

■ डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा।
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



मधुमेह

■ वर्ष ३४ ■ अंक ८
■ एप्रिल २०२१

उज्ज्वल्यावर मातृ करणारी आरोग्यदायी पेये



DIAGNOPEIN®

ડાયગ્નોપિન

Diagnosis For A Better Tomorrow

કમી દર મુણજે તડજોડ નવ્હે !

યોગ્ય ટેસ્ટ

માફક દર

અચુક નિદાન



સી.ટી.સ્કેન

ફક્ત ₹999/-
(બ્રેન સી.ટી.)

ડાયગ્નોપિન, અંજલી શાલે સમોર, ટેમ્પો ચૌક, વડગાંવ શેરી, પુણે-14

સંપર્ક-9204 108 108

એચ.આર.સિટી ચેલ્સ્ટ સ્કેન ફક્ત ₹ 1500/-

સોનોગ્રાફી
₹ 500/-
(પેલ્લિસ)

શુગર ₹ 40/-
થાયરોઝિડ ₹ 280/-

સ્લટ કેનલ
₹ 1500/-

એક્સ-રે
₹ 300/-
(પાસુન)

ડેંગ્યુ ₹ 450/-
HbA1c ₹ 320/-

ડેન્ટલ ચેકઅપ
₹ 50/-

કોવિડ-19 કેઅર પેકેજ
ફક્ત ₹2000/-

રક્ત તપાસણી
કોવિડ-19 IgG, ઎લ.ડી.એચ., ડી-ડાયમર
હિમોગ્રામ, ડાયાન્સ, સી.આર.પી, ફેરિટીન

વડગાંવ શેરી 9204 108 108	મગાયટા 7888 052 108	કેંપ 7888 053 108	બિવેવાડી 9011 688 108	સિંહાંડ રોડ 9011 999 108	પર્વતી 7888 018 108	ଓર્ધે 9607 394 108
રાસ્તા પેઠ 9075 031 108	સસાને નગર 9075 032 108	કોંડવા 9011 045 108	ફાતીમા નગર 9145 208 108	નાના પેઠ 7888 054 108	ચિંચવડ 9607 395 108	નાગપુર 7719 108 108

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ		कार्यकारिणी सभासद	
अध्यक्ष	: डॉ. जगमोहन तळवलकर	डॉ. सौ. सुचेता अय्यर	डॉ. निलेश कुलकर्णी
उपाध्यक्ष	: डॉ. रमेश दामले	डॉ. अमित वाळिंबे	श्री. सतीश राजपाठक
कार्यवाह	: डॉ. रमेश नी. गोडबोले	डॉ. मुकुंद कन्हूर	डॉ. स्नेहल देसाई
खजिनदार	: श्री. परीक्षित देवल		डॉ. सोनाली भोजने
सहकार्यवाह	: सौ. मेधा पटवर्धन		कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर
सहकार्यवाह	: डॉ. भास्कर बी. हर्षे		

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. Registration No.: F-607/PUNE.DT.30|01|1973.

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९.

मोबाईल: ९४२९१४५९६३. email: diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; **लॅबची वेळ :** सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् विलिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

(कोविड साथीमुळे सध्या दोन्ही उपशाखा बंद)

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह) रु. ४००
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (सभासद) रु. १०००
 फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह) रु. ३००
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र) रु ८००
 बालमधुमेही सभासद : रु १००
 तहह्यात सभासद : रु. ४,०००
 (पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद : रु ७,०००
 तहह्यात दाता सभासद : रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे
 (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)

वर्गणीचा चेक
मधुमित्र, डायबेटिक
असोसिएशन ऑफ
इंडिया, पुणे शाखा
या नावाने लिहावा.

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

Address – 21/ 2 , Karve Rd , Dist – Pune Pin – 411004.

A/C Type - CURRENT; Account No – 370001010061559, IFSC Code – UBIN0537004

For Membership, Donation and other purpose

A/C Name - Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address – Ayurwed Rasashala Building,Karve Rd , Pune – 411004. A/C Type – Savings;

Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल द्वारे अथवा ९८८९७ ९८८९२ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसेच न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही. त्यामुळे मधुमित्रचे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती असगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daiipune.com

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३४ अंक : ८
एप्रिल २०२१

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई
सौ. सुकेशा सातवळेकर
श्री. शाम देशपांडे

संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन
अश्विनी महाजन

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट
केतन ग्राफिक्स ९८८९० ९८९८३

व्यवस्थापन सल्लागार
श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क
८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क
आरती अरगडे
संपर्क : ९८८९७९८८९२
दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोझून)
०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०९७९
email : diabeticassociationpun@yahoo.in



९२

लॉकडाऊनमधील व्यायाम

कै. डॉ. मनोहर घारपुरे स्मृतिप्रीत्यर्थ 'लॉकडाऊनमधील व्यायाम' या विषयावर दिनांक २१ एप्रिल २०२१ रोजी विशेष व्हर्च्युअल कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये सौ. देवकी तांबे यांचे सप्रयोग व्याख्यान आयोजित करण्यात आले. आमचे जे सभासद कार्यक्रमात सहभागी होऊ शकले नाहीत, त्यांच्यासाठी या कार्यक्रमाची माहिती लेख स्वरूपात देत आहोत.

मधुमेह नियंत्रणासाठी कुटुंबाची साथ आवश्यक

डॉ. रमेश गोडबोले ६

ज्ञान व शिक्षण : डॉ. रमेश दामले ९

ग्लुकोज ऑक्सिडेजच्या पट्ट्यांची पद्धत ११

लॉकडाऊनमधील व्यायाम
सौ. देवकी तांबे १२

कोचिंडशी लढताना...
डॉ. अमित वाळिंबे १६

कोविडशी लढताना...

कोविडच्या साथीमध्ये आरोग्य क्षेत्र अधिक जबाबदारीने कार्यरत राहिले. कोविड झालेल्या रुग्णाची काळजी घेण्यासाठी जवळ त्याचे नातेवाईक असणे शक्य नव्हते; पण डॉक्टर आणि इतर आरोग्य कर्मचारी ही उणीव भरून काढत होते. अनेक अडचणींचा सामना करत या कोविड योद्ध्यांनी आपल्या रुग्णांचे प्राण वाचवले. स्वतःचा जीव धोक्यात घालून आपले कर्तव्य निभावले. कोविड काळातील आपल्या अनुभवांविषयी सांगताहेत डॉ. अमित वाळिंबे



१६

मत्स्याहार आणि मधुमेह :

सुकेशा सातवळेकर २०

उन्हाळ्यावर मात करणारी आरोग्यदायी पेये :

सौ. मालविका करकरे २१

मधुमेह नियंत्रणसाठी लोकशिक्षणाचा वसा :

डॉ. संजय सरदेशपांडे २५

स्नियांचे आरोग्य आणि व्यायाम :

रघुनंदन दीक्षित २८

पोषणमूल्यांनी समृद्ध समुद्री भाज्या :

डॉ. वर्षा जोशी ३१

मधुमेहाशी मैत्री करू : नंदा गजानन उपाध्ये ३६

शील : चिंतन ३८

**शाहीन शेख, आरोग्य अधिकारी (मेडिकल ऑफिसर)
थरकुडे दवाखाना, एरंडवणे. डायबेटिक असोसिएशन मधील
कर्मचाऱ्यांना कोविड लसीकरणाबाबत सहकार्य केल्याबद्दल धन्यवाद!**

उन्हाळ्यावर मात करणारी आरोग्यदायी पेये

उन्हाळ्यात तहान-तहान होत असताना कोणती पेये शरीराला हितकारक ठरतात, हे जाणून घेणे महत्त्वाचे ठरते. मधुमेहांनी हे समजून घेणे तर अधिकच महत्त्वाचे आहे.

२९



* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतरूक प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेट, देवग्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-३, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.
येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी. ■ SDM /PUNE/SR/23 Date - 16.3.18

मधुमेह नियंत्रणासाठी कुटुंबाची साथ आवश्यक



मधुमेहासारख्या आयुष्यात
दीर्घ काळ सोबतीला
राहणाऱ्या आजाराला तोंड
देण्यासाठी मधुमेही रुग्णाला
घरच्यांच्या सोबतीची,
सहकार्याची गरज असते.
औषधे, आहार, व्यायाम
याच्याइतकेच महत्त्व असते
आनंदी जगण्याला! आणि
त्यासाठी कुटुंबीय, मित्र
यांचीच गरज असते.

को

डॉ. रमेश गोडबोले, एम्डी

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

णतीही व्याधी व्यक्तीला होत असली तरी त्याचा परिणाम सर्व कुटुंबाच्या स्वास्थ्यावर होत असतो. कोरोनाच्या निमित्ताने त्याची तीव्रतेने जाणीव होत आहे. कारण कोरोना-रुग्णांच्या घरातील व्यक्ती रुग्णावर उपचार करण्यास असमर्थ असल्या तरी रुग्णाचे मनःस्वास्थ्य टिकवण्यात त्यांचा महत्त्वाचा सहभाग असतो. मनाच्या शक्तीवर शरीराची प्रतिकारशक्ती अवलंबून असते. घरच्यांचे प्रेम आणि आस्था रुग्णाला जगण्याची उमेद देते. रुग्ण बरा होऊन हॉस्पिटलमधून घरी आल्यावर हळूहळू सगळ्यांचे टेन्शन कमी होऊन सर्व गोष्टी पूर्वपदाला येतात. वावटळ येते तशी ती निघून जाते. मधुमेहासारखे रोग मात्र सुरुवातीला गंभीर वाटत नाहीत. परंतु रुग्णाच्या दैनंदिन जीवनावर कायमचा परिणाम घडवून आणतात. आहारावर अनेक निर्बंध, औषधांचा कायम ससेमिरा, वरचेवर तपासण्या अशा विविध समस्यांनी मधुमेही घाबरून जातो. शिवाय, भेटेल तो माणूस वाढेल ते उपचार सुचवत असतो. अशा परिस्थितीत मधुमेहीच्या घरातील सर्व जण त्याच्या पाठीशी असतील तर या रोगाला सामोरे जाण्याची उमेद त्याला येते. तो गंगरून न जाता योग्य उपचारांनी आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यास समर्थ होतो. म्हणून मधुमेहाच्या उपचारात कुटुंबातील सर्वांचे सहकार्य व प्रेम फार महत्त्वाची कामगिरी बजावत असते.

मधुमेहाचे निदान झाल्यावर त्याने नकळत केलेल्या चुकांचा पाढा वाचण्याची चूक काही घरची माणसे करत असतात. तरी मी सांगत होते, 'भरभरून साखर घालून चहा पिऊ नका, फिरावयास



जाण्याचा कंटाळा करू नका. पण ऐकेल कोण!'
असा शाब्दिक टोला मारणारी पत्नी नवऱ्याला
नामोहरम करते. त्याएवजी मधुमेहीला धीर देऊन
पथ्य पाळण्यास उद्युक्त करणारी पत्नी अधिक
समंजस असते. मधुमेही पत्नीबरोबर चहा पिताना
बिनसाखरेचा चहा पिणारा पती असेल तर मधुमेह
नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयत्न करण्यास पत्नीला हुरूप
येतो. पती-पत्नीचे अतूट नाते दृढ करणारी गांधारी,
धृतराष्ट्राला सहानुभूती म्हणून जन्मभर डोळ्यांवर पट्टी
बांधून असते. हे प्रेमाचे अत्युच्च उदाहरण आहे. परंतु
सणावाराला भरपूर साखर घातलेली पक्कांने टाळून
कमी गोडीच्या पक्कांनांचा सर्व कुटुंबाने आस्वाद घेतला
तर जो गोडवा आहे तो 'साखरेच्या गोडपणात नाही'.
'हायपो'ची लक्षणे कुटुंबाला माहीत हवीत

मधुमेही जी औषधे घेतो त्याचा अभ्यास इतरांनीही
केला पाहिजे. काही औषधांचे साझ्ड-इफेक्ट होऊ
शकतात. ते सर्वांना माहीत हवेत. काही औषधांचा
डोस जास्त झाला तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण खूप
कमी होते. त्याला हायपोग्लायसिमीया असे म्हणतात.
या अवस्थेत मधुमेहीचे मेंदूवरील नियंत्रण सुटल्याने
तो असंबद्ध बोलू लागतो. इतरांना चीड येईल, असे
अपशब्द बोलतो. हे तो जाणूनबुजून करत नसतो. पण

चुकीचा समज होऊन घरातील माणसे मधुमेहीवर खूप
रागावतात. उलट, हे हायपोचे लक्षण आहे हे समजून
रुणाला लवकर साखर-पाणी देणे ही फस्ट एड
घरच्यांना माहिती हवी. कारण असे केल्यावर मधुमेही
पूर्ववत होतो. परंतु चुकीच्या समजुतीने घरातील
लोक महत्वाचा वेळ वाया घालवतात. मधुमेही बेशुद्ध
झाल्यावर सर्व घराची धावपळ होते.

इन्सुलिन घेण्याच्या मधुमेहीना घरच्यांचे खूप
सहकार्य लागते. स्वतः इंजेक्शन घेण्याची भीती
वाटणाऱ्या मधुमेहीच्या घरातील लोकांनी इंजेक्शन
देण्याची पद्धत शिकून घ्यावी लागते. ग्लुकोमीटरवर
साखर तपासण्याचे तंत्रज्ञान सोपे असते. काही वृद्ध
मधुमेहीना ते जमत नाही. त्यांना घरच्यांनी मदत
करावी लागते. मधुमेहीला रक्त व इतर तपासण्या
करण्यासाठी, कन्सल्टेशनसाठी वरचेवर डॉक्टरांकडे
जावे लागते. त्या वेळी तो घाबरलेला असतो. पण
घरच्या व्यक्तीने मधुमेहीबरोबर गेल्यास मधुमेहीला
खूप धीर येतो. डॉक्टर काय सांगतात, त्याचे महत्व
घरच्या लोकांना माहीत हवे. त्यामुळे ते मधुमेहीला
योग्य मार्गदर्शन करू शकतात.

मधुमेहीच्या प्रौढ मुलांमुलींनी वर्षातून एकदा
स्वतःची रक्ततपासणी करून मधुमेह नसल्याची

खात्री करावी. मधुमेह ही आयुष्यभर सांभाळावी लागणारी व्याधी आहे. त्याच्या उपचारात आहारविहार व औषधे याबरोबरच मनःशांतीला विशेष महत्त्व आहे. ती मधुमेहीला लाभावी यासाठी सर्व कुटुंबाने संयमाने वागावे लागते. मनाला मुरुड घालावी लागते. त्यामुळे मधुमेहीबरोबर सर्व कुटुंबाने स्वास्थ्य टिकवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. मधुमेह ही सर्व कुटुंबाने काळजी घेण्याची गोष्ट आहे. म्हणून मधुमेह नियंत्रणात मधुमेही व्यक्तीबरोबर त्याच्या कुटुंबीयांचा सहभाग असेल तर मधुमेह नक्कीच नियंत्रणात राहतो. सर्व कुटुंबाचे स्वास्थ्य त्यामुळे टिकून राहते. काही मधुमेही एकेकटे राहत असतात. मुली लग्न होऊन त्यांच्या सासरी गेलेल्या असतात. काही वेळा मुलगा-सून असले तरी ते करिअरसाठी परदेशी स्थायिक झालेले असतात. अशा वेळी लांब असूनही आई-वडिलांशी मोबाईलवर

वरचेवर संपर्क ठेवणे, डॉक्टरांकडे अपॉइंटमेंट असेल तेव्हा त्यांना त्यांच्याकडे घेऊन जाण्यासाठी वेळ काढणे अशा गोष्टी कटाक्षाने केल्यास मधुमेहीला खूप आधार वाटतो. एकटे राहणाऱ्या मधुमेहीला बाजूच्या ब्लॉकमध्ये राहणाऱ्यांनी शेजारधर्म म्हणून थोडी मदत केली तर ते एक चांगले उदाहरण समाजापुढे राहते. पूर्वीची वाडा संस्कृती यासाठी उपयुक्त होती. चाळीत दाटीने राहणारे चांगले शेजारी एकमेकांच्या अडीअडचणीत धावून येत असत. आलिशान अपार्टमेंटमध्ये राहणाऱ्यांनीही ही संस्कृती रुजवली पाहिजे. मधुमेहासारख्या आजाराना तोंड देणाऱ्यांना ही मोठी दिलासा देणारी गोष्ट ठरेल. अपार्टमेंटची दारे बंद असली तरी सहानुभूतीची दारे कायम उघडी असली पाहिजेत. मुले लांब राहत असली तरी मनाने जवळ असली पाहिजेत! ■■■

जाहिरातदारांसाठी महत्त्वाच्या सूचना

- जाहिरातींचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
- जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखायाचा नावाने काढून ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा.
- जाहिरात मटेरिअल :
 १. टाईप केलेला मजकूर
 २. आर्ट वर्क
 ३. सीडी किंवा पेन ड्राईव्हर कॉपी
 ४. ऑफसेट पॉन्झिटीव (८५ डॉटेड स्क्रीन)
 या स्वरूपात रिलिज अँडरसोबत किंवा पत्रासोबत पाठवावे.

मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

● मागील कव्हर (रंगीत)	९,०००/-
● कव्हर नं. ३ (रंगीत)	८,०००/-
● कव्हर नं. २ (रंगीत)	८,०००/-
● पूर्ण पान (रंगीत)	७,०००/-
● अर्ध पान (रंगीत) (उभे/आडवे)	६,०००/-
● पाव पान (रंगीत)	५,०००/-
● पूर्ण पान (कृष्ण - धवल)	८,०००/-
● अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे/आडवे)	३,०००/-
● पाव पान (कृष्ण - धवल)	२,०००/-

जाहिरातीसाठी संपर्क : ८८०५४ ९९३४४ email : diabeticassociationpun@yahoo.in

ज्ञान व शिक्षण

कुठल्याही भीतीवर मात
करण्यासाठी आवश्यक
असते त्या भीतीमागचे
कारण शोधणे, आणि
त्याच्यावर विजय
मिळवण्यासाठी आवश्यक
साधनांची माहिती घेणे.
मधुमेहविषयक ज्ञान,
त्यावरील उपाययोजनांची
माहिती, ते उपाय
करण्यासाठी आवश्यक
शिक्षण हेच आपल्याला
मधुमेहावर विजय
मिळवून देईल.

ज्ञानार्जनासाठी आरंभ मुळाक्षरांपासून होतो. पाटी-पेन्सिल घेतलेल्या बालपणापासून त्याची सुरुवात होते. श्रवणचिन्हांचे दृश्य स्वरूप म्हणजे ही अक्षरे होत. ऐकलेला शब्द जसाच्या तसा उच्चारणे ही शरीररचनेची उपजत असणारी महान शक्ती आहे. तथापि, त्याचा लिखित आविष्कार मानवजातीच्या इतिहासातील आरंभाचा व क्रांतिकारक शोध आहे. श्रुती आणि स्मृती यांच्या शक्तीतील अंगभूत मर्यादांमुळे सीमित झालेल्या ज्ञानाच्या मर्यादा लिखाणाच्या शोधामुळे अनंत पटीने वाढल्या. आजच्या आधुनिक आणि बुद्धिवान बनलेल्या मानवाचे मूळ याच मुळाक्षरांमध्ये आहे. ज्ञानाला वृद्धिगत करणारे आणि प्राचीन ज्ञान चिरंतन जिवंत ठेवणारे 'अक्षर' हे महान साधन आहे.

'क' या स्वतंत्र मुळाक्षराला कोणताही अर्थ नाही. ते एक 'चित्र' आहे. परंतु ते बघितल्यावर काय उच्चार करायचा आहे, याचा तो दृश्य संकेत आहे. म्हणून बालकाला ज्ञात असलेल्या कमळाचे चित्र दाखवून कमळातील 'क' म्हणून शिकवण्यात येते. कोणतीही लिपी शिकण्यासाठी वर्णमालेला पर्याय नसतो. हेमलकसामधील एक आदिवासी विद्यार्थी नुकताच एम्बीबीएस डॉक्टर झाला आहे. पण तेथील स्थानिक भाषा जी माडिया, तिला २२ वर्षांपूर्वी लिपी नव्हती. डॉ. प्रकाश आमटे यांच्या संस्थेमधील कार्यकर्त्यांना ती भाषा शिकून घेऊन देवनागरीमध्ये त्या भाषेची वर्णमाला तयार करावी लागली. अर्थातच, ज्या भाषांना लिपी नाही, त्या समुदायामध्ये ज्ञानप्रसार फार मर्यादित राहतो, हे सहज लक्षात येईल.

मुळाक्षर हे जर दृश्य स्वरूपातील संकेत आहेत, तर पुढील बहुतांशी ज्ञान अनेक संकेत व त्यांचा अर्थ या स्वरूपातच शिकवले जाते. अधिक, उणे, भागाकार, आलेख हे गणिती संकेत तर व्याकरणामधील पूर्ण विराम,



उद्गारचिन्ह वरै संकेतच आहेत. बाकी शास्त्रांमध्ये अशा संकेतांना त्या शास्त्रातील परिभाषा म्हणतात. पचन ही शरीरशास्त्रातील परिभाषा आहे, तर आरोह, अवरोह, संगीतातील राग ही त्या शास्त्रातील परिभाषा आहे.

शिक्षण ही बाब आयुष्यभर चालणारी क्रिया आहे. काळाबरोबर ज्ञान प्रगत होते आणि त्यासाठी ते ग्रहण करणे भाग पडते, त्यालाच शिक्षण म्हणतात. शिक्षणाचा हेतू अज्ञाताचा शोध घेणे हा असतो. चरिताथर्थी साधन म्हणून त्याचा उपयोग होतो. तथापि, उद्देश कोणताही असला तरी शिक्षण घेण्यासाठी तो प्रेरक ठरतो.

लखनौमधील पदवीदान समारंभाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून आमंत्रित केलेल्या नानी पालखीवाला यांनी आपल्या भाषणामध्ये एखाद्या सुभाषितासारखा संदेश विद्यार्थ्यांना दिला होता - 'या पदवीचे प्रमाणपत्र हा तुमच्या शिक्षणाचा पूर्णविराम नसून तो केवळ स्वल्पविराम आहे. या पदवीचा अर्थ एवढाच आहे, की या पुढील कल्याणकारी ज्ञान तुम्ही स्वतःच्या जोरावर

घेण्यासाठी पात्र झाला आहात. म्हणजेच ज्ञानार्जनाचा तो परवाना आहे.'

अर्थात, हे शिक्षण बंदिस्त शाळेत नसते आणि त्यासाठी नेमलेले शिक्षकसुद्धा नसतात. पुढील जीवनात ते पावलोपावली दिसतात; परंतु ते शोधकपणे बघावे लागतात. ज्याच्या मेंदूमध्ये शिष्य बनण्याची वृत्ती (शिष्यवृत्ती) जागृत आहे, अशा कोणालाही ज्ञान जोडणे ही क्रिया एकलव्याप्रमाणे सहज जमू शकते.

मधुमेहासारखे कितीतरी रोग पूर्वीपासून होतेच. परंतु शिक्षणातून बुद्धीचा विकास झाला. ज्ञानात भर पडत गेली तशी मधुमेहाची उकल होत गेली. त्यामुळे पूर्वी असाध्य वाटणाऱ्या रोगाची भीती कमी झाली. मधुमेहासह अनेक वर्षे जीवनातील आनंद घेणाऱ्या असंख्य व्यक्ती जगात आहेत. मधुमेहाबद्दलचे ज्ञान वाढत जाईल तसे उपचारही विकसित होत जातील. मधुमेहावर पूर्ण विजय मिळवणे दृष्टिपथात येत आहे. तो सोनियाचा दिवस येईल तेव्हा जगातील असंख्य मधुमेहींच्या जीवनात नवी पहाट उदयाला येईल.



लघवीतील साखरतपासणीसाठी ग्लुकोज ऑक्सिडेजच्या पटूच्या

घरच्या घरी लघवीतील साखरेची तपासणी करण्यासाठी वापरली जाणारी ग्लुकोज ऑक्सिडेजच्या पटूच्यांची पद्धत स्वस्त आणि खात्रीलायक आहे. काही रुणांना सारखे टोचून घ्यायला नको वाटते किंवा ग्लुकोमीटर नसतो, अशा वेळी पर्याय म्हणून या पद्धतीने शर्करा तपासणी करता येते.

प्लास्टिकच्या छोट्या पटूच्या एका टोकाकडील भागावर 'ग्लुकोज ऑक्सिडेज' नावाचे परीक्षाद्रव्य असलेला कागद चिटकवलेला असतो. या द्रव्याचा फक्त ग्लुकोज साखरेशी संयोग होऊन तसे दर्शवणारा रंगबदल ताबडतोब होतो. जीवनसत्त्व 'सी' जास्त प्रमाणात घेत असल्यास त्यातील काही भाग लघवीतून बाहेर टाकला जातो. त्याचे प्रमाण जास्त झाल्यास लघवीत साखर असली तरी दाखवली जात नाही. तसेच लघवीतून कितोन द्रव्ये जास्त प्रमाणात जात असल्यास पटूचा रंगबदल सावकाश होतो. साखरेच्या प्रमाणानुसार रंगबदल निरनिराळा असतो. त्यामुळे ही तपासणीही गुणवाचक तशीच परिणामवाचककी आहे.

- पटूचा मूळचा रंग तसाच राहिल्यास : साखर नाही.
- फिकट हिरवा रंग : अत्यंत अल्प (Trace) साखर
- गडद हिरवा रंग : अर्धा टक्का किंवा (+) साखर
- हिरवट तपकिरी (Olive Green) : १ टक्का किंवा (++) साखर
- फिकट तपकिरी : दीड टक्का (+++) साखर
- तपकिरी : २ टक्के (++++) साखर

कृती

१. पटूच्या टोकाचा रंगीत भाग नुसत्याच धरलेल्या लघवीत एक ते दोन सेंकंद बुडवून काढावा.
२. पटूवर आलेली जास्त लघवी भांड्याने कडेला पटू टेकवून निथळून घ्यावी.

३. बरोबर ३० सेंकंदांनतर पटूच्या टोकाच्या भागावरील कागदाचा रंग बदलला आहे का, ते पटूच्यांच्या बाटलीच्या आवरणातील रंगपटाशी तुलना करून ठरवावे. हा रंगबदल साखर अल्प असल्यास सूक्ष्म असतो. म्हणून ही पटू रंगपटाच्या अगदी जवळ धरून तुलना करावी. तसेच परीक्षाद्रव्याचा कागद लावलेली बाजू कोणती, ते नीट बघून त्याच्याशी तुलना करावी. उलटी बाजू बघू नये.

सूचना

- अ) बाटलीतून पटू काढल्यावर बाटलीचे बूच लगेच लावावे. तसेच बाटली कपाटात कोरड्या जाणी ठेवावी. रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवू नये.
- ब) बाटली उघडल्यापासून सुमारे चार महिन्यांपर्यंत त्यातील पटूचा उपयोगात आणता येतात. त्यानंतर चुकीचे निष्कर्ष दाखवले जाण्याचा संभव असतो. म्हणून बाटली प्रथम उघडल्याचा दिनांक अगर पटूचा वापरण्याची शेवटची तारीख बाटलीवर मोठ्या अक्षरांत लिहून ठेवावी.
- क) पटू वापरताना परीक्षाद्रव्य लावलेला कागद असलेले टोक चिमटीत धरून हाताळू नये. अशा प्रकारच्या खात्रीलायक पटूचा त्या २५ किंवा ५० पटूच्यांच्या बाटलीतून मिळतात.
- ड) एकदा वापरलेली पटू परत वापरू नये.



लॉकडाऊनमधील व्यायाम

कै. डॉ. मनोहर
घारपुरे स्मृतिप्रीत्यर्थ
'लॉकडाऊनमधील
व्यायाम' या विषयावर
दिनांक २१ एप्रिल २०२१
रोजी विशेष व्हर्चुअल
कार्यक्रमाचे आयोजन
करण्यात आले होते.
यामध्ये सौ. देवकी
तांबे यांचे सप्रयोग
व्याख्यान आयोजित
करण्यात आले. आमचे
जे सभासद कार्यक्रमात
सहभागी होऊ शकले
नाहीत, त्यांच्यासाठी या
कार्यक्रमाची माहिती लेख
स्वरूपात देत आहोत.

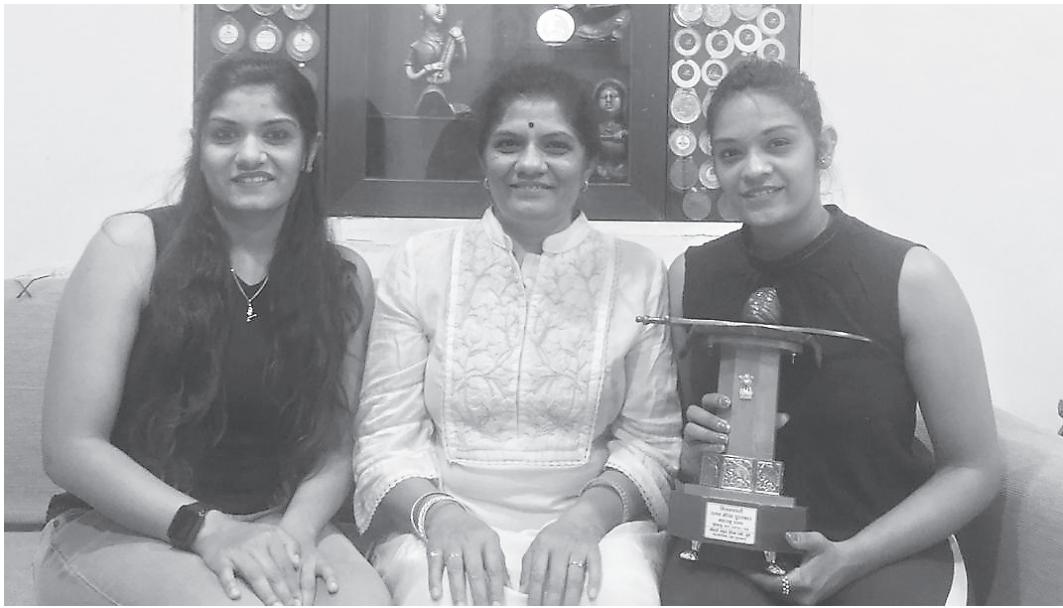
दुपारचे वाजले दोन, आईचा आला फोन
फोनवर बोलण्यात एक तास गेला, मी नाही अभ्यास केला
दुपारचे वाजले तीन, माझी हरवली पीन
पीन शोधण्यात एक तास गेला, मी नाहीच अभ्यास केला... वगैरे वगैरे

अशीच अनेक पळे, घटका, दिवस, महिने, वर्षे हातातून निसटून जातात
आणि आपण आता मोठेपणी अभ्यास म्हणजे योगाभ्यास, व्यायाम,
सराव नाही केला, असेच म्हणत राहतो. असे दृश्य अनेक घराघरांतून
पाहावयास मिळते. मग ती व्यक्ती स्त्री असो अथवा पुरुष; स्थिती काही
वेगळी नसते.

आपले शरीर म्हणजे एक अद्भुत गुंतागुंतीचे; तरीही अचूक चालणारे
असे ईश्वरनिर्मित यंत्र आहे. त्याची बरोबरी जगातील कोणतेही यंत्र करू
शकणार नाही. म्हणूनच अशा यंत्राला जपण्यासाठी शारीरिक हालचाली
करणे व मानसिक आरोग्य जपणे हे आपले प्रथम कर्तव्य आहे. हे
प्रत्येकाने केल्यास आपले कुटुंब, आपले गाव, आपले राज्य, आपले राष्ट्र
निरोगी राहील. आपल्या शरीराकडून आपण सतत त्याच त्या हालचाली,
तेच ते काम करवून घेत असतो. त्यामुळेच शरीर कुरकुरायला लागते,
स्नायू आखडतात, ताठर बनतात. त्यातून कधी-कधी गंभीर व्याधी
जडतात, तेव्हा मात्र खडबडून जागे व्हायला होते.

खरे पाहता वेळ कधीच गेलेली नसते. ज्या वेळी आपण योगासनाला
किंवा व्यायामाला सुरुवात करू, ती वेळ, तो दिवस म्हणजे तोच मुहूर्त
मानून योगासने आणि सर्वांगसुंदर व्यायाम असे कॉम्बिनेशन करून
सुरुवात करावी.

सुरुवातीला काही आसने जमणार नाहीत किंवा अंग दुखेल, आणखी
काही दुसरा त्रास होईल किंवा होऊ शकतो. पण हा त्रास तात्पुरताच



मध्ये बसलेल्या देवकी तांबे आपल्या व्यायाम पटू मुर्लीसोबत, शिवछत्रपती पुरस्काराबोरोबर मधुरा तांबे आणि डावीकडे कल्याणी तांबे असतो. पुढे जाऊन आठ ते पंधरा दिवसांमध्ये आपल्याला सराव होईल व त्रास कमी-कमी होत जाईल. सुरुवातीला सराव दिवसाआड करावा. नंतर मात्र हा सराव रोज केल्याशिवाय आपल्यालाही चैन पडणार नाही.

व्यायामाला पर्याय नाही

जेवणाइतकेच शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य महत्त्वाचे आहे. योगासने व सर्वांगसुंदर व्यायाम यांच्या एकत्रित सरावामुळे आपली शारीरिक तंदुरुस्ती व मानसिक आरोग्य वाढीस लागते. ते निकोप होऊ लागते. आपला आत्मविश्वास वाढू लागतो. आपल्या शरीर-मनावर ताबा मिळवता येतो.

आपले शरीर सकाळी ताठर, कडक आणि मन उल्हसित असते; आणि संध्याकाळी आपले शरीर लवचीक आणि मन मात्र थकलेले असू शकते. त्यामुळे थोडा सराव सकाळी व थोडा सराव संध्याकाळी करू शकता. सकाळी उठल्यावर आपण सराव करू शकतो. शरीराला तेल मर्दन करून किंवा मसाज करून

(उपलब्ध तेलाने) आपण सराव करू शकतां किंवा सकाळी अभ्यंगस्नानानंतर साधारण २० मिनिटांनी सरावास सुरुवात करू शकता. आपल्या प्रत्येकाच्या खाण्याच्या सवयी व पचनाच्या सवर्योप्रमाणे थोडे खाल्ले असल्यास साधारण अर्ध्या तासाने, जेवणानंतर साधारण चार तासाने योगासने व सर्वांगसुंदर व्यायाम करण्यास हरकत नाही. सरावानंतर अर्ध्या तासाने थोडे किंवा एका तासाने पूर्ण जेवण घेण्यास हरकत नाही, असेदेखील आयुर्वेदामध्ये सांगितलेले आहे. म्हणजेच योगासने आणि व्यायामाला पर्याय नाही. प्रत्येकाने आपल्या शरीराची क्षमता ओळखून सरावाची सवय अंगीकारलीच पाहिजे.

योगासने

सद्यःस्थितीमध्ये व कोवीड १९ या महामारीमध्ये आपण घराबाहेर कारणाशिवाय पटू शकत नाही. अशा वेळी आपली शारीरिक व मानसिक स्थिती उत्तम राहण्यासाठी आपण घरातल्या घरातच योगासने व सर्वांगसुंदर व्यायाम अंगीकारले पाहिजेत.



पृथ्वीवर जितके सजीव प्राणी आहेत, तितक्या प्रकारची या अर्थने म्हणजे ८४ लाख योगासने आहेत. आपण शरीराच्या एकाच अवयवाची वेगळी जरी हालचाल केली तरी त्याचा वेगळा अनुकूल परिणाम दिसतो.

सराव करताना

- पायाखाली, पाय घसरणार नाही असे कुठलेही आसन घ्यावे.
- सुती सैलसर कपडे घालावेत.
- श्वास रोखून सराव करू नये.
- खाली वाकताना मात्र श्वास सोडत खाली जावे.
- जेव्हा आपण वाकलेल्या अवस्थेतून वर येतो तेव्हा श्वास घ्यावा.

आसने किंवा सराव करताना रबरी फुग्याची स्थिती आठवावी. फुग्यामध्ये हवा भरल्यास फुगा फुगतो आणि हवा काढल्यास फुगा वाकडा होऊ.

शक्तो. म्हणजेच श्वासाचीही इतकी सोपी व सरळ क्रिया आहे. आसनांमुळे शरीरावरचा व मनावरचा ताणही आपोआप कमी होतो. शरीराचा व पर्यायाने मनाचाही लवचीकपणा आणण्यास मदत होते. मग आपोआप आपले मन सकारात्मक होते.

आता आपण काही आसनांचा अभ्यास करू या.

तक्क्या, गादी, चादरी, ब्लॅकेट्स, ओढणी, दोर, बेल्ट यांच्या मदतीनेही आपण सराव करू शकतो. पूर्ण शरीराला ताण व दाब पडल्याने आपोआप आपल्या शरीराच्या शिरा मोकळ्या होतात. परिणामी, व्याधी बरी होण्यास मदत होते.

सराव करताना प्रत्येक वेळी वर नमूद केल्याप्रमाणे खाली वाकताना व वर येताना श्वास सोडायचा व घ्यायचा आहे. आसनाच्या / सरावाच्या अंतिम स्थितीमध्ये श्वासोच्छ्वास पूर्ववत चालू ठेवायचा आहे.



शक्य असल्यास तक्क्या, गादी, चादरी, ब्लैंकेट्स, ओढणी, दोर, बेल्ट यांच्या मदतीनेही आपण सराव करू शकतो

एका जागी फार वेळ (अर्ध्या ते एक तासापेक्षा जास्ती) बसू नये अथवा उभे राहू नये. तसे होत असल्यास आठवणीने (पाहिजे असल्यास मोबाईलमध्ये अलार्म लावून) हातपाय हलवावेत. क्रॉस करावेत, थोडी खाली, मागेपुढे, दोन्ही बाजूला वाकावे. खांदा, कंबर हलवावी. जीभ खालच्या टाळूला टेकवावी. कपाळाच्या आठव्या काढाव्यात. संथ श्वासोच्छ्वास करावा. या सगळ्या बाबींमुळे आपला येताजातादेखील सराव होऊ शकतो. जेवणाच्या आधी पाय पोटाजवळ दाबून पवन मुक्तासन करू शकता आणि जेवण झाल्यावर व्रजासनात बसू शकता. त्यामुळे पचनक्रिया सुलभ होते.

प्राणायाम : श्वसनाचा व्यायाम – श्वासांवर नियंत्रण
पाठीवर पडून पाय वाकवून झोपावे. श्वास घेताना पोट वर जाऊ द्यायचे व श्वास सोडताना पोट खाली जाऊ द्यायचे. एक हात पोटावर ठेवून अनुभव घ्यावा. यामुळे संपूर्ण शरीराला खूप आराम मिळतो. असे अगदी तीन ते चार मिनिटे केले तरीही पुरते.

भस्त्रिका व्यायाम करताना श्वास सावकाश, पण जोरात घ्यावा व सोडावा. ही गोष्ट जास्तीत जास्त ३० वेळा करावी. तसेच याची तीन वेळा पुनरावृत्ती करावी.

सगळ्यात शेवटी पूर्ण श्वास घेऊन पोटात साठवून ठेवून सावकाश श्वास सोडावा. ॐ चा प्रणवोच्चार करावा. जीभ खालच्या टाळूला लावून कपाळाच्या आठ्या काढून शांतपणे अनुभवावा. आपण आपोआप मानसिक समाधीच्या जवळ जाऊ शकतो.

शांतपणे श्वास घेत डोळ्यांवर बोटे ठेवून डोळ्यांची उघडज्ञाप करावी, पापण्यांचा हळुवार स्पर्श तळहाताला अनुभवावा.

डोळे शांतपणे, हळुवार बोटांनी तीन वेळा दाबून खोल श्वास घेत आवडत्या देवाचा किंवा आवडत्या व्यक्तीचा चेहरा डोळ्यांसमोर आणून स्मितहास्य करत हळूहळू डोळे उघडावेत. देवाला (स्वतःमधल्या) नमस्कार करावा. भूमीला नमस्कार करून परत आपल्या नित्य गोर्झना सुरुवात करावी.



कोविडशी लढताना...

कोविडच्या साथीमध्ये
आरोग्य क्षेत्र अधिक
जबाबदारीने कार्यरत
राहिले. कोविड झालेल्या
रुग्णाची काळजी
घेण्यासाठी जवळ त्याचे
नातेवाईक असणे शक्य
नव्हते; पण डॉक्टर आणि
इतर आरोग्य कर्मचारी
ही उणीव भरून काढत
होते. अनेक अडचणींचा
सामना करत या कोविड
योद्ध्यांनी आपल्या
रुग्णांचे प्राण वाचवले.
स्वतःचा जीव धोक्यात
घालून आपले कर्तव्य
निभावले. कोविड
काळातील आपल्या
अनुभवांविषयी सांगताहेत
डॉ. अमित वाळिंबे

सन २०१९ संपूर्ण आपण सर्वांनी २०२०मध्ये प्रवेश केला तेव्हा सर्वत्र नेहमीप्रमाणे नवीन वर्षाचे उत्साही वातावरण होते. त्या वेळेला कोणालाही पुस्टशीही कल्पना नव्हती, की २०२० हे साल आपल्या सर्वांसाठी अतिशय कठीण व परीक्षेप्रमाणे असणार आहे.

मार्च २०२०पासून कोविड-१९च्या वैशिक महामारीमुळे सर्व जगाचे आरोग्य धोक्यात आले. अशा वेळी पुढाकार घेऊन रुग्णांवर उपचार करण्याचे मोठे आव्हान आम्हा डॉक्टर-मंडळीवर होते. गेली कित्येक वर्षे आरोग्यसेवेचे काम करत असताना एवढ्या मोठ्या प्रमाणात भीती आणि काळजी कधीच वाटली नव्हती.

आपला रुग्णांशी संपर्क होणार तेव्हा काय-काय काळजी घ्यावी लागेल, PPE (Personal Protection Equipment) घातल्यावर काम करताना किती त्रास होईल, आपल्याला हा आजार होईल का, तसेच आपण घरी गेल्यावर आपल्यामुळे घरातील इतर व्यक्तींना— मुख्यत्वे वयस्कर मंडळींना हा आजार होईल का, त्यामुळे त्यांचा मृत्यू होईल का, असे असंख्य प्रश्न मनात काहूर माजवत होते. मात्र, २००९ व २०१५च्या स्वाईन फ्ल्यूच्या साथीमध्ये काम करण्याचा अनुभव पाठिशी होता. त्याआधारे मन घटू करून या साथीमध्येसुद्धा समाजासाठी काहीतरी चांगले कार्य करायचा चंग बांधून आम्ही तयारी सुरु केली.

दीनानाथ हॉस्पिटलमध्ये माझी पहिली कोविड ड्युटी ११ मेच्या सुमारास चालू झाली. सलग सात दिवसांची ही ड्युटी असे. त्यामध्ये कोविडचे रुग्ण तपासणे, राउंड घेणे व त्यांच्यावर उपलब्ध माहितीनुसार उपचार करणे असा आमचा कार्यक्रम असे. आजपर्यंत मी सात दिवसांची ड्युटी दहा वेळा केली आहे. आमच्यापैकी काही जणांनी १४-१५ वेळा अशी ड्युटी पूर्ण केली आहे.

राउंडच्या वेळी पीपीई घातल्यामुळे उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये शरीर

अतिदक्षता विभागात काम करणारे डॉक्टर्स, सिस्टर्स, वॉर्डबॉय / मावशी यांना सलग आठ तासांची ड्युटी असे. त्या वेळी ते पूर्ण वेळ पीपीई घालून काम करत असत. यामध्ये फक्त एकदाच पीपीई पूर्णपणे काढून अल्पोपहार व स्वच्छतागृहाचा वापर करावा लागत असे. त्यामुळे त्यांच्यासाठी हे काम खूपच जिकिरीचे होते. असे असूनही डॉक्टर्स, हाउसमन डॉक्टर्स, सिस्टर्स, वॉर्डबॉय / मावशी यांनी या साथीमध्ये ज्या प्रकारे आपला जीव धोक्यात घालून काम केले आहे, ते खरेच शब्दातीत आहे. काही सिस्टर्सनी तर वयस्कर मंडळींना जेवण भरवण्याचे काम केल्याचे आम्ही सर्वांनी पाहिले आहे. त्यांनी हे काम मनापासून केल्यामुळे त्यांना मानाचा मुजरा!

आतून पूर्णपणे घामेजून गेलेले असायचे. त्यामुळे डिहायड्रेशन व्हायचे. योग्य पद्धतीने पीपीई घालण्या-काढण्यासाठी दहा-पंधरा मिनिटांचा वेळ लागत असे. बराच वेळ दोन मास्क व त्यावर फेसशिल्ड घातल्यामुळे श्वास घेण्यास जड जायचे. एक जिना चढला तरी दम लागायचा. राउंड संपायच्या वेळेला शरीर आणि मन पूर्णपणे थकून गेलेले असायचे.

रुग्णांच्या नातेवाईकांना दीलासा

या आजारात रुग्णांच्या नातेवाईकांना त्यांच्याजवळ थांबण्याची मुभा नसल्यामुळे एकट्याने त्यांच्या तब्येतीची काळजी घ्यावी लागत असे. त्यामुळे ते खूप घाबरलेले व मानसिकदृष्ट्या खचलेले असायचे. राउंडवर असताना रुग्णांशी गोड बोलून, त्यांना मानसिक आधार देऊन तब्येतीत सुधारणा होण्यासाठी प्रोत्साहन घावे लागायचे. परिणामी, त्यांना आजारावर मात करण्याचे बळ मिळत असे.

नातेवाईक प्रत्यक्ष भेटू शकत नसल्यामुळे रुग्ण



पीपीई कीट परिधान केलेले डॉ. अमित वाड्हवा

तपासल्यानंतर आम्ही त्यांच्या नातेवाईकांना फोन करून रुग्णाच्या तब्येतीविषयी माहिती देत असू यामुळे नातेवाईकांचा जीव भांड्यात पडत असे. काही रुग्ण फोनवरून व्हिडिओ कॉल करून घरच्या मंडळींशी बोलत असत.

स्वतःची काळजी

हॉस्पिटलमधून घरी आल्यावर वापरलेल्या वस्तू मोबाइल इत्यादी वेगळ्या ठिकाणी ठेवून सॅनिटायझरने स्वच्छ कराव्या लागत. कपडे साबणाच्या पाण्यामध्ये भिजवून धुणे व साबण लावून स्नान करणे आवश्यक असायचे. जितकया वेळेला हॉस्पिटलला जाऊ तितकया वेळेला या सर्व गोष्टी कराव्या लागायच्या. यामध्ये टाळाटाळ केल्यास आजार घरामध्ये पसरण्याची भीती असायची. काही डॉक्टरांना ड्युटीच्या काळात आणि



कोविड लस

आपणा सर्वांना माहीत आहेच, की आता कोविडवरील लस उपलब्ध झाली आहे. जानेवारी-फेब्रुवारीमध्ये बन्याचशा वैद्यकीय आणि इतर आघाडीवर काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना लसीचा पहिला डोस देण्यात आला आहे. एक महिन्यांनंतर दुसरा डोस दिला जाईल. वयस्कर व इतर आजार असणाऱ्या लोकांसाठीहीसुद्धा मार्चपासून लसीकरण सुरु करण्यात आले आहे. त्यानंतर सर्वसामान्यांना ही लस उपलब्ध होईल.

त्यानंतरचे सात दिवस हॉटेलमध्ये राहून स्वतःला विलग करावे लागले होते.

सुरुवातीच्या काळात आजाराविषयीची माहिती व त्यावरील उपलब्ध उपचार खूपच कमी असल्यामुळे ते अतिशय आव्हानात्मक काम होते. त्यामुळे बन्याच रुग्णांची परिस्थिती गंभीर होत जायची आणि त्यांना अतिदक्षता विभागात हलवून व्हेंटिलेटरवर ठेवावे लागायचे. यातील ५० ते ६० टक्के रुग्णांचा मृत्यू होते असे. जुलै-ऑगस्टच्या सुमारास दीनानाथमध्ये सुमारे ४२५ रुग्ण भरती होते आणि हजारच्या वर रुग्णांवर घरी राहून उपचार चालू होते. त्यासाठी FEVER OPD

‘कोविडिल्ड’ आणि ‘कोव्हॅक्सिन’ या दोन्हीही लसी भारतामध्ये तयार करण्यात आल्या आहेत. या दोन्ही लसी पूर्णपणे सुरक्षित आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार यापैकी कोणतीही लस जास्तीत जास्त लोकांनी घेणे आवश्यक आहे. ज्यांना कोविड-१९चा आजार झाला, त्यांनी मात्र तीन महिन्यांनंतर ही लस घ्यावी. लसीकरणामुळे या आजारावर नियंत्रण मिळवणे शक्य होणार आहे. भारताबाहेरील देशांमध्ये आपण ही लस पुरवत आहोत, ही भारताच्या दृष्टीने अभिमानाची गोष्ट आहे.

मधील डॉक्टर्स व इतर कर्मचारी दिवसभर काम करत असत. त्या वेळी हॉस्पिटलची जुनी इमारत पूर्णपणे कोविडच्या रुग्णांसाठी अहोरात्र काम करत होती.

जसजसे दिवस पुढे गेले तसेतशी आजारावरील माहिती आणि अनुभव वाढत गेला. योग्य वेळी तपासण्या, एक्स-रे, सीटी स्कॅन यांचा वापर करून स्टिरॉइझ, रेमडेसीव्हीर, हिपॅरिन, अँटीबायोटिक्स आणि ऑक्सिजनचा योग्य उपयोग केल्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर रुग्ण बरे होऊन घरी जाऊ शकले.

कर्तव्यपूर्तीचा आनंद

खूपच गंभीर असलेल्या रुग्णांमध्ये दिवसागणिक

सुधारणा दिसायची तेव्हा मनास उभारी मिळत असे. घरी जाताना त्या रुग्णांच्या चेहन्यावरील कृतज्ञतेचे भाव पाहून मन भरून यायचे. नंतर १५ दिवसांनी असे रुग्ण फेरतपासणीसाठी ओपीडीमध्ये यायचे तेव्हा ते व त्यांचे नातेवाईक अतिशय आनंदी असायचे. अशा वेळी आपण करत असलेल्या चांगल्या कामाचे चीज झाल्याचे समाधान लाभायचे. या कार्यामध्ये सर्व डॉक्टर्स, सिस्टर्स, वॉर्डबॉय / मावशी आणि हॉस्पिटलचा सर्व कर्मचारी-वर्ग या सर्वांचे योगदान आहे. कोविड-१९च्या वैशिक महामारीमध्ये आपले कर्तव्य चोखपणे बजावल्याचा आनंद हा अवर्णनीय आहे.

या साथीच्या आजारात माझे काही डॉक्टर-मित्र, सिस्टर्स, इतर स्टाफ यांना कोविड-१९ चा संसर्ग होऊन गेला. त्या सर्वांनी धीराने या आजाराशी सामना केला व ते यातून मुक्तही झाले. तसेच महिनाभर

विश्रांती घेतल्यानंतर सर्व जण पुन्हा कोविड झुटी करू लागले, ही गोष्ट अतिशय प्रशंसनीय आहे.

चांगले बदल घडवू या

कोविड-१९ या आजारामुळे मानवी जीवनात बरेच बदल झाले आहेत. आपले आरोग्य चांगले ठेवणे, स्वच्छता राखणे, समाजामध्ये एकोपा ठेवणे व गरजेनुसार एकमेकांना योग्य ती मदत करणे किती आवश्यक आहे, हे या आजाराने आपल्याला शिकवले आहे. तसेच प्रत्येकाने जबाबदारीने आपले कर्तव्य चोखपणे बजावणे महत्त्वाचे आहे.

अशा प्रकारे आपण सर्वांनी चांगल्या प्रकारे आपले राहणीमान बदलले तर अशा वैशिक महामारीवर विजय मिळवणे शक्य आहे. तो सुदिन लवकरचा असेल आणि पुढील आयुष्यात अशी परिस्थिती पुन्हा उद्भवू नये, ही ईश्वरचरणी प्रार्थना!



पूणे व मुंबई मध्ये ज्येष्ठ नागरिक व रुग्णासाठी आता घरी येउन त्यांची सेवा करण्यासाठी
मुक्ताई हेल्थ केयर २४ प्रा लि ही संस्था पूणे व मुंबई शहरवासीयांच्या सेवेत सुरु केले आहे.

“मुक्ताई हेल्थ केयर २४ प्रा लि कंपनी”

अंतर्गत आम्ही ज्येष्ठ नागरिकांना / रुग्णांना घरी ८ तास, १० तास, १२ तास, २४ तास रात्रपाळी तसेच दवाखान्यात रुग्णाजवळ थांबणे, त्यांची घरी शुश्रुा करणे, त्यांच्याशी मनमोकळेपणे संवाद साधुन त्यांचा एकटेपणा दुर करणे, त्यांचा विश्वास संपादन करून त्यांची पूर्णपणे काळजी घेणे अशी “पे” सेवा सुरु केली आहे.

“मुक्ताई हेल्थ केयर २४ प्रा लि कंपनी” कोर्स झालेले प्रशिक्षित असे मुलं/मुली अनुभवी वर्ग आहे जो काळजीपूर्वक सेवा करेल व त्यांना आनंदी ठेवेल. आमच्याकडील सर्व स्टाफचे आरोग्य तपासणी करूनच सेवा पुरवितो.

ज्यांना सेवेकरी हवे असतील किंवा ज्यांना सेवा करण्याची नोकरी हवी आहे, त्यांनी कृपया पुढील क्रमांकावर संपर्क साधावा

Pune mob no : ८६५२८२०७७७ / ८०९७००९२०९ / ९८९२७५८००७ / ८०९७००९२०२
Mumbai : ९७०२००९५८७ / ८२७५५२९६०८ / ९८८७९६९३४ / ९८९२७५८००७

Website : www.muktaihealthcare24.com | Email: contact@muktaihealthcare24.com

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४

मत्र-याहार आणि मधुमेह

मिश्राहारी / मांसाहारी
व्यक्तिना मधुमेह झाल्यावर
अधिक दुःख होते ते आता
मासे-मटण खाणे बंद होणार
याचे. मधुमेह नियंत्रण म्हणजे
आहारातील पथ्य असले
तरी त्या पथ्यात मासे वर्ज्य
नाहीत. उलट आहारात मासे
असण्याचा काही प्रमाणात
फायदाच होतो. समजून घेऊ
या प्रस्तुत लेखातून..



भरपूर भाज्या वापरून केलेले मासे आहारात असावे.

आठवड्यातील ठरावीक वारी काही ठरावीक पदार्थ वर्ज्य करण्याचा काही जणांचा नियम असतो, तसाच काहींचा न चुकता मासे खाण्याचा नियम असतो! बहुतेक जण जिभेचे चोचले पुरवण्यासाठी मासे खातात, पण अमेरिकन डायबेटीक असोसिएशन, मधुमेहींना आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा मत्र्याहार करण्याची शिफारस करते. फॅटी फिश, उदाहरणार्थ सालमन म्हणजेच रावस, मँकरेल म्हणजेच बांगडा, सार्डीन म्हणजेच तारले आणि हेरिंग म्हणजे भिंग यांचा समावेश नियमितपणे करणे मधुमेहींना आरोग्याच्या दृष्टीने लाभदायक ठरते, असे युनिवर्सिटी ऑफ इस्टर्न फिनलंडच्या संशोधकांचे म्हणणे आहे.

मत्र्याहाराचे फायदे

फॅटी फिशमध्ये ओमेगा ३ फॅट भरपूर प्रमाणात असते, ज्यामुळे हृदयाचे आणि रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य उत्तम राहते. रक्तातील मेद,

उर्वरित मजकुर पान नं. ३४ वर

मालविका करकरे, आहारतज्ज्ञ
संपर्क : ९८२२८ ५००३९

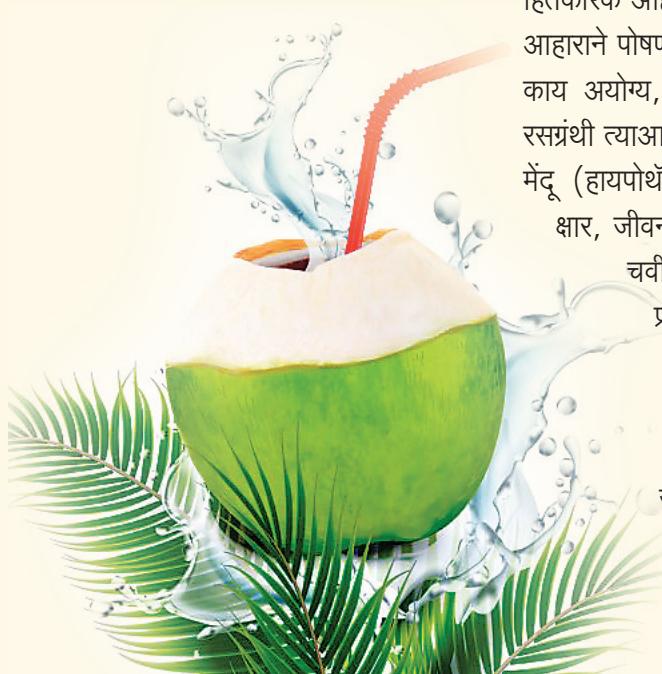
उन्हाळ्यावर मात करणारी आरोग्यदायी पेये

उन्हाळ्यात तहान-तहान
होत असताना कोणती
पेये शरीराला हितकारक
ठरतात, हे जाणून घेणे
महत्त्वाचे ठरते. मधुमेहीनी
हे समजून घेणे तर
अधिकच महत्त्वाचे आहे.

उन्हाळ्या झळा तीव्र होऊ लागल्यावर आरोग्याच्याही अनेक तक्रारी सुरु होतात. आपले आरोग्य सांभाळणे तसेच कोव्हिड १९चा प्रादुर्भाव वाढल्यामुळे आपली प्रतिकारशक्ती टिकवून ठेवणे यासाठी योग्य दर्जाचा आहार महत्त्वाचा आहे. उन्हाळ्यात जठराशी मंद झाल्यामुळे पचन मंदावते, आणि चुकीचा आहार घेतल्यामुळे जुलाब, उलटी इत्यादी आजार उद्भवतात. गोवर, कांजिण्या, गालगुंड सतावतात. तसेच पाण्याचे, द्रव पदार्थाचे योग्य प्रमाण नसेल तर शरीर डी-हायड्रेट होते. परिणामी, थकवा, रक्तातील साखर कमी होणे इत्यादी लक्षणे दिसू लागतात.

पथ्य म्हणजे शरीर जे सहज स्वीकारते ते आणि शरीरास जे हितकारक आहे ते! पचन, स्वीकृती, आणि चयापचय या प्रक्रियेत योग्य आहाराने पोषण तर होतेच; पण मनही उत्साही राहते. काय योग्य आणि काय अयोग्य, हे शरीर आपल्याला सांगत असतेच. पण जिभेवरील रसग्रंथी त्याआधी ही माहिती पुरवायला सुरुवात करतात. आपला लहान मेंदू (हायपोथॅलॅमस) हा तहान नियंत्रित करतो, ज्यामुळे शरीराला क्षार, जीवनसत्त्वे, पाणी यांची कमतरता भासत नाही. थंडगार, गोड चवीच्या, सुरेख स्वादाचे आणि आकर्षक रंगांचे वेगवेगळ्या प्रकारचे ज्यूस कोणाला आवडणार नाहीत! मधुर चवीचा, बर्फाचा गोळा घातलेला उसाचा रस मनाला पूर्ण समाधान देतो. ज्यूस म्हणजे असा पदार्थ (द्रव), ज्यामध्ये फळांचा अथवा भाज्यांचा वापर करून त्यांचा रस काढला जातो. ज्यामुळे आपली तहान भागते.

आता बाजारात विविध प्रकारचे ज्यूस, टेट्रा पॅकेट ज्यूस,



ज्यूस बार, रस्तोरस्ती गुळाळे, कोपराकोपन्यांवर अँपल ज्यूस सेंटर्स चालू झालेली दिसतात. तसेच बरीच दुकाने शीतपेयांनी भरलेली दिसतात. कॉलेजमधली मुलेमुली पिइझाबरोबर सोडा-बेव्हरेजसुद्धा मागवतात. शीतपेये ही बच्याच प्रमाणात वाढत आहेत. शिवाय, सोसायटीचा तो एक स्टेटस सिंबॉल झाला आहे, असे मला वाटते. पाश्चात्यांच्या चुकीच्या गार्डींचे अनुकरण; मग प्रतिकारशक्ती कशाला हवी आहे? क्षिणिक सुख, आनंद मिळवावा, भले ओबेसिटी वाढू दे वा डायबेटीस, ब्लडप्रेशर, हृदयविकार मागे लागू दे!

सर्वच पेये ही आरोग्याला घातक नसतात. ती योग्य रीतीने तयार केली, त्यांचा दर्जा योग्य ठेवला, त्यांची वेळ सांभाळली तर हीच पेये निसर्गोपचाराचे एक मोठे साधन बनते. ज्यामुळे काही प्रमाणात कॅन्सरसारख्या आजारांवर करण्यात मदत मिळते. जसे, गव्हांकुरांचा रस, गाजर - बीट यांचे रस इत्यादी. 'रसचिकित्सा' हा एक निसर्गोपचाराचाच मोठा भाग मानला जातो.

रसाहार करताना घेण्याची काळजी

आपल्या दैनंदिन स्वारथ्यासाठी निसर्गनिर्मित कच्चा आहार तसेच पालेभाज्यांच्या व फळांच्या रसांचे सेवन करणे हितकारक ठरते.

१. ताज्या फळांचा रस, लिंबाचे सरबत, गांजराचा

रस्त्यावरच्या गुळाळांवर / दुकांनामध्ये / सकाळी फिरायला जाताना जागोजागी तुळ्स, गव्हांकुर, हळद, इतर भाज्या व फळे यांचे रस सहज विकले जातात. ते आरोग्यदायी असले तरी धोकादायकही होऊ शकतात.

- त्यात स्वच्छतेची खात्री नसते.
- कच्च्या मालाचा दर्जा माहीत नसतो. प्रमाण, बनवण्याची पद्धतही घातक ठरू शकते.
- रस कधी तयार केलेला असतो ते माहीत नसते.
- उसाचा रस नेहमी बर्फ न घालता ताजाच प्यावा.

रस हवेतील ऑक्सिजनच्या संपर्कात येताच, त्यातील ए जीवनसत्त्व नष्ट होऊ शकते. गाजर सोलून ठेवले तर २० ते २५ मिनिटांत त्यातील बरेच जीवनसत्त्व हवेत उडून जाते. यावरुन एक गोष्ट स्पष्ट होते की, रसातील पौष्टिक तत्त्वे प्राप्त करण्यासाठी फळे, भाज्या ताज्या असणे व रस ताजा असणे गरजेचे आहे.

२. रस करताना फळे, भाज्या आधी धुउन लगेच





टोमॅटोचा ज्यूस

साहित्य : मध्यम आकाराचे पिकलेले टोमॅटो तीन, मीठ, मिरपूड, पुदिन्याची दोन पाने, अर्धा कप पाणी

कृती : टोमॅटो स्वच्छ धुऊन त्याचे मोठे काप करा. ज्यूसरमधून वा मिक्सरमधून सालासकट बारीक वाटा. चवीनुसार मीठ, मिरपूड, पुदिन्याची पाने घाला. ताजा ज्यूस हळूहळू प्या. वरील साहित्यातून साधारण एक कप ज्यूस तयार होतो.

- मोठे काप करून ज्यूसरमधून रस काढावा. म्हणजे त्यांचा हवेशी संपर्क कमीत कमी येतो.
3. रसपान करण्याचीही एक विशिष्ट पद्धत आहे. रस एकदम गटागट न पिता, चमच्याने हळूहळू घ्यावा. त्यामुळे रसामध्ये लाळ मिसळते; तसेच अनेक पाचकरस रसामध्ये असणारी शर्करा पचवण्यास मदत करतात.
 4. रस काढताना फळे व पालेभाज्या ताज्याच विकत घ्याव्यात. कारण साठवलेल्या फळांमधून व भाज्यांमधून कित्येक पोषकतत्त्वे नष्ट पावतात. फळे व भाज्या रसायनांच्या मदतीने पिकवलेल्या नसाव्यात.
- मधुमेहीना घेता येतील अशी पेये**
- काही वेळेस मधुमेहामध्ये आपण शक्यतो फळांचा रस टाळा, असा सल्ला देतो. कारण आहारातून फायबर्स जाणे महत्त्वाचे असते. पण काही पेये आपण दररोज घेतली तर त्यांचा उपयोग नक्कीच होऊ शकतो. जसे,
१. ताजे ताक : घरी लावलेल्या दह्याचे, घुसळ्याले ताक पचन वाढवते. त्यातून पाणी, प्रथिने मिळतात. ताजेतवाने वाटते.
 2. ताजे नारळाचे पाणी (शहाळे) : याच्या सेवनाने रक्तशर्करा वाढत नाही. भरपूर पाणी पोटात जाते. यात जीवनसत्त्व क असते. पोटेंशिअम, मँगेनीज हे क्षार असतात.
 3. मधुमेहामध्ये जांभूळ, टोमॅटो, काकडी, लिंबू, कारली, गाजर, पालक, कोबी, व फरसबी यांचा रस दिला जातो.
 4. नीरा : खजुराच्या वृक्षापासून व पाम वृक्षापासून नीरा बनते. ज्यापासून उपयुक्त क्षार मिळतात.
 5. काकडी : थंडगार काकडीच्या रसाने तहान भागते. काकडी पित्तनाशकही आहे.
 6. लिंबू, आवळा : जीवनसत्त्व क मिळते. पचनक्रिया सुधारते.
 7. डाळिंबाचा रस : अत्यंत गुणकारी असून त्यात भरपूर अँटीऑक्सिडेंट्स आहेत.
 8. कोकम : कोकमाच्या सालीचा साखर न घालता रस घ्यावा.
- घातक शीतपेये**
- आजकाल बाजारात जी ज्यूस कॉकटेल्स, ज्यूस फ्लेवर बेव्हरेजेस, सोडा बेव्हरेज मिळतात, या प्रकारच्या

शीतपेयांमुळे शरीरास अपाय होऊ शकतो. या पेयांमध्ये ज्यूसचे प्रमाण कमी आणि साखरेचे, स्वीटनरचे, फ्रुक्टोज कॉर्नसिरपचे प्रमाण जास्ती आढळते. तसेच त्यात काबन डायऑक्साईड वायू दाबाने सोडण्यात येतो, त्यामुळे त्यांना फीजी ड्रिंग्स म्हणतात. काही वेळेस त्यात फॉस्फोरिक ॲसिड असते, ज्यामुळे चुरचुरणारी चव येते. पेयाचा pH कमी करण्यासाठी हे ॲसिड वाढवतात, त्यांचा विपरीत परिणाम हाडांमधील कॅल्शिअमवर होतो. शीतपेयांमध्ये रंग येण्यासाठी विविध रंग अथवा डाय वापरले जातात. जे घातक ठरतात. इथिलीन ग्लायकॉल वापरले जाते, जे कार्सिनोजेनिक म्हणजे कॅन्सर उत्पन्न करणारे ठरू शकते; तसेच कॅफीन, अस्पार्टम घालतात / घातले जाते, जे अपायकारक ठरते.

त्यामुळे पेये म्हटले की लिंबूपाणी, कोकम आगळ, आवळा सरबत, शहाळ्याचे पाणी, अगदी

दूध, कोल्डड्रींकचाही मधुमेहात वापर करता येऊ शकतो. उदाहरणार्थ, कोकम सिरप हे साखरयुक्त मिळते; पण कोकम आगळ हा साखरेविना वापरता येतो. एखादा ताजा मिल्कशेक फलांचे काप घालून बिनासारखेचा बनवता येतो. फक्त दूध व फले कुठली निवडायची हे लक्षात घ्यावे लागते. कारण दूध आणि फले एकत्र खाणे हे विरुद्ध अन्न आहे, असे आयुर्वेदात सांगितले आहे.

थोडक्यात, सर्वच पेये ही अहितकारक नसतात; पण त्यांचा योग्य वापर गुणकारी ठरू शकतो. त्यामुळे उन्हाळ्यावर व कोव्हिडवर मात करण्यासाठी ज्या पोषकांची गरज आहे, ती आपण योग्य आहारातून मिळवून व ताज्या रसरशीत पेयांच्या वापरानेही पूर्ण करू शकता. वाढलेल्या उन्हाळ्यावर मात करण्यासाठी पाणी व ही सर्व पेये नक्कीच आपल्याला आरोग्यदायी ठरतील!



प्रथम जयंतीनिमित्त कृतज्ञतापूर्वक स्मरण आणि अभिवादन

डायबेटिक असोसिएशनचे
माजी अध्यक्ष
ऋषितुल्य धन्वंतरी
डॉ. ह. वि. सरदेसाई
(१० एप्रिल १९३३ ते
१५ मार्च २०२०)

डॉ. संजय सरदेशपांडे, एम.डी., बार्शी
संपर्क : ९८५०७८५८२३

मधुमेह नियंत्रणसाठी लोकशिक्षणाचा वरा

बार्शीसारख्या छोटचा गावात एम.डी. पदवीधर असलेले व प्रॅक्टिस करणारे पहिले डॉक्टर म्हणून डॉ. संजय सरदेशपांडे यांची ओळख आसमंतात आहे. विशेषत: मधुमेहतज्ज्ञ म्हणून ते प्रसिद्ध आहेत. मधुमेहाबद्दलचा त्यांचा गाढा अभ्यास त्यांनी विविध मधुमेह परिषदांमध्ये अनेक शोधनिबंध सादर करून सिद्ध केला आहे. परंतु त्यापेक्षाही त्यांनी मधुमेहाबद्दल केलेली जनजागृती आणि प्रबोधन ही महत्त्वाची कामगिरी आहे. मधुमेहाबद्दलचा त्यांचा प्रदीर्घ अनुभव व त्यांचे विचार त्यांच्या मुलाखतीतून आपल्याला कळून येतील व मार्गदर्शक ठरतील.

१९८१मध्ये एमडी पास झाल्यावर बार्शी येथे 'कन्सलटिंग फिजिशिअन' म्हणून प्रॅक्टिस सुरु केली. त्या काळात बार्शी येथे 'स्पेशालिस्ट डॉक्टर' ही संकल्पना नव्हती. हल्ळूहल्ळू 'इंजेक्शन न देणारे डॉक्टर' म्हणून मी ओळखला जाऊ लागलो.

आठ-दहा वर्षांनंतर मला जाणवू लागले की, हृदयविकार, अर्धांगवायू आदी गंभीर आजारांचे मूळ कारण मधुमेह हे असू शकते, आणि रुग्ण व त्यांचे नातेवाइक मधुमेह गंभीराने घेत नाहीत; म्हणून मी मधुमेहाकडे लक्ष द्यायला सुरुवात केली. १९९६-१७पासून मधुमेहाचे लवकर निदान व्हावे मी माझ्या रुग्णांची आणि त्यांच्या नातेवाइकांची म्हणून उपाशीपोटी व ग्लुकोज घेतल्यानंतर रक्तातील साखरेची तपासणी केली. जवळजवळ २,५०० लोकांना तपासले. त्यातील १५% मधुमेही होते. त्यांना मधुमेहाबद्दल मार्गदर्शन केले. २०% लोक हे मधुमेहाच्या उंबरठ्यावर (प्री-डायबेटिक) होते. त्यांना जीवनशैलीबद्दल मार्गदर्शन केले. यावर दोन पेपर आरएसएसडीआयच्या मुंबई व जयपूर येथील कॉन्फरन्समध्ये सादर केले. दिवसेंदिवस मधुमेहाचे प्रमाण वाढतच आहे. त्याला कारण म्हणजे बदललेल्या जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव, खाण्याच्या बदललेल्या सवयी व मानसिक ताणतणाव. मधुमेहाचे प्रमाण जससजसे वाढत आहे, तसेही हल्ली निदानसुद्धा व्यवस्थित होत असल्यामुळे संख्या वाढत आहे. अलीकडच्या काळात खूप नवीन औषधे उपलब्ध झाली आहेत. एखाद-दुसरा अपवाद





डायबोटिक असोसिएशन,
बार्शी यांच्या कार्यक्रमात डॉ.
सरदेशपांडे आणि इतर मान्यवर

वगळता ही औषधे खूप गुणकारी आहेत. काही औषधे तर साखर नियंत्रणात आणण्याबरोबर वजन, बीपी कमी करण्याला मदत करतात. तसेच, हृदयविकार, किडनी विकार याबाबतीतही काही नवीन औषधे उपलब्ध आहेत.

अलीकडील काळात मधुमेहाबद्दल खूप काही सोशल मीडियावर उपलब्ध आहे. परंतु प्रत्येक रुण हा केंद्रबिंदू मानून औषधोपचार ठरवावा लागतो. रुणाचे वय, वजन, उंची, पोटाचा घेर, मधुमेह किंती वर्षांपासून आहे, कामाचे व आहाराचे स्वरूप, इतर रोग— उदाहरणार्थ, रक्तदाब, हृदयविकार, किडनी विकार या सर्वांचा विचार करून औषध ठरवावे लागते. त्यामुळे सोशल मीडियावर असलेली माहिती १००% प्रत्येकाला लागू पडेलच असे नाही. त्यामुळे तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला महत्वाचा आहे. सोशल मीडिया, टीव्ही यातील माहिती मार्गदर्शन म्हणून ठीक आहे. परंतु आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला हा महत्वाचा आहे. यासाठी चर्चासत्रे, डायबोटिक असोसिएशनसारख्या संस्था, आपल्यासारखे तज्ज्ञ डॉक्टर मार्गदर्शनाखालील मासिक महत्वाचे आहे.

अजूनही मधुमेही रुण व त्यांचे नातेवाईक मधुमेहाला गांभीर्याने घेत नाहीत. मधुमेहाचे शरीरावर काही दुष्परिणाम झाल्याशिवाय रुणाला सहसा शारीरिक त्रास होत नाही, म्हणून लोक दुर्लक्ष करतात. त्यातच औषधाच्या साईडइफेक्टचा बागुलबुवा केला जात असल्यामुळे लोक औषधे घ्यायला टाळतात. आहाराचे पथ्य मोडायला तर भरपूर कारणे असतात. उदाहरणार्थ, सणवार, कार्यक्रम,

पाहुणेराउळे. व्यायाम टाळायलासुद्धा हीच परिस्थिती! उन्हाळ्यात उकडते म्हणून, हिवाळ्यात थंडी म्हणून आणि पावसाळ्यात पाऊस म्हणून व्यायामाला बाहेर पडत नाहीत. मग व्यायाम करणार तरी कधी?

यासाठी समुपदेशन व चर्चा यांचा फार मोठा उपयोग होऊ शकतो. ही गोष्ट लक्षात आल्यामुळे २० वर्षांपूर्वी आम्ही बार्शी येथे डॉ. गोडबोले सर व डॉ. फडणीस यांच्या मार्गदर्शनाखाली ‘डायबोटिक असोसिएशन ऑफ बार्शी’ची स्थापना केली. यामध्ये निरनिराळ्या तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन व शंकासमाधान, विविध तपासण्या सवलतीच्या दरात होतात. २००९ ते २०१६ या कालावधीत ‘धन्वंतरी आरोग्यधारा’ येथे मधुमेहाच्या दुष्परिणामांचे लवकर निदान होण्यासाठीच्या तपासण्या, मधुमेहाबद्दल शास्त्रोक्त माहिती, शंकासमाधान, व प्रत्येक रुणाला त्याच्या तब्देतीप्रमाणे वैयक्तिक मार्गदर्शन केले गेले. काही रुणांनी वजन कमी करून औषधोपचारांविना कित्येक वर्षे जीवन व्यतित केले. काही टाईप २ च्या रुणांचे इन्सुलिन बंद होउन ते गोळ्यांवर आले. या सर्वांना जीवनशैलीबद्दल केलेल्या मार्गदर्शनाचा फायदा झाला आहे. हे बघितल्यावर जे समाधान व आनंद मिळतो तो अवर्णनीय आहे. याउलट, काही रुण किंतीही समजावून सांगितले तरी सल्ला पाळत नाहीत. मग कधीतरी अचानक हार्टअॅटॅक, अर्धांगवायू दृष्टी जाणे, किडनी फेल होणे, पायांच्या जखमा बन्या

न झाल्यामुळे पाय तोडावा लागणे असे प्रसंग आल्यावर मनाला अपरंपार वेदना होतात.

मी 'रिसर्च सोसायटी फॉर स्टडी ऑफ डायबेटीक इन इंडिया'चा सभासद आहे. निरनिराळ्या कॉन्फरन्समध्ये शोधनिबंध सादर केले आहेत, लेक्चर्स दिले आहेत. गेली तीन वर्षे महाराष्ट्राचा व्हाईस चेअरमन म्हणून काम करत आहे. एडीए, आयडीएफसारख्या आंतरराष्ट्रीय मधुमेहावरील कॉन्फरन्समध्ये सात वेळा भाग घेतला आहे. मधुमेहावरील जागतिक दर्जाची संस्था जोसलिन इन्स्टिट्यूट अमेरिका येथे माझ्या कार्याचे कौतुक झाले आहे. या सर्व कार्यात पन्ही डॉ. सौ. गायत्री माझ्याबोरेच वार्षिक असते. मुलगी डॉ. पूजा अमेरिकेत आहे. मुलगा अक्षय व सून सौ. जान्हवी इंजिनिअर आहेत. कॉम्प्युटर सॉफ्टवेअर व रेकॉर्डची कामे बघतात.

मधुमेही रुग्णाला कोरेनाचा प्रादुर्भाव होण्याची शक्यता जास्त असते व कोरेना झाल्यावर त्यांची साखर एकदम वाढून त्रास जास्त व्हायची शक्यता असते.

तालुक्याच्या ठिकाणी मधुमेहींसाठी एकमेव असलेले डायबेटीक असोसिएशन बार्षी, मधुमेहासंघर्तील महत्वाच्या तपासण्या व मार्गदर्शन एकाच ठिकाणी उपलब्ध असलेले धन्चंतरी आरोग्यधाम या माझ्याकडून पूर्ण झालेल्या संकल्पना. बार्षी सोडून सोलापूर, पंढरपूर, मिरज, पुणे, अकलूज, माढा, करमाळा इत्यादी ठिकाणी मधुमेही रुग्णांना स्लाईड शो व चर्चासत्रे यांच्या द्वारे मार्गदर्शन केले आहे. त्याचप्रमाणे पुस्तक पोवाडा, पोस्टर प्रदर्शन इत्यादींच्या मदतीने सर्वसामान्य जनतेमध्ये मधुमेहाबद्दल जागरूकता निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. सांगायला आनंद होतो की, याला रुग्णांचा प्रतिसाद खूपच चांगला आहे.

ग्रामीण भागातील लोकांचा प्रतिसाद, आरोग्याबद्दल जागरूकता शहरी लोकांपेक्षा जास्त जाणवते. हे लोक समजूतदार व डॉक्टरांचा सल्ला मनापासून ऐकत असतात, असा माझा अनुभव आहे.



हास्यजग्गा : विजय पराइकर

तुमच्या उामच्यासारख्या गृहिणी या कोरोना काळात स्वतः कौटुंगोष्टी शिकाया... आणि काही यांनी इतरांना शिकवत्या देरिविल!



स्त्रियांचे आरोऱ्य आणि व्यायाम

आपल्या समाजात स्त्रियांचे एक असाधारण स्थान आहे. परंतु अंगावर पडलेल्या जबाबदाऱ्या पूर्ण करण्याच्या नादात स्वतःच्या प्रकृतीकडे त्यांचे दुर्लक्ष होते. आपली प्रकृती उत्तम ठेवण्यासाठी त्यांनी जास्तीत जास्त पोषणमूल्ये असलेला आहार घेणे आणि नियमितपणे व्यायाम करणे आवश्यक आहे. या लेखात आपण त्याचे महत्त्व आणि विविध वयोगटातील महिलांसाठी उपयुक्त ठरतील असे व्यायामप्रकार कोणते यांची माहिती घेणार आहोत.

किशोरवयीन आणि पौगंडावस्थेतील मुली

गेल्या काही दशकात, उंचीच्या प्रमाणात जास्त वजन आणि लट्ठ अशा मुलांचे प्रमाण वाढत आहे. याचे प्रमुख कारण म्हणजे बैठी जीवनशैली. त्यामुळे लहानपणापासूनच शारीरिक व्यायाम करण्याची सवय त्यांना लावणे अत्यावश्यक आहे. गेल्या वर्षभरात तर हे प्रमाण फारच वाढले आहे. मुलांचे शिक्षणच ऑनलाईन चालू आहे. शिवाय, दूरदर्शन सोबतीला आहेच. त्यामुळे सगळीच मुले, अगदी लहान वयाची असूनसुद्धा, 'पडदानशीन' झाली आहेत. त्यामुळे भविष्यात त्यांना मध्यमेह आणि हृदयविकार यांचा सामना करावा लागेल की काय, अशी भीती मनात आहे. शिवाय, व्यायामाच्या अभावामुळे त्यांचा लट्ठपणा आणि वजनही वाढण्याची शक्यता आहे. त्यांची उंची पुरेशा प्रमाणात न वाढण्याची, स्नायू पुरेसे सशक्त न होण्याची आणि अस्थिसंस्था कमकुवत होण्याची शक्यताही आहेच. हे दुष्परिणाम टाळायचे असतील तर नियमितपणे व्यायाम करणे गरजेचे आहे.

मुर्लीनी करण्याचे व्यायाम

या वयोगटातील मुर्लीनी आणि स्त्रियांनी आठवड्यातून पाच ते सहा दिवस रोज किमान एक तास व्यायाम करावा. पळणे, मोकळ्या हवेत खेळणे, बास्केटबॉल, पोहणे, सायकलिंग करणे, टेनिस, खो-खो, कबड्डी, ट्रेकिंग, स्केटिंग, व्यायामशाळेत जाऊन व्यायाम करणे अशा कोणत्याही प्रकारचा शारीरिक व्यायाम त्यांनी निवडून कमीअधिक तीव्रतेने तो करावा. मोकळ्या हवेत खेळणे आणि व्यायाम करणे जास्त हितावह आहे, आरोग्यवर्धक आहे.

जननक्षमता आणि व्यवसाय

शिक्षण संपल्यावर बहुतांश स्त्रिया नोकरी-व्यवसाय किंवा संसारात

अडकून पडतात. अंगावर पडणाऱ्या आनुषंगिक जबाबदार्यांमुळे त्यांना व्यायाम करण्यासाठी वेळच उरत नाही. पण, वेळेचा अभाव आहे म्हणून सतत बैठी जीवनशैली अंगीकारणे, हे सयुक्तिक नाही. व्यायामासाठी त्यांनी वेळ राखून ठेवणे आवश्यक आहे. तसे होऊ शकत नसेल तर अतिरिक्त वजन वाढणे, लघूपणा आणि इतर आजार यांना आमंत्रण देण्यासारखेच आहे.

वाढत्या वयानुसार होणारे बदल

वाढत्या वयात गर्भाशयात गाठी होण्याची शक्यता बरीच असते. जननक्षम रसायनांच्या असंतुलनामुळे हे होते. मासिक पाळी ठरल्यावेळी न येणे किंवा चुकणे, अंडाशयातून पुरेशी वाढ न झालेले अंडाणू बाहेर येणे अशा प्रकारची विकृती उद्भवू शकते. कमीअधिक प्रमाणात दाह होणे, सूज येणे, लाली येणे आणि पुंसत्व पुरवण्याचे प्रमाण वाढणे अशी लक्षणेही असू शकतात. शिवाय, स्वादुपिंडातील ग्रंथीतून पाझरणारे रसायन शोषून घेण्यासाठी इतर पेशी अवरोध निर्माण करू शकतात. परिणामी, शरीरातील चरबीचे प्रमाणही वाढू लागते.

गर्भाशयात गाठी का होतात, याचे निश्चित कारण आजतरी माहीत नाही. पण अनुवांशिक प्रजननक्षमतेशी ते निगडित असावे. शिवाय शरीरातील वाढीव चरबीमुळे जननक्षमतेवर परिणाम होतो.

नियमित व्यायामाने चरबी कमी होऊन जननक्षम रसायन संतुलित होते. त्यामुळे इन्सुलिनची संवेदनक्षमता वाढते आणि शर्करा शोषून घेण्याची क्षमता इतर पेशींमध्ये कार्यान्वित होते.

कोणते व्यायाम उपयुक्त?

मोकळ्या हवेतील व्यायाम आणि शक्तिवर्धक किंवा स्नायुवर्धक व्यायामामुळे हार्मोन्सचा असमतोल दूर होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर अयोग्य जीवनशैलीमुळे उद्भवणारे आजारही दूर

राहतात. मोकळ्या हवेतील व्यायाम म्हणजे चालणे, सायकलिंग, पोहणे, नृत्य करणे अशा प्रकारचे व्यायाम. स्नायुवर्धक आणि शक्तिवर्धक व्यायाम म्हणजे वजने उचलणे, शरीर वाकवणे, स्नायू ताणणे, तालबद्ध रीतीने वेगात शरीराच्या हालचाली करणे. व्यायामशाळेतील विविध प्रकारच्या यंत्रांद्वारे हा व्यायाम करता येतो. आठवड्यातून पाच ते सहा वेळा रोज ४५ ते ६० मिनिटे हा व्यायाम करावा. योगासने, झुंबा, नाच आणि एरोबिक व्यायाम यापैकी कोणताही व्यायाम केला तरी तो उपयुक्त ठरतो. त्यामुळे स्नायू सशक्त होतात, अस्थी जास्त कणखर होतात.

प्रसूतिपूर्व व प्रसूतिपश्चात व्यायाम

कोणत्याही स्त्रीसाठी गर्भधारणा होऊन बाळाला जन्म देणे हा एक परिपूर्णतेचा आनंददायी अनुभव असतो. प्रसूतिपूर्व आणि प्रसूतिपश्चात पुरेशी काळजी घेणे हे मातेच्या आणि अपत्याच्या आरोग्यासाठी, प्रकृतिस्वास्थ्यासाठी गरजेचे आहे. पण, काळजी घेणे याचा अर्थ या कालावधीत स्त्रीने हालचाल न करता केवळ पटून राहणे असा नाही. या काळातही योग्य तो व्यायाम केल्यास ते जास्त हितकारी ठरते. नियांनी या कालावधीत स्वतःला झोपतील असे व्यायाम करणे गरजेचे आहे. त्यामुळे शारीरिक बळ मिळते, जोम आणि उत्साह वाढतो. पचनशक्ती व्यवस्थित राहते; आणि मुख्य म्हणजे मनःस्थिती सशक्त होते. शिवाय, झोपही छान लागते. प्रसूतिवेदना कमी होऊ शकतात. हृदय आणि रक्ताभिसरणक्रिया योग्य प्रकारे होते. नैसर्गिकरीत्या प्रसूती होण्यास मदत होते. गर्भावस्थेच्या शेवटी-शेवटी कोणताही आजार अचानकपणे उद्भवत नाही आणि मधुमेह होण्याची शक्यताही मावळते.

प्रसूतिपश्चात व्यायामामुळे सर्वसाधारण प्रकृती सुधारून हृदय आणि श्वसनक्रिया उत्तम राहते.

प्रसूतिपूर्व काळात उदरपोकळी आणि ओटीपोट यावर खूप ताण येतो. नैसर्गिकरीत्या वजन खूप वाढते. प्रसूतिपश्चात व्यायामामुळे वजन सुनिश्चित मर्यादित राहते. त्यामुळे स्तनपानात कोणत्याही प्रकारचा अडथळा किंवा विकृती येत नाही.

प्रसूतिपूर्व किंवा प्रसूतिपश्चात काही विशिष्ट प्रकारे काळजी घ्यावयाची असेल तर वैद्यकीय सल्ला घेऊन व्यायाम करावा. बहुतांश स्त्रिया या काळात आठवड्याला दोन ते सव्वादोन तास चालण्याचा व्यायाम सहजपणे करू शकतात. पण ‘जमते’ म्हणून एकाच दिवसात दोन ते सव्वादोन तास चालू नये. सलग पाच दिवस रोज ३० मिनिटे चालू शकलात तर उत्तम!

जास्त वेगात किंवा जोशात व्यायाम करू नये. त्यामुळे शरीराचा तोल जाण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. उदरपोकळीवर अधिक ताण येईल असा व्यायाम प्रसूतिपूर्व काळात करू नये.

रजोनिवृत्ती आणि स्नी-आरोग्य

प्रजननक्षमता कमी होण्यापूर्वीची अवस्था म्हणजे पाळी येणे बंद होणे. आपण यापुढे ‘आई होऊ शकणार नाही’ ही भावना बन्याच वेळेला स्त्रियांवर मानसिक ताण लादते. या संक्रमण काळात पाळी अनियमित होते, चुकते, गरम वाटते, रात्री खूप घाम येतो, योनी कोरडी पडते, वारंवार तीव्रतेने बाथरूम गाठावी लागते, मनाची अवस्था सैरभैर होते, स्तन मजू पडतात, स्तनाग्रे हुळ्हुळ्हतात, वजन वाढते, सांधे आणि स्नायू यांची हालचाल वेदनादायी होते, हाडे ठिसूळ होऊ लागतात, आणि हृदयाची धडधडही वाढते.

इस्ट्रोजेन रसायनामुळे हाडे पूर्वस्थितीत राहू शकतात. त्यामुळे हाडांची घनता वाढते. इस्ट्रोजेनची पातळी कमी झाल्यास हाडे जास्त ठिसूळ होतात.

परिणामी, सहजपणे तुटू शकतात.

कोरोनरी आर्टरी डिसिज म्हणजे हृदयाकडे रक्त वाहून नेणाऱ्या धमन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होणे. धमन्यांच्या आतील आवरणावर चरबीची पुटे चढल्यावर त्यातून वाहणाऱ्या रक्ताचा प्रवाह थांबू शकतो किंवा हव्या त्या प्रमाणापेक्षा कमी रक्त हृदयापर्यंत पोहोचू शकते. याच वेळी मधुमेह होण्याची शक्यताही तेवढीच वाढते. पाचनक्रियेत विकृती निर्माण झाल्यामुळे मधुमेह होतो. रक्तशर्करा वाढणे हे मधुमेहाचे एक मुख्य लक्षण आहे. शरीरात पुरेसे इन्सुलिन निर्माण होत नाही. त्यामुळे रक्तातील शर्करा पूर्णपणे वापरली न जाता रक्तात तशीच शिल्क राहते. ती पूर्णतया वापरली जावी म्हणून अशा व्यक्तींना बाहेरून इन्सुलिनचा डोस दिला जातो.

व्यायामाची मदत घ्या!

अस्थी ठिसूळ होणे, हृदयविकार, मधुमेह हे सर्व आटोक्यात ठेवण्यासाठी आणि रजोनिवृत्तीमुळे उद्भवणारे इतर विकार नियंत्रित करण्यासाठी नियमित व्यायाम करणे अतिशय आवश्यक आहे. आठवड्यातून किमान तीन-चार वेळा एरेबिक व्यायाम आणि दोन वेळा शक्तिवर्धक, क्षमतावर्धक व्यायाम करणे हाच सर्वोत्तम उपाय आहे. रोज ४५ ते ६० मिनिटे असा व्यायाम केल्यास जास्त फायदेशीर ठरेल.

वयाचा विचार जरूर करा; त्याप्रमाणे झेपेल एवढा व्यायाम मात्र रोज करा. त्यामुळे तुम्ही शारीरिक आणि मानसिकरीत्या उत्साही आणि प्रफुल्लित राहाल. तुम्ही प्रफुल्लित तर परिवार चिंतारहित, आनंदी! तुम्ही व्यायाम करावा म्हणून तेच तुमच्या मागे लागतील, तेही या वयात!

मग, करता आहात न व्यायाम!

(भाषांतर : श्री अनिल कुलकर्णी)



डॉ. वर्षा जोशी
संपर्क : ९८२२० २४२३३

पोषणमूल्यांनी समृद्ध समुद्री भाज्या

समुद्राला 'रत्नाकर'
म्हटले जाते. माणसाला
उपयुक्त ठरणाच्या अनेक
'रत्नां'चा साठा समुद्रात
आहे. त्यातली काही
आपल्याला परिचित
आहेत; तर असंख्य
अजून अपरिचित!
अशापैकीच एक नवलाची
गोष्ट म्हणजे 'समुद्री
भाज्या'...
समजून घेऊ या
त्यांची उपयुक्तता



समुद्री भाज्यांचे असे पातळ काप मिळतात. त्यात वेगवेगळ्या प्रकाराचे सारण भरून सुशि किंवा मोमेज तयार केले जातात.

सर्व जगाची लोकसंख्या सारखी वाढतेच आहे. आपल्या भारताची स्थितीही काही वेगळी नाही. दिवसेंदिवस शेतीसाठीची जमीन कमी होत आहे. त्यामुळे अनधान्यासाठी काही पर्यायांचा विचार आता केला जात आहे. यातला एक पर्याय आहे सीवीडीस (seaweeds) म्हणजेच समुद्री भाज्या. आपल्याला माहीत नसते; पण चीन, जपान, कोरिया या देशांमध्ये त्या कित्येक शतकांपूर्वीपासून तेथील लोकांच्या आहारात आहेत. आणि आवडीने खाल्ल्याही जातात.

समुद्री भाज्यांचे वर्गीकरण साधारणपणे त्यांच्या लाल, हिरव्या आणि तपकिरी रंगांवरून असे केले जाते. यापैकी बन्याच समुद्री भाज्या आहारात समावेश करण्यासारख्या असतात; आणि आता त्यांच्याकडे भविष्यातला अन्नाचा स्रोत म्हणून पाहिले जाते.

आपल्या भारताला ७५०० किलोमीटरचा समुद्रकिनारा असल्याने आपल्याला खरे तर या समुद्री भाज्यांबद्दल माहिती असायला हवी होती. पण

आतापर्यंत आपण त्यांचा कधी विचारच केला नव्हता. गुजरात, केरळ आणि तमिळनाडू येथील समुद्रकिनारे समुद्री भाज्यांनी समृद्ध आहेत. तमिळनाडूमध्ये रामेश्वरमला मुख्य भूमीशी जोडणाऱ्या पंबन पुलाच्या आसपासची जागा मंडपम येथे समुद्री भाज्यांचे भरपूर प्रकार आढळतात. अंदमान आणि निकोबार बेटांजवळही समुद्री भाज्यांचे अनेक प्रकार आढळतात. मंडपम येथे दक्षिण हिंदी महासागर बंगालच्या उपसागराला मिळतो. त्यामुळे भरपूर पोषणमूल्ये तयार झाल्याने तिथे समुद्री भाज्यांची भरपूर वाढ होते, असे काही वैज्ञानिकांचे मत आहे.

समुद्री भाज्यांमधील पोषणमूल्ये

समुद्री भाज्यांमध्ये आयोडीन आणि टायरोझिन भरपूर प्रमाणात असतात. आपल्या शरीरातल्या ग्रंथीपैकी थायरॉइड ही ग्रंथी जी संप्रेरके निर्माण करते ती शरीराच्या वाढीसाठी, ऊर्जानिर्मितीसाठी, प्रजोत्पादनासाठी आणि शरीरातील हानी झालेल्या पेशींच्या दुरुस्तीसाठी मदत करतात. यावरून या ग्रंथीचे महत्त्व कळून येते. संप्रेरकांच्या निर्मितीसाठी ही ग्रंथी आयोडीनवर अवलंबून असते. समुद्री भाज्यांमधील आयोडीनमुळे या ग्रंथीच्या कामाला मोठी मदत होते.

- आयोडीनबरोबरच समुद्री भाज्यांमधील टायरोझिन या अमिनो आम्लाचीही मदत या ग्रंथीला तिच्या कामात होते.
- समुद्री भाज्यांमध्ये ब जीवनसत्त्वाचे प्रकार, थोड्या प्रमाणात अ, क, इ आणि के ही जीवनसत्त्वे आणि लोह, मँगनीज, तांबे, जस्त, सोडिअम, कॅल्शिअम, मँगेशियम ही खनिजे असतात.
- काही समुद्री भाज्यांमध्ये असलेल्या प्रथिनामध्ये सर्व अपरिहार्य अमिनो आम्ले असतात.
- समुद्री भाज्या या ओमेगा ३ व ब१२ यांचे उत्तम स्रोत आहेत.

- वाळवलेल्या हिरव्या आणि जांभळ्या समुद्री भाज्यांमध्ये भरपूर ब१२ असते, असे आढळून आले आहे. आपण नेहमी खातो त्या भाज्यांमध्ये ब१२ नसते. ते फक्त मांस, मासे आणि अंडी यामधूनच मिळते. त्यामुळे शाकाहारी लोकांसाठी समुद्री भाज्या हे मोठे वरदानच आहे. असे असले तरी, समुद्री भाज्यांमधील ब१२चे शरीरात योग्य शोषण होईल की नाही, याबद्दल शास्त्रज्ञांमध्ये मतभेद आहेत.
- समुद्री भाज्यांमध्ये असलेल्या भरपूर फ्लेवनॉइड्स आणि कारोटीनॉइड्समुळे आणि अ, क व इ या जीवनसत्त्वांमुळे त्यामध्ये प्रचंड प्रमाणात अँटीऑक्सिडन्ट्स असतात, ज्यांचा उपयोग शरीरांतर्गत हानी न होण्यासाठी होतो. त्यामुळे कर्करोग, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, अकाली वार्धक्य आणि हृदयविकार यांसारखे रोग होण्याची शक्यता खूप कमी होते; आणि झाले असल्यास नियंत्रित होण्यास मदत होते.
- सध्या विशेषकरून तपकिरी समुद्री भाज्यांमधील प्रमुख अशा फूकोझांथीन या कारोटीनॉइडवर खूप संशोधन चालू आहे. असे आढळले आहे की, त्यामध्ये ई जीवनसत्त्वाच्या साडेतोरापट अँटीऑक्सिडन्ट क्षमता आहे. पण शरीर ते नेहमीच शोषून घेते असे नाही. त्यामुळे त्याबरोबर स्निग्ध पदार्थ खाल्यास शोषण सुधारेल, असे शास्त्रज्ञांचे मत आहे.

समुद्री भाज्यांचा मधुमेहींसाठी उपयोग

आता या फूकोझांथीनचा मधुमेहींना कसा उपयोग होतो ते पाहू. एका संशोधनात, साठ जपानी मधुमेहींना आठ आठवडे त्यांच्या आहारात तपकिरी समुद्री भाज्या देऊन फूकोझांथीनचा परिणाम रक्तातल्या साखरेवर काय होतो, यावर निरीक्षण केले असता त्यांच्या रक्तातील साखरेच्या पातळीत सुधारणा झाल्याचे आढळले. या

अभ्यासात असेही आढळले की, ज्यांच्या शरीरात इन्सुलिनला विरोध होतो अशांमध्येही रक्तातील साखरेच्या पातळीत सुधारणा झाली.

आणखी एका अभ्यासात प्राण्यांना भरपूर साखर असलेले अन्न खाऊ घातले आणि समुद्री भाज्यांचाही या आहारात समावेश होता. या अभ्यासात आढळले की, समुद्री भाज्यांमधील अल्नीनेट या रसायनामुळे प्राण्यांच्या रक्तातील साखरेच्या पातळीत भरपूर साखरेमुळे थोड्या अवधीत होणारी वाढ (स्पाईक) झाली नाही. शास्त्रज्ञांचा असा निष्कर्ष आहे की, अल्नीनेट साखरेचे शोषण रक्तात होऊ देत नसल्याने साखरेच्या पातळीत वाढ होत नाही.

समुद्री भाज्यांच्या अर्काचा उपयोग प्राण्यांच्या आहारात करून केलेल्या अनेक अभ्यासांतीही रक्तातील साखरेच्या पातळीत सुधारणा दिसून आली. प्राण्यांवर केलेल्या इतर अनेक अभ्यासांमध्ये असेही आढळून आले की, फूकोझांथीनमुळे त्यांचे वजन कमी होण्यास मदत झाली. पण, हा सर्व अभ्यास माणसांवर होणे गरजेचे आहे.

समुद्री भाज्यांचा कोलेस्टरॉलसाठी उपयोग

समुद्री भाज्यांमध्ये असलेल्या भरपूर चोथ्यामुळे पोटाच्या समस्या दूर होण्यास मदत होते. आतळ्यांमधील चांगल्या सूक्ष्मजीवांची वाढ होण्यास मदत होते. उंदरांवर केलेल्या आठ आठवड्यांच्या अभ्यासात त्यांना भरपूर स्निग्ध पदार्थ असलेला आहार फ्रीजमध्ये वाळवलेल्या दहा टक्के समुद्री भाज्यांसह दिला गेला. निरीक्षणांती असे आढळले की, त्यांच्या रक्तातील कोलेस्टरॉल ४० टक्क्यांनी कमी झाले. वाईट कोलेस्टरोल ३६ टक्क्यांनी कमी झाले आणि ट्रायग्लीसराईड्स ३१ टक्क्यांनी कमी झाले. समुद्री भाज्यांमध्ये अशी कर्बोदके असतात, ज्यामुळे रक्ताच्या गाठी होण्यास प्रतिबंध होतो.

या सगळ्यावरून असे दिसते की, समुद्री भाज्यांमुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार यांना प्रतिबंध

होऊ शकतो. पण यावर अधिक संशोधनाची गरज आहे.

समुद्री भाज्या आहारात असण्याचे धोके

समुद्री भाज्या म्हणजे मानवाला मिळालेले वरदान असे सर्व चर्चेनंतर वाटू शकते. पण या भाज्या सतत आहारात ठेवण्याचे काही धोके आहेत. या भाज्यांमध्ये आपल्याला आवश्यक असलेल्या आयोडीनपेक्षा कितीतरी जास्त आयोडीन असते. त्यामुळे त्या प्रमाणातच खाव्या लागतात. त्या जर ब्रोकोली, कोबी यासारख्या भाज्यांबरोबर खाल्ल्या, तर थायरॉइडला होणारा आयोडीनचा पुरवठा नियंत्रित होतो, असे जपानमधील अभ्यासात आढळले आहे. दुसरी गोष्ट म्हणजे, समुद्री भाज्यांमध्ये खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामध्ये कॅडमिअम, पारा आणि शिसे यासारख्या शरीराला विघातक गोष्टी असू शकतात. त्यामुळेही समुद्री भाज्यांचा समावेश आहारात जरूर तेवढाच करणे योग्य असते.

समुद्री भाज्यांचा उपयोग

काही समुद्री भाज्यांचे वाळवून ताव बनवलेले असतात. ते खुसखुशीत असतात. त्यांचे रोल्स बनवता येतात. त्यामध्ये चिकन किंवा मासे किंवा भाज्या घालून खाता येते. जपानमध्यला प्रसिद्ध पदार्थ सुशी हा असाच खाल्ला जातो. काही समुद्री भाज्यांचे अगदी बारीक तुकडे करून मीठ व मिरपुडीबरोबर सलाडवर किंवा इतर पदार्थावर घालता येतात. काही समुद्री भाज्या वापरून रस्सा बनवता येतो. त्यांची पूड करून ती स्पूदीमध्येही घालता येते. हे झाले खाण्यासाठीचे उपयोग. याशिवाय, त्यांचा उपयोग औषधे बनवण्यासाठी, औद्योगिक रसायने बनवण्यासाठी व जैवइंधनासाठीही होऊ शकतो. समुद्री भाज्यांपासून केलेल्या तेलाचाही उपयोग केला जातो. आता आपल्याकडे या भाज्या कधी उपलब्ध होतात ते पाहू. ■■■



ट्रायग्लीसराईड्स आणि कोलेस्टरॉलचे प्रमाण आटोक्यात ठेवायला मदत होते. हृदयविकार, रक्तदाब समस्या आटोक्यात राहण्यास मदत होते. हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थच्या अभ्यासानुसार,

- नियमित मासे खाल्ल्याने हृदयविकाराचा धोका ४० टक्क्यांनी कमी होतो.
- मधुमेहामुळे होणाऱ्या गुंतागुंतीच्या समस्या, डायबेटीक नेफ्रोपथी म्हणजेच मूत्रपिंडावर होणारे दुष्परिणाम, हृदयावरील आणि डोळ्यांवरील दुष्परिणाम, टाळ्याला आणि आटोक्यात ठेवायला ओमेगा ३ मदत करते.
- डोळ्यांच्या स्नायूंवरील ताण कमी व्हायला मदत होते, वाढत्या वयानुसार दृष्टी कमजोर होण्याचा त्रास कमी होतो.
- पूर्वीपासून फिश आईल, हातापायाला मुंग्या येणे, बधिर होणे यासारखी डायबिटिक न्युरोपथीची लक्षणे कमी करण्यासाठी वापरले जाते.

- ओमेगा ३ दाहशामक आहे, इन्फ्लमेशन म्हणजेच शरीरांतर्गत दाह कमी होतो.
- स्ट्रोकचा किंवा पक्षाघाताचा धोका कमी होतो. संधिवाताची समस्या कमी होण्यास मदत होते.
- डिमेन्शिया, अलझायमरचा धोका कमी व्हायला मदत होते.

मधुमेहींसाठी अधिक उपयुक्त

मधुमेहींसाठी खास म्हणजे, मत्स्याहार केल्याने इन्सुलिनची निर्मितिप्रक्रिया सुधारते. इन्सुलिनची कार्यक्षमता आणि परिणामकारकता वाढते.

मत्स्याहारातून भरपूर प्रमाणात उच्च दर्जाची प्रथिने मिळतात. प्रथिनांमुळे आहाराचे योग्य संतुलन साधले जाते. रक्तशर्करा नियंत्रणाला मदत होते. प्रथिने, आहारातील कर्बोदकांचे शोषण सावकाश होण्यासाठी मदत करतात, त्यामुळे रक्तशर्करा वेगाने वाढत नाही.

मत्स्याहारातून जीवनसत्त्व बी १२, जीवनसत्त्व डी ३ आणि फोलिक ऑसिड मिळते. कॅल्शिअम, फॉस्फरस आणि इतर मिनरल्सही पुरेशा प्रमाणत

मिळतात. मधुमेहींसाठी महत्वाचे म्हणजे माशांमध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण अत्यल्प असते. इतर मांसाहाराच्या तुलनेत माशांमध्ये सॅच्युरेटेड फॅट्स अर्थात संपृक्त मेदाम्लांचे प्रमाण कमी असते.

मासे शिजवण्याची आरोग्यदायी पद्धत

मासे अनेक जणांना अवघड वाटते; पण खरे तर खूप सोपे आहे. चवदार मासे तयार करण्यासाठी फार काही करावे लागत नाही.

- सर्वात आधी मासे विकत आणताना ताजे आहेत याची खात्री करून घ्यावी. बन्याच जणांना माशांना येणारा वास, दर्प सहन होत नाही. पण, ताज्या माशांना त्या मानाने कमी वास येतो.
- मासे स्वच्छ करून, मिठाच्या पाण्यात दोन मिनिटे बुडवून ठेवून मग व्यवस्थित धुऊन घ्यावेत.
- आले, लसून, हिरवी मिरची, मिरेपूळ किंवा इतर आवडीच्या मसाल्यांची पावडर, हळद, मीठ, लिंबाचा रस माशांना चोळून १५ ते २० मिनिटे मॅरीनेट करून ठेवावेत.
- विकतचे मॅरीनेट मात्र वापरु नये, त्यात मीठ आणि साखरेचे प्रमाण जास्त असू शकते.
- मॅरीनेट केलेले मासे शॉलो फ्राय करण्यासाठी नॉनस्टिक तव्यावर अगदी थोडे तेल स्प्रे करावे किंवा ब्रशने लावावे.
- लक्षात ठेवा, मासे अगदी पटकन शिजतात. जास्त वेळ शिजवले तर त्यातील आहारघटकांचे प्रमाण कमी होईल.
- फिश करी करण्यासाठीसुद्धा अगदी थोडे तेल आणि खोबरे वापरून, पाण्यात शिजवावे.
- थोड्या तेलावर सॉते करून किंवा परतून किंवा ग्रील करूनही उत्तम होतात. ओव्हनमध्ये बेकसुद्धा करता येतात.

लक्षात घ्या

तेलामध्ये मासे तळणे किंवा पिठात घोळवून भज्यासारखे तळून काढणे अयोग्य होईल.

माशांमध्ये फायबर किंवा चघळचोथा नसतो, त्यामुळे जेवणात माशांबोबर भरपूर भाजी, सलाड आणि हातसङ्गीच्या तांदळाचा भात, भाकरी किंवा पोळी खावी.

माशांचे प्रमाण आहारात किती असावे हे व्यक्तीच्या दैनंदिन कॅलरीज आणि प्रथिनांच्या गरजेनुसार ठरते. तरी सर्वसाधारणपणे मध्यम आकाराचे दोन ते तीन तुकडे, (साधारण ७० ते ७५ ग्रॅम वजनाचे) दिवसभरात फक्त एकाच जेवणात आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा खायला हरकत नाही.

ताजे मासे खा

मासे शक्यतो ताजेच खावेत. डबाबंद किंवा कॅनमध्ये सील केलेल्या माशांमध्ये भरपूर मीठ किंवा प्रिझर्वेटीव्ह वापरले जातात, असे मासे टाळावेत.

मासे टिकवण्यासाठी उन्हात वाळवले जातात. फक्त अति प्रमाणात मीठ लावून खारवलेले मासे उच्च रक्तदाबग्रस्त व्यक्तींनी टाळावेत.

पावसाळ्यात मासेमारी केली जात नाही. कारण हा माशांचा प्रजननाचा काळ असतो आणि हवामानही खराब असते. म्हणूनच या सुमारास मिळणारे मासे शिळे असण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे पावसाळ्यात मत्स्याहार टाळावा.

आरोग्याच्या दृष्टीने व पोषणशास्त्राच्या दृष्टीने मांसाहारापेक्षा मत्स्याहाराचे पारडे नक्कीच जड आहे, असे म्हणता येईल. शाकाहारी व्यक्तींना योग्य मार्गदर्शन मिळाले तर नॉनफ्लेज न खाताही पोषण चांगले होऊ शकते. परंतु मांसाहारी मधुमेहींना मत्स्याहाराचा पर्याय अधिक उपयुक्त आहे.



मधुमेहाशी मैत्री करू



नंदाताईना वयाच्या
पस्तिसाव्या वर्षी मधुमेह
झाला. पण त्यानंतर त्यांनी
आहारविहारव्यायामाचे
पथ्य इतके नीट पाळले की
मधुमेह नियंत्रणात राहिलाच.
शिवाय आजवर कोणत्याही
शस्त्रक्रियेला सामोरे जावे
लागले नाही. मधुमेहाशी
मैत्री करणे यातच शहाणपण
आहे असं त्या म्हणतात.
मधुमेहाशी असलेल्या संगतीचे
त्यांचे अनुभव...

नंदा गजानन उपाध्ये

वय वर्षे ६१

वयाच्या ३५व्या वर्षी (१९९४मध्ये) मधुमेहाचे निदान.

‘मला कावीळ झाली, तेव्हा आमच्या फॅमिली डॉक्टरांनी रक्ततपासणी करण्यास सांगितले. त्या आधी मला सहा महिन्यांपासून जेवण जात नव्हते आणि वजनही कमी व्हायला सुरुवात झाली होती. मुळातच माझे वजन जास्त असल्याने ते कमी होत आहे हे पाहून मला आनंदच झाला. त्यामुळे डॉक्टरांशी मी या विषयावर काही बोलले नाही. जेव्हा मला अचानक चक्र आली त्या वेळी डॉक्टरांकडे गेले. सर्व तपासणीअंती मला कावीळ, मधुमेह आणि रक्ताची कमतरता असल्याचे निदान झाले. त्या वेळी घरगुती ताण असल्याने तात्पुरता मधुमेह झाला असेल असे मला वाटले. पण त्याने माझी आजपर्यंत साथसोबत केली आहे.

कावीळ झाल्याने साखर खावी आणि मधुमेह झाल्याने साखर खायची नाही, असा फेची निर्माण झाला. माझ्या आजोबांना (आईचे वडील) मधुमेह होता. विशेष म्हणजे माझ्या आईला माझ्यानंतर मधुमेह झाला. आत्तापर्यंत मधुमेहामुळे माझ्यावर कोणतीही शस्त्रक्रिया झाली नाही, की दवाखान्यात दाखल व्हायची वेळ आली नाही. आम्ही दोघे (मी आणि मधुमेह) एकमेकांच्या हातात हात घालून सुखाने जगत आहोत, असे मी गमतीने म्हणते. गेली २६ वर्षे मधुमेहाशी मैत्री आहे. या मैत्रीमुळे मी नोकरीही (४१ वर्षे) व्यवस्थित करू शकले.

आखलेली दिनचर्या

मधुमेहासह सुखी, आनंदी जीवन जगण्यासाठी मी माझी एक दिनचर्या आखून घेतली आहे. मी कमीत कमी गोड खाते. पूर्वी मी पहाटे ५.३० वाजता ऑफीसला जाण्यासाठी घराबाहेर पडायचे, ते संध्याकाळी ५.३० वाजताच परत घरी यायचे. घरी आल्यावर मी योगा क्लासला

जायचे. त्यानंतर एक तास चालणे असे नियमित करत असे.

नोकरी करत असताना माझे चहा, नाश्ता, जेवण सर्व बाहेरच असे. परंतु मी पथ्याप्रमाणे जे खाऊ शकेन तेच घेत असे. कधीकधी ते शक्य होत नसे. परंतु गेल्या २६ वर्षांच्या काळात मी माझ्या खाण्याच्या वेळा कधीही बदलल्या नाहीत.

सध्या सेवानिवृत्तीनंतर भरपूर वेळ असल्याने नियमित प्राणायाम, योगासने आणि सकाळ-संध्याकाळ चालणे (पाच-सहा किलोमीटर) यामुळे माझा मधुमेह नियंत्रणात आहे. व्यायामाबरोबरच पथ्यही पाळते, रोज किमान एक फळ, सॅलड खाते आणि पुरेशी झोपही घेते. त्यामुळे मी आजही आनंदी आयुष्य जगत आहे.

डायबेटिक असोसिएशनची मदत

मी डायबेटिक असोसिएशनची गेली २१ वर्षे सभासद आहे. मी असोसिएशनच्या सर्व डॉक्टर्स व कर्मचारी-

वर्गाची अत्यंत आभारी आहे. मधुमेह म्हणजे काय, त्याची कशी काळजी घ्यायची, तसेच मधुमेहासोबत आपण कसे जगावे, याची माहिती मला येथेच विविध व्याख्यानांमधून व 'मधुमित्र' मासिकांमधून मिळाली. याचा मला खूप फायदा झाला.

मधुमेहाशी मैत्री-करा

सर्व मधुमेहींना मला एवढेच सांगायचे आहे, की पथ्य पाळा, नियमित व्यायाम करा व सकारात्मक राहा. रागावर नियंत्रण ठेवा. सर्वच गोष्टी आपल्या मनासारख्या घडणार नाहीत, हे गृहीत धरा. तसेच व्यसनांपासून सावध राहा. बघा, मधुमेह आपला मित्र होतो की नाही ते! सगळे आपल्याला सोडून जातील कदाचित; पण मधुमेह कधीच सोडणार नाही."

अशा या मधुमेहाशी मैत्री करणाऱ्या नंदा उपाध्ये यांना आरोग्यपूर्ण शुभेच्छा!

(मुलाखत : आरती अरगडे)



हास्याज्ञा : विजय परांडकर



शील

शीलवंत सबसे बडा शील रतन की खान
तीन लोग की संपदा, रही शील मे आन...
या जगत शील म्हणजे मनाने पवित्र. असा हा गुण म्हणजे माणसाजवळचे अत्यंत
अनमोल रत्न आहे. यांची किंमत तीन लोकांमध्ये असलेल्या संपत्तीपेक्षाही जास्त आहे.
स्वराज्यस्थापनेसाठी सर्व मुलुख जिंकणाऱ्या, शीलवंत अशा छत्रपती शिवाजी राजाच्या
चरित्रात स्रीचा आदर कसा करावा, याचं फार सुंदर उदाहरण आहे.

मुघल बादशाहा औरंगजेब उत्तरेला गेला, ही बातमी शिवाजी राजाला समजली. तसेच मुघलांचा खजिना, संपत्ती कल्याणहून विजापूरला नेण्यात येणार आहे, ही बातमी देखील शिवाजीचा सरदार आबाजी सोनदेव याच्याकडून समजली. खजिन्याबरोबर कल्याणाचा सुभेदार मुला अहमद, मुलगा मुला याहीया व त्याची खूप सुंदर पत्नी हेदेखील विजापूरला चालले होते. ही देखणी स्री मेण्यात बसलेली होती. शिवाजीच्या सैनिकांनी कल्याणहून विजापूरला जाण्याच्या वाटेवर सुभेदार व त्याच्या मुलाला खजिन्यासह ताब्यात घेतले. सुभेदाराच्या सुनेला मात्र हात न लावता तो मेणा तसाच उचलून राजाच्या दरबारात आणला. आबाजी सोनदेव यांनी सर्व हकिकत राजाला सांगितली. दरबारात सुभेदार व त्याचा मुलगा खाली मान घालून उभे होते. मेण्यातून त्या सुंदर स्रीला खाली उत्तरवण्यात आले. आबाजींनी ही स्री राजाला नजराणा म्हणून देऊ केली. ती स्री खूप घाबरलेली पाहून राजा सिंहासनावरून खाली उतरला, त्या स्रीला धीर देऊन सेविकांना तिची साडी-चोळीने ओटी भरून तिचा सन्मान करायला सांगितले. सुभेदार व त्याचा मुलगा यांना अटक न करता त्या स्रीबरोबर जाऊ दिले. यालाच नीती अथवा सत्शील म्हणतात.

स्वामी विवेकानंदांच्या जीवनातदेखील असाच एक प्रसंग आहे. स्वामीजी दिसायला देखणे, गोरेपान, भाषेवर प्रभुत्व असल्यामुळे ठिकठिकाणी त्यांना व्याख्यानाला आमंत्रण असे. त्यांचे तेजस्वी व्यक्तिमत्त्व पाहून एका अमेरिकन युवतीने त्यांना तिच्याशी विवाह कराल का, असे विचारले. स्वामीजींना मोठे नवल वाटले. ते म्हणाले, “बाई, मी संन्यासी! माझ्याकडे काहीही संपत्ती नाही. तुला माझ्याशी विवाह करावा असे का वाटले?” त्यावर ती स्री म्हणाली, “स्वामीजी मला तुमच्यासारखा तेजस्वी मुलगा पाहिजे आहे.” तिचे हे उत्तर ऐकून स्वामी विवेकानंद म्हणाले, “मग त्यासाठी उशीर कशाला? आजच मी तुम्हांला ‘आई’ म्हणून हाक मारतो. तुम्ही मला तुमचा मुलगा म्हणून स्वीकार करा.” त्या स्रीला खूप अवघडल्यासारखे झाले. ती तेथून निघून गेली. दुसऱ्याच दिवशी स्वामीजींनी आपले निवासस्थान बदलले.

देहूला तुकारामांची लोकप्रियता पाहून तेथीलच एक कीर्तनकार मंबाजी याला त्यांचा मत्सर वाटू लागला. तुकारामांना बदनाम करण्यासाठी त्यांनी एका सुंदर

गणिकेला त्यांना भ्रष्ट करण्यास सांगितले.
 तुकाराम रोज भामचंद्र डोंगरावर जाऊन
 विठोबाचे नामस्मरण व भजन म्हणत. एक दिवस
 ही स्त्री खूप अलंकार घालून, फुलांचे गजरे
 घालून त्या डोंगरावर गेली. आपल्या लाडिक
 हावभावाने ती तुकारामांना आकर्षित करण्याचा
 प्रयत्न करू लागली. त्या वेळी तुकाराम हात
 जोडून तिला म्हणाले, “बाई ग, तू चुकीच्या
 माणसाकडे आली आहेस. तू आलीस तशी परत
 जा! अग, मी काय सांगतो तुला ते समजून घे”

-

पराविया नारी आम्हा रखुमाई समान, हे गेले
 नेमून ठायीचेची
 वो तू माते, न करी सायास, आम्ही विष्णुदास
 नव्हे तैसे

न सहावे मज तुझे हे पतन, नको हे वचन दुष्ट वदे
 तुका म्हणजे तुज पाहिजे श्रतार, तरी का
 इतर नर थोडे...

अर्थ : आम्ही विष्णुदास. कोणतीही स्त्री आम्हांला
 रखुमाईसारखी आहे. तू तुझे कष्ट वाया घालवू
 नको. अग, तुला नवयाचे सुख हवे असेल तर इतर
 पुरुष काय कमी आहेत का? माझ्याकडे कशाला
 आलीस? जा.. परत निघून जा...

भामचंद्र डोंगरावरच्या एकांतातही
 तुकारामांना स्त्रीचा मोह झाला नाही. म्हणून
 कबीर अशा शीलवंत लोकांना ‘अमूल्य रत्न’
 असे म्हणतात.

**माधवी कवीश्वर लिखित कबीरांची
 पुष्पांजली या पुस्तकातून साभार**

■ ■ ■

‘मधुमित्र’चे अंक मी नियमित वाचते. डॉ. वर्षा
 जोशींचे लेख माहिती देणारे व उपयोगी असतात.
 डॉ. नीला देसाई व डॉ. वसुधा सरदेसाई यांच्या
 लेखांमधून खूप चांगली माहिती मिळाली. स्त्रियांनी
 आपल्या आरोग्याची काळजी घ्यायलाच हवी, हे
 या दोन लेखांमधून जाणवले.

- मधुरा काळे, कोल्हापूर

‘मधुमित्र’मध्ये येणारे माधवी कवीश्वर यांच्या
 ‘चिंतन’ या सदरातील विषय खूप चांगले
 असतात. मला व माझ्या कुटुंबीयांना अंक खूप
 आवडतो. यामधील उपयुक्त माहिती आम्ही
 आमच्या नातेवाईक व मित्रमंडळी यांनाही देतो.

- अमिता कुलकर्णी, औरंगाबाद

‘मधुमित्र’चे सगळे अंक वाचनीय असतात.
 महिला दिनानिमित्तचे लेख वाचनीय होते.
 कुटुंबीयांनासुद्धा अंक आवडला. डॉ. सुचेता
 अय्यर यांचा लेख खूप आवडला. अशा डॉक्टरांना
 आमच्या मनात नेहमीच आदराचे स्थान आहे.
 ‘मधुमित्र’चे धन्यवाद!

- वसंत नायदू, विश्रांतवाडी
 डॉ. रमेश गोडबोले यांचा लेख विचार करायला
 लावणारा आहे. डॉ. रमेश दामले यांचा ‘मधुमेह
 का होतो?’ हा लेख माहितीपूर्ण आहे. मी
 नवीन सभासद असून दर महिन्याला मिळाली
 मधुमेहाबद्दलची माहिती खूप उपयोगी आहे.
 मधुमेही व्यक्तींच्या मुलाखती प्रेरणादायक आहेत.

- मेधा इनामदार, पाषाण

ડायबेटिक असोसिएशनतर्फ तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

लॉबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३ (सवलतीच्या दरात)

आठवड्यातील वार	डॉक्टर	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
	डॉ. मुकुंद कश्यूर / डॉ. मेधा परांजपे	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. सुकेशा सातवळेकर / मेधा पटवर्धन / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी ३
	डॉ. श्रीपाद बोकील / डॉ. जयश्री महाजन	दंत	दुपारी ३
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
एकाआड एक महिना – पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई / डॉ. सुचेता अय्यर	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ :

डॉ. सोनाली भोजने (फिजिशिअन) (सध्या कोरोनामुळे बंद)

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ :

डॉ. स्नेहल देसाई (फिजिशिअन), सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ) (सध्या कोरोनामुळे बंद)

‘सावधान’ योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय

ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप

शुल्क : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०

‘मेडिकार्ड’ योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात

असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. ८०, इतरांसाठी : रु. १००

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशिअनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

स्पेशलिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये.
एम.बी.बी.एस, डी.डी.व्ही (त्वचारोग)
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी,
दुपारी १ वाजता
पुढील सत्र :
२ एप्रिल २०२१ व ७ मे २०२१



पुरुष लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. सतीश टेंबे,
एम.एस, एफ.आर.सी.एस.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या दुसऱ्या
गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र :
८ एप्रिल २०२१ व १३ मे २०२१



अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख,
एम. डी.ओर्थो, डी.एन.बी.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या
तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र :
१५ एप्रिल २०२१ व २० मे २०२१



मधुमेह व मन्त्रासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलर्णी,
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र :
२३ एप्रिल २०२१ व २८ मे २०२१



नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे/
डॉ. मुकुंद कश्यूर
दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी
३ ते ४ वाजता (आगोदर वेळ ठरवून)
पुढील सत्र : दर महिन्याच्या पहिल्या
सोमवारी दुपारी ३.०० वाजता



मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख,
एम.डी.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या
पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र :
१ एप्रिल २०२१ व ६ मे २०२१



व्यायाम (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराडस्कॅन मशीनद्वारे मोजणी)

तज्ज्ञ : डॉ. रघुनंदन दीक्षित
(स्पोर्ट्स मेडिसीन)
दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी
३ ते ५ (आगोदर वेळ ठरवून)



मूत्रपिंड विकार (KIDNEY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकुरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४ वाजता
पुढील सत्र :
२६ एप्रिल २०२१ व २४ मे २०२१

सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये
तपासणीसाठी फी सभासदांसाठी
रुपये ८०/- व सभासद
नसलेल्यांसाठी रु. १००/- भरून
शक्यतो आगाऊ नावनांदणी करावी.
एका दिवशी फक्त पाच व्यक्तींना
तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी
भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते.
कृपया नावनांदणी दुपारी ३ ते ५ या
वेळेत करावी.

दिनांक १३ एप्रिल २०२१ रोजी गुढीपाडवानिमित्त आणि
दिनांक १ मे २०२१ रोजी महाराष्ट्र दिनानिमित्त संस्थेस सुट्टी राहील.

देणगीदार यादी

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

९ फेब्रुवारी २०२७ ते २८ फेब्रुवारी २०२७

१. श्रीमती अपर्णा शंकर गोरे रु. ५००/-
(कै. शंकर गोपाळ गोरे यांचे स्मरणार्थ)
२. श्रीमती मालती कुलकर्णी रु. ५,०००/-
३. श्री. सुहास रामचंद्र घैसास रु. १०००/-
(आईवडिलांच्या स्मरणार्थ)
४. हेमांगी गाडीळ रु. २,०००/-
(आई, कमल लेले यांचे स्मरणार्थ)
५. श्रीमती आसावरी आशुतोष देशमुख रु. १,०००/-
(आजी, कमल लेले यांचे स्मरणार्थ)
६. श्रीमती अरुंधती महेश गुणे रु. २,०००/-
(आजी, कमल लेले यांचे स्मरणार्थ)
७. श्रीमती अरुंधती महेश गुणे रु. १०,०००/-
(कै. सुचेता गुणे यांचे स्मरणार्थ)
८. श्री. सुरेश विष्णू वाघ (बालमधुमेहींसाठी) ... रु. ४,०००/-
९. श्री. धनंजय दत्तात्रय गोखले रु. १५,०००/-
(बालमधुमेहींसाठी)
१०. श्री. राजेंद्र बाबुराव थोरात रु. २,५०१/-
(आईवडिलांच्या स्मरणार्थ)
११. श्री. अजय रघुनाथ गोरे रु. १०००/-
(कै. सीताबाई रघुनाथ गोरे यांच्या स्मरणार्थ)

तिशेष देणगीदार

१. श्री. अरुण प्रकाश रानडे २५,०००/-
(कै. प्रकाश रानडे यांचे स्मरणार्थ)
 २. श्री. विद्याधर गंगाधर भिडे २१,०००/-
- वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक आभार!

**बाल मधुमेहींसाठी
पालकत्व**

**आपल्या मढतीची
त्यांना गरज आहे.**



बाल
मधुमेहींसाठी
पालकत्व
या योजनेस
आमच्या

दानशूर सभासदांकडून व
हितयितकांकडून देणग्यांच्या
स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद
मिळत आला आहे. प्रति
वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या
बालमधुमेहींची संख्या वाढत
आहे. बहुतेक मधुमेहींची
आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल
असल्याने आपल्या संस्थेस
रुपये २,०००/- ची देणगी
देऊन एका बालमधुमेहींच्या
दोन वेळच्या इन्सुलिन
खर्चासाठी पालकत्व
स्वीकारावे किंवा शक्य
झाल्यास रुपये २५,०००/-
ची देणगी देऊन एका
बालमधुमेहींचे एक वर्षाचे
पालकत्व स्वीकारावे, ही
विनंती.
(देणगीमूल्यावर आयकर
कायदा ८० जी अन्वये ५०%
कर सवलत मिळते.)
'डायबेटिक असोसिएशन
ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या
नावाने देणगीचा चेक किंवा
ड्राफ्ट लिहावा.

PaLaSh CARE

We deliver SMILES


PALASH CARE IS A
RECOVERY OR REHAB
FACILITY FOR PEOPLE
OF ALL AGES


PALASH CARE AIMS TO
REDUCE THE RISK OF HOSPITAL
READMISSION WHILE HELPING
PEOPLE QUICKLY REGAIN
THEIR STRENGTH & CONFIDENCE
TO LEAD A DAILY LIFE


AFTER A SERIOUS HEALTH
EVENT, PEOPLE REQUIRE
HOSPITALIZATION POST-
DISCHARGE FROM THE
HOSPITAL MANY PEOPLE WILL
NEED REHABILITATION
SERVICES, SUCH AS PHYSIO-
THERAPY, SPEECH THERAPY,
OR SUPPORTIVE CARE UNTIL
THEY ARE FULLY
RECUPERATED


IT IS A WARM
OLD AGE HOME
FOR THE CITY'S
ELDERLY AS WELL

📍 OUR NEW FACILITY ADDRESS

Palash Care, Elderly Care
& Recovery Center,
Laxmikrupa Apartment,
Behind Vedvihar, Bhusari
Colony, Chandani Chowk,
Kothrud, Pune 411038

+9197672 30003
+91 70203 67345

ELDERLY CARE HOME & RECOVERY CENTER FOR ALL



OUR FACILITIES

- ✓ Complete support from highly qualified, professional staff & caregivers
- ✓ On-call consultation by specialists
- ✓ Timely medication & medical illness care
- ✓ Comfy fowler beds marked up with ample moving space that's a cross between a luxury hotel room and home
- ✓ Customized physical therapy to speed recovery and mobility
 - ✓ Professional on-call pathology services
 - ✓ Availability of on-call drivers
 - ✓ Video calling

WE CAN OFFER YOU CARE IF YOU ARE

- ✓ STAYING ALONE AND DEPENDENT FOR CARE.
- ✓ BEDRIDDEN
- ✓ REQUIRING REST ALONG WITH MEDICATION.
- ✓ SUFFERING FROM PARALYSIS
- ✓ POST-OPERATIVE (SURGERY) CARE PATIENTS/ CARE AFTER DISCHARGE FROM HOSPITAL
- ✓ SUFFERING FROM CHRONIC DISEASES
- ✓ REHABILITATION AND PHYSIOTHERAPY
- ✓ ELDERLY NEEDING CARE

✉ info@palashcare.com | 🌐 www.palashcare.com

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
(DECL NO: SDM/SR/23)
Postal Registration No: PCW / 166 / 2020 - 2022 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.

१९८०

१९७०-८० च्या दर्थकात हुरवलेले
'विश्वास आणि आदर'
यांची आता पुनर्प्रस्थापित करण्याची वेळ
आली आहे.
आजच्या व पुढील पिढी करिता ...

२०२३



RDDH
R.D. DESHPANDAY HOLDINGS

www.rddhl.com
14+15, Phonex-B Apartment, Vetalbaba Chowk,
S B Road, Pune (MH) India 411016