

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

मधुमास

- वर्ष ३६
- अंक ५
- ऑगस्ट २०२२
- किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

Volume No. 36 • Issue No. 5 • August 2022 • Pages 44 • Price Rs.30/-



स्वातंत्र्याचे भान

पावसाळा, उपवास
आणि आहार

भटकंती चिंब पावसातील...

'यश'

'वेळेवर' अवलंबून असतं...

'त्या'वेळेला पाठीशी खात्रीनं उभं राहणारं
कोणीतरी असावं लागतं...



बुलडाणा अर्बन

को-ऑप. क्रेडिट सोसायटी लि., बुलडाणा

मल्टिस्टेट रजि. नं. २६७

प्रत्येक 'वेळेस' तुमच्या सोबत...!



विविध कर्ज योजना

व्यावसायिक | गृह | शैक्षणिक
वाहन | सोनेतारण



विशेष ठेव योजना

३ महिन्यांसाठी ८.००%
६ महिन्यांसाठी ८.५०%



मुदत ठेव योजना

दीर्घ व अल्प
कालावधीसाठी

रोबोटिक लॉकर्स • युटिलिटी पेमेंट • एस् एम् एस बँकिंग • मनी ट्रान्सफर • तिरुपती, माहूर, शिर्डी भक्तनिकेतन

अधिक माहिती व विविध सेवासुविधांसाठी नजीकच्या शाखेमध्ये संपर्क साधा.

क्षेत्रीय कार्यालय : यशवंत, 38/10 ब, प्रभात रस्ता, पुणे- 411 004

☎ फोन : 020-2567 2705 / 2567 4140 ☎ व्हॉट्सअप : 90110 23484 / 89566 48265

मुख्य कार्यालय : हुतात्मा गोरे पथ, बुलडाणा - 443 001 फोन : 07262-242705 | वेबसाईट : www.buldanaurban.org

• सभासद संख्या 7,56,000 • एकूण शाखा 465 • एकूण ठेवी 10,129 कोटी • एकूण कर्ज 7,658 कोटी

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

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

वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - ९ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

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

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

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०९९३.

मोबाईल : ९४२११४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

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

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

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

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र वार्षिक वर्गणीसह...रु. ५००
- वार्षिक वर्गणीसह अंक (पोस्टाद्वारे मिळण्यासाठी).....रु. ६००
- वार्षिक वर्गणीसह अंक (कुरियरद्वारे मिळण्यासाठी).....रु. ७००
- बालमधुमेही सभासद.....रु २००
- तहहयात सभासद.....रु. ४,०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद.....रु ७,०००
- तहहयात दाता सभासद.....रु. २०,०००

पेक्षा अधिक देणगी देणारे

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)



आपली वर्गणी आपण QR code वापरून भरू शकता, वर्गणी भरल्याची माहिती पुढील मोबाईल नंबर वर ९४२११४५९६३ स्क्रीनशॉटसह कळवावी.

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

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

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

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

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

For Membership, Donation and other purpose

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

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address - Ayurved Rasashala Building, Karve Rd, Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे अथवा ९४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही. त्यामुळे 'मधुमित्र'चे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

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

संपर्क : सौ. आरती अरगडे, मोबाईल : ९८८१७ १८८१२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन
वर्ष : ३६ अंक : ५
ऑगस्ट २०२२

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादकीय सल्लागार

ऋता मनोहर बावडेकर

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर
श्री. शाम देशपांडे
डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /
०२०-२५४३०९७९
९४२९९४५९६३
दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)
email : diabeticcassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर
८८०५४ ९९३४४

अनुक्रमणिका

उत्सव तीन रंगांचा, आज आभाळी सजला,
नतमस्तक मी त्या सर्वांसाठी
ज्यांनी भारतदेश घडविला

७६ व्या स्वातंत्र्यदिनाच्या
सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!



स्वातंत्र्याचे भान

डॉ. वसुधा सरदेसाई..... ६

पावसाळ्यात होणारे आजार आणि तपासण्या

डॉ. चंद्रहास गोडबोले..... ८

पावसाळा आणि व्यायाम

डॉ. रघुनंदन दीक्षित..... ११

पावसाळा, उपवास आणि आहार

पावसाळ्यासाठी रेसिपीज

१. मसाला हांडवो

२. हॉट अँड सार कॅबेज

३. मशरूम आणि मखाणा

सुकेशा सातवळेकर..... १४

भटकंती चिंब पावसातील...

विवेक देशपांडे..... २२

स्तनपान व मधुमेह

डॉ. मनाली केतकर..... २७

'शांतिदूत' रवींद्रनाथ टागोर

वैशाली पुरंदरे..... ३०

तंत्रज्ञानाच्या जोरावर मधुमेह मवाळ होतो आहे

डॉ. रमेश दामले..... ३४

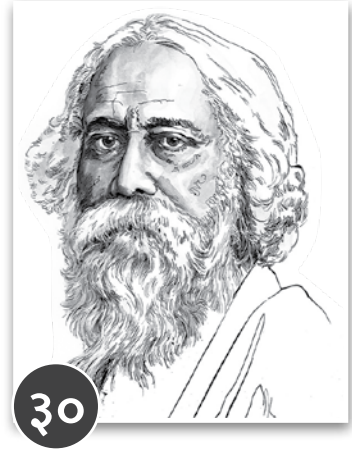
आढावा पत्रके..... ३७/३८

स्वास्थ्य शोध शब्दकोडे क्र. १०

सौ. क्षमा एरंडे..... ३९

तपासणी सुविधा..... ४०

स्पेशालिटी क्लिनिक्स..... ४१



'मधुमित्र' हे मासिक-मालक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, २६८, शुकवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ००२ येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.
संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*

*पीआरबी कायदानुसार जबाबदारी • SDM/PUNE/49/2021

'Madhumitra' monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at M/s. Siddharth Enterprises, 268 Shukrawar Peth, Devavrat Apartment, Pune 411 002, published at 31-D, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

*Responsible as per under PRB Act • SDM/PUNE/49/2021



स्वातंत्र्याचे भान

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | १८२२० ७४३७८

स्वातंत्र्याला ७५ वर्षे पूर्ण झाल्याच्या आनंदात आपण बेभान होणार आहोत, की या स्वातंत्र्याचे भान आणि मान राखणार आहोत? या वळणावर जरासे थांबून, मागे वळून पाहत पुढील वाटचाल विचारपूर्वक करण्याची आवश्यकता आहे.



नमस्कार! ऑगस्ट महिन्यात आपले सर्वांचे स्वागत असो!

ऑगस्ट महिना म्हटल्यावर सर्वप्रथम आपल्याला १५ ऑगस्टची आठवण होते. यंदा आपल्याला स्वातंत्र्य मिळून ७५ वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्यामुळे यंदाचा 'स्वतंत्रता दिवस' आपल्या सर्वांसाठीच विशेष आहे.

आपल्यापैकी बहुतेकांचा जन्म स्वतंत्र भारतातील आहे. जे १९४७च्या अगोदर जन्मले असतील, त्यांनीदेखील खूप लहान वयात असतानाच भारत स्वतंत्र झालेला पाहिला आहे. त्यामुळे पारतंत्र्याचे चटके आपल्या अनुभवापेक्षा इतरांकडून, वडिलधाऱ्यांकडून ऐकलेले किंवा इतिहासात वाचलेलेच आहेत.

स्वातंत्र्य ही आपल्या अंगवळणी पडलेली गोष्ट आहे. जितक्या सहजतेने श्वास घ्यावा, तितक्या सहजतेने आपण स्वातंत्र्य अनुभवतो. पण हेच स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी किती लोकांनी अपार कष्ट केले, किती हालअपेष्टा सोसल्या, याची जाणीव आपल्याला नेहमी असते का? ती जाणीव असती तर एवढ्या बेजबाबदार पद्धतीने आपला बहुतांश समाज वावरला नसता. आपल्या देशात अलीकडे फोफावलेली असहिष्णुता, धार्मिक तेढ, भ्रष्टाचार, सरकारी मालमत्तेची लुटालूट या गोष्टी काय दर्शवतात?

स्वातंत्र्याला ७५ वर्षे पूर्ण झाल्याच्या आनंदात आपण बेभान होणार आहोत, की या स्वातंत्र्याचे भान आणि मान राखणार आहोत? खरोखरच, या

वळणावर जरासे थांबून, मागे वळून पाहत, पुढील वाटचाल विचारपूर्वक करण्याची गरज आहे.

हेच 'स्वातंत्र्यभान' मधुमेहाच्या बाबतीतही आवश्यक आहे. आपल्या मधुमेहाचे व्यवस्थापन कशा पद्धतीने करायचे, याचे प्रत्येकास स्वातंत्र्य आहे. याचा अर्थ आपण बेफिकीरीने, अव्यवस्थितपणे, बेजबाबदारीने मधुमेहाकडे दुर्लक्ष करावे का ?

आपली आजची बेफिकीरी आपल्याला पुढच्या काळात अडचणीत आणणार आहे, याचा विचार करायला हवा.

आपल्याला कणाकणाने झिजवणारा आणि शिणवणारा हा मधुमेह आपल्या तरुण वयातील दुर्लक्षामुळे उतारवयात सर्व कुटुंबालाच कसा तापदायक ठरू लागतो, याचाही विचार व्हायला हवा.

पायाच्या जखमांनी अपंग झालेले किंवा डायलिसिससारखे उपचार घेणारे रुग्ण पाहिल्यावर मला त्यांची काळजी घेणाऱ्या तरुण पिढीचीच कणव येते.

अशा वेळी या तरुण मधुमेहीना मला सांगावेसे वाटते, आता तुम्हाला काही त्रास नाही. पण वेळीच जागे व्हा आणि आपल्या पुढच्या पिढीची काळजी घ्या.

स्वातंत्र्याचे भान असावे ते यासाठी!

वाढत्याशहरीकरणामुळे, बदललेल्या जीवनशैलीमुळे मधुमेह होण्याचे प्रमाण खूप वाढते आहे. धकाधकीचे जीवन, ताणतणाव, स्पर्धा, आहाराच्या व झोपेच्या बदललेल्या सवयी यांमुळे हा प्रश्न जटिल झाला आहे. पण, आपण कोणत्या सवयी अंगीकाराव्यात, कोणत्या सोडाव्यात, आपली जीवनशैली आपण कशी सांभाळावी याचे स्वातंत्र्य तर आपल्याला आहे ना ? मग याचे भान आपल्याला कधी येणार ?

'माझ्याकडून व्यायामच होत नाही.', 'मला वेळेवर झोपताच येत नाही...', किंवा 'भजी आणि सामोसे किंवा आंबे आणि पुरणपोळ्या याशिवाय मला जेवणच जात नाही...' अशी बेफिकीर वाक्ये आपण किती

काळ उच्चारणार आहोत. आपण स्वतःचीच फसवणूक करतो आहोत का ?

मला वाटते, 'स्वातंत्र्य' या शब्दातच 'जबाबदारी' हा शब्द गुंतला आहे. डोळसपणे पाहणाऱ्याला तो दिसतो; नाहीतर मग नुसतीच अंदाधुंदी...

ऑगस्ट हा पावसाळी महिना! पावसाची नुसती सुरुवात नसून, पावसाचा बऱ्यापैकी जम बसलेला आहे. धरणातील पाणीसाठा वाढून पाणीकपातीचे संकट टळले आहे. 'ऋतू हिरवा' म्हणूनच या महिन्याकडे बघायला हवे. ऑगस्टमध्ये निसर्गाचा वरदहस्त असतोच; त्यात श्रावण महिना येऊन सणावारांची रेलचेल होते.

या अंकात पावसाळ्याच्या अनुषंगाने निरनिराळे विषय समाविष्ट करण्यात आले आहेत. अगदी पर्यटनापासून आहारापर्यंत! हे सर्व लेख आपल्या पसंतीस उतरतील, अशी मी आशा करते.

जागतिक स्तनपान दिनानिमित्त डॉ. मनाली केतकर यांचा खास लेख यात समाविष्ट करण्यात आला आहे.

कोरोनाचे संकट टळले असे वाटत असतानाच पुन्हा रुग्णसंख्या थोडी वाढल्यासारखी वाटते आहे. आताची साथ ही सौम्य स्वरूपाची आहे. तरीही, काळजी घ्या. मास्क वापरा. हात साबणाने स्वच्छ धुवा. चांगल्या सवयी या नेहमीच आरोग्यदायी असतात.

आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने 'मधुमित्र'ची वाटचाल सुरु आहे. आपल्याला अंक कसा वाटला, ते जरूर कळवा. आपल्या काही सूचना असतील तर त्याही कळवा.

शेवटी, माझा आपल्यासाठी खास प्रश्न - 'स्वतंत्र भारताचे सुजाण नागरिक म्हणून यंदाचा १५ ऑगस्ट आपण कसा साजरा करणार आहात ?'

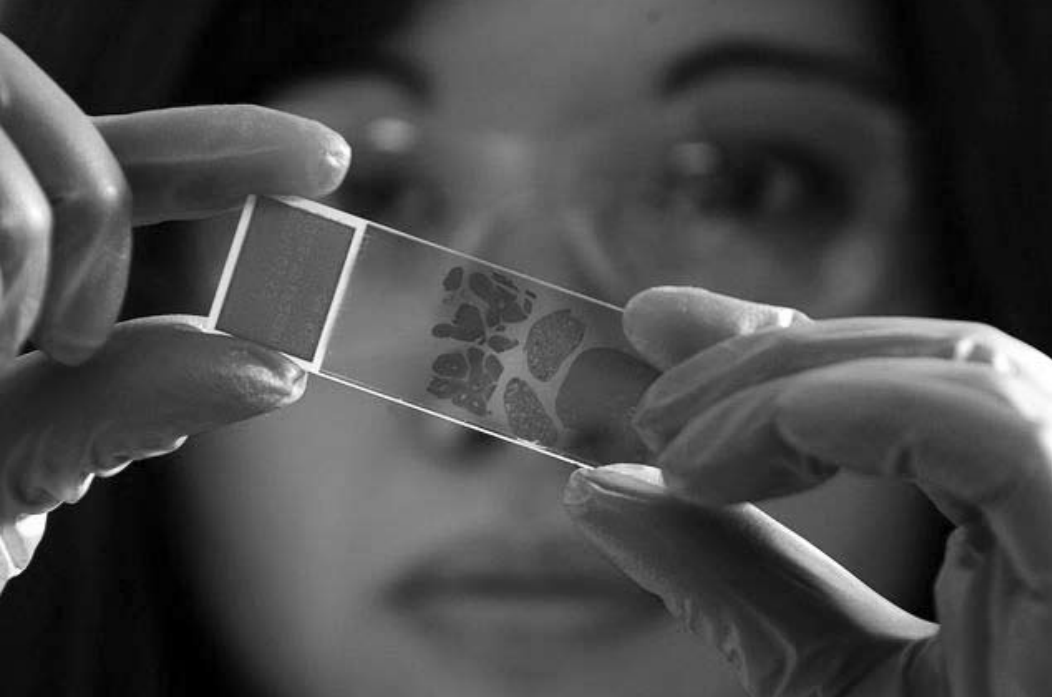
लोभ आहेच; तो वाढावा, ही विनंती.

●●●



पावसाळ्यात होणारे आजार आणि तपासण्या

डॉ. चंद्रहास गोडबोले, एम.डी. (पॅथॉलॉजी) | ९८५०० २९७४९



दूषित पाण्यातून पसरणारे संसर्गजन्य आजार, त्याचप्रमाणे साचलेल्या पाण्यामध्ये होणारी कीटकांची पैदास, यामुळे साथीचे रोग पावसाळ्यात होताना दिसतात. बदलत्या हवामानामुळे विषाणूजन्य रोगांचे प्रमाणदेखील वाढताना दिसते. अनेक रोगांच्या लक्षणांमध्ये साधर्म्य असल्यामुळे अचूक निदानासाठी लॅबोरेटरी तपासण्या केलेल्या केव्हाही चांगल्या!

‘आ ला पावसाळा, आरोग्य सांभाळा’ असे म्हटले जाते. दूषित पाण्यातून पसरणारे संसर्गजन्य आजार, त्याचप्रमाणे साचलेल्या पाण्यामध्ये डास आदी कीटकांची पैदास होऊन त्यांच्यावाटे पसरणारे साथीचे रोग या काळात थैमान घालताना दिसतात. बदलत्या हवामानामुळे विषाणूजन्य (व्हायरल) रोगांचे प्रमाणदेखील वाढते. ताप, खोकला, सर्दी, पोटात दुखणे, जुलाब अशी लक्षणे दिसतात. अनेक रोगांच्या लक्षणांमध्ये साधर्म्य असल्याने अचूक निदान करण्यासाठी लॅबोरेटरी तपासण्यांचा आधार घ्यावा लागतो.

ताप (ज्वर) हे या आजारांचे एक प्रमुख लक्षण आहे. त्यासाठी केली जाणारी सोपी / प्राथमिक तपासणी म्हणजे Hemogram (CBC).

Hemogram (CBC)

या तपासणीत हिमोग्लोबिनचे प्रमाण, पांढऱ्या पेशीची संख्या / प्रमाण (TLC Count) आणि प्लेटलेट्सचे प्रमाण समजते.

न्यूमोनिया, मूत्रमार्गामधील जंतुसंसर्ग (UTI) यांसारख्या, मुख्यतः बॅक्टेरियामुळे होणाऱ्या संसर्गात पांढऱ्या पेशींचे प्रमाण (Total Leucocyte Count) वाढलेले आढळते.

विषमज्वर (Typhoid) सारख्या काही आजारात पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी होऊ शकते (Leucopenia). डॅंग्यू आजारातदेखील Leucopenia दिसून येतो.

डासांपासून पसरणाऱ्या डॅंग्यू मलेरिया या रोगांमध्ये प्लेटलेट्सचे (रक्तस्राव थांबवण्यासाठी आवश्यक पेशी) प्रमाण कमी होते. हे प्रमाण ५०,०००पेक्षा कमी झाल्यास रक्तस्राव होऊ शकतो. त्यामुळे या आजारांमध्ये प्लेटलेट काउंट वारंवार तपासून त्यानुसार उपचार करावे लागतात.

रक्ताची रक्तपट्टीवर (PBS) तपासणी करून

मलेरिया, फायलेरिया यांसारख्या रोगांचे जंतू प्रत्यक्ष बघता येतात. त्यामुळे या आजारांचे निदान सुकर होते.

लघवीची तपासणी (Urine Examination)

यामध्ये मूत्रमार्गात जिवाणूसंसर्ग झाला असल्यास पस सेल्सचे (Pus Cells) प्रमाण वाढलेले आढळते; तसेच काही वेळा बॅक्टेरिया अथवा फंगस प्रत्यक्ष सूक्ष्मदर्शकाखाली दिसतात. त्यामुळे अचूक निदान होते. काही वेळा जंतुसंसर्ग ओळखण्यासाठी कल्चर या तपासणीची मदत घ्यावी लागते. मूत्रमार्गातील जंतू प्रयोगशाळेत जंतूसाठी अनुकूल परिस्थितीत वाढवून जंतूंचा प्रकार आणि त्यावर लागू पडणारी औषधे याची पडताळणी Culture and Sensitivity या तपासणीत केली जाते.

पावसाळ्यात कावीळ हा रोग बरेचदा दिसून येतो. वाढलेले पित्त लघवीवाटे बाहेर टाकले जाते. लघवीमध्ये बाइल सॉल्ट्स आणि पिगमेंट आढळून आल्यास कावीळीचे प्राथमिक निदान करता येते.

शौचाची तपासणी (Stools Examination)

जुलाब होणे, पोटात दुखणे अशी लक्षणे असल्यास ही तपासणी उपयुक्त ठरते. दूषित पाणी किंवा अन्न सेवन केल्यामुळे होणारा जंतुसंसर्ग यातून ओळखता येतो. अमिबा, हुकवर्म, टेपवर्म यांसारखे परजीवी कृमी तसेच त्यांची अंडी यामध्ये सापडू शकतात. तसेच, कल्चर तपासणीद्वारे इतर जंतुसंसर्गांचे निदान शक्य होते.

तापाचे (ज्वर) कारण शोधण्यासाठी उपयुक्त तपासण्या

१. रॅपिड मलेरिया टेस्ट

मलेरियाच्या Vivax आणि Falciparum या प्रकाराचे निदान शक्य होते. कमी वेळात निदान झाल्यामुळे; शिवाय सूक्ष्मदर्शकाची गरज भासत नसल्याने अगदी ग्रामीण भागातदेखील मोजक्या

साधनांसहित निदान करणे शक्य होते.

२. डेंग्यू निदानासाठी तपासण्या

- **NS1 Antigen** : ताप आल्यापासून पहिल्या दोन-तीन दिवसांत निदान करणे शक्य असते. डेंग्यू व्हायरसवरील प्रत्यक्ष अँटिजेन तपासल्यामुळे नेमके निदान शक्य होते.
- **IgM Antibody** : ताप आल्यापासून साधारणतः चार ते सात दिवसांत टेस्ट पॉझिटिव्ह येते. त्यामुळे नजिकच्या कालावधीत डेंग्यू संसर्ग झाल्याचे स्पष्ट होते.
- **IgG Antibody** : पूर्वी झालेल्या डेंग्यूमुळेदेखील ही तपासणी पॉझिटिव्ह येते. परंतु ताप आल्यानंतर आठ ते दहा दिवसांनी ही तपासणी पॉझिटिव्ह आली, तर आलेला ज्वर डेंग्यूचा होता, हे ओळखता येते.

३. चिकुनगुनिया तपासणी

IgM अँटिबॉडीची तपासणी Serology या तंत्राद्वारे चिकुनगुनिया निदानासाठी केली जाते.

४. विडाल (Widal) तपासणी

विषमज्वर (Typhoid) या रोगाचे निदान करण्यासाठी ताप आल्यापासून साधारणपणे एका आठवड्यानंतर ही तपासणी करावी.

या ठिकाणी हे मुद्दाम नमूद करावेसे वाटते की, डेंग्यू चिकुनगुनिया या सर्व तपासण्या पीसीआर तंत्रज्ञानाद्वारे करणे आता शक्य झाले आहे. पीसीआर हा शब्द कोरोनामुळे आता सगळ्यांच्या चांगलाच परिचयाचा झाला आहे.

५. कोविड आरटी-पीसीआर टेस्ट (Covid RT-PCR Test)

नाक आणि घसा या ठिकाणी असलेला स्नायू स्वॅबद्वारे तपासणीसाठी घेतला जातो. या तपासणीतून कोरोनाचे निदान होते. गेली दोन वर्षे कोरोना साध

असल्यामुळे तापाच्या रुग्णांमध्ये ही तपासणी करून स्वतःचे, तसेच समाजाचे आरोग्य जपणे महत्त्वाचे ठरते.

यकृताचे कार्य जोखणाऱ्या तपासण्या (LFTs)

कावीळ हा पावसाळ्यात होणारा एक मुख्य आजार आहे. यात यकृताला सूज आल्यामुळे पित्ताचे (बिलिरुबिन) रक्तातील प्रमाण वाढते. तसेच SGPT, SGOT (AST & ALT) या पाचकरसांचे (एन्झाइम्स) प्रमाण वाढते.

सुरुवातीला वाढलेले प्रमाण रोगाला उतार पडत जाईल तसे कमी होते. त्यामुळे निदानाबरोबरच आजारातील चढउतारावर बारकाईने लक्ष ठेवण्यासाठी या तपासण्यांचा उपयोग होतो.

हिपॅटेटिस ए आणि हिपॅटेटिस इ या दोन प्रकारची कावीळ मुख्यतः दूषित अन्न-पाण्यावाटे पसरते. त्यामुळे त्यांचे निदान करण्यासाठी रक्तातील IgG & IgM अँटिबॉडीज किंवा पीसीआर तपासण्यांचा आधार घ्यावा लागतो.

ज्वराच्या रुग्णांमध्ये काही वेळा ब्लड कल्चर (रक्ताद्वारे जंतुसंसर्ग पसरत आहे का, हे पाहणे),

Procalcitonin, CRP (जंतूमुळे होणारा दाह मोजणे) यांसारख्या तपासण्या काही विशिष्ट परिस्थितीत तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने कराव्या लागतात.

पावसाळ्यात होणाऱ्या आजारांचे तपासण्यांद्वारे अचूक निदान करून लवकर बरे व्हा आणि वर्षा ऋतूमधल्या सुंदर हवामानाचा आनंद घ्या!

Happy Monsoon!





पावसाळा आणि व्यायाम

डॉ. रघुनंदन दीक्षित, व्यायामतज्ज्ञ | १८२२० ५५२९८

पावसामुळे आपले
मैदानी व्यायाम
थांबू शकतात,
चालणे थांबू शकते.
पण पावसाळा
हे व्यायाम न
करण्याचे निमित्त
ठरू नये. आपण
घरातही नियमित
व्यायाम करू
शकतो. त्याबद्दलचे
मार्गदर्शन.



पावसामुळे आपल्या मैदानी व्यायामाचे वेळापत्रक विस्कळीत होऊ शकते. शिवाय, पावसाळ्यात रस्ते निसरडे असल्यामुळे वयस्कर लोकांसाठी घराबाहेर व्यायाम करणेदेखील फारसे सुरक्षित नाही. मात्र, 'पावसाळा' हे व्यायाम न करण्याचे निमित्त होऊ शकत नाही. स्वतःला तंदुरुस्त आणि निरोगी ठेवण्यासाठी तुम्ही नियमितपणे घरामध्ये व्यायाम करू शकता. पुढील व्यायामप्रकार तुम्हाला असे करण्यास मदत करतील.

१. एरोबिक व्यायाम

स्थिर (स्टेशनरी) सायकलिंग घरामध्ये करता येते. हा एक अतिशय चांगला गैरवजन (नॉन-वेट बेअरिंग) एरोबिक व्यायाम आहे. सायकलिंगदरम्यान, खालच्या

शरीराचे मोठे स्नायू तालबद्ध एरोबिक पद्धतीने कार्य करतात. गुडघ्याच्या सांध्याची समस्या असलेल्या किंवा शरीराचे वजन जास्त असलेल्या लोकांसाठी चालण्यापेक्षा सायकल चालवणे हा कदाचित जास्त चांगला व्यायाम आहे. तुमच्याकडे आच्छादित टेरेस किंवा पार्किंग एरिया असल्यास तुम्ही या भागात फिरू शकता. जागेवर चालणे (स्पाॅट-वॉकिंग) हादेखील एक चांगला पर्याय आहे.

२. लवचीकपणासाठीचे व्यायाम

• **मानेचे व्यायाम** : तुमचे पाय सुमारे १२ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा.

प्रकार १ : हनुवटी छातीला टेकवा. हळूहळू डोके मागे घ्या. विराम द्या आणि सुरवातीच्या स्थितीकडे

परत या.

प्रकार २ : समोर पाहा. हळूवारपणे डोके दोन्ही बाजूंना खांद्याच्या दिशेने, आळीपाळीने वळवा.

प्रकार ३ : समोर पाहा. आता डोके आळीपाळीने दोन्ही बाजूला वळवा (मागे पाहा).

• **हात फिरवणे :** तुमचे पाय सुमारे १२ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा. आता, तुमच्या डाव्या हाताने मोठी वर्तुळे बनवा, प्रथम पुढच्या (सुलट) दिशेने आणि नंतर उलट दिशेने! उजव्या हाताने पुनरावृत्ती करा.

• **साइड बेंडिंग :** तुमचे पाय सुमारे २४ इंच अंतरावर ठेवून, हात बाजूला ठेवून उभे राहा. आता, डावीकडे बाजूने वाकून, डाव्या हाताला डाव्या पायाच्या बाजूने सरकवा (डावीकडे वाका) आणि उजवा हात वरच्या बाजूला हलवा. हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत या. उजव्या बाजूला पुनरावृत्ती करा.

• **कंबर फिरवणे :** तुमचे पाय सुमारे २४ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा. हात खांद्यांच्या पातळीवर बाजूला पसरवा. आता शरीराचा वरचा भाग उजव्या बाजूला वळवा. उजव्या हाताकडे पाहत राहा आणि डावा हात उजव्या खांद्यावर घ्या. सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत या. डाव्या बाजूला वैकल्पिकरीत्या पुनरावृत्ती करा.

३. ताकद-प्रशिक्षण (स्ट्रेंथ ट्रेनिंग) व्यायाम

• **बायसेप्स कर्ल :** तुमचे पाय सुमारे १२ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा. तळवे पुढे तोंड करून डंबेल (किंवा पाण्याने भरलेली अर्धा ते एक लीटर प्लास्टिकची बाटली) धरा. आता, कोपर शरीराच्या जवळ ठेवून, डंबेलला खांद्याच्या दिशेने वळवा. विराम घ्या. हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीत खाली या. तुम्ही हा व्यायाम एका वेळी एका हाताने देखील करू शकता.

• **ट्रायसेप्स एक्स्टेंशन (बसून) :** एका बेंचवर बसा; दोन्ही हातांनी डंबेल डोक्यावर धरा (दोन्ही हात सरळ). आता, कोपर ९० अंशात वाकवून डोक्याच्या

मागे डंबेल खाली करा. हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत या. हालचालीदरम्यान आपले हात सरळ ठेवा आणि कोपर जवळ ठेवा.

• **फ्रंट रेझ :** तुमचे पाय सुमारे १२ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा. तळवे पाठीमागे तोंड करून डंबेल धरा. आता, खांद्याच्या पातळीपर्यंत एक डंबेल पुढे उचला. हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत या. दुसऱ्या बाजूला पुन्हा तसेच करा.

• **लॅटरल रेझ :** तुमचे पाय सुमारे १२ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा. तळवे पायांकडे तोंड करून आपल्या शरीराच्या बाजूला डंबेल धरा. आता, तळहात जमिनीकडे तोंड करून खांद्याच्या पातळीवर डंबेल बाजूला उचला. हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत या.

• **शोल्डर थ्रस :** तुमचे पाय सुमारे १२ इंच अंतरावर ठेवून उभे राहा. तळवे पायांकडे तोंड करून आपल्या शरीराच्या बाजूला डंबेल धरा. आता कोपर सरळ ठेवून खांदे कानांच्या दिशेने उचला. विराम घ्या. हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत या.

४. सूर्यनमस्कार

तुमची एरोबिक क्षमता, ताकद आणि लवचीकपणा वाढवण्यासाठी सूर्यनमस्कार हा एक उत्कृष्ट व्यायाम आहे. आसनांचा क्रम तुलनेने वेगाने करण्यासाठी खूप सहनशीलता आणि शक्ती आवश्यक आहे. तुम्ही इतर एरोबिक किंवा वेट ट्रेनिंग व्यायामासह सूर्यनमस्कार एकत्र करू शकता. पुनरावृत्तीची संख्या व वेग वैयक्तिक क्षमतेवर अवलंबून असते. तुम्हाला विशिष्ट वैद्यकीय समस्या असल्यास काही आसनांमध्ये बदल करावे लागतील. उदाहरणार्थ, तुम्हाला पाठदुखी असेल तर पुढे वाकताना पूर्ण वाकणे टाळा किंवा तुमचे गुडघे वाकवा.

५. योगासन

योगासन ही पतंजलीच्या अष्टांगयोगातील तिसरी

पायरी आहे. सोप्या भाषेत व्याख्या करायची झाल्यास, योगासन म्हणजे उभी, बसलेली आणि आडवी आसन पद्धती. आसन हे प्राणी, पक्षी आणि झाडे यांनी घेतलेल्या मुद्रांसारखे असतात. योग्य तंत्राने योगासन करणे अत्यावश्यक आहे – हालचाल संध आणि नियंत्रित पद्धतीने करा, प्राप्त केलेली मुद्रा धरा आणि आसन हळूहळू सोडा. सराव करताना नेहमी

तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. त्यामुळे मनावर ताबा मिळवण्यास मदत होते. योगासनांचा सराव योग्य प्रकारे केला तर शरीर आणि मनाला निश्चितच स्थिरता मिळेल. तुमच्या वयानुसार आणि वैद्यकीय स्थितीनुसार तुम्ही कोणती आसने करू शकता, हे तुम्ही निवडू शकता.

...

मधुमित्र दिवाळी अंकासाठी लेखन स्पर्धा

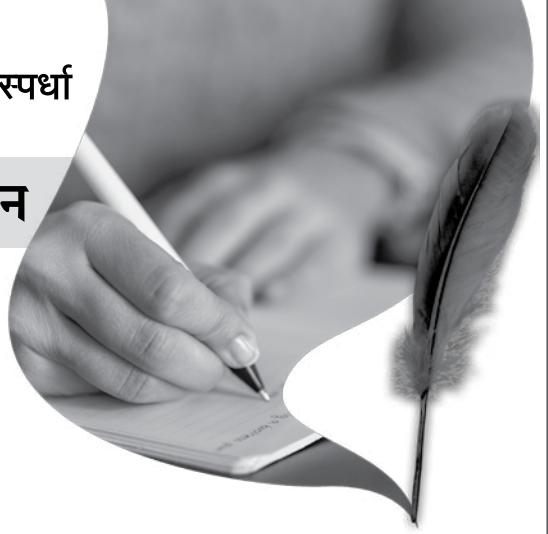
माझे मधुमेह व्यवस्थापन

मधुमेह हा आजार नव्हे. त्यामुळे तो पूर्ण बरा होण्याची शक्यताही खूपच कमी असते. तो जितका नियंत्रणात राहिल, तितके संबंधित व्यक्तीसाठी चांगले. 'मधुमित्र'मध्ये आपण या अनुषंगाने अनेकदा वाचले असेल. त्यानुसार आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आपण काय प्रयत्न करता? हृदयविकार, पायाचे गॅंगरीन, मूत्रपिंड दोष अशा येणाऱ्या विविध अडचणी कशा सोडवता?

असे अनुभव आमच्याकडे लिहून पाठवा. आपले अनुभव इतर मधुमेहीनाही उपयुक्त ठरणार आहेत.

प्रथम, द्वितीय, तृतीय क्रमांक विजेत्यांना पारितोषिके देण्यात येतील.

महत्त्वाचे : परीक्षकांचा निर्णय अंतिम असेल.



प्रथम तीन विजेत्यांचे अनुभव 'मधुमित्र' दिवाळी अंकात प्रसिद्ध करण्यात येतील.

शब्दमर्यादा : ५००

लेखन पाठवण्याची अंतिम तारीख : २० ऑगस्ट २०२२. हे लेखन आपण diabeticassociationpunyahoo.in या इमेलद्वारे, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१ ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वे रोड, पुणे ४११ ००४ या पत्त्यावर पोस्टाद्वारे, हस्तेही पाठवू शकता.



पावसाळा, उपवास आणि आहार

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | ९४२३९ ०२४३४



पावसाळाही अजब आहे!
एकीकडे नवसंजीवनी, तर
दुसरीकडे तब्येतीच्या तक्रारी!
त्यातच उपवास, व्रतवैकल्ये
याच कालावधीत सुरु होतात. हे
उपवास कसे करावेत? विशेषतः
मधुमेहींनी कोणती काळजी
घ्यावी? आहार कसा असावा?
या अनुषंगाने सविस्तर विवेचन.

खूप वाट बघायला लावून अखेरीस पावसाळा सुरु झाला! हवा एकदमच बदलून गेली, ओलसर गारठा आला! हळूहळू धरती हिरव्या साजात सजु लागली! पावसाळा एक अजब ऋतू आहे ना, एकीकडे नवसंजीवनी तर दुसरीकडे तब्येतीच्या वाढत्या तक्रारी! त्यात भर म्हणून आषाढापासून एकादशीचे उपवास सुरु होतात. चतुर्मास सुरु झाल्यावर बाकीही उपवास सुरु! सोमवार, मंगळवार, गुरुवार, शुक्रवार, शनिवार उपवासांची यादी संपतच नाही; वर त्यांच्या जोडीला चतुर्थी, पौर्णिमा आहेतच... आणि हो, उपवासांच्या यादीसारखीच उपवासाच्या मेनूतील चमचमीत पदार्थांची यादीही भली मोठी असते!

या सुमारास ओलसर, दमट परिस्थितीत

- वार्षिक सर्वसाधारण सभेची नोटीस -

(१ ऑगस्ट २०२२)

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

३१ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४

वार्षिक सर्वसाधारण सभा व असोसिएशन दिन

डायबेटिक असोसिएशनची ४९वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा रविवार दि. ११ सप्टेंबर २०२२ रोजी सकाळी १० वाजता, एस.एम.जोशी सभागृह, नवी पेठ (निवारा समोर) येथे भरेल. सभेच्या कामकाजानंतर १०.३० ते १२ या वेळात 'ध्येयस्पर्श' हा एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

सभेच्या कामकाजाच्या वेळेत पुढील कामे करण्यात येतील -

- १) दिनांक ३१ मार्च २०२२ रोजी संपलेल्या आर्थिक वर्षाचे उत्पन्न/खर्चाचे पत्रक, ताळेबंद व वार्षिक अहवालास मान्यता देणे. (संस्थेचा ताळेबंद 'मधुमित्र' मासिकाच्या ऑगस्ट २०२२ च्या अंकात दिलेला आहे.)
 - २) सन २०२२-२३ या आर्थिक वर्षासाठी हिशेब तपासनीसाठी निवड करणे व त्याचा मुशाहिरा ठरविणे.
 - ३) विश्वस्त संस्थांच्या संदर्भातील नवीन कायद्यांना अनुसरून आपल्या संस्थेच्या 'मेमोरँडम ऑफ असोसिएशन' मध्ये या क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींच्या सल्ल्याने योग्य ते बदल करावे लागणार आहेत.
 - ४) वाढत्या महागाईमुळे संस्थेच्या वाढीव खर्चांना पुरक म्हणून संस्थेच्या सभासदत्वाच्या दरात वाढ करणेबाबत.
 ५. कार्यकारी मंडळातील सभासदांची निवड करणे. या वर्षी डॉ. भास्कर हर्षे, सौ. मेधा पटवर्धन व डॉ. सौ. सुचेता अय्यर हे सभासद निवृत्त होत आहेत व ते फेरनिवडणुकीस पात्र आहेत.
 - ६) माननीय अध्यक्षांच्या परवानगीने आयत्या वेळेचे विषय.
- सर्व सभासदांनी वेळेवर उपस्थित रहावे, ही विनंती. वेळेवर पुरेशी गणसंख्या नसल्यास स्थगित सभा त्याच दिवशी त्याच ठिकाणी १०.१० वाजता भरेल.

ज्या सभासदांना संस्थेच्या हिशेबासंबंधी माहिती करून घ्यावयाची असेल किंवा कार्यकारी मंडळाच्या निवडणुकीस उभे रहावयाचे असेल अगर सूचना करावयाच्या असतील, त्यांनी १६ ऑगस्ट २०२२ ते २६ ऑगस्ट २०२२ या कालावधीत दुपारी १ ते ३ या वेळात सौ. पूनम जोशी (फोन नं. ७५८८०२६३९०) यांच्याशी संपर्क साधावा.



आपली संस्था काही महत्वाच्या समाजापयोगी कार्यक्रमांचे तसेच उपक्रमांचे आयोजन करीत आहे त्याची माहिती घेण्यासाठी, तसेच या उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी सर्वांनी वरील कार्यक्रमास आवर्जून उपस्थित रहावे.

ध्येयस्पर्शांच्या अनुभूतीची कहाणी

गिर्यारोहक श्री. जय कोल्हटकर यांच्या तोंडून दृक्श्राव्य माध्यमातून.

वेळ : सकाळी १०.३० ते १२.

श्री. जय कोल्हटकरचा सत्कार हिमालयन अॅडव्हेंचर क्लबचे पुणे शाखेचे अध्यक्ष, गिर्यारोहक, प्रथितयश डॉ. रघुनाथ गोडबोले यांच्या हस्ते करण्यात येईल.

रोगजंतूंची वाढ झपाट्याने होते. हवेतील आर्द्रता वाढल्यामुळे पचनशक्ती कमी होऊन अपचनाच्या तक्रारी वाढतात. हवेतील भौतिक-रासायनिक बदलांमुळे, अॅलर्जीच्या त्रासामुळे सर्दी, खोकला आणि दमा यांचा त्रास वाढू शकतो. प्यायचे पाणी दूषित असण्याची शक्यता असते, त्यामुळे पोट बिघडण्याचा धोका वाढतो. समतोल, चौरस आणि नियंत्रित आहार, तसेच आरोग्यपूर्ण सवयींचा अवलंब केला तर साथीचे आजार आणि संसर्जन्य आजारांपासून वाचण्यासाठी आवश्यक रोगप्रतिकारशक्ती कमावणे शक्य होईल.

कशी काळजी घ्याल ?

- या सुमारास पाणी उकळून प्यावे. पाण्याला उकळी आल्यावर पुढे १० मिनिटे पाणी उकळावे, म्हणजे त्यातील अपायकारक जंतू नष्ट होतील. जास्तीची खबरदारी म्हणून एक लीटर पाण्यात तीन-चार थेंब क्लोरिन घालावे.
- आले, लसूण, पुदिना, हिंग, हळद, मिरे, जिरे, धणे यांचा रोजच्या आहारात वापर वाढवला की पचनशक्ती आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होईल.
- स्वयंपाकासाठी सैंधव मीठ वापरावे.
- सलाडच्या भाज्या, मोडाची कडधान्ये कच्ची न खाता वाफवून खावीत.
- प्रतिकारशक्ती (इम्युनिटी) वाढवण्यासाठी गरमागरम काढा किंवा हर्बल टी दिवसभरात थोडा-थोडा घ्यावा.
- गवती चहा, तुळशीची पाने, आले, सुंठ, लवंगा, धणेपूड पाण्यात उकळून काढा तयार करावा.
- वैयक्तिक, सार्वजनिक आणि स्वयंपाकघरातील स्वच्छतेकडे आवर्जून लक्ष द्यावे.
- कोरोनाचा धोका पूर्णपणे संपला आहे, असे अजूनही म्हणणे शक्य नाही. तेव्हा, जागतिक आरोग्य संघटनेने सांगितलेली त्रिसूत्री - मुखपट्टी, सुरक्षित अंतर आणि हातांची योग्य स्वच्छता कायम लक्षात ठेवायला हवी.

- काहीही खायच्या, प्यायच्या आधी किंवा अन्नपदार्थ हाताळण्यापूर्वी हात जंतुनाशक साबणाने स्वच्छ धुवावेत. बाहेरून घरी आल्यावर पाय काळजीपूर्वक धुवावेत. तळपायाच्या त्वचेमधून जंतूंच्या सूक्ष्म अळ्या शरीरात प्रवेश करून पोटाचे आरोग्य बिघडवू शकतात.

- भाज्या आणि फळे - मीठ किंवा व्हिनेगर घातलेल्या पाण्यात पाच मिनिटे बुडवून मग नळाखाली पाण्यात स्वच्छ धुवावीत.

- रस्त्यावरचे, उघड्यावर विकले जाणारे, माश्या बसलेले पदार्थ अजिबात खाऊ नयेत. बाहेरील अस्वच्छतेमुळे जंतुसंसर्गाचा धोका असतो. घराबाहेर खायची वेळ आलीच, तर आपल्या डोळ्यांसमोर शिजवलेले पदार्थच निवडावेत.

- मांसाहारींनी या सुमारास शक्यतो मासे खाऊ नयेत. मासे शिळे असण्याची शक्यता असते.

- या सुमारास शक्य तेवढी स्वच्छता पाळून, आहाराचे व्यवस्थित संतुलन साधून, रक्तशर्करा सांभाळून पावसाळ्याचा आनंद नक्कीच घेता येईल.

आता वळू या उपवासाच्या आहाराकडे!

उपवासासाठी खरे प्रयोजन जिभेवरील नियंत्रण वाढवून, पोटाला आराम देणे हे आहे. त्यासाठी देवदेवतांच्या नावाला जोडून आठवड्याचे उपवास करण्याची पद्धत आपल्याकडे पडली. चतुर्मासात पावसामुळे पचनशक्ती कमी असते. आयुर्वेदाप्रमाणे पावसाळ्यात वात दोष वाढतात, पित्ताचे संचयन सुरु होते. म्हणून हलका, संतुलित आणि संयमित आहार घ्यावा. पचायला जड पदार्थ टाळावेत. गरज पडल्यास पोटाला विश्रांती द्यावी. याच विचाराने पूर्वी उपवास केले जात होते.

चरकसूत्र १/६-७ मध्ये चक्रदंताने, लंघनावर किंवा उपवासावर मार्मिक भाष्य केले आहे : 'उपवास म्हणजे कामक्रोधादी दुर्गुणांचा परित्याग व सत्य, अहिंसादी सात्त्विक गुणांचे उपादान होय. केवळ अन्न

वर्ज्य करून, शरीराचे अनावश्यक शोषण करणे म्हणजे उपवास नव्हे!

चरकसूत्रात सांगितलेला उपवासाचा खरा अर्थ आपण लक्षात घ्यावा. आपले पोट, आपले शरीर, जरूरीनुसार आपल्याला उपवास करण्याचा, न खाण्याचा संदेश देत असते. तेव्हा मात्र पचायला हलका, पचनशक्ती सुधारेल असा थोडा आहार घ्यावा. तो खरा उपवास!

मधुमेहीनी उपवास करताना विशेष काळजी घ्यायला हवी. काहीही न खातापिता किंवा अगदी कमी प्रमाणात खाऊन उपवास करू नयेत. रक्तातील साखर एकदम कमी होऊन हायपोग्लायसिमिया होण्याचा धोका असतो. चार-पाच वेळा थोडा-थोडा फराळ करावा. उपवासाला चालणाऱ्या आरोग्यदायी पदार्थांची निवड करावी. अयोग्य खाण्यापिण्याने, रक्तातील साखर वाढू किंवा कमी होऊ शकते. वरचेवर उपवास करत असाल, तर उपवासाच्या आहाराच्या वेगळ्या स्वरूपामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने, औषधांच्या डोसमध्ये आवश्यक बदल करावेत.

उपवासाचे नेहमीचे पदार्थ म्हणजे, साबुदाणा खिचडी, वडे किंवा पापड्या, तसेच बटाट्याचे चिप्स / भाजी / पापड किंवा शेंगदाणा लाडू किंवा आमटी, केळी, रताळी वरचेवर खाण्यात येत असतील, तर यांमधील दोष आणि कमतरता समजून घ्याव्यात.

- या पदार्थांमध्ये कार्ब्सचे प्रमाण जास्त असते.
- या पदार्थांचा ग्लायसिमिक इंडेक्स जास्त असतो.
- फायबर्स किंवा तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण खूप कमी असते.
- या पदार्थांमध्ये आयर्न, प्रोटिन्स, व्हिटॅमिन्सचा अभाव असतो.
- हे पदार्थ बनवताना अतिप्रमाणात तेला-तुपाचा वापर होतो.

त्यामुळे होणारे दुष्परिणाम

- हे पदार्थ खाल्ल्यावर रक्तातील साखर लवकर

वाढते, साखरेवरचे नियंत्रण बिघडते.

- कोलेस्टेरॉल वाढण्याची भीती असते.
- बद्धकोष्ठता म्हणजेच पोट नीट साफ होत नाही.
- ॲसिडिटी किंवा पित्ताचा त्रास संभवतो.
- रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते.
- मानसिक, शारीरिक थकवा जाणवतो.
- 'एकादशी दुप्पट खाशी' अशामुळे वजन वाढते.

योग्य पद्धतीने उपवास करायचा असेल तर हे नक्की करा!

- उपवासाला चालणाऱ्या भाज्यांचा वापर वाढवा. तांबडा भोपळा, शिमला मिरची, भेंडी, काकडी, राजगिऱ्याची पालेभाजी, कोथिंबीर हे सर्व उपवासाची भाजी किंवा भरीत किंवा कोशिंबिरीच्या स्वरूपात वापरू शकता.
- सुरण, रताळी, कच्ची केळी, ओले शिंगाडे, बटाटा यांचा वापरही योग्य पद्धतीने आणि थोड्या प्रमाणात करता येईल.
- राजगिऱ्याचा वापर वाढवा. लाह्या किंवा त्याचे पीठ, दूध / दही / ताकाबरोबर वापरावे.
- उपवासाच्या फराळासाठी राजगिरा पिठाची किंवा वऱ्याच्या तांदळाच्या पिठाची भाकरी आणि उपवासाला चालणारी भाजी भरपूर खावी.
- वऱ्याचे फोडणीचे तांदूळ करून त्यात एखादी उपवासाची भाजी घालावी.
- उपवासाचे थालीपीठ करतानाही बटाट्याऐवजी इतर भाज्या वापराव्यात.
- काकडी, शिमला मिरचीचे सलाड करावे.
- दाण्याची आमटी करण्याऐवजी, अमसुलाचे सार करावे किंवा शिंगाड्याच्या पिठाची कढी करावी.
- मधुमेहाला चालणारी हंगामी (सिझनल) फळे आवजून खावीत. दिवसभरात किमान एक-दोन फळे खायला हरकत नाही.

- सुक्या मेव्याचा योग्य वापर करावा. खारीक, काळ्या मनुका, सुके अंजीर, जर्दाळू खाऊ शकता. एखादा बदाम, अक्रोडही खाऊ शकता.

- पातळ पेये - ताक, शहाळ्याचे पाणी, लिंबू / आवळा / कोकम सरबत प्यावे. फळांचे रस, लस्सी, दूधही पिऊ शकता.

- राजगिरा / वऱ्याचे तांदूळ/ शिंगाडा यांचे पीठ किंवा आरारूटची लापशी किंवा खीर करता येईल. याच पिठाची ताकातली उकड किंवा उपमा किंवा उप्पीट करता येईल.

- उपवासाचे पदार्थ बनवताना तेल, तूप, दाण्याचे कूट, ओले किंवा सुके खोबरे यांचा वापर जपूनच करावा.

मधुमेहींनी वरचेवर उपवास करणे टाळायलाच हवे. परंतु महिन्यातून एक-दोनदा आरोग्यदायक पद्धतीने

उपवास करता येईल.

उपवासाची परंपरा बऱ्याच धर्मांमध्ये विविध प्रकारे जोपासली गेली आहे. पर्युषण, रमझान, नक्त अशा नावाने हे उपवास केले जातात. काही उपवास फक्त एका दिवसापुरते, तर काही जास्त दिवसांसाठी, कमी-अधिक कडक असतात. आहारातील बंधन पाळण्याचे प्रशिक्षण त्यामुळे मिळते. वेळ पडल्यास अशी बंधने पाळणे सहज स्वीकारता यावे असा त्यामागे उद्देश आहे. अन्नाचे महत्त्व त्यामुळे कळते, अन्न वाया घालवू नये असा संस्कार बिंबवला जाऊ शकतो. उपवासासाठी लागणाऱ्या इच्छाशक्तीच्या जोरावर, शरीराला आणि आजच्या काळाला साजेसे उपवास करावेत. प्राचीन उपवासामागील प्रयोजनाचा शोध आणि बोध समजून घ्यावा.

पावसाळ्यासाठी रेसिपीज



मसाला हांडवो

साहित्य : जुना जाड तांदूळ चार वाट्या, तूर डाळ सव्वा वाटी, हरभरा डाळ अर्धी वाटी, गहू अर्धी वाटी, धणे अर्धी वाटी, मेथी दाणे पाव वाटी.

कृती : हांडवो रवा तयार करण्यासाठी तांदूळ धुऊन सावलीत वाळवावेत. त्यात बाकी सर्व घटक एकत्र करून रवाळ दळून आणावे.

मसाला मिक्स : तयार हांडवो रवा दीड वाटी, ताक दीड वाटी, स्वीट कॉर्न दाणे पाव वाटी, बारीक चिरून अळूची पाने दीड वाटी, आलं-लसूण-मिरची पेस्ट दीड चमचा, लोणच्याचा खार एक चमचा, पापडखार अर्धा चमचा, ओवा एक चमचा, तेल दीड चमचा, मीठ चवीनुसार.

कृती : हांडवो रवा सात-आठ तास ताकात भिजवून ठेवावा. नंतर त्यात आले-लसूण-मिरची पेस्ट, ओवा, लोणच्याचा खार, चिरलेली अळूची पाने, स्वीट कॉर्नचे दाणे, पापडखार, चवीनुसार मीठ घालून व्यवस्थित ढवळावे. पाणी घालून सरबरीत करावे. ढोकळा करतो तसे १५-२० मिनिटे वाफवून, वड्या कापून गरमगरम सर्व्ह करावे.





हॉट अँड सार कॅबेज



साहित्य :

कोबी पाव किलो, गाजरे दोन छोटी, फरसबी सात-आठ, कांदे दोन छोटे, शिमला मिरची एक मोठी, कांद्याची पात तीन-चार, हिरव्या मिरच्या दोन-तीन, पुदिना १५ पाने, व्हिनेगर दीड चमचा, सोया सॉस दीड चमचा, टोमॅटो सॉस दीड चमचा, मिरेपूड दीड चमचा, साखर दीड चमचा, तेल २ चमचे, मीठ चवीनुसार.

कृती :

कोबी लांब चिरून घ्यावा. गाजर, फरसबी, भोपळी मिरची, हिरवी मिरची सर्व पातळ लांब चिरून घ्यावे. कांद्याची पात चिरावी.

सॉससाठी :

कॉर्न फ्लोअरची पेस्ट तयार करून घ्यावी. गॅसवरील पॅनमध्ये टोमॅटो सॉस, सोया सॉस, व्हिनेगर, हिरवी मिरची, चिरलेला पुदिना, मिरेपूड, साखर, मीठ घालून ढवळावे. कॉर्न फ्लोअरची पेस्ट आणि थोडे पाणी घालून सॉस दोन मिनिटे शिजवून घ्यावा. गॅसवरील दुसऱ्या पॅनमध्ये तेल तापवून, चिरलेल्या सर्व भाज्या मोठ्या गॅसवर भरभर हलवून, अर्ध्या कच्च्या शिजवून घ्याव्यात. तयार सॉस भाजीत घालून दोन मिनिटे एकत्र शिजवावे. हॉट अँड सार कॅबेज तयार!

वेगळ्या प्रकारची कोबीची भाजी चविष्ट आणि पोषकतेने परिपूर्ण आहे.

नक्की करून बघा! लहान मुलेही आवडीने खातील!



मशरूम आणि मखाणा



साहित्य :

मशरूम १०० ग्रॅम, मखाणा अर्धा कप, भिजवलेले शेंगदाणे दीड चमचा, स्किम्ड मिल्कचे दही पाव कप, कांदा चिरून एक, फ्रेश टोमॅटो प्युरी अर्धा कप, धणेपूड दोन चमचे, लाल तिखट एक चमचा, गरम मसाला पावडर एक चमचा, हळद अर्धा चमचा, जिरे अर्धा चमचा, मिरेपूड पाऊण चमचा, आले -लसूण पेस्ट दोन चमचे, मध दोन चमचे, लिंबाचा रस दोन चमचे, बारीक चिरून कोथिंबीर तीन चमचे, तेल दीड चमचे, साजूक तूप एक चमचा, मीठ चवीनुसार.

कृती :

मशरूम स्वच्छ धुऊन कापून, थोड्या पाण्यात उकळवून घ्यावा. थोड्या तेलावर मखाणा अर्धा मिनिट परतून घ्यावा. थोड्या पाण्यात बुडवून ठेवावा. दह्यामध्ये धणे, हळद, तिखट घालून घुसळून घ्यावे. पॅनमध्ये तेल गरम करून, जिरे, कांदा घालावा. पारदर्शक झाला की आले-लसूण पेस्ट घालावी. मशरूम घालावेत. चार मिनिटे परतून दही घालावे. तेल सुटेपर्यंत परतावे. टोमॅटो प्युरी, मीठ घालून तेल सुटेपर्यंत परतावे. एक कप पाणी घालून उकळवावे. भिजवलेले शेंगदाणे आणि मखाणा घालावा. झाकण ठेवून चार-पाच मिनिटे शिजवावे. गरम मसाला, मध आणि लिंबाचा रस घालावा. हलवून गॅसवरून उतरवावे. वरून कोथिंबीर घालून गरम सर्व्ह करावे!





In Uncontrolled T2DM

Pix
Glimfirst **M1 M2** / **Forte**

(Glimpiride 1/2 mg + Metformin 500/1000 mg (SR) Tablets)

Also available

THE COMPLETE GLIMPIRIDE FAMILY

Glimfirst **M3 / M4** / **Forte**

(Glimpiride 3/4 mg + Metformin 500/1000 mg (SR) Tablets)

Glimfirst **MP1 / MP2**

(Glimpiride 1/2 mg + Metformin 500 mg (SR) + Pioglitazone 15mg Tablets)

Glimfirst **MV=1/2**

(Glimpiride 1/2 mg + Metformin 500 mg (SR) + Voglibose 0.2 mg Tablets)

/ Together is Better /



501, Park Plaza, Opposite Kamala Nehru Park,
Bhandarkar Road, Pune - 411004 Website: www.sinsanpharma.com

Follow us on    



For the use of registered medical practitioner only
Short Name - GLIMCAMP Item Code - 100672



भटकंती चिंब पावसातील...

विवेक देशपांडे, निसर्ग अभ्यासक, अध्यक्ष – अॅडव्हेंचर फाऊंडेशन | ९४२२५ ९३४८८



या लेखातील सर्व छायाचित्रे – मिलिंद देशपांडे

पाऊस सुरु झाल्यावर कुठेतरी फिरायला जावे असा विचार मनात येतोच. पण कुठे जायचे हे न कळून अनेक जण दिशाहीन 'लॉग ड्राइव्ह' करून येतात. मात्र, आपल्या या आवडीला - इच्छेला थोडी दिशा दिली तर पुण्याभोवतीच अनेक ठिकाणे आहेत. त्यापैकी काहींचा परिचय! अगदी तिथपर्यंत जाता आले नाही, तरी वाचनानंद नक्कीच मिळेल.

भटक्यांसाठी सर्व ऋतू सारखेच असतात. त्यांना तापणारे ऊनही चालते, थंडीही हवीहवीशी वाटते आणि बेभान होऊन अंगावर पाऊसही झेलायला आवडतो. प्रत्येक ऋतूची वेगवेगळी खासियत असते.

ग्रीष्माच्या उन्हांनी अंगाची लाहीलाही होत असता एक वळवाची सर येते आणि पुढे येणाऱ्या पावसाळ्याची चाहूल लागते. तो मृदगंध नाकात जाताच वारा पिऊन हुंदडणाऱ्या वासरासारखी अवस्था होते आमची! पावसाळा... आकाशभर काळ्या ढगांची गर्दी, वाऱ्यावर अलगद तरंगणारी पाने आणि बघता-बघता येणारा तो पाऊस... पृथ्वीवर नवचैतन्याची झळाळी येते. अशा वेळी पावले आपसूक वळतात ती भन्नाट पावसाळी

Dear Doctor,
We request your kind support for

In Uncontrolled T2DM

Tenlip M

(Teneligliptin 20 mg + Metformin 500 mg (SR) Tablets)

THE  SUPER GLIPTIN

Tenlip / M / Forte

(Teneligliptin 20 mg + Metformin 500/ 1000 mg (SR) Tablets)

Tenlip 20

(Teneligliptin 20 mg Tablets)

From the house of



SINSAN PHARMACEUTICALS PVT. LTD.



A Team of SINSAN PHARMACEUTICALS PVT. LTD.



For the use of Registered Medical Practitioner or Hospital or a Laboratory only
Short Name - 10 REMIND Item Code - 100641

भटकंतीसाठी!

ताम्हिणी घाट

पुण्यापासून केवळ ६० ते ८० किलोमीटर अंतरावरील ताम्हिणी घाटाचा परिसर हा एक दिवसीय पावसाळी भटकंतीसाठी अगदी योग्य! आता रस्ताही छान झाला आहे. विंझाई देवीचे मंदिर आणि त्यामागची देवराई तर पाहायलाच हवी.

ताम्हिणीच्या पुढे अगदी सात-आठ किलोमीटर अंतरावर डोंगरवाडी हे छोटेखानी गाव आहे. आजूबाजूच्या डोंगरांवरून अनेक धबधबे खाली उड्या मारत असतात. त्याच्याच पुढे घाटामध्ये आहे ते कोंडघर. कोकणाकडे जाणाऱ्या या रस्त्यावर असंख्य धबधबे पाहायला मिळतात. मुळशी धरणाच्या बॅकवॉटरच्या काठाने आता अनेक रिसॉर्ट्स उभी राहिली आहेत. येथील प्लस व्हॅली पाहून निवे इथून लोणावळ्याला जाणारा रस्ता धरल्यास वाटेत कुंडलिका व्हॅलीचा व्ह्यू पॉइंट अतिउत्तम!



या स्थळावरून समोर कोसळणारे जलप्रपात आणि दरीतून अलगद वर येणारी धुक्याची चादर विलोभनीय! यामार्गे धनगड, कोरीगड, नवरा-नवरी आणि करवलीचे सुळके, तैलबैल्याच्या भिंती, आंबी व्हॅली, लायन पॉइंटवरून दिसणारे मोराडी आणि घुसरखान हेही पाहता येते.

पाचगणी-महाबळेश्वर

सदाहरित जंगल आणि प्रचंड पाऊस अनुभवायचा



असेल तर पाचगणी-महाबळेश्वरला भेट द्यायलाच हवी. पूर्वी पावसाळ्यात हा परिसर बंद असायचा. पण, आता फक्त पाऊस अनुभवण्यासाठी इथे गर्दी होते. पाचगणीच्या टेबललँडवर भटकणे ही एक पर्वणीच असते. घाटजाई मंदिराच्या बाजूच्या रस्त्याने वर जाता येते. असंख्य फुले सर्व पठारभर उगवलेली असतात. केट्स पॉइंट, पारसी पॉइंट इथेही जाता येते. लिंगमळा रेस्ट हाउसकडे जाणारा रस्ताही घनदाट जंगलातून जातो आणि आता वनखात्याने अगदी शेवटपर्यंत पायऱ्या केल्या असल्याने लिंगमळा धबधब्याचे ते रौद्र रूप अगदी जवळ जाऊन पाहता येते.

केट्स पॉइंट ते क्षेत्र महाबळेश्वरच्या मधल्या रस्त्यावर कॅनॉट पीक लागते. महाबळेश्वरमधील अतिशय सुंदर सदाहरित जंगल वरून अनुभवता येते. अगदी माफक चढण असून सर्वांना सहज जमेल असा जंगलातून रस्ता आहे.

महाबळेश्वरमध्येही नेहमीचे पॉइंट पाहण्यापेक्षा टायगर पाथ, कारनॅक आणि फॉकलंड हे पॉइंट भरपावसात पाहणे हा एक वेगळाच अनुभव असतो. धोबी वॉटरफॉलही पाहण्यासारखा आहे. शासकीय मधुमक्षिका गृहापासून टायगर पाथ सुरू होऊन मुंबई पॉइंटपाशी तो जंगलातील रस्ता संपतो. या रस्त्यावर सुमारे चार ते पाच किलोमीटरपर्यंत पाऊस अनुभवणे हा थोडा साहसी उपक्रम असतो.

साताऱ्याकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर माचुतारे गाव लागते. इथून थोडे वर गेल्यावर प्लॅटू पॉइंट लागतो. इथूनही चार बाजूला घनदाट हिरवे जंगल आणि झाडांशी लपंडाव खेळायला आलेले ढग आणि पाऊस अनुभवता येतो.

आंबेनळी घाटात प्रतापगडाकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर एकाच वेळी शेकडो धबधबे पाहता येतात. आम्ही ट्रेकर्स ऐन पावसाळ्यात मुंबई पॉइंटवरून चालत निघतो आणि मेटतळेमार्गे फरसबंदीच्या वाटेवरून कोयनेच्या पुलावरून पारमाचीमार्गे प्रतापगडाकडे पोहोचतो. मात्र, चालायची भरपूर सवय असेल तरच हे साहस करावे.

खंडाळ्याजवळील ड्यूक्स नोज ऊर्फ नागफणी

हा ट्रेकही पावसात करता येण्याजोगा! खंडाळा रेल्वे स्टेशनवर उतरून रुळाच्या बाजूने थोडे वर चढून खिंडीत यावे. थोडे खाली उतरल्यावर एक ओढा लागतो. तो काळजीपूर्वक ओलांडून डावीकडच्या जंगलातून वर गेलो की डचेस नोज लागते. तिथून ड्यूक्स नोजचा कडा फारच सुंदर दिसतो. मात्र, त्यासाठी वातावरण स्वच्छ असावे लागते. थोडे प्रस्तरारोहण करून आपण ड्यूक्स नोजच्या माथ्यावर पोहोचू शकतो. धुके नसेल तरच आजूबाजूचा परिसर दिसतो. खाली उतरताना मात्र आपण कुरवंडे गावात येतो आणि टाटा लेकमार्गे लोणावळ्याला चालत येतो अथवा तिथे जीपही उपलब्ध असतात. भुशी डॅमला मात्र रविवारी अथवा सुट्टीच्या दिवशी अजिबात जाऊ नये.

अणे-माळशेज घाट आणि भंडारदरा परिसर

पावसाळ्यात या ठिकाणांना भेट दिली नाही, तर आपली भटकंती पूर्णच होऊ शकत नाही. पुणे-नाशिक महामार्गावर आळेफाटा हे गाव लागते. तिथून ओतूर-खुबीमार्गे माळशेज घाटात जाता येते. छोटे-मोठे-अजस्र अशा तीनही प्रकारचे धबधबे या घाटात अनुभवता येतात. पुण्याहून सकाळी निघून दिवसभर चिंब होऊन घरी परत येणे सोयीचे; पण तिथे असलेल्या एमटीडीसीच्या रिसॉर्टवर मुक्काम करणे हे जास्त आनंददायी ठरते.

संगमनेरवरून भंडारदरा धरण हे फक्त ६० किलोमीटर अंतरावर आहे. या परिसरातही खूप धबधबे आहेत. धरणाचे पाणी सोडले जाते तेव्हा तिथे असलेल्या एका मोठ्या खडकावरून ते खाली येते आणि त्याचा आकार एखाद्या छत्रीसारखा दिसतो. त्याला 'अंब्रेला फॉल्स' असे म्हणतात. धरणापासून जवळच रंधा गाव आणि धबधबा आहे. जेव्हा धरणातून पाणी सोडले जाते तेव्हा हा तीन टप्प्यातील धबधबा मोठा विलोभनीय दिसतो. एका अवघड वाटेने खाली उतरता येते. नवश्यांनी मात्र हे धाडस करू नये.

रतनगड किल्ल्याच्या पायथ्याला रतनवाडी गाव आहे. इथे अमृतेश्वर नावाने ओळखले जाणारे एक

प्राचीन दगडी शिवमंदिर आहे. खरे तर उडदावणे-पांजरेमार्गे कळसूबाई शिखरावरही आरोहण करता येते. मात्र, त्यासाठी भरपूर चालावे आणि चढावे लागते. भंडारदऱ्यात आता खासगी हॉटेल्स आहेत; पण धरणाच्या काठावर असलेले एमटीडीसीचे रिसॉर्ट फार सुंदर आहे. एक-दोन दिवसांच्या मुक्कामात काळटेंभे, नेकलेस हे धबधबे किंवा घाटघरचा कोकणकडा आणि घाटनादेवीचे मंदिर तसेच शीपनूरचा देखणा डोंगर यांसारखी ठिकाणेही पाहता येतात.



नळदुर्ग

पुणे-हैदराबाद रस्त्यावर अंदाजे ३०० किलोमीटर अंतरावर नळदुर्गचा किल्ला आहे. काही वर्षांपूर्वी पडीक असलेल्या या किल्ल्याचे रूप आता महाराष्ट्र सरकारने पूर्ण पालटवले आहे. हा कायापालट बघण्यासाठी आणि केवळ पावसाळ्यात आवर्जून पाहावा असा हा किल्ला आहे. बोरी नदीवरील बंधाऱ्यात जलमहाल आहे आणि भरपूर पावसात खालच्या जलाशयात वेगाने पडणारे पाणी आपण आत राहून पाहू शकतो. राजा आणि राणी अशी धबधब्याची नावे आहेत. इथला उपळी बुरुजही पाहण्यासारखा आहे. याच परिसरात औसा, परांडा हे भुईकोट किल्ले आहेत. मात्र, हे दुर्गवैभव पाहण्यासाठी किमान तीन-चार दिवसांचा कालावधी हाताशी असला पाहिजे.

पुणे परिसरातील सिंहगड, तोरणा, राजगड, तुंग, तिकोना, लोहगड, विसापूर, पुरंदर, मल्हारगड, राजमाची हे किल्ले एक दिवसाच्या पावसाळी ट्रेकसाठी उत्तम आहेत.

कास, सज्जनगड, ठोसेघर

ज्याला भेट दिली नाही तर पर्यटन पूर्णच होणार नाही, अशी ठिकाणे म्हणजे सातारा जिल्ह्यातील सज्जनगड, कासचे पुष्पपठार आणि ठोसेघरचा देखणा धबधबा! सातारा-ठोसेघर-चाबकेवाडी या रस्त्यावर केवळ २६ किलोमीटर अंतरावर हा जलप्रपात आहे. मुख्य धबधबा आता लांबूनच, सुरक्षित अंतरावरून

पाहता येतो. वनखात्याने इथे चांगली रेलिंग बांधली आहेत. एकूण हे दोन धबधबे आहेत. पूर्वी छोट्या धबधब्याच्या पोटात शिरता यायचे. पण अपघातांमुळे आता बंदी आहे. मात्र, अतिसाहस आणि अति उत्साह टाळून या धबधब्यांची मजा घ्यायलाच हवी. चाबकेवाडीच्या पवनचक्क्याही जरूर पाहाव्यात. येताना वाटेवर सज्जनगडालाही भेट देता येते.

कासचे पठार म्हणजे आपले 'व्हॅली ऑफ फ्लॉवर्स' आहे. विविध आकाराची, रंगांची, गंधाची ही फुले ऑगस्ट-सप्टेंबर महिन्यात लाखोंच्या संख्येने या पठारावर उमलतात. ही रंगपंचमी डोळ्यांचे पारणे फेडते. आता वनखात्याने या ठिकाणी कुंपण घातल्याने आणि गाइडची व्यवस्था केल्याने ही पावसाळी भटकंती डोळस होऊ शकते. आपली वाहने अलीकडेच दोन किलोमीटर अंतरावर पार्क करून वनखात्याच्या गाडीनेच जावे लागते. त्यामुळे गर्दी, प्रदूषण हे सर्व आटोक्यात राहू शकते. मनात आणले तर कासच्या पुढे शिवसागर जलाशयाच्या काठाने तापोळ्याकडेही जाता येते. अतिशय कमी रहदारी असणाऱ्या या रस्त्यावर एकदा तरी जायलाच हवे.

थोडीशी खबरदारी, नियमांचे पालन केल्याने ही पावसाळी भटकंती सुखावह ठरते. वेडे साहस मात्र करू नये आणि रेनसूट, पायात चांगले बूट, तसेच इमरजन्सी फूड बरोबर असणे केव्हाही चांगले!

हा लेख वाचून कोणासही चिंब भटकंती करावीशी वाटली तर त्यापरीस आनंद तो कोणता...!



स्तनपान व मधुमेह

डॉ. मनाली केतकर, स्त्रीरोग व प्रसूतिशास्त्र तज्ज्ञ । ९५५२५ ०८५२४



युनिसेफ व जागतिक आरोग्य संघटनेतर्फे १ ते ७ ऑगस्टदरम्यान 'जागतिक स्तनपान सप्ताह' साजरा केला जातो. १९९०मध्ये याची सुरुवात झाली. स्तनपानामुळे नवजात बालक सुदृढ व निरोगी राहते; तसेच आई-बाळामधील बंध दृढ होऊ लागतात...

जागतिक स्तनपान सप्ताह हा दिनांक १ ते ७ ऑगस्टदरम्यान साजरा केला जातो. युनिसेफ व डब्ल्यूएचओ या जागतिक संस्थांनी याची सुरुवात १९९०मध्ये केली आहे. स्तनपान केल्याने नवजात बाळ सुदृढ व निरोगी राहते. त्याबद्दल जनजागरण म्हणून हा सप्ताह साजरा करतात.

आईचे दूध पचण्यास हलके असते. आईच्या दुधामध्ये पाणी ८८ टक्के, दुग्धशर्करा ७ टक्के, चरबी ४ टक्के, प्रथिने १ टक्का असतात. त्याचप्रमाणे रोगप्रतिकारक पेशी, मूळपेशी, वाढीची संप्रेरके, पचन करणारे रस, कॅल्शियम, सोडियम, पोटॅशियम, फॉस्फरस हे क्षार; तसेच सुमारे ६०० उपयोगी जीवाणूंच्या जाती असतात. या सर्व घटकांमुळे बाळ

निरोगी राहण्यास मदत होते. जंतुसंसर्गाचा धोका खूप कमी होतो. प्रतिकारशक्ती वाढते. अॅलर्जीचे प्रमाण खूप कमी होते.

मधुमेह हा दोन प्रकारचा असू शकतो. गरोदरपणामध्ये झालेला किंवा त्याआधीपासूनचा!

दोन्ही प्रकारांमध्ये सारखीच काळजी घ्यावयाची आहे. ज्या मातांना गरोदरपणात मधुमेह होतो त्यांना नंतरच्या आयुष्यात टाइप २ मधुमेह होण्याची शक्यता असते. नियमित स्तनपान केल्याने ती शक्यता काही प्रमाणात पुढे ढकलली जाऊ शकते.

स्तनपान हे इन्सुलिन संप्रेरकाची कार्यक्षमता वाढवते व मातेच्या रक्तशर्करेचे चांगल्या प्रकारे नियमन करते. बाळाला दूध पाजल्यानंतर मातेची रक्तशर्करा कमी होते. त्यामुळे वरचेवर तिचे मापन करणे आवश्यक आहे. तसेच, मधुमेही मातेला स्तनपानानंतर थकल्यासारखे वाटू शकते. त्यासाठी बाळाला पाजण्यापूर्वी मातेने थोडेसे खाऊन घ्यावे. एक ग्लास पाणी प्यावे. स्तनपानानंतरसुद्धा एक ग्लास पाणी प्यावे.

ज्या माता इन्सुलिन इंजेक्शन घेतात, त्याचा दुधावर परिणाम होत नाही. ज्या माता मधुमेहासाठी गोळ्या घेतात, त्या त्यांनी जेवणाबरोबर घ्याव्यात. अंधेमध्ये कधीही घेऊ नयेत. कारण स्तनपानानंतर रक्तशर्करा कमी होते. अंधेमध्ये गोळ्या घेतल्यास ती आणखीन कमी होऊन धोका निर्माण होऊ शकतो.

मधुमेही माता या बऱ्याच वेळेला जास्त वयाच्या, स्थूल असतात. त्याचप्रमाणे इन्सुलिन संप्रेरक दूध येण्याच्या प्रक्रियेला थोडे लांबवते, असे संशोधनात आढळून आले आहे. त्यामुळे बाळ जन्माला आल्यापासूनच जास्तीत जास्त वेळा स्तनपानाचा प्रयत्न करावा.

बाळाचा जन्म झाल्यापासून एक तासाच्या आत बाळाचा आईच्या स्तनास स्पर्श करावा व स्तनपान सुरू करावे. सुरुवातीचा चीक हा बाळास अतिआवश्यक आहे. त्यात रोगप्रतिकारक घटक व प्रथिने सर्वाधिक



प्रमाणात असतात.

आई-बाळाच्या त्वचेचा वारंवार संपर्क करावा. त्यामुळे पान्हा फुटण्यास मदत होते. बाळाच्या जन्मानंतर ७२ तासांपर्यंत चांगले दूध येऊ लागते. अगदी सुरुवातीच्या दिवसांमध्ये दोन-तीन तासांना ब्रेस्ट पंपचा वापर उपयोगी पडू शकतो.

बाळाच्या जन्मापासून सहा महिन्यांपर्यंत त्याला फक्त मातेचे दूध द्यावे. (व्हिटॅमिनचे थेंब डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे द्यावेत.) त्यानंतर इतर अन्नघटकांबरोबरच बाळाच्या दोन वर्षांपर्यंत स्तनपान करावे, निदान एक वर्षभर तरी करावे.

स्तनपान कसे करावे ?

- स्तनपान करताना सुरुवातीचे तीन-चार महिने बसूनच करावे. शांत व हवेशीर ठिकाणी बसावे. व्यवस्थित पाठ टेकून पलंगावर, खुर्चीवर किंवा जमिनीवर बसावे. ज्या बाजूने पाजायचे आहे त्या बाजूच्या मांडीखाली उशी घ्यावी. बाळाच्या तोंडावर स्तनाचा भार पडू देऊ नये. स्तन व स्तनाग्र स्वच्छ असावीत.

- बाळाला हळुवारपणे उचलावे. एका हाताने कुशीत घेऊन दुसऱ्या हाताने उ अक्षराप्रमाणे स्तन हातात धरून (अंगठा वर व चार बोटे स्तनाखाली), बाळाच्या तोंडाचा मोठा 'आ' करून, स्तनाग्र व त्या भोवतालचा काळा भाग व्यवस्थित बाळाच्या तोंडात द्यावा.

बाळाला स्तन पकडता आले, की दूध व्यवस्थित ओढता येते. त्यामुळे स्तनाग्रांचे जंतुसंसर्ग, स्तनांमध्ये दूध साठून गाठी होणे टळते. मधुमेही मातांना याचा धोका जास्त असतो. स्तनाग्रांना इजा होऊ नये याची काळजी त्यांनी घ्यावी.

- स्तनपान झाल्यावर हळुवारपणे बाळाला बाजूला करावे. याने स्तनाग्रांना इजा होण्याचे प्रमाण कमी होते. जरा जरी जखम वाटल्यास डॉक्टरांकडून औषध घ्यावे (मलम वगैरे).
- स्तन पूर्णपणे रिकामे होण्यास १० ते १५ मिनिटे लागतात. एकीकडे १०-१५ मिनिटे व दुसऱ्या बाजूस १०-१५ मिनिटे पाजावे.

चांगले दूध येण्यासाठी...

- चांगले दूध येण्यासाठी आहारात विविधता असावी.
- नियमित व योग्य आहार घ्यावा. मधुमेही मातांनी अतिगोड व तळकट पदार्थ टाळावेत. रक्तशर्करेच्या प्रमाणात गोडाचे प्रमाण ठरवावे.
- स्तनपान करताना ४५० ते ५०० उष्मांकांची (कॅलरिजची) आवश्यकता असते.
- भरपूर पाणी प्यावे, तसेच नारळपाणी प्यावे.
- हिरव्या भाज्या – पालक, मेथी, शेवगा यांचा समावेश असावा. दिवसातून तीन वेळा भाज्या खाव्यात.



- दिवसातून एक-दोन फळे – संत्रे, डाळिंब, टरबूज, पेअर, केळे (लहान), सफरचंद, पीच, चेरी, पेरू इत्यादी.
- दूध (गायीचे), दही, डाळी, अंडी, मांसाहार, पनीर यांपैकी दिवसातून दोन-तीन वेळा
- खसखस, अळिवाची खीर (कमी गोड) अवश्य घ्यावी.
- जेवणात लसूण, कांदा, पुदिना यांचा समावेश करावा. त्यामुळे मातेच्या दुधाला चांगली चव येते.
- जेवणात पोळी / भाकरी चुरून घ्यावी. त्याचप्रमाणे रोजच्या जेवणात तीन ते चार चहाचे चमचे साजूक तूप घ्यावे.
- जिरे, खसखस, बडिशेप, तीळ भाजून त्याची सुपारी करून ठेवावी. ती येता-जाता तोंडात टाकावी.

प्रसूतीनंतर अनियमित झोप, दुखरे स्तनाग्र, संप्रेरके बदल यामुळे मातेचा ताणतणाव वाढतो. परिणामी, अतिगोड व तेलकट खाण्याची इच्छा वाढते. परंतु मधुमेही स्त्रियांनी ते शक्यतो टाळावे. तसेच, ताण कमी करण्यासाठी योग्य वेळेवारी आहार घ्यावा. स्तनाग्रांची योग्य काळजी घ्यावी. नियमित व्यायाम सुरू करावा. चालणे हा सर्वोत्तम व्यायाम होय.

आपल्या देशात बाळंतपण करणे ही फार चांगली संकल्पना आहे. बाळंतिणीची जवळची व्यक्ती तिची खूप चांगली काळजी घेते. त्यामुळे तिचा ताण कमी होऊन चांगले दूध येण्यास मदत होते.

स्तनपानाने आनंद निर्माण करणारी संप्रेरके मातेच्या रक्तात सोडली जातात. त्यामुळे तिला तणावमुक्त व आनंदी वाटते. मधुमेही मातेमध्ये यामुळे रक्तशर्करेचे प्रमाण कमी होते.

स्तनपानामुळे माता-बाळामधील प्रेमबंध घट्ट होऊ लागतो. असा हा स्तनपानाचा प्रवास हळूहळू सुखकर होत जातो.

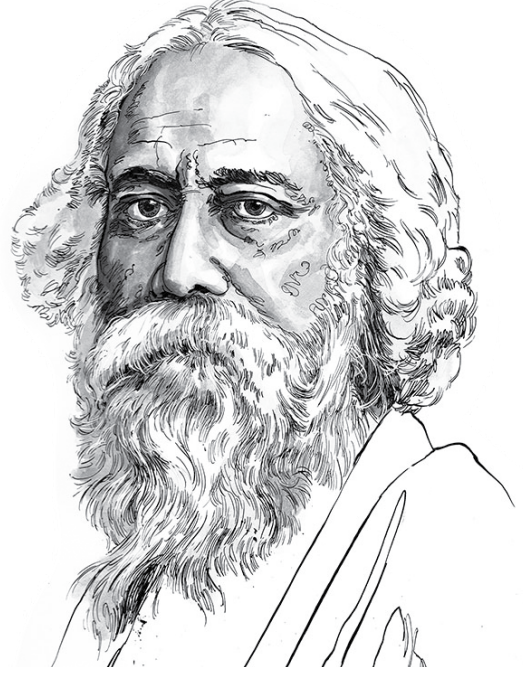
•••



'शांतिदूत' रवींद्रनाथ टागोर

वैशाली पुरंदरे, एम. ए. मराठी, तत्त्वज्ञान व इंडॉलॉजी | ८८०५९ ८४५४५

'भारतरत्न' या मालिकेत या वेळी नोबेल पारितोषिक मिळवणारे पहिले भारतीय रवींद्रनाथ टागोर यांचा ७ ऑगस्ट हा ८१वा स्मृतिदिन. त्या निमित्ताने हा लेख.



बंगाली मातीने संस्कृतीच्या सर्वच क्षेत्रांत उत्तुंग व्यक्तिमत्त्वे दिली आहेत. आपल्या नावाचा अर्थ सर्वांधाने परिपूर्ण करणारे आणखी एक देदिप्यमान नाव, ज्यांच्या बहुआयामी कार्याच्या प्रकाशात बंगाल आजही अभिमानाने वाटचाल करत आहे, ते म्हणजे रवींद्रनाथ टागोर!

शिक्षण घेण्यासाठी शाळेत जावे लागते, ही मूलभूत गरज आहे. परंतु, 'शाळा सोडल्याशिवाय शिक्षणाला आरंभच होत नाही' हा या शिक्षण महर्षींचा स्वानुभव होता. कारण बालपणी ते कोणत्याही शाळेत रमले नाहीत. किंबहुना, अतिशय निर्जीव, साचेबद्ध अशा वातावरणाला विटून त्यांनी शाळेत जाणेच सोडले. परंतु, या लहान मुलांचे हे निरीक्षण समजून घेणारे वडीलही त्यांना लाभले. लहानग्या रवींद्रला ते आपल्याबरोबर भ्रमंतीला घेऊन गेले आणि मुक्त निसर्गाच्या सान्निध्यात त्याचे जीवनशिक्षण सुरू झाले. पुढे हा निसर्ग नात्याची विविध रूपे घेऊन निरंतर त्यांच्या साहित्यात विविध रंगांच्या छटा लेऊन राहिला.

सात मे १८६१ ते ७ ऑगस्ट १९४१ हा आपला प्रदीर्घ जीवनकाळ टागोर सर्वांगाने जगले. वयाच्या

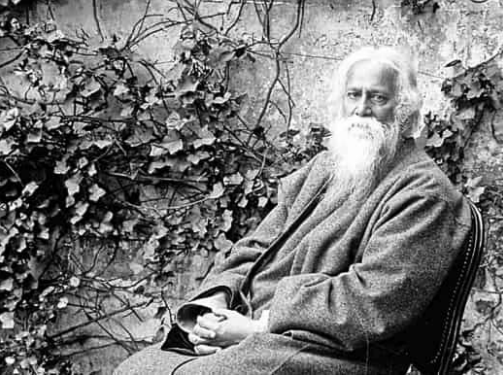
८०व्या वर्षी त्यांनी आपली अखेरची कविता लिहिली. पण ते केवळ भावूक कवी नव्हते; टागोर देशभक्त होते, तत्त्वज्ञ आणि समाजसुधारकही होते. त्यांनी शाळेची बंदिस्त चौकट नाकारली; पण शिक्षण नाकारले नाही. बुद्धिजीवी माणसांनी गजबजलेला 'जोडोसांको' नावाचा त्यांचा वाडा हे एक विद्यापीठच होते. घरात डोळस धर्म होता; पण अंधश्रद्धा नव्हती. त्यांचे वडील देवेंद्रनाथ हे ब्रह्मचिंतनात रमणारे, उपनिषदांचे अखंड वाचन करणारे तत्त्वचिंतक होते. हाच वारसा टागोरांच्या जगण्यात आणि साहित्यांत प्रवाहित राहिला. परंतु त्यांचा आदर्शवाद पुस्तकी पढिकपणाचा नव्हता. वैज्ञानिक विचारधारा स्वीकारताना आत्मबोध शिकवणारी भारतीय तत्त्वज्ञातील आध्यात्मिकताही त्यांनी तितकीच आवश्यक मानली.



शांतिनिकेतन

आजूबाजूचा बंगाली समाज हा सतत त्यांच्या विचारांत आणि लेखणीत होता. इस्टेटीची देखभाल करताना पद्मा नदीतून बराच काळ ते छोट्या खेड्यांमधून फिरत होते. तेव्हा सामान्य माणूस आणि त्याचे जगणे त्यांनी जवळून बघितले; तोच त्यांच्या असंख्य कथांचा विषय झाला. बंगालमध्ये रुजणारी प्रांतीयता आणि मानवाला मानवापासून दूर करणारी अस्पृश्यता टागोरांना व्याकूळ करत असे आणि ही त्या वेळच्या त्यांच्या कवितेची दाहकता होती. त्यांनी लिहिले आहे - आपल्या देशात आवश्यक वस्तूंचे दारिद्र्य तर आहेच; पण बौद्धिक दारिद्र्य आणखीन भयंकर आहे. रवींद्रनाथांनी परिवर्तनाच्या घोषणा कधीच केल्या नाहीत. मात्र, त्यांच्या प्रत्येक कृतीमागे त्यांचा सखोल विचार दिसतो.

टागोरांचे जगण्यावरचे नितांत प्रेम सौंदर्यासक्त होते. 'जीवनदेवता' हीच त्यांची उपास्य देवता होती. निसर्ग हाच त्यांना परमतत्त्वाचा आविष्कार वाटत



असे. त्यामुळेच आपल्या एका कवितेत ते लिहून जातात, *देवा, घरटेही तूच, पक्षीही तूच आणि आकाशही तूच....*

एके ठिकाणी त्यांचे जीवन-चिंतन ते प्रकट करतात - वैराग्य-साधनातून जी मुक्ती मिळते, ती माझ्यासाठी नाही. अनेक बंधनांत स्वतःला बांधून घेऊनच मला महाआनंदमय मुक्ती मिळवता येणार आहे. इंद्रियांची कवाडे बंद करून जी योगासने होतात, ती माझ्यासाठी नाहीत. या जगातील गोचर वस्तू बघण्यात, भरभरून सुगंध घेण्यात, मुक्तपणे गाण्यात जो आनंद आहे, तोच खरा आनंद आहे. जीवनासंबंधीची ओढ व मोह हीच माझी मुक्ती आहे. 'गीतांजली'च्या प्रत्येक पानात त्यांचे मुक्त जीवनदर्शन दिसते.

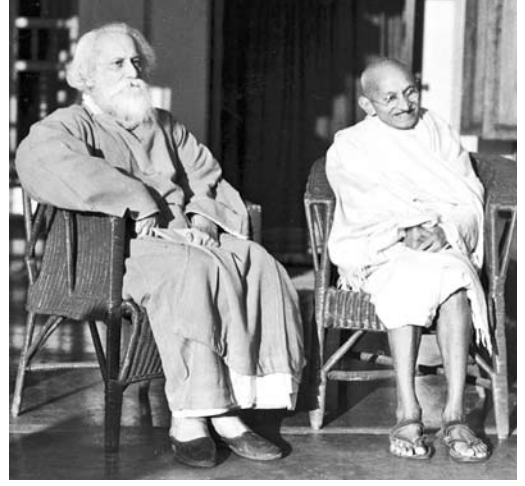
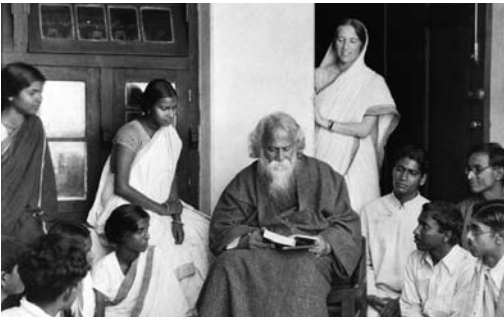
निसर्ग आणि समाज यांपासून मुले दूर राहतात. शिक्षण हे केवळ क्रमिक पुस्तकांमध्ये अडकून पडल्यामुळे खरे जगणे मुलांना स्पर्शच करू शकत

रवींद्रनाथ टागोर यांचे स्वतःचे
असे जीवनविषयक तत्त्वज्ञान होते.
अनंत वस्तूंनी गजबजलेल्या या
विश्वात मानवापेक्षा श्रेष्ठ असे काही
नाही, Man is the crown of
all creations असे ते मानत.
संघर्षापासून दूर पळण्यापेक्षा किंवा
कुठल्याही तयार जुन्या चाकोऱ्यांमध्ये
दडपण्यापेक्षा स्वतः शोधलेल्या मार्गावर
अडखळण्यातही जास्त आनंद आहे,
हा त्यांचा विश्वास होता. त्यामुळेच
त्यांच्या लेखणीतून 'यदि तोर डाक
शुने केऊ ना आशे तबे एकला चलो रे'
असे तेजस्वी गीत उतरू शकले.

नाही. ही मळलेली वाट टागोरांना पुसून टाकायची होती. याच ध्यासातून सप्तपर्णी वृक्षांच्या छायेत 'शांतिनिकेतन' शाळा निराकार, मुक्त वातावरणात साकार झाली. या शाळेत मुलांबरोबर सर्वत्र शांती आणि रम्यता खेळत होती. त्यांनी धर्मातील जुनी जळमटे काढली, उत्सवांचे धार्मिक स्वरूप बदलले. सर्वाना सहजपणे भाग घेता येतील असे निसर्गपूजेच्या भावनेतून धर्मनिरपेक्ष उत्सव सुरू केले, त्यांना ऋतूंची नावे दिली - जे आजही शांतिनिकेतनमध्ये सर्व रंगांची उधळण करत असतात.

सर्व ऋतूंवर सहज गुणगुणता येतील अशी गाणी रचली. ते स्वतः अतिशय सुंदर नृत्यही करत. निरनिराळे विषय शिकवण्यासाठी स्वतः पाठ्यपुस्तक लिहिताना धर्म, इतिहास, परंपरा या सर्वांचा सखोल अभ्यास त्यांनी केला. जीवनात व भोवतालच्या समाजात सौंदर्य व आनंद कसा निर्माण होऊ शकेल या प्रश्नांचा त्यांनी आयुष्यभर पाठलाग केला. आपले दैनंदिन जीवन सुंदर व रुचीसमृद्ध करण्यासाठी शिक्षण हवे, असे त्यांचे मत होते.

आजही शांतिनिकेतनच्या विश्वभारती विद्यापीठातून उत्तीर्ण होऊन बाहेर पडणाऱ्या स्नातकांना दीक्षान्त समारोहाच्या वेळी 'सप्तपर्णी' किंवा बांगला भाषेत ज्याला 'छातीम' म्हणतात, त्या वृक्षाचे एक पान कुलगुरूंच्या हस्ते दिले जाते. त्यानंतर ऑफिसमध्ये जाऊन आपले प्रमाणपत्र घ्यायचे, असा प्रघात आहे. सप्तपर्णी वृक्ष हा शांतिनिकेतनमधून मिळणाऱ्या ज्ञानाचा व अनुभूतीचा प्रतीकवृक्ष आहे. मुलांना मातृभाषेतूनच शिकवावे, हा टागोरांचा आग्रह होता. मुलांचे बालपण



रवींद्रनाथ टागोर आणि महात्मा गांधी

त्यांच्यापासून अलग न करता मुलांना शिकवावे हा त्यांचा विचार होता. त्यासाठी त्यांनी सहजपाठाची पुस्तके लिहिली, जी आजही तिथल्या शाळांमध्ये वापरली जातात.

टागोरांचे आणखी एक स्वप्न होते. भारताच्या, देशोदेशींच्या आणि अनेक प्रांतांच्या जीवनवैशिष्ट्यांचा अभ्यास व्हावा यासाठी त्यांनी 'विश्वभारती' ही संस्था स्थापन केली.

महात्मा गांधी आणि टागोर हे एकमेकांना भेटलेले थोर पुरुष, प्रकृतीने भिन्न होते. स्वदेशी अंगीकारताना अनेक देशबांधव अर्धनग्न किंवा पूर्ण नग्न असताना विदेशी कपड्यांची होळी हा टागोरांना अविवेक वाटत होता. त्यांना जहाल पंथ मान्य नव्हता. आणि स्वातंत्र्य पेलण्याची ताकद आल्याशिवाय मिळणारे स्वातंत्र्य खरे स्वातंत्र्य नव्हे, असेही त्यांचे ठाम मत होते. तरीही, दोघांच्या जीवननिष्ठा समान होत्या. विघातक प्रवृत्तींशी त्यांचे अजिबात जुळत नसे. म्हणूनच, जालियनवाला बागमधल्या कत्तलीची वार्ता ऐकताच ब्रिटिशांकडून मोठ्या सन्मानाने मिळालेला 'नाईट' हा किताब परत करून त्यांच्या करणीचा तीव्र निषेध त्यांनी केला.

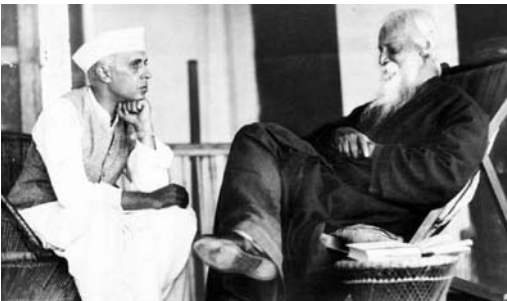
साहित्यातले एकही अंग टागोरांच्या लेखणीला अस्पर्शित राहिले नाही. भारताच्या राष्ट्रगीताचे ते रचनाकार होते. 'रवींद्र संगीत' हे आजही बंगाली

लोकांच्या हृदयात आहे. त्यांच्या कादंबऱ्या, नाट्य, निबंध, प्रबंध, समीक्षा, प्रवासवर्णन, पत्रे असे विविध साहित्य भारतीय साहित्याचे अक्षय धन आहेत. निर्मिती म्हणजे काव्य, कला, संगीत नव्हे; तर साधा माणूस म्हणून सहृदयतेने जगणे व आपल्याभोवतीचे वातावरण आणि परिसर सुंदर, स्वच्छ ठेवणे ही एक फार महत्त्वाची निर्मिती आहे, असे ते मानत. निर्मिती हा त्यांचा स्वभावधर्म होता. वयाच्या ६३व्या वर्षी त्यांनी चित्रकलेतील प्रयोग सुरू केले.

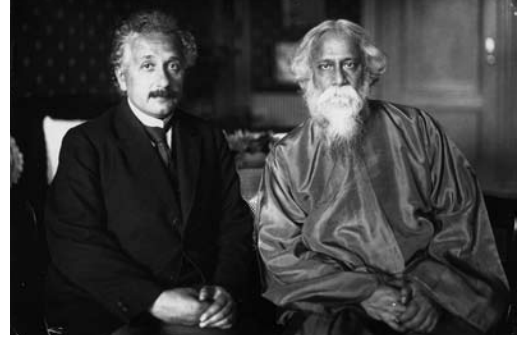
रवींद्रनाथांबद्दलच्या प्रेमापोटीच प्रसिद्ध साहित्यिक पु. ल. देशपांडे बंगाली शिकण्यासाठी शांतिनिकेतनमध्ये जाऊन राहिले होते आणि तिथल्या आपल्या अनुभावांवर मुक्काम पोस्ट शांतिनिकेतन हे पुस्तक त्यांनी लिहिले.

जीवनाच्या उत्तरार्धात टागोर यांच्या श्रमाची परतफेड त्यांच्यावरील मानसन्मानांच्या वर्षावाने झाली. रवींद्रनाथ टागोर हे पहिले भारतीय लेखक; ज्यांना १९१३मध्ये त्यांच्या गीतांजली या काव्यसंग्रहाला साहित्यातील अतिशय सन्मानाचे नोबेल पारितोषिक मिळाले. त्याच वर्षी कलकत्ता (आताचे कोलकता) विद्यापीठाने त्यांना डी.लिट. ही पदवी दिली. पाठोपाठ बनारस विद्यापीठ, ढाका विद्यापीठ, उस्मानिया विद्यापीठ यांनीही त्यांना ही पदवी देऊन त्यांच्या कार्याचा गौरव केला. जागतिक कीर्तीच्या ऑक्सफर्ड विद्यापीठानेसुद्धा ७ ऑगस्ट १९४० रोजी टागोरांना डॉक्टरेटची पदवी दिली.

त्यांचे स्वतःचे असे एक जीवनविषयक तत्त्वज्ञान



पंडित जवाहरलाल नेहरू आणि रवींद्रनाथ टागोर



अल्बर्ट आइन्स्टाईन आणि रवींद्रनाथ टागोर

होते. Man is the crown of all creations असे ते मानत. संघर्षापासून पळण्यापेक्षा किंवा कुठल्याही तयार जुन्या चाकोऱ्यांमध्ये दडपण्यापेक्षा स्वतः शोधलेल्या मार्गावर अडखळण्यातही जास्त आनंद आहे, हा त्यांचा विश्वास होता. त्यामुळेच त्यांच्या लेखणीतून 'यदि तोर डाक शुने केऊ ना आशे तबे एकला चलो रे' असे तेजस्वी गीत उतरू शकते.

गीतांजली हा त्यांचा जगप्रसिद्ध काव्यसंग्रह अखिल विश्वासाठी मागितलेल्या शांतीचे पसायदानच आहे. या माझ्या देशाला उदात्त आणि उन्नत अशा स्वर्गभूमीत नेऊन ठेव, ही टागोरांची कविता समस्त मानवकुलासाठी होती. 'जेथे मन निर्भर असेल आणि मस्तक उन्नत असेल, जेथे ज्ञान विमुक्त असेल, जेथे क्षुद्रतेच्या आणि स्वार्थाच्या भिंतींनी जग भेगाळलेले नसेल, जेथे शब्द सत्याच्या गर्भातून प्रकट होतील ... अशा दिव्य लोकी माझ्या देवा, माझ्या देशाला घेऊन जा.' भगवद्गीतेत सांगितलेला 'स्वधर्म' हा शब्द रवींद्रनाथ आपल्या अंतर्मनाशी जोडतात. स्वतःच्या विचारांमध्ये होत जाणारे बदलही त्यांनी मोकळेपणाने स्वीकारले. त्यांच्या कथेतल्या स्त्रीविषयक बदलत जाणाऱ्या त्यांच्या भूमिकांमधून ते स्पष्ट दिसते.

जीवनात अनेक संघर्ष, जिवलगंचे मृत्यू त्यांनी सोसले. तरीही, कणाकणांत जगण्यातला आनंद आणि सौंदर्य शोधणारा हा शांतिदूत 'एकला चलो रे...' असाच चालत राहिला आणि ७ ऑगस्ट १९४१ रोजी अनंताच्या शांतीमध्ये विलीन झाला.

•••



तंत्रज्ञानाच्या जोरावर मधुमेह मवाळ होतो आहे

डॉ. रमेश दामले, एम.डी. | ०२०-२४४५ ८६२३

एके काळी मधुमेह म्हणजे 'रक्तातील साखर वाढणे' एवढीच मोघम व्याख्या केली जात असे. नंतर सखोल अभ्यास झाला आणि मधुमेहाच्या कोणकोणत्या अवयवांवर परिणाम होतो, हे लक्षात आले. पुढे संशोधनामुळे मधुमेहावरील औषधांत भर पडत गेली आणि मधुमेहामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या कमी-कमी होऊ लागल्या...



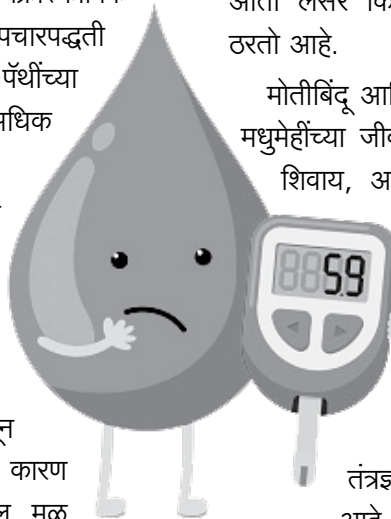
मा नवजातीचे सगळ्यांत मोठे शत्रू दोनच आहेत. एक म्हणजे स्वतः माणूस आणि दुसरा रोग! वैद्यकीय पाठ्यपुस्तकांमधून शिकवली जाणारी भलीमोठी रोगांची यादी म्हणजे याच शत्रूंची विविध नावे असतात. एके काळी मधुमेह म्हणजे 'रक्तातील साखर वाढते' अशी त्याची मोघम व्याख्या केली जात असे, त्यामुळे बहुमूर्त्रता आणि कृशता अशा तक्रारी उद्भवतात, एवढेच माहित होते.

तथापि, आज त्यावर सखोल अभ्यास झाला असून शरीरात जेथे जेथे हे गोड रक्त पोहोचवले जाते त्या मेंदू, डोळे, हृदय या महत्त्वपूर्ण (vital) अशा अवयवांवर हानिकारक परिणाम होतात, असे लक्षात येऊ लागले. त्यामुळे हा छुपा शत्रू कोणत्या वयाला आणि शरीराच्या कोणत्या भागाकडून हल्ला करेल, याची भीती माणसाला वाटत असे. काळपुळी, डोळे जाणे, अल्पवयात गॅंगरिन, हृदयविकाराचा झटका अशी त्याची निरनिराळी रूपे असत.

आजमितीला आपण गेल्या ४०-५० वर्षांचा आढावा घेतल्यास असे लक्षात येईल, की इन्सुलिनचा अभाव एवढे एकच कारण मधुमेह निर्मितीचे नसून इन्सुलिनविरोधी यंत्रणासुद्धा कमकुवत केल्या तर मधुमेह बरा होतो, असे लक्षात आले. संशोधनानंतर अशा औषधांचा जन्म झाला. पायोझ, ग्लिप्टीन, ग्लुटाईड यांचा त्यामध्ये अंतर्भाव होतो. व्होग्लीवोजमुळे पिष्टमय पदार्थांचे आतड्यामध्ये अपुरे पचन होते आणि अशा अर्थाने ते ग्लुकोजविरोधी कार्य करते. या सर्व संशोधनांमुळे मधुमेहाविरुद्ध जी दोन-तीन औषधे होती, त्यात गेल्या काही वर्षांत आणखी दोन-तीन औषधांची भर पडली. त्यामुळे रुग्णांची साखरेची पातळी अधिक काळ व अधिक प्रमाणात नियंत्रित राहू लागली. परिणामी, मधुमेहामुळे उत्पन्न होणाऱ्या समस्यांची संख्या कमी-कमी होऊ लागली.

परंतु फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोकेमिस्ट्री या सगळ्यांच क्षेत्रात गेल्या ४० वर्षांमध्ये फार वेगाने आणि क्रांतिकारक बदल झाले आहेत. या सर्व शास्त्रांना रुग्णहितासाठी अॅलोपॅथीने समाविष्ट करून घेतले. फायबर ऑप्टिकच्या शोधामुळे दुर्बिणीतील शस्त्रक्रिया सोप्या होऊ लागल्या, कॉम्प्युटरच्या शोधामुळे सोनोग्राफी, स्कॅन यांचा उपयोग निदान निश्चित करण्यासाठी होऊ लागला. मायक्रोस्कोपिक शस्त्रक्रियेमुळे डोळ्यांची उपचारपद्धती विकसित झाली. त्यामुळे इतर पॅथीच्या तुलनेपेक्षा अॅलोपॅथीचे यश अधिक नेत्रदीपक आणि तेजस्वी ठरले.

एके काळी मोतीबिंदूचे ऑपरेशन झालेला रुग्ण लांबचे व जवळचे बघण्यासाठी दोन प्रकारचे जाड चष्मे बाळगत असे. असे वृद्ध आपली मान दोन्ही दिशांना काटकोनात वळवून रस्ता ओलांडताना दिसत. त्याचे कारण म्हणजे, त्या काळी डोळ्यांतील मूळ ठिकाणी भिंग घालण्याची सोय नव्हती.



त्यामुळे चष्म्याचे भिंग मूळ जागेपासून एक-दोन इंच लांब असे. परिणामी, एका लहान नळीतून पाहावे तेवढेच केंद्राशेजारील थोडे दृश्य रुग्णाला दिसे. बाजूचा परिसर मर्यादित प्रमाणात दिसे. त्याला 'विंडो इफेक्ट' संबोधतात.

आता तंत्रज्ञानाची मदत किती झाली आहे ते बघण्यासारखे आहे. भिंगाचे माप, फुगीरपणा याची माहिती अगोदरच नव्या तंत्रज्ञानाने अचूकपणे प्राप्त होते. मायक्रोस्कोपिक शस्त्रक्रियेने अति छोट्या छेदामधून नवे भिंग घालता येते. असे भिंग पदार्थविज्ञानानुसार अत्यंत विशुद्ध, दीर्घ काळ टिकाऊ, अति पारदर्शक, मूळ नंबराचे व मूळ वजनाइतकेच असते. शिवाय, मूळ ठिकाणी स्थापित केल्यामुळे त्याला 'विंडो इफेक्ट' नसतो. ऑपरेशनानंतर टाकेसुद्धा घालावे लागत नाहीत. अर्ध्या तासांत रुग्ण थिएटरमधून बाहेरसुद्धा पडतो. थोडक्यात, ईश्वराने दिलेल्या भिंगाइतकेच हे भिंग मानवाने दर्जेदारपणे तयार केले आहे. तंत्रज्ञानाने केलेली ही फार मोठी कामगिरी आहे. या शस्त्रक्रियेनंतर झायव्हिंग परवानासुद्धा दिला जातो. त्यामुळे अल्पवयात शस्त्रक्रिया केलेल्या रुग्णांना ही बाब खूपच दिलासा देणारी ठरली आहे.

नेत्रपटल सरकारने हा असाध्य ठरलेला आजारसुद्धा आता लेसर किरणांद्वारे मोठ्या प्रमाणात यशदायी ठरतो आहे.

मोतीबिंदू आणि सरकलेल्या नेत्रपटलाच्या व्याधी मधुमेहींच्या जीवनात बऱ्याच प्रमाणात येत असत. शिवाय, अल्पवयात येत असल्याने मधुमेहींचे उर्वरित आयुष्य दुय्यम दर्जाचे करत असत. माणसाला सृष्टीचे ज्ञान करून देण्यात दृष्टीचा भाग ८० टक्के असतो हे लक्षात घेता, भविष्यातील अधू दृष्टीचे गांभीर्य कित्येक पटीने कमी करण्यामध्ये तंत्रज्ञानाने किती मोलाचे साहाय्य केले आहे, हे लक्षात येईल.

दुर्धर आणि जीवघेण्या आजारातून मुक्त झाल्यामुळे डॉक्टरांना देव मानणाऱ्या आणि कृतज्ञतापूर्वक त्यांचे स्मरण करणाऱ्या रुग्णांनी हे लक्षात घेतले पाहिजे, की वैद्यकीय यशातील बरेचसे श्रेय या नव्या तंत्रज्ञानाला द्यावे लागेल. असे तंत्रज्ञान अत्यंत खबरदारीने योग्य वेळी पोहोचवण्यामध्ये डॉक्टर फक्त कुशल कारागिराची भूमिका पार पाडत असतात. अर्थात, त्यालाही महत्त्व आहेच.



हृदयविकाराचा झटका येण्याचे प्रमाण मधुमेहींमध्ये जास्त असते. असा झटका येऊन गेल्यानंतर अशा रुग्णांनी थोडे कष्ट केले तरी दम लागे व छाती दुखू लागे (अंजायना). लांबचे प्रवास, रेल्वेचे पूल ओलांडणे या गोष्टी करण्यास त्यांना नको वाटे. दिनचर्येवर खूप बंधने येत. रुग्ण व त्यांचे कुटुंबीय अनिश्चिततेच्या दडपणाखाली जीवन कंठत असत. पण आज ते दिवस संपले आहेत.

एक्स-रेचा शोध लागून ११० वर्षे झाली. आज खुद्द हृदयाला रक्त पुरवणाऱ्या रोहिणीतून रंगद्रव्य सोडून त्यातील अडथळा एक्स-रेच्या मदतीने शोधून त्यात स्टॅट घातला जातो. दर मिनिटाला ७२ याप्रमाणे हृदयाचे स्पंदन सुरू असते. त्या स्पंदनाला

व रोहिणीतील रक्तदाबाला तोंड देणारे धातू शोधून तंत्रज्ञानाच्या जोरावर अशा प्रकारची नळी तयार करता आली. ही नळी २०-२५ वर्षे हृदयाबरोबर स्पंदन करत रुग्णाचे जीवन सुसह्य करण्यासाठी साथ देते.

पूर्वीच्या काळी पाय गमवावा लागणाऱ्या आणि अंगाचा थरकाप उडवणाऱ्या गॅंगरिनसारख्या व्याधीपासून आजच्या मधुमेही रुग्णांना अभय मिळाले आहे. त्यामध्येसुद्धा वरीलप्रमाणे पायाला रक्त पुरवणाऱ्या रोहिणीमध्ये स्टॅट घालून रक्तपुरवठा पूर्ववत केला जातो. आश्चर्य म्हणजे एक्स-रे व इन्सुलिन या दोन्ही शोधांना १०० वर्षांपेक्षा जास्त कालावधी झाला आहे. तरीसुद्धा वेगाने बदलणाऱ्या या विश्वामध्ये या दोन्ही गोष्टी आपापले महत्त्व आजही टिकवून आहेत.

आधुनिक तंत्रज्ञानाने रोगनिदानाच्या लॅबमध्ये केल्या जाणाऱ्या कित्येक नव्या तपासण्यांचा जन्म झाला आहे. उदाहरणार्थ, HbA1c, अमायलेज, eGFR, BNP. त्यामुळे रोगनिदान अगर संभाव्य रोग यांचे अचूक निदान होते. फायबर ऑप्टिकच्या शोधामुळे दुर्बिणीची मदत घेऊन काही व्याधींचे निदान करता येते. यकृत व स्वादुपिंडावरील शस्त्रक्रिया त्याच्यामुळेच निर्धोकपणे यशस्वी होतात. शिवाय, रुग्णांचा हॉस्पिटलमधील मुक्काम कमी कालावधीचा होतो. या सर्वांमुळे मधुमेहींमध्ये उद्भवणाऱ्या समस्या आणि अपंगता आज जवळजवळ नामशेष झाल्या आहेत. त्यामुळे सामान्य माणसाची जीवनपद्धती व आयुष्यमान आणि मधुमेहाची जीवनपद्धती व सरासरी वय यांची तुलना केल्यास त्यातील फरक पुसट होत चालला आहे. या दृष्टीने मधुमेह या रोगाची तीव्रता आणि त्याचे गांभीर्य निश्चितपणे मवाळ झाले आहे.

अर्थात, नेमलेले पथ्य, वक्तशीर औषध, पुरेसा व्यायाम यातील प्रत्येक गोष्टीचे व्यवस्थित पालन करून पात्रता फेरीमध्ये रुग्णाने यश मिळवले तरच सुवर्णपदाचा अधिकार प्राप्त होतो, हे विसरून कसे चालेल ?



THE BOMBAY PUBLIC TRUST ACT, 1950
SCHEDULE VIII [Vide Rule 17 (1)]
Name of the Public Trust : DIABETIC ASSOCIATION OF INDIA
Balance Sheet as at 31st March 2022

FUNDS & LIABILITIES	2021-22 Rs.	2020-21 Rs.	PROPERTY & ASSETS	2021-22 Rs.	2020-21 Rs.
TRUST FUND AND CORPUS FUND					
Add: Additions during the year	9,569,723	8,631,723	FIXED ASSETS (Sch A)	534,297	676,350
Sub - Total (i)	10,383,723	9,569,723	INVESTMENTS (Sch B)	18,100,000	18,300,000
			Accrued Interest	179,780	141,836
OTHER EARMARKED FUNDS			CURRENT ASSETS LOANS AND ADVANCES		
<i>(Created under the provisions of the trust deed or scheme or out of the income)</i>			Sundry Debtors	56,050	127,841
Development Fund	192,091	192,091	Closing Stock of Books	150,280	145,895
Earmarked Donation	849,263	849,263	Advance to Others	-	2,000
Furniture & Dead Stock Fund	10,001	10,001	Security Deposits	6,750	6,750
Silver Jubilee Fund	12,712	12,712	TDS (Sch C)	191,698	198,752
Sub - Total (ii)	1,064,067	1,064,067	CASH AND BANK BALANCES (Sch D)	1,101,688	992,220
CURRENT LIABILITIES AND PROVISIONS					
For Expenses	21,898	62,081			
For Advances for Subscription	526,013	367,718			
For Refundable Deposit For Accommodation	11,000	11,000			
For Sundry Credit balances	182,737	221,197			
For Deposit	97,770	111,770			
Sub - Total (iii)	839,418	773,767			
INCOME AND EXPENDITURE ACCOUNT					
Opening Balance	9,184,087	10,240,112			
Add: Last Years Balance transferred	(122,945)	(1,056,024)			
Add: Surplus/(Deficit) during the year	(1,027,807)	9,184,087			
Sub - Total (iv)	8,033,335	9,184,087			
GRAND TOTAL (i+ii+iii+iv)	20,320,543	20,591,645	TOTAL	20,320,543	20,591,645

As per our report of even date annexed hereto

Notes forms integral parts of final accounts

For Gosavi Yardi & Co.**Chartered Accountants****FRN No. 103340W****For Diabetic Association of India****CA C. R. Yardi**
(Partner)**M No. 33476**

Date: 25.07.2022, Pune

Dr. J. S. Talwalkar
President**Dr. Bhaskar Harshe**
Honorary Secretary**Mr. Parikshit Deval**
Treasurer

THE BOMBAY PUBLIC TRUST ACT, 1950
SCHEDULE XI [Vide Rule 17 (1)]
Name of the Public Trust : DIABETIC ASSOCIATION OF INDIA
Income and Expenditure Account for the period 1st April 2021 to 31st March 2022

EXPENDITURE	Sch.	2020-21		2021-22		Sch.	2020-21		Rs.
		Rs.	Rs.	Rs.	Rs.				
To Expenditure in respect of properties:- Rent, Taxes, Cases Repairs & Maintenance Salaries Insurance Depreciation (By way of provision or Adjustment) To Establishment Expenses To Remuneration to Trustees To Audit Fees To Meeting Expenses To Contribution and Fees To Amount written off To (a) Bad debts (b) Loans Scholarships (c) Irrecoverable rent (d) Other Items To Other Expenses To Miscellaneous Expenses To Depreciation To Amt trf. to Reserve or Specific Funds To Expenditure on object of the trust (a) Religious (b) Educational (c) Medical Relief (d) Relief of poverty /Aid to Poor /Donation (e) Other charitable objects To Surplus carried over to Balance Sheet	E	1,153,026	1,349,429	32,450	10,000	H	941,854	1,074,541	4,440
		5,000				I	1,492	395	
		19,950					83,347	79,700	
		33,427					458,898	416,543	
		8,665					1,600,311	1,420,928	
		142,053							
		2,719,139							
		(1,027,807)							
TOTAL		3,085,902	2,996,547				3,085,902	2,996,547	

As per our report of even date annexed hereto
Notes forms integral parts of final accounts

For Gosavi Yardi & Co.
Chartered Accountants
FRN No. 103340W

For Diabetic Association of India

CA. C. R. Yardi
(Partner)
M No. 33476
Date: 25.07.2022, Pune

Dr. J. S. Talwalkar
President

Dr. Bhaskar Harshe
Honorary Secretary

Mr. Parikshit Deval
Treasurer



स्वारथ्य शोध शब्दकोडे क्र. १०

क्षमा एरंडे | ९८२२५ ६६४५४

१	२	३		४	५	
६			७			
	८	९		१३	१४	
१०		११		१२		
	१५			१६		
	१७		१८			
१९		२०		२१	२२	
२३			२४		२२	

आडवे शब्द : (१) हृदयशस्त्रक्रियेचा एक प्रकार,.... सर्जरी (इंग्रजी) (४) मेथीचा एक गुजराथी प्रकार (६) नारळाची अर्धी वाटी (७) लोणचे (हिंदी) (८) गोधडी (१०) मुलामा, बर्फावरील चंदेरी पदार्थ (११) रेशमी कापड प्रकार (१३) एक पालेभाजी, मडके (१६) वाळलेली द्राक्षे (१७) लहानपणीचे संस्कार (२०) नशा (२१) कापरे (२३) सोपान, आंब्याचा एक प्रकार (२४) बच्चे कंपनीचा दोन मिनिटांत होणारा आवडीचा पदार्थ (इंग्रजी)

उभे शब्द : (१) पुडाची वडी (चितळे बंधू स्पेशल) (२) सातू (३) गुढी उभारण्याचा दिवस, वर्ष प्रतिपदा (४) भाकरीबरोबरचा मिरचीचा झणझणीत प्रकार (५) प्रमेह (७) सुस्ती (९) संगनमत, पुरण शिजवून आमटीसाठी काढलेले पाणी (१२) विदेशी मद्य (इंग्रजी) (१४) कळ, रग (१५) लहान कैरी, याचे लोणचे करतात (१८) त्रिदोषातील एक, श्लेष्मा (१९) फणसाचा एक प्रकार (२१) खाज (२२) नाडी (इंग्रजी)

कोडे सोडवणाऱ्याचे नाव : _____

पत्ता : _____

फोन : _____

क्र. ९ कोड्याचे उत्तर बरोबर देणारे सहभागी :

- अपर्णा गोरे, पुणे • सविता किरण चिंचाळकर, पुणे
- केशव वामन देशपांडे, पुणे • रमादेवी देसाई, पुणे
- सुनंदा महाजन, फैजपूर, जि. जळगाव
- शुभदा जगन्नाथ पारुंडेकर, दिघी

✳ सहभागींचे अभिनंदन! ✳

सलग सहा महिने बरोबर शब्दकोडे सोडविणाऱ्या सभासदांना पारितोषिक देण्यात येईल.

निवेदन : सोडवलेल्या शब्दकोड्याचा फोटो काढून ९४२९१४५९६३ या क्रमांकावर व्हाट्सअप द्वारे पाठवू शकता.

शब्दकोडे क्र. ९ चे उत्तर

१	२	३		५	७	८
श	ता	यु	षी	गो	व	र
४	त	क	वा	अ	व	य
			९	मं	जि	री
१०	पा					र
११	व	ह	न	नो	पा	व
१४	ली	ला	अ	मो	ल	
	१२	१३		१८	१९	
	ह	र		टो	दा	र
२०	मु	ल	ता	नी	वा	म
				२३	२२	
ळी		ळे		ऊ	टी	का



डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

सवलतीच्या दरात लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. कांचन कुलकर्णी / डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३ ते ५
एक आड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ : डॉ. योगेश मगर

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ : सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

‘सावधान’ योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय, ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिया, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॉमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशियन चेकअप **शुल्क** : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०

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

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

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

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



स्पेशालिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)

दिवस व वेळ :

दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता

पुढील सत्र :

५ ऑगस्ट व २ सप्टेंबर २०२२



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एम.बी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या

गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र : १८ ऑगस्ट व

१५ सप्टेंबर २०२२



मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIBETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)

दिवस व वेळ :

दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता

पुढील सत्र : २६ ऑगस्ट व

२३ सप्टेंबर २०२२



मधुमेह व नेत्रविकार (DIBETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेघा परांजपे /
डॉ. मुकुंद कन्नूर

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३
ते ४ (अगोदर वेळ ठरवून)



मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख
एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता

पुढील सत्र :

४ ऑगस्ट व १ सप्टेंबर २०२२



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र : २२ ऑगस्ट व

२६ सप्टेंबर २०२२

सूचना

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

निवेदन

येत्या काही दिवसांत आपल्या कार्यालयाची फरशी बदलण्याचे, तसेच इतर आवश्यक दुरुस्तीची कामे सुरु होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे काही कालावधीकरिता आपले कार्यालय, 'निवारा' (पत्रकार भवनजवळ) या संस्थेत स्थलांतरित होईल. याबद्दलची सविस्तर सूचना सर्व सभासदांना कळविण्यात येईल.

- कार्यवाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

विशेष सूचना

१५ ऑगस्ट (स्वातंत्र्यदिन) आणि ३१ ऑगस्ट (गणेश चतुर्थी) या दिवशी संस्थेला सुट्टी राहिल.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१६ जून ते १५ जुलै २०२२)

१. प्रवीण जगदाळे.....	रु. १,०००
२. अमरेंद्र सुभाष महागांवकर (स्व. गणेश महागांवकर यांच्या स्मरणार्थ).....	रु. ५०१
३. संजय रामचंद्र वाळुंजकर (बालमधुमेहींसाठी).....	रु. १,५००
४. श्रीराम जोशी (७५व्या वाढदिवसानिमित्त).....	रु. १५,०००

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.

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

ELDERLY CARE HOME & RECOVERY CENTER FOR ALL



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



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



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



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

OUR NEW FACILITY ADDRESS

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

+912066874001/02/03

info@palashcare.com | www.palashcare.com

OUR FACILITIES

- ✓ Well-equipped kitchen providing personalized nutritious food prepared in consultation with dieticians
- ✓ An activity or amusement room to spend quality time and bond with other inmates
- ✓ Professional laundry services
 - ✓ Special transport and attendant arrangements for inmates wanting to visit nearby scenic places, temples, cinema-halls etc
 - ✓ Music and television on demand
- ✓ Complete Wi-Fi premises
- ✓ Personal grooming services
 - ✓ Bed-sore and wound management
 - ✓ Periodic sessions on motivation
- ✓ Complete support from highly qualified, professional staff & caregivers
- ✓ On-call consultation by specialists
- ✓ Timely medication & medical illness care
- ✓ Comfy fowler beds marked up with ample moving space that's a cross between a luxury hotel room and home
- ✓ Customized physical therapy to speed recovery and mobility
 - ✓ Professional on-call pathology services
- ✓ Availability of on-call drivers
 - ✓ Video calling

WE CAN OFFER YOU CARE IF YOU ARE

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

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
SDM/PUNE/49/2021

Postal Registration No: PCW / 166 / 2020 - 2022 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



Your reliable healthcare partner

Glycomet[®]-GP
Metformin Hydrochloride 500/850/1000 mg SR + Glimepiride 0.5/1/2/3/4 mg

Jalra[®]-M
50mg Vildagliptin+500mg/850mg/1000mg Metformin Hydrochloride

UDAPA
Dapagliflozin 5mg & 10mg

UDAPA^{*}-M
Dapagliflozin 5mg/10mg + Metformin Extended Release Tablets (500mg/1000mg)