



■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

■ वर्ष ३२ ■ अंक ४
■ आँगस्ट २०१९
■ किंमत ₹३०/-

मधुमेह

विशेष विभाग
वार्धक्य व
मनाचे आरोग्य

तळपत्या उन्हातही पर्णहीन पळस वृक्ष केशरी फुलांनी बहरून जातो
तसेच वार्धक्यात शरीर वाढले तरी मन प्रफुल्लीत ठेवता येते.

शिखर लाखाचे, नाते विश्वासाचे

संकल्प
१लाख
सावरकरप्रेमींना
नेण्याचा

कॅप्टन निलेश गायकवाड

आयोजित ◆ सावरकर अभिवादन यात्रा

अंदमान

विशेष
आकर्षण

बीप स्वराज आणि बीप नेताजी सह



प्रणेते
अंदमान अभिवादन यात्रा

कॅप्टन निलेश गायकवाड

अंदमान अभिवादन यात्रा या अभिनव प्रकल्पामुळे
२०१८ वर्षी "महाराष्ट्राचा लोकप्रिय बँड" आणि
"टाईम्स पॉवर मॅन" या पुरस्कारांनी सन्मानित



आमच्या लाखाच्या संकल्पातील "लाखातील एक"
बनलेले सावरकरप्रेमी



23 वर्षे
ध्यासाची
समर्पणाची !!
अविरत सेवेची
अनुभवाची
विश्वासाची !!

वर्ष नवे पण
किंमत तीच..

35,500
GST Extra

मुंबई किंवा पुणे येथून
पोर्टब्लेअर पर्यंत
विमानप्रवासासह

श्रीवस्त्रं
प्रतिष्ठान

Capt.Nilesh
Journey With Wings !!



पुणे केतकी बिल्डिंग, अलका
टॉकीज, शोजारी, नवी पेठ.

9420284000, 9420285000

अनुक्रमणिका

मेंटूचे व्यायाम डॉ.रमेश गोडबोले.....	५
निर्विघ्नं कुरु मे देव डॉ. रमेश दामले	७
वार्धक्य आणि विस्मरण मंगला जोगळेकर.....	१२
तपसमधील मधुरन्हे प्राजक्ता वढावकर	१५
समायोजन : आंतरिक आणि बाह्य नीलिमा बैंडे	१८
रुचकर - पोषक मयुरा महाजनी.....	२२
राखेतून उभे राहिलेले हिरोशिमा डॉ. सुभाष मेहता	२४
पलाश एल्डर केअर डॉ. शिल्पा वटे	२९
अलझ्यायमर आणि आहार श्रद्धा अडसूल.....	३२
रेनबो डे केअर : ज्येष्ठांचे पाळणाघर अनुराधा करकरे.....	३४
ज्येष्ठ नागरिकांसाठीचे घरकुल : देवतरु	३७
इतिहास मधुमेही रुग्णांच्या आहाराचा	
डॉ. विजय आजगांवकर.....	३९
मळभ डॉ. वसुधा सरदेसाई	४०
विरंगुळा : क्रिकेट विथ विजय मर्चट.....	४२
हास्यचित्रे विजय पराडकर	

अंक मिळत नाही का?

वाचकांना वेळेत अंक देण्याचा आमचा प्रयत्न असतोच. ज्या वाचकांना किंवा कर्गणीदारांना अंक मिळण्यात अडचण येत असेल

किंवा अंक वेळेत मिळत नसेल त्यांनी त्या महिन्याच्या २० तारखेनंतर डायबेटिक असोसिइशन ऑफ इंडियाच्या पुणे शाखेत संपर्क करावा. संपर्क क्रमांक :

०२०- २५४४०३४६, २५४३०९७९, ९४२९९४९६३.

दि. २/९/२०१९ रोजी गणेश चतुर्थी आणि १२/९/२०१९
रोजी अनंत चतुर्दशीनिमित्त कार्यालय बंद राहील.

ऑगस्ट २०१९ | मधुमित्र

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिइशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष - ३२. अंक - ४
ऑगस्ट २०१९

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

मुख्यपृष्ठ व आतील सजावट

कैनन ग्राफिक्स, ९८८९०९८९८३
सिंहगड रोड, पुणे

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०९७९
email" : diabeticassociationpun@yahoo.in

* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिइशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फ प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवग्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिइशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-३, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर शी कायदानुसार जबाबदारी.

■ SDM/PUNE/SR/23 Date - 16.3.18

मधुमित्र:

वार्षिक वर्गणी, पुणे व परगाव : रु. ३००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी : रु. ८००

(परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par

नरसन्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक)

वर्गणीचा चेक, 'मधुमित्र, डायबेटिक

असोसिइशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने काढावा. (अधिक तपशील पान ४)

संस्थेचे कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. ह. वि. सरदेसाई
उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर
कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले
सहकार्यवाह व खजिनदार:
सौ. मेधा पटवर्धन
सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्ष

कायदेविषयक सल्लागार :
अॅड. प्रभाकर परळीकर

कार्यकारिणी सभासद :

डॉ. रमेश दामले
डॉ. सौ. सुचेता अय्यर
डॉ. अमित वाळिंबे
डॉ. अरुंधती मानवी
श्री. सतीश राजपाठक
श्री. परीक्षित देवल
डॉ. मुकुंद कन्हूर
डॉ. निलेश कुलकर्णी

अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत
मिळणे अपेक्षित असते
अंकाबद्दलच्या तक्रारी संदर्भात
संपर्क: सौ. आरती अरगडे
फोन: ९८८९७९८८९२
दुपारी २ ते ५ (रविवार सोडून)

website: www.daipune.com

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासहीत)	रु. ४००
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (सभासद).....	रु. १०००
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसहीत)	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 मिळते)

कृपया आपली वर्गणी
NEFT/RTGS ने भरल्यास
आपले नाव, पत्ता, फोन
नंबर, वर्गणी भरल्याचा
संदर्भ क्रमांक व दिनांक
खालील मोबाईल नंबरवर
एसएमएस करून अवश्य
कळवावा. त्याशिवाय
नूतनीकरण होऊ
शकत नाही.
मोबाईल क्रमांक :
७५८८०२६३९०
९८९००९४३४०

सभासद शुल्क/मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

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

Name - UNION BANK OF INDIA

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

A/C Type - CURRENT; Account No – 370001010061559

IFSC Code – UBIN0537004

Name – BANK OF MAHARASHTRA

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

Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

● १ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

०१. मारील कवर (रंगीत).....	१,०००/-
०२. कवर नं. ३ (रंगीत).....	८,०००/-
०३. कवर नं. २ (रंगीत).....	८,०००/-
०४. पूर्ण पान (रंगीत).....	७,०००/-
०५. अर्ध पान (रंगीत) (उभे/आडवे).....	६,०००/-
०६. पाव पान (रंगीत).....	५,०००/-
०७. पूर्ण पान (कृष्ण – धवल)	४,०००/-
०८. अर्ध पान (कृष्ण – धवल) (उभे/आडवे).....	३,०००/-
०९. पाव पान (कृष्ण – धवल)	२,०००/-

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय :

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
३१ ड. 'स्वचनगारी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४.
दूरध्वनी : ०२०-२५४८०३४६ / २५४३०९७९.
मोबाईल: ९४२९१४५९६३

कार्यालयाची वेळ – सकाळी ८ ते सायं ५. रविवार बंद;
लॅंबची वेळ – सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३.

email: diabeticsassociationpun@yahoo.in

रास्ता पेठ उपशाखा: (रेड क्रॉस सोसायटी)

(वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक)

दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

संपादकीय डॉ. रमेश गोडबोले, एम.डी

मेंदूचे व्यायाम



प्रत्येक सजीवाला मन आणि शरीर असते. मानवी शरीरात अनेक इंद्रिये असतात. प्रत्येक इंद्रियाला विशिष्ट कामे दिलेली असतात. उदाहरणार्थ, हृदयाला शरीरातील प्रत्येक पेशीपर्यंत रक्तपुरवठा होण्यासाठी स्पंदने करणे, फुफ्फुसाळा हवेतील प्राणवायू घेऊन नको असलेले वायू बाहेर टाकणे, किंडनीला शरीरातील दूषित द्रव्ये बाहेर टाकणे, अशी काही उदाहरणे देता येतील. याशिवाय डोळे, नाक, कान, जीभ व त्वचा ही पाच ज्ञानेंद्रिये समजली जातात. या सर्वांवर मेंदूचे नियंत्रण असते. म्हणून मेंदू या एकाच इंद्रियाला हाडांचे म्हणजे कवटीचे भक्कम संरक्षण दिलेले आहे. परंतु, मन हे सर्वांत महत्त्वाचे कार्य करत असूनही ते दाखवता येत नाही. त्याचे अस्तित्व अमान्य करून चालत नसले तरी ते अव्यक्त स्वरूपात असते. म्हणून ज्ञानेश्वरांनी मनाला सहावे ज्ञानेंद्रिय म्हटले आहे. शरीराच्या शक्तीला मर्यादा असतात. परंतु मनाची शक्ती अफाट आहे. म्हणूनच 'मन जिंकेल तो जग जिंकेल' असे म्हटले जाते.

ज्ञानेश्वरीमध्ये मनाची व्याख्या केलेली आहे. ज्ञानेश्वर माजली म्हणतात, 'वाया मन हे नाव। एरवी कल्पना सावेव' (मन हे कल्पनेची सावली आहे.) म्हणजेच मन हे दाखवता येत नाही. ती एक संकल्पना आहे. परंतु शरीरापेक्षाही मन हे जास्त सामर्थ्यवान आहे. शारीरिक हालचाली होण्यासाठी स्नायूंची ताकद लागते. परंतु मन क्षणाधारत पृथ्वीवरून चंद्रावर जाऊ शकते. ते अतिशय चंचल असते. म्हणूनच संत बहिणाबाई म्हणतात,

मन वढाय वढाय, उभ्या पिकातलं ढोर।

किती हाकला हाकला, फिरी येतं पिकांवर॥

मन एवढं एवढं, जसा खाकसाचा दाना।

मन केवढं केवढं, आभायात बी मायेना॥

मन आणि बुद्धी या दोन गोष्टी अशा आहेत, की त्या मोजता येत नाहीत, दाखवता येत नाहीत; पण असतात याबद्दल शंका नाही. हातापायाला आपण थांबवू शकतो; पण मनाला नाही. किंवडुना मनात आले तरच हातपाय हलतात. इंद्रियांना आवरणे एक वेळ शक्य आहे; पण

मनाला आवरणे महाकर्मकठीण! म्हणून कबीर म्हणतो,
 मन जाये तो जाने दो। मत जाने दो शरीर।
नहीं खींची कमान। तो काहे छुटेगा तीर॥
 (धनुष्याला बाण लावला; पण धनुष्याची दोरी ताणलीच
 नाही, तर बाण कसा सुटेल? तसेच मनात वाईट विचार
 आले तरी शरीराकळून तशी कृती होऊ देऊ नये.)

शरीर मनाला आवरु शकत नाही; पण बुद्धी ते करु
 शकते. म्हणजेच मनात काही विचार आले तरी कृती
 इंद्रियांवर अवलंबून असते. कृती कारवी की नाही, हे
 बुद्धी ठरवते. उदाहरणार्थ, मनाला खूप आवडलेली गोष्ट
 हवीहवीशी वाटली तरी बुद्धी सांगते की, ती घेण्याइतके
 पैसे नसताना ती घेऊ नकोस, नाही तर मार खाशील.
 त्यामुळे त्या दिशेकडे वळणारे हातपाय जागीच थांबतात.
 थोडक्यात, मेंदू, मन, बुद्धी या गोर्धींची उकल
 अजूनही झालेली नाही. परंतु या सर्वावर नियंत्रण ठेवले
 तरच मनुष्याला सुखाची अनुभूती येते.

शारीरिक व्यायाम केल्यास स्वास्थ्य व आरोग्य
 लाभते, याबद्दल कोणाचेही दुमत नाही. 'व्यायामात
 लभते स्वास्थ्यं, दीर्घयुष्यं बलं सुखं' असे प्रसिद्ध
 सुभाषित आहे. मनालाही व्यायामाची आवश्यकता असते,
 हे तितकेच खरे आहे. मन हृदयात असते की मेंदूत
 असते, हे कोणालाच माहीत नाही. परंतु मेंदूला म्हणजेच
 आपल्या विचारशक्तीला चालना दिली नाही, तर हळूहळू
 मेंदूला – मनाला मरगळ येते. स्मरणशक्ती कमी होत
 जाते. निर्णयक्षमता राहत नाही. आत्मविश्वास घसरणीला
 लागतो. त्यामुळे जीवनातला आनंद कमी होत जातो.

कोणतीही गोष्ट वापरली नाही तर तिची कार्यक्षमता
 कमी होत जाते. लोखंडाची वस्तू वापरली नाही तर
 तिला गंज चढतो; पाणी वाहते नसले तर त्याचे डबके
 तयार होउन त्यात अनेक जीवजंतू तयार होतात; तसेच
 बुद्धीचेसुद्धा आहे. म्हणून मनाचे अथवा मेंदूचे व्यायाम
 करणे गरजेचे असते. त्यासाठी शब्दकोडी सोडवणे,
 पाठांतर करणे, श्लोक म्हणणे, स्तोत्रे म्हणणे, ब्रिजसारखे
 पत्त्याचे डाव खेळणे, घरातील सोपी कामे करणे, हिशेब
 ठेवणे, डायरी लिहिणे, सावकाश वाहन चालवणे अशा
 दैनंदिन गोर्धींचा सराव चालूच ठेवला, तर बुद्धी गंजत नाही.

वय वाढले म्हणून शारीरिक क्षमता कमी झाल्या तरी
 त्या शाबूत ठेवण्याचा प्रयत्न प्रत्येक ज्येष्ठ व्यक्तीने केला

तर डिमेन्शियासारखे मेंदूचे आजार दूर ठेवण्यास मदत
 होईल. म्हणून व्यायामातून स्नायूंना ताण देऊन शारीरिक
 हालचाली होतील याचा प्रयत्न केला जातो. तसाच
 बुद्धीला थोडा ताण देऊन मेंदूला सक्षम ठेवण्याचाही
 प्रयत्न केला पाहिजे. मेंदू चांगला असेल तर मन प्रसन्न
 राहून सुखाचा अनुभव घेता येईल. म्हणून तुकाराम
 महाराज म्हणतात,

मन करा रे प्रसन्न। सर्व सिद्धीचे कारण।

मोक्ष अथवा बंधन। सुख समाधान इच्छा ते॥

मनाचे – मेंदूचे आरोग्य सांभाळायला हवे हे अगदीच
 खरे आहे. कधी कधी मात्र खूप प्रयत्न करूनही होणाऱ्या
 आजारांवर आपले नियंत्रण नसते. वृद्धापकाळाने,
 आजारांनी गात्रे थकतात. आपले कुणाला तरी करावे
 लागते आहे, त्यामुळे त्यांच्या दैनंदिन जीवनात आपली
 अडचण होते आहे ही जाणीव नकोशी वाटते. तर कधी
 मुलं दूरदेशी असणे, जोडीदाराचे जाणे यामुळे एकटेपणा
 त्रास देतो. अशा अडचणीवर मात करण्यासाठी आता
 चांगल्या केअर सेंटर्सचा पर्याय निदान पुण्यासारखी शहरे
 आणि शहरांजवळील परिसरांत उपलब्ध होत आहे. घर,
 वृद्धाश्रम, रुग्णालय या सांचांची सांगढ घालणाचा आणि
 आयुष्याचा अखेरचा टप्पा आनंदाने आणि स्वाभिमानाने
 व्यतीत करण्यासाठी मदत पुरवणाऱ्या अशा काही
 सेंटर्सची माहिती या अंकात देत आहोत. आवश्यक
 तेव्हा अशा सेंटर्सची मदत घेणे हे आपल्या माणसांना
 आपल्यापासून दूर करणे नसून त्यांच्या चांगल्या
 जगण्यासाठीही आवश्यक होते आहे, हे आपण सर्वांनीच
 समजून घेतले पाहिजे. आधुनिक शहरी व्यवस्थेमुळे
 आपण लहान मुलांसाठी पाळणाघरे स्वीकारली तशीच
 ज्येष्ठांसाठी केअर सेंटर्सचा पर्याय स्वीकारणे ही
 काळाची गरज आहे.

सगळी पाने झङ्गून गेल्यानंतरही पक्ष्यांची घरटी
 जोपासत फुलणारा पळस वृक्ष आणि वृद्धांचे जीवन
 फुलवणारे 'केअर सेंटर्स' यात बरेच साम्य आहे. अशा
 काही सेंटर्सची माहिती या अंकात देत आहोत.

डॉ. रमेश गोडबोले

मोबाईल : ९८२२४ ४७३२०

निर्विघ्नं कुरु मे देव

डॉ. रमेश दामले, एम.डी.

मंदार अलीकडे बेळगावमध्ये राहत असे. सरकारी खात्यामध्ये तो एका उच्च पदावर काम करत होता. बदली झाल्यामुळे दोन वर्षांपूर्वी तो बेळगावमध्ये आला होता. नुकतेच त्याच्या मुलाचे लग्न उरले होते. आणि ते दोन महिन्यांवर येऊन ठेपले होते. त्याच व्यापामध्ये तो आणि त्याची बायको ज्योती- दोघेही गर्क होती.

अचानक एका रात्री फोन खणखणला. मंदारने फोन उचलला. “अरे मंदार, उद्या सकाळपर्यंत तू तातडीने पुण्याला निघून ये.” तो अणांचा म्हणजे त्याच्या वडिलांचा आवाज होता.

“का हो अणा, काही विशेष?”

“अरे, तुझा भाऊ मुंबईहून पुण्याला येताना कार अपघातामध्ये गेला. आताच पोलिसांचा फोन आला होता. माझी तर झोपच उडाली.” रडवेल्या स्वरात गोविंदराव म्हणाले.

मंदार एकदम कोलमहून गेला. काही काळ तो सुन्नपणे बसून राहिला. नंतर त्याने आपल्या पल्नीला उठवून ही बातमी सांगितली.

“पुण्याला जाण्याची तयारी कर. तीन-चार दिवस राहावे लागेल. मी टॅक्सीची व्यवस्था करतो. असे काही व्हायला नको होते. पण आल्या प्रसंगाला तोंड दिल्याशिवाय गत्यंतर नाही.” थोड्या वेळातच घाईद्घाईने मंदार व ज्योती टॅक्सीने पुण्याला जायला निघाले.

गोविंदराव म्हणजेच अणा एलआयसीमध्ये मोठ्या पदावर काम करत होते. इमानेइतबारे काम करणारे साहेब म्हणून त्यांची नोकरवर्गामध्ये ख्याती होती. वयाच्या पंचाहतरीनंतरसुद्धा त्यांनी कामगार संघटनेचे काम अतिशय प्रामाणिकपणे केलेले होते. त्यामुळे त्यांचे नाव सगळ्या शाखांमध्ये फार आदराने घेतले जाई.

मंदाराला एक भाऊ होता. तो नुकताच मुंबईला राहायला गेला होता. त्याला शाळेत शिकणारा एक मुलगा होता. आपल्या भावाच्या बालपणीचा जीवनपट मंदारपुढे हळ्हळू सजीव होत होता. मनात प्रश्नांचे काहूर माजले

होते. बाहेर रात्रीचा मिट्टू काळोख दाटला होता. मन रमवण्यासारखे दृश्य बाहेर कसे दिसणार? पुढून येणाऱ्या वाहनांसारखे नुसते विचारच येत होते. जणू सकतीच होती विचार करण्याची! पोलिसांचे शुक्लकाष्ठ... भावाच्या कुटुंबाचा प्रश्न... वडिलांची प्रकृती... आणि कुटुंबातील लग्न...! हळ्हळू पुण्याजवळची गावे दिसू लागली.

पुण्याच्या डेक्कन भागामध्ये त्याच्या वडिलांचा बैठा आणि प्रशस्त बंगला होता. त्यांची टॅक्सी गेटपाशी थांबली. बंगल्याशेजारी थोडी बाग आणि रिकामी जागा होती. सामान घेऊन मंदार आणि ज्योती उत्तरले. त्याला जरा आश्चर्यच वाटले. तेथील दृश्य एखाद्या मयत झालेल्या घरासारखे नव्हतेच. बाहेर शोकग्रस्त माणसांचा घोळका नव्हता. बंगल्यामध्ये त्यांची मोटर सोडली तर इतर कोणीतीच वाहने नव्हती. कोणी नाही म्हटलं तरी पोलीस, ॲम्ब्युलन्स तरी...? तीही नाही.

आपल्याला नक्की फोन आला होता का...? तो अणांचाच होता का...? मंदारचे विचार निराव्याच दिशेने सुरु झाले. आपल्याला स्वप्न पडले का...? आपण गाढ झोपेत होतो का...?

“तुला रात्री फोन ऐकू आला ना?” त्याने ज्योतीला विचारले.

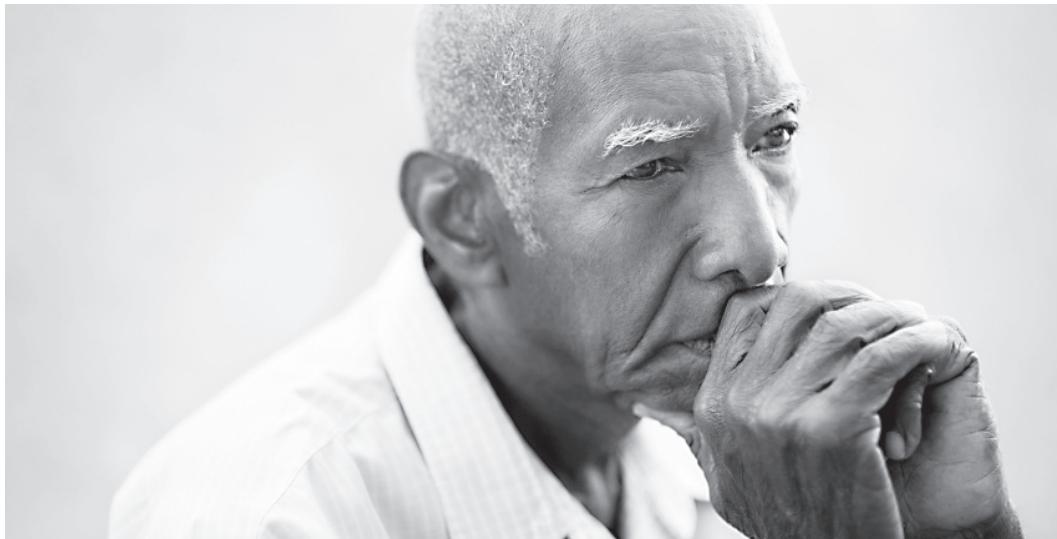
“म्हणजे काय? तुम्ही अडखळत आणि घाबरून बोलत होता. मला तर वाटलं तुम्हांला कोणीतरी धमकी देत आहे.”

मंदार एका नव्या पेचात अडकत चालला. आज तर एक एप्रिलही नाही, कोणीतरी गंमत करायला! आता सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळण्याचा एकच मार्ग शिल्क होता, तो म्हणजे घरातील परिस्थिती बघणे.

मंदारने दारावरचे बेलचे बटण दाबले. आईने दार उघडले.

“ये मंदार, आज सकाळीच कसा आलास? आणि कळवले कसे नाहीस? बस. मी चहा करून आणते.”

“सासूबाई, तुम्ही बसा. मी करते की चहा!” असे



म्हणून ज्योती उठली.

आईला आता काय उत्तर द्यावे, हा एक यक्षप्रश्न मंदारसमोर होता. क्षणमात्र विचार करून मंदार म्हणाला, “आई, मला ठाण्यामध्ये एका चौकशीच्या कामाला जावे लागत आहे. तशीच येता—येता मुंबईला लग्नाची खरेदी करावी अशा दुहेरी हेतूने आम्ही दोघे रात्रीच निघालो.”

तेवढ्यात काठी टेकत-टेकत अण्णा आले आणि म्हणाले, “काय मंदार, बरा आहेस ना?”

मंदार पूर्ण चकित. हाच तो फोनवरचा आवाज. कोणीही गंमत केलेली नाही. आता गुंता आणखी वाढला. काय आणि कसे विचारायचे, की माझ्या भावाचा अपघात झाला आणि त्यात त्याचे निधन झाले... नको, नको आपण नंतर आईलाच विचारू.

थोड्या वेळाने त्याने आईला विचारले, “अग आई, अण्णांना मला भेटावसं वाटत होतं का? तुला कसं सांगावं मला काही कळत नाही. काल रात्री अण्णांनी मला फार विचित्र फोन केला होता. ते म्हणाले, ‘दादा मुंबईहून पुण्याला येताना त्याच्या कारला अपघात होऊन घाटात त्याचे निधन झाले. तू लगेच निघून ये. सुदैवाने तो एकटाच कारमध्ये होता, असे पोलिसांनी कळवले आहे.’ आणि म्हणून आम्ही तातडीने टँकसी करून येथे आलो.”

हे ऐकून आईसुद्धा चकित झाली.

“अहो, इकडे या. हा मंदार काय म्हणतो आहे बघा. तुम्ही काल रात्री त्याला फोन केला होता का?”
“नाही! मी कशाला फोन करेन? त्याच्याकडे लग्नाची

धावपळ चालू असताना मी कशाला त्याला रात्रीचा उठवेन?” हे ऐकल्यावर आई म्हणाली, “मंदार, थांब. मी त्यांच्या खोलीत जाऊन बघते.”

आई उठली आणि त्यांच्या खोलीत गेली. सगळी खोली बघितली. नंतर टेबल बघितले. टेबलावर फोनशेजारी फोनची डायरी उघडलेली दिसली. त्यावरून आईने आणि मंदारने निष्कर्ष काढला, अण्णांनीच हा फोन केलेला असावा आणि ते त्यांना सकाळी आठवतसुद्धा नव्हते.

अलीकडे अण्णांना थोडे विस्मरण होत होते, हे खरे; पण अशा प्रकारचा संभ्रम होण्याचा हा पहिलाच प्रसंग होता. मंदारला एकदम हुश्श झाले! एका भासमान आपत्तीतून आपण सहीसलामत मुक्त झाल्याचा तो आनंद होता. असा आनंद अभ्यास करून परीक्षेत पहिला नंबर आला तेव्हासुद्धा झाला नव्हता. हरवलेली वस्तू अचानक सापडावी; आणि त्याचा आनंद मात्र ती वस्तू विकत घेतलेल्या पहिल्या दिवसापेक्षासुद्धा जास्त वाटावा, त्यातलाच हा प्रकार होता.

मंदारने मुंबईला भावाला फोन लावला. तो सुखरूप होता. ‘निविधं कुरु मे देव’ ही प्रार्थना शुभकार्याच्या वेळी म्हणतात हे त्याला माहीत होते. पण त्याचा समावेश आध्यात्मिक परिपाठामध्ये का केलेला असतो, याचा उलगडा त्याला आज झाला.

-डॉ. रमेश दामले
फोन : ०२०-२४४५८६२३



RESTAURANT—
SHREYAS
DELICIOUS MAHARASHTRIAN THALI

**आळूची भाजी, मरसाले भात,
मोदक, पुरणपोळी....
महाराष्ट्रीय पदार्थाची परीपूर्ण थाळी**



रेस्टॉरंट श्रेयस, आपटे रोड, पुणे- ४११००४
फोन नं- ०२०२५५३१२२८

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
३१ ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्बे रोड, पुणे -४११००४

वार्षिक सर्वसाधारण सभा व असोसिएशन दिन

'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' पारितोषिक वितरण समारंभ, व 'मनाचे आरोग्य' या विषयावर प्रबोधन

दिवस : रविवार, १८ ऑगस्ट २०१९
वेळ : सकाळी ९.३० ते १२.३०
स्थळ : पत्रकार भवन, गांजवे चौक, नवी पेठ, पुणे ४११ ०३०

कार्यक्रमाची रूपरेषा

संस्थेची वार्षिक सर्वसाधारण सभा, संस्थेचे उपाध्यक्ष डॉ. जगमोहन तळवलकर यांच्या
अध्यक्षेखाली संपन्न होईल. त्या वेळी काही ठरावांना मान्यता घेण्यात येईल.
त्यानंतर 'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' पारितोषिकांचे वितरण, पुण्यातील प्रसिद्ध मधुमेहतज्ज्ञ
डॉ. किशोर शेळगीकर यांच्या शुभहस्ते करण्यात येईल.

'मनाचे आरोग्य' पथनाट्य

विसरभोळेपणा, भ्रमिष्टपणा अशा प्रकारच्या व्याधींचे प्रमाण सर्वत्र वाढताना दिसत आहे. विशेषत: मधुमेहींमध्ये असा मानसिक आजार झाल्यास मधुमेह नियंत्रणात राहणे अधिकच अवघड जाते. बरेच वेळा ही एक मानसिक समस्या आहे, याची जाणीवच होत नाही. म्हणून हा आजार कसा ओळखावा, त्याच्या प्रथमावस्थेत कोणते उपचार करावेत, असा आजार झालेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबीयांनी हा प्रश्न कसा हाताळावा इत्यादी विषयावर मार्गदर्शन करण्यासाठी हा विशेष कार्यक्रम आयोजित केला आहे. कारण हा प्रश्न योग्य तर्फे नाही तर डिमेन्शिया किंवा अलझायमर्स डिसीज या भयानक व्याधींना सामोरे जाण्याची वेळ येते. काही पथनाट्यांच्या माध्यमातून या समस्येवर प्रकाश टाकणारा व जागृती करणारा हा कार्यक्रम कोणीही चुकवू नये.

प्रमुख मार्गदर्शक : श्रीमती मंगला जोगळेकर

(मेमरी क्लिनिक व मेमरी लॅब प्रमुख, दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल)

वरील सर्व कार्यक्रम विनामूल्य असून सभासदांनी आपल्या परिचितांना सोबत आणून या संधीचा फायदा घ्यावा, ही विनंती.

डॉ. भास्कर हर्षे
सहकार्यवाह

आपले
डॉ. रमेश गोडबोले
कार्यवाह

सौ. मेधा पटवर्धन
सहकार्यवाह

विशेष विभाग

वयपरत्वे शरीरातील इतर इंद्रियांप्रमाणे मेंदूची कार्यक्षमताही कमी होते. त्याचे प्राथमिक लक्षण म्हणजे विस्मरण. त्याचीच पुढची पायरी म्हणजे डिमेन्शिया ही व्याधी. अलझायमर ही त्याचीच एक गंभीर अवस्था. अशा व्याधींनी ग्रासलेल्या वृद्धांची काळजी कशी घ्यावी. याबद्दल मार्गदर्शन करणारे तजऱ्यांचे लेख व या क्षेत्रात मोलाचे कार्य करणाऱ्या काही वृद्धाश्रमांची माहिती देणारा 'मधुमित्र'चा विशेष विभाग

— वृद्धक्यूवा
मनाचे आरोग्य

वार्धक्य आणि विस्मरण

मंगला जोगळेकर

विस्मरणाच्या वाढत्या तक्रारी घेऊन येणाऱ्यांना योग्य मदत मिळावी या हेतूने दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलच्या न्युरॉलॉजी विभागामार्फत २०१०मध्ये मेमरी किलनिक चालू करण्यात आले. मेमरी किलनिक आणि अलझायमर्स सपोर्ट ग्रुपच्या संयुक्त प्रयत्नांमधून डिमेन्शियाचे रुग्ण आणि त्यांच्या काळजीवाहक कुटुंबासाठी सर्वांगीण कार्यक्रम राबवण्यात येत आहे. या उपक्रमामध्ये रुग्णांच्या मेंदूला चालना देण्यासाठी मेमरी लॅंब, काळजीवाहकांसाठी सपोर्ट ग्रुप, काळजी घेण्याचे कौशल्य शिकण्यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम इत्यादी कार्यक्रमांचा समावेश आहे.



विसरभोळेपणाचे अनुभव वेळोवेळी सर्व वयोगटातील बहुसंख्य लोकांना येतात. कधी किली विसरणे, बिल वेळीच भरायचे लक्षात न राहणे, बाहेर जाताना महत्वाचे कागदपत्र विसरून जाणे, इत्यादी. अशा गोषी मुद्दामहून थोडीच कोणी विसरते? बहुतेक वेळी दमणुकीमुळे किंवा कामाच्या ताणामुळे विसरायला होते.

परंतु वाढत्या वयानुसार विस्मरण वाढते असाही सर्वांचा अनुभव असतो. त्यात थोडेफार तथ्यही आहे. शेवटी मेंदू हा शरीराचाच भाग आहे. वयानुसार तो थोडा थकतो. मेंदूतील पेशींची संख्या, त्यांना होणारा

रक्तपुरवठा, पेशींचा एकमेकांशी संवाद या सर्वांवर वयाचा परिणाम होत असतो. त्यामुळे वयानुसार आपल्या स्मरणशक्तीची धार बोथट होताना प्रत्येकाला जाणवते.

सर्वसाधारण विस्मरण आणि गंभीर विस्मरण
तुम्हांला येणारे विस्मरणाचे अनुभव तुम्हांला आठवत असतील, रोजचे जीवन स्वावलंबनाने जगू शकत असाल, जीवनातील रोजच्या अडचणी सोडवू शकत असाल तर तुमचे विस्मरण सर्वसाधारण आहे, असे म्हणायला हरकत नाही. विस्मरणाचा आजार प्रत्येकाला होत नाही. वयाबरोबर विस्मरण वाढत असले, तरी गंभीर विस्मरण

ही वयपरत्वे होणारी गोष्ट नव्हे.

- गंभीर विस्मरण म्हणजे काय, हे समजून घेण्यासाठी आणण काही उदाहरणे घेऊ या.
१. परवा मी घराबाहेर पडताना मोबाईल घेऊन जायला विसरले; पण रस्त्यावर गेल्यावर मला त्याची आठवण झाली आणि मी त्यासाठी माघारी आले.
 २. माझ्या काकूकडे गेल्या आठवड्यात अचानक पाहुण आले, पाहुणे आले तेव्हा तिने कपाट आवरायला काढले होते. हातातील काही महत्वाच्या गोष्टी तिने चटकन बाजूला ठेवल्या. नंतर त्या गोष्टी तिला लोच मिळाल्या नाहीत. चार दिवस शोध घेतल्यावर मात्र मिळाल्या.
 ३. शेजारचे काका चालायला म्हणून बाहेर पडले; परंतु दोन-तीन तास झाले तरी ते परत आले नाहीत. त्यांना शोधायला म्हणून बाहेर पडल्यावर ते शेजारच्या गळीमध्ये गोंधळलेल्या अवस्थेत भटकताना दिसले.
 ४. माझ्या एक ओळखीच्या काकू चार पाहुणे आल्यावर चहा करायला आत गेल्या. बराच वेळ झाला तरी त्या चहा घेऊन बाहेर आल्या नाहीत. म्हणून बघायला गेले तर त्या टेबलापाशी सुन्नपणे बसलेल्या दिसल्या.
 ५. असेच एका कुटुंबाला त्यांचे अप्पा घरी पाहुणे आल्यावर तेच-तेच बोलताना आढळायला लागले.
(१), (२) आणि (३), (४) या उदाहरणांमधला फरक तुम्हांला समजला असेलच. सुरुवातीच्या दोन उदाहरणांमध्ये विस्मरणाच्या घटना घडल्या खन्या; परंतु ज्यांच्या बाबतीत त्या घडल्या त्या व्यक्तींना त्याबद्दलचे स्मरण होते. गंभीर विस्मरण झालेल्या उदाहरण क्रमांक तीनमधील व्यक्तीला आपल्या आजूबाजूच्या परिसराचा विसर पडला होता. चौथ्या उदाहरणात निर्णय घेणे अवघड झाले होते; तर तिसरी व्यक्ती तात्पुरत्या स्मरणशक्तीशी झागडताना आपल्याला दिसली.

गंभीर विस्मरणाची लक्षणे

- विस्मरणाच्या घटनांमध्ये सातत्याने वाढ
- अलीकडे घडलेले प्रसंग न आठवणे
- तेच-तेच प्रश्न विचारणे किंवा परत-परत एकाच गोष्टीबाबत बोलणे
- साधे हिंशेब, बँकेमधील व्यवहार करण्यात अडचण

येणे

- नेहमीची कामे करणे अवघड वाटणे. उदाहरणार्थ, मिक्सरचा वापर
- महिना, तारीख, वार, ऋतू लक्षात राहणे अवघड
- संभाषण करताना गडबडून जाणे, विसंगत बोलणे
- रोजच्या ओळखीच्या रस्त्यावर गोंधळायला होणे
- नियोजनात अडचणी
- एकाग्रतेत कमतरता
- स्वभावात बदल होणे जसे, उत्साह कमी, नैराश्य, आवडीच्या गोष्टीमधला रस कमी होणे

डिमेन्शिया आणि अलझायमर्स यामधील फरक

विस्मृतीच्या आजाराबद्दल फारशी माहिती नसल्याने डिमेन्शिया आणि अलझायमर्स या दोन्ही संज्ञा समानार्थी म्हणून वापरल्या जातात. मेंदूच्या क्षमता कमी होत असल्यामुळे रोजचे जीवन स्वावलंबनाने जगणे अशक्य होण्याच्या आजाराला डिमेन्शिया म्हणता येईल. डिमेन्शिया हे मेंदूच्या क्षमता कमी होण्याच्या आजाराला दिलेले नाव आहे. क्षमता कमी होत-होत आजारी व्यक्ती स्वतःची काळजी घेऊ शकायला असमर्थ होते. तिचे जीवन इतरांच्या मदतीविना अशक्य होते.

हा आजार होण्याची कारणे विविध असली तरी त्याची लक्षणे मात्र एकसारखी असतात. डिमेन्शिया होण्याचे प्रमुख कारण अलझायमर्स आहे. डिमेन्शियाचे जवळजवळ ६० ते ७० टक्के रुग्ण हे अलझायमर्सचे असतात. इतर कारणांमध्ये व्हॅसकयुलर डिमेन्शिया (अर्धांगवायूमुळे झालेला डिमेन्शिया), बॉडी डिमेन्शिया आणि फ्रॅंटो टेम्पोरल डिमेन्शिया यांचा समावेश असतो.

डिमेन्शियाबद्दल महत्वाचे मुद्दे

- हा आजार प्रामुख्याने ६५ वर्षावरील व्यक्तींमध्ये होताना दिसतो.
- आजाराची लक्षणे प्रत्येक रुग्णामध्ये एकसारखी असतीलच असे नाही.
- आजाराचा कालावधी ८ ते १० वर्षे असू शकतो.
- आजाराचे स्वरूप वाढते असते.
- लक्षणांनुसार आजार तीन स्थिरींमधून जाताना दिसतो. (सुरुवातीची स्थिती, मध्यम आणि गंभीर मध्यमे हा आणि हृदयविकार असणाऱ्या रुग्णांमध्ये डिमेन्शिया होण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे

मधुमेहींनी या आजाराबाबत मधुमेहींनी सतर्कता बाळगायला हवी. आहार, व्यायाम आणि नियमित औषधांद्वारे आपले आरोग्य जपणे महत्वाचे आहे.

वेळीच निदान महत्वाचे

गंभीर विस्मरणाची शक्यता वाटत असल्यास वेळीच न्युरोलॉजिस्टकडे जाऊन निदान करणे महत्वाचे असते. वय झाले; आता विस्मरण होणारच, या विचाराने वैद्यकीय सळ्ळा घ्यायला दोन ते चार वर्षांचा उशीर झालेला दिसतो. डिमेन्शियाचे निदान करताना विविध तपासण्या करून डिमेन्शिया असल्याची खात्री करून घेतली जाते. योग्य वेळी निदान झाल्यामुळे औषधे लवकर चालू केली जातात. त्यामुळे आजाराच्या प्रथम स्थितीत सामान्यपणे जगणे शक्य होते. सध्या उपलब्ध असलेल्या औषधांचा फायदा सुरुवातीच्या काळात जास्त चांगला होतो. निदान झाल्यामुळे रुग्णाची काळजी कशी घ्यायला हवी, हे शिकता येते. रुग्णाची स्थिती चांगली असताना आर्थिक आणि कायदेशीर बाबी हाताळता येतात.

या आजाराचे निदान झाल्यावर मनात वेगवेगळे विचार येतात. उदाहरणार्थ, आपल्याच नशिबी असा आजार का आला? अशा विचारांचा खरे तर काहीच उपयोग नसतो. परंतु मानवी स्वभावानुसार असे विचार साहजिकच येतात. जितक्या लवकर काळजीवाहक आणि रुग्ण या विचारांतून बाहेर पडतील तितक्या लवकर आयुष्य सामान्यपणाने जगणे चालू होऊ शकते.

बलशाली मेंदूमुळेच स्वावलंबन शक्य

आजकालचे विज्ञान असे सांगते की, शरीराप्रमाणेच

आपण मेंदूच्या आरोग्याकडे लक्ष दिले तर मेंदूचे सामर्थ्य शेवटपर्यंत टिकवणे शक्य आहे. हा विचार नवीन असला तरी तो आपल्या समाजात रुजवणे जरुरीचे आहे. मेंदूला सक्षम कर्से ठेवावे आणि स्मरणशक्ती कशी टिकवावी याची माहिती देणारे प्रशिक्षण म्हणूनच महत्वाचे. सध्या आपले आयुर्मान वाढताना दिसत असल्याने मेंदूच्या आरोग्याकडे लक्ष न देऊन चालण्यासारखे नाही. मुख्य म्हणजे स्वावलंबन राखायचे तर सक्षम मेंदूची साथ हवीच.

मेंदूचे आरोग्य राखण्याची सुरुवात शरीराचे आरोग्य राखण्यातून होते. मेंदूचे आरोग्य हे विशेषता: हृदयाच्या आरोग्यावर अवलंबून आहे. ताणतणावांचे नियोजन, समाजप्रियता, मेंदूला वेळेवेळी दिलेले आव्हान, नावीन्य, कल्पकता, छंद, विविध विषयांमधील रुची या सगळ्या गोष्टी मेंदूसाठी महत्वाच्या आहेत. त्याचबरोबर पुरेशी झोप आणि मेंदूला सुरक्षित ठेवणे हेही महत्वाचे आहे.

मेमरी क्लिनिकचे काम

हा आजार इतर कुठल्याही आजारांपेक्षा पूर्णपणाने भिन्न आहे. त्यामुळे रुग्णाच्या कुटुंबीयांना या आजाराची माहिती देण्यापासून मेमरी क्लिनिकचे काम चालू होते. सुरुवातीला भासत असलेल्या जवळजवळ सर्व विस्मरणाच्या प्रश्नांसाठी काही ना काही करता येण्यासारखे असते. कुटुंबीयांनी प्रश्न समजावून घेऊन, रुग्णाशी आपले वागणे सुधारून, संवादाचे कौशल्य शिकून घेऊन, स्मरणशक्तीला मदत करणारी साधने वापरून परिस्थिती व्यवस्थित हाताळता येणे शक्य असते.



उर्वरित मजकूर पान नं २० वर

तपसमधील मधुरन्हेह

प्राजक्ता वढावकर, संचालक, तपस केर एल्डर

प्रत्येक व्यक्तीला समाधानाने आणि स्वाभिमानाने राहावेसे वाटते. अनेक ज्येष्ठ नागरिकांना मात्र त्यासाठी सहकार्य लागते. त्यांना आवश्यक सहकार्य करावे हे पायाभूत तत्त्व स्वीकारून प्राजक्ता वढावकर यांनी 'तपस एल्डर केर'ची सुरुवात केली. अलझायमर, डिमेन्शिया, स्ट्रोक्समुळे आलेले अवलंबित्व, दीर्घ काळ लांबलेली वृद्धावस्था असणारे अनेक आजी-आजोवा तपसमध्ये आहेत. त्यांच्या आनंदी जगण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या सर्व प्रकारच्या सेवा तपस देत असते. त्यासाठी गरजेनुसार तज्ज्ञ डॉक्टर, आहारतज्ज्ञ, फिजिओथेरेपिस्ट, मानसोपचार तज्ज्ञ अशा विशेषज्ञांची मदत घेतली जाते. अनेक ज्येष्ठ नागरिकांना शेवटच्या श्वासापर्यंत सन्मानाने जगण्यासाठी मदत करणाऱ्या 'तपस'ची ही माहिती....

'तपस एल्डर केर' ही संस्था पुण्यात दोन ठिकाणी कार्यरत आहे. सुरुवातीला संस्थेविषयी थोडेसे, आणि मग या वयोगटात काम करताना, या वयाचे जिव्हाब्याचे साथीदार म्हणजे, प्रामुख्याने उच्च रक्तदाब व मधुमेह यांच्याशी केलेली दोस्ती आणि त्यातले अनुभव इथे शेअर करत आहे.

पाषाण येथील तपस एल्डर केर ही संस्था न्यूरोसायिकिआट्रिक सेंटर असून तिचा मुख्य फोकस अलझायमर / डिमेन्शिया या आजारांवर आहे. ते एक निवासी केर होम असून त्यासाठी डॉक्टरांचे पैनेल, नर्सिंग टीम, काउन्सेलर्स, अटेन्डट्स अशी एकूण रचना आहे. आजाराविषयीची काळजी घेण्याबरोबरच निवासी रुणांचा आहार, ॲक्टिव्हिटीज, न्यूरो कॉग्निटिव असेसमेंट व रिसर्च, करमणूक, हे सर्व प्रगतिशील रीतीने (आधुनिक पद्धतीने) केले जात आहे.

दुसरी शाखा औंध येथे हेल्दी एंजिंग / असिस्टेड लिफ्हिंग या संकल्पनेतून सुरु आहे. इथे मेडिकल टीम, नर्सिंग, करमणूक, छंद जोपासणी, दैनंदिन कार्यात लागणारी मदत अशा रूपरेषेमध्ये या निवासी केर होममध्ये काळजी घेतली जाते.

प्रत्येक ज्येष्ठ व्यक्तीला समाधानाने आणि स्वाभिमानाने राहावेसे वाटते. त्यांना त्यासाठी आवश्यक सहकार्य करावे, हे या संस्थेचे पायाभूत तत्त्व आहे.

तपस सुरु करण्याआधी वाढत्या वयाबरोबर

असहायतेची जाणीव करून देणारी उदाहरणे जवळच्या माणसांमध्ये पाहिली. काहीतरी करायला हवे ही इच्छा कृतीमध्ये यायला जो वेळ लागला, त्या अवधीत नक्की काय करायचे याची संकल्पना स्पष्ट होत गेली. सेवेचा दर्जा कसा असावा, गरजा काय असतात, मानसिक वातावरण कसे असावे – कसे असू नये या विचारांच्या धर्तीवर काळजी घेणारे, आपलेसे वाटणारे, हक्काचे, सुरक्षित वाटेल असे 'घर' आपल्याला तयार करायचे आहे. आपल्या वयाबद्दल, त्यातल्या मर्यादांसकट आणि आव्हानांसकट समाधानकारक वाटेल असे घर! अशा अतिशय मूलभूत विचारांचा पाया घेऊन अभ्यासपूर्ण सिस्टिम्स बनत गेल्या.

मी डॉक्टर नाही... ही जाणीव व त्याची पूर्ण जबाबदारी मानून एक मेडिकल पैनेल बनवण्याचे महत्त्व सर्वात मोठे मानले. मग कोणते डॉक्टर्स बोलवायचे, वृद्धत्वाशी संबंधित – त्यातही स्पेशलिस्ट हे गरजेचे असे घटक जुळत गेले.

सरळ विचार असा की, वृद्धत्वाकडे जाताना सर्वात जास्त भेडसावणारे आजार कोणते? तर, उच्च रक्तदाब व मधुमेहाचे प्रमाण जास्त. म्हणून दररोज भेट देणाऱ्या फिजिशियन व्यतिरिक्त मधुमेहतज्ज्ञाची निकड भासली. आणि त्यांचीही तपस टीममध्ये भरती झाली.

रोजचा आहार / शारीरिक व्यायाम / द्रव पदार्थाचे आहारात महत्त्व / इतर आजार / मानसिक जडणघडण



या सगळ्यांचा अभ्यासपूर्ण दृष्टिकोण ठेवून नियमन करताना परिणाम खूप सकारात्मक दिसून आला.

तपसमध्ये दिवसाचा साधारण आहार व इतर सर्व रुटीन यांचा छान मेळ जमून आला आहे. हे करताना निवासी आजी-आजोबांचे इतक्या वर्षांचे वेळापत्रक, त्यांच्या आवडीनिवडी, छंद, संस्कृती या गोष्टी लक्षात घेऊन आराखडा तयार केला, जो आता सर्वाच्या आवडीचा झाला आहे. आजी-आजोबांमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण इतर व्यार्थीपेक्षा जास्त असल्याने चार महत्वाच्या गोर्टींवर भर दिला जातो : आहार, व्यायाम, देखरेख, औषधोपचार. अनुकूल वातावरणात आणि खेळीमेळीने हे कार्य होत असल्यामुळे त्यातला जाच निघून जातो.

चवदार स्मुदांमध्ये भाज्यांचे व फळांचे कलात्मक मिश्रण करून फायबरचे प्रमाण वाढवले. प्रथिनांसाठी नाचणी आणि मोड आलेली कडधान्ये यांचा वापर जास्त प्रमाणात होतो. रात्रीचा आहार काळजीपूर्वक योजण्यात येतो. त्यामुळे दुसऱ्या दिवशीच्या ब्लड शुगर लेव्हल्स छान राखल्या जातात.

दर सोमवारी फास्टिंग शुगर लेव्हल आणि पीपी तपासले जाते. डॉक्टरांनी नियमित सुपरवाईज केलेले

औषधांचे / इन्सुलिनचे प्रमाण, नर्सेसकडून वेळच्या वेळी दिले जात असल्यामुळे काळजी-योजना शिस्तीत होते. त्यातून आपलेपणाने सर्व काही झाले की मधुमेहाविषयीचा शीण पळूनच जातो. या सगळ्या नियमनापलीकडे मानसिक शांती आणि समाधान सर्वात महत्वाचे!

डिमेन्शिया काळजी-योजनेमध्ये रेसिडेंट्सच्या (सायकियाट्रिक) मानसोपचाराबोर फिजिओथेरेपी / ब्रैन ॲक्टिव्हिटीज / आहार नियोजन थोड्या जास्त प्रमाणात सखोल असते.

वेळेच्या आधीच चाणाक्षणे गरज ओळखून उपाययोजना, काळजीवाहू टीमच्या अनुभवातले निरीक्षण, आजी-आजोबांमध्ये होणारे बदल, या मूलभूत तत्त्वांवर डिमेन्शियाच्या आजी-आजोबांचा मधुमेह नियंत्रणामध्ये राहतो. त्यांच्या हालचालींमध्ये फरक, वागणुकीतले फरक यातूनही हायपोग्लासिमियाची लक्षणे समजतात. त्यानुसार त्वरित मदत केली जाते.

स्मृतिप्रशंश, कार्यात्मक स्मृतिप्रशंश, दैनंदिन कार्ये पार पाडण्याची क्षमता या आव्हानामुळे व मर्यादांमुळे त्या व्यक्तीमध्ये एक अद्भुत प्रकारचा बालिश निरागसपणा आलेला असतो. माझा गाढ विश्वास असा की, मधुमेहाचे

लाड केल्यावर तोही तितकाच शहाण्यासारखा वागतो!

प्रत्येकाच्या वाढदिवसाचे केक (साखरेसह),
सणावाराला गोड, छान-छान स्नॉक्स असे आस्वाद
असूनही मधुमेही तितकाच निरागसपणे सगळे ऐकतो
आणि त्याचा 'मधुस्नेह' होतो!

कुकिंग पार्टीज, डोरे बनवण्याची शर्यत, पॉट
आइसक्रीम, नारळी भात करणे ही ॲक्टिव्हिटी न होता
नव्या आठवणी (निर्माण) तयार करण्याची क्रिया होते.
आणि गोड पदार्थ हे तर अतिशय ताकदीच्या अशा गोड
आठवणी बनतात.

डिमेण्शियाच्या काही प्रकारांमध्ये व स्टेजेसमध्ये
तोंडाची चव जाते. चावायच्या / गिळायच्या कार्यात्मक
स्मृतीवर परिणाम होतो. पण 'गोड' ही चव मात्र
आठवणीत घडू असते, असे जाणवते. अशा वेळी
थोडे 'चिटिंग' चालेल ना? चॉकलेट्स लहान मुलांच्या
आनंदासाठीच बनवली जातात ना? आणि आजी-
आजोबा पुढी लहानच तर झालेले असतात. त्यामुळे
असा 'चिटिंग डे' खूप उत्साहात साजरा होतो.

त्या पुढचा महिन्यात छानपैकी कुठल्याही
तक्रारीशिवाय अधिक शिस्तीने आहार पाळला जातो.
जास्तीत जास्त काटेकोरपणे व्यायाम, नियंत्रित आहार हे
पाळण्याचा सगळ्यांनी जणू चंगच बांधलेला असतो.

आजी-आजोबा समाधानाने आणि आनंदाने हे पाळत
असणार म्हणून मधुमेहसुद्धा सुंदर सहकार्य करतो, हे
आश्चर्यकारक सत्य डॉक्टरांनाही बुचकव्यात पाडते.

या सगळ्याच्या मुळाशी मानसिक आरोग्य किती
महत्त्वाचे, ते जपताना अगदी साध्या गोष्टींमधला आनंद
घेण्याची क्षमता किती महत्त्वाची हे प्रकर्षने जाणवते. मग
मधुमेह हा राक्षस न राहता, साथीदार होतो. त्यामुळे वय
व आजार यांची लढाई जिंकली जाते आणि समाधानाने,
आनंदाने जगण्यासाठी ऊर्जा मिळते. तपसचे पायाभूत
तत्त्व साकार होत असल्याची जाणीव आनंद देते.

पत्ता : तपस एल्डर केअर

पाषाण : ७/२/८ कृष्णनगर, सनी स्पोर्ट्स
कॉम्प्लेक्सजवळ, सोमेश्वरवाडी, पाषाण पुणे ४११ ००८
संपर्क : ०२०-६५२७ ६०४९,

ऑंध : (ॲक्टिव्ह एंजिंग), क्रिन्स कोर्ट, आशियाना पार्क
लेन २, गायकवाड पेट्रोल पंपासमोर, डी. पी. रोड, ऑंध,
पुणे ४११ ००७

E-mail: info@tapashealthcare.com,

website : www.tapasdementiaeldercare.com

प्राजक्ता वढावकर

फोन: ८८९८८ ९६०४९

विजय पराङ्कर

मी तुम्हाला बजावलं होतं | या पेशाण्टलाभूक आवरत नाही, त्यांना
ब्रेकफास्ट वेळेवर देत जा! बंधा यांनी
फुलदाणीतीली पानं फुलं कस्त करून
टाकलीयेत !!



समायोजन : आंतरिक आणि बाह्य

नीलिमा बैंद्रे, मानसतज्ज्ञ

जोशी काका-काकू वय वर्ष ७५ ते ८०च्या दरम्यानचे. दोन्ही मुलींची लग्न झाल्यावरही १०-१५ वर्ष स्वतंत्रपणे राहन त्यांचे सहजीवन सुरक्षीतपणे चालू होते. अनेक ठिकाणी प्रवास, सामाजिक कार्यात सहभाग, आपल्या आवडीनिवडी, छंद जोपासत होते.

अचानक जोशी काकांना हार्टअॅट्क आला आणि दोघानाही परावलंबित्व आले. मुली-जावई त्यांची काळजी घेत होते. पण एक वेळ अशी आली, की त्यांच्या स्वतंत्र राहण्यावर सर्वचा आक्षेप आला. आणि त्यांनी मुली-जावई-नातवंडे यांच्याबरोबर त्यांच्या घरी राहायला जायचे ठरले.

काका-काकूंच्या नवीन जागेत राहणे, नेहमीच्या सवयी, दिनचर्या, स्वातंत्र्य या सगळ्यांतच बदल झाला होता. शिवाय, शारीरिक आजारामुळे अनेक गोष्टींवर निर्बंधी आले होते. शारीरिक हालचालींमुळे परावलंबित्व, औषधांचे चांगले-वाईट परिणाम या सगळ्यालाच त्यांना सामोरे जावे लागत होते. त्यामुळे या सगळ्याशी जमवून-जुळवून घ्यायचे, समायोजन करायचे त्यांना कठीण जात होते.

काका-काकू हे एक प्रातिनिधिक उदाहरण असले, तरी अशा प्रकारचे अनेक प्रसंग, अनुभव अनेकांना आले असतील किंवा ऐकलेही असतील.

काहींच्या बाबतीत मुलगा-सून त्यांच्यापासून दूर किंवा मुले परदेशात राहत असल्यामुळे कायम एकटे राहावे लागणार असते. नातवंडांची आठवण होते, पण शारीरिक मर्यादामुळे त्यांच्यापासून दूर राहावे लागते. काही वेळेला वृद्ध पती-पत्नींमध्येच सतत विसंवाद होत असतात. त्याचा सतत शारीरिक व मानसिक ताण येत असतो. अशी अनेक कारणे, परिस्थिती आपल्या आजूबाजूला दिसत, ऐकू येत असतात.

एकूण काय; कारण काहीही असो, आलेल्या परिस्थितीला प्रत्येकालाच जमवून-जुळवून घ्यावे लागते. समायोजन करावे लागते. काही ना काही योजना तयार कराव्या लागतात. मग त्या योजना बाह्य म्हणजेच परिस्थितीबाबत आणि आंतरिक म्हणजे आपला

मधुमेहाची अनेक कारणे असली तरी मुळात आंतरिक स्वास्थ्य बिघडवून नकारात्मक विचार येतातच. नकारात्मक विचार हे अधिक घातक असतात. पण त्या विचारांची उलट बाजू स्वतःशीच बोलून बघितली तर नकारात्मकता जाणीवपूर्वक सकारात्मक विचारांकडे, वास्तवाकडे नेली असता त्याचा आंतरिक समायोजनात उपयोग होऊ शकतो.

दृष्टिकोण, विचार, भावना यात लवचिकता आणावी लागते.

मग प्रश्न पडतो, तो म्हणजे आंतरिक व बाह्य समायोजन करायचे म्हणजे नक्की काय करायचे?

बाह्य समायोजन म्हणजे समोर आलेल्या बाह्य परिस्थितीचा तसेच व्यक्तींचा, समस्येचा संपूर्णपणे वास्तवाशी निगडित व तटस्थपणे (शक्याशक्यतेचा) विचार करणे. जसे, जोशी काका-काकूंच्या बाबतीत मुलीकडे राहायला जाणे हे सर्वांच्या दृष्टीने कसे सोयीचे होऊ शकेल? त्यामुळे काय-काय साध्य होऊ शकते? जसे, वेळेवर औषधपाणी, पथ्यानुसार आहार, योग्य उपचार होणे शक्य इत्यादी. कोणकोणत्या गोष्टींवर निर्बंध घालावे लागाणार? जसे, आपल्या सवयीनुसार न राहता, त्यात बदल करावा लागणे. अशा स्वरूपाच्या वास्तवाशी निगडित केलेला विचार आणि तोही बिनशर्त स्वीकारला, मान्य केला, तर ज्या बदलांना सामोरे जायचे असते, त्या बदलांमुळे निर्माण होणारा ताण कमी होण्यास मदत होते. म्हणजेच बाह्य समायोजन योग्य दिशेने होते.

अनेक वयस्क पती-पत्नींमध्ये स्वतंत्र राहत असताना सतत विसंवाद होत असतात. त्यातून एकमेकांमधील ताण वाढतात. मुख्य म्हणजे वयानुसार सहनशक्ती कमी झालेली असते. शारीरिक कमकुवतपणा जाणवत असतो. अशा वेळी दोन्ही व्यक्तींनी परिस्थितीशी समायोजन करण्यासाठी काही नियम पाळले तर वादविवाद कमी

होऊ शकतात. जसे, सतत भूतकाळातील गोष्टी किंवा पुढे जाऊन भविष्यात काय होईल याच्या चिंतेतून एकमेकांना दोष न देणे; वादाचा विषय सोडून इतर गोष्टींवरून दोष न देणे; १०-१५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ वाद न घालणे; असे नियम पाळले तर तणावयुक्त परिस्थिती कमी होउन समायोजन योग्य दिशेने करण्यास कमी त्रासाचे होऊ शकते.

हे जसे परिस्थितीशी किंवा इतर व्यक्तींशी करायचे समायोजन महत्त्वाचे असते, त्याचप्रमाणे आंतरिक समायोजन म्हणजेच आपले आपल्याशीच समायोजन – स्वतःशीच मिळतेजुळते घेणे हेसुद्धा जरुरी असते. जसे, शारीरिक वेदना, काही त्रासदायक अनुभव यांना तोंड देण्याची क्षमता वाढवणे. जसे, मधुमेह मलाच का झाला? आनुवंशिकता असली तरी माझ्या भावंडांना मधुमेह झाला नाही अन् मलाच का झाला? यातून अनेक नकारात्मक विचार येतात. मधुमेहाची अनेक कारणे असली तरी मुळात आंतरिक स्वास्थ्य बिघडवून नकारात्मक विचार येतातच. नकारात्मक विचार हे अधिक घातक असतात. पण त्या विचारांची उलट बाजू स्वतःशीच बोलून बघितली तर नकारात्मकता जाणीवपूर्वक सकारात्मक विचारांकडे, वास्तवाकडे नेली

असता त्याचा आंतरिक समायोजनात उपयोग होऊ शकतो. त्याचबरोबर वर्तमानकाळात राहणे, भविष्याची अनाठायी काळजी न करणे, स्वतःच्या भावना ओळखणे, स्वतःचा मूळ न्याहाळणे अशा गोष्टींचा सराव केला तर आपण आपल्याशी जुळवून घेऊ शकतो व परिस्थिती स्वीकारू शकतो.

इतरांशी सकारात्मक सुसंवाद साधून आपले विचार, भावना योग्य प्रकारे इतरांबरोबर शेअर केले असता कठीण परिस्थितीतही ‘कम्फर्ट झोन’ निर्माण होतो.

असुरक्षिततेची भावना कमी होउन समायोजन सुलभ होते. एकंदर सजगपणे आजूबाजूला पाहिले तर अगदी जन्माला येत असणारे अर्भक हे आईच्या उदरातून या जगात प्रवेश करताना बाहेरच्या वातावरणाशी मिळतेजुळते घेऊनच आयुष्याला सुरुवात करते. आणि मग ते आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत स्वतःशी आणि बाह्य परिस्थितीशी जमवून-जुळवून घेतच असते. त्यामुळे अऱ्डजस्टमेंट, आंतरिक आणि बाह्य समायोजन हा सुखी जीवनाचा मूलमंत्र होऊ शकतो.

नीलिमा बेंद्रे

फोन: ९८८९२ ०८९५५

संस्था वृत्त

कैवल्यधाम (लोणावळा) येथे मधुमेह शिबिर

कैवल्यधाम या लोणावळ्यातील प्रसिद्ध योगसंस्थेतर्फे त्यांच्याच परिसरात रविवार, दिनांक १४ जुलै २०१९ रोजी मधुमेह शिबिर आयोजित करण्यात आले होते. यामध्ये डायबेटिक असोसिएशन, पुणे शाखेचाही सहभाग होता. या वेळी सुमारे ६० नागरिकांची रक्त तपासणी करण्यात आली. त्यातील निष्कर्षावरून ज्यांना भविष्यकाळात मधुमेह होण्याची शक्यता आहे, त्यांच्या आणखी काही रक्त तपासण्या करण्यात येतील. अशा व्यक्तींना योगशिक्षण देऊन मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होईल का, याबाबत संशोधन करण्यात येणार आहे. हा प्रकल्प पुढे वर्षभर चालाणार आहे.

शिबिरात संस्थेचे कार्यवाह डॉ. रमेश गोडबोले व कैवल्यधाम संस्थेचे डॉ. सतीश पाठक, डॉ. भोगल, डॉ. राऊत व इतर तज्ज्ञ यांनी मार्गदर्शन केले.



डिमेन्शिया रुग्णाची काळजी घेताना काळजीवाहक कुटुंबाची जबाबदारी मोठ्या प्रमाणात वाढणार असते. त्यामुळे काळजीवाहकाने सुरुवातीपासूनच स्वतःची काळजी घेणे महत्वाचे ठरते. काळजीवाहकाचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य व्यवस्थित राहिले तरच रुग्णाची योग्य काळजी घेणे शक्य असते. त्यामुळे काळजीवाहकाला याची कल्पना द्यावी लागते. तसेच ही जबाबदारी कुटुंबीयांनी एकत्रित रीतीने पार पाडली तर काळजी घेणे सुसह्य होते.

काळजी घेताना रुग्णाचे स्वावलंबन शक्यतोवर जपणे, त्याला उद्योगात व्यस्त ठेवणेही महत्वाचे असते. ज्यामुळे मेंदूच्या क्षमता टिकवून ठेवायला मदत होते. रुग्णाला गोंधळून टाकणारे, अडवणीत आणणारे प्रसंग घडले की काळजीपेटी रुग्णावर नकळत बंधने घातली जातात. ज्यामुळे त्याचा आत्मविश्वास कमी होऊ शकतो; आणि ज्या गोष्टी एखी त्याला जमू शकल्या असत्या त्या तो विसरायला लागू शकतो. काळजी घेण्याच्या प्रवासात सपोर्ट ग्रुपचा आधार फार मोलाचा ठरतो. सपोर्ट ग्रुपमुळे काळजीवाहकाचे मानसिक आरोग्य जपता येते. आपल्यासारख्या इतरांच्या साथीने, त्यांच्या अनुभवांचा आधार घेत प्रवास सुसह्य होत जातो. काळजी घेण्याचे तंत्र शिकायला मिळते. महत्वाची शास्त्रीय व इतर माहिती मिळते.

मेमरी लऱ्यमध्ये विविध कोडी, प्रश्न, संवाद, खेळ

इत्यार्दीमधून रुग्णांच्या मेंदूला चालना देण्याचा प्रयत्न केला जातो. नियमित यायला लागल्यावर मेमरी लऱ्य हे डिमेन्शियाच्या प्रवासातील एक आनंददायी ठिकाण ठरते.

मेमरी क्लिनिकच्या कामामुळे केवळ आजारातील टप्पेच कळतात असे नाही; तर प्रत्येक टप्प्यात रुग्णाची काळजी व्यवस्थित कशी द्यावी, हे समजते. काळजीचे नियोजन करता येते. काळजी घेण्याची कौशल्ये शिकता येतात. तसेच गरज भासेल तेव्हा योग्य ती मदत घेऊन आपण आपल्या व्यक्तीसाठी शक्य ते सर्व केले हे समाधान लाभू शकते.

सध्या जगभर डिमेन्शियाचे जवळजवळ पाच कोटी रुग्ण आहेत. वयोमर्यादा वाढत चालल्यामुळे ही संख्या वाढतीच राहणार आहे. या आजाराच्या रुग्णांचे प्रमाण दर २० वर्षांनी दुप्पट होण्याचा अंदाज आहे. यातील ६० टक्के रुग्ण आशिया खंडात राहतात. त्यामुळे अर्थातच भारतात या आजाराची लाट येणार आहे, असे म्हटले तर वावरे ठरू नये. या आजाराची माहिती नसल्यामुळे ९० टक्के रुग्ण वैद्यकीय सल्ल्यापासून दूर राहतात, असे अभ्यास सांगतात. अशा परिस्थितीत या आजाराचे आव्हान पेलण्यासाठी त्याबद्दलची जागृती होणे गरजेचे आहे.

मंगला जोगळेकर

फोन: ९०९९०३९३४५

५ द्याच्या भाषेबाबांच्या निरोप समारँभाच्यावेळी हींच्या विजर्णीच्या
चार दांगेत्या आठवणी सांगज्याची जबाबदारी माझ्यावर
टाकली आहे, मला तुकडी आठवत नाहीये... तुम्हाला दुरवार्दी
आठवतेय का? //





ARYAA
Ultrasound Clinic

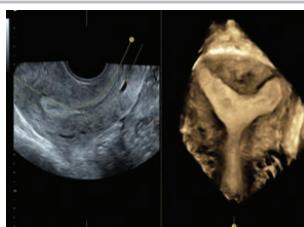
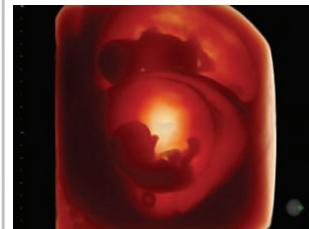
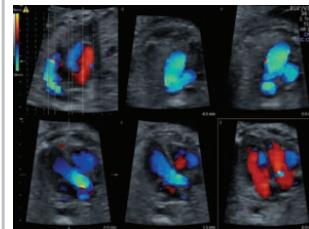
गर्भधारणेपासून प्रसुतीपर्यंत प्रत्येक टप्प्यावर सोनोग्राफी आणि रक्त तपासणी आवश्यक असते. बालाची वाढ, व्यंग, रक्तप्रवाह, हृदयाची तपासणी त्याचबरोबर आपल्या बालाच्या चलचित्राचा सुध्दा आनंद तुम्ही घेऊ शकता.

सोनोग्राफीमुळे

निदान होईल बरोबर

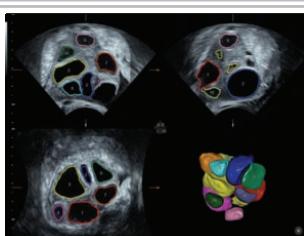
उपचार घेणे

होईल सुलभ खरोखर



मधुमेह हा आता सर्वसामान्य आजार आहे. प्रौढ लोकांबरोबरच बालमधुमेह सुध्दा चिंतेचा विषय बनला आहे. याचा परिणाम शारिरातल्या सर्व अवयवांवर होऊ शकतो. जसे की यकृत, किडनी, स्वादुपिंड, गर्भकालीन मधुमेहामुळे गर्भावरती आणि प्रसूतीमध्ये अडचणी येऊ शकतात.

यासाठी नियमित रक्ततपासणी आणि सोनोग्राफी तज्ज डॉक्टर मार्फत अत्यंत महत्वाची आहे. म्हणूनच योग्य निदान पुढील सर्व धोके टाळू शकतो. यासाठी आजच **आर्या विलनीकशी** संपर्क साधा.



- 3D & 4D Ultrasound & TVS 4D
- Fetal Echocardiography
- All types of Colour Doppler
- Musculoskeletal Ultrasound
- Neonatal
- Whole Body Ultrasound
- All types of Blood test

Dr. Supriya Gadekar (Bildikar)

M.D. DNB

- Fetal Medicine Specialist
- Consultant Ultra Sonologist : KEM
- 21 years of vast experience
- Consultant Ultra Sonologist : CloudNine

ARYAA ULTRASOUND CLINIC

call for appointment or contact

Plot 19, Behind Ratna Hospital, Senapati Bapat Road, Pune 411 007

T : 020 - 25667742 M : 91585 50942 E : aryaaultrasound@gmail.com



ARYAA
Ultrasound Clinic

खंचकदू - पौष्टक

मयुरा महाजनी

अलझ्यायमरसाठी रेसिपी



ताजी फळे, सर्व प्रकारच्या बेरीज, बदाम, अक्रोड, तेलबिया, पालेभाज्या इत्यादींमध्ये भरपूर ऑटिआॅक्सिडंट्स- जसे फ्लेव्हेनॉइड्स, जीवनसत्त्व इ, बी, आरोग्यदायी फॅट (चरबी), ओमेगा-३ आहेत; जे मेंदूची क्षमता वाढवायला उपयोगी पडतात. अशाच काही रेसिपी पाहूया. (मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनासुद्धा या रेसिपीज उपयुक्त आहेत.)



नटी-फूटी सॅलड

साहित्य : डालिंबाचे दाणे, स्ट्राबेरी-ब्लू बेरी-चेरी, अर्धी वाटी वाफवलेले गाजर, अर्धी ते एक वाटी अनन्साचे चौकोनी तुकडे, अर्धे ते एक संत्रे, द्राक्षे (हिरवी / काळी) दोन भाग करून, एक वाटी घटूदही, अर्धा कप लो फॅट पनीर, दोन-तीन बदाम-अक्रोड, एक चमचा ऑलिव ऑईल, मीठ-लिंबूस-मिरेपूड चवीनुसार

कृती : दही, पनीर एकत्र फेटून घ्या. यामध्ये सर्व फळे मिसळा. चवीनुसार मीठ, लिंबूस, मिरेपूड घाला. वरून एक चमचा ऑलिव ऑईल, बदाम-अक्रोडचे तुकडे घालून सर्व व्यवस्थित हलवा. थंडगार सर्व करा.

ब्रोकोली सूप

साहित्य : २५० ग्रॅम ब्रोकोली, अर्धा कप दूध, दहा बदाम, दोन ते चार पाकळ्या बारीक चिरलेला लसून, मीठ, मिरेपूड, अर्धा ते चमचा घरी कोळलेले केलेले लोणी

कृती : एका पॅनमध्ये अर्धा चमचा लोणी घालून गरम करा. त्यामध्ये बारीक चिरलेल्या लसून पाकळ्या, चिरलेली ब्रोकोली आणि भिजवलेले बदाम, दूध घालून वाफवून घ्या. थंड झाल्यावर सर्व मिश्रण मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्या. आवश्यकतेप्रमाणे पाणी घालून एक उकळी आणा. चवीनुसार मीठ, मिरेपूड घालून गरमागरम सर्व करा.



जवस चटणी

साहित्य : जवस, मीठ, तिखट, तीन ते चार पाकळ्या लसून (आवडीनुसार)

कृती : जवस हलके भाजून घ्या. मीठ, तिखट, भाजलेले जवस व आवडत असल्यास लसून पाकळ्या घालून खलबत्यात कुटून चटणी तयार करा. ही चटणी दही घालून खाता येईल. किंवा भाजी / आमटी यासारख्या एखाद्या पदार्थात वरून मिसळून खाता येईल. ही चटणी ओमेगा-३ चा उत्तम स्रोत आहे.



मयुरा महाजनी,
फोन: ७७९८९८२९०५



PALASH ELDERLY DAY CARE & RECOVERY CENTER FOR ALL



FACILITIES

	Complete support from highly qualified, professional staff & care givers		An activity or amusement room to spend quality time & bond with other inmates		Customized physical therapy for speedy recovery & mobility		Periodic sessions on motivation		Special transport & attendant arrangements for inmates wanting to visit nearby scenic places, temples, cinema-halls etc
	Availability of on call drivers		Professional pathology services		Professional laundry services		Personal grooming services		On call consultation by specialists
	Music & television on demand		Complete Wi-Fi premises		Video calling		Bed-sore & wound management		Well-equipped kitchen providing personalized nutritious food prepared in consultation with dieticians

Dr. Medha Sangvkar

+91 70203 67345

Dr. Shilpa Wate

+91 97672 30003

 **Palash Care**, Bungalow No E28, Windmill Village, Bhugaon Road, Bavdhan (Budruk), Pune - 411021

 info@palashcare.com |  www.palashcare.com

राखेतून उभे राहिलेले हिरोशिमा

डॉ. सुभाष मेहता

दुसऱ्या महायुद्धात ६ ऑगस्ट १९४५ रोजी जपानमधील हिरोशिमा शहरावर अणुबांब टाकला गेला. एखाद्या शहरावर अणुबांब टाकण्याची ही मानवी इतिहासातील पहिलीच घटना. अणुबांबच्या विध्वंसक ताकदीने संपूर्ण जग हादरले. पूर्णपणे बेचिराख झालेल्या हिरोशिमाने मात्र फिनिक्स पक्ष्याप्रमाणे राखेतून पुन्हा जन्म घेतला. हिरोशिमाला भेट दिलेल्या डॉ. सुभाष मेहता यांचा हा भावानुभव.



६ ऑगस्ट १९४५.

निकिता सकाळी सहालाच उठली. नेहमीप्रमाणे तिने नवन्याच्या ऑफिसमध्ये बरोबर नेण्यासाठी ढबा केला. तिच्या दोन गोंडस मुलांना उठवून, अंघोळ घालून, सुंदर निळा शाळेचा गणवेश घातला. मुलांना सायकलवर बसवून शाळेत सोडण्यासाठी ती स्वतः ही घाईघाईने तयार होत होती. मुलांना नाश्ता करण्यासाठी तिने डायनिंग टेबलवर बसवले. तिच्या दोन्ही हुशार मुलांना आज शाळेत बक्षीस मिळणार होते म्हणून ती खूश होती. बाहेर सुंदर ऊन पडले होते. हवेत आल्हाददायक थंडावा होता. पंधरा मिनिटांच्या अंतरावर असणाऱ्या शाळेत मुलांना घेऊन ती गाणे गुणगुणत आनंदात घराबाहेर पडली.

आणि तिला विमानांची घरघर ऐकू आली. दुसऱ्या महायुद्धात सहभाग घेतलेल्या जपानी माणसांना अशा विमानांच्या आवाजाचा, सायरनचा व बांबस्फोटांचा आवाज हे नित्याचेच झाले होते. निकिताने त्याकडे दुर्लक्ष केले आणि सायकलला टांग मारली. आकाशातून एक काळी वस्तू विमानातून खाली पडत होती. “आई, हे काय ग आकाशातून खाली येतंय?” असे मुलांनी आईला विचारले. परंतु त्याचे उत्तर



ELDER CARE



Neuro Psychiatric Care Centre focused on Dementia in Senior Citizens

TAPAS DEMENTIA CARE

Krishna Nagar, Someshwar Wadi, Pashan, Pune 411008. Contact : 9022922563

TAPAS ASSISTED LIVING

Queens Court, Ashiyana Park Lane 2, Opp. Gaikwad Petrol Pump,
Off D. P. Road, Aundh, Pune 411007. Contact : 766610568

TAPAS is a social enterprise with a holistic approach of CARE for the senior segment of the society.

In extension to **TAPAS DEMENTIA CARE** focused on psychiatric needs of senior citizens and

TAPAS ASSISTED LIVING

Designed for assisted living along with medical and emotional care. We are now taking another pathbreaking step with **TAPAS GOLD**.

Neuro Psychological Nurturance Centre with a mission of providing mentally stimulating activities for senior citizens which are designed by experts to enhance brain functioning through **NEW LEARNING**.

TAPAS GOLD offers novelty and variety of activities which enhance language skills, social skills, body awareness and balance, emotional expression, creativity, physical activity, musical & verbal abilities, abstract thinking, sharpening reflexes etc.

Pioneering concept in care to transform the process of satisfied & grateful ageing with Indian Urban Reality.





देण्यापूर्वीच ती वस्तु – तो लिटिल बॉय हिरोशिमाच्या धरतीवर मृत्युगोल होऊन आपटला.

एक प्रचंड आवाज व त्याचबोर खुर्खुर सूर्यासारखा एक तस, लालभडक अग्रीचा लोळ आसमंतात उठला. किंव्येक लाख सेंटिमेट तापमानाचा तो गोळा आजूबाजूच्या किंव्येक मैल परिसराचा विध्वंस करत, इमारती, बंगले, ऑफिसेसच्या उंचव उंच इमारती, जे वाटेत येईल त्याला भस्म करत, नाहीसे करत संपूर्ण शहराचा सत्यानाश करत, पुन्हा एका अवाढव्य काळ्या ढगाच्या रूपाने आकाशात वरवर जाताना दूरवरच्या लोकांना – जे या विनाशत्रिज्येच्या बाहेर जिवेत होते, त्यांना दिसला.

निकिता, तिची गोंडस दोन मुळे आणि नवरा यांचे काय झाले? क्षणार्धात भस्म झालेल्या, मृत्युमुखी पडलेल्या एक लाख ४० हजार निष्पाप सामान्य जपानी माणसांची राखदेखील राहिली नाही. हा विध्वंस इतका भयानक होता, की त्याचे वर्णन कोणत्याही शब्दांनी करता येणार नाही. कोणाकोणाचे सांत्वन करायचे? सांत्वन करायला मानवाची संवेदनाच नाहीशी झाली.

सकाळी आठ वाजता सर्व आवरुन आम्ही बसने हिरोशिमा शहराच्या ‘ग्राऊंड झिरो’ जिथे अंटमबाँब पडल त्या जागेला भेट देण्यासाठी निघालो. अर्ध्या तासाच्या प्रवासानंतर आम्ही बॉब पडूनही तोडक्यामोडक्या भग्रावस्थेत उभ्या असणाऱ्या चार मजली इमारतीच्या

ठिकाणी पोहोचलो.

ही इमारत हिरोशिमा शहरातून वाहणाऱ्या नदीकिनारी आहे. नदीवर या ठिकाणी T ब्रिज आहे. T आकाराचा हा पूल हे अमेरिकन टेह्लणी करणाऱ्या विमानांनी अणुबाँब टाकण्यापूर्वी नक्की केले होते, की याच टार्गेटवर अणुबाँब टाकायच्या. कारण ते ठिकाण शहराच्या मध्यभागी आहे. बॉब सकाळीच टाकायचा म्हणजे जास्तीत जास्त विध्वंस होईल. कारण आठनंतर ऑफिसात, दुकानात, कारखान्यात कामासाठी शहराबाहेरील हजारो लोक हिरोशिमात आलेले असतील. हिरोशिमा हे त्या वेळी दीड लाख वस्तीचे शहर होते. शिवाय, एक महत्वाची उद्योगनगरी होती. बॉब T ब्रिजवर न पडता या भग्रावस्थेत उभ्या असलेल्या इमारतीवर पडला. आजूबाजूच्या दोन किलोमीटर त्रिज्येवरील परिसरातील प्रत्येक घर, झाडे, माणसे ही क्षणार्धात जळून खाक झाली. इमारती भुईसपाट झाल्या. हा विध्वंस इतका भयानक होता, की एकही जण त्याच्या साक्षीदार म्हणून जिवंत राहिला नाही.

या ठिकाणी आता हिरोशिमा पीस मेमोरियल म्युझियमची इमारत काही अंतरावर उभी राहिली आहे. तिथे पोहोचण्याच्या रस्त्यावर एक सुंदर बाग केली असून तिथे अखंड ज्योत तेवेत असते. तिथून काही अंतरावर चिल्ड्रन्स पीस मोन्युमेंट उभे आहे. दोन वर्षांची Sadako

उर्वरित मजकूर पान नं ३८ वर



देवतरु - ज्येष्ठांचं घरकुल

Kolumbus
Health care



आ पल्या देशात आयुर्मान वाढत आहे. ऐशीनंतरचं आयुष्य कर्स, कुठे जगायच, हा प्रश्न आहे. परावलंबित्व, एकटेपणा, विकलांगता, शायास्थित अवस्था वृद्धनां अगातिक करते. समाजाची जीवनशैली, मूल्यं बदलत आहेत. ताणताव, गतिमानता, स्पर्धा वाढल्या आहेत. वृद्ध सहवास, संवाद, सहानुभूती आणि सेवा यांना पारखे झाले आहेत. प्रेम आणि आदराला मुकले आहेत. 'देवतरु' हे दुसरं घरकुल त्यांना हे सर्व देईल. काळाची पावलं ओळखून ज्येष्ठांसाठी हे मायेचं माहेरघर निर्माण केलं आहे. केवळ ज्येष्ठच नव्हे, तर शास्त्रक्रिया, अपघात, मोठ्या आजारानंतरची इथे सर्वांना विश्रांती व दिलासा मिळेल. निसर्गाच्या सहवासात दुःख आणि वेदनांचा विसर पडेल. आयुष्याची सेंकड इंगिंग जिंकता येईल.

'देवतरु' हे ज्येष्ठांचं दुसरं घरकुलच आहे, परदेशस्थ मुलांनी आपल्या वडीलधान्यांना आमच्यावर सोपवाव. समाजकार्य व मानवतेच्या दृष्टिकोनातून 'देवतरु' केवळ वृद्धच नाही, तर नवीन पिढ्यांना दिलासा देणारा आधारवड आहे. इथे थकलेले

पंख विश्रांती घेतील 'देवतरु'च्या उबदार घरट्यात! दिसेदिवस वाढत चाललेल्या समस्यांमधली एक म्हणजे अर्धांगवायू/ पॅरलिसीस आणि मेंदूचे आजार अशा पेशांतला उपचार आणि त्यापेक्षाही मदतीची खूप गरज असते, 'देवतरु'मध्ये यासाठी स्वतंत्र कक्ष करण्यात आला आहे. ज्यामध्ये मदतीस, नर्सिंग आणि फिजिओथेरेपिस्ट या सगळ्यांची एक टीम पेशांतच्या सेवेसाठी अहोरात्र काम करत असते. स्टीच शेरपी, म्हुळिक शेरपी आणि योगासनांसाठी special visiting faculty गरजेनुसार बोलावण्यात येते.

'देवतरु'ला मिळालेल्या उतुंग प्रतिसादानंतर 'देवतरु'नं आता घरी राहणाऱ्या आजी-आजोबांसाठी घरपोच गरमागरम टिफिनची व्यवस्था सुरु केली आहे. आणि त्याचबरोबर त्यांची काळजी घेण्यासाठी सीनिअर सिटिझन हेल्पलाईनसुद्धा सुरु केली आहे. त्याचा फायदा घ्यावा. यामध्ये सर्व सोयी ज्येष्ठांना घरी मिळतील.

संचालक : अजय कुलकर्णी
संचालिका : दीपिका खिंवसरा
मोबाईल : ७०३०२ ११७७५



- प्रशस्त, मध्यवर्ती निसर्गरम्य Independent building. भरपूर सूर्योपकाशा, खेळती हवा असलेली, जणू पिकनिक स्पॉट असलेली वास्तू
- प्रशिक्षित परिचारिका, विनग्र, ग्रेमल सेवकवर्ग, नियमित डॉक्टरांची राऊंड, आवश्यक तिथे तपासण्या, उपचार, फिजिओथेरेपी, मसाज
- आपल्या घरातच असल्याची भावना निर्माण होईल असा सात्त्विक, ताजा, गरम, चवदार, दर्जेदार आहार. आपल्या फर्माईशीनुसार त्यात बदल. भोजन, नाश्ता, चहा यांची उत्तम व्यवस्था.
- आपल्या परंपरेनुसार रूम्सच्या निवडीची संधी. प्रत्येक रूममध्ये केबल, टीव्ही, एसी
- सर्वांसाठी वृत्तपत्र, इतर वाचनीय साहित्य, गपांसाठी कट्टा, फिरण्यासाठी बाग, मनोरंजनाचे विविध कार्यक्रम, आनंदपूर्ण परस्पर संवाद, मैत्रीचं वातावरण
- छंद, कला यांबरोबरच आदर, आस्था, आपुलकी यांची पूर्णी होईल.



देवतरु ज्येष्ठांचे घरकुल
देवतरु फौंडेशन™

CIN/LLPIN U85310PN2017NPL174071

Email: kolumbushealthcare@gmail.com Website: www.devtaru.org

'देवतरु' - ज्येष्ठांचं घरकुल

पत्ता : सर्व नं. १३३/१३१, प्लॉट नं. ५८७/३,

साने गुरुजी शाळेजवळ, सिंहगड रोड, पुणे - ४११०३०

फोन : ७०३०२ ११७७५, ९८५०९ ०८८५८,

(०२०) २५३९ ११४६ / २५५३ २६३०

देणाच्याचे हात हजार...

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेला आजपर्यंत मिळलेल्या देण्यांपैकी सर्वात मोठ्या रकमेची म्हणजे सुमारे ९० लाख रुपयांची देणगी नुकतीच प्राप्त झाली. देणगी देणाच्या (कै.) श्रीमती कृष्णाबाई लोकरे यांचे व्यक्तिमत्त्व असामान्य होते. इंग्लिश सहावी व मिडवाईफ कोर्स इतकी कमी शैक्षणिक पात्रता व १५०० रुपये इतकी तुटपुंजी रकम बरोबर घेऊन नर्सिंग कोर्सचा पुढील अनुभव मिळावा, या ध्येयवेडाने १९५५ मध्ये त्यांनी बोटीने लंडनला जाण्याचे धाडस केले.

विवाहानंतर पती वामन लोकरे यांच्यासमवेत संसार सांभाळून कृष्णाबाईंनी ५५ वर्षे परिचारिका म्हणून लंडन येथे कार्य केले. एक अतिशय निष्णात व मायाळू परिचारिका म्हणून त्यांनी नावलौकिक मिळवला. परंतु आपल्या मातृभूमीशी असलेली नाळ त्यांनी कधीच तोडली नाही; तसेच भारताचे नागरिकत्वही त्यांनी सोडले नाही.

अधूनमधून भारतात येऊन चांगल्या संस्थांना त्या देण्या देत असत. मृत्युपळात आपल्या मालमत्तेतील बराचसा भाग भारतातील काही नामवंत संस्थांना देण्याविषयी कृष्णाबाईंनी मृत्युपत्रात लिहून ठेवले होते. मधुमित्र मासिकातून व त्यांच्या पुण्यातील आसांकडून— विशेषत: डॉ. सुधीर लोकरे व डॉ. मदन फडणीस यांच्याकडून डायबेटिक असोसिएशनची माहिती त्यांना मिळाली होती. संस्थेचे कार्य पाहून त्या प्रभावित झाल्याने आपल्या मालमत्तेतील काही भाग डायबेटिक असोसिएशनलाही द्यावा, असे त्यांनी मृत्युपत्रात लिहून ठेवले होते.

त्यानुसार त्यांच्या मृत्यूनंतर (५ वर्षांपूर्वी) त्यांची देणगी देण्याची इच्छा संस्थेला कळवण्यात आली. परंतु सुमारे ९० लाख रुपयांचे परदेशी चलन भारतात हस्तांतरित करण्यात अनेक तांत्रिक अडचणी येत होत्या. त्या दूर करण्यासाठी संस्थेला बरेच प्रयत्न करावे लागले. शेवटी या सर्वातून मार्ग निघून देणगीची सर्व रकम आपल्या संस्थेकडे नुकतीच सुपुर्द करण्यात



आली.

देणगीची रकम संस्थेला मिळवून देण्यात अनेकांनी मदत केली. यामध्ये मुंबईचे प्रसिद्ध मधुमेहतज्ज्ञ डॉ. विजय आजगावकर, खासदार श्री. शिवाजीराव आढळ्याव पाटील, श्री. दिनेश जोशी, श्री. अरविंद शिराळकर, संस्थेच्या सेवकवगांपैकी श्री. मकरंद केतकर व श्री. सतीश ठिपसे, कार्यकारी मंडळातील डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. भास्कर हर्ष, श्री. सतीश राजपाठक तसेच श्री. गोटपुर्व अशा अनेकांचा विशेष सहभाग होता. या सर्वांची संस्था ऋणी आहे.

डॉ. रमेश गोडबोले, कार्यवाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे

पलाश एल्डर केअर

डॉ. शिल्पा वटे, संचालक, पलाश एल्डर केअर

वृद्ध किंवा आजारी वृद्ध असे म्हटले की त्यांना वृद्धाश्रम किंवा रुग्णालय असा एवढाच पर्याय असतो का? किंवा मग घरातल्या इतरांचे दैनंदिन आयुष्य आपल्यामुळे डिस्टर्ब होत आहे, ही परावलंबित्वाची भावना मनात घेऊन एकट्याने कुढत जगणे स्वीकारायचे का? आजारी असल्यावर काही बेसिक ट्रीटमेंट्साठी नुसतेच रुग्णालयात पडून राहायचे का? या प्रश्नांना उत्तर देण्याचा प्रयत्न म्हणून 'पलाश एल्डर केअर'ची स्थापना डॉ. मेधा सांगवीकर, डॉ. शिल्पा वटे आणि हर्षल वटे यांनी केली आहे.

एकीकडे आज कामाच्या स्वरूपाने घरातील प्रत्येक तरुण, प्रत्येक व्यक्ती घराबाहेर असते; पण खरंच का त्याला घरातल्यांची, आईवडिलांची चिंता नसते? खरे पाहावे तर असे कमीच असेल. आजच्या कामाच्या ताणाने त्याचे बांधलेले हात, कमी झालेले शब्द, कमवाव्या लागणाऱ्या पैशाकरिता गमवावा लागणारा वेळ, घरात डोऱ्यासमोर असूनही नसल्याचा भास... काय हे! या शहरात राहायचे असेल तर आणखी काय-काय मोजावे लागेल?

तर, दुसरीकडे घरात असलेले आईवडील; त्यात ते म्हातारे असतील तर काळजी आणखीनच. मी घरी आलो की ते माझ्याकडे बघतात, पण न बोलताच शांत बसून असतात, हे मला रोज दिसते. मलाही त्यांची ती भावना समजते आणि त्यांनाही माझी होणारी रोजची कसरत दिसते. त्यातून घरातील कोणी आजारी असतील तर तारेवरची कसरतच. म्हातारपण म्हटले की घरातल्या प्रत्येकाला त्या व्यक्तीची काळजी असतेच; पण ती आज झालेल्या शब्दांच्या कमतरतेने बोलल्या जात नाही आणि कृतीतून ती तेवढी लक्षात येत नाही.

वृद्ध किंवा आजारी वृद्ध म्हटले की वृद्धाश्रम हाच एक पर्याय राहिला आहे का? वृद्धाश्रम; खरे तर तो वृद्धांनादेखील नको असतो आणि घरातील इतरांनादेखील नको असतो. पण मग यावर पर्याय काय?

या सगळ्या अडचणीसोबतच आजच्या काळात शहरातील घरे लहान, आजारी वृद्धांची किंवा रुग्णांची काळजी घेण्यासाठी प्रशिक्षणाचा अभाव, खासगी नर्सिंगमधून कर्मचारी रुग्णाच्या शुश्रूषेसाठी आल्यास घरातील लोकांची होणारी गैरसोय, तसेच बाहेरचा माणूस



२४ तास घरात राहतो, जे आज घरातील प्रत्येकाला नको असते; कारण त्यामुळे संपुष्टात येणारी प्रत्येकाची प्रायव्हसी, तसेच बाहेरील माणसांमुळे घरातून होणारे चोरीचे प्रकार, मारहाण आणि इतर न घडावेत असे घडलेले प्रकार. यातूनच शस्त्रक्रिया झाल्यानंतरचा किंवा दीर्घ आजारांच्या उपचारातील काही काळ असा असतो, की त्यात रुग्णाला रुग्णालयात ठेवण्याची खरे तर गरज नसते; पण त्याच वेळी घरी कोणत्या ना कोणत्या कारणाने रुग्णाची व्यवस्थित शुश्रूषा करता येत नाही. आजच्या काळातील या सर्व अडचणी लक्षात घेऊनच

पलाश एल्डरली केअर आणि रिकव्हरी सेंटर सुरु करण्यात आले आहे. पलाश केअर हे वृद्धाश्रम नाही. पलाश केअर म्हणजे रुणालय - घर - वृद्धाश्रम यातील सुवर्णमध्य आहे.

सध्याच्या आधुनिक काळात शस्त्रक्रियेच्या तंत्रज्ञानात आमूलग्र सुधारणा झाल्या आहेत. त्यातूनच हृदयविकार, अस्थिरोग, पॅरालिसिस, डिमेन्शिया व इतर मेंदू विकार अशा गुतागुतीच्या शस्त्रक्रियेनंतर पुढील काही काळातच डॉक्टर्स रुणांना घरी सोडतात. तसेच इतर काही आजारांमध्ये रुणाला फक्त औषधे, उपचार (ट्रीटमेंट) लिहून दिली जाते. ते उपचार रुणाला पूर्णपणे घरीच करावे लागतात. त्यातच काही आजार हे दीर्घ काळाचे असतात. या काळात रुणाची सोय जशी व्हायल पाहिजे तशी ती घरी करणे शक्य होत नाही. कारण घरी शुश्रूषा करताना येणाऱ्या मर्यादा, यातूनच होणारी आजारी वृद्धांची चिडचिड आणि आलेला एकटेपणा हा आजारातून बरे होण्यापेक्षा आजार वाढवण्याला कारणीभूत ठरतो.

पलाश केअरमध्ये वृद्ध किंवा आजारी व्यक्ती येतात, ते घरातील त्रासाला, भांडणाला कंटाळून किंवा दुलक्षित म्हणून नाही; तर या वयात आलेल्या आजारपणाचा त्रास घरातल्या इतरांना होऊ नये म्हणून येतात. वृद्धावस्थेत आलेल्या आजाराला कंटाळून व घरातल्या प्रत्येकाची होणारी कसरत पाहून आणि महत्त्वाचे म्हणजे घरात वावरणारे नातवंड म्हणजे त्यांचा जीवच; त्यांना या आजाराचा त्रास होऊ नये किंवा त्यांना आजाराची लागण होऊ नये म्हणूनदेखील येतात आणि स्वास्थ्य सुधारून घरी पुन्हा सगळ्यासोबत मानाने राहण्याच्या हेतूने येतात. त्यांच्या मते आजारपणात फक्त तेच आजारी पडत नाहीत, तर संपूर्ण घरच आजारी पडते आणि घराला रुणालयाचे स्वरूप येते जे त्यांना नकोसे असते. घरातील आस आणि नातवंड यांना या आजारपणामुळे होणाऱ्या त्रासांपासून दूर ठेवण्याकरिता असे आजारी वृद्ध वृद्धाश्रमातदेखील जायला तयार होतात. पण घरच्यांचे प्रेम आणि आपुलकी त्यांचे पाऊल घरातून बाहेर काढू देत नाही. या सर्व अडचणीवर उपाय म्हणून पलाश केअरची सुरुवात करण्यात आली. पलाश



केअर हे काही रुणालय नाही. मात्र, घरासारखी सोय आणि रुणालयाच्या सोयी—ज्या रुणाच्या शुश्रूषेकरिता आवश्यक आहेत, त्या येथे पुरवल्या जातात.

पलाश केअरमध्ये आजारपणात घ्यावी लागणारी संपूर्ण काळजी घेतली जाते. इथे प्रशिक्षित कर्मचारी आणि डॉक्टर्स आहेत, जे वृद्धांची आणि त्यांच्या आजारात घ्यावी लागणारी सर्व काळजी घेतात.

येथे रुणालयासारखी फाऊलर बेड्स आहेत जे वृद्धांच्या आजारात आवश्यक असतात, ज्यावर त्यांना त्यांच्या आजारपणानुसार पोझिशन्स दिली जातात, जे रिकव्हरीकरिता अत्यावश्यक असतात.

रुणांना त्यांच्या डॉक्टरांनी दिलेली ट्रीटमेंट आणि औषधे वेळच्या वेळी दिली जातात. कधी औषधांमध्ये लागणारे बदल असल्यास येथील डॉक्टर्स रुणाच्या डॉक्टरांशी बोलून त्यांना रुणात होणारे बदल आणि रोज होणारी रिकव्हरी कळवतात. त्यातून रुणाच्या डॉक्टरांनी होणाऱ्या बदलास आवश्यक म्हणून ट्रीटमेंटमध्ये बदल केल्यास नवीन ट्रीटमेंट सुरु केली जाते. ही काळजी घरी घेणे शक्य होत नाही. रुणांना त्यांच्या डॉक्टरांचा फॉलो-अप घेणे सोपे होते आणि वेळोवेळी लागणारे ट्रीटमेंटमधील बदल सहज शक्य होतात.

पलाश केअरमध्ये फिजिओथेरेपी, आजारात लागणाऱ्या सर्व तपासण्या करण्याकरिता स्पेशलिटी पॅथोलॉजी लॅबोरेटरी संलग्न आहेत; जेणेकरून रुणांना पलाश केअरच्या बाहेर जाण्याची गरज भासत नाही.

पलाशमध्ये रोज तीन वेळा ताजा, रुचकर स्वयंपाक केला जातो. ज्याला घरच्या जेवणासारखी चव असते. घरच्याप्रमाणे सर्व जण डायनिंग टेबलवर जेवायला येतात. त्यामुळे सर्वांसोबत जेवण चांगले होते. गप्पागोषी करत जेवणाचा आनंद द्विगुणित होतो.

येथे रुग्णांकरिता आणि वृद्धांकरिता सर्व सोयी आहेत; जेणेकरून त्यांना एकटेपणा वाटत नाही. पलाशमध्ये राहणाऱ्याचा पूर्ण दिवस वेगवेगळ्या ॲक्टिव्हिटीज करण्यात जातो. ज्यात इतर वृद्धांसोबत गप्पा मारणे, त्यांच्यासोबत इनडोअर गेम्स खेळणे, आवडीचे गाणे ऐकणे, नाटक किंवा सिनेमा बघणे, टीव्ही बघणे व इतर कार्यक्रमांत भाग घेणे अशा कृतींचा समावेश असतो. येथे घरच्याप्रमाणे रोज सकाळी पूजाअर्चा होते आणि भजन म्हटले जाते, आध्यात्मिक वर्ग घेतले जातात, श्लोक म्हटले जातात. कधी एखाद्या महत्वाच्या विषयावर सर्वांची चर्चा होते; ज्यात प्रत्येक जण स्वतःची बाजू मांडतात आणि इतरांची बाजू ऐकून घेतात. कधी-कधी बाहेर जाणे, मंदिरात जाणेसुद्धा केले जाते.

पलाश केअरचे सकारात्मक अनुभव बरेच आहेत. अनेक रुण इथे येताना स्ट्रेचरवर आले आहेत आणि घरी जाताना मात्र त्यांच्या पायाने चालत गेले आहेत. येथे रुग्णांची सेवा आपुलुकीने केली जाते. त्यांना येथेच आयुष्यभर ठेवून घेण्यापेक्षा त्यांच्यात जगण्याची इच्छा

निर्माण करून, घरच्यांसोबत वेळ घालवण्याकरिता त्यांना आजारपणातून रिक्व्हर करून घरी पाठवण्यात मदत केली जाते. ज्यांना सततची शुश्रूषा लागते त्यांची पलाश केअरची टीम तेवढ्याच काळजीने सेवा करते आणि त्यांच्यात जगण्याचा उत्साह निर्माण करतात.

वृद्धांचा, रुग्णांचा, त्यांच्या घरच्यांचा आणि पलाश केअरचा आपसांतला सहकार्याचा भाव या वृद्धापकाळात आलेल्या आजारपणाला एक आधार आहे. तसेच त्यांच्यात असलेला सहकार्याचा भाव येथील वृद्धाना आणि रुग्णांना घरच्यांसारखाच आहे. पलाश केअर हे रुग्णालयाची सेवा देणारे घरटेच आहे. इथे आहे घरच्यासारखी आपुलकी आणि सेवा!

पत्ता : बंगला क्रमांक इ-२८, विंडमिल व्हिलेज, भुगाव रोड, बावधन बुदुक, पुणे ४११ ०२१ संपर्क : डॉ. मेधा सांगवीकर (७०२०३ ६७३४५) डॉ. शिल्पा वटे (९७६७२ ३०००३) E-mail: info@palashcare.com, Website : www.palashcare.com

कॉन्टॅक्ट लेन्स करील साखरेची तपासणी

दिगंबर गाडगीळ

आजपर्यंत तरी चेह्न्याचे सौंदर्य बिघडू नये म्हणून कॉन्टॅक्ट लेन्सचा वापर केला जातो; पण यापुढे मधुमेही मंडळींच्या साखरेवर लक्ष ठेवण्यासाठी कॉन्टॅक्ट लेन्सचा वापर शक्य होणार आहे. रोजच्या रोज इन्सुलीनचे इंजेक्शन घ्याव्या लागणाऱ्या मधुमेहींसाठी ही आनंदाची बातमी असू शकते.

चार वर्षांपूर्वी सॅन फ्रान्सिस्कोमधील वेरिली लाईफ सायन्सेस या कंपनीने शरीरातील साखरेचा स्तर व कॅन्सरचा शोध घेण्यासाठी उपकरणे तयार करण्यासंबंधीची माहिती दिली होती; प्रयत्नही केले होते. कॉन्टॅक्ट लेन्समध्ये अपारदर्शी इलेक्ट्रॉनिक सर्किंट बसवले होते. त्यातून साखरेची मोजदाद होत होती, ती बेभरवशाची! शिवाय, वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या डोळ्यांना रग्ही लागत होती.

या अडचणीतून मार्ग काढण्यासाठी दक्षिण कोरियातील उल्सात नॅशनल इन्स्टिट्यूटमधील जेहून पार्कने लवचीक इलेक्ट्रॉनिक सामग्रीपासून पारदर्शक उपकरण तयार केले आहे. त्यात सेन्सर बसवले आहेत. साखरेचा स्तर वाढल्यावर त्यातील एलझडी बंद होतो.

सध्या तरी या लेन्सचे प्रयोग पश्चूवर झाले आहेत. सशांवरच्या प्रयोगात लेन्सने दाखवलेले साखरेचे प्रमाण बरोबर दिसले आहे. माणसावर प्रयोग लवकरच होतील. मात्र, एक मुद्दा लक्षात घेण्याजोगा आहे. तो म्हणजे, साखर दाखवणारा सेन्सर ग्लुकोज ॲक्सीडेज या एन्झाइमवर अवलंबून असतो. या प्रक्रियेत जे हायड्रोजेन पॅरॉक्साइड तयार होते त्यामुळे डोळ्यांचा त्रास संभवतो. मात्र, त्यात सुधारणा करता येईल अशी शास्त्रज्ञाना आशा वाटते.

अलझायमर आणि आहार

श्रद्धा अडसूळ, आहारतज्ज्ञ

रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यासाठी आणि अलझायमरवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी संतुलित आहार, शारीरिक हालचाल आणि आरोग्यपूर्ण जीवनशैली यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मधुमेही व्यक्तीने प्रशिक्षित आहारतज्ज्ञांच्या मदतीने आहाराचे नियोजन केल्यास रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्याबरोबर अलझायमर बळावण्याची शक्यता कमी करता येते.



अलझायमर या आजाराचा जागतिक प्रभाव दिवसागणिक वाढतो आहे. २०१८च्या 'जागतिक अलझायमर अहवाल' नुसार जगात सन २०५०पर्यंत अलझायमरचे रुग्ण १५२ दशलक्ष इतके वाढण्याची शक्यता आहे. डिमेन्शिया या आजार-प्रकारातील ५०-७०% आजार हा अलझायमर आहे.

बदलती जीवनशैली आणि चुकीच्या सवयी यामुळे स्थूलता; आणि त्यामुळे इन्सुलिनच्या कार्यात अडथळा

येऊन रक्तातील साखरेची पातळी वाढते. इन्सुलिन रेजिस्टन्स, हृदयरोग, हायपर कोलेस्ट्रिमिया, उच्च रक्तदाब, स्थूलता, मद्यापान, धूम्रपान, शारीरिक हालचाल नसणे, मधुमेह यामुळे अलझायमर होण्याचा धोका वाढतो. शरीरातील सर्वच रक्तवाहिन्यांवर मधुमेहाचे दुष्परिणाम दिसून येतात. संशोधनानुसार, टाईप-२ मधुमेहींमध्ये अलझायमर होण्याची शक्यता इतर व्यक्तींपेक्षा दोन-तीन पट अधिक असते. वाढत्या वयाबरोबर हा धोका

वाढत जातो. मात्र, हृदयरोगाप्रमाणेच रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवल्यास अल्झायमर होण्याचा धोका कमी होतो. एकाच यक्तीला मधुमेह आणि अल्झायमर दोन्ही असल्यास कोणत्याही एका आजारातील अनियंत्रण दुसऱ्या आजाराची तीव्रता वाढवू शकते.

रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यासाठी आणि अल्झायमरवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी संतुलित आहार, शारीरिक हालचाल आणि आरोग्यपूर्ण जीवनशैली यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आहारात ऊर्जेचे अतिरिक्त सेवन, साखर-मीठ-मैदा-संपृक्त स्निग्ध आणि ट्रान्स फॅट यांचे वाढलेले प्रमाण यामुळे दोन्ही आजार बळवण्याची शक्यता वाढते.

ज्या देशांमध्ये मासे, अॅण्टी ऑक्सिडेंट्युक्ट फळे, भाज्या, कठीण कवचाची फळे, टोमेटो, गडद हिरव्या पालेभाज्या, कोबीर्गीय (क्रुसीफेरस) भाज्या यांचे आहारातील प्रमाण जास्त; आणि मटण, संपृक्त स्निग्ध्युक्त पदार्थ, जास्त स्निग्ध असलेले दुधाचे पदार्थ यांचे सेवन कमी आहे, तिथे अल्झायमर आणि मधुमेह यांचे प्रमाण कमी आहे.

आहारातील स्निग्ध पदार्थाच्या प्रमाणाबरोबरच त्याच्या प्रकारावर मेंदूची आकलनशक्ती अवलंबून असते. रोजच्या आहारात व PUFA आणि MUFA युक्त तेलाचा वापर आणि संपृक्त आणि ट्रान्स फॅट चे प्रमाण कमी असल्यास मेंदूचे आरोग्य चांगले राहते. मेंदूच्या उत्तम आरोग्यासाठी ऑलिव्ह तेल आणि कठीण कवचाची फळे संतुलित आहाराचे सेवन केल्याने मेंदूची स्मरणशक्ती आणि माहिती प्रक्रिया करण्याची क्षमता वाढते. तसेच शरीरातील सूज कमी होण्यास मदत होते. तर ट्रान्स फॅटच्या सेवनामुळे स्मरणशक्ती कमी होण्याची शक्यता वाटते.

बीट, टॉमेटो, अँव्हाकाढो सारख्या फळांच्या सेवनामुळे मेंदूच्या शिकण्याच्या आणि स्मरणशक्तीशी संबंधित भागाला जास्त स्तरपुरवठा होऊन तेथील न्युरोनची वाढ होते.

अक्रोड हळ्ड डाळिंब यांच्या सेवनाने अल्झायमरला कारणीभूत असणाऱ्या अमलाइड प्लाकच्या निर्मितीत / साठण्यास अडथळा येतो. तर मासे, ब्लू बेरीज, द्राक्षे, कॉफी, आणि डार्क चोकोलेट यांच्या सेवनाने नवीन न्युरोनच्या निर्मितीसाठी कारणीभूत प्रथिनांची मेंदूतील



पातळी वाढते. रोजच्या आहारात पालेभाज्यांचे एक दोन वाढप असलेल्या व्यक्तींचे बौद्धिक वय हे कमी पालेभाज्या खाणाऱ्या व्यक्तींपेक्षा अकरा वर्षे कमी cognitive आढळून आले आहे.

वरील पदार्थाच्या गुणधर्माचा विचार करता या पदार्थाच्या आहारातील सेवनामुळे अल्झायमर बरोबरच मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यास निश्चितच मदतच होते. परंतु कोणत्याही पदार्थाचे अतिरिक्त सेवन किंवा कृत्रिम सलिमेंट्स टाळणे योग्यच. तसेच आहारातील बदल करण्यापूर्वी आहारातज्जांचा सल्ला घेणे फायदेशीर ठरते.

अल्झायमर झालेल्या व्यक्तींना रोजच्या खाण्यापिण्यामध्ये अडवणी जाणवू शकतात. अल्झायमरमुळे होणाऱ्या कुपोषण, वजन कमी होणे, थकवा, स्नायूची ताकद कमी होणे, पटकन संसर्जन्य आजार होणे, यांसारख्या समस्यावर योग्य आणि संतुलित आहार प्रभावशाली ठरतो. यामुळे व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. मधुमेही व्यक्तीने प्रशिक्षित आहारातज्जांच्या मदतीने आहाराचे नियोजन केल्यास रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्याबरोबर अल्झायमर बळवण्याची शक्यता कमी करता येते. या व्यक्तींमध्ये भूक न लागणे, डिप्रेशन, तोंडात घास धरून ठेवणे, जेवताना थकून जाणे, जेवणावर लक्ष केंद्रित करण्यास अडचण, बोलण्यास अडचण, जेवण तयार करणे-घेणे यामध्ये अडचण, अन्नपदार्थ चावताना / गिळताना

उर्वरित मजकूर पान नं ४३ वर

रेनबो डे केअर : ज्येष्ठांचे पाळणाघर

अनुराधा करकरे, संचालक, रेनबो डे केअर

मेंदूचे आजार, डिमेन्शिया, स्ट्रोक, पार्किन्सन यांसारखे आजार दिवसेंदिवस वाढत आहेत. यामुळे येणाऱ्या न्यूरॉलॉजिकल समस्यांबरोबर मानसिक व भावनिक समस्यासुद्धा दिसतात; आणि बरेचदा त्या दुर्लक्षित राहतात. डे केअर सेंटर मानसिक व भावनिक समस्यांची काळजी नक्कीच घेऊ शकते. शिवाय, मेंदूचे आजार वाढणारा नाहीत याची काळजीसुद्धा घेऊ शकते.



आमचे जवळचे स्नेही त्यांच्या आईला वृद्धाश्रमात ठेवायला निघाले होते. ते स्वतः ७० वर्षांचे होते आणि त्यांची तब्येतही ठीक नव्हती. घरी करायला कोणीच नाही. आई ८७ वर्षांच्या! त्यांना वृद्धाश्रमाखेरीज पर्यायच नव्हता.

अशा अनेक केसेस आपण ऐकतो; आपल्या आजूबाजूला पाहतो. बन्याच जणांना नाइलाजाने वृद्धाश्रमात जावे लागते. वृद्धाश्रमाची गरज नाकारायचे काहीच कारण नाही. परंतु घर व वृद्धाश्रम याच्या मधले काही असू शकेल का, असा विचार मात्र खूप सतावू लागला. ट्रेनिंगच्या निमित्ताने परदेशी वाच्या झाल्या होत्या. तिथे 'डे केअर' पाहायला मिळाली आणि अशा प्रकारची पाळणाघरे आपल्याकडे ही असावीत असे वाटू लागले.

त्याला मूर्त स्वरूप २०१५च्या ऑक्टोबर महिन्यात आले. वृद्धाश्रम व घर यांच्यामधील एक सुवर्णमध्य! ज्येष्ठांचे पाळणाघर! कल्पना नवीन होती. फारशी कुठे न दिसाणारी होती; पण खूपच जरुरी होती म्हणून त्यात उडी मारली.

आजकालच्या या धकाधकीच्या जमान्यात, मुलांची म्हणजेच तरुणांची फार ओढाताण होते. कामाचा व्याप, कामाच्या वेळा, स्त्री व पुरुष या दोघांना काम करून पैसा मिळवण्याची झालेली सक्ती, कामावरचे ताण या सर्व व्यापात एकत्र कुटुंबसंस्थेचा होत जाणारा न्हास पाहिला तर कुटुंबातील ज्येष्ठांचे काय, हा प्रश्न सातत्याने भेडसावत राहतो. ज्येष्ठांसाठी पाळणाघरे तयार झाली तर तरुण पिढीला नक्की मदत होऊ शकेल असे वाटले.



यातील खारीचा वाटा म्हणून 'रेनबो डे केअर' सुरु झाले. खरे तर अशी पाळणाघरे मोरुंगा शहरातून ठिकठिकाणी असायला हवीत; जशी मुलांची पाळणाघरे आहेत.

ज्येष्ठांची आयुर्मर्यादा वाढली आहे. आपल्याकडील सरासरी आयुष्यमान / मृत्यूचे वय आता ६७ वरून ७२ वर्षावर आले आहे. शहरात तर ते ८०च्या घरात येऊन पोहोचले आहे. आधुनिक वैद्यकीय तंत्रज्ञानामुळे मृत्यूचे प्रमाण कमी झाले आहे. आपल्याकडील शहरामध्ये खूप सुविधा असतात. त्यांचा या ज्येष्ठांना लाभ मिळतो. खेडेगावात मात्र चित्र तसे नाही. वैद्यकीय मदत तेथे पटकन पोहोचताना दिसत नाही.

शहरात एकत्र कुटुंब पद्धती आता नाहीशी होत चालली आहे. विभक्त कुटुंब पद्धतीमुळे आपल्या जीवनात खूप आत्मकेंद्रीपणा आला आहे. नातेवाईक असूनसुद्धा नसल्यासारखे असतात. नात्यातील सहजता कुठेतरी लोप पावते आहे असे जाणवते. सहज उठून चहा घ्यायला नातेवाईकांकडे जाण्याची पद्धत हळूळू कमी होत चालली आहे. या सर्व गोर्टींचा परिणाम ज्येष्ठांच्या जीवनावर मोरुंगा प्रमाणात होत आहे.

एकटेपणाची समस्या खूप वाढत चालली आहे. एकटेपणा जर योग्य प्रकारे हाताळ्ला गेला नाही, तर त्यातून येणारी निराशा, चिंतेचे आजार, भीती वाढत राहते. कोणीतरी सोबत असायला पाहिजे, ही गरज खूप

दृढ होऊ लागते. घरच्या मंडळींवरही त्याचा ताण येऊ लागतो. अशा वेळी ज्येष्ठ व्यक्ती खूप हड्डी, दुरप्राही, लक्ष वेधून घेणारी बनण्याची शक्यता वाढते. परिणामी, नातेसंबंधात तणाव येऊ शकतात. आता असे म्हटले जाते की, दर पाच वर्षांनी पिढी बदलती आहे. तेव्हा घरातील तरुण आणि ज्येष्ठ यांच्यामधील अंतरसुद्धा खूप वाढत आहे. त्यामुळे नातेसंबंध निकोप राहण्यातील सहजता कमी होत चालली आहे. त्यामुळे ज्येष्ठांसाठी पाळणाघर असणे ही सध्याची गरज बनत चालली आहे.

ज्येष्ठ मंडळींचे 'विस्मरण' हासुद्धा एक महत्वाचा मुद्दा आहे. हे विस्मरण वयानुसार होऊ शकते किंवा मेंदूच्या आजाराने होऊ शकते. त्याचे लवकर निदान होणे खूप गरजेचे आहे. गॅस बंदच केला नाही, घराचे दार उघडेच राहिले, गोळ्या-औषधे घ्यायचे विसरले अशा गोष्टी साहजिकव होऊ शकतात. त्यासाठीसुद्धा डे केअर खूपच गरजेचे आहे. 'ज्येष्ठ मंडळी' आणि 'पडणे' ही तर खूप सामान्य गोष्ट आहे. हाडांची ठिसूळता, बाथरूममध्ये पडणे आणि वेळेवर मदत न मिळणे या गोष्टीही खूप महत्वाच्या आहेत. अशा वेळी डे केअर असण्याची गरज खूप जाणवते.

मेंदूचे आजार, डिमेन्शिया, स्ट्रोक, पार्किन्सन यांसारखे आजार दिवसेंदिवस वाढत आहेत. याची कारणे अनेक आहेत. पण विस्मरण, आकड्यांचा गोंधळ, साधी

गणिते न जमणे, घरातील वस्तू, टॉयलेट न सापडणे, त्या शोधत राहणे, आपण काय करतो आहोत व काय करायला पाहिजे याचे भान जाणे या सर्व न्यूरॉलॉजिकल समस्यांबरोबर मानसिक व भावनिक समस्यासुद्धा दिसतात; आणि बरेचदा त्या दुर्लक्षित राहतात. डे केअर सेंटर मानसिक व भावनिक समस्यांची काळजी नक्कीच घेऊ शकते आणि मेंदूचे आजार बरे होणारे नसले तरी वाढणार नाहीत हेसुद्धा पाहू शकते.

रेनबो डे केअरमध्ये आलेल्या अथवा येणाऱ्या लोकांमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण कमी आहे. आजपर्यंत तेथे ४० ते ५० लोक येऊन गेले. त्यातील काही वृद्धत्वाने वारले तर काही झाँप आऊट झाले. परंतु सध्या २५ ते २७ लोक आमच्या येथे डे केअरचा लाभ घेण्यासाठी येतात. त्यापैकी बहुतेकांना विस्मरणाच्या समस्या आहेत; पण त्या वयानुसार येणाऱ्या आहेत. ज्याला डिमेन्शिया म्हणतात येईल असे सहा ते सात लोक आमच्या येथे आहेत. त्यापैकी एकालाही मधुमेहाचा आजार नाही. डिमेन्शियासाठी वारजे येथे सेंटर आहे व इतर लोकांसाठी भुसारी कॉलनी येथे डे केअर सेंटर आहे.

येथे सकाळी ९ ते सायंकाळी ५ या वेळात आखीव कार्यक्रम असतात. त्यामध्ये विविध कलांचा समावेश केला जातो. योग, प्राणायाम, मूहमेंट थेरपी, ड्रामा, संगीत, मजेशीर खेळ, शब्दांचे खेळ, कोडी-गोष्ट सांगणे – ती पूर्ण करणे इत्यादी. या सर्व कार्यक्रमातून एक सकारातमक दृष्टिकोन तयार होतो. जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी बदलते. भावनिक परिपक्वता यायला मदत होते. बोलण्याची, शेअर करण्याची भूक भागते आणि दिवस कसा संपतो हे कल्पतच नाही. त्यांची औषधे वेळेवर दिली जातात. जेवण व नाश्ता गरम असतो; तो इतर लोकांबरोबर खाल्ल्यामुळे मजेत अन्नसेवन होते.

रेनबो डे केअरमध्ये ६० वर्षावरील ज्येष्ठ येऊ शकतात. रेनबोमध्ये नर्सिंग अजूनतरी उपलब्ध नाही, त्यामुळे जे स्वतःच्या हाताने जेवू शकतात, ज्यांना टॉयलेटला जायचे आहे हे समजते अशा लोकांसाठी ही डे-केअर सुविधा आहे. नेप्या-आणण्याची सोय ५ किमीच्या अंतरात संस्थाच करते.

१ मे २०१९ रोजी वारजे येथे या संस्थेची दुसरी ब्रॅंच चालू झाली. तेथे अलझायमर/डिमेन्शिया असणारे लोक असतात. तेथेसुद्धा नर्सिंग उपलब्ध नाही. पण

जे स्वतःच्या हाताने जेवू शकतात व टॉयलेटला जाऊ शकतात त्यांच्याकरिता नक्कीच उपयोगी पढू शकेल. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांची काळजी घेणाऱ्या कुटुंबातील मंडळींना थोडी मदत होऊ शकते. या डे-केअरमुळे ज्येष्ठ व्यक्ती निदान सहा ते सात तास तरी घराबाबर असतात. योय काळजी घेणाऱ्या सेंटरमध्ये ती असल्याने, घरच्या मंडळींनाही थोडासा आराम, स्वतःकडे, स्वतःच्या आवडीनिवडींकडे पाहण्यासाठी वेळ मिळू शकतो.

पुणे शहरात अशी डे-केअर सेंटर्स असावीत व विविध भागांमध्ये ती व्हावीत; ज्याचा त्या-त्या भागांतील लोकांना लाभ होऊ शकतो. वृद्धत्व एकूणच चांगले असावे यासाठी वृद्ध झाल्यावर प्रयत्न करता येत नाहीत; तर वयाच्या पन्नाशीतच प्रयत्न सुरु करावे लागतात. तेव्हा कुठे सत्तरी-ऐंशीमध्ये आपण आपले वृद्धत्व डौलदार पद्धतीने स्वीकारू शकतो. यासाठी 'तयारी सेकंड इनिंगची' ही कार्यशाळा विविध ठिकाणी रेनबो डे केअरतर्फे घेतली जाते.

माईंड जिम ही संकल्पना यातूनच नावारूपाला आली. आपला मेंदू कार्यरत राहावा, मेंदूला छोटी-छोटी आव्हाने सतत मिळावीत, सर्जनशील राहावे, स्वतःचा प्रवास लक्षात यावा, भावनिक संतुलन मिळावे यासाठी माईंड जिम! सर्व वयोगटातील लोकांसाठी विविध कलाविष्कार वापरून तयार केला हा उपक्रम! प्रत्येक शनिवारी ४.३० ते ६.३० या वेळात छत्रे सभागृहात असतो.

शहरीकरणातून, आधुनिक जीवनशैलीतून येणाऱ्या अडचणींवर मात करत लहान मुलांच्या चांगल्या वाढीसाठी जसा आपण पाळणारांहे हा पर्याय निवडला आहे, तसाच ज्येष्ठ – वृद्ध यांच्या स्वास्थ्यासाठी डे केअर सेंटरचा पर्याय स्वीकारणे ही काळाची गरज आहे, असे आवर्जून नमूद करावेसे वाटते.

पत्ता :

रेनबो डे केअर

मंदाकिनी अपार्टमेंट्स, फ्लॅट क्रमांक १ आणि ५, फ्लॅट क्रमांक २१, भुसारी कॉलनी (डावी), कोथरुड, पुणे ४११०३८

अनुराधा करकरे
फोन: ९३७३३ ९४८४९

ज्येष्ठ नागरिकांसाठीचे घरकुल : देवतरु



देवधर दाम्पत्याचा बराच काळ हा परदेशीच गेला. आयुष्याच्या अखेरच्या टप्प्यावर मात्र देवधर आजी आजोबांना आपल्या मायभूमीत परत यावेसे वाटू लागले. राहणीमानाचा जो स्तर आयुष्याभर आपल्या आईबाबांना मिळाला आहे, तो भारतात परतल्यावर कसा मिळणार याची चिंता त्यांच्या मुलांना होती. 'देवतरु'विषयी माहिती मिळाल्यावर त्यांचा मुलाने आधी फोनवर आगच्याशी संपर्क साधला. मग ते इथे येऊन प्रत्यक्ष भेट देऊन गेले. त्यानंतर आजी आजोबा आले ते इथे राहण्यासाठीच. गेली तीन वर्ष ते पुन्हा एकदा आपल्या देशात रमले आहेत. त्यांना हे समाधान आणि आपले आई-बाबा आनंदात राहताहेत, याचा दिलासा त्यांच्या मुलांना 'देवतरु' देऊ शकते.

ऑंकार आजी शाळेत शिक्षिका होत्या; त्यानंतर त्यांनी रेक्टर म्हणूनही काम केले. त्यांची पुतणी त्यांची काळजी घेर्ई. आजारपणामुळे स्वतःचे काही करणे शक्य नसल्याने त्यांना देवतरुमध्ये ठेवण्यात आले. इथे आल्यावर त्यांच्या प्रकृतीमध्ये सुधारणा दिसू लागली. आज त्या ९२ वर्षांच्या आहेत आणि स्वतः हिंदू-फिरु शकतात; आनंदात राहतात.

गेली पंचवीस वर्षे वैद्यकीय सेवा पुरावणाच्या कोलंबस हेल्थ केअरने पाच वर्षांपूर्वी 'देवतरु : ज्येष्ठांचे घरकुल' सुरु

केले. दीपिका रिंवसरा ओसवाल या देवतरुच्या संचालक आहेत. दीपिका रिंवसरा यांना ज्येष्ठ नागरिकांसाठी काम करण्याचा विशेष अनुभव आहे; मुख्यत्वे समुपदेशनाचे काम करण्याचा. घरी वैद्यकीय सेवा पुरवताना ज्येष्ठ नागरिकांना येणाऱ्या अडचणी, दुःख पाहिल्यानंतर त्यांची जीवनशैली जपली जाईल अशा प्रकारचे **Assisted Community Living** त्यांना देण्याच्या कल्पनेतून 'देवतरु'ची स्थापना करण्यात आली.

सर्वसामान्य उच्च मध्यमवर्गीय घरांमध्ये जी जीवनशैली असते तीच देवतरुमधील निवासी आजी-आजोबांची असते. इथे सिंगल रूम, शैअरिंग रूम, डॉर्मिटरी अशा खोल्या आहेत. स्वच्छ खोल्या, प्रत्येक खोलीत चोवीस तास गरम पाणी, उत्तम घरगुती जेवण अशा सोयी दिल्या जातात. चोवीस तास वैदकीय सेवा उपलब्ध असते. विरंगुळ्याची अनेक साधने देवतरुमध्ये उपलब्ध आहेत. शहरात मध्यवर्ती ठिकाणी असल्याने नाटक -सिनेमा पाहायला जाणे, बागेत फिरायला जाणे, व्यायाम करणे हे सहज शक्य होते. त्यासाठी आवश्यकतेनुसार गाडी, असिस्टेंट अशा सोयीसुद्धा दिल्या जातात. साठ वर्षावरील ज्येष्ठ नागरिकांना देवतरु मध्ये प्रवेश आहे; मात्र सध्या असणारे आजी आजोबा हे ७५ ते ९५ अशा वयोगटातील आहेत. सध्या इथे ४५ आजी आजोबा आहेत. त्यांच्यासाठी

एकूण २० जण मदतनीस म्हणून काम करतात. ज्या आजी आजोबांना काहीही करता येत नाही त्यांना २४ तास मदतनीस दिला जातो.

इथे येणाऱ्या आजी आजोबांपैकी कुणीही कुटुंबाला कंटाळलेले नाही. त्यांचे कुटुंबीय त्यांना भेटायला इथे नेमाने येतात. फक्त इतर जबाबदार्यांमुळे, कामाच्या स्वरूपामुळे, अपरिहार्य अडचणींमुळे आवश्यक तो वेळ, सोयी आपल्या ज्येष्ठांना देणे अनेकांना शक्य होत नाही. या परिस्थितीचा स्वीकार करून आनंदाने जगण्यासाठी त्यांना देवतरुसारखे

कम्युनिटी लिविंग मदत करते आहे.

वैद्यकीय सुविधांमुळे वाढणारे आयुर्मान पाहता ज्येष्ठ नागरिकांची आणि वयोवृद्धांची समस्या दिवसेंदिवस वाढत जाणार आहे. त्यामुळे देवतरुसारखी ज्येष्ठ नागरिकांसाठीची कम्युनिटी लिविंग होस्टेल्स असणे याची गरज दिवसेंदिवस वाढत जाणार आहे.

अजय कुलकर्णी आणि दीपिका खिंवसरा

संपर्क : ०२०२५५३२६३० / ०२०२५५३११४६

मजकूर पान नं २६ वरून

Scisaki ही बाँब पडल्यानंतर झालेल्या रेडिएशनमुळे भाजली होती. दहा वर्षांची असताना तिला या रेडिएशनमुळे ल्युकेमिया हा रक्ताचा कॅन्सर होऊन तिचा मृत्यू झाला. तिची स्मृती म्हणून तिच्या वर्गातील मुर्लींनी सर्व शाळांतील मुर्लींना हाक दिली. एकूण १२०० शाळांतील मुर्लींनी व नऊ देशांतील शाळांनी प्रतिसाद देत, त्यांच्या देणगीतून हे स्मारक साकारले आहे. त्याच्या खाली अशा ओळी लिहिल्या आहेत : This is our cry. This is our prayer for building peace in the world. या स्मारकामध्ये एक घंटा आहे. त्या घंटेच्या वर A thousand paper cranes, and peace on the earth and in the heaven. असे कोरले आहे. ५ मे १९५८ रोजी हे उभारले गेले.

या स्मारकापासून काही अंतरावर हिरोशिमा पीस मेमोरियल म्युझियमची इमारत आहे. या इमारतीत अणुबांबचा इतिहास, तो टाकण्याचा निर्णय घेणाऱ्या दुसऱ्या महायुद्धातील धूरिणांचे फोटो, त्यांच्या बैठकांचे फोटो, बाँबचे फोटो व त्याची माहिती, ज्या विमानातून तो टाकला त्या एफ२८ बाँबर व वैमानिकांचे फोटो अनेक दालनातील भिंतींवर व्यवस्थित लावून ठेवले आहेत. याच ठिकाणी अणुबांब पडला तेव्हा जिवंत असणाऱ्या स्त्रिया, ज्यांचे नातेवाईक दगावले त्यांची मुलाखत व त्यांच्या प्रतिक्रिया दर्शवणारी चित्रफीत दाखवली जाते. ती पाहताना आपले डोळे भरून आल्याशिवाय राहत नाहीत. एक सुन्न करणारा असा हा अनुभव आहे. आम्ही त्या अखंड ज्योती पीस मोन्युमेंटसमोर दोन मिनिटे स्तब्ध उभे राहून त्या जपानी मुले, स्त्रिया, पुरुष व

प्राणी यांना श्रद्धांजली वाहिली. या बाँबचे तात्कालिक परिणाम सोडता रेडिएशनमुळे त्वचा मृत होऊन लोबलेल्या अवस्थेत भयानक वेदनांना सामोरी जाणारी असंख्य माणसे, तोंडातील व अन्नलिकेतील आवरण भाजलेले व त्याचे भीषण परिणाम भोगणारी माणसे, काही वर्षांनी रेडिएशनच्या प्रभावाने झालेले त्वचेचे व रक्ताचे ल्युकेमियासारखे कॅन्सर यांनी मृत्युमुखी पडलेल्यांची संख्या कित्येक लाखांत आहे. आणि हे परिणाम कित्येक वर्षे होत राहिले.

या विध्वंसातून उभे राहिलेले सध्याचे हिरोशिमा शहर पाहिले म्हणजे ७५ वर्षांपूर्वी नाहीसे झालेले ते हेच का सुंदर, गजबजलेले व अतिशय आधुनिक शहर आहे, यावर आपला विश्वास बसत नाही.

असाच 'फॅट बॉय' अणुबांब आणखी दोनच दिवसांनी नागासाकी या शहरावर टाकण्यात आला. ज्यामध्ये ८०,००० जपानी माणसे तत्काळ मृत्युमुखी पडली. कित्येक हजार माणसे अनेक वर्षे रेडिएशनच्या परिणामांमुळे मृत्यू पडत होती.

आजचे हिरोशिमा शहर पाहिले म्हणजे युद्धाच्या समाप्तीनंतर पुनर्निर्मित हिरोशिमा हे माणसाच्या कर्तृत्वाचा, कलात्मक निर्मितीचा एक अविश्वसनीय अविष्कार म्हणायला पाहिजे. उत्तमोत्तम रुंद रस्ते, उंचच उंच इमारती, स्वच्छ व रुंद पादचारी मार्ग, रस्त्यांमधून धावणाऱ्या ट्राम्स, ठिकठिकाणी माहितीदर्शक फलक, रस्त्यांवर असलेले सुंदर पांढरे पट्टे, सिग्नल्सना थांबणारी व शिस्तीत जाणारी वाहने – जपानी लोकांच्या श्रमाची, जिद्दीची व नवर्निर्मितीची दाद द्यायला हवी!

इतिहास मधुमेही रुग्णांच्या आहाराचा

डॉ. विजय आजगांवकर

मधुमेह हा विकार प्राचीन काळापासून अस्तित्वात आहे. त्याचा पहिला लिखित पुरावा इंबर्सच्या भूर्जपत्रात आढळतो. त्या काळात कमी उष्मांक; पण जास्त कर्बोदके असलेल्या पदार्थाचा आहारात समावेश असल्याचा उल्लेख आढळतो. ख्रिस्तपूर्व चौथ्या शतकात आयुर्वेदात प्रमेह-मूत्रविकार समझात मधुमेहाच्या दोन्ही प्रकारांचे वर्णन आहे. एवढेच नव्हे, तर त्यांच्या आहारातील फरकही वर्णिला आहे.

सहजोभवतः म्हणजे आज ज्याला मधुमेह प्रकार १ समजला जातो तो. आणि दुसरा अपथ्यनिमित्त म्हणजे अपथ्य अहितकारक आहारामुळे होणारा आधुनिक मधुमेह प्रकार २ होय. त्यांच्या आहार उपचारात सागितलेला फरक आजही मानला जातो. सहज मधुमेहीना पौष्टिक खुराक घावा आणि अपथ्यनिमित्त मधुमेहीना मीत आहार घावा. तसेच, धान्यात जव, जुना तांदूळ आर्दांचा वापर करावा; मांसाहारात उडणारे पक्षी, रानात पळणारी हरणे यांचा वापर करावा (चरबी अर्थात कमी).

ख्रिस्ताब्द आठव्या शतकात ली हुआन या चिनी वैद्याने वारूणी आणि क्षारयुक्त धान्य यांच्यांवर मधुमेहींच्या आहारात निर्बद्ध घातले. त्यानंतर महत्वाचा उल्लेख आढळतो तो १६७६मध्ये. विलिसने मधुमेही व्यक्तींच्या लघवीतून साखर जाते, म्हणून त्याची भरपाई करण्यासाठी गोडधोड खाण्याचा सल्ला दिला. त्यानंतर उल्लेख येतो इंग्लंडच्या सैन्यात तोफखान्याचा वैद्यकीय सल्लागार जॉन रोलो (१७१७) या स्कॉट डॉक्टरच्या आहारसल्ल्याचा! त्याने रक्तयुक्त पुढिंग, मूत्रपिंडापोवतीच्या चरबीचा वापर करून बनवलेले मिष्टान्न आणि शिळे कुजट वास येणारे मांस असे प्राणिज अन्न अशा आहारोपचाराचा वापर देन मधुमेही रुग्णांवर केल्याचे नोंदवले. त्यात एकाने सुधारणा दाखवली; दुसऱ्या रुग्णाने तो उपचार बंद

केला आणि त्यानंतर तीन महिन्यांनी मरण पावला.

एकोणिसाव्या शतकाच्या मध्यावर Apollinaire Bouchardat या फ्रेंच डॉक्टरने पॅरिसला घातलेल्या वेढ्यात उपासमार घडलेल्या मधुमेही रुग्णांच्या लघवीत साखर कमी झालेली पाहिली आणि त्यामुळे त्यांच्या इतर शारीरिक लक्षणांतील सुधारणेची नोंद घेतली. त्या निरीक्षणावरून त्याने कमी उष्मांकाचा उपासमार आहार मधुमेही व्यक्तींसाठी वापरला.

Naunin & Cantani यांनी कर्बोदकविरहित, कमी प्रथिन असलेले व भरपूर स्निग्ध पदार्थ असा; पण कमी उष्मांक असलेला आहार सुचवला.

आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे वैद्यकीय क्षेत्राशी संबंधित नसलेला, अत्यंत वजनदार (९२ किलो) आणि १६५ सेंमी उंची असलेला माणूस एका कान-नाक-घास तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहारात बदल करून आपले वजन ६६ किलोपर्यंत घटवतो आणि त्या अनुभवावर स्थूलता कशी कमी करावी याचा सल्ला देतो. बंटिंगच्या आहारात फक्त मांस, हिरव्या भाज्या, अल्प प्रमाणात फळे, ड्राय वाईन यांचा समावेश होता आणि वर्ज्य पदार्थांमध्ये पिष्टमय पदार्थ, साखर आणि साखरेपासून बनलेले पदार्थ, लोणी, दूध आणि बिअर असे पदार्थ होते. एकूण कर्बोदके कमी असलेल्या आहाराची चलती होती.

डॉ. प्रायरी (१८५८) यांनी मात्र लघवीतून जाणाऱ्या साखरेची भरपाई करण्यासाठी जास्त शर्करायुक्त आहाराची शिफारस केली होती. पण अशी सूचना ऋचितच एखाद्या डॉक्टरने केलेली दिसते. बहुतांश वैद्यकीय तज्ज्ञांचा भर सीमित कर्बोदके आहारावरच होता. त्याच आधारावर डॉ. फ्रेडरिक अऱ्लन यांनी विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला आपला प्रख्यात उपासमार आहार मधुमेही रुग्णांमध्ये वापरला.

मळभ

डॉ. वसुधा सरदेसाई

डॉक्टरांच्या केबिनमध्ये मी धडधडत्या अंतःकरणानेच प्रवेश केला. एखाद्या तोंडी परीक्षेला गेल्यासारखेच मला वाटत होते.

“या शैलाताई, काय म्हणताय?” डॉक्टर हसत-हसत म्हणाले.

“.....”

मी काहीच बोलले नाही. त्यांच्याकडे बघायचेदेखील मी टाळले. न बोलताच त्यांच्यासमोर मी माझे औषधाचे कागद व रिपोर्ट्स सरकावले. शेजारीच माझे पती बसले होते. माझ्याविषयीची काळजी त्यांच्या चेहन्यावर दिसत होती. कागद चाळून झाल्यावर डॉक्टर म्हणाले, “खूपच दिवसांनी आलात तुम्ही! गेले ९-१० महिने कुठे होतात?”

“.....” मी गप्पच!

“... आणि ब्लड शुगर तर केवढी वाढली आहे.”

“.....”

“काय औषधं वगैरे सुरु आहेत ना?”

“.....”

“काय झालं, शैलाताई?... बोलत का नाही?”

एव्हाना माझ्या डोऱ्यांत पाणी जमा झाले होते. मी रुमाल काढला. शेवटी माझे पतीच बोलू लागले.

“काय सांगू डॉक्टर, गेले काही महिने ही असंच करतेय. काही जास्त बोलतच नाही. काही विचारलं तर रडायला लागते. नीट जेवत नाही. फिरत नाही... आणि परवा औषधांचा डबा तपासला तर मागच्या महिन्याच्या सर्व गोळ्या जशाच्या तशा. एकही घेतलेली नाही. आमचा मुलगा म्हणाला, ‘आधी डॉक्टरांकडे घेऊन जा तिला!’”

“काय हो, शैलाताई?...” डॉक्टरांनी माझा हात हलकेच थोपटला. मला त्या प्रेमाच्या-मायेच्या-काळजीच्या ओलाव्याने अधिकच रडू फुटले.

“डॉक्टर, मला अगदी कंटाळा आलाय. जीव नकोसा झालाय मला... काय हा मधुमेह... किती त्या गोळ्या खायच्या? आणि बरा तर होताच नाही.... जरा काही गोड



खाऊ म्हटलं तर आमचे ‘हे’ नाहीतर मुलगा लोच डोळे वटारतात. काय उपयोग आहे या सगळ्याचा?... आयुष्य सगळं जखडलं गेलंय. आता पुरे हे...”

मी बरंच काही बोलत होते. मला पुरतं बोलू दिल्यावर डॉक्टर म्हणाले, “तुम्हांला मानसिक नैराश्य आलंय. हा एक आजारच आहे, पूर्ण बरा होणारा! मधुमेही रुग्णांमध्ये या नैराश्याचे प्रमाण जास्त असते; तसेच मानसिक नैराश्याचा आजार असणाऱ्यांना मधुमेह होण्याची शक्यताही जास्त असते.”

“पण मग, करायचं काय?”

“प्रथम काळजी करणं थांबवायचं. या आजाराला औषध आहे. ते नियमित घेतल्यास मनावर दाटलेलं हे मळध दूर होईल आणि एक आनंदी पहाट उगवेल तुमच्यासाठी!”

“डॉक्टर, गेले कित्येक महिने ही धड झोपलीदेखील नाहीये... पहाट कसली उगवतीय.” माझे यजमान म्हणाले.

“आणि आणखी किती गोळ्या घेणार मी?”
मीदेखील कातावून म्हणाले.

डॉक्टर तरीही शांतच होते. आमच्याकडे एक दृष्टिक्षेप टाकून ते म्हणाले, “हे बघा, आयुष्याचा नीट विचार

करा. हे जे आयुष्य आपल्याला मिळालं आहे, ते असं वाया घालवावं का? आयुष्यात कितीतरी चांगल्या गोष्टी आहेत, त्यांचा विचार करा. आपल्या आवडीच्या करता येणाऱ्या अनेक गोष्टी आहेत, छंद आहेत, प्रवास आहे, मित्रमंडळीचा सहवास आहे. या सगळ्यासाठी तुम्हांला उत्साह, आनंद हवा आहे. भरभरून जगायला उत्तम आरोग्य हवं आहे. त्यासाठी ही औषधं आहेत. त्यांचा स्वीकार करा. मानसिक नैराश्य हा बरा होणारा आजार आहे. त्याची औषधं नीट घेतल्यावर तुमचा मधुमेहदेखील नियंत्रणात राहील. तुमच्यात सकारात्मक बदल होतील; यासाठी तुमची इच्छा मात्र हवी...”

“चालेल डॉक्टर...” मी म्हणाले.

“आपण असं करू— या गोळ्या आता बदलू या. गोळ्यांची संख्या फार वाढणार नाही हे मी बघतो. पण मी लिहून देर्झन ती औषधे न चुकता घ्यायची... काय? डॉक्टरांनी माझ्याकडे रोखून पाहत विचारले.

“हो, डॉक्टर!”

“... आणि याच्या जोडीला तुमच्याकडूनही प्रयत्न व्हायला हवेत. रोज फिरायला जायला हवे. भजनी मंडळ, हास्य क्लब असे सामुदायिक उपक्रम चांगले. योगासने, ध्यानधारणाही मनाच्या प्रसन्नतेला उपयोगी पडतात. तुमचे छंद असतील तर ते जोपासा.”

“अहो, छंद म्हणजे विविध पदार्थ करून लोकांना खायला घालायचा नाद आहे तिला,” माझे यजमान

म्हणाले.

“मग उत्तम की! करू दे त्यांना विविध पदार्थ. अगदी व्यवसाय म्हणून जरी हा छंद वाढवला तरी चालेल.”

“पण बरं का शैलाताई, चमचमीत पदार्थाची तुम्ही फक्त चवच घ्यायची हं!...” डॉक्टर खळखळून हसले. मलाही हसू आले.

“... आणि बरं का वसंतराव,” माझ्या यजमानांकडे पाहत ते म्हणाले, “खाण्यापिण्यावरून त्यांना सारखं टोचू नका. अहो, आयुष्यभर पथ्य म्हणून गोड खायच टाळणं अवघड असतं. एखादा घास इकडेतिकडे झाला तर फार बिघडत नाही. संपूर्ण दिवसभराचा कॅलरी बॅलन्स सांभाळला म्हणजे झालं. महत्वाचं म्हणजे आतून समाधान हवं!”

खरंच, डॉक्टर किती छान बोलत होते. आमच्या दोघांच्याही मनावरचे दडपण दूर होत गेले.

“बघ, मी म्हटलं होतं ना, डॉक्टरांकडे जाऊ, तुला बरं वाटेल...” हे म्हणाले.

खूप आशावादी वाटलं मला. जाताजाता नातीसाठी स्वेटर करायला लोकर घेऊ या, असे मी ठरवून टाकलं.

मळ्ब दूर होऊन सूर्यप्रकाश डोकावल्यावर जसं प्रसन्न वाटतं तसं वाटलं.

डॉ. वसुधा सरदेसाई
फोन: ९८२२० ७४३७८

मधुमित्र वाचक अभिप्राय

कायमच हा अंक वाचायला आवडेल.

- प्रमोद वामन देवधर, पुणे

‘मधुमित्र’चा जुलै महिन्याचा अंक म्हणजे एक अनोखी मेजवानीच होती. व्यक्ती तितक्या प्रकृती, या म्हणीप्रमाणे डॉक्टरांच्या आयुष्यात आलेले विविध अतरंगी रुण्णांचे किस्से वाचून, आपणही कधीतरी डॉक्टरांबरोबर असेच वागले असू हे आठवून नक्कीच हसू आले. डॉक्टरांना किती पेशन्स ठेवून प्रत्येक रुणाला हाताळावे लागते, ते या लेखांमुळे कळले. खरेच, सर्व डॉक्टर मंडळीचे आभार मानू तेवढे कमीच आहेत.

- अंजली पंढरपुरे, पुणे

‘मधुमित्र’ मासिक खूप चांगले आहे. यातील विविध लेखांचा उपयोग संपूर्ण कुटुंबासाठी होतो. मधुमेहाबरोबरच इतर आजारांविषयीही माहिती या लेखांतून मिळते. मला

- पद्मजा मधुकर दाते, पुणे

‘मधुमित्र’ मासिक खूप चांगले आहे. यातील विविध लेखांचा उपयोग संपूर्ण कुटुंबासाठी होतो. मधुमेहाबरोबरच इतर आजारांविषयीही माहिती या लेखांतून मिळते. मला

विक्रृता

रोजच्या जीवनातील कटकटीचे प्रश्न सोडवताना त्याला थोडा विरंगुळा
मिळावा म्हणून हे छोटे सदर.
आपणही लिहिते व्हा आणि या लेखनसोहळ्यात सहभागी व्हा.

बोधकथा ►►►

क्रिकेट विथ विजय मर्चंट

कोण हे विजय मर्चंट?

जुन्या जमान्यातील एक शिस्तबद्द आणि तंत्रशुद्ध क्रिकेटपूर्व म्हणून विजय मर्चंट यांची ख्याती होती. क्रिकेटाधून निवृती घेतल्यावर काही काळ ते रेडिओवर विशेष तज्ज्ञ या भूमिकेतून कर्सोटीच्या प्रत्येक दिवसाचे विश्लेषण करत असत. क्रिकेटचे ते अभ्यासक तर होतेच; शिवाय तर्कसंगत विचारामुळे त्याचे हे विश्लेषण फारच रोचक ठरे. विरुद्ध संघातील खेळांड्या खेळाचेसुद्धा ते इतक्या चांगल्या रीतीने रसग्रहण करत, की क्रिकेट शिकण्याचांच्या दृष्टीने ती श्रवणाची एक रुचकर मेजवानीच असे.

क्रिकेटव्यतिरिक्त 'मफतलाल ग्रुप' या वर्तोद्योगातील नामांकित कंपनीचे ते मालक होते. त्यांनी रेडिओवर 'क्रिकेट विथ विजय मर्चंट' अशा नावाची एक लोकप्रिय मालिका त्या वेळी सादर केली होती. त्यातील एक किस्सा फार बोधप्रद असा आहे.

विजय मर्चंट यांच्या मातोश्रीचे वृद्धापकाळाने रात्रीच्या वेळी निधन झाले. ही बातमी त्यांच्या कारखान्यामध्ये कळली. सर्व कामगारांनी एकत्र येऊन पहाटेच्या वेळी शोकसभा घेतली आणि समाचारासाठी विजय मर्चंट यांना भेटायला गेले. सर्व कामगारांनी त्यांच्या घरी जाऊन विचारपूस केली आणि शेवटी दुखवटा दिनानिमित्त त्यांनी कामगारांच्या सभेत संमत केलेला एका दिवसाच्या सुट्टीचा प्रस्ताव विजय मर्चंट यांच्यापुढे ठेवला.

विजय मर्चंट यांनी थोडा विचार केला आणि म्हणाले, "तुम्हांला माझ्या आईविषयी काही माहिती आहे का? तिची एखादी खास आठवण तुम्ही सांगू शकाल का?" सर्व जण

एकमेकांकडे टकामका बघू लागले. "नसेल तर मीच तुम्हांला एक किस्सा सांगतो."

"मी लहानपणी क्रिकेट खेळताना माझ्या कपाळावर चेंडू आपटला. भळाभळा रक्त वाहू लागले. मी तसाच घरी आलो. आझीने माझी विचारपूस केली. मलमपट्टी केली आणि म्हणाली, 'आता परत मैदानावर जा.'

"मी म्हणालो, 'मी आता जाणार नाही. बरे वाटल्यावर जाईन.'

"त्यावर आई म्हणाली, 'तुला खेळामध्ये प्रावीण्य मिळवून खेळामध्ये करिअर करायचे आहे ना? अशा प्रकारच्या घटना खेळामध्ये होतातच. त्यावर कशी मात करायची, हा एक शिक्षणाचाच भाग आहे. मैदानातून पळ्पुटेपणा करून तू खेळाडू कसा होणार? उद्या मैदानात जाताना तुला आजच्यापेक्षा जास्त भीती वाटेल. तुझ्या वेदना मैदानातच बन्या होतील. तू आत्ताच परत जा.'

"अशी माझ्या आईची शिकवण आहे. तिला ही तुमची सुट्टी कशी रुचेल? आणखी एक गोष मला सांगावीशी वाटते, ती म्हणजे, तुमच्या दृष्टीने एक दिवसाचा नफा मालकाच्या खिशात जाईल, अशी तुमची समजूत असेल तर आजच्या दिवसाचा जो नफा होईल तो कामगार संघटनेचा निधी म्हणून जमा करण्यास हिशेबनिसाला सांगा. मी आजच तसा आदेश काढतो. आजचा दिवस कोठेतरी आणि मौजमजेत काढण्यापेक्षा व्यवस्थित काम करा. त्यात तुमचाच निधी वृद्धिंगत होईल. आईच्या मृत्युदिनी तिला दिलेली हीच मंगल श्रद्धांजली ठेल.."

सुविचार : ▶▶▶

- सापाचे दात काढले तर त्याचे विष कमी होते; पण माणसाचे दात काढले तर त्याचे विष कमी होतेच असे नाही.
- ‘जगजेता’ ही कल्पना किती भ्रामक आहे. लग्नामुंजीला आलेले सर्वच्या सर्व पाहुणेसुद्धा यजमानांच्या बाजूने बोलत नसतात.

मजकूर पान नं ३३ वरून

त्रास होणे, पदार्थाच्या तापमानाचा अंदाज न येणे, जेवण-पाणी घेण्यास विसरणे, यांसारख्या समस्या जाणावू शकतात. यावर पुढील उपाययोजना करता येऊ शकतात :

- व्यक्तीच्या आवडीनिवर्दीचा विचार करून पदार्थ बनवावेत.
- एका वेळेला जास्त आहार न देता थोड्या-थोड्या वेळाने विभागून द्यावा.
- पदार्थ तयार करताना मसाल्यांचा वापर योग्य प्रमाणात करावा.
- मऊसर, गिळण्यास सोपे अशा पदार्थाचा समावेश जेवणात करावा. उदाहरणार्थ, खिंचडीसारखे मऊ ओलसर पदार्थ
- जेवण घ्यायला किंवा पाणी प्यायला विसरत असल्यास आठवणीने जेवण देणे / पाणी देणे. यामध्ये घरातील इतर व्यक्तींचा सहभाग महत्वाचा ठरतो.
- पदार्थ योग्य तापमानाला वाढा. जास्त थंड अथवा गरम असू नये.
- व्यक्तीच्या चवीतील बदल जाणून घेऊन त्याप्रमाणे पदार्थाच्या चवीमध्ये बदल करावेत.
- जेवणाच्या पदार्थामध्ये विविधता असावी; तसेच हेल्दी स्नॉक्सचा वापर करावा.
- बद्दकोष्ठेचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये तंतुमय पदार्थ, पाणी यांचे आहारातील प्रमाण वाढवावे.
- जेवणावर लक्ष केंद्रित करण्यास अडचण येत असल्यास घरातील इतर व्यक्तींनी जेवणास प्रोत्साहन द्यावे. जेवण कर्से जेवावे, घास कसा घ्यावा, याबद्दल सूचना द्याव्यात. प्रॉटिंग करावे.
- जेवणाचा घास उचलण्यास अडचण येत असेल तर

हास्यविनोद ▶▶▶

चोरांचे संमेलन चालू होते. अध्यक्षांनी सूचना मांडली : ‘दक्षता’ या पोलिसांच्या मालिकेमुळे आपल्या धंद्यावर विपरीत परिणाम झाला आहे; म्हणून ‘गुंगारा’ हे मासिक आपल्या संघटनेने काढावे असे ठरले आहे.



उचलण्यास सोपे पदार्थ— उदाहरणार्थ, कोथिंबीर वडी यांचा समावेश करावा.

- पदार्थ वाढण्यासाठी आकर्षक आणि लक्ष वेधून घेणारी भांडी वापरल्याने जेवणास प्रोत्साहन मिळू शकते. परंतु पदार्थाचा आणि भांड्याचा रंग सारखा असल्यास पदार्थ ओळखण्यात अडचण निर्माण होऊ शकते. त्यामुळे पदार्थाच्या रंगाप्रमाणे रंगीत भांड्याची निवड करावी.
- डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी योग्य प्रमाणात पाण्याचे सेवन करावे.

याव्यतिरिक्त मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी वेळेवर न विसरता औषधे घ्यावीत. यासाठी औषधावर कधी आणि कोणत्या वेळेला, किती प्रमाणात घ्यायचे यासंबंधी सूचना लिहाव्यात. तसेच नियमित साखरेची तपासणी करणे आवश्यक ठरते. रक्तातील साखरेच्या पातळीनुसार आहारात योग्य बदल करणे फायद्याचे ठरते.

श्रद्धा अडसूळ

फोन: ९९२३२ ०६०७९

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, देणगीदार यादी (१ ते ३० जून २०१९)

१) सौ. अरुंधती महेश गुणे (आजी विमलाबाई गाडगीळ यांच्या स्मरणार्थ)	रु. १०००
२) सौ. आसावरी आशुतोष देशमुख (आजी विमलाबाई गाडगीळ यांच्या स्मरणार्थ)	रु. १०००
३) श्री. उपेंद्र विजय साठे (अर्णव साठे यांच्या वाढदिवसानिमित्त)	रु. १०००
४) श्री. नंदकुमार जगन्नाथ गाडगीळ (आजी विमलाबाई गाडगीळ यांच्या स्मरणार्थ)	रु. १०००
५) श्री. धनंजय दत्तात्रय गोखले	रु. १५०००
६) श्रीमती अंजली जनार्थन पंढरपुरे (जनार्थन पंढरपुरे यांच्या स्मरणार्थ)	रु. ५०००
७) डॉ. अमित वाळिंबे	रु. १०००
८) डॉ. भास्कर हर्ष	रु. १०००
९) सौ. मालती नामदेव खैरनार	रु. ५००
१०) सरला रमेश लाटे (कै. श्री रेमश लाटे यांच्या स्मरणार्थ)	रु. ११००
११) श्री. राजाराम मारुती प्रहाड	रु. १००
१२) डॉ. बलवंत पंढरीनाथ घाटपांडे	रु. ५०००

विशेष देणगी

श्री जननाथ राठी जगत किलनीक चॉरिटी ट्रस्ट रु. १,००,०००

(वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्यावतीने आभार)

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचितकांकडून देणयांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहींची सख्या वाढत असल्याने व बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रु. १,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या एका वेळच्या इन्शुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रु २०,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षांचे पालकत्व स्वीकारावे ही विनंती. (देणगी मूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.) डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यानावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३० त्याबोरेट्री तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दपारी १ ते ३ (सवलीचे दरात)

डायबेटिक असोसिएशनतर्फ तपासणी सुविधा

डॉक्टरांचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भटीची वेळ
सोमवार	डॉ अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
मंगळवार	डॉ आस्कर हर्ष	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
	डॉ मंकूद कल्नार / डॉ मेधा पराजये	नेव	दपारी ३
	डॉ नितेश कृत्तकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३
	डॉ रघुनाथ टीक्षेत	व्यायाम	दपारी ३
	सौ संकेश सातवळेकर/ सौ मेधा पटवर्धन/ सौ नीता कूलकणी	आहार	दपारी ३
बृद्धवार	डॉ श्रीपाद बोकील / डॉ जयश्री महाजन	दृत	दपारी ३
गुरुवार	डॉ जगमेहन तळवलकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
शेक्रवार	डॉ प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४.३०
शनिवार	डॉ अजित डेवाळे	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
सोमवार ते शनिवार (विनामूळ्य)	डॉ हर्षदा कृडाळकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
एकाआठ एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिके/ डॉ स्नेहल देसाई/ डॉ सुवेता अर्थर	बालमध्यमही	दपारी २ ते ४
			दपारी ३ ते ५

* जगत वित्तिनिक (रविवार पेठ शाखा) दर बृद्धवारी सकाळी १० ते १२ - डॉ सोनाली भोजने (फिजिशिअन)

* रेड क्रोस (रास्ता पेठ शाखा) दर बृद्धवारी दूरी ३ ते ५ - डॉ स्नेहल देसाई (फिजिशिअन), सौ सुकेश सातवळेकर (आहारतन)

* सावधान योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेक - अप यी सोय डस्ट टेस्ट (Hb,Lipid Profile, Urea,Creatinine etc.) , इं सो झी , पाय, दंत, डोळे तपासणी, आहार, व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेक अप

शूलक सभासंदासाठी - रु. १०००/-, इतरांना - रु. १२००/-

* " मेडीकार्ड " योजनेद्वारे सवलीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासणा

HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकावयवीली केल्यास रु . ५००/- अशा सवलीच्या दरात

डॉक्टर	सभासदासाठी शूलक	सभासद नसलेल्यासाठी शूलक
डॉ जगमेहन तळवलकर	रु १२०/-	रु १६०/-
इतर सर्व डॉक्टर्स(डोके,दात इ.)	रु ८०/-	रु १००/-

असोसिएशन सधीय मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तीचे देखील स्वागत आहे.

कृपया येण्यापूर्वी कोन करज वेळ ठरवून घावी .
गरजूसाठी रविवार सोहून दररोज दपारी ३ ते ४ विनामूळ्य तपासणी व सल्ला दिला जातो.

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून विनामूळ्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

स्पेशलिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. कुमार साठे, एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)
दिवस - दर्महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता
पुढील सत्र - दि. २ ऑगस्ट २०१९ व दि. ६ सप्टेंबर २०१९



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ - डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस., एफ.आर.सी.एस.
दिवस - दर्महिन्याच्या दुसऱ्या शुक्रवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. ८ ऑगस्ट २०१९ व दि. १९ सप्टेंबर २०१९



३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. मिताली बिड्ये, एम.डी. (मूत्रविकार तज्ज्ञ)
दर्महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी सकाळी १०.३० वाजता.
पुढील सत्र - दि. २६ ऑगस्ट २०१९ व दि. २३ सप्टेंबर २०१९



४) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

डॉ. वरुण देशमुख, डी.आर्थो.डी.एन.बी.
दिवस - दर्महिन्याच्या तिसऱ्या शुक्रवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र - दि. १५ ऑगस्ट रोजी सुट्टी असल्यामुळे ८ ऑगस्ट २०१९ व दि. १९ सप्टेंबर २०१९



५) मधुमेह व मज्जासंसर्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस - दर्महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र - दि. २३ ऑगस्ट २०१९ व दि. २७ सप्टेंबर २०१९



६) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस.; एफ.सी.एल.आय.
दिवस - दर्महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ५ ऑगस्ट २०१९ व दि. ४ सप्टेंबर २०१९



७) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीष देशमुख, एम.डी.
दिवस - दर्महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. १ ऑगस्ट २०१९ व दि. ५ सप्टेंबर २०१९



८) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर
दिवस - दर्महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. २६ ऑगस्ट २०१९ व दि. २३ सप्टेंबर २०१९

९) व्यायाम क्लिनिक (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराडरक्कन मशीनद्वारे मोजणी)

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ)
दिवस - दर्महिन्याच्या दुसऱ्या शुक्रवारी ३ ते ५ (अगोदं वेळ ठरवून)

सूचना - सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी भरून
शक्यतो आगाऊ नाव नोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त ५ व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले
जाते. कृपया नाव-नोंदणी दुपारी २ ते ५ या वेळेत करावी

दि. २/९/२०१९ रोजी गणेश चतुर्थी आणि १२/९/२०१९ रोजी अनंत चतुर्दशीनिमित्त कार्यालय बंद राहील.

THE WORLD AWAITS

Plan for **Diwali** Destination...

49
years of trust | ગુરુનાથ®
દ્રોહલ વીથ ટ્રૂસ્ !



INTERNATIONAL TOURS

Dubai Abu Dhabi	06 Days	Sparkling Singapore	07 Days	South East Asia	12 Days
11, 25 Oct. / 2, 22 Nov. / 21, 27 Dec. / 24 Jan		11 Oct. / 22 Nov. / 13 Dec. / 10 Jan.		11 Oct. / 22 Nov. / 13 Dec. / 10 Jan.	
Amazing Thailand	08 Days	Enchanting Bali	6 Days	Dubai Park Family Fun	06 Days
9 Oct. / 22 Nov. / 13 Dec. / 10 Jan.		11 Nov. / 13 Dec. / 10 Jan.		11, 25 Oct. / 2, 22 Nov. / 21, 27 Dec. / 24 Jan	

DOMESTIC TOURS

- શ્રી ચારધામ, શ્રી બદ્રીકેદાર–ગંગોત્રી • કેરળ–કન્યાકુમારી • રાજસ્થાન મેવાડ–મારવાડ
- ગુજરાત–દ્વારકા • નેપાલ દાર્જિલિંગ–સિક્કિમ • અંદમાન દ્વિપસમુહ

International Tours with
Indian Food & Marathi
Speaking Tour Escort

102, 'ઉમા', 2027, સદાશિવ પેઠ, ICICI બેંકચાયા વર, ગ્રાહક પેટેજવલ, પુણે- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA

■ સાંગળી-મિરજ : 2332300, 9372140825
■ ઔરંગાબાદ : 9423395131 ■ કોલહાપુર : 9665528442
■ જાંશિક : 9420902793

WhatsApp
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

કાર્યાલયીન કામકાજ : સોમવાર તે શનિવાર, સકાળી ૧૦ તે સાયં. ૮

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM / PUNE / SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (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.



Technologically-Advanced Robotic Surgery

Procedures With More Precision

Visit Ruby Hall Clinic



📞 +91 94223 10505 | 📩 patientrelation@rubyhall.com

📍 Sasoon Road | Wanowarie | Hinjawadi