

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



मध्यमेह

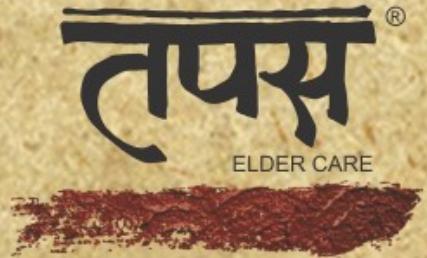
■ वर्ष ३२ ■ अंक १०
■ फेब्रुवारी २०२०
■ किंमत ₹३०/-

धारण्याचा व्यायाम



पाठीच्या आरोग्याचा
पारपुरावा

स्त्रियांचे आरोग्य : प्रश्न
तुमचे, उत्तर आमचे



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.



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

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. हर्षे

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले डॉ. सौ. सुचेता अय्यर
डॉ. अमित वालिंबे डॉ. अरुंधती मानवी
श्री. सतीश राजपाठक श्री. परीक्षित देवल
डॉ. मुकुंद कन्हूर डॉ. निलेश कुलकर्णी
कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह)	रु. 800
३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (सभासद)	रु. 1000
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह)	रु. 300
३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र)	रु ८००
बालमधुमेही सभासद :	रु १००
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 मिळते) परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक
वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.	

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

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

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी',

२० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : ०२०-२५४८०३४६ / २५४३०९७९.

मोबाईल: ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

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

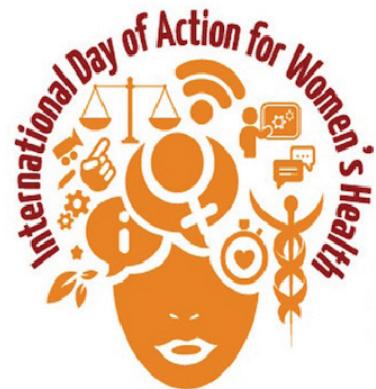
रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

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

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

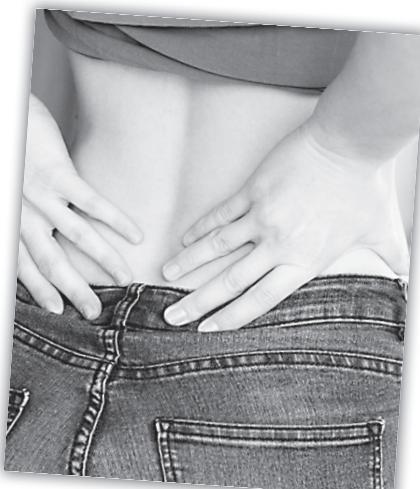
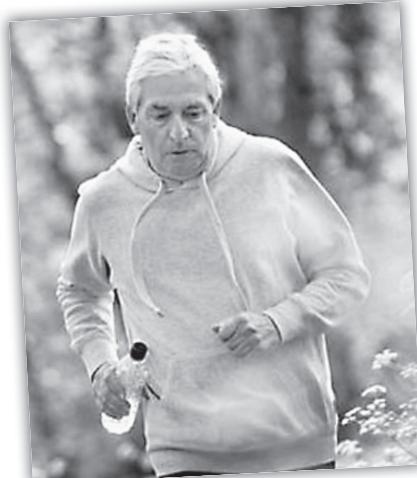
संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

जगभरात आजही स्त्रियांच्या आरोग्याचा दर्जा खालावलेला आहे. स्त्री आरोग्याचा थेट परिणाम एकूण मानवजातीच्या आरोग्यावर होत असतो. त्यामुळे स्त्री आरोग्याकडे लक्ष वेधण्यासाठी २८ जानेवारी रोजी आंतरराष्ट्रीय स्त्री आरोग्य दिन (International Day of Action for Women's Health) साजरा केला जातो. या निमित्ताने, स्त्री आरोग्याविषयी दोन विशेष लेख.



अनुक्रमणिका

धावण्याचा व्यायाम : डॉ. रमेश गोडबोले	६
बदलते वारे : आढावा दशकाचा : डॉ. रमेश दामले	८
जपून टाक पाऊल जरा... : डॉ. संजय साने	१०
कंबरदुखी (लंबर स्पॉडिलायटिस) : डॉ. वरुण देशमुख ...	१४
पाठीच्या आरोग्याचा पाठपुरावा : डॉ. रघुनंदन दीक्षित	१६
बेफिकीर : डॉ. वसुधा सरदेसाई	१९
मधुमेह आणि उपवास : सुकेशा सातवळेकर.....	२३
मधुरक्षा - बालमधुमेर्हीसाठी अॅप : डॉ. तेजस लिमये	२४
एचपीच्ही इन्फेक्शन : समज आणि	
गैरसमज : डॉ. चारुलता बापये	२७
स्त्रियांचे आरोग्य : प्रश्न तुमचे,	
उत्तर आमचे... : डॉ. वसुधा सरदेसाई	३०



फंडस कॅमेरा

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३२ अंक : १०
फेब्रुवारी २०२०

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अशिवनी महाजन

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८९० ९८९८३

व्यवस्थापन सलागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

आरती असगडे

संपर्क : ९८८७७९८८९२

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोझून)

०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०९७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

अद्वितीय व्यक्तिमत्त्वाचा सेवाव्रती हरपला

: डॉ. रमेश गोडबोले ३२

विरंगुळा : स्पर्धक व साहाय्यक : ३८

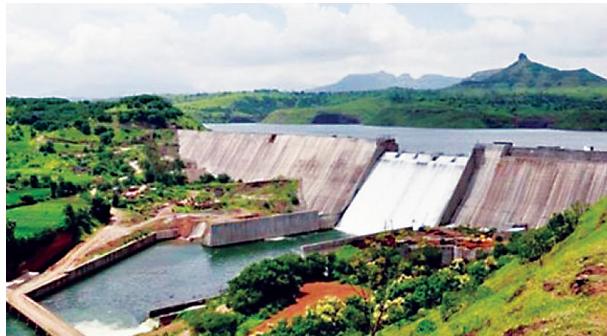
आणि

हास्यचित्रे : विजय पराडकर

भंडारदरा निवासी शिबीर २२-२३-२४ फेब्रुवारी

येणाऱ्या सभासदांसाठी महत्त्वाची सूचना

पूज्य साईबाबांच्या जन्मस्थळाविषयीचा वाद आणि
शिर्डी येथे होणारी भक्तांची प्रचंड गर्दी लक्षात घेता
आपल्या सभासदांसाठी विशेष दर्शनाची व्यवस्था
करण्याचा प्रयत्न आहे. अशी व्यवस्था झाली नाही तर
शिर्डीला न जाता इतर प्रेक्षणीय स्थलदर्शनाचा लाभ
घेण्याची योजना केली जाईल याची कृपया नोंद घ्यावी.



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

धावण्याचा व्यायाम

मधुमेहींसाठी व्यायाम हा
उपचाराचाच एक महत्त्वाचा
भाग असतो. परंतु व्यायाम
किती, कसा, कोणता
याचा फारसा विचार न
करता चालणे किंवा धावणे
हा सोपा प्रकार बहुतेक
मधुमेही निवडतात. तसेच
मैरेथॉन हा प्रकार खूप
लोकप्रिय होत आहे.
त्यामुळे धावणे किंवा पळणे
या व्यायामप्रकाराबद्दल
माहिती देणारा हा लेख.



आजकालच्या स्पर्धात्मक जीवनामुळे माणसांची दिवसभर धावपळ आणि पळापळ चालू असते. परंतु ही धावपळ मानसिक पातळीवर जास्त असते. त्यात शरीराची होणारी हालचाल शिस्तबद्द व लयबद्द नसते. त्यामुळे व्यायाम म्हणून किंवा शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी त्याचा उपयोग होत नाही. अशा वेड्यावाकड्या हालचालामुळे हृदयाची व फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढत नाही. उलट, त्यावर अकारण ताण येण्याचाच संभव असतो. म्हणून प्रत्येक व्यक्तीने शारीरिक क्षमतेसाठी त्याच्या आवडी व सवडीनुसार नियमित व्यायाम घेणे अतिशय उपयुक्त ठरते. त्यासाठी चालणे, धावणे (रनिंग), जॉर्गिंग हे हृदयाची व फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढवणारे एरोबिक्स पद्धतीचे उत्कृष्ट व्यायामप्रकार आहेत. यामध्ये भरभर चालणे (ब्रिस्क वॉकिंग), लांब अंतर; पण मध्यम गतीने पळणे (मैरेथॉन), छोटे अंतर; पण वेगात

डॉ. रमेश गोडबोले

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

धावणे (स्प्रिंट), अडळथे ओलांडत पळणे (हर्डल्स), एका जागी पळण्याची क्रिया करणे (स्पॉट रनिंग), एकमेकांना खो देत ठरावीक अंतर पळणे (रिले), स्पॉट जॉर्निंग असे अनेक प्रकार आहेत.

या सर्व प्रकारात शारीरिक विकास होणे अभिप्रेत असते. परंतु सतत कोणतीही धोकादायक किंवा शरीरावर अवास्तव ताण देणारी क्रिया घडत असल्यास त्याच्या फायद्यापेक्षा तोटा होण्याचा संभव अधिक असतो. आजकाल मरेथॅन हा व्यायामप्रकार लोकप्रिय होत आहे. त्यात व्यायामाबरोबर सामुदायिक आनंद मिळतो. माफक स्पर्धा असल्याने जिद्द निर्माण होते. मरेथॅन ही विरंगुळा व व्यायाम यांचा सुरेख संगम साधणारी संकल्पना आहे. यात मन व शरीर यांना उभारी मिळण्याची किमया आहे. त्यामुळे आपल्या क्षमतेनुसार अंतर ठरवून, योग्य काळजी घेऊन त्यात मधुमेहांनी भाग घेण्यास हरकत नाही.

पद्धतशीर धावणे

धावण्याचा व्यायामप्रकार शरीरसंपदेसाठी उत्तम असला तरी त्याचे तंत्र पाळण्याचा मंत्र लक्षात ठेवला तरच त्यापासून फायदा होतो. धावण्याचा रोजचा सराव नसेल तर एकदम मरेथॅनमध्ये पळणे धोकादायक ठरते. धावण्याचा व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी रोज तितकेच अंतर दम न लागता चालता आले पाहिजे. त्यानंतर प्रथम थोडे अंतर धावावे व हळूहळू त्यात वाढ करत अंतिम टप्प्यावर पोहोचावे. तसेच धावण्याचा व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी आपली शारीरिक तपासणी करून हृदयाची क्षमता चांगली असल्याची खातरी करून घ्यावी. धावण्यापूर्वी वॉर्मिंग—अपचे सोपे व्यायाम प्रकार करावेत. त्यामुळे सर्व शरीर उत्तेजित होणे. नंतर सावकाश धावावयास सुरुवात करून हळूहळू वेग वाढवत नेऊन शेवटी परत वेग कमी करत थांबावे. लोकल रेल्वेचा 'पिकअप' टाईम खूप कमी असतो. त्यामुळे ती सुरुवातीपासूनच वेग घेते व चटकन थांबते. एक्सप्रेस रेल्वे हळूहळू वेग घेते; पण नंतर लोकलपेक्षा जास्त वेगात धावते आणि स्टेशनवर कमी वेगात येऊन



थांबते. धावणे एक्सप्रेस गाडीप्रमाणे असावे. थोडे अंतर वेगात धावण्यापेक्षा संथ व जास्त अंतर धावणे आरोग्यदायक ठरते.

धावबाद होऊ नका

कोणत्याही वयात धावण्याचा व्यायाम घेता येतो. परंतु सवय नसताना ज्येष्ठ नागरिकांनी धावण्याचा व्यायाम घेणे धोक्याचे ठरते. धाप लागलेले ज्येष्ठ नागरिक सोसासोसाने धावतात तेव्हा हृदयावर अवास्तव ताण पडून कायमचे धावबाद होण्यापेक्षा धोका असतो. आपल्या धावण्याने इतरांची धावपळ होण्यापेक्षा, धाप न लागता ज्या वेगाने धावता येईल तो आपल्यासाठी योग्य वेग आहे, असे समजावे.

मरेथॅन शर्यतीचे अंतरही कमी वेगाने; परंतु यशस्वीपणे पूर्ण करणारे वृद्धदेखील गौरवास पात्र ठरतील. जिद्द व शारीरिक क्षमता असेल तर मरेथॅनमध्ये भाग घेण्यास वृद्धांनाही प्रोत्साहन दिले पाहिजे. मरेथॅनमध्ये भाग घेणे हा एक छंद आहे. त्यात भाग घेणाऱ्यांच्या ओळखी वाढतात. समविचारी व्यक्तींची भेट होते, त्यातून मैत्री दृढ होते. शरीर निरोगी आणि मन आनंदी ठेवण्याचा हा राजमार्ग आहे.

■ ■ ■

हितगुज

बदलते वारे : आढावा दशकाचा

गेल्या दशकामध्ये
मधुमेहींच्या दृष्टीने काही
नव्या आनंदायी बातम्या
वाचायला मिळाल्या. दोन
नव्या औषधांची भर,
ग्लुकोमीटरचा वाढता वापर,
एका नव्या इन्सुलिनचा
शोध, लडूपणावरील
शस्त्रक्रियेचा मधुमेहींना
होणारा फायदा या त्यातील
काही महत्त्वाच्या घटना.



जग सतत बदलत आहे. त्यातले समाज, समाजाच्या नीतिविषयक कल्पना, संपर्क साधने आणि माध्यमे यांच्यासह भोवतालचा निसर्गही सतत बदलत आहे. खरे तर, 'सतत बदल हा स्थायी आहे', असेच म्हणावे लागेल. ऋतुमानातील बदल हा सर्वांना जाणवणारा बदल आहे. उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा हे ऋतुबदल नित्याचे असले तरी त्यातील तीव्रता आणि त्यांचा काळ बदलतो आहे, हे अलीकडे जाणवू लागले आहे.

तर मग वैद्यकीय क्षेत्र बदलाला अपवाद कसे असेल? देवी, प्लेग, पोलिओ या रोगांचे उच्चाटन झाले तर स्वाईन फ्लू, डेंगू, चिकुन गुनिया असे रोग नव्याने दाखल झाले. फॅमिली डॉक्टर ही संकल्पना बाद झाली. त्याचबरोबर औंसात माप सांगणाऱ्या औषधाच्या वैशिष्ट्यपूर्ण बाटल्या गेल्या आणि त्यावर डिंकाने चिकटवलेल्या डोस सांगणाऱ्या पटट्यासुद्धा गेल्या. आणि त्याबरोबरीनेच ती बाटली देणारा प्रेमळ कंपाऊंडरसुद्धा गेला. त्या जागी एक स्वागतिका आली.

मधुमेहाच्या औषधोपचारामध्ये कितीतरी बदल झाले. ९०-९५ वर्षांपूर्वी इन्सुलिनचे जे पहिले इंजेक्शन दिले गेले त्याचे शुद्धीकरण अनेक वेळा करावे लागले. आधुनिक पद्धतीने ते विकसित होत गेले आणि अधिकाधिक निर्धोक झाले. या प्रक्रियेत सर्वांत मोठा बदल २५ वर्षांपूर्वी झाला. इन्सुलिन तयार करताना गायी, म्हशी, डुक्कर यांचा वापर केला जाई, तो बंद करून ई कोलाय (e-coli) व यीस्ट (yeast) या जंतूंच्या जनुकांमार्फत त्याचे

डॉ. रमेश दामले,
एम.डी.

संपर्क : ०२०-२४४५८६२३

उत्पादन होऊ लागले. त्याचे अनेक फायदे झाले.:

- इन्सुलिन अधिक शुद्ध स्वरूपात मिळू लागले. शिवाय त्याचे उत्पादन हे उपलब्ध जनावरांवर अवलंबून नसल्याने, काळा बाजार होण्यापूर्वीच मागणीइतका पुरवठा करणे शक्य झाले.
- जनुकांद्रारे औषध तयार करण्याच्या या नव्या तंत्रज्ञानाचा पुढे विकास होत गेला. आणि त्यातून ऐश्वेपोएटिन नावाचे औषध तयार करणे शक्य झाले. हे औषध मधुमेहामध्ये किडनीच्या विकारामध्ये होणाऱ्या अनिमियावर उपचार करण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- जनुक तंत्र जसजसे विकसित झाले तसतसे इन्सुलिनच्या Basalog, Lispro अशा विविध प्रकारांचे शोध लागले. नुकताच, फिआस्प या तात्काळ काम करणाऱ्या इन्सुलिनचा शोध लागला आहे. याशिवायही अनेक बदल मधुमेहाच्या औषधापचाराच्या बाबतीत गेल्या दशकात झाले आहेत.:
- ब्लड शुगरची सामान्य पातळी किती असावी या बाबत काही बदल केले गेले. अनशापोटी ही पातळी १२० मिग्र. वरून १०० मिग्र.पर्यंत खाली आणली आहे. या कमी केलेल्या पातळीमुळे नवे संभाव्य रुग्ण अधिक सतर्क होतील. परिणामी त्यांच्या आयुष्यातील मधुमेहजन्य धोके कमी होतील.
- HbA1c या तपासणीमुळे मधुमेहाचे काटेकोर नियंत्रण करणे शक्य होऊ लागले आहे. मधुमेहावरील संशोधनात्मक प्रबंधांची विश्वासार्हता वाढली आहे. गडबडगुंडा करून विमा मिळवणाऱ्यांवर अगर नोकरी मिळवणाऱ्यांवर वचक बसण्यास मदत झाली आहे.
- गेल्या दशकामध्ये लड्डुपणावरील शस्त्रक्रिया आणि मधुमेह यांच्यातील नाते नव्याने समोर आले आहे. लड्डुपणावरील शस्त्रक्रिया करून घेतलेल्या बन्याच रुग्णांचे इन्सुलिनवरील परावलंबित्व कमी झाले. तसेच बन्याचशा गोळ्यांच्या संख्येवरही नियंत्रण येऊ शकले.
- गेल्या दशकातील सर्वात मोठा शोध ग्लिकलोझिन (Remo Sulisent) या गटातील औषधांचा आहे. त्यामुळे वजन कमी रक्तदाब कमी व साखरेची

लड्डुपणा आणि मधुमेह यांच्यातील परस्परसंबंध हे मधुमेहाच्या इतिहासातील हे एक क्रांतिकारक निरीक्षण मानता येते. ज्यांचे वजन अलीकडे कमी झाले आहे; किंवा ज्यांनी खूप व्यायाम करून किंवा अतिरेकी पथ्य करून वजन कमी केले आहे त्यांनी हे लक्षात ठेवले पाहिजे त्यांच्यावर आधीच्या औषधांचा व डोसाचा आधीपेक्षा जास्त परिणाम होतो. त्यामुळे त्यांना शर्करा न्यूनतेचा धोका संभवतो. त्यांनी खाली जाणाऱ्या साखरेच्या पातळीवर लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे. 'रक्तातील साखर खूपच कमी म्हणजे खूप शाबासकी' हे सूत्र चुकीचे असून प्रमाणपेक्षा कमी साखरेचे विपरीत परिणाम भोगावे लागू शकतात हे लक्षात ठेवले पाहिजे. विशेषत: सत्तर वर्षावरील रुग्णांनी त्यांची जेवणानंतरची साखर ९७० पर्यंत ठेवणे हितकारक असते.

पातळी कमी, अशा तिन्ही गोष्टी साध्य होतात. शिवाय त्याचे फायदेशीर परिणाम मूत्रपिंडावर आणि हृदयावर होतात. हे औषध तोंडानेच घ्यायचे असते ही मधुमेही रुग्णांसाठी एक मोठी आनंदाची बातमी ठरणार आहे. ग्लिफटीन हे औषध गेली दहा वर्षे उपलब्ध होतेच आणि त्याने मौखिक गोळ्यांचा परिणाम प्रभावी करण्यास निःसंशयपणे मदत केली आहे. ग्लिकलोझिन या गटातील स्वस्त झालेल्या नव्या औषधाचे आगमन नव्या दशकाच्या आरंभीच व्हावे हा एक शुभसंकेतच आहे. नव्या दशकाच्या शुभेच्छा देताना मधुमेही रुग्णांना हे दशक अधिक आरोग्यपूर्ण जाईल याची खात्री वाटते.

ग्लिकलोझिन या गटातील स्वस्त झालेल्या नव्या औषधाचे आगमन नव्या दशकाच्या आरंभीच व्हावे हा एक शुभसंकेतच आहे. नव्या दशकाच्या शुभेच्छा देताना मधुमेही रुग्णांना हे दशक अधिक आरोग्यपूर्ण जाईल याची खात्री वाटते. ■■■

जपून टाक पाऊल जरा...

लहानपणी आधार घेऊन
आपल्या पायांवर उभे
राहायला शिकल्यापासून
आपण रोजच्या रोज
पायांचा उपयोग करत
असतो. त्यांची पुरेशी
काळजी मात्र घेत नाही.
चुकीच्या पद्धतीने चालणे,
चुकीची पादत्राणे अशा
छोटच्या छोट्या गोर्झींमुळे
आयुष्यभरासाठी केवळ
पायांच्याच नाही तर
कंबरेच्या, पाठीच्या गंभीर
दुखण्यांना तोंड द्यावे लागू
शकते. मधुमेही रुग्णांनी तर
पावलांची काळजी अधिक
घ्यायला हवी. जपून पावले
टाकण्याविषयी काही
मोलाच्या सूचना...

डॉ. संजय साने, एम.एस.
संपर्क : ०२०-२४२१ २४३६



आयुष्यभर आपण आपल्या पायांवर व पावलांवर भक्कम आधाराकरिता अवलंबून असतो. तसेच चालणे, धावणे, चढणे इत्यादी कामांकरिता त्यांची मदत घेतो. रोजच्या व्यवहारात पायांचे व पावलांचे कार्य यांचे महत्त्व आपल्या लक्षातही येत नाही. अगदी लहानपणी तोल सांभाळून चालायला लागण्यापासून ते म्हातारपणार्पयत आपण पायांवर सर्व प्रकारची कामे लादतो. आणि पावले ते काम शक्यतो विनातक्रार करतात. पायांवरील अत्याचार जर असह्य झाले, अथवा जास्ती श्रम झाले, तर मात्र पाय कुरकुरता, दुखायला लागतात. मग मात्र त्यांच्या अस्तित्वाची आपल्याला जाणीव होते.

केवळ खराब पादत्राणे वापरल्यामुळे सुद्धा पावलांना, तर काही वेळेस गुडघ्यांना, कमरेला कायमची इजा झालेली दिसून येते. पावलांच्या व्याधी समजून घेण्याकरिता आपण पावलांकडे हालचाल करणारे, सतत जमिनीच्या संपर्कात येणारे, झीज सोसणारे, वजन वाहणारे यंत्र म्हणूनच बघितले पाहिजे. केवळ पावलांना असणारी संवेदनशीलता व रक्त पुरवठा यामुळे ती ही खडतर कामे करू शकतात.

मधुमेहासारख्या रोगामुळे पावलांना असणारी संवेदनशीलता व

रक्तपुरवठा कमी झाला किंवा नष्ट झाला तर मात्र ती झापाट्याने खराब होऊ लागते.

कुरे चालावे?

- डांबरी रस्त्यावर, मैदानावर, डोंगरावर, अंगणात, घराच्या गच्छीवर... एखाद्या उघड्या मैदानावर चालावे. यामध्ये पावलांवर सर्वात कमी ताण पडतो.
- डॉक्टरांचा सळ्ळा घेऊन व हृदय ठीक असेल तरच डोंगरावर चालायला जावे.
- डांबरी सडकेवर, फरशीवर संरक्षक बुटांशिवाय चालू नये.
- चप्पल घालून चालण्याचा व्यायाम करणे तर धोक्याचे व पावलांसाठी हानिकारक आहे.
- कठीण रस्त्यावर चालणे सोपे; पण पावलांना दुखापत होण्याची शक्यता जास्त असते.
- मजु वाळूत चालण्यासाठी जास्त ताकद लागते; पण पावलांना चालण्याने दुखापत व्हायची शक्यता कमी असते.

चालताना काय चुकते?

बहुतांश वेळेला रुग्ण आपल्या आजाराशी नीट परिचित नसतात. मधुमेह हा आजार 'सायलेंट किलर' म्हणून प्रसिद्ध आहे. डॉक्टरकडे जायची चालढकल, वेळेत योग्य तपासण्या न करणे, उपचारांमध्ये हेळसांड करणे, एकंदरीतच आपल्या आजाराबद्दल पूर्ण अनभिज्ञ असणे हे नेहमीच दिसते. आपला मधुमेह व त्याचा शरीरावर होणारा परिणाम नीट समजून घेऊन त्याप्रमाणे वागणे हे अत्यावश्यक आहे.

सर्व मधुमेही रुग्णांनी वर्षातून एकदा तरी तज्जांकडून आपल्या पावलांची तपासणी करणे अत्यावश्यक आहे. तपासणीमध्ये पावलांचा आकार, काही दृश्य विकृती, चालण्यातील दोष, पावलांची त्वचा, बोटांची ठेवण हे बघितले जाते. पावलांना स्पर्शज्ञान आहे की नाही, रक्तपुरवठा सुरळीत आहे की नाही, हे बघितले जाते. प्रसंगी इतर काही तपासण्याही कराव्या लागतात. या तपासण्यांमध्ये काही दोष आढळला नाही, तर योग्य

पादत्राणे घालूनच चालायला हरकत नाही. बहुतांश रुग्णांना चप्पल घालून भरभर चालता येत नाही. मधुमेहामुळे पावलांच्या स्नायूंची ताकद कमी होते व चप्पल पावलांतून गळून पडली तरी लक्षात येत नाही. कधी-कधी चप्पल व पावले यांच्यामध्ये घर्षण होऊन घड्ये पडतात.

एकंदरितच मधुमेही रुग्णांनी पावलांच्या बाबतीत जपून राहिले पाहिजे. मधुमेहांपैकी काही रुग्णांनाच पावलांचा त्रास झाला तरी तो नेमका कोणाला होईल ते सांगणे अवघड आहे. पावलांच्या तपासणीत जर सर्व ठीक असले तर काही विशेष काळजीचे कारण नाही. तरीसुद्धा सर्व रुग्णांनी चांगली सुरक्षित पादत्राणे वापरणे आवश्यक आहे. अनवाणी चालणे धोक्याचे आहे. रोज चालताना कोणत्या गोष्टींकडे लक्ष दिले पाहिजे? काय चुकू शकते?

- बघिर अधू पावलांनी अनवाणी चालणे टाळावे. घरातसुद्धा पादत्राणे अवश्य घालावीत. आपल्या सवर्योपेक्षा काही कारणांनी अवास्वत जास्त चालणे. अशा वेळेस चांगले पादत्राणे असले तरी पावलांना हानी पोहोचू शकते. भरभर ढांगा टाकत चालणेसुद्धा चूकच.
- बहुतांश मधुमेही रुग्णांकरिता चप्पल अथवा सपाता वापरणे वर्ज्य आहे; किंबहुना धोक्याचे आहे. टाचेला धरून ठेवणारे सॅंडल, स्पोर्ट्स शूज अथवा कॅनव्हासचे बूटसुद्धा चालतील.
- जास्त वेळ पादत्राणे घालून ठेवणेसुद्धा धोकादायक. विशेषत: लांबच्या प्रवासात दहा-बारा तास बूट घालत्यामुळे पावलांना इजा होऊ शकते.
- बुटात, मोज्यात एखादा खडा घुसला तरी तो बघिरतेमुळे कळत नाही; आणि पावलांना जखम करू शकतो.

पादत्राणांचे महत्त्व

खराब, सदोष पादत्राणांमुळे पावलांना घड्ये पडतात, दुखतात. चवड्यांवर चालण्याचे प्रेशर येते. कायमची टाचदुखी, गुडघेदुखी पाठ व कंबरदुखी मागे लागते.

जपून टाक पाऊल जरा...

जपून टाक पाऊल जरा जीवनातल्या मुशाफिरा, तू मधुमेहाचा रुग्ण खरा
जपून टाक पाऊल, जपून टाक पाऊल!

न बक्षी कोणासी पावले, डोळे, हृदय सारे त्याच्या प्रभावाखाली
मात्र जर रुग्ण आहे सतर्क, हानी पावलांची पूर्ण टाळण्याजोगी
संवेदनेची कवचकुंडले, गमावली तू शर्करेमुळे, पावले झाली बधिर त्यामुळे
कमकुवत बांधणी झाली पावलांची, चालताना काही उमगेना झाले
सवय पडली आज तोवरी सतत अनवाणी चालण्याची
मात्र आता बधिरतेमुळे सार्थ भीती पावलांना जखमांची
झाले जर दुर्लक्ष अजाणतेपणीचे, मग नसे क्षमायाचना तेथे
जंतुप्रादुर्भाव होता त्या माजी, पावलांच्या जखमांची रुप साक्षात यमाचे
झाले जर निदान झणकरी, वैद्य असे साथीला, प्रतिजैविके असती जीवनदायी
शल्यक्रिया जीव वाचवी, विश्रांती सकतीची जरुरी, पादत्राणे पावलांना संरक्षण देई
अशी ही मधुमेहाची अनुभूती, न व्हावी कोणा रुग्णासी, करितो प्रार्थना भगवंतासी
परि झाला कोणी पीडित या व्यथेमाजी, द्यावे बळ आम्हा रुग्ण वैद्यराज दोघांनाही
जपून टाक पाऊल जरा...
जपून टाक पाऊल जरा जीवनातल्या मुशाफिरा, तू मधुमेहाचा रुग्ण खरा

डॉ. संजय साने

चालण्याच्या श्रमाने पावलेच काय; पण घोटे, गुडघे,
कंबर व पाठ दुखावली जाऊ शकते. चालण्याची सवय
गेली की पावले वर उचलण्याच्या अति श्रमामुळे नडगीचे
स्नायू भरू येतात व दुखायला लागतात.

पादत्राण म्हणजे पावलांचे हेल्पेट असे म्हटले तर
अतिशयोक्ती होणार नाही. सुरक्षित पादत्राण हे सँडल
अथवा बूट स्वरूपात, योग्य मापाचे असावेत. सोबत
पायमोजे अवश्य वापरावेत. पावलांची व पादत्राणांची
नियमित तपासणी करावी. नवीन पादत्राणाने बधिर
पावलांना जखम होणार नाही, याची काळजी घ्यावी.

फॅशनेबल पादत्राणे घेताना ती आपल्या पावलांना
अपायकारक नाहीत ना, याची काळजी घ्यावी.

थोडे चालण्याने पावले, पोटच्या भरू येत
असतील, दुखत असतील, वा नवीन काही तक्रार
जाणवत असेल तर दुर्लक्ष न करता त्वरित तज्ज्ञाना

दाखवावे. कदाचित पावलांचा व पायांचा रक्तपुरवठा
कमी झाल्याचे ते लक्षण असू शकते.

जर पावलांचा त्रास असेल, जखम असेल तर
चालण्याचा व्यायाम वर्ज्य आहे. रक्तशर्करा कमी
होण्यापेक्षा पावलांना गंभीर इजा व्हायची शक्यता अधिक!

मधुमेही पावलांच्या रुग्णांनी एकंदरितच चालणे
आटोक्यात ठेवावे. शक्य असेल तिथे दुचाकी, चारचाकी
वाहन वापरावे.

हे झाले जोपर्यंत पावलांना जखम नाही तोपर्यंत!
एकदा का पावलांना जखम झाली तर मात्र न चुकता
अजून काळजी घ्यावी लागते.

साधे नखुरडे झाले तरी त्याला दूषित पाण्यापासून
जपावे लागते; नाही तर जीवघेणे इन्फेक्शन होऊ
शकते.

■ ■ ■



Mavalsrushti

मावळसृष्टी

१८ एकर परिसरात फुलवलेली फुलबाग व जंगल

ज्यांना सौंदर्याची दृष्टी त्यांच्याकरिता मावळसृष्टी

पुण्यापासुन एक तासात निसर्गाचा मनमुराद आनंद लुटण्यासाठी
गर्द झाडी, सुंदर बहरलेली बाग, स्विर्मांग पूल, रेनडान्स
व सोबत चविष्ट शाकाहारी जेवण.

मावळसृष्टी - एक दिवसाच्या सहली करिता

मावळसृष्टी - निसर्गाच्या सानिध्यात राहण्याकरिता

मावळसृष्टी - डेस्टीनेशन वेडिंग करिता

मावळसृष्टी - डोहाळे जेवण, मुंज व छोट्या कार्यक्रमांकरिता

मावळसृष्टी - वाढदिवस, भिशी गुप, फॅमिली गेटटूगेदरकरिता

मावळसृष्टी - मिज, मैजिणी गुपकरिता

मावळसृष्टी - मुलांचे कॅप्प व इतर इंहेंटस्करिता



मावळसृष्टी आता वरही!

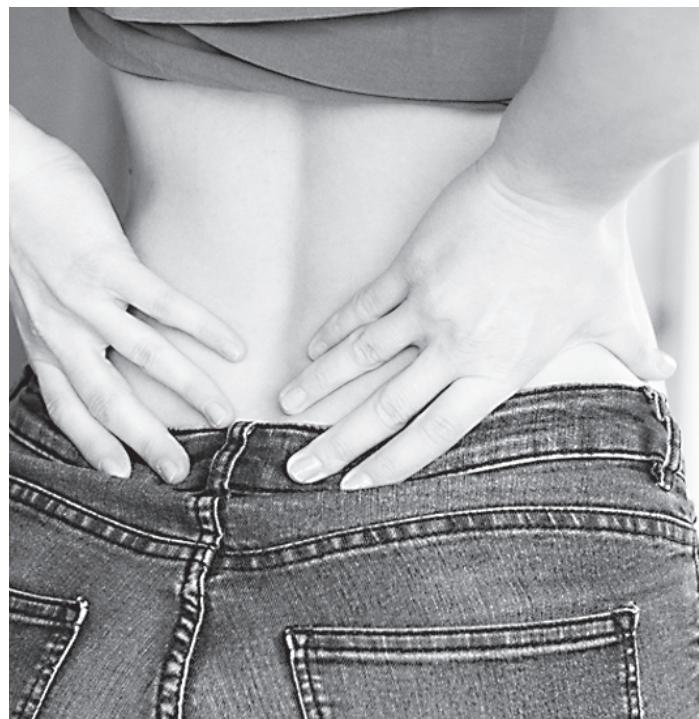
निचाशा टाळण्यासाठी आजच मावळसृष्टीचे बुकींग करा

आमची वेबसाईट जरूर बघा - www.mavalsrushti.com

Contact - 9850579486 / 9860754271 / 9890693344

कंबरदुखी (लंबर स्पॉडिलायटिस)

कंबरदुखी हा अगदी
सर्वसामान्यपणे आढळणारा
आजार आहे. कंबरदुखी
हे एकच लक्षण दिसत
असले तरी त्याची कारणे
मात्र अनेक असतात.
कारणानुसार अर्थातच
उपाययोजनाही बदलते.
कंबरदुखीचा विविध कारणे,
तज्ज्ञांचा सल्ला कधी घ्यावा
हे थोडक्यात सांगणारा हा
लेख...



वय वाढत जाते तसे पाठीचे मणके डिजल्यामुळे त्यातून जाणान्या नसांवर वेडावाकडा ताण पडतो. त्यामुळे कंबर दुखू लागते. वाकून चालावे लागते. कंबरपट्टा हा सणावाराला घालण्याचा दागिना न राहता, जाड पट्टा कायमचा कमरेला गुंडाळावा लागतो. मधुमेहीनी योग्य काळजी घेतली नाही तर कंबरदुखी आणखीनच वाढते. परंतु आपल्याला कंबरदुखी होऊ नये म्हणून कंबर कसली तर या व्याधीपासून आपण दीर्घ काळ दूर राहू शकतो.

कंबरदुखी ही बाह्यरुग्ण विभागत येणान्या रुग्णांमध्ये खूप सामान्य समस्या आहे.

अनेक रुग्ण योग्य सल्ला न घेता मणकारोगतज्जांकडे उपचार करून घेतात. मालिश करून घेणे, ॲक्युप्रेशर, ॲक्युपंक्चर असे अनेक उपाय करून घेणे आपल्या देशात सामान्य आहे. या उपचारांमुळे थोड्याफार

डॉ. वरुण देशमुख
संपर्क : ९८२०६ ४०५१२

रुग्णांना आराम मिळतो. पण प्रत्येकाच्या कंबरदुखीची कारणे भिन्न असतात. त्याचे वेळेवर निदान न झाल्यास रुग्णांना अनेक धोक्यांचा सामना करावा लागू शकतो.

कंबरदुखीची काही कारणे

१. स्लीप डिस्क (दोन मणक्यांमधील गादी सरकणे)
२. मणक्यांचे फ्रॅक्चर : वृद्धांमध्ये हाडांच्या ठिसूल्येमुळे आढळतात.
३. मणक्यांचा जंतुसंसर्ग (Spondylodiscitis)
४. मणके एकावरून सरकणे (Spondylolisthesis)
५. मणक्यांमध्ये गाठी (ट्यूमर्स) होणे

कंबरदुखीच्या बहुतांश रुग्णांना आराम केल्याने, औषधे व फिजिओथेरेपीने बरे करता येते. पण तीन आठवड्यांपेक्षा अधिक त्रास राहिल्यास मणकारोगतज्ज्ञ (स्पाईन सर्जन) यांचा हस्तक्षेप आवश्यक असतो.

मणकारोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे जरुरीचे होते, जेव्हा...

१. तीन आठवड्यांपेक्षा जास्त कालावधीसाठी व कोणत्याही उपायांनी कमी न होणारी कंबरदुखी

असणे

२. एका किंवा दोन्ही पायांमध्ये वेग (गोळे) येणे
३. मुग्या येणे किंवा बघिरपणा येणे किंवा पावलांची / पायांची ताकद कमी वाटत असेल

वेळेत उपचार न केल्यास मज्जातंतू कायमचा निकामी होऊ शकतो. काहींमध्ये आतड्याचे / मूत्राशयाचे नियंत्रणदेखील गमावले जाऊ शकते.

वर नमूद केलेले धोके टाळण्याकरिता मणकारोगतज्ज्ञांद्वारे निदान करवून घेऊन, गरजेनुसार शस्त्रक्रिया करून घेणे आवश्यक असते.

मणक्यांच्या शस्त्रक्रियेबद्दल असणाऱ्या चुकीच्या समजुर्तीमुळे रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक घाबरलेले असतात. परंतु काही विशिष्ट मणक्यांच्या आजारांमध्ये हस्तक्षेप आवश्यक असतो. त्याला विलंब झाल्यास पायांमध्ये कायमचे अपंगत्व येऊन अधिक हानी होऊ शकते.

...

स्वस्त औषधी सेवा

+ ३०% ते ७०% स्वस्त +

जेनेरिक औषधे

विनस्पायर जेनेरिक मेडीसीन स्टोअर्स

शॉप नं. ८, स.नं. २४/६, चिंतामणी वर्टेक्स, एच.डी.एफ.सी बैंकेशेजारी, हिंगणे खुर्द, रांका ज्वेलर्स समोरील गळी, सिंहगड रोड, पुणे - ५१

अशिष अरुण मोहिते

मो: ७७७५००००२२

वेळ: स. ९ ते १ दु. ४ ते ९

पाठीच्या आरोग्याचा पाठपुरावा

आपल्या संपूर्ण शरीराचा
तोल पाठीच्या वैशिष्ट्यपूर्ण
रचनेमुळे सांभाळला जातो.
पाठीचा कणा, र्नायू
सगळे आपले काम चोख
बजावत असतात. आपण
मात्र पाठीचे आरोग्य
सांभाळण्याकडे दुर्लक्ष
करतो. अनेक वर्षांच्या
निष्काळजीपणानंतर पाठ
कुरकुर करू लागल्यानंतर
जाग येण्यापेक्षा आधीच
काळजी घ्यायला हवी.

पाठीची रचना

पाठीच्या विशेष व कमालीच्या शरीररचनेमुळे आपल्याला लवचीकपणा (flexibility) व बल (strength) मिळते. पृष्ठवंश (मणका) हा पाठीचा मुख्य तसेच नाजूक भाग असतो. पृष्ठवंश ही छोट्या मणकयांच्या हाडांची एकावर एक अशी ठेवलेली मालिका असते. प्रत्येक दोन हाडांमध्ये इंटरव्हर्टेब्रल डिस्क असते. दोन मणकयांची हाडे ही त्या भोवतीच्या लिंगामेंट्स आणि पाठीच्या स्नायूंच्या बळकट आधारे वसलेल्या असतात. त्यामुळे पाठीच्या कण्याच्या बारीक अस्थी त्यांची जागा सोडत नाहीत. पण आपले शारीर हालचालीचे काम चोख करते. इंटरव्हर्टेब्रल डिस्क कण्याला तीव्र आघातांपासून संरक्षण देते. पाठदुखीकडे कधीच दुर्लक्ष करू नये. बच्याच वेळा पाठदुखी ही लचकणे, उसण भरणे अशामुळे किंवा साध्या आघातामुळे असते. आणि ती योग्य उपचाराने बरीही होते.



पाठदुखीची कारणे

- व्यायामाचा अभाव
- चुकीची शरीरस्थिती (बँड पोश्चर) : खुर्चीवर ताठ न बसणे, गाडी चालवताना कुबड काढणे, ताठ उभे न राहणे, योग्य पद्धतीने व्यायाम न करणे
- पोटाचा घेर जास्त असणे
- मऊ गादीवर झोपणे, चुकीच्या पद्धतीने जड वस्तू उचलणे, अयोग्य पादत्राणे वापरणे
- इंटरव्हर्टेब्रल डिस्कची झीज किंवा क्षय
- संधिवात, अस्थिक्षय, आनुवंशिक कारणे



पाठदुखी कशी टाळावी ?

- नियमित व्यायाम : पाठीचा लवचीकपणा आणि बल टिकवण्यासाठी तज्ज्ञ व्यक्तीच्या साहाय्याने नियमित व्यायाम करावा. व्यायामानेच पाठदुखी

डॉ. रघुनंदन दीक्षित,
स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ
संपर्क : ९८२२० ५५२९८

कमी होते.

२. ताठ उभे राहणे : कुबड काढून चालणे किंवा खांदे पाढून चालणे याने पाठ हमखास दुखते. त्याचबरोबर मानेचे स्नायू ताणले की त्याचा विपरीत परिणाम पाठीवर होतो.
३. ताठ बसणे : खुर्चीवर ताठ बसावे. शक्यतो खुर्चीला हात असावेत. आणि खुर्चीची उंची योग्य असावी; जेणेकरून विसाव्यासाठी पाय लोंबळक्त राहू नयेत.
४. उचलण्याची क्रिया : जमिनीपासून कुठलीही वस्तू उचलताना शक्यतो गुडघे वाकवून, पाठ ताठ ठेवूनच क्रिया करावी. शक्यतो उचलताना भार दोन्ही हातांत समान असावा. उदाहरणार्थ, दोन्ही हातात एकेक पिशवी धरावी; जेणेकरून एकाच भागावर ताण येणार नाही.
५. कामाच्या ठिकाणी खूप वेळ एकाच जागी बसावयाचे असल्यास तशी खुर्ची असावी. त्याचबरोबर अधूनमधून उठून पाठीला व मानेला ताण (स्ट्रेच) बसेल असे हलके व्यायाम करावेत.
६. झोपण्यासाठीची गादी व उशी फर्म असावी. खूप मजु गाद्या व उशा वापरल्याने पाठदुखीत भर पडते.

पाठीचे व्यायाम

१. पाठीवर झोपावे. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून, मग हळूहळू पावले उचलून छातीजवळ न्यावेत. याच स्थितीत काही सेकंद राहण्याचा प्रयत्न करावा, मगच मूळ स्थितीत यावे. असे पाच ते दहा वेळा करावे.



२. पाठीवर झोपावे. दोन्ही गुडघे वाकवून आणि दोन्ही हात जमिनीवर सरळ ठेवावेत. त्यानंतर दोन्ही गुडघे छातीजवळ आणावेत. नंतर डाव्या बाजूनी जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. गुडघे

एकमेकांना जोडलेलेच असावेत. त्याच पद्धतीने उजव्या बाजूनेही करावे. असे आठ ते दहा वेळा करावे.



३. पाठीवर झोपून पायात अंतर ठेवावे व हात दोन्ही मांडऱ्यांच्या खाली ठेवावेत. आता डावा पाय कमरेपासून गुडघ्यात न वाकवता वर उचलावा. हळूहळू मूळ स्थितीत आणावा. अशा प्रकारे उजवा पायही उचलावा. असे पाच ते दहा वेळा करावे किंवा जमेल तेवढे करावे.



४. पोटावर झोपावे. हात छातीजवळ ठेवावेत. कपाळ जमिनीला टेकवावे. मग हळूहळू डोके उचलत छताकडे बघण्याचा प्रयत्न करावा. डोके, खांदे व पोट जमिनीला न टेकवता वर बघत राहावे. या क्रियेत शरीर वर उचलताना श्वास आत घ्यावा व खाली येताना बाहेर सोडावा. असे पाच ते दहा वेळा करावे.



५. वज्रासनात बसून कपाळ जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. या क्रियेत पार्श्वभाग उचलू नये; जेणेकरून पाठीला चांगला ताण बसेल. असे पाच ते दहा वेळा करावे.

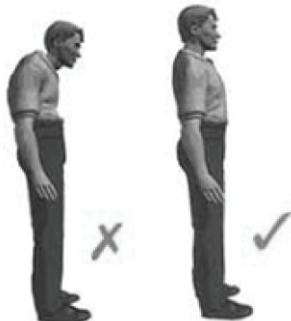


उत्तम शरीरस्थिती (पोश्चर)

- पोश्चर चांगले असल्यास आपण बन्याचशा पाठीच्या दुखण्यांना टाळू शकतो. छोट्या, साध्या, चांगल्या सर्वर्योंमुळे तुमची पाठ सुदृढ राहू शकते.



ताठ उभे राहणे



- खांदे पाढून चालू नये. असे समजा की, तुमच्या डोक्याला दोरी बांधली आहे आणि ती तुम्हांला ताठ ठेवत आहे.
- पोक काढून चालू नये.
- मानेच्या स्नायूंना अतिरिक्त ताण देऊ नये.
- उंच टाचेची पादत्राणे वापरू नये. वापरल्यास हमखास कंबरदुखी मागे लागते.

बसणे

- बसताना खुर्ची अशी असावी, की त्यात पाठ ताठ राहील.
- पाठीच्या आधाराला मध्ये उशी ठेवावी.
- अधूनमधून उठून पाठीचे स्ट्रेचिंग करावे.



उचलणे किंवा हालवणे

- एखादी वस्तू उचलावी किंवा हालवावी याचा योग्य पर्याय निवडावा.
- आपल्याला जमेल तेवढ्याच वजनाची वस्तू उचलावी. न जमल्यास मदत घ्यावी. क्षमतेपेक्षा जास्त उचलू नये.
- वस्तू उचलताना गुडघ्यात वाकून, पाठ शक्यतो ताठ ठेवून वस्तू उचलावी. पायात योग्य अंतर ठेवावे.
- उचलताना, उचलणे व वळणे (डावे-उजवे) या दोन्ही क्रिया एका वेळेला करू नये.
- वस्तू खाली ठेवतानाही गुडघे वाकवावेत. पाठ शक्यतो सरळ ठेवावी.

नियमित व्यायाम करावा. पण तुम्हांला जर जास्त पाठ दुखत असेल तर तज्ज्ञ डॉक्टर आणि फिजिओथेरेपीस्टच्या सल्ल्यानेच (देखरेखीखाली) व्यायाम करावा. कुठल्याही व्यायामाच्या सेशनला जाताना त्या इन्स्ट्रॅक्टरला तुमच्या पाठदुखीची माहिती द्या. कारण बरेचसे साधे वाटणारे व्यायामही तुमच्यासाठी अयोग्य असू शकतात. ■■■

बेफिकीर



त्या दिवशी दवाखान्यात गेले तर दारातच श्रीकांत उभा होता. श्रीकांत म्हणजे माझ्या मुलाचा वर्गमित्र! वय वर्षे २६-२७, उंच, धिप्पाड, अंगापिंडाने भरलेला दिसत होता. शर्टच्या बाह्या दुमडलेल्या, उजव्या हातात भारीचे घड्याळ, डाव्या हातात चांदीचे कडे दिसले. बोटांमध्ये दोन-चार अंगठ्या होत्या, आणि डोळ्यांत होती बेफिकीरी!

माझ्या केबिनमध्ये खुर्चीवर स्थानापन्न झाल्यावर मी त्याला आत बोलावले.

“अरे श्रीकांत, किती मोठा झालास तू! गेल्या सात-आठ वर्षांत भेटलाच नाहीस. काय करतोस सध्या?”

“इंजिनिअर झालो. आता माझी स्वतःची कंपनी आहे. बस्स, मस्त चाललंय!”

“वा! आज काय विशेष काम?”

“हे... हे दाखवायला आलोय... जरा अंगाला खाज सुटत होती, म्हणून तपासण्या करायला सांगितल्या होत्या.” श्रीकांतने बोलता-बोलता त्याचे रिपोर्ट्स माझ्या दिशेने अक्षरशः भिरकावले.

“अरे, काय हे?” असं म्हणत मी ते कागद गोळा केले.

रिपोर्ट्स पाहिले तर रक्तातील साखरेवर लाल खुणा दिसत होत्या.

“ओह, डायबेटीस?” मी म्हणाले.

“डॉक्टर, नक्की का? माझा बिलकूल विश्वास नाहीये. खोटे आहेत ते रिपोर्ट्स!”

“कशावरून? तुझं काही वैर आहे का लॅंबच्या डॉक्टरांशी?”

“डॉक्टर, चेष्टा सुचतेय तुम्हांला? पण मला या वयात डायबेटीस? शक्यच नाही...”

“अरे, आजकाल खूप लहान वयात मधुमेह दिसतो....”

“छे! शक्यच नाही! आमच्या सात पिढ्यांत मधुमेह नाहीये कुणाला.”

“बरं, तपासू या तुला...” मी त्याचे वजन, उंची, रक्तदाब इत्यादी पाहिले. औषधे लिहिता-लिहिता सहज विचारले, “आई-बाबा कसे आहेत?”

“मी नाही राहत त्यांच्याजवळ! मागच्याच वर्षी लग्न झालं माझं! सॉरी, तुम्हांला नाही कळवता आलं. सगळं घाईघाईत झालं. मी आणि वीणा... माझी बायको... वेगळे राहतो.”

“असं... असं...”

“मी एकदम मजेत आहे, डॉक्टर! नुकताच मोठा फलॅट घेतलाय.

डॉ. वसुधा सरदेसाई
संपर्क : ९८२२० ७४३७८

नवी कोरी गाडीसुद्धा घेतली परवाच! आता गाडीने फिरतो सगळीकडे.'' हातातील चारचाकीची किल्ही सुदर्शनचक्रासारखी फिरवत तो म्हणाला.

मी म्हणाले, ''बरं, ही औषधं घेऊ या. आणि पथ्य म्हणशील तर...''

''काऽय? पथ्यं? औषधं? शक्यच नाही....''

''अरे, ऐक जरा, तुझी ब्लड शुगर खरंच खूप वाढली आहे.''

''अहो डॉक्टर, औषध वगैरे मी या वयात कसा घेऊ? आणि मला मधुमेह झालाच कसा?''

''तुझं वजन खूप जास्त आहे. व्यायाम कमी दिसतो आहे आणि तुझी लाइफस्टाईल...''

''आमच्या आधीच्या कुठल्याही पिढीत अशी कार कुणी घेतली नाही, बघा! आमचे वडील अजून सायकलवर फिरतात....''

''अरे, पण आरोग्याच्या दृष्टीने ते चांगलंच आहे. म्हणून तर काही आजार नाही त्यांना!''

''गोळ्या-औषधांचं काही बोलूच नका! वजन म्हणताय ना? करतो कमी! त्यात काय एवढं? पुढच्या महिन्यात याच तारखेला येतो. चांगलं पाच किलो वजन कमी करून येतो...''

''अरे, ऐक...''

''नको, डॉक्टर! तुम्हीच ऐका माझं! हा श्रीकांतने दिलेला शब्द आहे, करणार म्हणजे करणार, पुढच्या महिन्यात भेटू या.''

माझा कोणताही सल्ला न ऐकता, वर मलाच सल्ला देऊन श्रीकांत निघून गेला. मी लिहिलेले कागद माझ्याजवळच राहिले. मी त्याची फाईल व्यवस्थित ठेवून दिली.

एक महिना झाला, दोन महिने झाले.... श्रीकांत फिरकलाच नाही. एक दिवस न राहवून मीच केसपेपरवरचा त्याचा नंबर शोधून त्याला फोन केला.

''हॅलो, मी डॉक्टर बोलतेय, श्रीकांत?''

''मी त्याची बायको, वीणा... श्रीकांत घरी नाहीत. दौच्यावर गेलेत. परवा येतील.''

''हो का? वीणा, कशी आहेस तू? आणि श्रीकांत?''

''मी ठीक आहे, डॉक्टर. पण श्रीकांत काही ऐकत नाहीत. वाढेल ते खातात. रात्र-रात्र जागतात. आणि काही म्हटलं की म्हणतात, तू बोलू नकोस!''

''बरं, तो आला की सांग, मी आठवण काढली आहे म्हणून!''

''काही निसर्गोपचाराची औषधं घेत आहेत ते...''

फोन बंद करता-करता तिने माहिती पुरवली. अशीच काही वर्षे गेली.

एक दिवस सकाळी हॉस्पिटलच्या इमर्जन्सीतून फोन आला, ''मॅडम, तुमचे पेशेंट आलेत, श्रीकांत...''

मला धर्सं झालं. मी घाईनेच हॉस्पिटलला पोहोचले.

''मॅडम, हॉर्ट अॅटॅक दिसतोय. अॅजिओप्लास्टी करावी लागेल, असं दिसतंय. शुगरही खूप जास्त आहे.'' उपचार करणाऱ्या ज्युनिअर डॉक्टरने माहिती पुरवली.

मी श्रीकांतजवळ गेले. जवळच त्याची बायको, वीणा उभी होती. पहिल्यांदाच पाहिले मी तिला! कडेवर दोन-तीन वर्षांचे एक मूल होते. बाजूलाच खुर्चीत श्रीकांतचे वडील हताश होऊन बसले होते.

''डॉक्टर, ...'' मी जवळ जाताच श्रीकांतने माझा हात घटू धरला. ''डॉक्टर, मला वाचवा...''

''शांत हो, श्रीकांत!'' मी त्याच्याकडे पाहिले. त्याच्या नजरेत बेफिकीरपणाएवजी काळजी दिसत होती.

मी म्हणाले, ''मोळ्यांचे सर्वच सल्ले धुडकावून लावायचे नसतात. आता यापुढे तरी औषधोपचार, पथ्यपाण्याची हयगाय करू नकोस!''

''ऐकेन मी तुमचं, डॉक्टर! नक्की ऐकेन...''

...

एक दीर्घ निःश्वास सोडून मी केसपेपरवर माझ्या नोट्स लिहू लागले, पुढच्या उपचारांच्या सूचना देऊ लागले.

■ ■ ■



'खास टाईप टु मधुमेही' मित्रांसाठी

'कारल्या कडून खशाखबर।

होय तेच ते 'कडू कारले, तेलात तळले साखरेत घोळले,

तरी कडू ते कडूच।' 'वाटले कडू कारले।

मित्रहो,

अशा ह्या कडू कारल्याचं महत्व आपल्या पुर्वजांनी जाणले होतं.

आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यासाठी,

आहारात 'कारले' हे पुर्वोपासुन समाविष्ट

केले जाते. मात्र कडू स्वाद आणि रुचकर कमी असल्याने,

इतर भाज्यापेक्षा कारल्याचा वापर कमीच मधुमेहीच्याही

अहारात कारले कमी. काही जण कारल्याचा रस घेतात.

परंतु रसामध्ये फ्रायबर (चोथा) कारल्याने रस कमी गुणकारी आहे.

'टेस्ट गुड बिस्किट्स' हा कारल्याचा वापर करून

बनवलेला स्वादिष्ट आणि आरोग्यादायी असा छानसा पर्याय

मधुमेही मित्रांसाठी आहे. ही बिस्किटे बनवतांना

अत्याधुनिक अन्नप्रक्रीयेचे तंत्रज्ञान वापरून,

कारल्याती पाणी काढू टाकून, एका बिस्किटामध्ये २० ग्रॅम

इतके कारल्याचे अर्काचे प्रमाण ठेवले जाते. शिवाय बदाम,

ओट्स आणि गहु यांचा समावेश करून, 'टेस्ट गुड बिस्किट

हे चविष्ट आणि पौष्टिक बनवले जाते.

दिवसात दोन वेळा २०२ बिस्किटे, अशी सलग

दोन महिने खाल्यास, रक्तात साखर सुरक्षित पातळीवर

रहायला मदत होणार।

आपले

'कडू कारले'

Taste Good

कारल्याची बिस्किटे

रक्तातील साखर
नियंत्रणात ठेवते

वैद्यकीयदृष्ट्या सिध्द झालेले



मोफत बिस्किट

सैंपल साठी खालील नंबर वर संपर्क करू शकता +91-91003-20228

उपलब्ध

www.azistastore.com

आम्हाला आपल्याकडून ऐकण्यास आवडेल **1800-102-0576**
ईमेल : listen@azistaindustries.com www.tastegood.in

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा आयोजित
कै. डॉ. मनोहर घारपुरे स्मृतिप्रीत्यर्थ विशेष कार्यक्रम

रविवार, दिनांक २२ मार्च २०२० रोजी, सारसबाग येथे, सकाळी ७.३० ते १०.३०

आपली तंदुरुस्ती (FITNESS) आजमावा आणि बक्षीस मिळवा

आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवून सक्षम व आनंदी जीवनाचा आस्वाद घेण्यासाठी शरीर व मन तंदुरुस्त असावे लागते. यासाठी आपण करत असलेल्या प्रयत्नांना प्रोत्साहन देण्यासाठी हा उपक्रम आयोजित केला आहे. जास्तीत जास्त सभासदांनी या आनंदोसवात सहभागी व्हावे ही विनंती. ही स्पर्धा नसून यात भाग घेणाऱ्या प्रत्येक सभासदाला छोटे का होईना बक्षीस दिले जाईल. शिवाय तज्जांचे मार्गदर्शन लाभणार आहे.

कार्यक्रमाचे स्वरूप

वॉर्म अप : सुरुवातीला सामुदायिक प्रार्थनेनंतर वॉर्म अप एक्सरसाइझ होतील. त्यानुसार सुमारे पाच मिनिटे सामुदायिक व्यायाम केला जाईल.

चालणे : सुमारे एक किलोमीटर अंतर सपाटीवर चालवायचे आहे. हे अंतर पूर्ण करणाऱ्या सर्व व्यक्ती बक्षीसपात्र ठरतील. हे अंतर कमीत कमी वेळात पूर्ण करणाऱ्या पहिल्या पाच स्क्रिया आणि पहिले पाच पुरुष यांना विशेष बक्षीस दिले जाईल.

७० वर्षावरील व्यक्तींना थोडा जास्त वेळ दिला जाईल. ८० वर्षावरील व्यक्तींनी हे अंतर पूर्ण केल्यास विशेष बक्षीस दिले जाईल.

योगासने : मधुमेहींना जास्त उपयुक्त असणारी

आयत्या वेळी जाहीर केलेली अशी पाच प्रकारची योगासने करणाऱ्या व्यक्ती बक्षीसपात्र ठरतील त्यानंतर या आसनांचे आदर्श प्रात्यक्षिक व महत्व योगतज्ज्ञ सांगतील.

सूर्यनमस्कार : दहा मिनिटांत आठ शास्त्रशुद्ध सूर्य नमस्कार घालून दाखवणाऱ्या व्यक्ती बक्षीस पात्र ठरतील. आदर्श नमस्काराचे प्रात्यक्षिक व महत्व तज्ज्ञ सांगतील. (डोळ्यांची रेटिनोपैथी असलेल्या व्यक्तींनी यात भाग घेऊ नये.)

खेळ : मुख्य कार्यक्रमानंतर वेळ उरल्यास काही गमतीचे खेळ आणि झुम्बा डान्सचे आयोजन केले जाईल. त्यात प्रावीण्य दाखवणाऱ्यांना बक्षीस दिले जाईल.

स्थळ : सारस बाग, पुणे

चहापान आणि बक्षीस समारंभ : सर्वांसाठी, गणपती मंदिरामागील सभागृह.

सूचना : योगासने व सूर्यनमस्कार कार्यक्रम गणपती मंदिरामागील जागेत होईल.

भाग घेणाऱ्या सभासदांनी व्यायामाला साजेसा पोशाख घालून येणे अपेक्षित आहे.

(स्क्रिया : सलवार कुर्ता / ट्रॅक सूट; पुरुष : पॅण्ट - टी शर्ट / ट्रॅक सूट)

कार्यक्रम संयोजक :

डॉ. भास्कर हर्ष, डॉ. अमित वाळिंबे, श्री. सतीश राजपाठक आणि श्री. सतीश ठिपसे

मधुमेह आणि उपवास

उपवासाशी केवळ आहार
नियंत्रणापेक्षा जास्त
श्रद्धा जोडलेल्या आहेत.
उपवासाला खाले जाणारे
अनेक पदार्थ हे आरोग्याला
बाधक आहेत. त्यामुळे
विशिष्ट अंतराने काही
तरी खावे हा सल्ला पाळणे
उपवास करताना मधुमेहींना
कठीण जाते. उपवासाच्या
काय खाणे योग्य याचे
मार्गदर्शन करणारा हा लेख



उपवासाला आपल्या संस्कृतीत अतिशय महत्व आहे. उपवासामागचे खरे प्रयोजन आहे – जिभेवरील नियंत्रण वाढून पोटाला आराम मिळावा. त्यासाठी देवीदेवतांच्या नावाला जोडून आठवड्याचे वेगवेगळे उपवास करण्याची पद्धत आपल्याकडे पडली.

चरकसूत्र १/६-७ मध्ये चक्रदत्ताने, लंघन किंवा उपवासावर मार्मिक भाष्य केले आहे. 'उपवास म्हणजे कामक्रोधादी दुर्गुणांचा परित्याग व सत्य, अहिंसादी सात्त्विक गुणांचे उपादान करणे होय.' केवळ अन्न वर्ज्य करून शरीराचे अनावश्यक शोषण करणे म्हणजे उपवास नव्हे!

मधुमेहींनी उपवास करताना विशेष काळजी घ्यायला हवी. काहीही न खातापिता किंवा अगदी कमी प्रमाणात खाऊन उपवास करू नयेत. त्यामुळे रक्तातील साखर एकदम कमी होऊन हायपोग्लायसिमिया होण्याचा धोका असतो. त्याऐवजी चार-पाच वेळा थोडा-थोडा फराळ करावा. उपवासाला

सुकेशा सातवळेकर
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४

उर्वरित मजकूर पान क्र. ३४

मधुरक्षा - बालमधुमेहींसाठी अॅप

केईएम मधुमेह विभागाने
बालमधुमेहींसाठी
'मधुरक्षा' नावाचे मोबाईल
ॲप्लिकेशन तयार केले
आहे. बालमधुमेहासंबंधी
कोणतीही अडचण
आली तर गोंधळून न
जाता बालमधुमेहींनी
हे अॅप उघडून संबंधित
माहिती वाचावी आणि
त्यांना अडचणीतून बाहेर
पडण्याची दिशा मिळावी,
हा या अॅपचा हेतू आहे.

केईएम मधुमेह विभागातील बालमधुमेहतज्ज्ञ डॉ. कल्पना जोग आणि विभागप्रमुख डॉ. चित्तरंजन यांच्या मार्गदर्शनाखाली 'मधुरक्षा' हे अॅप तयार करण्यात आले असून यासाठी हिंदुजा फाउंडेशनने मदत केली आहे. १४ डिसेंबर २०१९ रोजी या अॅपच्या पहिल्या आवृत्तीचे अनावरण करण्यात आले.

मधुरक्षा अॅप तयार करण्याची गरज का भासली ?

एखाद्याला बालमधुमेहाचे निदान होताच त्याचे संपूर्ण कुटुंब हादरते. तणावाखाली येते. त्यांच्या मनात असंख्य प्रश्न असतात. डॉक्टर आणि मधुमेह प्रशिक्षक त्यांच्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे द्यायचा पूर्ण प्रयत्न करतात. पण वेळेआभावी, गडबडीमध्ये काही प्रश्न विचारायचे राहून जातात. काही प्रश्न विचारण्याचा संकोच वाटतो त्यामुळे ते मनातच ठेवले जातात. काहींची उत्तरे विसरली जातात. लिहून घेतलेले कागद हरवतात. किंचकट आकडेमोड नकोशी वाटते. बालमधुमेहाचे नियोजन करणाऱ्या टीमचाही बराच वेळ पुनःपुन्हा त्याच-त्याच प्रश्नांची उत्तरे देण्यात जातो.

बालमधुमेहाची ट्रिटमेंट सुरु झाल्यावर नवीन प्रश्न हळूहळू समोर यायला लागतात. शेजारीपाजारी, नातेवाईक काही ऐकीव सळे देतात. घाईत चुकीचे निर्णय घेतले जातात. अडनिड्या वेळेला काही अडचण येते, तेव्हा डॉक्टरांना फोन कसा करायचा, असा प्रश्न पडतो.

हे सर्व टाळण्यासाठी बालमधुमेहाविषयी महत्वाची माहिती एकाच ठिकाणी एकनितपणे ठेवता आली तर? हल्ली घराघरांत अॅन्ड्रॉइड फोन्स आहेत. अगदी लहान वयातच मुले मोबाईल-फ्रेंडली होताना दिसत आहेत. मग याच मोबाईलचा वापर बालमधुमेहींच्या मधुमेह नियोजनासाठी, जागरूकता वाढवण्यासाठी करता आला तर? ही वास्तवता समोर आल्यानंतर आजच्या या पेपरलेस टेक्नोसॅळ्ही जमान्यात एक उत्तर मिळाले; ते म्हणजे अर्थातच 'मोबाईल अॅप' तयार करणे! यातूनच 'मधुरक्षा'ची निर्मिती झाली.

मधुरक्षा अॅपमध्ये काय-काय आहे?

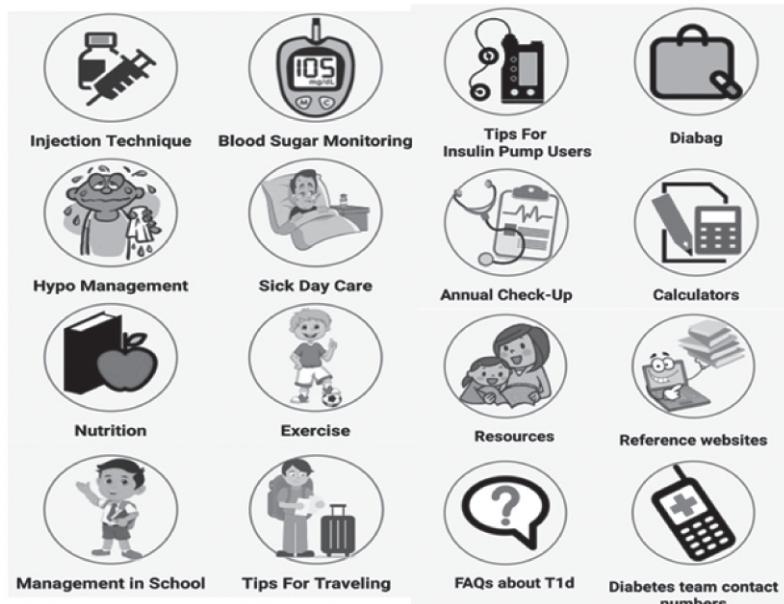
या अॅपमध्ये बालमधुमेह नियोजनाबाबतच्या आठ अत्यावश्यक कौशल्यांबाबत (basic survival skills) महत्वाची आणि नेमकी माहिती देण्यात आली आहे. ही कौशल्ये पुढीलप्रमाणे :

१. इन्शुलिन इन्जेक्शन टेक्निक
२. रक्तशर्करा तपासणी



डॉ. तेजस लिम्ये
आहारतज्ज्ञ, मधुमेह प्रशिक्षक
संपर्क : ९९२९२ ३९५९५

Madhuraksha – Main Menu



- ३) हायपो (रक्तातील साखर कमी होणे)
४. आजारपणात घ्यायची काळजी
५. आहार
६. व्यायाम
७. शाळेतली काळजी
८. प्रवासातली काळजी
वरील आठ विभागांमध्ये दिलेली माहिती आचरणात आणली तर बालमधुमेहीच्या दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या लहानसहान अडचणी नक्कीच टाळता येतील. काही अडचणी आल्या तरी त्यावर तत्काळ प्रथमोपचार करून पुढील दुष्परिणाम टाळता येतील आणि दवाखान्यात भरती होण्याची वेळ येणार नाही.
- याशिवाय मधुरक्षा ॲपमध्ये पुढील तपशील आहेत –
९. इन्शुलिन पंप वापरताना घ्यायची काळजी
हल्ली अनेक बालमधुमेही इन्शुलिन पंप वापरत आहेत. इन्शुलिन पंप वापरताना काय काळजी घ्यायला हवी, याची माहिती या विभागात मिळेल.
१०. डायाबॅग
प्रवासाला जाताना किंवा काही कामासाठी घराबाहेर

पडताना बालमधुमेहींनी आपल्याजवळ एक छोटी बॅग बाळगायला हवी. इमर्जन्सीच्या वेळी ही बॅग खूपच उपयुक्त ठरू शकते. या बॅगला नाव दिले आहे 'डायाबॅग'. या बॅगमध्ये काय-काय असायला हवे, याची एक चेकलिस्ट या विभागात आहे. बॅग भरताना ही चेकलिस्ट उघडून सगळ्या वस्तू घेतल्या आहेत ना, याची खातरी केली की झाले!

११. वार्षिक तपासण्या

या विभागात बालमधुमेहींनी दर वर्षी कोणत्या तपासण्या करून घ्यायला हव्यात, त्यांची यादी दिलेली आहे.

१२. आकडेमोड (कॅल्क्युलेटर्स)

या विभागामध्ये सहा कॅल्क्युलेटर्सचा समावेश केला आहे. इन्शुलिन सेन्सिटिव्हीटी रेशो (IS Ratio) आणि इन्शुलिन ट्रू कार्ब रेशो (IC Ratio) काढण्यासाठी तर कॅल्क्युलेटर्स आहेतच; शिवाय रक्तातील साखरेनुसार करेक्शन डोस ठरवणे, हायपो झाल्यावर किती कर्बों दके घ्यायला हवी याचे व्यक्तीच्या वजनानुसार गणित करणे, खाण्यातील कर्बोंदके ठरवून (कार्ब काउंटिंग) त्यानुसार खाण्यासाठी लागणारा इन्शुलिनचा डोस

ठरवणे, ही कॅल्क्युलेटर्ससुद्धा आहेत. कार्ब काउंटिंग कॅल्क्युलेटरमध्ये आपल्या नेहमीच्या आहारातील १४२ पदार्थाचा समावेश केला आहे. आपल्या जेवणातले पदार्थ आणि त्यांचे प्रमाण सिलेक्ट करून त्यातील कर्बोदकांचे प्रमाण या कॅल्क्युलेटरद्वारे क्षणार्धात काढता येईल!

१३. बालमधुमेहावरील लेख

कईएम मधुमेह विभागातील टीमने बालमधुमेहाशी संबंधित विविध विषयांवर आणि प्रामुख्याने बालमधुमेह नियोजनाबाबतच्या वरील आठ अत्यावश्यक कौशल्यांबाबत लिहिलेले एकूण २५ लेख, पाच कोडी आणि आठ लो-कार्ब पाककृतींचे संकलन या विभागात आहे. यातील बरेच लेख 'मधुमित्र'च्या अंकांमध्ये प्रसिद्ध झालेले आहेत. इथे हे लेख एकत्रितपणे वाचता येतील.

१४. संदर्भासाठी वेबसाईट्स आणि पुस्तके

हल्ली कोणत्याही आजाराच्या बाबतीत पहिला डॉक्टर गाठला जातो तो म्हणजे डॉक्टर गुगल! इंटरनेटवर एखाद्या आजाराची माहिती शोधताना अनेकदा परस्परविरोधी, दिशाभूल करणारी विधाने वाचायला मिळतात, विश्वासार्ह माहिती मिळेलच याची काही खातरी देता येत नाही. हे टाळण्यासाठी या विभागात आम्ही बालमधुमेहासंबंधी विश्वासार्ह माहिती पुरवणाऱ्या सात वेबसाईट्सची आणि चार पुस्तकांची यादी त्यांच्या लिंक्ससह दिलेली आहे.

१५. नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न

या विभागात बालमधुमेहाच्या नियोजनासंदर्भात नेहमी विचारले जाणारे १० प्रश्न आणि त्यांची तज्ज्ञांनी दिलेली उत्तरे यांचा समावेश केलेला आहे. बालमधुमेहासंदर्भात कोणतीही शंका येताच तुम्ही हा विभाग उघडून पाहू शकता. तुमच्या मनातला प्रश्न इथे दिसला नाही, तर तो विचारण्याची सोयदेखील या विभागात आहे. तुमचा प्रश्न सबमिट केल्यानंतर ४८ तासांत त्याचे उत्तर तज्ज्ञांमार्फत तुमच्यापर्यंत येऊन पोहोचेल अशी व्यवस्था केलेली आहे.

मधुरक्षा अँप डाऊनलोड करण्यामध्ये किंवा वापरण्यामध्ये काही अडचण आल्यास आम्हांला १९२१२ ३९५१५ (डॉ. तेजस) या क्रमांकावर संपर्क करा. हे अँप वापरून अँपबाबतच्या आपल्या सूचनादेखील वरील क्रमांकावर आम्हांला नक्की कळवा. आपल्या सूचनांनुसार या अँपमध्ये अनेक नवीन बदल केले जातील, हे अँप अधिकाधिक उपयुक्त कसे बनेल यासाठी नक्की प्रयत्न केले जातील. या अँपमधील बदल, नवीन अपलोड केलेले लेख, त्रुटी या सगळ्यांची माहिती सर्व अँप युजर्सना नोटिफिकेशन्सद्वारे मिळेल.

१६. बालमधुमेह व्यवस्थापन टीमचे संपर्क क्रमांक या विभागात तातडीच्या मदतीसाठी बालमधुमेह व्यवस्थापन टीमचे संपर्क क्रमांक दिले आहेत.

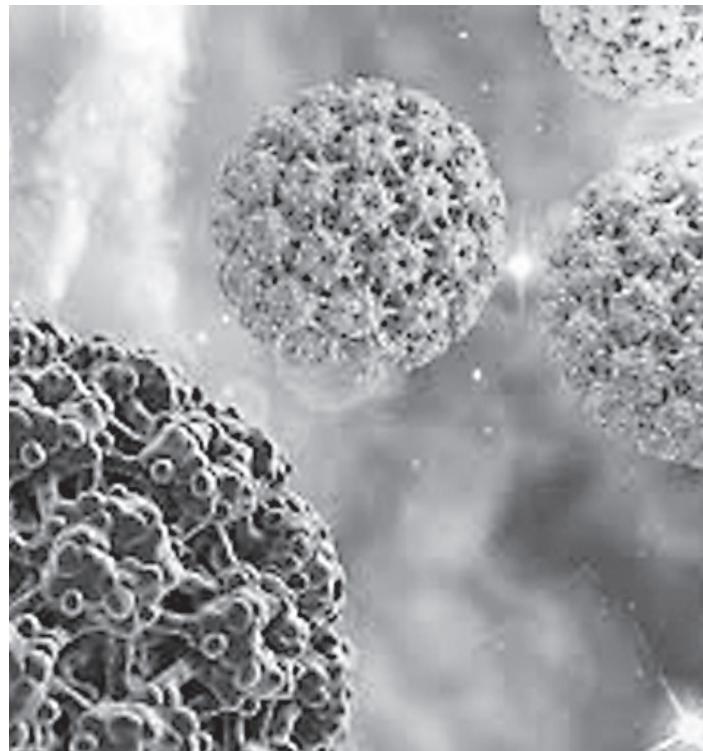
हे अँप कसे डाऊनलोड करता येईल?

हे अँप गुगल प्ले स्टोअरवर सर्वांसाठी खुले आहे, निःशुल्क आहे. इतर कोणत्याही अँपप्रमाणेच हे अँप डाऊनलोड करून वापरता येईल. आपल्या अन्ड्रॉइड फोनमधील प्ले स्टोअरमध्ये जाऊन 'madhuraksha' टाईप केल्यास हे अँप दिसेल. ते डाऊनलोड करून इन्स्टॉल करावे लागेल. यानंतर तुमची माहिती यात भरून प्रथम रेजिस्ट्रेशन करावे लागेल. यावेळी युजरनेम आणि पासवर्ड सेट करावा लागेल. त्यानंतर या युजरनेम आणि पासवर्डने लॉगिन करून हे अँप वापरता येईल. मधुरक्षा या अँपमधील माहिती दोन भाषांमध्ये उपलब्ध आहे – इंग्लिश आणि मराठी. तुमची सोयीस्कर भाषा निवडून तुम्ही अँपमधील माहिती वाचू शकता.

मधुरक्षा अँप हे बालमधुमेह नियोजन सोपे करण्यासाठी उचललेले एक पाऊल आहे. या अँपच्या रूपाने बालमधुमेहांना त्यांच्या मधुमेह नियोजनामध्ये एक नवीन मित्र मिळेल (pocket diabuddy) अशी आम्हांला खातरी वाटते!

एचपीव्ही इन्फेक्शन : समज आणि गैरसमज

ह्युमन पॅपिलोमा व्हायरस (HPV) हा सध्या खूप चर्चेत असलेला विषाणू आहे. त्याला सेक्स व्हायरस असेही संबोधले जाते. तर, हा व्हायरस आहे तरी काय? चला तर, आज या लेखाच्या माध्यमातून थोडे जाणून घेऊ या.



एचपीव्ही इन्फेक्शनची लक्षणे काय आहेत?

९०% एचपीव्ही इन्फेक्शनची काहीच लक्षणे नसतात. आणि वर्ष-दोन वर्षात ते इन्फेक्शन निघूनही जाते. दुर्दृवाने काहीच्या शरीरातून हा व्हायरस आपसूक निघून जात नाही आणि चामखीळ होणे, गर्भपिशवीच्या मुखावर जखम होणे, जिचे रूपांतर कालांतराने गर्भशयाच्या मुखाच्या कॅन्सरमध्ये होणे, असे आजार उद्भवू शकतात. या विषाणूची लागण पुरुषांचे जननेंद्रिय, गुदद्वार, घसा, तोंड येथेही होऊ शकते. त्याचे रूपांतर गुदद्वाराच्या कॅन्सरमध्ये होऊ शकते.

या विषाणूची लागण कशी होते?

स्त्री-पुरुष समागमातून या विषाणूची लागण होते. त्याचप्रमाणे डायरेक्ट स्कीन टू स्कीन कॉन्टॅक्ट, अनल सेक्सद्वारेही हा विषाणू पसरतो. गर्भधारणेत आईकडून बाळाकडे हा विषाणू जाऊ शकतो.

डॉ. चारुलता बाप्ये,
एम.डी.(स्त्रीरोगतज्ज्ञ)

डायरेक्टर, जेम्स हॉस्पिटल
ऑण्ड एंडोस्कोपी सेंटर, पुणे
संपर्क : ०२०-२५४६ ५१७७

एचपीव्ही इन्फेक्शन कोणाला होऊ शकते ?

असे म्हटले जाते की, आयुष्यात एकदा तरी प्रत्येक स्त्री-पुरुषाला एचपीव्हीची लागण होते. पण जर तुमची रोगप्रतिकारशक्ती चांगली असेल तर हा विषाणू तुम्ही तुमच्या शरीरातून घालवू शकता.

काही स्त्री-पुरुषांमध्ये हा विषाणू शरीरात टिकून राहतो -

1. ज्यांनी लैंगिक संभोग लहान वयात सुरु केला आहे.
2. ज्यांचे अनेकांबरोबर लैंगिक संबंध आहेत.
3. ज्यांची रोगप्रतिकारशक्ती कमी आहे. जसे, टीबी, एड्सचे रुग्ण

ह्युमन पॅपिलोमा ही एकच व्हायरस प्रणाली आहे का ?
नाही. एचपी व्हायरसचे किमान २०० प्रकार आहेत. त्यातील फक्त काही प्रकार धोकादायक आहेत. ते कोणते ? तर, एचपीव्ही १६ व एचपीव्ही १८, ३१, ४५ मुळे गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर होऊ शकतो. त्याचप्रमाणे योनीमार्गाचा, घशाचा, गुदद्वाराचा, पुरुष जननेंद्रियांचा कॅन्सर होऊ शकतो.

एचपीव्ही ६ व एचपीव्ही ११ यांच्या इन्फेक्शनमुळे जननेंद्रियांवर चामखिळी येऊ शकतात. त्या घशामध्येदेखील येऊ शकतात. याचा अर्थ बहुतांश एचपीव्हीचे प्रकार हे निरुपद्रवी आहेत.

एचपीव्हीचे इन्फेक्शन टाळता येते का ?

निश्चितपणे टाळता येते.

1. कंडोम वापरलन व सुरक्षित संभोग प्रथा पाळून
2. जर तुम्हाला जननेंद्रियांवर चामखिळी झाल्या असतील तर त्या बन्या झाल्याशिवाय संभोग करू नये.
3. एचपीव्हीविरुद्ध लसीकरण : आनंदाची गोष्ट अशी आहे की, या व्हायरसविरुद्धची लस आज बाजारात



उपलब्ध आहे. ज्याप्रमाणे पोलिओ विरुद्ध लसीकरण होऊन भारत पोलिओमुक्त झाला, त्याचप्रमाणे एचपीव्हीच्या विरुद्ध लसीकरण करून आपण आपला देश सर्विंकल कॅन्सरमुक्त करू शकतो.

ही लस भारतात मिळते का ?

हो. प्रत्येक स्त्रीरोगतज्ज्ञ व लहान मुलांच्या डॉक्टरांकडे ही लस मिळते.

ही लस कोणाला व कशी दिली जाते ?

वय वर्ष ९ ते वय वर्ष ४५ या गटातील सर्व मुली व स्त्रिया ही लस घेऊ शकतात. लैंगिक संभोग सुरु व्हायच्या आधी ही लस घेतली तर तिचा फायदा सगळ्यात जास्त होतो. गर्भारपणात ही लस घेऊ नये.

हे लसीकरण तीन डोसमध्ये असते : (१)

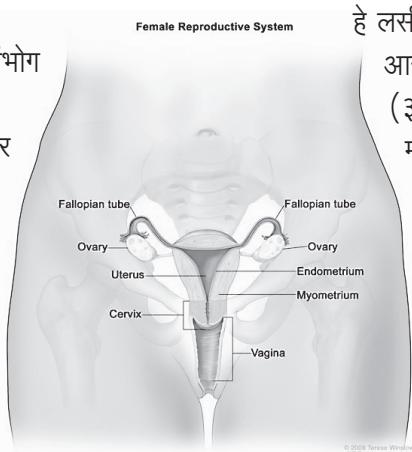
आज (२) आजपासून दोन महिन्यांनी

(३) आजपासून सहा महिन्यांनी.

म्हणजेच (०-२-६ महिन्यांनी).

काही कारणास्तव लस घेणाऱ्या व्यक्तीस वेळ नसेल तर ०-१-४ महिन्यात असेदेखील लसीकरण करता येते.

ही लस दंडावर दिली जाते. व मिळणारी रोगप्रतिकारशक्ती आयुष्यभरासाठी असते.



या लसीचे काही गैरफायदे आहेत का?

ही एक अतिशय सुरक्षित लस आहे. चक्र येणे, दंड सुजणे, डोकेदुखी, मळमळणे, हलका ताप येणे हे तिचे काही साईड इफेक्ट्स आहेत.

हे इन्फेक्शन जाणून घेण्यासाठी काही तपासण्या आहेत का?

हो, निश्चित आहेत.

१. पॅप स्मिअर : ही एक गर्भशयाच्या मुखाची चाचणी आहे. ज्यात तिथल्या काही पेशी ब्रशने अगदी हळुवारपणे उचलल्या जातात व स्लाईडवर पसरवून मायक्रोस्कोपखाली तपासल्या जातात. त्या पेशींमध्ये झालेल्या बदलांवरून एचपीव्ही इन्फेक्शन ओळखले जाऊ शकते.

२. एचपीव्ही डीएनए टेस्ट : ही एक जास्त स्पेसिफिक टेस्ट आहे. ज्यावरून तुम्हांला त्रासदायक एचपीव्ही इन्फेक्शन आहे का, हे कळू शकते.

३. कॉल्पोस्कोपी व सर्विंक्स बायोप्सी : एखाद्या स्त्रीचा पॅप स्मिअर रिपोर्ट कॅन्सरसंदर्भात शंका घेण्यासारखा आला तर तिला वरील तपासण्या करण्यास सांगितल्या जातात. आणि त्यावरून पक्के निदान बांधता येते.

तुम्ही 'एचपीव्ही पॉझिटिव्ह' असाल तर तुम्हांला कॅन्सर आहे, असं अजिबात नाही. पण तुम्हांला गर्भशयाच्या मुखाचा कॅन्सर होऊ शकतो. आणि तुम्हांला वारंवार डॉक्टरांना भेटणे गरजेचे आहे, असा त्याचा अर्थ आहे. गर्भशयाच्या मुखाच्या कॅन्सरला आपण इतके का घाबरतो?

सर्वांगीकल कॅन्सर हा भारतामध्ये खूप मोठ्या प्रमाणात आढळतो. हा कॅन्सर वय वर्षे ३५ ते ४० मध्ये जास्त आढळतो. या आजाराचे दर वर्षी कमीत कमी दीड लाख नवे रुग्ण आढळतात. या प्राणघातक आजाराची प्राथमिक अवस्थेमध्ये काहीच लक्षणे नसतात. जेव्हा



तो बळावतो तेव्हा संबंधानंतर रक्तस्राव, लाल-पांढरे पाणी वाहणे, ओटीपोटी व कंबर दुखणे, वजन कमी होणे अशा तक्रारी सुरु होतात. परंतु तोपर्यंत खूप उशीर झालेला असतो. रेडिएशन, अति मोठे ऑपरेशन अशा गोष्टींना रुग्णाला सामोरे जावे लागते. तरीही, जीव वाचेल याची शाश्वती नसते.

भारतीय स्त्रियांना हे सांगताना खूप फुशारकी वाटते, की डिलीव्हरीनंतर मी कधीच दवाखान्यात गेले नाही. परंतु हीच स्त्री जर दर वर्षी गायनक चेकअपसाठी आपल्या डॉक्टरांकडे गेली असती, तर हा भयानक रोग प्राथमिक अवस्थेतच लक्षात आला असता आणि अतिशय साध्या उपचारपद्धतीने तो बरादेखील करता आला असता.

आणि म्हणूनच मैत्रिणींनो, Well Woman Checkup साठी डॉक्टरांना भेटा. काही होत नसतानाही एक साधा इंटर्नल चेकअप करून घेत जा. तुमच्या डॉक्टरांना तुमच्या शरीरातील छोटे-छोटे बदल पटकन समजून येतात आणि कुठलातरी किलष आजार येण्याआधी तो बरादेखील करता येतो.

एका साध्या लसीने गर्भशयाच्या मुखाचा कॅन्सर टळू शकतो, तर ती जरुर घ्या. तुमच्या मुलींना लहान वयातच घ्या. परदेशात ही लस मुलग्यांनादेखील देता येतो. परंतु आपल्या देशात ती फक्त स्त्रियांसाठीच 'रेकमंडेड' आहे.

अग्नी: शेषं ऋणः शेषं शत्रुः शेषं तथैवच।

पुनः पुनः प्रवर्धेत तस्मात् शेषं न कारयेत्॥

अग्नी, ऋण व शत्रू हे कमी प्रमाणात जरी राहिले तरी ते मोठे व बलवान होऊ शकतात. म्हणून त्यांना पूर्णतः नष्ट करणे गरजेचे आहे. हे सुभाषित रोगाबद्दलदेखील तितकेच खरे आहे. कारण तो आपला शत्रू आहे.

या शत्रूला डॉक्टरांच्या मदतीने पूर्णपणे नष्ट करा आणि आनंदी आयुष्य जगा!

■ ■ ■

स्त्रियांचे आरोग्य : प्रश्न तुमचे, उत्तर आमचे

२८ जानेवारी रोजी
आंतरराष्ट्रीय स्त्री आरोग्य
दिन (International Day of
Action for Women's Health)
म्हणून साजरा केला
जातो. स्त्रियांचे आरोग्य
जपण्यासाठी जागरूकता
निर्माण व्हावी या हेतूने हा
या दिवस साजरा केला
जातो. या निमित्ताने,
स्त्री आरोग्य आणि मधुमेह
याविषयीच्या काही प्रश्नांना
दिलेली उत्तरे

१. डॉक्टर, मधुमेहामुळे स्त्रियांच्या आरोग्याचे काही वेगळे प्रश्न असतात का ?

- रोहिणी माटे, जळगाव

होय. मधुमेह हा आजार स्त्री-पुरुष यांना सारख्याच प्रमाणात होत असला तरी काही प्रश्न स्त्रियांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसून येतात. जसे की, मधुमेहात हृदयविकाराचा त्रास हा स्त्रियांमध्ये अधिक प्रमाणात होतो. ज्या स्त्रिया धूमपान करतात, त्यांना तर हृदयविकार होण्याची शक्यता जास्तच असते आणि तो कमी वयातच दिसून येतो. मधुमेही स्त्रियांमध्ये होणारा हृदयविकार हा बरेचदा छातीत न दुखताच होतो. त्यामुळे निदानाला उशीर होऊ शकतो. हृदयाचे कार्य मंदावण्याची (हार्ट फेल्युअर) शक्यता मधुमेही स्त्रियांमध्ये अधिक असते.

तसेच मधुमेही स्त्रियांमध्ये लडूपणा अधिक असल्याने लडूपणामुळे होणारे आजार; जसे की, गुडघेदुखी, दमा, व्हेरीकोज व्हेन्स हे स्त्रियांमध्ये अधिक दिसतात. मानसिक नैराश्यही मधुमेही स्त्रियांमध्ये अधिक दिसते.

यामुळेच, मधुमेही स्त्रियांनी स्वतःच्या आरोग्याची जागरूकतेने काळजी घ्यावी.

२. डॉक्टर, मी ३२ वर्षाची विवाहित स्त्री असून, प्रकृतीने काहीशी स्थूल आहे. गेली दोन वर्षे मला मधुमेह आहे. मूल होण्यासाठी आमचे प्रयत्न चालू आहेत. पण मला मूल होत नाही. हा मधुमेह गरोदरपणासाठी आडकाठी निर्माण करत आहे का ?

- सौ. संपदा नाटेकर

तुमच्या प्रश्नाचे 'होय' असेच उत्तर द्यावे लागेल. परंतु तुम्ही तुमचे वजन व उंची काहीच नमूद केलेले नाही. तसेच तुमचा मधुमेह आटोक्यात आहे का, हेदेखील सांगितले नाही. लडूपणामुळे मधुमेह होण्याकडे व वंध्यत्व राहण्याकडे स्वाभाविक कल राहतो. लडूपणात शरीरातील इन्सुलिनला प्रतिरोध होत असल्यामुळे शरीरात असे काही बदल होतात, ज्यात स्त्रियांच्या अंडाशयात छोटे-छोटे अनेक सिस्ट तयार होतात. त्यातून बिजांडे (ओव्हम) बाहेर न पडल्याने गर्भधारणा होऊ शकत नाही. या स्त्रियांना मासिक पाळीची अनियमितताही असते.

तसेच मधुमेहात रक्तशर्करेवर नियंत्रण नसेल तर गर्भधारणा योग्य

डॉ. वसुधा सरदेसाई
संपर्क : ९८२२० ७४३७८

प्रकारे होत नाही. सदोष गर्भधारणा झाल्यास लवकरच गर्भपात होतो किंवा बाळामध्ये गुंतागुंतीचे आजार निर्माण होतात.

यामुळे गर्भधारणेपूर्वीच स्त्रियांनी आपली रक्तशर्करा तपासून ती नीट आटोक्यात असल्याची खातरी करावी. व्यवस्थित औषधोपचार करावेत.

आपल्यासाठी माझा सळा असा राहील, की वजन व रक्तशर्करा आटोक्यात ठेवा. शक्यतो आपला बॉडी मास इंडेक्स २५च्या खाली ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

आपल्या स्त्रीरोग तज्जांकडे जाऊन तुम्हांला PCOD (Polycystic Ovarian Disease) हा त्रास नाही ना, याची खातरी करावी. तसेच वंध्यत्व चिकित्सेत स्त्रियांबरोबर पुरुषांच्या आरोग्याचाही विचार करावा लागतो. तेव्हा आपल्या यजमानांच्याही आरोग्य तपासण्या करून घ्याव्यात.

३. डॉक्टर, मी ४० वर्षांची असून आमच्या घराशेजारीच एक डायग्नॉस्टिक सेंटर (रक्त-लघवी तपासणी, एक्स-रे, स्कॅन, सोनोग्राफी, ...) उभारले आहे. त्यांनी काही काळासाठी तपासण्यांच्या खर्चात कपात जाहीर केली आहे. तर, मी खास स्त्रियांसाठीच्या कोणत्या तपासण्या करून घेऊ?

- सौ. सुमेधा घाटगे, ठाणे

आपण आपल्या आरोग्याविषयी जागरूक आहात, म्हणून सर्वप्रथम आपले अभिनंदन!

स्वतःच्या आरोग्याची काळजी वाहणे, हे प्रत्येक स्त्रीचे कर्तव्यच आहे. मात्र, केवळ कमी खर्चात तपासण्या होत आहेत म्हणून किंवा काहीही त्रास नसताना केवळ स्वस्त आहेत म्हणून भरमसाट तपासण्या करू नयेत.

वर्षातून एकदा आपल्या डॉक्टरांकडे जाऊन आपले बारीकसारीक प्रश्न त्यांना सांगून प्रथम शारीरिक तपासणी करून घ्यावी. भारतातील सर्वांनीच चाळिशीनंतर मधुमेहाच्या दृष्टीने तपासणी करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबीन, रक्तातील साखर, यकृत - मूत्रपिंड यांच्या तपासण्या, रक्तातील चर्बी, थायरॉइड विकाराच्या रक्ततपासण्या,

लघवीच्या तपासण्या या वर्षातून एकदा योग्य असतात.

घरात हृदयरोगाचे रुग्ण असल्यास आपला इसीजी काढून घेण्यासही हरकत नाही.

गर्भाशयाच्या मुखाचा व स्तनांचा कॅन्सर स्त्रियांमध्ये आढळत असल्याने स्त्रीरोग तज्जांकडून प्रथम शारीरिक तपासणी करून नंतर मॅमोग्राफी व पॅप स्मिअर या तपासण्या करून घ्याव्यात.

पाळीचे, लघवीचे, पित्ताचे काही त्रास वाटत असतील तर पोटाची सोनोग्राफी करून घ्यावी.

लक्षात ठेवा, उगीचच भरमसाट तपासण्या केल्या तर आपल्या मनातील संभ्रम वाढीस लागतो. परंतु डॉक्टरी सल्ल्याने योग्य त्या तपासण्या केल्यास त्याचा उपयोग होतो.

४. डॉक्टर, माझे वय ६० वर्षे असून मला गेली १० वर्षे मधुमेह आहे. बन्याचदा मी लघवीची तपासणी लॉबोरेटरीतून करून घेत असते. तेव्हा त्यात पांढऱ्या पेशीचे प्रमाण नेहमीच जास्त दिसते. यावर काही उपाय करायला हवा का?

- श्रीमती रजनी सोनावणे, सातारा

स्त्रियांमध्ये पाळी गेल्यानंतरच्या वयात (मेनोपॉजनंतर) लघवीचा जंतुसंसर्ग होण्याचे प्रमाण जास्त असते. त्यातच मधुमेह असेल तर हे प्रमाण अधिकच वाढते. परंतु बन्याचदा लघवीची जळजळ किंवा पोटुखी नसतानाही लघवी तपासणीत पांढऱ्या पेशी जास्त आढळतात. त्याला लक्षणेविरहित मूत्रजंतुसंसर्ग (Asymptomatic Bacteria) म्हणतात. अशा स्थितीचा एकंदर आरोग्यावर दुष्परिणाम फारसा होत नाही. त्यामुळे ताबडतोब औषधोपचार करण्याची जरूरी नसते किंवा त्याचा म्हणावा तसा उपयोगही होत नाही. तरीही, एकदा स्त्रीरोगतज्जांकडून तपासणी करून योनीमार्गाच्या काही समस्या आहेत का, हे पाहावे. मात्र, गरोदरपणा किंवा एखाद्या ऑपरेशनपूर्वी अशा लघवीत कोणते जंतू आहेत, ते शोधून औषधोपचार करावेत.

■ ■ ■

अद्वितीय व्यक्तिमत्त्वाचा सेवाव्रती हरपला

१०५ वर्षांचे दीर्घायुष्य
लाभलेल्या डॉ. बळवंत
पंढरीनाथ घाटपांडे यांना
नुकतीच देवाज्ञा झाली.
त्यामुळे डायबेटिक
असोसिएशन एका
जवळच्या हितचिंतकाला
व देणगीदाराला मुकली
आहे. गेली दहा-बारा वर्षे
डॉ. घाटपांडे गरीब मधुमेही
रुग्णांना चांगली आरोग्यसेवा
मिळावी म्हणून संस्थेला
नियमितपणे देणगी देत
असत. अत्यंत माफक
फी घेऊन ते त्यांच्या
दवाखान्यात रुग्णांवर
औषधोपचार करत. सत्पात्री
दान देण्याच्या त्यांच्या
मनोवृत्तीमुळे जे अर्थाजन
होईल त्यातील केवळ
गरजेपुरते ठेवून उरलेले
सर्व सेवाभावी संस्थांना
कोणताही गाजावाजा न
करता देत असत. डायबेटिक
असोसिएशनवर त्यांचे विशेष
प्रेम होते.

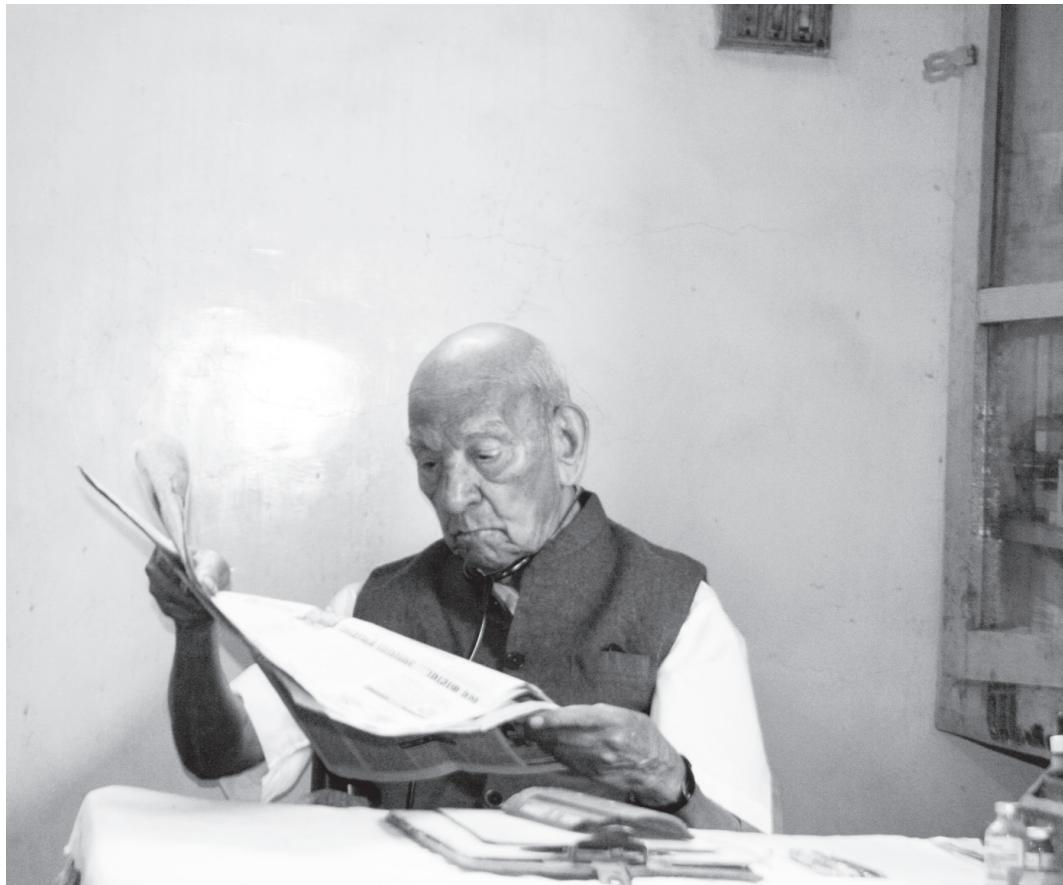
डॉ. रमेश गोडबोले
संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

डॉ. घाटपांडे यांचे जीवनचरित्र पाहता ते एक अद्वितीय व्यक्तिमत्त्व होते याबद्दल तीळभरही शंका राहत नाही. जुन्नरजवळील आळेगाव नावाच्या एका खेड्यात १९१५मध्ये त्यांचा जन्म झाला. तिथे फायनलपर्फॉर्मेंटच शिक्षणाची सोय होती. फायनलची परीक्षा पास झाल्यावर पुढील शिक्षणासाठी ते पुण्यात आले. घरची गरिबी असल्याने नोकरी करून शिक्षण घेण्याशिवाय पर्याय नव्हता. महिना सात रुपये पगारावर दिवसभर काम करून, रात्रशाळेत जाऊन ते मॅट्रिक पास झाले.

महाविद्यालयीन शिक्षण घेत असताना त्यांनी एका डॉक्टरांकडे कंपाउण्डर म्हणून बरीच वर्षे नोकरी केली. वैद्यकीय सेवेच्या व्यवसायाची सुरुवात तेव्हापासूनच झाली असे म्हणता येईल. त्या काळी एम.बी.बी.एस. हा पदवी अभ्यासक्रम पुण्यात नव्हता; त्यासाठी मुंबईला जावे लागत असे. मुंबईला जाणे त्यांना परवडणारे नव्हते. त्यामुळे पुण्यात असणारा एल.सी. पी.एस. हा वैद्यकीय शिक्षणाचा अभ्यासक्रम त्यांनी पूर्ण केला. एल.सी. पी.एस. हा कोर्स केलेले, वैद्यकीय व्यवसाय करणारे अनेक डॉक्टर पुण्यात होते. मात्र, हा कोर्स पूर्ण केलेला एकही डॉक्टर आता हयात नाही. त्या पिढीतला शेवटचा डॉक्टर म्हणून डॉ. घाटपांडे यांना लोक ओळखत असत. त्यांच्या जाण्याने तो शेवटचा ताराही निखळला. त्यामुळे एल.सी.पी.एस. डॉक्टर आता नामशेष / extinct झाला आहे असे म्हणता येईल.

एल.सी.पी.एस. होऊन काही वर्षे ब्रिटिश सरकारची नोकरी केल्यानंतर १९४८मध्ये कसबा पेठेत त्यांनी प्रॅक्टिस सुरु केली ती जानेवारी २०२०पर्यंत. ९ जानेवारी २०२० रोजी रात्री दहापर्यंत दवाखान्यात शेवटचा पेशंट तपासून पहिल्या मजल्यावर आपल्या घरी जाताना जिन्यातच त्यांचे प्राणोत्क्रमण झाले. प्राणज्योत मावळपर्यंत सतत ७२ वर्षे रुग्णसेवा करणाऱ्या एका अद्वितीय डॉक्टरचा वयाच्या १०५व्या वर्षी अंत झाला.

डॉक्टरांना शंभर वर्षे झाली तेव्हा 'मधुमित्र'साठी त्यांची मुलाखत घेतली होती. तेव्हा ते म्हणाले होते, रुग्णसेवा हेच व्रत समजून मी वर्षात एकही सुट्टी न घेता जरुरीनुसार दिवस रात्र काम करतो. पैशांसाठी मी हा व्यवसाय करत नाही. सर्विस टू ह्यूमेनिटी मानवसेवा या भावनेतून मी काम करतो. मला जे येते त्याचा उपयोग मी आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत समाजासाठी करावा अशी माझी इच्छा आहे. डॉक्टरांनी पाच वर्षांपूर्वी व्यक्त केलेली ही इच्छा खरोखरच पूर्ण केली. डॉक्टरी व्यवसायातील



आधुनिक तंत्रज्ञान जाणून घेण्याचा ते प्रयत्न करत. त्या संदर्भातील वाचन करून आपले ज्ञान अद्यावत ठेवण्याचा त्यांचा प्रयत्न असे.

वक्तशीरपणा, नियमित व्यायाम, शेवटपर्यंत गार पाण्याने अंघोळ, सततोद्योग, साधी राहणी, सेवावृत्ती हे त्यांच्या दीर्घायुष्याचे रहस्य असावे. आयुष्यात कधी त्यांना आजारपण माहीत नव्हते. त्यामुळे वयाच्या साठाच्या वर्षी मधुमेह झाल्यावर ते सुरुवातीला गांगरुन गेले. इन्सुलिन घेण्याशिवाय पर्याय नव्हता तेव्हा ते घेतले. मात्र हळूहळू आहार-विहार आणि व्यायाम यांत योग्य बदल करून त्यांनी मधुमेह नियंत्रणात आणला. शेवटची काही वर्षे इन्सुलिन व गोळ्या न घेताही त्यांनी ब्लड शुगर नॉर्मल ठेवण्यात यश मिळवले होते. मधुमेहींना हा मोठा दिलासा आहे.

डॉक्टरांचे कौटुंबिक जीवनही समृद्ध होते. दोन मुलगे आणि नातू डॉक्टर झाले. मुलगी उच्च शिक्षणानंतर विवाह करून पतीबरोबर परदेशी स्थायिक झाली असली तरी वडिलांना भेटण्यासाठी वरचेवर येत असे. मोठे चिरंजीव डॉ. स्वानंद आणि स्नुषा सौ. प्रतिभा यांनी डॉक्टरांची शेवटपर्यंत सर्वोतोपरी काळजी घेतली. डॉक्टरांच्या पत्नी वयाच्या ९२व्या वर्षी अनंतात विलीन झाल्या. तोपर्यंत त्यांनी कुटुंब संभाळले; तसेच दवाखान्यातही पडेल ते काम केले.

डॉ. घाटपांडे यांच्या जाण्याने, १०५ वर्षांचे समृद्ध जीवन जगलेल्या एका अद्वितीय, आदर्श, आदरणीय आणि सेवाव्रती धन्वंतरीला आपण मुकलो आहोत. त्यांना भावपूर्ण आदरांजली!

■ ■ ■

उपवासाचे पदार्थ

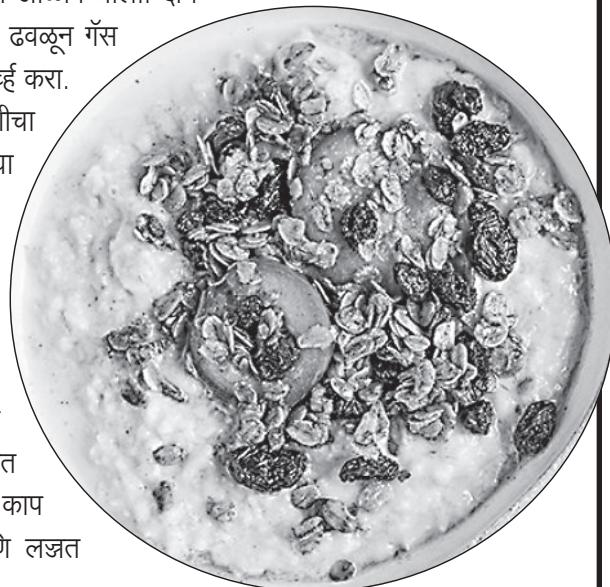
पौरेज

साहित्य : एक वाटी राजगिरा लाह्हा, प्रत्येकी एक खजूर-सुके अंजीर, सात-आठ काळ्या मनुका, एक चमचा आळीव, एक कप दूध

कृती : खजुरातील बी काळून, काळ्या मनुका, सुके अंजीर दोन तास पाण्यात भिजवा. आळीवही पाण्यात दोन तास भिजवा. भिजवलेले खजूर, मनुका आणि अंजीर मिक्सरमधून वाटून घ्या. पॅनमध्ये दूध गरम करून त्यात वाटलेले मिश्रण आणि भिजवलेले आळीव घाला. दोन

मिनिटे उकळवा. राजगिराच्या लाह्हा घाला. ढवळून गॅस बंद करून उतरवा. पौरेज गरम असतानाच सर्व्ह करा.

वैशिष्ट्ये : मधुमेहींसाठी उपवासाच्या दिवशीचा अतिशय पोषक नाश्ता. रात्रभराच्या उपवासानंतर सकाळी-सकाळी आवश्यक ऊर्जा यातून मिळते. प्रथिने, कॅल्शिअम आणि लोह, जीवनसत्त्व अ अणि क पुरवणारी ही डिश करायला अतिशय सोपी आहे. साखरेचा किंवा गुळाचा वापर केलेला नाही. त्यामुळे मधुमेहीसुद्धा या पौरेजचा आनंद घेऊ शकतात. चावण्याचा त्रास नसेल तर यात एक चमचा सूर्फुलाच्या बिया आणि बदामाचे काप सर्व्ह करताना घालू शकता. पौष्टिकता आणि लज्जत असूनच वाढेल!



चालणाऱ्या आरोग्यदायी पदार्थाची निवड करावी. अयोग्य खाण्या-पिण्याने रक्तातील साखर वाढू किंवा कमी होऊ शकते. उपवासाच्या दिवशी आहाराचे स्वरूप बदलत असल्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधांच्या डोसमध्ये आवश्यक बदल करावेत.

उपवासाच्या दिवशी हमखास वापरला जाणारा साबुदाणा हा पोटात गेल्यावर अत्यंत चिकट बनतो. त्यामुळेच तो पचनाला फारच कठीण आहे. निरनिराळ्या उपवासांत खरे तर पोटातील अग्नीला विश्रांती मिळणे आवश्यक असते, त्याऐकजी साबुदाणा, बटाटा, शेंगदाणा यांचे तेलात किंवा तुपात तळलेले पदार्थ मोठ्या प्रमाणावर खाल्ले जातात. ते अत्यंत अयोग्य आहे. साबुदाण्यामध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे या पोषक

घटकांचा अभाव असतो. त्यामुळे उपवासांतील पदार्थातून साबुदाणा पूर्णपणे वर्ज्य केला पाहिजे.

उपवासाचे नेहमीचे पदार्थ म्हणजे साबुदाणा खिचडी, बटाटा भाजी, पापड, साबुदाण्याचा पापडचा, उपवासाचे थालिपीठ, दाण्याचे लाडू, दाण्याची आमटी, केळी-रताळी अशा आहारातील दोष आणि कमतरता समजून घेऊ या.

१. या पदार्थामध्ये पिष्टमय पदार्थाचे प्रमाण जास्त आहे.
२. तंतुमय पदार्थाचे प्रमाण खूप कमी आहे.
३. या पदार्थाचा ग्लायसेमिक इंडेक्स जास्त असतो. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण लवकर वाढते.
४. या पदार्थामध्ये लोह, जीवनसत्त्व आणि प्रथिने

यांचा अभाव असतो.

त्यामुळे होणारे दुष्परिणाम

१. रक्तातील साखरेवरील नियंत्रण बिघडते.
२. तेला-तुपाच्या अधिक वापरामुळे कॉलेस्टेरॉल वाढण्याची भीती असते.
३. बद्दकोष्ठता - पोट नीट साफ होत नाही.
४. ऑसिडिटी किंवा पित्ताचा त्रास संभवतो.
५. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते.
६. अपचन होऊन पोट बिघडण्याची शक्यता वाढते.
७. मानसिक, शारीरिक थकवा जाणवतो.
८. 'एकादशी दुप्पट खाशी' अशामुळे वजन वाढते.

योग्य पद्धतीने उपवास करायचा असल्यास पुढील गोष्टींचा वापर आवर्जून करावा.

राजगिरा किंवा वन्याच्या तांदळाच्या पिठाची भाकरी आणि उपवासाला चालणारी भाजी भरपूर खावी. तांबडा भोपळा, भोपळी मिरची, भेंडी, काकडी, राजगिर्याची भाजी, कोथिंबीर या भाज्यांचा भरपूर वापर करावा.

भाजी, भरीत किंवा कोथिंबिरीच्या स्वरूपात या भाज्या वापर शकता. वन्याच्या तांदळाचा भात करून त्यात यातील एखादी भाजी घालावी. थालिपीठ करतानाही त्यात बटाट्याएवजी या भाज्या घालाव्यात.

बटाटा, सुरुण, रताळी यांचा वापर मात्र कमी करावा. कच्ची केळी, ओले शिंगाडे, फणसाचे वाळवलेले गरे थोड्या प्रमाणात वापरता येतील. दाण्याच्या आमटीऐवजी अमसुलाचे सार किंवा शिंगाड्याच्या पिठाची कढी करावी. काकडी, भोपळी मिरचीचे कच्चे सॅलड करावे.

राजगिर्याचा वापर वाढवावा. राजगिर्यात चांगल्या प्रमाणात प्रथिने, कॅल्शिअम, लोह, फायबर्स आहेत. राजगिर्याचे पीठ किंवा लाह्या, दूध, दही, ताकाबरोबर वापराव्यात.

मधुमेहाला चालणारी सिझनल फळे आवर्जून खावीत. संत्रे, मोसंब, सफरचंद, पेरु, पपई, डाळिंब, अंजीर यांचा वापर करावा.

काळ्या मनुका, खारीक, सुके अंजीर यांचा

विजय पराडकर



आंबोळी

साहित्य : प्रत्येकी एक वाटी वच्याचे तांदूळ आणि राजगिरा, अर्धी वाटी साबुदाणा, एक चमचा जिरे, दोन हिरव्या मिरच्या, चवीनुसार मीठ, दीड चमचा तेल

कृती : वच्याचे तांदूळ, राजगिरा आणि साबुदाणा दोन-तीन तास पाण्यात भिजवून ठेवा. नंतर वाटून घ्या. मिश्रण सात-आठ ठेवा. आंबोळ्या करताना पिठात जिरे, मीठ, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची घाला. ढवळून, पाणी घालून पीठ सरबरीत करा. नॉनस्टीक तव्यावर चार थेंब तेल टाकून एक डावभर पीठ पसरून घाला. दोन्ही बाजूंनी आंबोळी भाजून घ्या. गरमागरम सवर्ह करा.



प्रमाणात वापर करावा. ओले-सुके खोबरे, शेंगदाणा कूटही प्रमाणातच वापरावे. पातळ ताक, आवळा, लिंबू, कोकम सरबत, शहाळ्याचे पाणी घ्यावे.

मधुमेहींनी वरचेवर उपवास करणे टाळायलाच हवे.

पण महिन्यातून एक-दोनदा उपवास करून धार्मिक, मानसिक आणि शारीरिक समाधान मिळवायचे असेल तर आरोग्यपूर्ण पद्धतीने उपवास करावा.

■ ■ ■

जाहिरातदारांसाठी महत्त्वाच्या सूचना

- जाहिरातीचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
- जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफइंडिया, पुणे शाखायानावाने काढून ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा.
- जाहिरात मटेरिअल :
 १. टाईप केलेला मजकूर
 २. आर्ट वर्क
 ३. सीडी किंवा पेन ड्राईव्हवर कॉपी
 ४. ऑफसेट पॉश्टिटीव (८५ डॉटेड स्क्रीन)या स्वरूपात रिलिज ऑर्डरसोबत किंवा पत्रासोबत पाठवावे.

१ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र

जाहिरात दर पत्रक

● मागील कव्हर (रंगीत)	९,०००/-
● कव्हर नं. ३ (रंगीत)	८,०००/-
● कव्हर नं. २ (रंगीत)	८,०००/-
● पूर्ण पान (रंगीत)	७,०००/-
● अर्ध पान (रंगीत) (उभे/आडवे)	६,०००/-
● पाव पान (रंगीत)	५,०००/-
● पूर्ण पान (कृष्ण - धवल)	४,०००/-
● अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे/आडवे)	३,०००/-
● पाव पान (कृष्ण - धवल)	२,०००/-

जाहिरातीसाठी संपर्क : ८८०५४ ११३४४ email : diabeticassociationpun@yahoo.in

संस्थेतर्फे चालू होणाऱ्या संशोधन प्रकल्पाची प्रगती

आपल्या संस्थेतर्फे, डॉ. भास्कर हर्षे यांच्या मार्गदर्शनानुसार 'पुण्यातील लोकांची आरोग्य चाचणी व मधुमेह पाहणी' हे सर्वेक्षण व त्यातील निष्कर्षानुसार कार्यवाही' असे या प्रकल्पाचे स्वरूप आहे.

सुमारे ५००० लोकांचे सर्वेक्षण, पृथक्करण व उपाययोजना अशा तीन भागांत हा प्रकल्प विभागाला आहे.

यातील पहिली पायरी म्हणजे 'पायलट स्टडी रिपोर्ट'. यामध्ये १०४ लोकांच्या विविध चाचण्या व पृथक्करण करण्यात आले. या अहवालामध्ये चाचणी / प्राथमिक स्वरूपाचे सर्वेक्षण व निष्कर्षही सादर केले जातात.

अशा पद्धतीचा अहवाल दिनांक १९ डिसेंबर २०१९ रोजी परीक्षक समितीला सादर केला आहे. परीक्षक समिती या अहवालाचे परीक्षण, उपयुक्तता या परिमाणांमध्ये अभ्यास करून मान्यता देते. ही मान्यता जानेवारी २०२० पर्यंत अपेक्षित आहे.

हा अहवाल व निष्कर्ष डॉ. भास्कर हर्षे यांनी मांडले. या कार्यात डॉ. सौ. शर्वरी शुक्ला (संख्याशास्त्र प्रमुख, सिंबायोसिस) व श्री. सतीश राजपाठक यांचा मोलाचा सहभाग आहे.

विजय पराडकर

हातिच्या ! तुम्ही होय ? बोल वाजली म्हणून मी धावत पळत आले .. मल्हा वार्ट, गॅससिलिंडरवाला !

विजय
पराडकर

स्पर्धक व साहाय्यक

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

एका परगण्यामध्ये 'उत्तम शेतकरी' ही स्पर्धा बरेच वर्षे चालत असे. या स्पर्धेमधील 'श्री. शेतकरी' हा किताब फक्त दौलतरावांनाच मिळत असे. स्पर्धेमधील हे एक अगम्य असे कोडे सर्वच स्पर्धकांपुढे होते. अखेर स्पर्धेमध्ये भाग घेतलेल्या इतर सर्व शेतकऱ्यांनी परीक्षकांपुढे वशिलेबाजीची तक्रार केली. त्यामुळे परीक्षकांनी दौलतरावांच्या शेताला प्रत्यक्ष भेट देऊन त्याची सत्यता पडताळण्याची योजना आखली. त्याप्रमाणे काही परीक्षक व शेतकरी स्पर्धेपूर्वीच त्यांच्या शेतावर अचानकपणे पाहणी करण्यासाठी गेले. त्यांच्या भेटीमध्ये परीक्षकांना आश्चर्यकारकपणे असे लक्षात आले की, दौलतरावांच्या शेजारील अनेक शेतांमध्येसुद्धा दर्जेदार कणसे उगवली आहेत. आणि तीच कणसे दौलतराव दरवर्षी स्पर्धेत ठेवत असावीत, असा त्यांना संशय आला.

परीक्षकांनी शेजारील सर्व शेतकऱ्यांना मुलाखतीसाठी बोलावले. शेतकरी म्हणाले, "आमी अडाणी शेतकरी, आमाला त्या स्पर्धा, अटी अन् ती कागदपत्रे यातले काही बी ध्यानात येत नाही. पण हे दौलतराव आमाला वर्षाच्या वर्षाला बियाणे पाठवतात अन् आमच्या पिकाला लई भाव मिळतो बघा."

परीक्षकांनी आपला मोहरा दौलतरावांकडे वळवला. दौलतराव म्हणाले, "अहो, मीच त्यांना दरवर्षी बियाणे पाठवून देतो. तुम्हांला परीक्षक म्हणून माहिती आहेच की, परागीभवनासाठी आसपासची सर्व शिवारे उत्तम आणि जातिवंत असण्याची गरज असते. तसे नसेल तर दरवर्षी पिकाचा दर्जा घसरतच जातो. शिवाय, मशागतीवर मी इतरांपेक्षा जास्त कष्ट घेतच असतो."

शेतकऱ्यांना व परीक्षकांना कळून चुकले की, श्रेष्ठ ठरायचे असेल तर आसपासचा सगळाच परिसर उत्तम असावा लागतो. त्यासाठी माणसाने एकमेकांचा साहाय्यक व्हावे लागते. स्पर्धा ओघानेच जिंकता येते.

खरेच आपले कुटुंबीय आणि शेजारपाजार सगळेच चांगले असले तर आपल्या जीवनातील सुखात व आनंदात केवढी भर पडते!

विनोद

स्थळ : ज्येष्ठ नागरिक संघ .

कुलकर्णी : आहो फडके हल्ली रोज संध्याकाळी मी त्राटक करतो. तुम्हीसुद्धा करत जा. डोळ्यांना अगदी छान वाटते.

फडके : त्राटक ? ते काय असते?

कुलकर्णी : अहो अगदी सोपे आहे. संध्याकाळच्या

वेळी खोलीमध्ये अंधार करायचं. समई किंवा मेणबत्ती लावायची. आणि ज्योतीकडे पापण्या न मिटता एक-टक लावून बघायचे. डोळ्यांना छान वाटतं !!!

जोशी : डोळ्याला छान वाटेल हो. पण ज्योती तयार होईल का घरी यायला?

सुविचार

प्राप्यते दानात् न तु वित्तस्य संचयात् ।
स्थितिः उच्चैः पयोदानां पयोधीनां अथः स्थितिः ॥

दानाने गौरव प्राप्त होतो, संपत्तीच्या संचयाने नाही. पाणी देणार्या मेघांचे स्थान आभाळात आहे आणि पाण्याचा साठा करणार्या समुद्राचे खाली!

बलवानप्यशक्तोऽसौ धनवानपि निर्धनः।
श्रुतवानपि मूर्खोऽसौ यो धर्मविमुखो जनः॥

जी व्यक्ती आपले कर्तव्यकर्म निभावत नाही, तो शक्तिशाली असूनही निर्बल, श्रीमंत असूनही दरिद्री, शिकलेला असूनही अज्ञानी आहे.

मधुमित्र वाचक अभिप्राय

डिसेंबर २०१९चा 'मधुमित्र' अंक संपूर्ण वाचला. वर्षाचा शेवटचा अंक खूपच उपयुक्त आणि मार्गदर्शनपर होता. वाचून विचार करेल आणि आचरणात आणेल त्याला निश्चितच भावी आयुष्यात फायदाच होणार. तेव्हा 'अंक वाचला. छान आहे', असे केवळ म्हणण्यापेक्षा प्रत्येकाने कृतीत आणावे. 'कुटुंबाचा आधार मोलाचा' हे डॉ. गोडबोले यांचे संपादकीय तर खूप भावले. मी माझ्या घरच्यांना ते वाचून दाखवले. डॉ. पटवर्धनांच्या लेखामुळे मी नियमित व्यायाम सुरु केला. 'प्रामाणिक गुराखी' ही बोधकथा फारच आवडली.

- सुहास मुंगळे (पुणे)

'मधुमित्र' मधील सगळे लेख परिपूर्ण असतात. डायबेटिस असणाऱ्यांना या अंकाचा खूपच उपयोग होतो. शुगर लो झाल्यावर काय करावे किंवा आहार कसा असावा, यावर लेखांतून मार्गदर्शन व्हावे.

- जयंत कुलकर्णी (दहिसर)

गेले वर्षभर मी 'मधुमित्र' मासिक वाचत आहे. या मासिकातील माहितीचा फारच उपयोग होतो. यातील रेसिपीज तर खूपच उपयोगी आहेत. तब्बेत उत्तम राखण्यासाठी या माहितीची मोलाची मदत होते.

- डी. के. सिद्धे (पुणे)

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३० ल्याबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दपारी १ ते ३ (सबलतीचे दरात)
डॉक्टरांचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
मंगळवार	डॉ आर्स्कर हर्ष	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
	डॉ मुकुद काळूर / डॉ मेथा परांजपे	नेत्र	दपारी ३
	डॉ नितेश कलकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३
	डॉ रघुनंदन दीक्षित	ट्याचाम	दपारी ३
	सौ सुकेशा सातवळेकर/सौ मेथा पटवर्धन/सौ नीता कूलकर्णी	आहार	दपारी ३
बधवार	डॉ श्रीपाद बोकिल / डॉ जयश्री महाजन	दंत	दपारी ३
	डॉ जगमोहन तळवलकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
गुरुवार	डॉ प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ५.३०
शुक्रवार	डॉ अकित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
	डॉ हरषदा कुडाळकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
शनिवार	सोमवार ते शनिवार (विनामूल्य)	जनरल फिजिशिअन	दपारी २ ते ४
एकांआड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अनित वालिके/ डॉ स्नेहल देसाई/ डॉ सुचेता अरथर बालमधुमेही	दपारी ३ ते ५	

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

* रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) दर बृद्धवारी दपारी ३ ते ५ - डॉ स्नेहल देसाई (फिजिशिअन), सौ सुकेशा सातवळेकर (आहारतन)

* सावधान योजनेतून दर मांगळवारी संपूर्ण चेक - अप ची सोय डलड टेस्ट (Hb Lipid Profile, Urea,Creatinine etc.) , ई सी जी , पाय, दंत, डोक्टे तपासणी, आहार, ट्याचाम सल्ला, फिजिशिअन चेक अप शुल्क सभासदासाठी रु १२५०/-, इतरांना रु. १४५०/-

* " मेडीकार्ड " योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रखताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकावेळी केल्यास रु . ६००/- अशा सबलतीच्या दरात

डॉक्टर	सभासदासाठी शुल्क	सभासद नसलेल्यासाठी शुल्क
डॉ जगमोहन तळवलकर	रु १२०/-	रु १७०/-
इतर सर्व डॉक्टर्स(होके ,दात इ.)	रु ८०/-	रु १००/-

असोसिएशन मधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तीचे देखील स्वागत आहे.
कृपया येप्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवू घ्यावी.
ट्रूटर्जूसाठी रविवार सोड्टन दररोज दपारी २ ते ४ विनामूल्य तपासणी व सल्ला दिला जातो.

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

स्पेशालिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये. एम.बी.बी.एस, डी.डी.व्ही (त्वचारोग)
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पाहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता
पुढील सत्र : ७ फेब्रुवारी व ६ मार्च २०२०



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस, एफ.आर.सी.एस.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र : १३ फेब्रुवारी व १२ मार्च २०२०



३) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख, एम. डी.ऑर्थो, डी.एन.बी
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र : २० फेब्रुवारी व १९ मार्च २०२०



४) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र : २८ फेब्रुवारी व २७ मार्च २०२०



५) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस; एफ.सी.एल.आय.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र : ३ फेब्रुवारी व २ मार्च २०२०



६) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र : ६ फेब्रुवारी व ५ मार्च २०२०



७) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ : डॉ. हरभुख गुजर
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र : २ फेब्रुवारी व २३ मार्च २०२०

८) व्यायाम क्लिनिक (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराडस्कॅन मशीनद्वारे मोजणी)

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

९) मूत्रपिण्ड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. विपुल चाकुरकर (एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या बुधवारी, दुपारी ४ वाजता

सूचना – सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी
भरन 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

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा देणगीदार यादी (१ डिसेंबर ते ३१ डिसेंबर २०१९) (रुपयांमध्ये)

१. अरुण केशव धारेश्वर	५,०००/-
२. आशिष अरुण धारेश्वर	२,०००/-
३. शरद केशव देवकुले	३,०००/-
४. विद्या शांताराम देशमुख	२,०००/-
५. कांचन संजय कुलकर्णी	२,०००/-
६. वृषाली विजय बागुल	२,०००/-
७. प्रभाकर भीमराव देशपांडे	१०,०००/-

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक 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.



Summer Holiday Destinations 2020

ગુરુનાથ®
ત્રણ્ણલ વીથ ટ્રસ્ટ!



हिमाचल डलहौसी-अमृतसर	नैनीताल मसूरी-जीમ कॉर्बेट
5, 19 April / 3, 17, 31 May 11 दिवस	14, 24 April / 15, 29 May 11 दिवस
₹ 24,995/-	₹ 29,995/-

विदेश सफरी	भारत भ्रमण	पारंपारिक यात्रा
डिस्कवर दुबई 14 Feb. / 13 Mar. / 10 April	काश्मीर ट्युलीप स्पेशल 3, 9, 15, 21, 7 April / 3, 9, 15, 21, 27 May	श्री बद्रिनाथ-केदारनाथ-चारधाम 15 दिवस 1, 15, 22, 29 May / 12 June
नेपाल-पोखरा-चितवन 18 Mar./ 13 April / 4, 25 May	भूतान 10 Feb. / 16 March / 6, 20 April / 4, 18 May	श्री द्वारका-सोमनाथ-गुजरात 11 दिवस 15 Feb.
थायलंड-मलेशिया-सिंगापूर 18 April / 16 May / 13, 27 June	मध्यप्रदेश-कान्हा-पंचमढी 16 Feb. / 11 Mar.	श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी 11 दिवस 8 Feb. / 7 Mar. / 2, 23 April / 14 May
WIN A FREE TRIP	राजस्थान-मेवाड़-मारवाड 27 Feb. / 4, 11, 17 Mar.	श्री पीठापूरम-दत्तधाम 10 दिवस 1 Mar.
Book Your Tour and be a part of Lucky Draw...	Special Departure North East 7, 28 Mar. / 11, 25 April	श्री काशी-गया-प्रयाग-त्रिस्थली 11 दिवस 1 Mar. / 4 April

*Term & conditions apply

102, उमा , 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेठेजवळ, पुणे- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA

- सोनली-मिरज : 2332300, 9372140825
- औरंगाबाद : 9423395131 ■ कोल्हापुर : 9665528442
- नाशिक : 9420902793

WhatsApp
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८

* Family Combo

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988

(DECL NO: SDM/SR/23)

Postal Registration No: PCW / 166 / 2020 - 2022 (Publication Date- 1st of every month)

Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.

License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



Over 50 Years Of Healthcare Legacy

BEST
HAS
BECOME
EVEN
BETTER



**India's first
GE - Digital PET-CT**