

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



मधुमेह

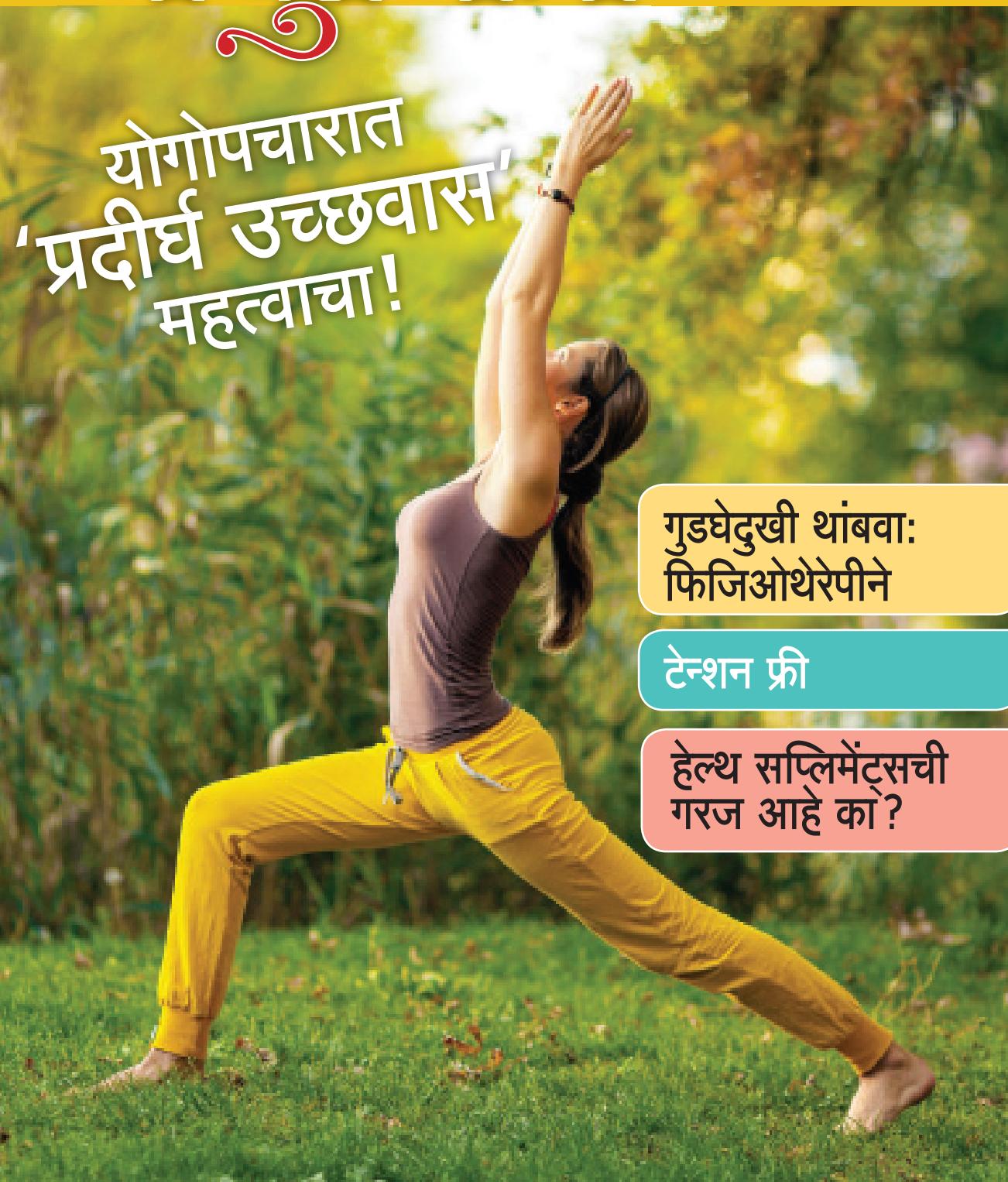
■ वर्ष ३२ ■ अंक २
■ जून २०१९
■ किंमत ₹ ३०/-

योगोपचारात
'प्रदीर्घ उच्छ्वास'
महत्वाचा!

गुडघेदुखी थांबवा:
फिजिओथेरेपीने

टेन्शन फ्री

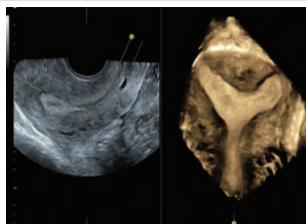
हेल्थ सप्लिमेंट्सची
गरज आहे को?



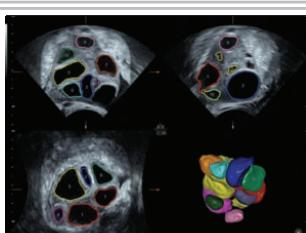


ARYAA
Ultrasound Clinic

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



मधुमेह हा आता सर्वसामान्य आजार आहे. प्रौढ लोकांबरोबरच बालमधुमेह सुधळा चिंतेचा विषय बनला आहे. याचा परिणाम शरिरातल्या सर्व अवयवांवर होऊ शकतो. जसे की यकृत, किडनी, स्वादुपिंड, गर्भकालीन मधुमेहामुळे गर्भावरती आणि प्रसूतीमध्ये अडचणी येऊ शकतात. यासाठी नियमित रक्ततपासणी आणि सोनोग्राफी तज्ज्ञ डॉक्टर मार्फत अत्यंत महत्वाची आहे. म्हणूनच योग्य निदान पुढील सर्व धोके टाळू शकतो. यासाठी आजच **ARYAA विलनीकशी** संपर्क साधा.



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



ARYAA
Ultrasound Clinic

Dr. Supriya Gadekar (Bildikar)

M.D. DNB

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

ARYAA ULTRASOUND CLINIC

call for appointment or contact

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

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

अनुक्रमणिका

टेन्शन फ्री डॉ.रमेश गोडबोले	५
आय.सी.यू चे अंतरंग डॉ. रमेश दामले	७
योगोपचारात 'प्रदीर्घ उच्छवास' महत्वाचा! प्रशंत अर्यंगार..	१०
प्राणायम..? राखी गुगळे.....	१४
गुडघेदुखी थांबवा: फिजिओथेरेपीने डॉ.सोहम सोनीस	१६
मधुमेहासंबंधी कायदा अॅड. रोहित एऱ्डे.....	१८
माझा काय दोष ? लतिका श्रीखडे	२०
पावसाळा आणि आहार सुकेशा सातवळकर (आहारतज्ज्ञ).....	२२
हेल्थ सप्लिमेंट्सची गरज आहे का ?-डॉ.वर्षा जोशी	२४
रुचकर - पोषक, सौ. अनुराधा कुलकर्णी	२७
रक्तदाब आणि मधुमेह डॉ. निलेश कुलकर्णी	२९
महिलांमधील स्थूलता आणि हृदयाचे आरोग्य डॉ. सोनाली भोजने	३२
विरंगुळा	३७
पावसाळ्यातील आजार डॉ. वसुधा सरदेसाई	३९

अंक मिळत नाही का?

वाचकांना वेळेत अंक देण्याचा आमचा प्रयत्न असतोच. ज्या वाचकांना किंवा वर्गणीदारांना अंक मिळण्यात अडचण येत असेल किंवा अंक वेळेत मिळत नसेल त्यांनी त्या महिन्याच्या २० तारखेनंतर डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाच्या पुणे शाखेत संपर्क करावा. संपर्क क्रमांक : ०२०-२५४४०३४६, २५४३०९७९, ९४२९९४५९६३

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष - ३२. अंक - २

जून २०१९

संपादक :

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक :

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ -

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

मुख्यपृष्ठ व आतील सजावट

कैनन ग्राफिक्स, ९८८९०९८९८३
सिंहगड रोड, पुणे

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

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

* संपादक: डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक: डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फ प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, 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 शी कायदानुसार जबाबदारी.

■ SDM/PUNE/SR/23 Date - 16.3.18

मधुमित्र:

वार्षिक वर्गणी, पुणे व परगाव - रु. ३००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी - रु. ८००

(परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par

नरसन्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक)

वर्गणीचा चेक, 'मधुमित्र, डायबेटिक

असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या

नावाने काढावा. (अधिक तपशील पान ४ पहा)

संस्थेचे कार्यकारी मंडळ

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

कार्यकारिणी सभासद :

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

अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत
 मिळणे अपेक्षित असते
 अंकाबद्दलच्या तक्रारी संदर्भात
 संपर्क: सौ. बाला कुलकर्णी
 फोन: ०२०-२५४४०३४६
 दुपारी २ ते ५ (रविवार सोडून)

website: www.daipune.com

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

कृपया आपली वर्गणी
 NEFT/RTGS ने भरल्यास
 आपले नाव, पत्ता, फोन
 नंबर, वर्गणी भरल्याचा
 संदर्भ क्रमांक व दिनांक
 खालील मोबाईल नंबरवर
 इसएमएस करून अवश्य
 कळवावा. त्याशिवाय
 नूतनीकरण होऊ
 शकत नाही.
 मोबाईल क्रमांक :
 ९४२९९४५९६३
 ९८८९७९९३५६

सभासद शुल्क/मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

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

Name - UNION BANK OF INDIA

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

A/C Type - CURRENT; Account No – 370001010061559

IFSC Code – UBIN0537004

Name – BANK OF MAHARASHTRA

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

Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

● १ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

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

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय :

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
 ३१ ड. 'स्वचनगारी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४.
 दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०९७९.
 मोबाईल: ९४२९९४५९६३

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

email: diabeticsassociationpun@yahoo.in

रास्ता पेठ उपशाखा: (रेड क्रॉस सोसायटी)

(वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक)

दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

संपादकीय

डॉ. रमेश गोडबोले, एम.डी

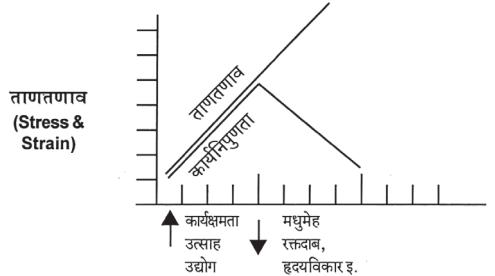


टेन्शन फ्री

हली सर्वांनाच म्हणजे लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत कोणत्या ना कोणत्या काळजीने ग्रासलेले असते. त्यामुळे प्रत्येकाला थोडतरी टेन्शन किंवा स्ट्रेस असतोच. स्ट्रेस हा इंग्लिश शब्द असूनही अगदी अशिक्षित माणूसही दुसऱ्याला 'टेन्शन फ्री नकोस' असा सल्ला देत असतो; इतका तो रुढ झाला आहे. अनादी काळापासून मानव काय किंवा कोणताही जीव काय, कधीच 'टेन्शन फ्री' नव्हता. पण तो जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे असे समजून त्यातून मार्ग काढण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न प्रत्येक जण करत असे. म्हणजेच टेन्शनचे 'टेन्शन' त्याला नव्हते. परंतु आता मनाविरुद्ध अगदी किरकोळ गोष्ठ घडली तरी त्याचे टेन्शन येते. खरे पाहिले तर काम, क्रोध, लोभ या जशा सहजभावना आहेत, तशीच काळजी ही नैसर्गिक सहजभावना आहे. 'जगी सर्व सुखी असा कोण आहे?' त्याप्रमाणे 'जगी सर्व चिंतामुक्त कोण आहे?' असा प्रश्न आपणच आपल्याला विचारला तर तणावाला आपण सहज सामोरे जाऊ शकू. काळजीमुक्त किंवा 'टेन्शन फ्री' होणे कोणालाच शक्य नाही.

काळजी किंवा चिंता हे ताणतणावाचे मूळ आहे. परंतु थोडासा ताण प्रगतीकडे, उत्साहाकडे व कार्यक्षमतेकडे नेतो. त्यामुळे कार्यनिषुणता वाढते. परंतु या ताणाची तीव्रता एका मर्यादिपलीकडे गेली की शारीरिक व्यार्थीकडे वाटचाल सुरु होते.

तंब्योच्याच्या तारा योग्य प्रमाणात आवळल्या तर त्यातून नादमधूर झंकार निघतो. पण त्या जरुरीपेक्षा जास्त ताणल्या तर त्यातून बेसूर ध्वनी निर्माण होतो. आणखीनंच ताणल्या तर



तुटप्प्याचाही संभव असतो. हीच गोष्ठ मानसिक ताणतणावाची आहे. म्हणून संपूर्णपणे 'टेन्शन फ्री' होणे म्हणजेच ताणतणावातून मुक्त होणे शक्य आहे का, आणि त्याची खरोखर आवश्यकता आहे का, याचा विचार करण्याची वेळ आली आहे. म्हणून काळजी करत बसण्यापेक्षा काळजी घेण्याकडे आपले लक्ष केंद्रित करणे गरजेचे आहे.

अति काळजी करण्याच्या स्वभावामुळे शरीराच्या अनेक क्रियांवर नियंत्रण ठेवणाऱ्या हार्मोन्सचा बॅलन्स ढळतो. स्ट्रेसहृदय, ऑक्जलीन, थायरॉइड ग्रॅंड्मधून स्ववरारे हार्मोन्स जास्त प्रमाणात रक्तात सोडले जातात. त्यामुळे त्याचे दुष्परिणाम म्हणून अनेक व्याधी कायमच्या चिकटात. ताणतणावामुळे निर्माण होणाऱ्या व्यार्थीना सायकोसोफ्टिक व्याधी असे म्हणतात. ऑटिबायोटिक्समुळे कॉलरा, टायफॉइड, न्यूमोनिया, टीबी, कुष्ठरोग अशा अनेक जंतुजन्य व्यार्थींवर आपण नियंत्रण आणले आहे. परंतु शरीरातील जंतू मारता आले तरी मनातील किंतू काढण्यासाठी कोणतेही औषध नाही. त्यासाठी आपणच प्रयत्न करावे लागतात. यालाच 'स्ट्रेस मॅनेजमेंट' हे गोंडस नाव मिळाले आहे.

स्ट्रेस मॅनेजमेंट : काळजी कमी करण्याच्या नियोजनासाठी ४P फॉर्म्युला लक्षात ठेवावा.

1. Prevention (प्रतिबंध) : काळजी निर्माण होणारे प्रसंग येऊ नयेत म्हणून प्रयत्न हवेत. उदाहरणार्थ, आजाराची पूर्वावस्था लक्षात यावी म्हणून नियमित आरोग्य तपासण्या केल्यास पुढील मोठी काळजी वाचते.

2. Planning (नियोजन) : भविष्यकालीन अडचणींचा विचार करून वेळीच तरतूद करणे आवश्यक. उदाहरणार्थ, निवृत्तीनंतरची आर्थिक तरतूद कमावते असताना नियमित बचत करून भागवता येते.

3. Prepare the unavoidable circumstances (स्वीकार) : ज्या गोष्ठी टाळता येणे शक्य नसते त्याचा स्वीकार (acceptance) करून मन शांत ठेवण्यास शिकले तरच समाधानाने आनंदी

जीवन जगता येते. संतांचीही हीच शिक्कण आहे.

तुकाराम महाराज म्हणतात, 'ठेविले अनंते तैसेची रहावे, चिंती असो द्यावे समाधान'

रामदासस्वामी निराळ्या शब्दांत हेच सांगतात. ते म्हणतात, मनी मानव व्यर्थ चिंता वहातो। अकस्मात होणार होउनी जातो। घडे, भेगणे सर्वही कर्मयोगे। मतिमंद ते खेद मानी वियोगे।

(स्वैर अनुवाद : प्राक्तनात असेल ते घडणारच असते. त्यामुळे व्यर्थ चिंता करू नये. मूर्ख लोक मात्र त्याचा शोक करत बसतात.)

४. **Positive thinking** (सकारात्मक विचार) : काल्पनिक काळजी करत बसण्यापेक्षा नेहमी सकारात्मक विचार केल्यास मनःशांती मिळते. नसलेल्या काळज्या आपणच मनाने तयार करत बसू नये.

वरील गोर्षेंबरोबर 'टेंशन फ्री'च्या जवळ जाण्यासाठी ५V हा आणखी एक फॉर्म्युला उपयोगी पडेल.

Victory over worries

१. **विनोदबुद्धी** : कोणतीही गोष्ट फार गांभीर्यने न घेता त्यातून हलकेफुलके होण्याचा प्रयत्न करावा. म्हणजेच Take it lightly हा मंत्र लक्षात ठेवावा.

२. **विसुळा** : आपल्या आवडीच्या छंदात व्यग्र असेल तर किरकोळ काळज्या विसरण्यास मदत होते.

३. **विद्या** : कायम काहीतरी नवीन शिकण्याचा प्रयत्न करावा.

४. **विचार** : अहंकार, मत्सर, द्रेष यांचा त्याग करून सद्विवाचारांची कास धरावी.

५. **विवेक** : काय करावे व काय करू नये, हे कळले तर काळजीचे कारणच राहत नाही.

चिंता करण्याचे गंभीर परिणाम पुढील सुभाषितात फार सोप्या भाषेत पटकून दिले आहेत :

चिंताचितासमा प्रोक्ता, बिंदुमात्रं विशेषतः।

सजीवं दहते चिंता, निर्जिवं, दहते चिता॥

(चिता व चिंता यांच्यात केवळ एका बिंदूचा फरक आहे. चिता केवळ मृत देहाला तर चिंता सजीवालासुद्धा जाळते.)

आपली विवेकबुद्धी जागृत ठेवून, टाळता न येणाऱ्या गोर्षेंचा स्वीकार करून, समाधानाने जीवन जगण्यात आनंद मानणे हा सुखाचा मूलमत्र पुढील मूळ इलिंश व त्याच्या अनुवादातून आपल्याला प्रतीत होईल.

O God, grant me the serenity to accept
the things that I cannot change,
the courage to change the things I can,
and the wisdom to know the difference

मराठी काव्यबद्ध भाषांतर :

जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते सहाया,

जे शक्य साध्य, निर्धार दे कराया,

मज काय शक्य आहे, आहे अशक्य काय,

माझे मला कळाया, बुद्धी दे देवराया

मधुमेह ही अशीच एक व्याधी आहे, जी पूर्ण बरी होण्यासाठी अजून उपाय सापडलेला नाही. त्यामुळे मधुमेहाला स्वीकारून व योग्य काळजी घेऊन जीवन मजेत जगण्यात शहाणपण आहे. अशी मनोवृत्ती ठेवली तर तुम्ही नक्कीच 'टेंशन फ्री'कडे वाटचाल कराल.

डॉ. रमेश गोडबोले

फोन : ९८२२४४७३२०

ताणतणाव व व्याधी

काही रोगांच्या कारणांशी व लक्षणांशी ताणतणावांचा जवळचा संबंध असतो. अशा व्यार्थांना सायकोसोमेटिक असे म्हणतात. अशा काही व्याधी :

- उच्च रक्तदाब
- हृदयविकार
- मधुमेह
- आम्लपित (Acidity)
- निद्रानाश (Insomnia)

- अपचन
- मोठ्या आतळ्याला सूज व व्रण (Ulcerative colitis)
- मलविसर्जन तक्रारी (Irritable Bowel Syndrome)
- त्वचेचे रोग – इसब, तोंडावरील मुरुम, सोरायसिस इत्यादी
- दमा (Asthama)
- अर्द्धशिशी (Migraine)
- लैंगिक दुर्बलता
- अंथरुणात लघवीला होणे (Bed Wetting)

हितगुज



आय.सी.यू चे अंतरंग

-डॉ.रमेश दामले, एम.डी.

गुहेच्या आतमध्ये जाणाऱ्याच्या पाऊलखुणा दिसत आहेत, परंतु बाहेर पडणाऱ्याच्या खुणा दिसत नाहीत, या इसापनीतिमधील कथेशी सामान्य माणूस अगोदरच आय.सी.यू.शी साम्य दाखवतो. त्यामुळे कुटुंबातील रुग्णाला आय.सी.यू.ची गरज पडली आहे हे कळल्यावर त्याच्या कुटुंबातील सर्वांचीच मानसिक अवस्था काकूळतीची होते. आणि त्यातील भावनिक, आर्थिक आणि स्वतःच्या दैनंदिन प्राधान्यक्रमाची जुळवाजुळव करता करता त्याचा जीव अगदी मेटाकुटीस येतो.

अलिकडे रुग्णालयामध्ये अतिगंभीर रुग्णांसाठी दोन तीन नव्या कक्षांची निर्मिती झाली आहे. त्यामध्ये-

१) आय.सी.यू. - इंटेंसिव्ह केअर युनिट : हृदयरोग सोडून इतर गंभीर रोगाचे रुग्ण असलेल्या रुग्णांचा कक्ष.

२) सी.सी.यू. - कार्डियाक केअर युनिट : हृदयाचे गंभीर रोग असलेल्या रुग्णांचा कक्ष.

३) एच.डी.यू. - हाय डिपेंडन्सी युनिट : कमी गंभीर परंतु ऑक्सिजन, सलाईन व यंत्रांवर अवलंबून असणाऱ्या रुग्णांचा कक्ष -जनरल वॉर्ड.

सामान्य माणसाला असा प्रश्न पडतो की एकेकाळी

यातील काहीच उपलब्ध नसताना सुद्धा रुग्णालयातील पेशंट बरे होत असत. मग आता या सगळ्यांची जरुरी का भासावी ? काळ पर्यंत उलट्या जुलाबानी त्रस्त झालेल्या कॉल्याचा रुग्ण तर सलाईन दिला की सहज बरा होत असे आणि ते म्हणणे योग्य सुद्धा आहे. उलटी होणारा माणूस तोंडाने कोणतेच औषध घेऊ शकत नाही. त्यामुळे तो इंजेक्शनवर अवलंबून राहतो. शिवाय ज्या प्रमाणात त्याचे शरीरातील पाणी उलटीतून व संडासावाटे निघून जाते त्या प्रमाणात शिरेतून सलाईन देणे ही गोष्ट योग्य ब्लडप्रेशर राखण्यासाठी गरजेची ठरे.

औषधांमुळे कॉलरा १-२ दिवसात बरा होतो आणि रुग्णाचे सलाईनवरील परावलंबीत्व संपते. त्यामुळे त्याची रुग्णालयातून सुटका होते.

परंतु गेल्या अर्धशतकामध्ये बरेच बदल झाले आहेत. अर्थात त्याचे श्रेय यंत्रयुगाला आणि विकसीत होणाऱ्या विज्ञानाला द्यावे लागेल. सुमारे ४० वर्षांपूर्वी टेलेव्हिजनच्या पडद्यावर ईसीजीचा आलेख दिसू लागला. त्याचप्रमाणे थोड्याच काळात श्वासाचा वेग, रक्तदाबाचे आकडे आणि रक्तातील प्राणवायूचे क्षणोक्षणी बदलणारे प्रमाण हे सुद्धा पडद्यावर चित्रित होऊ लागले. या सर्व सुविधा व यंत्रे ज्या ठिकाणी उपलब्ध असतात ते म्हणजेच आय.सी.यू. कक्ष! म्हणजेच एके काळी क्षार व पाणी याची कमतरता झाल्यास शीरेतील सलाईन लावत असत, त्याचे आय.सी.यू. म्हणजे विस्तारलेले आणि आधुनिक रूप होय!

गंभीर अपघात, दीर्घ काळ चालणाऱ्या शस्त्रक्रिया तसेच जोखमीच्या शस्त्रक्रिया आणि अति ज्येष्ठ वयाला कराव्या लागणाऱ्या शस्त्रक्रिया या यशस्वी होण्यासाठी या कक्षाचा फार फायदा होतो. अवयवदानासारख्या जोखमीच्या शस्त्रक्रियासुद्धा आय.सी.यू. च्या मदतीमुळे यशस्वी होतात, हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे.

आय.सी.यू. मध्ये गंभीर अपघात झालेले रुग्ण, ब्लड प्रेशर कमी झालेले रुग्ण, अति टोकाला गेलेले आजार असलेले रुग्ण आणि नेहमीच्या प्रतिजैविकांना दाद न देणाऱ्या जंतूजन्य रेगाने बाधित झालेले रुग्ण, यांचे प्रमाण सर्वात जास्त असते. त्याचप्रमाणे वृद्धापकाळामुळे शरीरातील एकापेक्षा जास्त संस्था कमकुवत झालेल्या रुग्णांचा समावेश असतो. या सर्व रुग्णांमध्ये, रुग्णाचे शरीरयंत्र आपले स्वतःचे कार्य समर्थपणे सुरु करेपर्यंत त्यांचे जिवीत कार्य यंत्रांकडून चालू ठेवले जाते. उदाहरणार्थ बराच काळ दम लागलेल्या रुग्णांमध्ये श्वास घेणाऱ्या व सोडणाऱ्या स्नायूंना प्रचंड प्रमाणात शिणवटा येतो. त्यामुळे त्यांचा श्वास कृत्रिम यंत्राद्वारे सुरु ठेवावा लागतो. यालाच व्हैटिलेटर म्हणतात. त्याद्वारे रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण योग्य राखले जाते. त्यामुळे मेंदूवर होणारा हानिकारक परिणाम टाळला जातो.

काही रुग्णांमध्ये रक्तदाब योग्य राखला जात नाही अशा वेळी बदलत्या रक्तदाबावर बदलत्या प्रमाणात

औषधांची मात्रा द्यावी लागते. त्यामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य सुरु राहते व मूत्रपिंड कायमचे निकामी होण्यापासून बचावते.

या सर्व गोष्टी आय.सी.यू. मध्ये उपलब्ध असतात. आणि म्हणून गंभीर रोगामुळे आलेल्या प्राणांतिक संकटातून अगर अपघातामुळे अनाहूतपणे बसलेल्या मृत्यूच्या मरगमिठीतून माणूस बचावू शकतो.

आय.सी.यू. मधील क्षणोक्षणी लक्ष ठेवणारी यंत्रे आणि उपचारांच्या विविध पद्धती यांच्या जोरावर अति टोकाला गेलेल्या रोगाच्या पकडीतून माणूस यू टर्न मारून परत कार्यरत होऊ शकत असला, तरी तो जीवदान देण्याचा हमखास मार्ग आणि खात्रीचा उपाय नसतो, हे पण लक्षात घेणे जरुरीचे आहे. रुग्णाचे वय, त्याच्या आजाराचे स्वरूप, तो किंती उशीरा दाखल झाला आहे, या सर्वावर त्याची अंतिम निष्पत्ती अवलंबून असते.

अशा परिस्थितीमध्ये यदाकदाचित रुग्ण जर दगावला गेला तर वियोगाचे दुःख, आर्थिक फटका आणि मेहनतीचे फल न मिळाल्यास आलेले अपयश व निराशा या सर्वांमुळे डॉक्टर आणि हॉस्पिटलच्या विरुद्ध रुग्णाचे नातेवाईक आवाज उठवतात. कोणत्याही रुग्णालयाला रोग्याचा मृत्यू ही घटना म्हणजे एक अपयश असते याची जरुर जाणीव असते. या अपयशाचा धनी मुद्दाम पणे कोण बरे होईल? अशा प्रकारची डॉक्टरांची वरील बाजू संतप्त झालेल्या रुग्णांनी लक्षात घेतली पाहिजे.

आय.सी.यू. कक्षामध्ये आणखी एक प्रश्नाचा खल होतो, तो म्हणजे दीर्घ काळ आय.सी.यू. ची यंत्रे सुरु आहेत व रुग्णाची स्थिती तब्ब्यात का मब्ब्यात अशीच आहे, तर अशी परिस्थिती किंती काळ सुरु ठेवावी? डॉक्टरांच्या मतानुसार रुग्णाच्या फुफ्फुस, मूत्रपिंड, यकृत यांच्यातील एक अगर दोन अवयवांचे कार्य यंत्रे बंद केल्यानंतर मूळ निरोगी व सुदृढ स्थितीमध्ये येण्याची शक्यता नसेल तर अशी यंत्रे सतत सुरु ठेवणे व्यावहारिक ठरणार नाही. परंतु एखाद्या रुग्णाचा नातेवाईक परदेशातून येणार असेल व त्याच्या भेटीसाठी रुग्णाचे जीवंत राहणे आवश्यक असेल तर अशी बाब सुद्धा तर्कसंगत ठरू शकते. तीच बाब रुग्णाची अवयवदान करण्याची इच्छा असेल तर क्षम्य ठरते. कारण सर्व अवयवांना रक्त, ऑक्सिजन व रक्तातील

पोषक द्रव्ये शेवटपर्यंत मिळाली तरच सदर रुग्णाच्या शरीराचा दानक्षम भाग दुसऱ्याच्या शरीरात कार्यक्षम होऊ शकतो.

जर एखादा रुग्ण दीर्घकाळ बेशुद्ध अवस्थेत अगर कितीही प्रयत्न केले तरी आता निरोगी अवस्थेत येणे शक्य नसेल तर संबंधितांपुढे यक्ष प्रश्न निर्माण होतो. आपण रुग्णाची सेवा करण्यापेक्षा अशावेळी त्याचा छळच जास्त करत आहोत असे कुटुंबियांचे मत झाले असेल व डॉक्टरांच्या मताने वैद्यकीय शास्त्र यापुढे मदत करु शकणार नाही, असे झाले असेल तर नातेवाईक यंत्राची मदत नाकारु शकतात. त्यासाठी एक नवा आलेला अर्ज (इ ओ एल एस सी – एंड ऑफ लाईफ सपोर्ट केअर. जीवन सुरु ठेवण्याची यंत्रे बंद करण्याची संमती) भरून द्यावा लागतो. यामध्ये डॉक्टरांची सहमती असते व जबाबदार नातेवाईकांची यंत्रे बंद करण्याच्या संमतीची सही असते.

या अर्जाचा खरा हेतू असा आहे की हॉस्पिटलने

त्यात दुर्लक्ष केलेले आहे असा कोणी दोष देऊ नये. त्याचप्रमाणे समती देणाऱ्या नातेवाईकांना रुग्णाविषयी सहानुभूती वाटत नाही, असा सुद्धा कोणाचा ग्रह होऊ नये पण या सहमतीबद्दलचा संवाद दोघात झाला आहे त्याचा तो पुरावा होतो.

आय.सी.यू मधील रुग्णाचे असे लांबलेले जीवन हे कुटुंबाच्या दृष्टीने चांगेलच कसोटी पाहणारे ठरते. तेथील वास्तव्याचा वाढता खर्च, दररोजजी नवी औषधे, क्वचित प्रसंगी शोधून रक्त आणून द्यावे लागणे या सान्या गोषी मनुष्य बळाच्या अभावी फार जिकीरीच्या ठरतात. त्यातही सर्व प्रयत्न निष्फळ ठरण्याची एक शक्यता सतत टांगती असते. या सर्वांमुळे हा काळ फार चिंतेचा आणि हताशपणाचा जातो. या सगळ्यांमुळे पुढील काळात हा अप्रिय प्रसंग आठवणीमध्ये सुद्धा नकोसा वाटतो.

डॉ. रमेश दामले
फोन: ०२०-२४४५८६२३

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया

आगामी कार्यक्रम दिवस राखून ठेवा

धोम धरण व पाचगणी परिसरातील नाविन्यपूर्ण व निसर्गसुंदर स्थळे पाहण्यासाठी वर्षा सहल आयोजित करीत आहोत.
सहलीची तारीख २५ ऑगस्ट, रविवार अशी असू शकेल. बदल झाल्यास कळविण्यात येईल.
सहलीची नोंदणी संस्था कार्यालयात सुरु झाली आहे.

वार्षिक सर्वसाधारण सभा

'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' पारितोषिक वितरण समारंभ आणि स्नेहसंमेलनानिमित्त विशेष कार्यक्रम.

दिनांक : रविवार, १८ ऑगस्ट २०१९

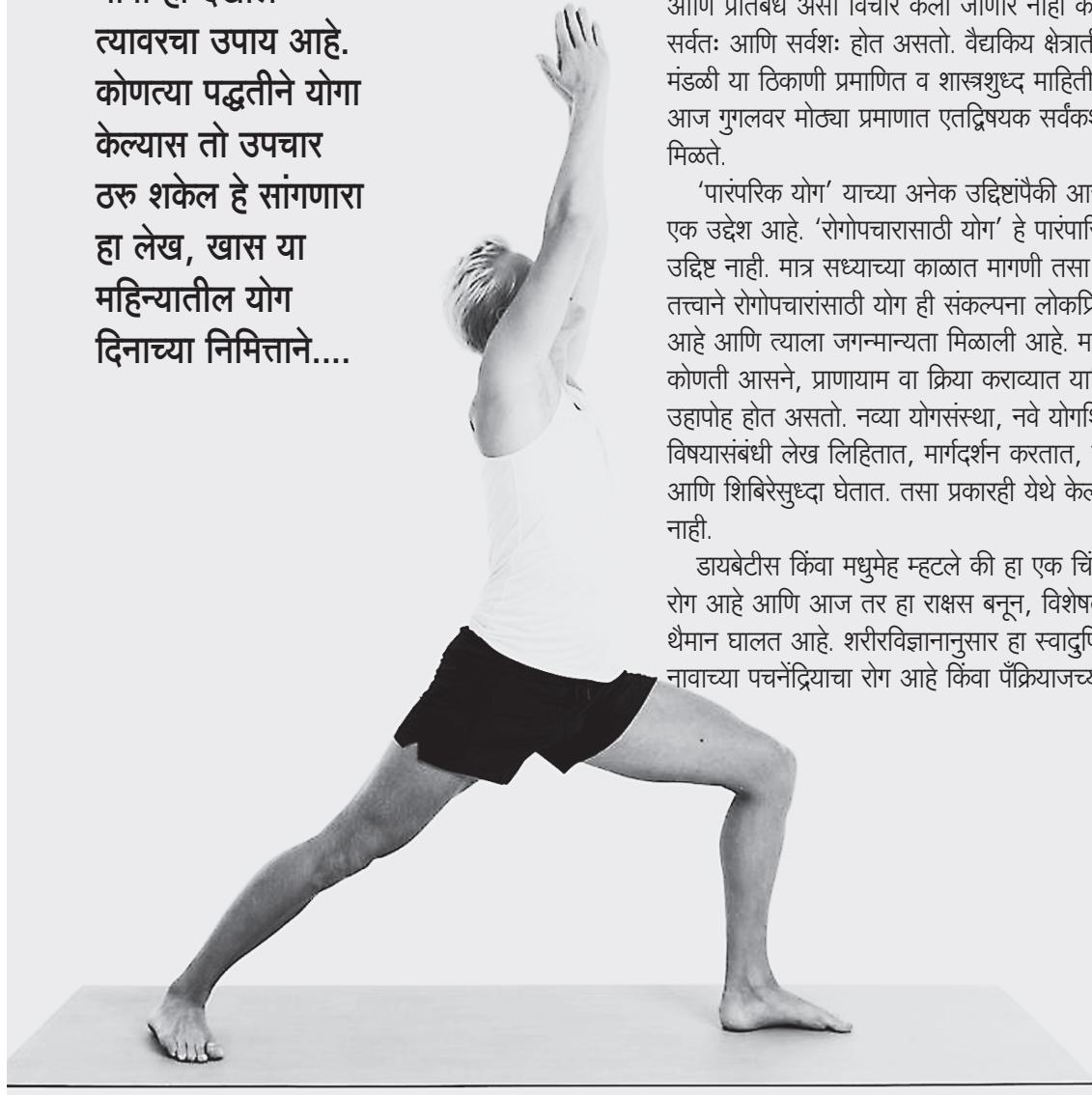
वेळ : सकाळी १० ते १२

स्थळ : पत्रकार भवन, गांजवे चौक, नवी पेठ, पुणे - ४११०३०

योगोपचारात 'प्रदीर्घ उच्छ्वास' महत्वाचा!

प्रशांत अय्यंगार

मधुमेह नियन्त्रणात
ठेवणे आवश्यक असते.
आहाराबरोबरच नियमित
योगा हा देखील
त्यावरचा उपाय आहे.
कोणत्या पद्धतीने योगा
केल्यास तो उपचार
ठरु शकेल हे सांगणारा
हा लेख, खास या
महिन्यातील योग
दिनाच्या निमित्ताने....



या लेखाद्वारे आपण मधुमेहाचा आणि त्या संदर्भातील आपल्या शारीर पीडांचा एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून विचार लक्षात घेणार आहोत. मधुमेह हा विकार असल्याने आपण या संदर्भात वैद्य-डॉक्टर मंडळींचा सल्ला घेत असतो. शरीरविज्ञानाचा आणि उपचाराचा विचार लक्षात घेत असतो. तथापि प्रस्तुत लेखात या विकाराची लक्षणे, कारणे, उपचार आणि प्रतिबंध असा विचार केला जाणार नाही कारण तो सर्वतः आणि सर्वशः होत असतो. वैद्यकिय क्षेत्रातील तज्ज मंडळी या ठिकाणी प्रमाणित व शास्त्रशुद्ध माहिती देतातच. आज गुगलवर मोठ्या प्रमाणात एतद्विषयक सर्वकश माहिती मिळते.

'पारंपरिक योग' याच्या अनेक उद्दिष्टांपैकी आरोग्य हा एक उद्देश आहे. 'रोगोपचारासाठी योग' हे पारंपरिक योगाचे उद्दिष्ट नाही. मात्र सध्याच्या काळात मागणी तसा पुरवठा या तत्त्वाने रोगोपचारासाठी योग ही संकल्पना लोकप्रिय झाली आहे आणि त्याला जगन्मान्यता मिळाली आहे. मधुमेहावर कोणती आसने, प्राणायाम वा क्रिया कराव्यात याविष्यी उहापोह होत असतो. नव्या योगसंस्था, नवे योगशिक्षक या विषयासंबंधी लेख लिहितात, मार्गदर्शन करतात, सल्ले देतात आणि शिविरेसुध्दा घेतात. तसा प्रकारही येथे केला जाणार नाही.

डायबेटीस किंवा मधुमेह म्हटले की हा एक चिंताजनक रोग आहे आणि आज तर हा राक्षस बनून, विशेषतः भारतात थैमान घालत आहे. शरीरविज्ञानानुसार हा स्वादुपिंड नावाच्या पचनेद्रियाचा रोग आहे किंवा पॅक्रियाजच्या अक्षमतेने

योग दिवस

२१ जून हा पृथ्वीवरील सर्वांत मोठा दिवस असतो. या दिवशी सूर्याचे दक्षिणायन सुरु होते. योगविद्येत या दिवसाला विशेष महत्त्व आहे म्हणून २१ जून हाच दिवस 'जागतिक योग दिवस' म्हणून साजरा करण्यात यावा, असा प्रस्ताव नरेद्र मोदी यांनी संयुक्त राष्ट्राच्या सर्वसाधारण सभेत २७ सप्टेंबर २०१४ रोजी मांडला आणि तो संमतही झाला. या पार्श्वभूमीवर २१ जून २०१५ ला जागतिक योग दिवस साजरा झाला. विशेष म्हणजे संयुक्त राष्ट्रसंघातील १७५ देशांनी या प्रस्तावाला मान्यता दिली. महासभेने इतक्या मोठ्या संख्येने मंजूर केलेला हा पहिलाच प्रस्ताव आहे. इतकेच नव्हे तर एखाद्या देशाने सादर केलेला प्रस्ताव ९० दिवसांच्या आत मंजूर करण्याची ही पहिलीच वेळ आहे. महासभेच्या आरोग्य आणि परराष्ट्र धोरणांतर्गत जगभरातील १९९३ देशांनी २१ जूनला 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' साजरा करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

होणारा रोग आहे असे मानून या अवयवाला आपण भारतीय शत्रु मानू लागलो आहोत. या अवयवाला आपण शारीरिक आतंकवादी ठरवू लागलो आहोत. मधुमेहाने या अवयवाला बदनाम करून टाकले आहे. त्या अवयवाचा धसकासुधा आपण घेतला आहे. स्वादुपिंड आणि इन्सुलिन यांचा संबंध आपण जाणतोच.

आता आपण थोडा वस्तुनिष्ठ विचार करू या. आपली शारीर मानस संस्था जी जीवनभर चालते ती विविध प्रकारच्या एनर्जीज् किंवा इंधनांवर चालते. विविध प्रकारच्या शर्करांवर (साखर नव्हे) आपले शरीर इंद्रिये अवयव मन, बुद्धी, वित्त चालते असते. जसे एखादे यंत्र एखाद्या विशेष इंधनावर चालते किंवा एखादी चारचाकी इंधन व विद्युतीवर चालते तदनुसार आपण त्यांत इंधन, तेल, बॅटरी असल्याचे पाहतो. तसे शरीर शरीरेंद्रिये मानसेंद्रिये विविध शर्करांनी चालतात. त्यांचे सर्जन स्त्रवन या स्वादुपिंडात होत असते. विविध प्रकारच्या उर्जावर हा आपले अस्तित्व चालवत असतो. खालेल्या अन्नपानांत ही उर्जा नसते तर शरीराच्या, फिजिओलॉजीतून त्या उर्जा तयार होतात. स्वादुपिंडातील शर्करा संघात यामध्ये महत्वाचे स्थान घेतात. ज्या शर्करेवर हातपाय चालतात आणि मन बुद्धी चालते त्या शर्करा विभिन्न असतात. मानवी जीवनाचा 'स्वाद' घेण्यासाठी लागणा-या विविध उर्जाचे सर्जन स्त्रवन करण्यासाठी हा अवयव अत्यंत महत्वाचा असतो म्हणून कदाचित् याला स्वादुपिंड म्हंटले

असावे.

आता याला 'पॅक्रियाज्' असे इंग्रजीत कां म्हंटले असावे याचा मार्मिक आणि मनोरंजक विचार करू या. पॅक्रियाज् या शब्दाची फोड आपण

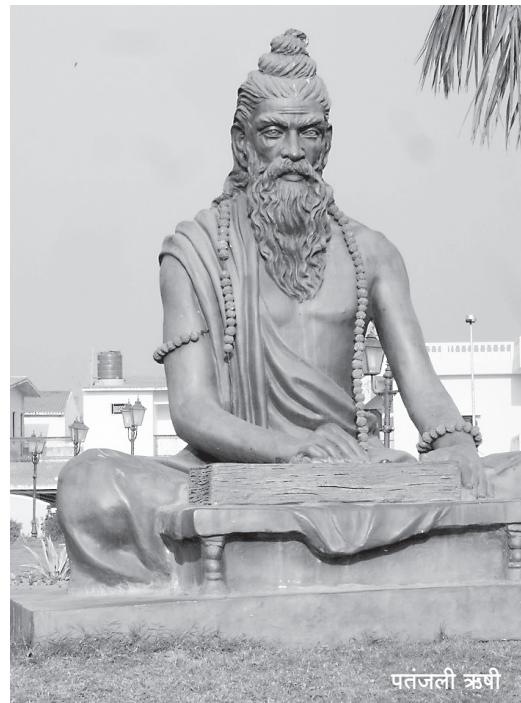
पॅ + क्रिया + ज्

अशी करू या. येथे 'पॅन' म्हणजे संपूर्ण मानवी पिंड हा आपण इंग्रजी शब्द म्हणून पाहिला. आता 'क्रिया' हा संस्कृत शब्द म्हणून पाहू या. मानवी पिंडाच्या अनन्त क्रिया असतात ज्यामुळे मानव हा सर्वोत्तम जीवजाती ठरतो. मानवी शक्तिचा हेवा देवांनी सुध्दा केला आणि भगवन्ताला सुध्दा मानवी स्वरूपांत अवतार घेण्याचा मोह युगानुयुगे होत आहे आणि होणार आहे. अनेक प्रकारच्या वैविध्यपूर्ण क्रिया मानवी पिंडात होत असतात याचा आढावा प्रत्येकाने घ्यावा. या ठिकाणी ते करणे अप्रस्तुत आहे. तो विषय एखाद्या बृहत्काय कोशाचा आहे. अशा शारीर मानस क्रियांच्या अनेकवचनात 'पॅक्रियाज्' मधला 'ज्' येतो. मानवी पिंडाला लागणाऱ्या अनेक उर्जा (एनर्जीज्) किंवा शर्करा (साखर नव्हे) निर्मित्यात स्वादुपिंड हे कर्णधाराचे स्थान भुषविते.

अर्थात् शारीर मानस इन्ड्रियांत हे पचनेन्द्रिय निश्चितच दैवी आहे. आपण या सर्वांना 'इन्ड्रिये' म्हणतो. शरीराची, ज्ञानाची, मनाची, अंतःकरणाची इन्ड्रिये असतात. त्यांना ऑर्गन्स म्हणणे अन्याय आहे. आता 'इन्ड्रिये' हा शब्द पहा. मानवी पिंडात अनेक

अन्तर्बाह्य अभ्यन्तर इन्द्रिये असतात. 'इंद्रिय' या शब्दात 'इन्द्र' आहे. जे इन्द्राचे असते ते इन्द्रिय असते. इन्द्र म्हणजे देवांचा राजा. मानवी शरीरात दैवी क्षमतेची इन्द्रिये असतात. मानवी शरीरात प्रत्येक अवयव हे एक महादशर्य असते. परंतु आपण कृतघ्न हे जाणत नाही. त्यांना गृहित धरण्याचा प्रमाद आपण करीत असतो. स्वादुपिंड किंवा पँक्रियाज् त्यातल्या त्यात बृहद महादशर्यच आहे. भारतात तर हा अवयव बदनाम झाला आहे कारण भारत डायबीटीसची राजधानी झाली आहे. नव भारतीयच या दुर्देशेला जबाबदार आहे. त्याने अनुसरलेले नव सामाजिक जीवन याला जबाबदार आहे. काही पारंपारिक मुल्यांना तिलांजली देण्याचा हा परिणाम आहे.

आता आणखी एक बहुमूल्य विशेष विचार घेऊ या. या शरीराकडे यंत्र म्हणून पाहू नये. यांत्रिक दृष्टिकोन प्रमादपूर्ण आहे. यंत्र ऊर्जवर फक्त चालते. यंत्र जड असते. त्या ऊर्जवर यंत्राचे पोषण पालन होत नाही तर केवळ चलनवलन होते. वापराने यंत्र झिजत जाते. ऊर्ज त्याचे भरण पोषण करीत नाही तर केवळ ते चालविते. मानवी शरीरांतील अवयव जड नाहीत तर चेतन आहेत. ते अवयव केवळ क्रियान्वित असणे पुरेसे नसते तर त्यांचे भरण पोषण करणे ही आपली जबाबदारी असते. आपला आहार कसा असावा तर भरण पोषण शमन तृप्ति देणारा असावा. हा प्राचीन ऋषीमुर्नींचा विचार आहे. आगुर्वेदात हा विचार आला आहे त्याकडे आपण दुर्लक्ष करीत आहोत. या ठिकाणी शमन या घटकाचा विचार मात्र करू. आपल्या सप्तधातु आणि वात पित्त कफ या विकाराचे शमन (**Mitigation** तीव्रता कमी करणे) होईल हे लक्षांत घ्यावयास हवे. आपण आवडेल ते खातो यामुळे वासनानाच खत पाणी मिळते. आवडो नावडो आपला आहार षड्रस – युक्त हवा या पारंपारिक मूल्यवान विचाराला तिलांजली देण्याचा परिणाम आपण आज भोगत आहोत. आजच्या जागतिकीकरणाच्या संस्कृतित आपली आहार संस्कृती कमालीची बदलली आहे, ती इतकी की संस्कृती हटली आहे आणि विकृतिचा धांगडधिंगा चालू आहे. आपल्याला आज विचार करावा लागेल की षड्रस – युक्त आहार काय असतो आणि ऋतुला धरून आहारात काय आणि कसा



पतंजली ऋषी

बदल करावयास हवा. असो.

मध्यमेह म्हणजे स्वादुपिंडाचे कार्य नीट चालत नाही हा ढोबळ विचार आहे. शरीराची आणि शारिरसंस्थेची सर्व इन्द्रिये परस्परान्वयाने कार्य करतात. सर्व शारीर मानस इन्द्रिये परस्परान्वयाने नीट चालावी लागतात. त्यामुळे उपाय आणि प्रतिबन्ध सर्वांगिण (**wholistic**) असावे लागतात. थोडक्यात लाईफ स्टाईल नीट करणे अपेक्षित असते.

योगाचा विचार लक्षांत घ्यायचा म्हणजे असे म्हणता येईल की योग स्वरूपाच्या प्रयत्नात शरीर, शरीरावयव, शरीरसंस्थेचे अवयव, मन, चित्त, बुद्धि, इन्द्रिये, क्षास, क्षसन यांचा एक संयुक्तिक आणि संघटित प्रयत्न म्हणजे योग. शरीर, मन, चित्त, क्षास या सर्व घटकांना योगामध्ये परस्परांशी सहभागी केले जाते. म्हणजे हा एक सर्वांगीण प्रयत्न असतो. सहसा कोणताही प्रयत्न हा शरीराचा असतो किंवा इन्द्रियांचा असतो किंवा मनाचा असतो? म्हणजे आपली कर्म शारीरिक असतात, इन्द्रियांची असतात किंवा मनाची असतात. मग योग कसा असतो? शारीरिक असतो, मानसिक असतो का इन्द्रियांचा असतो? तर तो तसा नसतो तर आपले सर्व घटक,

सर्व अवयव, सर्व अंतर्बाह्य इन्द्रिये, आपला क्षास आणि आपले सर्व अस्तित्व यांचा एक संघटित, संमिलित प्रयत्न असतो. आता असे पहा की तुम्ही जेव्हा माझा लेख वाचाल तेव्हा पोटाचे अवयव, शारीर संस्थेचे अवयव सहभागी होतात कां? मुळीच नाही. तुमचा प्रयत्न त्या अर्थाने विघटित असेल. ते अवयव त्यांचे कार्य करतील आणि तुम्ही (तुमचे डोळे आणि मन-बुधिं) तुमचे काम कराल जे लेख वाचण्याच्या स्वरूपाचे असेल. योगाचे असे नसते. योग हा सर्वांगीण प्रयत्न असतो म्हणून त्याला 'योग' म्हणतात. योगांत आपला संघटित प्रयत्न असावा लागतो. यात काय काय परिणित कराल तर संपूर्ण अन्तर्बाह्य शरीर, अन्तःकरण, क्षास, क्षसन, क्षासोच्छास इ. इ. इ.

मधुमेहावर तुम्हाला कोणी काही आसने सांगतील. ती तुम्ही कराल सुधा आणि तुमची धारणा अशी होईल की अमुक अमुक आसने हेच उपाय आहेत. पण ते खरे नाही. तुम्ही आसनांत काय करावयास हवं त्याने उपचार होतो. आसने करणे ही येथे पहिली पायरी असेल. त्या आसनांत काय करावे हे अनेक पटीने महत्वाचे असेल. या संदर्भात एक शेवटचा मुद्दा सांगतो.

प्रत्येक आसन पोटाच्या संदर्भात अधिकाधिक उच्छ्वास करण्याचा प्रकार येथे अपेक्षित आहे. स्वादुपिंड उदर पोकळीच्या माथ्याला आहे. त्यामुळे मधुमेहावरील आसनांत उदरपोकळीत अधिकाधिक क्षास सोडण्याचा प्रयत्न करावा. तो करताना उदर पोकळीचा संकोच करीत जावे. तसेच त्याला आसनोक ताण (स्ट्रेच) देणे, पिळवटणे, फिरविणे, इ. इ. करावे. अशा प्रकारे मधुमेहीने योग्य ती आसने उच्छ्वासाद्वारा पोटात घ्यावीत. तसेच क्षास घेण्याच्या प्रकाराने सुधा ती ती आसने पोटात घ्यावी लागतात. आपले उदर पोकळीचे स्थान आणि त्यातील अवयव एक केमिकल कॉम्प्लेक्स आहे. त्यामुळे शरीराची रासायनिक प्रक्रिया नीट केली जाते. त्यातच उपचार आणि प्रतिकार असतो हे तत्त्व लक्षांत घेणे योगोपचारात महत्वाचे असते.

या ठिकाणी अशी अपेक्षा असते की मधुमेहावर काही आसने 'प्राणायाम' क्रिया सांगाव्यात पण वस्तुनिष्ठ विचार केल्यास ते योग्य नाही. कोणतेही आसन म्हणजे एखादी गोळी नाही जी डायबोटीक पेशांने गिळावी. याचे कारण



असे की शरीरावस्था वा शारीर क्रिया येथे महत्वाच्या असतात पण अशा माणसाला मधुमेहावरीबर इतर व्याधी असू शकतात जसे स्लिप डिस्क, सायटिका, रक्तचाप, हृद्रोग आणि अल्सर ते कॅन्सर विकार हे मार्गदर्शकाने लक्षांत घ्यावे लागते. बाल्यावस्थेपासून वार्धक्यापर्यंत स्त्रीपुरुषांना ही व्याधी असू शकते. शरीरावस्था (जाड-बारीक-सशक्त-अशक्त -लवचिक-कठीण इ.) आणि मनावस्था लक्षांत घेऊन योगोपचार करावे लागतात. लेखाद्वारा हे साधत नाही. फक्त एवढेच सांगतो येथे की उदरावयवांना धरून ताण, संकोच, व्यायाम, शैथिल्य, फिरवणुक आदि शक्य तेवढ्या क्रिया अवस्था द्याव्या लागतात. यासाठी शिक्षक आणि शिक्षण हवे.

शेवटी महत्वाचे विधान करून लेखनाला विराम देतो. कोणत्याही आसनातील प्रदीर्घ उच्छ्वासामध्ये विस्मयकारी औषधिमूल्य असते आणि विस्मयकारी शारीर मानस घटकांवर उपचार होत असतात. विविध आसनांत हा प्रकार बम्पर ऑफर देत असतो.

प्रशांत अर्यंगार
संस्थापक,
रमामणि अर्यंगार मेमोरियल योग इन्स्टिट्यूट, पुणे

प्राणायम

राखी गुगळे

प्राणायामाचे मुख्य उद्दिष्ट शरीर व मन या दोघांची शुद्धी आणि आरोग्य हे असल्यामुळे त्यात मेंदू आणि मज्जातंतू यांचे पोषण करणाऱ्या प्राणवायूचा (ऑक्सिजन) रक्ताला भरपूर पुरवठा करणे हे महत्त्वाचे कार्य आहे. प्राणायामामुळे अंतरिक्षियांमध्ये रुधिराभिसरण वाढते. स्नायूचे श्रम टाळून प्राणायाम करावयाचे असतात. त्यामध्ये हृदय, फुफ्फुसे, अन्नलिका, श्वासनलिका इत्यादिकांचा व्यायाम प्रामुख्याने घडत असतो. जून महिन्यातील योग दिनानिमित्त खास लेख...



अष्टांगयोगशास्त्र व त्याद्वारे आत्मोन्नती व बंधमुक्तता ही भारताची मानवजातीस मिळालेली देणारी आहे. मानवी देह हा ईश्वरशक्तीचे एक रूप आहे. मात्र, त्या शक्ती सर्वसामान्यपणे निद्रिस्त स्थितीमध्ये असतात. त्यांना शारीरिक व मानसिक शिस्तीद्वारे व क्रियांद्वारे जागृत करून जीवास बंधमुक्त करण्याचे तंत्र हे भारतामध्येच परिपक्व झाले. त्यालाच योग ही संज्ञा प्राप्त झाली. षड्दर्शनामध्ये योगास स्थान मिळाले व योगाच्या काही मूलभूत क्रियांचा अंतर्भव हिंदू धर्मातील सर्व धार्मिक क्रियांमध्ये करण्यात आला आहे. त्यामध्ये प्राणायाम ही क्रिया महत्त्वाची आहे.

यम, नियम, आसन या अंगांनंतर प्राणायाम येतो व प्राणायामाच्या प्रक्रियेतून प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी अशा एकामधून एक दुसरी सहजपणे निर्माण होणाऱ्या आठ अवस्था योगशास्त्रामध्ये सांगितल्या आहेत. प्राणायाम हा केवळ श्वसनाचा व्यायाम नाही. श्वसनाधारित किंवा श्वासोच्छ्वासासाचा उपयोग करून प्राणशक्ती किंवा चैतन्यशक्ती जागृत करण्याचे ते एक प्रभावी साधन आहे.

मनाची चंचलता कमी होणे, मन निश्चयी होणे, शांत होणे, एकांताची आवड निर्माण होणे, म्हणजेच

स्वानंदाची ओढ लागणे. धैर्य, सम्भाव विवेक, त्याग, निष्ठा वगैरे गुणांची वाढ होणे ही लक्षणे प्राणायामामुळे अंतर्मुखता साधली तर दृष्टेत्पतीस यावयास पाहिजेत. हठ योगप्रदीपिकेमध्ये 'प्राणायामेनैव सर्व प्रशुष्यन्ति मला इति' अशी ग्वाही दिली आहे. पतंजलीनी आत्म प्रकाशावरील आवरण प्राणायामामुळे विरळ होते : 'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्' असा प्राणायामाचा परिणाम वर्णन केला आहे. प्राणायामानंतर सहजपणे ध्यान शक्य होते व 'मी' किंवा 'अहं' रूपाने स्फुरणाचा चित्तशक्तीशी संपर्क साधला जातो.

तीन प्रमुख अवस्था

पूरक (श्वास धोणे), कुंभक (श्वास रोखणे) आणि रेचक (श्वास सोडणे). कुंभकात दोन प्रकार आहेत : (१) अभ्यंतर कुंभक (श्वास आत रोखलेला) (२) बाह्यकुंभक (रेचकानंतर केलेला). पूरक कुंभक आणि रेचक यांचे सर्वसामान्य प्रमाण $9:4:2$ असे आहे. नवीन अभ्यासकानी काही काळ गोरक्षप्रणीत पूरक $6:4$ कुंभक $8:4$ रेचक 5 हे प्रमाण अभ्यासावे. हे प्रमाण ($6:8:5$) शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने श्वासोच्छ्वासासाचे नैसर्गिक स्वरूपाचे सुसंगत व जवळचे आहे. त्यामुळे त्याचा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता नसते.

प्राणायामाचे मुख्य प्रकार :

१) 'सहित' २) 'केवल'. सहित म्हणजे त्यासोबत या प्रकारामध्ये पूरक आणि रेचक करताना कुंभकही करायचा असतो. मग तो अंतर किंवा बाह्य कुंभकही असू शकतो. केवल म्हणजे एक. यामध्ये कुंभकाचा पूरकाशी किंवा रेचकाशी काही संबंध नसतो. केवल कुंभक म्हणजे जो विनासायास होतो तो कुंभक. यामध्ये श्वास आणि मन पूर्णपणे शांत अवस्थेमध्ये असतो. केवल कुंभकालाच 'सहज समाधी' म्हणतात. त्याचे कोणतेही प्रकार नसतात. सहित कुंभकाचे नऊ प्रकार दिले आहेत. शिक्षकाच्या मार्गदर्शनाशिवाय साधकाने त्याचा सराव करायचा नसतो.

(१) अनुलोम-विलोम २) सूर्यभेदन (३) उज्जयी (४) भस्त्रिका (५) शितली (६) सितकरी (७) भ्रामरी (८) मूर्छा (९) प्लविनी असे प्राणायामाचे प्रकार योगशास्त्रात सांगितले आहेत.

प्राणायामाचे मुख्य उद्दिष्ट शरीर व मन या दोघांची शुद्धी आणि आरोग्य हे असल्यामुळे त्यात मेंदू आणि मजातंतू यांचे पोषण करणाऱ्या प्राणवायूचा (आॅक्सिजन) रक्ताला भरपूर पुरवठा करणे हे महत्त्वाचे कार्य आहे. प्राणायामामुळे अंतरिद्रियांमध्ये रुधिराभिसरण वाढते. स्नायूचे श्रम टाळून प्राणायाम करावयाचे असतात. त्यामध्ये हृदय, फुफ्फुसे, अन्ननिलिका, श्वासनिलिका इत्यादिकांचा व्यायाम प्रामुख्याने घडत असतो.

प्राणवायूने भरलेल्या रक्ताचा खोलात खोल सूक्ष्म प्रवेश प्राणायामाने घडत असतो. शरीरातील सगळी इंदिये, अन्नाशय, लहानमोठ्या अन्ननिलिका, यकृत, स्वादुपिंड, मूत्रपिंड, मूत्राशय, मलाशय इत्यादी सर्वांना प्राणवायूने भरलेल्या रक्ताचा पुरवठा होतो. त्याचप्रमाणे नियमित प्राणायाम करणारी व्यक्ती ब्रह्मचर्याचे पालन करू शकते. प्राणायामाचा नियमित सरावा केल्याने आध्यात्मिक शक्ती वाढते, आ॒त्मिक आनंद मिळतो, स्मरणशक्ती वाढते, मनःशांती लाभते, दीर्घायुष्य प्राप्त होते, शरीर सुदृढ व निरोगी राहते. प्राणायामामुळे अकारण वाढलेली चरबी किंवा मेद घटतो. ज्ञानतंतू अत्यंत कार्यक्षम होतात. प्राणायामामुळे शरीरातील नाड्या शुद्ध होतात, मनाची विकृती जाते, प्राणायामाच्या नियमित सरावाने जठरानी प्रदिस होतो, शरीराची सुस्ती



जाते, आ॒त्मिक साक्षात्कार होतो.

नियमित प्राणायाम केल्यामुळे यकृत, लहान आतडे, मोठे आतडे यांची कार्यक्षमता वाढते आणि पचनक्रिया सुधारते, असे प्राणायामाचे अनेक फायदे आहेत.

परंतु नुसता जोरजोरात श्वास घेणे व सोडणे म्हणजे प्राणायाम नव्हे. प्राणायामाच्या चुकीच्या अथवा अतिरिक्त अभ्यासामुळे अनेक साधकांना त्रास झालेला आहे. सध्या डोकेदुखीपासून वेडसर झालेल्या स्थितीपर्यंत प्राणायामांचे अनिष्ट परिणाम झाल्याचे दाखले समाजात आहेत. हठयोग प्रदीपिकेत सुरुवातीसच धोक्याचा कंदील दाखवलेला आहे :

'प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्धवः ॥ १६/२ ह.प्र.

म्हणजे योग्य रीतीने प्राणायामाचा अभ्यास केल्यास सर्व रोग नियंत्रणात राहतात. पण प्राणायामाच्या अयोग्य अभ्यासाने सर्व रोग निर्माण होतात. या इशान्याचा अर्थ समजून घेऊन 'गुरुपदिष्टमार्गेण' प्राणायाम केला तर कोणताही त्रास होण्याचा संभव नाही. प्राणायामाचा अभ्यास शनैः शनैः म्हणजे सावकाश सावधगिरीने करावा. प्राणायाम म्हणजे 'जमले तर सूत नाहीतर भूत' असे तंत्र आहे.

राखी गुगळे,
फोन: ९४०४२२५६३१
योगशिक्षिका

गुडघेदुखी थांबवा: फिजिओथेरेपीने

डॉ. सोहम सोनीस (फिजिओथेरेपिस्ट)

गुडघेदुखी हा ज्येष्ठ नागरिकांपैकी
बहुतेकांना त्रास देणारा आजार आहे.
हा आजाराला फिजियोथेरेपीच्या
व्यायामांनी आपण रोखू शकतो.
गुडघेदुखी कमी करण्यासाठी मदत
करणारे हे खास मार्गदर्शन...

वयोमानाने किंवा वजनामुळे सांध्यांची होणारी झीज आपण योग्य व्यायामांनी निश्चितच थांबवू शकतो. गुडघ्यांसाठी व्यायाम कोणते हे जाणून घेण्यापूर्वी एक उदाहरण बघुयात.

माझे एक पेशंट आहेत, फडके काका जे गुडघेदुखीच्या ट्रिमेंटसाठी क्लिनिकला सध्या येत आहेत. श्री फडके अगोदर नोकरीत होते. परंतु त्यांनी ५५ व्या वर्षी ऐच्छिक सेवानिवृत्ती घेतली. सुपरवायझिंगचे काम असल्यामुळे ३० वर्षांच्या नोकरीत कंपनीत बरीच हालचाल होत असे. परंतु व्हीआरएस नंतर फडके काकांची रोजची शारीरिक हालचाल एकदम कमी झाली; जेवण मात्र तेवढेच राहिले. त्यांच्या एकूणच दिनक्रमात मंदपणा आल्यामुळे पुढील १० वर्षात त्यांचे तब्बल ७५ किलो वजन वाढले. ६५ व्या वर्षी त्यांना डायबिटीसचे निदान झाले. मधुमेहतज्जांनी औषधोपचाराबोर आहार व व्यायामाकडे ही लक्ष देप्याचा सल्ला दिला. परंतु श्री. फडकेनी फक्त औषधोपचारालाच प्राधान्य दिले. काही महिन्यांपूर्वी त्यांना गुडघेदुखी सुरु झाली. एकस रे मध्ये गुडघ्याची झीज आढळून आली. वजन कमी नाही केले तर गुडघ्याचे प्रत्यारोपण शक्तिक्रिया (जॉइट रिप्लेसमेंट सर्जरी) हा एकच पर्याय हाती असल्याचे ऑर्थोपेडिक सर्जनने सांगितले. फडके काकांनी व्यायाम तर सुरु केला परंतु त्यामुळे त्यांचे गुडघे अधिकच दुखू लागले. व्यायाम नाही केला तर वजन कमी होणार कसे हा जटिल प्रश्न निर्माण झाला. खरंतर व्हीआरएस नंतर फडके काकांनी साधा चालण्याचा व्यायाम जरी नेमाने केला असता व वजनावर लक्ष ठेवले असते तर ही वेळ आली नसती. फडकेकाकांच्या आयुष्यात जी समस्या निर्माण झाली अशाच स्वरूपाचा प्रॉब्लेम आपल्याही बाबतीत घडू

शकतो. गुडघे दुखी निर्माण होऊ नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपाय करणे गरजेचे असते. पोषक आहार, वजनावर नियंत्रण व गुडघ्याच्या स्नायूंची व्यायामाने ताकद वाढवणे हे तीन महत्वाचे प्रतिबंधात्मक उपाय आहेत. या लेखात आपण गुडघ्याच्या स्नायूंची ताकद वाढवण्याचे व्यायाम कोणते हे जाणून घेणार आहोत. त्यापूर्वी आपल्या गुडघ्याच्या रचनेविषयी समजून घेऊ.

गुडघ्याची शरीररचना (Knee Anatomy)

गुडघा हा एक महत्वाचा सांधा असून शरीराचे संपूर्ण वजन तो पेलत असतो. एकूण तीन हाडे व बन्याचशा स्नायूंनी हा सांधा बनला आहे.



गुडघ्याची हाडे :

१. मांडीचे हाड (Femur)
२. गुडघ्याची वाटी (Patella)
३. नडगीचे हाड (Tibia)

गुडघ्याच्या हाडावर चिवट अशी आवरणे असतात. त्यांना कार्टिलेज असे म्हणतात. वयोमानाने किंवा वजन वाढल्यामुळे ह्या आवरणाची झीज होऊ लागते. यातून गुडघेदुखीची तक्रार सुरु होते. गुडघा या सांध्याला मदत करणारे काही स्नायू आहेत. ह्या स्नायूंची ताकद कमी झाल्यास, गुडघ्याची झीज अधिक वेगाने होते. व्यायामाच्या माध्यमातून स्नायूंची ताकद वाढवल्यास ही होणारी झीज काही प्रमाणात आपल्याला रोखता येते.

गुडघ्याला सपोर्ट देणारे स्नायू -

१. मांडीच्या पुढचे स्नायू (Quadriceps)
२. पोटरीचा स्नायू (Gastrocnemius)
३. मांडीच्या मागील स्नायू (Hamstrings)

</

कोणते ते आता पाहू.

शरीराचे वजन जर सांध्यावर कमी यायला पाहिजे तर आपल्या स्नायूंची ताकद चांगली पाहिजे. जर तुम्ही मॉर्निंग वॉक करत असाल तर त्याच्याने तुमची हृदयक्षमता वाढू शकते पण स्नायूंची ताकद जास्त वाढत नाही. ती ताकद वाढवण्यासाठी तुम्हाला स्ट्रेन्डिंग चे व्यायाम करावे लागतील. खालील काही सोप्या व्यायामांनी तुमच्या स्नायूंची ताकद वाढू शकते.



असे १० वेळा करा. याच प्रमाणे दुसरा पाय करा.

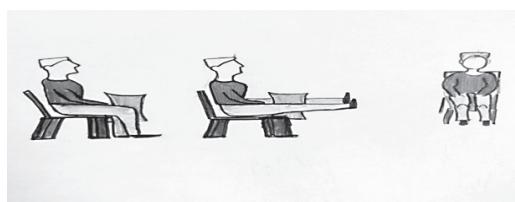


२. चेअर एकझरसाईज
स्थिती : भिंतीला टेकून उभे रहा व पायांमध्ये खांद्याएवढे अंतर घ्या.

पद्धत : खुर्ची वर बसता तसे खाली जा व वर या. असे १० वेळा करा.

३. cushion एकझरसाईज

स्थिती : खुर्चीवर किंवा बेड वर पाय सोडून बसा. पद्धत : दोन्ही गुडघ्याच्या मध्ये उशी ठेवा व दोन्ही गुडघे उशी वर दाबा. त्या नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यातून सरळ करा आणि खाली घ्या. १० वेळा करा.



खुब्याच्या स्नायूंचे व्यायाम

१. स्थिती : सरळ पाठीवर झोपून

पद्धत: खुब्यातून पाय सरळ वर ३० डिग्री पर्यंत घेणे व ती स्थिती धरून ठेवणे. १ ते ५ अंक मोजणे व पाय खाली घेणे. असे १० वेळा करणे.



२. स्थिती : एका कुशीवर झोपून पूर्ण शरीर सरळ ठेवणे.

पद्धत: खुब्यातून एक पाय बाजूने वर घेणे व ३० अंश कोनापर्यंत ती स्थिती



धरून ठेवणे.

१ ते ५ मोजणे आणि पाय खाली घेणे. १० वेळा करणे. दुसर्या पायाचे अशाच प्रकारे करणे.

३. स्थिती : पोटावर झोपणे.

पद्धत: एक पाय खुब्यातून सरळ मागे उचलणे व गुडघा ताठ ठेवणे. १५

डिग्री पर्यंत उचलणे व १ ते ५ अंक मोजेपर्यंत ती स्थिती



धरून ठेवणे. असे १० वेळा करणे.

दुसर्या पायाचे अशाच प्रकारे करणे.

सूचना : हे सगळे व्यायाम दिवसातून एकदा करणे.

कुठल्याही व्यायामाने दुखणे वाढता कामा नये. तसे झाल्यास व्यायाम थांबवून फिजिओथेरेपिस्टना भेटावे.

गुडघेदुखीला प्रतिबंधक उपाय म्हणून तसेच गुडघेदुखीची सुरवात झाली असल्यास ते दुखणे कमी करण्यासाठी देखील ह्या व्यायामाचा आपणास निश्चित फायदा होईल.

सोहम सोनीस (फिजिओथेरेपीस्ट)

फोन: ९२८४६४२९७०

मधुमेहासंबंधी कायदा

अॅड. रोहित एरंडे

स्थूलत्व (ओबेसिटी) नियंत्रण
करण्याच्या सर्जरीमुळे डायबेटिस
नियंत्रणात येतोच असे नाही.
यांसदर्भात कोर्टात गेलेल्या केसचा
सविस्तर वृत्तांत....



Family Law

मध्यंतरी सोशल मीडियावर एक चित्र पाहण्यात आले. ज्यामध्ये माणसाचा आकार आणि टीव्हीचा आकार यांचे बदललेले व्यस्त प्रमाण समर्पक पद्धतीने दाखवले होते. पूर्वी माणूस 'फ्लॅट' होता तर टीव्ही मोठा आणि आता टीव्ही फ्लॅट झाला आहे आणि माणसाचे पोट वाढले आहे, असे ते चित्र होते. यातील गमतीचा भाग सोडला तर सध्याच्या या धकाधकीच्या काळात स्थूलत्व आणि डायबेटिस यांनी ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींचे प्रमाण भारतामध्ये प्रचंड वाढले आहे. त्यामागे विचित्र लाईफ स्टाईल, व्यायामाचा अभाव, व्यसनांचे वाढलेले प्रमाण, स्ट्रेस अशी काही प्रमुख कारणे सांगितली जातात.

असे प्रचंड वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी काही वेळा वेगवेगळ्या शर्क्रियांचाही (सर्जरी) सळ्ळा दिला जातो. गॅस्ट्रिक बायपास सर्जरी ही त्यापैकीच एक सर्जरी आहे. मात्र, अशा सर्जरीमुळे डायबेटिसदेखील नियंत्रणात येतो का, असा नावीन्यांपूर्ण प्रश्न एका केसच्या निमित्ताने राष्ट्रीय ग्राहक मंचापुढे उपस्थित झाला. (श्रीमती हरजीत कौर विरुद्ध कुलर हॉस्पिटल, पंजाब : अपील क्र. ७९९/२०१७)

या केसची थोडक्यात हकिकत बघू या. ही घटना आहे नोंदेबर २०१३मधील. ९५ किलो वजन असलेल्या सर्तींदर यांना उच्च रक्तदाब आणि डायबेटिसचा त्रास होता. डॉक्टरांकडे गेल्यावर डॉक्टर त्यांना वजन कमी करण्यासाठी गॅस्ट्रिक बायपास सर्जरी करण्याचा सळ्ळा देतात. त्यानुसार सर्जरीदेखील केली जाते. रुग्णाला हळूहळू बरे वाटेल, असा भरवसा डॉक्टरांनी देऊनसुद्धा चार दिवस झाले तरी बरे वाटले नाही की अस्वस्थता कमी झाली नाही. अशातच जानेवारी २०१४च्या सुमारास रुग्णाला डायबेटिक फूट आणि डीप बर्न म्हणजेच पायाला लवकर भरून न येणाऱ्या जखमा झाल्या. मात्र, वेळोवेळी व्यवस्थित ड्रेसिंग करूनसुदृढा त्या जखमा भरून आल्या नाहीत. त्यामुळे अखेर दुर्दैवाने अॅगस्ट २०१५च्या सुमारास रुग्णाचा पाय कापावा लागला. आणि सप्टेंबर २०१५च्या सुमारास रुग्णाचा मृत्यू झाला. त्यामुळे सर्तींदर पाल सिंग यांचा डायबेटिस सदरील सर्जरीमुळे कमी झाला नाही. उलट, इतर गुंतागुंत वाढून त्यातच त्यांचा मृत्यू झाला. म्हणून वैद्यकीय निष्काळजीपणापोटी नुकसानभरपाई मिळण्यासाठी त्यांची विधवा पत्नी श्रीमती हरजीत कौर यांनी पंजाब राज्य ग्राहक मंचापुढे डिसेंबर २०१६मध्ये तक्रार दाखल केली.

डॉक्टर आणि हॉस्पिटल निष्काळजीपणाचे सर्व आरोप फेटाळताना नमूद करतात की, मूळ तक्रारच दोन वर्षांच्या विहित मुदतीमध्ये दाखल न केल्यामुळे रद्द होण्यास पात्र आहे. गॅस्ट्रिक बायपास सर्जरी आणि रुग्णाच्या पायाला झालेल्या जखमा आणि त्यामुळे कापावा लागलेला



पाय यांचा काहीही संबंध नाही, असेही डॉक्टरांमार्फत प्रतिपादन करण्यात आले. मात्र, सर्व बाजूंचा युक्तिवाद ऐकून राज्य ग्राहक मंचाने तक्रार फेटाळून लावली आणि म्हणून प्रकरण राष्ट्रीय ग्राहक मंचापुढे पोहोचले.

तिथे श्रीमती कौर यांच्यावतीने असा युक्तिवाद केला गेला की, गॅर्स्ट्रिक बायपास सर्जरी करताना डॉक्टरांनी निष्काळजीपणा केला आहे. आणि वैद्यकीय पुस्तकातील दाखल्यांवरूनही असे दिसून येते की, गॅर्स्ट्रिक बायपास सर्जरी झाल्यानंतर वजन कमी होते. त्यामुळे आपोआप डायबेटिसदेखील नियंत्रणात येतो; आणि याबाबतीत नेमके हेच घडले नाही. त्यामुळे सर्तींदर यांचा डायबेटिस प्रमाणाबाहेर वाढून त्यांचा पाय कापावा लागला आणि त्यातच त्यांना मृत्यूही झाला.

सर्व बाजूंचा युक्तिवाद ऐकून आणि वैद्यकीय पुस्तकातील दाखल्यांचे अवलोकन करून मा. न्या. डॉ. एस. एम. कांटीकर यांनी अपील रद्दबातल ठरवले. एकत्र विहित मुदत उलटून गेल्यानंतर तब्बल दहा महिन्यांनी तक्रार दाखल केली आहे आणि माफीसाठी कुठलीही सबळ कारणेही तक्रारदार देऊ शकली नाही. म्हणून याच कारणास्तव तक्रार रद्द होण्यास पात्र आहे. तसेच कै.सर्तींदर यांना १० वर्षे डायबेटिस होता. त्यांची रँडम ब्लड शुगरदेखील ३६९ एमजी/डीएल (नॉर्मल ७०-१४०) एवढी, तर ट्रायग्लिसराइड्स लेव्हलदेखील १२१७ (नॉर्मल ५०-२००) एवढी प्रचंड वाढलेली होती. या मेडिकल रिपोर्ट्सवरदेखील कोटनी जोर दिला. कोटनी हे नमूद केले की, रुग्णाच्या किंडन्यादेखील काम करेनाशा झाल्या होत्या. त्यातच डायबेटिक फूट आणि बर्न्स यामुळे सेप्टिसेमिया (एक प्रकारचा जंतुसंसर्ग) होऊन रुग्णाचा मृत्यू झाला. तसेच गॅर्स्ट्रिक बायपास सर्जरीचा उद्देश अतिरिक्त वाढलेले वजन कमी करणे हा आहे, अशा सर्जरीचा उद्देश डायबेटिस नियंत्रण करण्यासाठी आहे, असे कुरेही नमूद केलेले नाही. त्यामुळे रुग्णाच्या मृत्यूस डॉक्टरांना जबाबदार धरणे योग्य होणार नाही.

निष्काळजीपणा आणि त्यामुळे निष्काळजीपणानेच डॉक्टरांपर केले जाणारे आरोप याबाबत शेवटी कोटनी मा. सर्वोच्च न्यायालयाच्या २००५च्या जेकॉल मँथ्यू वि. पंजाब सरकार या गाजलेल्या निकालाचा आधार घेतला. ज्यामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने नमूद केले होते की,

'एखादा रुग्ण मरण पावला किंवा काही दुर्घटना होते, त्या वेळी डॉक्टरांना दोष देण्याची मानसिकता आहे. काहीतरी अघटित घडले म्हणजे कोणाच्या तरी माथी (डॉक्टरांवर) दोषारोप केले पाहिजेत, अशी पद्धत पडली आहे. परंतु खूप वेळा सामान्य सोडा; अत्यंत कुशल अशा तज्ज्ञ व्यक्तींनादेखील अपयशाचा सामना करावा लागतो. एखादा वकील प्रत्येक केस जिंकेलच असे नाही, आणि त्याने हजर राहून केस चालवूनसुद्धा केवळ एखादी केस तो हरला म्हणून अशा वकिलास शिक्षा करता येणार नाही.'

रुग्ण आणि डॉक्टर यांच्यासाठी अतिशय महत्त्वाचा असा हा निकाल आहे. भारताला तर डायबेटिसचे माहेरघर म्हटले जाते. घरटी एक तरी व्यक्ती डायबेटिसग्रस्त आढळते. तसेच वर नमूद केल्याप्रमाणे बदलत्या आणि चुकीच्या जीवनशैलीमुळे स्थूल लोकांचीही संख्या खूप वाढली आहे. जेव्हा व्यायाम आणि योग्य आहार यांनी देखील वजन आटोक्यात येत नाही किंवा काही अनुवंशिक आजार असतील तर अशा वेळी वरीलप्रमाणे सर्जरी करण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र, यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे क्रमप्राप्त आहे आणि तोच अंतिम मानला पाहिजे. अशा उपचारांचे, सर्जरीचे फायदे-तोटे समजावून घेण्याचा रुग्णाचा हक्क आहे; तर तसे सांगण्याचे डॉक्टरांचे कर्तव्य आहे, ज्यालाच 'इनफॉर्म्ड कन्सेंट' म्हणतात. कायद्यामध्ये याला खूप महत्त्व आहे. अशा कागदपत्रांचे योग्य पद्धतीने रेकॉर्ड ठेवले पाहिजे, जेणेकरून पुढे जाऊन कोणालाच त्रास होणार नाही.

शेवटी, स्वामी विवेकानंद म्हणायचे, 'शरीरमाद्यं खलु धर्मं साधनम्' म्हणजेच उत्तम निरोगी शरीर राखणे, हेच खरे.

अॅड.रोहित एरंडे

५ जून, जागतिक पर्यावरण दिना निमित्त

माझा काय दोष ?

-लतिका श्रीखंडे

यंदा उन्हाळा तीव्र जाणवला. निखळ आनंद, शांती, मनाची प्रसन्नता, चांगले विचार यांचा खूप मोठा परिणाम आपल्या जीवनावर होतोच पण पर्यावरणावरही होतो आहे. हावरी आणि सत्ता पिपासू वृत्ती यातून येणारे दोष नाहीसे करायला हवेत. मनाला आवर घालून आपली जीवनशैली पर्यावरणपूरक करायला हवी. मधुमित्र-मैत्रीणींनो, ही वृत्ती आपल्यालाही मधुमेह आटोक्यात ठेवायला नक्कीच मदत करेल!

यंदाचा पुण्याचा उन्हाळा ४२.३! पुणे तेथे काय उणे? त्यातच भर पाणीट्याईची! गेल्या वर्षीच्या तुटवऱ्याआधीच एक महिना पाणीकापातीला तोंड द्यावे लागत आहे. हे सगळे आपलेच कर्तृत्व आहे.

पूर्वी बाहेरुन आल्यावर हातपाय धुवायला तांब्याने पाणी घेतले जायचे. फार तर एक-दीड तांब्या पाणी पुरत असे. आता पाय धुणे नसते. बेसिनमधला नळ मोठा सोडून तोंड धुतले जाते. एक मिनिट नळ मोठा सोडला तर सहा लिटर पाणी संपते. तिकडे चिपको आंदोलनाचे बहुणुजी यांनी उतारवयात भात खाणं सोडलं. का? तर भात पिकवायला पाणी खूप लागतं. त्यांचं मुख्य अन्न भात, आयुष्यभराची भाताची सवय, त्यात उतारवय. आपण या गोष्टीचा निश्चितच विचार केला पाहिजे.

सकाळी उठल्यापासून, ब्रश करण्याच्या क्रियेपासून पाण्याचा हिंशेब ठेवला तर आपण किंती पाणी वाया घालवितो याचं आशर्यकारक उत्तर मिळेल. भाज्या, डाळ, तांदूळ वैरे धुण्यासाठी अर्धी बादली पाणी वापरलं जातं. हे पाणी झाडना, कुळ्याना घालता येत. पाणी, हवा, पाऊस, तापमान या पर्यावरणातील एकमेकाना जोडल्या गेलेल्या गोष्टी आहेत. गेल्या वर्षी शास्त्रज्ञानी खडा इशारा दिला होता की दिवसेंदिवस उन्हाळा वाढत जाणार आहे. हिमनद्या तर वितळू लागल्या आहेतच. जागतिक परिणाम सोडले तरी आपल्या रोजच्या जीवनातही पाणीट्याईने हैराण केले आहे. माझ्या मैत्रीणीकडे वॉश बेसिनवर पाण्याच्या साध्या बाटल्या भरून ठेवल्या जातात. तोंड धुताना नळ न सोडता बाटलीतील पाणी वापरायचे हा चांगला उपाय आहे.

पूर्वी फक्त गावात टँकर लागायचे. आता पुण्यात



भरवस्तीत टँकर मागावावे लागत आहेत. 'पाण्यासारखा पैसा खर्च करणे' या म्हणीऐवजी 'पैशासारखं पाणी खर्च करणं' अशी म्हण सुद्धा हली वापरता येणार नाही. कारण लोकांच्या खिशात पैसा खुळखुळतो आहे. त्यासाठीच ते जगतात ना! हा पैसा आपल्याला 'जीवन' देऊ शकतो का? हवामान बदलू शकतो का? मूऱ्यभर लोक चोवीस तास ए.सी.मध्ये राहू शकतात. बाकीच्यांचे काय? झाडे लावा पण ती कशी जगवा? ती बिचारी आमचे कार्बन शोषतात, स्वतःचे अन्न स्वतः तयार करतात आणि आपल्यालाही जगवतात. पण त्यांना आपण किंती पाणी देऊ शकतो?

ही परिस्थिती ओढवण्याचं कारण जागतिक तापमानवाढ. ती कमी करण्यासाठी आपण नित्यनेमाने काही प्रयत्न करतो का? ए.सी.चा वापर प्रचंड प्रमाणात वाढला आहे. उठसूट एकेकल्यासाठी आपण वाहन वापरतो. काही ठिकाणी सायकल ट्रॅक नाहीत, मात्र एका कडेने अनेकांनी

उर्वरित मजकूर पान नं २६ वर

24
तास सेवा

अनुभवी हातांमध्ये आधुनिक तंत्र, सर्वाना देते उत्तम आरोग्य!

गेल्या अनेक वर्षांपासून आम्ही पुण्यामध्ये आरोग्यसेवा देत आहोत.
हजारो रुणांवर आम्ही यशस्वी उपचार केलेले आहेत. याच अनुभवाच्या बळावर आणि
आधुनिक तंत्राच्या सहाय्याने आजही तुम्हांला उत्तम आरोग्य मिळवून देण्यात आमची भूमिका मोलाची आहे.

वैशिष्ट्ये:

अत्याधुनिक यंत्रणा	अनुभवी व तज्ज्ञ डॉक्टरांचा समूह	आधुनिक उपचार पद्धती	माफक दरात सेवा उपलब्ध
कार्डियाक विभाग सुविधा	ऑंजिओग्राफी	ऑंजिओप्लास्टी	बायपास सर्जरी
व्हॉल्व बदलणे	इसीजी	इको सह कलर डॉप्लर	स्ट्रेस टेस्ट



जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, पुणे ४११००४.
फोन: ०२० ४१०९६६६६, २५६७६८६१, २५६७२५६३

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड, पुणे ४११०५३.
फोन: ०२० ४१०९७७७७, २५६५१०३७

पावसाळा आणि आहार

सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

जून महिना म्हणजे पावसाळ्याची सुरुवात.
पावसाळ्यात आजाराचे प्रमाण वाढतं.
आजारी न पडता निरोगी राहण्यासाठी
योग्य पद्धतीने आहार घेणे गरजेचे असते.
आहाराची योग्य पद्धत काय आहे हे
सांगणाऱ्या खास टिप्स...



पावसाळा! रिमझिम सरी, सुखद गारवा आणि हिरवीगार धरणी!! पावसाळ्याचा मनमुराद, पुरेपूर आनंद घ्यायलाच हवा. फक्त थोडी खबरदारी, थोडी तव्येतीची काळजीही घ्यायला हवी. आहाराविषयी जागरूकता हवी. खाण्यापिण्याच्या सवर्यांमध्ये थोडे बदल करायला हवेत, म्हणजे पावसाळ्यासारखा दुसरा आनंददायी ऋतू नाही असं जरुर म्हणता येईल.

पावसाळ्यात हवेतील आर्द्रता वाढते, त्यामुळे पचनशक्ती कमी होउन अपचनाच्या तक्रारी वाढू शकतात. ओलसर, दमट परिस्थितीत, निरनिराळ्या रोगजंतूची वाढ होते. हवेत झालेल्या भौतिक रासायनिक बदलामुळे; ॲलर्जी होउन सर्दी, खोकल्याचा त्रास होऊ शकतो, दमा वाढू शकतो. पावसाळ्यात प्यायचं पाणी दूषित असण्याची शक्यता वाढते. या सगळ्याच्या जोडीला वैयक्तिक स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष झालं तर आरोग्याच्या तक्रारी वाढतात. साथीचे आजार आणि संसर्गजन्य आजारांपासून वाचण्यासाठी समतोल, चौरस आहार आणि आरोग्यपूर्ण सवर्यांचं महत्त्व पावसाळ्यात खूप जास्ती वाढतं.

खाण्यापिण्याविषयी काही टिप्स

- पाणी उकळून प्या. पाण्याला उकळी आल्यावर पुढे 90 मिनिट उकळावं म्हणजे अपायकारक जंतू नष्ट

होतील. उकळलेलं पाणी २४ तासात वापरा.

- पाण्यातून होणारा संसर्ग टाळण्यासाठी आणि घातक जीवजंतू नाहीसे करण्यासाठी खबरदारी म्हणून १ लिटर पाण्यात ३-४ थेंब क्लोरीन घाला.
- ताक किंवा सरबत बनवण्यासाठीही उकळलेलं पाणी वापरा.
- दुधाही उकळूनच प्या, निरसं दुध पिऊ नका.
- पचनशक्ती, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आहारात आलं, लसून, पुदिना, हिंग, हळद, मिरे, जिरे, धने यांचा वापर वाढवा. लसून पाकळ्या पचन वाढवतात आणि वातदोष आटोक्यात ठेवतात. पदार्थ शिजवताना सैंधव मीठ वापरल्याने पचनशक्ती सुधारते.
- आल्याची पेस्ट+सैंधव मीठ+लिंबाचा रस यांचं ताजं मिश्रण प्रत्येक जेवणाआधी, निदान नाश्त्याआधी घ्या.
- पावसाळ्यात पचनशक्ती कमी झाल्यामुळे काही जणांना दुध पचत नाही. त्यांनी दुधाएवजी अधमुरं दही किंवा ताक घ्यावं. दुधामधील लॅक्टोजचं रुपांतर लॅक्टीक ऑसिडमध्ये होतं, पचायला सुलभ होतं.
- पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी सलाडच्या भाज्या कच्च्या न खाता वाफवून खाव्यात, पचायला सोप्या होतील आणि जंतू असतील तर मरतील. कडधान्य शक्यतो टाळावीत. मोडाची कडधान्य खायचीच

असली तर शक्यतो वाफवून घ्यावीत. कडधान्य रात्री खाण टाळाव.

- दिवसभरात एखादा कप हर्बल किंवा ग्रीन टी घ्या. ऑटिआॅक्सिडंट मिळतील. रोगप्रतिकारशक्ती वाढेल, पोटातील अपायकारक जीवजंतू मरतील आणि डीटोक्स क्रियेला मदत होईल. संसर्गजन्य विकार टाळता येतील. हर्बल टी घरच्या घरीही बनवू शकता. बाजारात ग्रीन टी चे विविध प्रकार उपलब्ध आहेत. तुलसी, मिंट, लेमन, जिंजर, पेपर, रोझीप, पेपरमिंट, जस्मिन इ.
- १ लिटर पाण्यात १-२ चमचे धनेपूळ किंवा ५-६ लवंगा किंवा ४-५ चमचे मध घालून पाणी उकळून घ्या. गवती चहा, आलं, पुदिना, तुळशीची पानं पाण्यात उकळवून घेता येतील.
- सर्दी, खोकला, व्हायरल ताप असेल तर पाण्यात तुळ्स, सुंठ, हळ्ड, मध घालून काढा करा, गरम गरम प्या. घसा शेकला जाईल, तापाचा परिणाम कमी होईल.
- पालेभाज्या, कोबी, फ्लॉवरसारख्या भाज्या मिठाच्या पाण्यात १० मिनिट बुडवून ठेवा. भाज्यांवरची माती निघून जाईल; कीड, अळ्या असल्या तर मरुन जातील. नंतर भाज्या नळाखाली पाण्यात व्यवस्थित धुवा. तरीही शंका असल्यास कलोरीनच्या पाण्यात बुडवून भाज्या, फळं धुवा. बटाटा, रताळी सारखी कंदमुळंही व्यवस्थित धुवून वापरा.
- जांभूळ, सफरचंद, चेरी, पीच, डाळिंब यासारखी या ऋतूत मिळणारी फळं खावीत. या ऋतूत तयार न होणाऱ्या फळांमध्ये कीड असू शकते. शक्य असेल तर सेंद्रिय फळं आणि भाज्या वापरा; त्यांच्यावर जीवजंतूची वाढ कमी प्रमाणात होते.
- मांसाहारी पदार्थ खायचे असतील तर सूप किंवा स्टचू प्रकारात बनवा, पचायला सुलभ होतील.
- आवश्यक तेवढंच अन्न शिजवा; उरलेलं अन्न लवकर खराब होऊ शकतं. शिजवून ठेवलेलं खायची वेळ आली तर, गरम करून / उकळवून घ्या.
- घराबाहेर खायची वेळ आली तर असं हॉटेल निवडा जिथ किमान दर्जा, स्वच्छता पाळली जाते. बाहेरील पदार्थ स्वतःच्या नजरेसमोर शिजवलेले, उकळलेले किंवा परतलेले हवेत.

ह्या गोष्टी टाळायला हव्यात

- पचायला जड पदार्थ. खव्याचे, मैद्याचे पदार्थ, अति

प्रमाणात तेलकट, तळलेले पदार्थ, विकतचे पदार्थ वरचेवर खाऊ नयेत. रेड मिट, कचं मटण, मटणाचे मसालेदार, झणझणीत रस्से जास्ती प्रमाणात खाऊ नयेत. पावसाळ्यात वातदोष वाढतो. शरीरात शुष्कता येते. पाचकरसांचा समतोल बिघडतो. चयापचयावर अपायकारक परिणाम होतो, म्हणून काळजी घ्यावी.

- रस्त्यावरचे, उघड्यावरचे, शिळे, माशा बसलेले पदार्थ. रस्त्यावरच्या गाड्यांवरच्या वडे, भज्यांचा कितीही मोह हळाला तरी अस्वच्छतेमुळे जंतूसंसर्गाचा धोका वाढतो.
- मासे, प्रॉन्स, खेकडे. या सुमारास माशांचा ब्रीडिंग काळ असतो आणि खराब हवामानामुळे मासे पकडले जात नाहीत. या सुमारास मिळणारे मासे शिळे असण्याची शक्यता जास्त असते. प्रॉन्स, खेकडेही टाळावेत कारण विषबाधा होण्याचा धोका जास्ती असतो.
- रस्त्यावरच्या गाड्यांवर किंवा स्टॉल्सवर मिळणारे न शिजवलेले, सँडविच, भेळ, पाणीपुरी, चाटचे प्रकार टाळावेत. फ्रुट प्लेट, फ्रुट ज्यूस, उसाचा रस, नीरा यांमधूनही जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता असते, पोट बिघडू शकते.
- अशी फळे किंवा भाज्या टाळायला हव्यात, ज्यांचा शिळं झाल्यामुळे आकार बिघडलाय, खराब झाल्यात.
- मोहरीचं तेल, तीळाचं तेल जड असतं; त्यांच्यामध्ये जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता जास्ती असते. त्यांच्या वापराने पोट बिघडू शकतं, पित्तदोष वाढतो म्हणून पावसाळ्यात वापरू नका.
- मशरुम्स शिजवल्यानंतर २४ तासांनंतर खाऊ नयेत. विषबाधा व्हायची शक्यता असते.
- पावसाळ्यात वैयक्तिक आणि सार्वजनिक स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष द्यायला हवं. काहीही खाण्यापिण्याआधी, अन्नपदार्थ हाताळण्याआधी हात जंतुनाशक साबणाने स्वच्छ धुवावेत. बाहेरून घरी आल्यावर पाय काळजीपूर्वक धुवावेत. तळपायाच्या त्वचेमधून जंतांच्या अळ्या शरीरात प्रवेश करू शकतात. पोट बिघडू शकतं. आपल्या तब्देतीची, खाण्यापिण्याची डोळसपणे काळजी घेऊन, पावसाळ्यातही आरोग्य उत्तम प्रकारे संभाळता येतं.

सुकेशा सातवळेकर

फोन : ९४२३९०२४३४



हेल्थ सप्लिमेंट्सची गरज आहे का?

डॉ.वर्षा जोशी

हेल्थ सप्लिमेंटच्या जाहिराती आजकाल वाढल्या आहेत. त्याचा आरोग्याला फायदा होतो असे जाहिरातीतून दिसते. अनेकजण त्याला भुलतातही. प्रत्यक्षात हेल्थ सप्लिमेंट ही परेदशातील लोकांची अधिक गरज आहे असे वाटते. आपल्या देशात पूर्णानि सेवन केले जाते. अगदी फोडणीतल्या मोहरी, हळदीपासून आपल्या शरीराला पोषक घटक मिळतात, अशावेळी स्वतंत्र सप्लिमेंटची खरंच गरज आहे का हे सांगणारा लेख...

हळी आपण अनेक माध्यमांमध्ये हेल्थ सप्लिमेंट्स, प्रोबायोटिक्स यांच्या जाहिराती पाहत असतो. या गोष्टींमुळे आपले आरोग्य सुधारेल असा प्रचार असतो. या गोष्टी खरेदी करताना डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिप्शनची गरज नसते. पण या गोष्टी कधी घ्यायच्या, किती घ्यायच्या, किती काळ घ्यायला हव्यात, त्या कुणासाठी योग्य, आवश्यक आहेत, याचा काहीच अंदाज त्या गोष्टीवरची लेबले वाचून येत नाही. पण मुळात प्रश्न हा आहे की भारतासारख्या देशात, जिथे संपूर्णपणे विज्ञानावर आधारित खाद्यसंस्कृती आहे, तिथे या गोष्टींची गरजच काय? उदाहरणादाखल आपण दोन गोष्टींचा विचार करू.

या गोष्टींना न्यूत्रोस्यूटिकल्स असे म्हटले जाते. आपण नेहमी जे अन्न खातो त्यामधूनच हे नैसर्गिक रेणू वेगळे केलेले असतात. हळदीमधून अशा वेगळ्या केलेल्या

कुक्युमिनचा सध्या खूप बोलबाला आहे. कुक्युमिन हे उच्च प्रकारचे अँटीऑक्सिडेंट असल्याने त्याचा उपयोग मेंदूचे, हृदयाचे एकूणच शरीराचे आरोग्य उत्तम राखण्यास होतो. त्याने कर्करोगासही प्रतिबंध होतो. कुक्युमिनचे मेगा डोस (१ ग्रॅमपर्यंत) दिल्याने काही व्यार्थीवर उपयोग झाल्याचे निष्कर्ष काही रुणांच्या अभ्यासावरून काढले गेले आहेत. पण डोस थांबवल्यानंतर काय झाले ते अभ्यासावरून कळत नाही. आपल्या भारतीय जेवणात भाजी-आमटीमधून हळद रोज आपल्या पोटात जात असते. यातून साधारण ६० मिलिग्रॅम कुक्युमिन आपल्या पोटात जात असते. पण आपण हे लक्षात घ्यायला हवे की, एवढे कुक्युमिन आपण आयुष्यभर जवळजवळ रोज घेत असतो. दुसरी विचारात घेण्यासारखी गोष्ट म्हणजे मोठ्या मात्रेमध्ये जरी कुक्युमिन दिले गेले तरी

शरीरात त्याचे शोषण व्हायला हवे. ते जर पुरेसे झाले नाही तर मग मोठी मात्रा देण्यात अर्थ नाही. आपल्या आतळ्यातील पचनासाठी उपयोगी पडणाऱ्या सूक्ष्म जीवांच्या संख्येत हळद आणि कुकर्युमिन दोन्हींचा सारखाच परिणाम होतो, असेही काही अभ्यासात आढळले आहे. सारांश, परदेशामध्ये हळद वापरली जात नाही, तेव्हा तिथे कुकर्युमिनचा वापर करत असले तरी आपल्याला - भारतीय लोकांना तसे करण्याची गरज दिसत नाही.

दुसऱ्या एका अभ्यासावरून समजले आहे की, काळ्या मिरीमध्ये असलेले पिपरिन कुकर्युमिनबरोबर दिले तर कुकर्युमिनची शरीरात शोषण होण्याची क्षमता २००० टक्क्यांनी वाढते. आपण जेव्हा फोडणीमध्ये हळद वापरतो तेव्हा मोहरी, हिंग, जिरे, मेथी, मिरी यासारख्या मसाल्यांबरोबर वापरतो आणि म्हणून तिच्यातील कुकर्युमिन आपल्या शरीरात चांगल्या प्रकारे शोषले जाण्यास मदत होते, असे दिसते. अर्थात, जिरे, हिंग, मेथी, मोहरी यांच्या हळदीबरोबरच्या गुणधर्माच्या बाबतीत संशोधन व्हायला हवे. कुकर्युमिनच्या गोळ्यांप्रमाणे रेस्वेराट्राल, लायकोपेनसारख्या अँटीऑक्सिडंटच्या गोळ्याही उपलब्ध असतात. पण एकतर त्या फार महाग असतात आणि या गोष्टी आपण आपल्या रोजच्या आहारातून मिळवू शकतो. रेस्वेराट्राल शेंगदाणे, पिस्ता, रेड आणि व्हाईट वाईन, कोको, डार्क चॉकलेट, ब्ल्यू बेरीज, क्रांबेरीज यांसारख्या वस्तूमधून मिळते. ते जरी सूक्ष्म मात्रेमध्ये असले तरी नेहमीच्या अन्नात समावेश केल्यास त्याचा चांगला परिणाम दिसू शकतो. लायकोपेन हे शिजवलेला टोमटो (उदाहरणार्थ, केचप), लाल कोबी, लाल भोंगी मिरची, पपई, कलिंगड, पेरू, पपनस, आंबा यातून मिळू शकते. आपल्या आहारात या गोष्टी असतातच. ही सर्व अँटीऑक्सिडंट्स हृदयविकार, कर्कोरेग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह अशा अनेक व्याधींना दूर ठेवू शकतात. यांच्या परिणामांचा अभ्यास विशिष्ट आजार झालेल्या रुग्णांसाठी केलेला असतो, निरोगी व्यक्तींसाठी नाही. त्यामुळे निरोगी व्यक्तींनी या गोळ्या घेण्याची गरज

दिसत नाही. पण अगदी वाटले तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. आजारी व्यक्तींनीही डॉक्टरांच्या सल्ल्यानंतरच त्यांच्या परवानगीने यांचा उपयोग करावा. भाज्या, फळे, तेलबिया, तृणधान्ये, कडधान्ये या सर्वांचा संतुलित समावेश असलेला आपला भारतीय पद्धतीचा आहार शरीराच्या आरोग्यासाठी अगदी योग्य असतो.

आता बोलू या, प्रोबायोटिक्ससंबंधी. आतळ्यामध्ये असलेले काही सूक्ष्म जीव अन्नपचनासाठी मदत करतात. प्रोबायोटिक्समुळे असे चांगले सूक्ष्म जीव आपल्या पचनसंस्थेत येतात. आपल्या पोटाला दुसरा मेंदू असे म्हटले जाते. याचे कारण, जर अन्नपचन नीट झाले तर रक्तामध्ये सर्व उपयुक्त गोष्टी शोषून घेतल्या जातात. मेंदूच्या कार्यासाठी लागणारी अमिनो आम्ले, जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि साखर त्याला व्यवस्थित मिळतात. परिणामी, मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

आजकाल मूड स्विंग, एकाग्रता कमी होणे, सतत मनावर ताण असणे अशा मानसिक व्याधींवर आहाराद्वारे उपचार केले जातात. आणि म्हणून या प्रोबायोटिक्सना खूप महत्व आले आहे. भारतीय आहारात असलेला दही आणि ताक यांचा अंतर्भव म्हणजे प्रोबायोटिक्सच आहेत. त्यामुळे त्यासाठी वेगळे काही करण्याची गरज नाही. वेगळी सप्लिमेंट्स घेण्याची गरज नसते.

या सगळ्या चर्चेवरून कळते की, उगाचच आरोग्याबद्दल अति जागरूकपणा म्हणून हेल्थ सप्लिमेंट घेऊ नयेत. आपल्या संपूर्णपणे विज्ञानाधिष्ठित अशा भारतीय विशेषकरून महाराष्ट्रीय पद्धतीचा आहार घेतला तर त्यांची गरज भासणार नाही.

(या लेखासाठी न्यू फूझ्स स्पेक्ट्रम या मासिकाच्या व्हॉल्यूम ६, इश्यू ३ नोव्हेंबर २०१८ यातील विलास शिरहड्यांच्या लेखाचा उपयोग झाला आहे.)

डॉ. वर्षा जोशी



मजकूर पान नं २० वरुन

सायकली चालविल्या तर आपोआप ट्रॅक तयार होतील. तापमानवाढीची अनेक कारणे आहेत पण तापमानवाढीचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे अफाट वाढत जाणारी बांधकामे. बांधकामे म्हणजे वृक्षतोड आलीच. पाणी, सिमेंट, दगड नी धोंडे, लाकूड, फरश्या सर्व काही अतोनात लागते. एवढ्या बांधकामाची जरुरी खरंच आहे का? पण पैसा, सत्ता नी आपलं राजकारण. वाढीव एफएसआय घेउन बिल्डर्स आणि रहिवासीही खूष होतात. पण पुढे जाऊन त्यांच्या पुढच्या पिढ्यांच्या समोर काय वाढू ठेवले आहे, याचा विचार होतो आहे का? बाहेरुन लोक शहरात गर्दी करतात. सुविधांचा फज्जा उडतो. रस्त्यावरची प्रजा अतोनात वाढत आहे.

शास्त्रज्ञांच्या मते जागतिक हवामान बदल तसेच प्रदूषणातील वाढ या दोन्ही समस्या उद्योगधंद्याच्या प्रदूषणातून उभ्या राहिल्या आहेत. भारतात मध्यमवर्ग वाढतो आहे. त्यांची उत्पादन व सेवांची भूक वाढत आहे. ती भागवण्यासाठी प्रसंगी प्रदूषणाच्या नियमाना धाब्यावर बसवून उद्योगधंदे वाढविले जात आहेत.

लोकांच्या खिशात पैसा जास्त असला तरी अनेक घरे घेण्यासाठीच तो वापरायला हवा का? परदेशातील अनेक प्रसिद्ध, धनाद्य श्वतः: साधे राहून गरजूना मदत करतात. आपल्याकडे ही असे सामाजिक भान असलेले दानशूर कमी नाहीत. हे लोक विचारी आणि संयमी आहेत. पण आपला संयम

कधीच सुटला आहे. सारासार विचाराचे भान राहिलेले नाही.

हा जागतिक प्रश्न सर्वांचाच आहे. मग आपणच का मागे? आपणही संयमाने वागायचे आहे. आपणही काम करायचे आहे. ते ही पृथ्वीवर उपकार करण्यासाठी नव्हे तर स्वतः: साठी आणि आपल्या मुलाबाळांसाठी. स्वतःच्या स्वार्थासाठी तरी आपल्याला हे करायलाच हवे.

आपण 'अधिकस्य अधिकं फलम्' करण्याच्या नादात स्वास्थ्य हरवून बसलो आहेत. स्वर्धा, इतरांशी तुलना, चुकीचा जीवनविचार यामुळे स्वास्थ्य जात चालले आहे. कोणत्याही मनोविकार तज्ज्ञांकडे किंवा ताणतणाव नियोजन तज्ज्ञांकडे जा. अस्वाभाविक स्पर्धा, इर्ष्या, हाव, लालसा, सूडभावना, नैराश्य, न्यूनगांड हे हल्ली 'पछाडल' आहे. अशांततेची कारणं काय आहेत हे त्या जाणत्या मंडळीना विचारा म्हणजे धक्का बसेल. निखळ आनंद, शांती, मनाची प्रसन्नता, चांगले विचार यांचा खूप मोठा परिणाम आपल्या जीवनावर होतोच पण पर्यावरणावरही होतो. हावरी आणि सत्ता पिपासू वृत्ती यातून येणारे दोष नाहीसे करायला हवेत. मनाला आवर घालून आपली जीवनशैली पर्यावरणपूरक करायला हवी.

मधुमित्र-मैत्रिर्णंगो, ही वृत्ती आपल्यालाही मधुमेह आठेक्यात ठेवायला नक्कीच मदत करेल!

-लतिका श्रीखंडे



झूचकळ - पोषक

आता सुट्ट्यांच्या हंगाम सुरु झाला आहे. त्यामुळे सहली सुरु होतील. सहलीला जाताना घरचं काही खाण बरोबर ठेवण कधीही चांगलं असतं. यासाठी या काही रेसिपी...पर्यटनाचा आनंद वाढवणाऱ्या...

थोड्या वेगळ्या पण हेल्दी रेसिपी. चव तर पहा....

सौ. अनुराधा कुलकर्णी, पुणे

पंचकुटी डाळ

साहित्य : प्रत्येकी एक टे. स्पून उडीद डाळ-तूर डाळ-सालीसकट मूग डाळ-चणा डाळ-मसूर डाळ, एक टी स्पून मोहरी, एक टी स्पून जिरे, एक छोटा तुकडा दालचिनी, अर्धी लवंग, कढीपत्ता, चार-पाच सुक्या लाल मिरच्या, तीन हिरव्या मिरच्या बारीक कापून, दोन टी स्पून आले अगदी बारीक चिरून, दोन टी स्पून लसूण बारीक चिरून, अर्धा टोमॅटो चिरून, दीड टी स्पून गरम मसाला, कोथिंबीर, एक टे. स्पून लिंबू रस, एक टे. स्पून तेल, मीठ

कृती : सर्व डाळी धुऊन पाण्यात एक तास भिजवा. नंतर पाणी कांदून टाका. त्यात साडेतीन कप पाणी घालून चांगल्या मजु शिजवा. मोहरी, जिरे, दालचिनी, लवंग तेलात घालून फोडणी तयार करा. त्यात कढीपत्ता, लाल मिरच्या, आले, लसूण घालून एक मिनिट परता. त्यात टोमॅटो, गरम मसाला, डाळ, कोथिंबीर घाला. परतून त्यात लिंबूरस, मीठ घालून ५ ते १० मिनिटे उकळा. गरमच सर्व करा.

या डाळीत प्रोटीन भरपूर आहेत. कॅल्शिअम, फॅट, कार्बोहायड्रेट असून फायबरचाही फायदा आहे.



हेल्दी चिवडा

साहित्य : एक कप रोस्टेड ओट्स, अर्धा कप भाजलेले पातळ पोहे, एक उडदाचा भाजलेला पापड बारीक चुरून किंवा खाकरा, पाव कप डाळे, पाव टी स्पून मोहरी, दोन हिरव्या मिरच्या उभ्या कापून, सहा ते आठ कढीपत्ता पाने, एक चिमूट हिंग, एक चिमूट हळद, एक टी स्पून पिठीसाखर, दोन टी स्पून तेल, मीठ

कृती : कढीत तेल घालून त्यात मोहरी, हिंग, हळद घाला. हिरव्या मिरच्या व कढीपत्ता घाला. यात ओट्स, पोहे, पापड किंवा खाकरा तुकडे, डाळे, साखर, मीठ घाला. परता. गार झाल्यावर घटू झाकणाच्या डब्यात भरा.

हा चिवडा आपण कधीही बाहेर जाताना बरोबर ठेवू शकतो. शुगर कमी झाल्यास किंवा व्यायाम झाल्यावर खाण्यास योग्य आहे. यात प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट्स, फायबर काही प्रमाणात झिंकही आहे.

ज्वारीचे पीठ व कांदा पुरी

साहित्य : दीड कप ज्वारीचे पीठ, पाव कप कांदा बारीक चिरून, दोन टे. स्पून काळे तीळ (तिळाचे प्रमाणे आवडीप्रमाणे कमी-जास्त करता येते.) मीठ, पाव टे. स्पून तेल वरून लावण्यासाठी

कृती : वरील सर्व साहित्य एकत्र करून पाण्याने घटू भिजवा. या पिठाचे साधारण ३६ भाग करा. त्याच्या पुऱ्या लाटा. तेल लावलेल्या ट्रेमध्ये ठेवून त्यावर काट्याने टोचे मारा. प्री-हिटेड बेंकिंग ओव्हनमध्ये (१८० डिग्री) ठेवून १० ते १५ मिनिटे बेक करा. परत उलट्या करून सोनेरी रंगावर भाजा.

घटू झाकणाच्या डब्यात ठेवल्यास तीन-चार दिवस टिकतात. एका पुरीत साधारणपणे १० कॅलरीज असतात. छोट्या भुक्तेसाठी उपयोगी पदतात.

या पुऱ्यांतून झिंक, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट्स, कॅल्शिअम, आर्यन्त, फायबरचे फायदे मिळतात.

अण्णासाहेब बेहेरे अँड्व्हान्स फूट केअर क्लिनिक व
दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालयातर्फे आयोजित

मधुमेहींनो पाय वाचवा

मोहिमेअंतर्गत SPD (SOCIETY FOR PREVENTION OF AMPUTATION AMONGST DIABETICS)

तर्फे आयोजित कार्यक्रमात अवश्य सहभागी व्हा

दिनांक - रायवार १६ जून २०१९, सकाळी ८.०० ते दुपारी २.०० स्थळ - दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय,
८ वा मजला सौद बाहवान कक्ष ,पुणे .

कार्यक्रमाची रूपरेषा

स. ८.०० ते ९.०० - रजिस्ट्रेशन, उपाशीपोटी शुगर तपासणी (मोफत), अल्पोपहार.

स. ९.०० ते ९.१५ - अनुभव कथन ; सौ.अनुपमा देशमुख. विषय-केल्याने होत आहे रे-माझा वेट लॉस(वजन कमी केले)

स. ९.१५ ते १०.०० - व्याख्यान ; तज्ज डॉ. मनिषा देशमुख. विषय - मधुमेहींनो पाय वाचवा.

स. १०.०० ते १०.४५ - व्याख्यान ; तज्ज डॉ. संजय उपाध्ये. विषय - मन करा रे प्रसन्न (सर्व सिद्धींचे कारण)

स. १०.४५ ते ११.१५ - चहापान

स. ११.१५ ते १.१५ - डॉक्टरांतर्फे सुरेल संगीताचा कार्यक्रम (वैद्यवृंद) डॉ.अमित वाळिंबे,डॉ.प्रीती घोलप,डॉ.केदार कोरडे,डॉ.सोनल उत्पात, डॉ.मानसी शहाणे,डॉ.पराग खटावकर,डॉ.सुजित जोशी, डॉ.संगीता वाळिंबे,डॉ.देब,डॉ.अमित पारसनीस आणि डॉ.मनिषा देशमुख.
दु.१.१५ ते २.०० - १) नाश्त्यानंतरची शुगर तपासणी (मोफत) २) सवलतीच्या दरात पायांच्या तपासण्यांसाठी नोंदणी

संपर्क - ४०१५१००० (ext)-२५११,२०२६

मोफत प्रवेश

रक्तदाब आणि मधुमेह

डॉ. निलेश कुलकर्णी, मधुमेह तज्ज्ञ

बच्याच रक्तदाबाच्या औषधांचे बहुआयामी परिणाम असतात. म्हणजे रक्तदाब नियंत्रणाव्यतिरिक्त त्यांचे इतर फायदे व उपयोग असतात. त्यामुळे काही रुग्णांमध्ये रक्तदाब फारसा वाढला नसेल तरी त्याचा उपयोग केला जातो. योग्य आहार, विहार आणि औषधोपचार यामुळे रक्तदाब आणि मधुमेह नियंत्रणात ठेवून आपण सर्वसाधारण माणसासारखे चिंता नसलेले आयुष्य जगू शकतो.



उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण सध्या फार झापाट्याने वाढत आहे. उच्च रक्तदाबामुळे मधुमेही रुग्णांमध्ये हृदयविकार, पक्षाघात, नेत्रपटलात स्नाव, मूत्रपिंडाचे विकार आदी आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. हृदयविकार व अकाली मृत्यू यांचे रक्तदाब हे एक महत्त्वाचे कारण आहे. दर वर्षी जगभरात होणाऱ्या अंदाजे पाच कोटी मृत्यूपैकी एक कोटी मृत्यू हे रक्तदाबाशी निगडित आजारामुळे होत असतात.

रक्तदाब म्हणजे शरीरातील धमन्यांच्या आवरणावर रक्ताने निर्माण केलेला दाब होय.

आपल्या शरीरातील सर्व पेशीना अन्न व इतर घटक

पुरवण्याचे काम रक्त करते. ते शरीरात फिरवण्यासाठी हृदय पंपासारखे काम करते. त्यामुळे रक्तप्रवाह पुढे सरकत असतो. रक्तदाबावर प्रभाव टाकणारे घटक म्हणजे हृदयाची क्षमता, रक्ताचे प्रमाण, रक्तवाहिन्यांच्या आवरणातील लवचिकता इत्यादी. यामध्ये काही दोष निर्माण झाल्यास रक्तदाबात बदल होतो.

रक्तदाब दोन स्थितीत मोजतात : एक, हृदय आकुंचित होऊन रोहिणीत रक्त सोडताना, तर दुसरा जेव्हा हृदय प्रसरण पावते आणि रक्तदाब कमी होतो, त्या वेळचा. यांना अनुक्रमे सिस्टॉलिक व डायस्टॉलिक

रक्तदाब असे म्हणतात.

सर्वसाधारण व्यक्तीचा रक्तदाब १२०/८० पेक्षा कमी असतो. १२०-१३९ सिस्टॉलिक तसेच ८०-८९ डायस्टॉलिक रक्तदाब असल्यास त्याला पूर्व-उच्च रक्तदाब (प्रीहायपरटेन्सीव) असे म्हणतात. बन्याचदा योग्य काळजी घेतली नाही तर पूर्व-उच्च रक्तदाब लवकरच उच्च रक्तदाब या प्रकारात येऊ शकतो.

रक्तदाबाचे दोन प्रकार आहेत :

(१) इसेन्शियल किंवा प्रायमरी हायपरटेन्शन : ज्याचे निश्चित कोणतेही कारण आढळत नाही. या प्रकारचा रक्तदाब रुग्णांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळतो आणि यासाठी बहुधा आयुष्यभर उपचार घ्यावा लागतो. मधुमेही रुग्णांमध्ये हा प्रकार बहुधा आढळतो.

(२) सेकंडरी हायपरटेन्शन : या प्रकारातील रक्तदाब हा शरीरामधील इतर व्यार्थींचा दोष, जसे मूत्रपिंडाचे, अंतर्स्रावी ग्रंथींचे आजार असल्याने होतो. काही वेळेस त्यावर निश्चित उपचार केल्यास तो पूर्णपणे बरा होऊ शकतो. परंतु अशा प्रकारचा रक्तदाब फार कमी प्रमाणात आढळतो.

आपल्या रक्तवाहिन्या ठराविक दाब योग्य प्रमाणात सहन करू शकतात. परंतु रक्तवाहिन्यावर प्रमाणापेक्षा जास्त रक्तदाब नेहमी राहिल्यास त्याचा वेगवेगळ्या अवयवांवर दुर्गामी दुष्परिणाम होतो.

बन्याच अभ्यासानंतर असे लक्षात आले आहे की, मधुमेह व रक्तदाब या दोन्ही आजारांची बरीच कारणे समान आहेत. रक्तदाब होण्याची कारणे म्हणजे अनुवंशिकता, लड्पणा, असमतोल आहार, मिठाचे जास्त सेवन, धूम्रपान, मानसिक तणाव, वाढते वय, मूत्रपिंड आणि इतर अवयवांचे आजार हे आहेत.

रक्तदाबाचे निदान करताना रुग्ण आरामशीर

असताना त्याचा रक्तदाब मोजावा. गरज

वाटल्यास दोन-तीन वेळेस

रक्तदाब मोजून मगच

उपचार केले जातात.

काही रुग्णांना घरी

वेगवेगळ्या वेळेस

रक्तदाबाचे मोजमाप

करण्यास सांगितले



भारतात वाढत असलेला आजार म्हणजे हाय ब्लड प्रेशर. धक्कादायक बाब म्हणजे भारतातील केवळ ४५ टक्के लोकांनाच हाय ब्लड प्रेशरचा सामना कसा करायचा हे माहीत आहे. देशभरात करण्यात आलेल्या नॅशनल फॅमिली हेल्थ सर्वेतून ही बाब समोर आली आहे.

एका जर्नलमधील प्रकाशित सर्वेनुसार भारतात दर ४ पैकी ३ व्यक्ती अशा आहेत, ज्यांनी कधीही ब्लड प्रेशर मोजलेले नाही. तर ५० टक्क्यांपेक्षा अधिक लोकांना हे माहीत नाही की त्यांना हायपरटेन्शनची समस्या आहे. ४५ टक्के ब्लड प्रेशरचे शिकार झाले आहेत.

१५ ते १९ वयोगटातील ५.३ टक्के पुरुष आणि १०.९ टक्के महिलांमध्ये ब्लड प्रेशर नियंत्रित असल्याचे आढळून आले आहे.

(साभार : डै.लोकमत)

जाते. गरज वाटल्यास काही रुग्णांना, विशेष रक्तदाब तपासणी म्हणजे २४ तासांचा रक्तदाब मोजण्याचा सल्ला दिला जातो. यामध्ये रुग्णाला रक्तदाब मोजण्याचे एक छोटे यंत्र लावले जाते व ठराविक वेळेने त्याचा रक्तदाब मोजला जातो. यामुळे २४ तासांतील वेगवेगळ्या वेळेचे तसेच झोपेमधील रक्तदाबाचे प्रमाण आपणास समजते. त्यानुसार त्याला उपचार करण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाबाचे निदान झाल्यानंतर काही ठराविक रक्त-लघवीच्या तसेच इसीजी, इको, रिनल डॉपलर आदी तपासण्या गरजेनुसार केल्या जातात. त्यानुसार रक्तदाबाचे कारण कळण्यास तसेच पुढील उपचार करण्यास मदत होते.

उपचारामध्ये मुख्यतः दोन प्रकार आहेत :

(१) जीवनशैलीत बदल (२) औषधेप्रचार

जीवनशैलीत बदल

उच्च रक्तदाब कमी करण्यासाठी मानसिक ताणतणाव कमी होईल असा प्रयत्न करावा. यासाठी दररोज सात ते आठ तास चांगली झोप घेणे आवश्यक आहे. यासाठी नियमित व्यायाम, ध्यान, सकारात्मक वाचन यांची मदत होते. आहारामध्ये पालेभाज्यांचे प्रमाण जास्त असावे. मिठाचे प्रमाण तीन ते पाच ग्रॅमपेक्षा कमी करणे म्हणजे

स्वयंपाक करताना कमीत कमी मीठ वापरावे तसेच जेवताना अन्नामध्ये वरुन मीठ घेऊ नयेत. लोणचे, पापड, चिवडा इत्यादी पदार्थ, ज्यामध्ये मीठ जास्त प्रमाणात वापरलेले असते, असे पदार्थ टाळावेत.

डॅश नावाच्या चाचणीमध्ये आहारातील काही बदल रक्तदाब कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात, हे सिद्ध झालेले आहे. कमी मीठ, जास्त पोटेशिअम, जास्त अन्नतंतू (फायबर) व मोजका आहार हा रक्तदाब कमी करण्यास मदत करतो.

रोज ४५ मिनिटांचा व्यायाम केल्यानंतर इन्सुलिनचे कार्य योग्य होऊन रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

उंचीनुसार योग्य प्रमाणात वजन असावे. धूम्रपान आणि तंबाखू यांचे सेवन टाळावे.

औषधोपचार

जीवनशैलीतील तसेच आहारातील बदल करूनही रक्तदाब १४०/९० पेक्षा जास्त राहत असेल तर औषधोपचार घेणे आवश्यक असते.

रुग्णांचा रक्तदाब, तपासण्यांचे परिणाम तसेच त्याचे इतर आजार या सर्वांचा एकत्रित विचार करून त्यानुसार औषधे दिली जातात. नियमित रक्तदाब मोजून गरजेप्रमाणे, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधांचे प्रमाण ठरवावे.

अचानक उद्भवलेल्या आजारपणात रक्तदाबाच्या औषधाचे प्रमाण बदलावे लागू शकते. म्हणून अशा वेळी रक्तदाब मोजून डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधांचे प्रमाण ठरवावे. बन्याच रक्तदाबाच्या औषधांचे बहुआयामी परिणाम असतात. म्हणजे रक्तदाब नियंत्रणाव्यतिरिक्त त्यांचे इतर फायदे व उपयोग असतात. त्यामुळे काही रुग्णांमध्ये रक्तदाब फारसा वाढला नसेल तरी त्याचा उपयोग केला जातो.

योग्य आहार, विहार आणि औषधोपचार यामुळे रक्तदाब आणि मधुमेह नियंत्रणात ठेवून आपण सर्वसाधारण माणसासारखे चिंता नसलेले आयुष्य जगू शकतो.

डॉ. निलेश कुलकर्णी
फोन: ९८२२५२३३००



महिलांमधील स्थूलता आणि हृदयाचे आरोग्य

डॉ. सोनाली भोजने (मधुमेह तज्ज्ञा)

भारतातील निम्याहून अधिक मधुमेही या स्त्रिया असून ही एक गंभीर बाब आहे. याचे कारण, त्यातील बच्याचशा स्त्रिया या वजनाने अधिक असल्याने मधुमेही बनतात. पुरुषांपेक्षा बायकांमधील मधुमेह हा जास्तीत जास्त प्रमाणात हृदयविकाराकडे झुकलेला असतो. कारण त्याला बायकांमधील हार्मोन्स जबाबदार असतात. शिवाय त्यांचा हृदयरोग जास्त गुंतागुंतीचा व उपचारांना कमी दाद देणारा असतो. याव्यतिरिक्त स्त्रियांमध्ये स्वप्रकृतीकडे दुर्लक्ष करण्याचा स्वाभाविक गुणधर्म असतो. त्यामुळे किंवा इतर सामाजिक बाबींमुळे हृदयविकाराला कारणीभूत असलेल्या कारणांकडे बच्याचदा दुर्लक्षिले जाते. याचेच रूपांतर पुढे रोगाचे निदान करणे अवघड आणि गुंतागुंतीचे होऊन बसते. अशा अति गुंतागुंत असलेल्या हृदयाच्या समस्या निर्माण होऊन अगदी टोकाच्या परिणामांना त्यांना सामोरे जावे लागते. थोडक्यात, जर मृत्यूचे प्रमाण बघितले तर तेही स्त्रियांमध्ये जास्त आढळते.

आपल्या जीवनशैलीमध्ये आमूलाग्र बदल झाल्याने आणि बैठी जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव, अयोग्य आहार यांच्या अतिरेकामुळे आजमितीला भारतीयांमध्ये विशेषत: महिलांमध्ये स्थूलता – मधुमेह – हृदयरोग अशी बनणारी साखऱ्यां, ही एक फार मोठी आरोग्य-समस्या बनली आहे. या आघाडीवरही महिला मागे राहिलेल्या दिसत नाहीत, ही खेदाची बाब आहे.

भारतातील निम्याहून अधिक मधुमेही या स्त्रिया असून ही एक गंभीर बाब आहे. याचे कारण, त्यातील बच्याचशा स्त्रिया या वजनाने अधिक असल्याने मधुमेही बनतात. पुरुषांपेक्षा बायकांमधील मधुमेह हा जास्तीत जास्त प्रमाणात हृदयविकाराकडे झुकलेला असतो. कारण त्याला बायकांमधील

हार्मोन्स जबाबदार असतात. शिवाय त्यांचा हृदयरोग जास्त गुंतागुंतीचा व उपचारांना कमी दाद देणारा असतो.

याव्यतिरिक्त स्त्रियांमध्ये स्वप्रकृतीकडे दुर्लक्ष करण्याचा स्वाभाविक गुणधर्म असतो. त्यामुळे किंवा इतर सामाजिक बाबींमुळे हृदयविकाराला कारणीभूत असलेल्या कारणांकडे बच्याचदा दुर्लक्षिले

जाते. किंवा फार गंभीर्याने घेतलेच जात नाही. याचेच रूपांतर पुढे रोगाचे निदान करणे अवघड आणि गुंतागुंतीचे होऊन बसते. अशा अति गुंतागुंत असलेल्या हृदयाच्या समस्या निर्माण होऊन अगदी टोकाच्या परिणामांना त्यांना सामोरे जावे लागते. थोडक्यात, जर मृत्यूचे प्रमाण बघितले तर तेही स्त्रियांमध्ये जास्त आढळते.

हे असे चित्र का बरे निर्माण झाले आहे? त्याला काय कारणे आहेत, आणि हे बदलण्यासाठी आपण काय-काय करायला पाहिजे, याचा थोडक्यात आढावा आपण येथे घेऊ या.

स्थूलता : आज सर्वच वयाच्या व्यक्तींमध्ये लडूपणाची समस्या आहे. त्यातही मुलींमध्ये आणि स्त्रियांमध्ये त्याचे प्रमाण पुरुषांच्या तोडीस तोड आहे किंवा थोडेसे जास्तच आहे. त्याच्या कारणांमध्ये प्रामुख्याने पीसीओडी. ज्यात नैसर्गिकरीत्या इन्सुलिन रेजिस्टन्स किंवा इन्सुलिनच्या कार्यात अडथळा असल्याने आणि हार्मोन्सची त्याला साथ असल्याने वयानुसार नैसर्गिक अवस्थांमधून म्हणजे प्रेगनन्सी आणि चाईल्ड बेअरिंग पिरियड या काळात



उत्तरोत्तर बहुतांश बायकांचे वजन जास्त प्रमाणात वाढत गेल्याचे दिसून आले आहे. त्यात व्यायामाचा अभाव व खाण्याच्या अयोग्य पद्धती त्यास खतपाणीच घालतात. तसेच सहसा स्निया आपल्या कुटुंबात, विशेषत: मुलांमध्ये इतक्या गुरफटून जातात, की कालांतराने जेव्हा मोठी आरोग्य समस्या डोके वर काढते त्या वेळी त्यांचे डोळे खाडकन उघडतात. त्यामुळे माझ्या मते, हा स्थूलतेचा प्रश्न बायकांमध्ये 'स्वनिर्मित' असावा. बन्याच जणी माझ्या या मताशी सहमत होतील, अशीच आजची परिस्थिती आहे.

आता बघू या स्नियांमध्ये मधुमेह का वाढत आहे? किंवा कोणाला मधुमेह होण्याची दाट शक्यता असते? तर, ज्याचे वय ४५पेक्षा जास्त, ज्याचे वजन उंचीच्या प्रमाणात पेक्षा जास्त आणि ओघानेच बीएमआय (बॉडी मास इंडेक्स) २५ पेक्षा जास्त, ज्यांच्या मुलांचे वजन जन्मतःच चार किलोपेक्षा जास्त किंवा ज्यांना जेस्टेशनल डायबोटिस किंवा गर्भारपणातील डायबोटिस असतो, ज्यात इन्सुलिन ट्रिटमेंट देऊनच परिस्थिती आटोक्यात आणली जाते आणि गर्भारपणातील संभाव्य धोके कमी केले जातात. अशा सर्व स्नियांनी आपल्या वजनावर विशेष लक्ष दिल्यास या अनारोग्याच्या साखळीतून त्यांची निश्चितच सुटका होऊ शकते.

आता विचार करू या, की हृदयविकार आणि रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण झाल्याने होणारा पक्षाघात महिलांमध्ये का वाढत आहे?

हृदयविकार (कार्डोव्हॅस्क्युलार)
वरील आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे जर उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि कोलेस्टरॉल विशेषत: बँड कोलेस्टरॉल म्हणजेच एलडीएलचे प्रमाण जास्त असल्यास रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होतो, ज्याला

आपण ब्लॉक्स म्हणतो. आणि या संपूर्ण प्रक्रियेला अँथेरोस्केरोसिस म्हणतात. धूम्रपान आणि मद्यपान यांचे प्रमाणही स्नियांमध्ये वाढत असल्याचे दिसते. जे ब्लॉक्स बनण्याच्या प्रक्रियेला जलदगतीने फोकावण्यास मदतच करतात. स्नियांमधील संप्रेरके प्रोजेस्टरॉन व इस्ट्रोजन हे रजोनिवृत्तीपर्यंत हृदयाला संरक्षण देतात. मात्र, साधारण व्याच्या पन्थाशीनंतर या संप्रेरकांचा प्रभाव संपल्यानंतर स्नियांमध्ये हृदयाच्या आजारांमध्ये वाढ दिसून येते.

शिवाय हृदयविकाराची तीव्रता, वरून दिसणारी लक्षणे,

होणारी गुंतागुंत, लागणारे उपचार, उपचारांना मिळणारा

प्रतिसाद व उपचारानंतरही घेण्यात येणारी स्वतःची

काळजी, कुटुंबाची साथ या सगळ्याच

पातळ्यांवर महिलांना झगडावे लागते,

हा भाग वेगळाच! याव्यतिरिक्त

सामाजिक, आर्थिक आणि

भावनिक चॅलेंजेस, वैयक्तिक

जबाबदाऱ्या, कामाचे प्रेशर

आणि ताणतणाव यात बन्याच

स्निया आयुष्यभर गुरफटलेल्या

असतात. कधीकधी आर्थिक

दृष्ट्या त्या परावलंबी असतात.

आरोग्य हा त्यांच्या जीवनातील

दुर्लक्षित घटक असतो. कारण मुले,

नवरा आणि संपूर्ण कुटुंबालाच त्यांनी

प्राधान्यक्रम दिलेला असतो. त्यातच स्वतःचे

पोषण व आरोग्यासाठी आवश्यक असलेल्या तपासण्या

किंवा अगदी शारीरिक व मानसिक आरोग्य याकडे

केलेला काणाडोळा बन्याच जणींना खूप महागात किंवा

जीवदेणा ठरतो.

या सर्वावर एकच तोडगा आहे, तो म्हणजे प्रत्येक

बाईंने स्वतःकडे, स्वतःच्या आरोग्याकडे, तक्रारीकडे,

वार्षिक तपासण्याकडे, व्यायामाकडे, दररोजच्या मानसिक

स्थितीकडे, शरीरातील बदलांकडे, वाढणाऱ्या वजनाकडे

व निर्माण होणाऱ्या अनारोग्याकडे, म्हणजेच रक्तातील

साखर, कोलेस्टरॉल आणि रक्तदाब यांच्याकडे विशेष लक्ष,

काळजी, उपचार आणि प्रतिबंध करण्याकडे कल ठेवावा.

डॉ. सोनाली भोजने

फोन : ९८८९२६०५३३

मधुमेहासह 'यशस्वी जीवन' पारितोषिके

मधुमेहाशी प्रदीर्घ काळ टक्रर देत जे मधुमेही आपले जीवन आनंदात व्यतित करीत आहेत त्यांचा गैरव व इतर मधुमेहींना त्यांचे अनुकरण करण्यासाठी प्रोत्साहन या दुहेरी हेतूने 'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' पारितोषिके देऊन विजेत्यांचा सन्मान करण्याची संस्थेची प्रथा आहे. अशी पारितोषिके देण्याची कल्पना संस्थेच्या एक सभासद सुमती गोडबोले यांनी यासाठी रु. १०,००० देणगी देऊन मूर्त स्वरूपात आणण्यास प्रथम चालना दिली होती. संस्थेतर्फे पारितोषिके दिली जातील.

प्रथम पारितोषिक

: सुवर्णपदक

द्वितीय पारितोषिक : रौप्य पदक

तृतीय पारितोषिक

: रौप्य मोहर

शिवाय उत्तेजनार्थ : प्रशस्ती पत्रक

योग्यवेळी 'मधुमित्र' मासिकातून पारितोषिके मिळालेल्यांची नावे प्रसिद्ध करण्यात येतील.

पारितोषिकांचे निकष :

- १) मधुमेहाचे निदान झाल्यापासून कमीत कमी २० वर्षे पूर्ण झालेली असावीत.
- २) रक्तातील साखर व इतर तपासण्या वेळेवेळी केलेल्या असून त्यावर सर्वसाधारण सातत्याने नियंत्रण असावे.
- ३) हृदयविकार, मूत्रपिंडविकार, नेत्रविकार, पायाचे विकार इ. मधुमेहजन्य व्याधी कमीत कमी असाव्यात व असलेल्या व्याधींवर उपचार करून त्या नियंत्रणात ठेवण्याचा योग्य प्रयत्न केलेला असावा.
- ४) आपली नोकरी किंवा व्यवसाय, कौटुंबिक जबाबदार्या, सामाजिक कार्य अशा जीवनाच्या सर्व बाजूंनी मधुमेहाबरोबर यशस्वी जीवन आनंदाने जगण्याचा प्रयत्न असावा.

पारितोषिक - पात्र होण्यासाठी करावयाची पूर्तता :

- १) अर्जदार संस्थेचा सभासद असावा.
- २) पारितोषिकासाठी आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर इत्यादी माहितीसह अर्ज १५ जुलै २०१९ पूर्वी पाठवावा. सध्याची किंवा पूर्वीची नोकरी, व्यवसाय, कौटुंबिक माहिती अर्जसोबत असावी.
- ३) पारितोषिकासाठी सभासद असलेल्या योग्य व्यक्तींची शिफारस अन्य सभासदही त्याच्या नावे अर्ज भरून नियमांची पूर्तता करू शकतात.
- ४) मधुमेहाचे निदान प्रथम केव्हा झाले याचा विश्वसनीय पुरावा किंवा रक्तातील साखर तपासल्याचा रिपोर्ट असल्यास अर्जसोबत जोडावा. (डोऱ्यांची तपासणी, इ.सी.जी, रक्तातील साखर, कोलेस्टरॉल, ट्रायलिसराईड, युरिया, क्रियाटिनीन, मूत्र इ.) तपासण्यांचा रिपोर्ट गेल्या एक वर्षातील जोडावा. (या सर्व तपासण्या संस्थेमध्ये 'सावधान योजनेत' फक्त रु. १००० शुल्क भरून एका दिवसात होऊ शकतात. पूर्वीचे रिपोर्ट्स नसल्यास त्या करून घ्याव्यात)
- ५) मधुमेहाच्या निदानानंतर कोणत्याही क्षेत्रात आपण यशस्वी प्राविष्ट्य मिळविले असल्यास त्याचा पुरावा अर्जसोबत जोडावा. सामाजिक कार्य करीत असल्यास, विशेष छंद असल्यास त्याचाही उल्लेख करावा.
- ६) वरील सर्व कागदपत्रे एका फायलीत क्रमवार लावून व फायलीवर आपले संपूर्ण नाव-पत्त्यासह लिहून अशी फाईल कार्यालयात द्यावी.
- ७) यापूर्वी आपणास पदक देऊन संस्थेने सन्मानित केले असल्यास पुढील कमीत कमी दोन वर्षे अर्ज करू नये. तसेच ज्यांना पूर्वी रौप्य पदक, रौप्य पदक, प्रशस्तीपत्रक देऊन सन्मानित केले असेल तर त्यांना दोन वर्षांनंतर फक्त वरिष्ठ पदासाठीच अर्ज करता येईल. तसा उल्लेख त्यांनी अर्जात करावा. पारितोषिकासाठी प्राथमिक निवड झाल्यास जरुरीप्रमाणे मुलाखतीसाठी किंवा तपासणीसाठी बोलाविले जाईल व त्यानंतर निवड समिती पारितोषिके जाहीर करील. व त्याचे वितरण सन्मानपूर्वक जाहीर कार्यक्रमात केले जाईल.

मधुमेह व त्वचा

डॉ. कुमार साठये

डॉ. कुमार साठये हे पुण्यातील प्रसिद्ध त्वचारोग तज्ज्ञ असून संस्थेच्या स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये त्यांची मानद त्वचारोग तज्ज्ञ म्हणून मे २०१९ पासून नियुक्ती करण्यात आली आहे. विशेष म्हणजे संस्थेचे पहिले अध्यक्ष कै.डॉ. मा. पु. जोशी याचे ते नातू आहेत.

सध्या मधुमेहाचे प्रमाण वाढताना दिसत आहे. मधुमेहामुळे शरीरातील अनेक अवयवांवर दुष्परिणाम होत असतात. उदाहरणार्थ, डोळे (नेत्रपटलावर होणारा परिणाम), मूत्रपिंड निकामी होणे. त्याचबरोबर आपल्या शरीराचा सर्वत मोठा अवयव – त्वचा यावरही काही दुष्परिणाम होतात. सर्वसाधारणपणे एक-तृतीयांश मधुमेही रुग्णांना कधी ना कधी त्यांच्या आयुष्यात त्वचेचे विकार होऊ शकतात. हे त्वचाविकार सर्वसाधारण व्यक्तींनाही होऊ शकतात. पण मधुमेही रुग्णांत त्याचे प्रमाण जास्त असू शकते.

साधारणपणे आढळणारे त्वचाविकार

१. जंतुजन्य विकार : यामध्ये अंगावर वारंवार गळवे होणे, तसेच केस्तुड (folliculitis) होणे, नखुरडे (paronychia) होणे वगैरे विकार येतात. त्वचेची योग्य काळजी घेण्याने हे त्वचाविकार टाळता येऊ शकतात. किंतुकदा हे मधुमेहाचे प्राथमिक लक्षण असू शकते.

२. बुरशीजन्य विकार : मधुमेही रुग्णांमध्ये बुरशीजन्य विकार (fungal and candididial infections) होण्याचे प्रमाण इतरांपेक्षा जास्त असते.

जास्त घाम येणाऱ्या शरीराच्या भागात याचे प्रमाण जास्त असते. उदाहरणार्थ, काख, जांघेतील गजकर्ण इत्यादी. जननेंद्रियांवरसुद्धा candididial infections (Balanitis) होण्याची शक्यता असते. अनेकदा रुग्ण या तक्रारीसाठी त्वचातज्ज्ञांकडे येतात. हे मधुमेहाचे लक्षण असते. लघवीतून शर्करा जाण्याचे प्रमाण वाढले की हा विकार होतो.

३. कंड येणे (Prunitus) : रक्तातील शर्कराचे प्रमाण वाढल्यामुळे अंगास कंड येते. याशिवाय मधुमेही रुग्णांमध्ये त्वचा कोरडी होण्याचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळेही कंड येते.

४. हातापायांना बधिरता : मधुमेह आटोक्यात न राहिल्यास हातापायांना बधिरता येते. यामुळे पायाला जखमा होण्याची शक्यता असते.

त्वचाविकार होऊ नयेत म्हणून घ्यावयाची काळजी

१. रक्तातील शर्करा प्रमाण हे योग्य औषधे घेऊन व आहारात पथ्य पाळून नियंत्रित ठेवणे.

२. रोज व्यायाम करावा. उदाहरणार्थ, चालणे, पोहणे

३. स्नानासाठी खूप गरम पाणी घेऊ नये.

४. सॉफ्ट साबण वापरावा.

५. स्नानानंतर बुरशीजन्य रोग टाळण्यासाठी अंटिफंगल पावडर वापरावी.

६. नखे काळजीपूर्वक कापावीत.

७. त्वचा कोरडी होत असल्यास स्नानानंतर हलकेसे मॉइश्चरायझर लावावे.

८. पादत्राणे वापरताना मजु व खिळे नसलेले वापरावे. म्हणजे जखम होण्याची शक्यता कमी होते. रोज आपले तळवे तपासावेत. जखम झाली असल्यास जंतुनाशक मलम लावावे व ड्रेसिंगही करावे.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, देणगीदार यादी १ ते ३० एप्रिल २०१९

अनिल देशपांडे	रु.२५,०००	सुवर्णा लिमये	रु.२०००
ज्योती देवकर	रु.१००१	विलास बेहेरे	रु.१०००
(कै.सीताबाई पळसकर व कै.वेणूताई देवकर स्मृतिप्रित्यर्थ)		(कै.शांताबाई बेहेरे स्मरणार्थ)	
माधव पुराणिक	रु.२०००	वसुधा बेळी	रु.१०००
मुकुंद जोशी	रु.१०००	(श्रीनिवास गोविंद बेळी यांचे स्मरणार्थ)	

* विठोष देणगीदार *

सीएसआर रजिस्ट्रेशन अंतर्गत संशोधन प्रकल्पासाठी
श्री गोयल यांच्या एआरजे पेटी स्टील प्रायव्हेट लि. कडून नऊ लाख रुपयांची मदत

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



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

मधुमेह

आजन्म सखा राहता
मधुमेहाची औषधे बंद करू नका
मधुमेह पूर्ण बरा होतो
हे मात्र खर मानू नका
वय, वजन, रात्री लघवी वाढता
रक्तातील साखरेची तपासणी करा
मायावी मधुमेहाचा शिकका बसता
गोळ्या किंवा इन्शुलिन यांचा वापर नियमित करा

शाकाहारी अथवा मांसाहारी असता
प्रथिने आणि तंतुमय आहाराचा वापर करा
गोड वर्ज्य करून व्हिटामीन बी १२ चा वापर करून
हाडे आणि नसा बळकट करा
चालणे, पोहणे, सायकलिंग, एरोबिक व्यायाम
रक्तातील साखर कमी करतील
आणि हवेतला प्राणवायू मिळवून देऊन
मधुमेही लोकांना दीर्घायुष्य देतील

डॉ. दिनकर गायकवाड (नीरा)



विवृत्ति

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

बोधकथा ►►►

भावनावेग विरुद्ध स्थितप्रज्ञता

ए

क रुग्णालय नावाजलेले. नेहमीचे गंभीर वातावरण. चिंताग्रस्त चेहरे. कर्मचारीवर्गाची धावपळ आणि रुग्णांच्या नातेवाईकांची रुग्णाची खोली सापडवण्याची भांबावलेली स्थिती. काहींची हळू आवाजातील कुजबुज...’

तेवढ्यात रिसेप्शनने मोठ्या आवाजात फोन लावला, ‘ताबडतोब येणे जरुर आहे. जरा कुरकुर करणारे नातेवाईक आहेत आणि अपघातातील रुग्ण गंभीर स्थितीत आहे.’

ऑपरेशन कक्षाच्या बाहेरील आवारात रुग्णाचे वडील गंभीर चेहरा करून क्षण-क्षण एखाद्या युगाप्रमाणे मोजत बसले होते. तेवढ्यात धापा टाकत सर्जन आले. ‘अहो डॉक्टर, तुम्हाला माहीत नाही का..? पेशंटला आणून अर्धा तास झाला. तुम्हाला काही जबाबदारी आहे की नाही..!’ रुग्णाचे नातेवाईक.

‘मी माफी मागतो; पण आत्ता मला काम करू द्या. मला शक्य होते तेवढ्या त्वरित मी आलो आहे. तुम्ही जरा शांत राहा.’

‘शांत..? तुमचा मुलगा अशा प्रसंगात सापडला असता तर तुम्ही तरी शांत राहाल का..?’ – वडील

‘डॉक्टर काही देव नसतात; पण ते आयुष्य

वाढविण्याची संधी देऊ शकतात. माझा आणि तुमच्या मुलाचा अमूल्य वेळ वाया घालवू नका तोपर्यंत सर्व सामर्थ्यवान अशा इश्वराची प्रार्थना करा.’

समाधान न होता, फुकटवा सल्ला घायला काय होतंय..? स्वतःवर वेळ आली म्हणजे समजेल..!’ असे पुत्रपुत्र वडील आपल्या खुर्चीवर जाऊन बसले.

काही अस्वस्थ, अगतिक तास गेले. शस्त्रक्रिया करून सर्जन बाहेर आले. वडिलांच्या खांद्यावर हात ठेवून म्हणाले, शस्त्रक्रिया बरीच अवघड होती; पण यशस्वी झाली आहे. ९० टक्के खात्री देता येईल. तुम्हाला काही प्रश्न विचारायचे असतील तर माझ्याबरोबर काम करणाऱ्या सिस्टरला विचारा, असे म्हणून डॉक्टर जवळजवळ पळत निघून गेले.

सिस्टरला वडिलांनी विचारले, ‘तुमचे डॉक्टर इतके उद्दृट कसे आहेत? माझ्या मुलाची सध्याची अवस्था सांगायला त्यांच्याकडे देन मिनिटेसुद्धा नसावीत. ही काय पद्धत आहे..?’

रडवेल्या चेहन्याने आणि पाणावलेल्या डोऱ्यांनी सिस्टरने सांगितले, ‘आजच सकाळी एका अपघातामध्ये त्यांच्या मोठ्या मुलाचा मृत्यू झाला आहे आणि त्याच्या बद्दलची क्रियाकर्म अध्यावरच सोडून ते येथे आले होते.’

सुभाषिते : ►►►

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्।
न ब्रूयात् सत्यम्।
अप्रियम्॥
अर्थ : खरे बोलावे,
गोड बोलावे, मात्र खरे
बोलताना ते अप्रिय
वाटेल अशा पद्धतीने
बोलण्याचे टाळावे.

हास्यविनोद ►►►

मुंबईमधील लालबागेतील एक व्यासपीठ निवडणुकीच्या काळामध्ये दुपारी १ वाजल्यापासून भाडेतत्वावर दिलेले होते. परंतु १ वाजल्यापासून पाऊस पडत होता. आचार्य अत्यांचे भाषण ६ वाजता होते. तोपर्यंत पावसाने आवरते घेतले होते. अत्यांचे भाषण होते त्यामुळे पावसाची पर्वा न करता गर्दी झाली होती.

अत्यांनी भाषणास आरंभ केला. “आपल्या भाषणाला पावसाचा अडथळा झालेला नाही. उलट आधीच्या पुढाच्यांनी व्यासपीठावरून केलेली घाण आत्ता स्वच्छ झाली आहे.”

पहिल्या वाक्यातच हशा आणि टाळ्या यांचा ढगाएवढा गडगडाट झाला, हे सांगायलाच नको.

मधुमित्र वाचक अभिप्राय

‘मधुमित्र’चा अंक छान आहे. रुणास उपयुक्त माहिती मिळते.

- सदाशिव जोशी, पुणे

अंक उत्तम आहे. प्रत्येक महिन्यामध्ये नवीन माहिती मिळते. अंकाद्वारे चांगले मार्गदर्शन होते.

- गोपाळ देशपांडे, सातारा

अंक चांगला आहे. दर महिन्याला उत्सुकतेने वाट पहिली जाते. रुचकर - पोषक सदरातील रेसिपी आवडतात.

- शुभा काळोखे पाटील, गोखले नगर, पुणे

मे महिन्यातील मधुमित्र मध्ये डॉ विनोद शहा यांच्या लेखाचे बाला कुलकर्णी यांनी केलेले शब्दांकन खूप आवडले.

- अरविंद चितळे, पुणे

वासंती घैसास यांनी वर्णन केलेल्या फ्रेंच विठुषी- भारतीय संस्कृतीचा अभिमान असलेल्या संस्कृत पंडिता पुण्यामध्ये राहिल्या होत्या, हिंदी बोलू शकत होत्या आणि भेटल्या माँट ब्लॉक येथे. स्वतःच्या ॲपरेशनसाठी एकट्याच हॉस्पिटलला निघाल्या होत्या. याविषयी खूप नवल आणि कौतुक वाटले.

- मनीष देशपांडे, मुंबई

मधुमित्र च्या एप्रिल अंकातील मृण्यमयी गाडगाळ चा लेख वाचला. आपल्या आजाराविषयीची माहिती घेणे, त्यावरील उपाययोजना समजावून घेणे आणि त्याला समर्थपणे सामोरे जाणे हा विशेष जाणवला. गरोदरपणात मधुमेह होण्याचे वाढते प्रमाण आणि त्याविषयी कोणती

खबरदारी घ्यावी हा डॉ. पै-रायत्तरकर यांचा लेख तरुण पिढीसाठी खूपच उपयुक्त आहे.

- ज्योती फडके, विलेपाले, मुंबई

मागच्या आठवड्यात डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेत बसले असता जरा वेळ जावा म्हणून मधुमित्र शतकमूर्ती विशेषांक चाळायला घेतला. त्यात मी कधी संगून गेले ते कळलेच नाही. खूप विविध प्रकारची माहिती इतक्या सुंदर पद्धतीने सादर केलेली होती की डॉक्टर तपासणीसाठी आलेल्याचेही मला कळले नाही. मधुमित्र या मासिकाला माझ्या खूप खूप शुभेच्छा!

- सौ.नीलाक्षी येरवडेकर

मी मधुमित्र मासिकाचा सभासद असून दरमहा प्रसिद्ध होणाऱ्या अंकात दिली जाणारी माहिती विशेषत: मधुमेहींसाठी होणारे नवीन संशोधन, त्यातील औषधे, त्यांचे परिणाम, जुन्या औषधांची सखोल माहिती या आजाराच्या निर्मितीची विविध अंगाने चर्चा तसेच आहार, व्यायाम आणि वाचकांचे तसेच रुणाचे मनोरथ फारच वाचनीय वाटते. प्रत्येक अंकात आढळणारी विविधता उद्भोधक असते. विशेषत: डॉ.रमेश गोडबोले यांचे मार्गदर्शन अति सुंदर असते. पुढील प्रगतीसाठी हार्दिक शुभेच्छा ! मधुमित्रमधून माझ्यासारख्या निवृत्त लोकांच्या ज्ञानात भर पडते.

- डॉ.नारायण कांबळे, पुणे

पावसाळ्यातील आजार

डॉ. वसुधा सरदेसाई

पावसात भिजण मजेचं वाटतं, पण या ऋतूत आजारी पडण्याचं प्रमाण वाढतं. आनंदी पावसाळा घालवण्यासाठी या आजारापासून स्वतःचा बचाव करणं गरजेचं आहे. या आजारांची लक्षणं आणि उपाय...

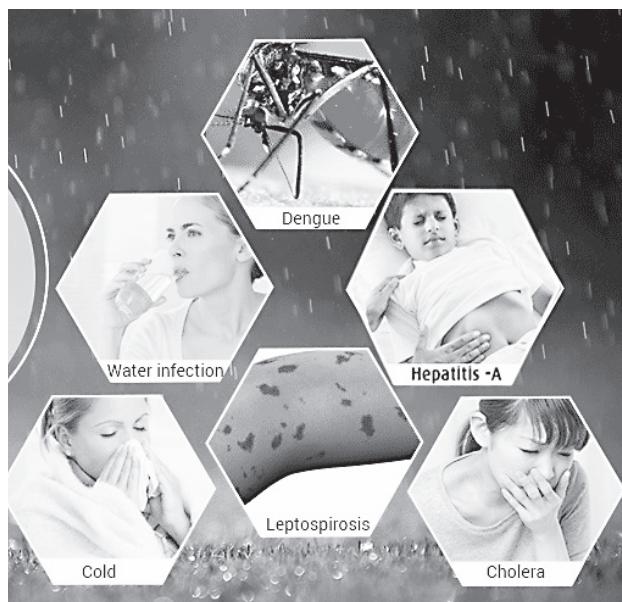
पावसाळा म्हटला की हिरवागार निसर्ग, झुळझुळणाऱ्या नद्या, डोलणारी शेतं आणि बहरलेली सृष्टी डोळ्यांसमोर उभी राहते. उकाड्याने हैराण झालेले आपण सर्व पावसाळ्याची चातकासारखी वाट पाहत असतो.

परंतु पावसाळा आपल्यासोबत विविध आजारांना घेऊन येतो आणि त्यामुळे किंत्येकदा हा ऋतू तापदायक ठरू शकतो.

पावसाळ्यात सर्वत्र पाणी साठून ठिकठिकाणी डबकी तयार होतात. अशा साचलेल्या पाण्यात डासांचे प्रजोत्पादन होत असतो. अशा डासांमुळे अनेकविध आजार समाजात पसरतात.

१. मलेरिया : यात थंडी भरून ताप चढतो. हुड्हुडी भरल्याने तीन-चार पांघरुणे अंगावर घेऊनही अंगाची थडथड चालूच राहते. नंतर प्रचंड ताप चढतो. किंत्येकदा १०२-१०३ पर्यंत ताप येऊ शकतो. दोन-तीन तासांनी घास घेऊन ताप उतरतो. अशा प्रमाणात दर एक-दोन दिवसाआड ताप येत राहतो. तीव्र प्रकारच्या मलेरियाने मेंदूज्घर, मूत्रपिंड विकार अथवा कावीळ होऊ शकते. अॅनिमिया होतो.

२. डेंगू : या रोगाची समाजात बच्याच लोकांना माहिती आहे. यातदेखील थंडी-ताप येतो. परंतु ताप सततच चढलेला राहतो. तसेच प्रचंड अंगदुखी व डोकेदुखी होते. डोळे प्रचंड दुखतात. कधीकधी उलटी व पोटदुखीही जाणवते. तीन ते पाच दिवसांनी रक्तातील प्लेटलेट्स कमी होतात. शरीरावर लाल बारीक पुरळ दिसू लागते. यानंतर बहुतांशी रुग्ण बरेच होतात. मात्र, काही रुणांत गुंतागुंत होऊन मेंदूज्घर, हृदयदाह किंवा ब्लडप्रेशर एकदम कमी झाल्याने जीवास धोका होऊ शकतो. या रोगावर खास औषध नाही. परंतु रुणास पूर्ण



विश्रांती, ताप व उलटीची औषधे, सलाईन इत्यादीने लवकर आराम पडू शकतो.

३. चिकुनगुनिया : हा देखील डासांमुळेच होणारा आजार असून यात हातापायांचे सांधे सुजून संधिवात होऊ शकतो.

पावसाळ्यात हवा थंड असतो. ओलसर व दमटपणामुळे श्वसनाचे विकार बळावू शकतात. ढगाळ हवेचा दमेकन्यांना त्रास होऊ शकतो. याचबरोबर सर्दी, खोकल्याच्या आजारात विलक्षण वाढ होते. पावसाळी हवा ही फ्लूच्या साथीसाठी योग्यच हवा म्हणायला हवी.

१. इन्फ्लुएन्झा : हा एक विषाणुजन्य आजार आहे. स्वाईन फ्लू किंवा एच१एन१ चा संसर्ग हे त्याचेच एक रूप आहे. यात तीव्र घसादुखी, सर्दी, ताप, अंगदुखी होते. क्रचितप्रसंगी आजार बळावून फुफ्फुसाचे विकार उद्भवून तब्बेत खालावू शकते. फ्लूसाठी ओसेल्टामिव्हीर हे औषध आहे. त्यावर प्रभावी लसदेखील उपलब्ध आहे.

दमेकरी, वयोवृद्ध तसेच ब्लडप्रेशर, मधुमेह, हृदयविकार असलेल्यांनी ही लस निश्चितच घ्यावी.

२. न्यूमोनिया : फुफ्फुसात जंतुसंसर्ग झाल्याने न्यूमोनियाचा त्रास होऊ शकतो. हा विषाणुजन्य किंवा जिवाणुजन्य असतो. यात थंडी भरून ताप, खोकला होतो. खोकला हा ओला असतो त्यातून कफ पटू लागतो. क्वचित खोकल्यातून कफाबोर रक्ताही पडते. छातीत दुखते. खूप तीव्र स्वरूपाचा आजार झाल्यास हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागते. यावरही लस उपलब्ध आहे.

पावसाळ्यात दूषित पाण्याने पोटाचे विकारही त्रासदायक ठरू शकतात. अतिवृष्टीमुळे पाण्याच्या शुद्धतेवर परिणाम होतो. नदीनाल्यांना पूर आल्याने, यात्रा-जत्रा अशा उत्सवी वातावरणाने साथीचे आजार वेणाने पसरतात.

१. गॅस्ट्रो किंवा अतिसार : यात मोठ्या प्रमाणात जुलाब, उलट्या होतात. रक्ताचे जुलाबही होऊ शकतात. शरीरातील पाणी कमी झाल्याने अशक्तपणा, चक्रक तसेच मूत्रपिण्डावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

२. कॉलरा : या साथीच्या आजारात प्रचंड मोठ्या प्रमाणात जुलाब होऊन रुग्णाची तब्येत अचानक खालावते. भाताच्या पेजेसारखे पांढऱ्या रंगाचे जुलाब होतात. रुग्ण भरती करून सलाईन लावावे लागते.

३. विषमज्वर : दूषित अन्नपाण्यामुळे हा मुदतीचा ताप येऊ शकतो. पोटाच्या नादुरुस्तीने सुरु होणारा हा आजार नंतर विविध रूपे धारण करू शकतो. सततचा ताप हेच याचे प्रमुख लक्षण आहे.

४. कावीळ : पावसाळ्यात दूषित पाण्यामुळे हिपाटायटिस ए व इ हे आजार होऊ शकतात. यात तापाबोरच उलट्या होऊन भूक मंदावते. त्वचा व डोळे पिवळे पडतात. लघवीलाही पिवळा रंग चढतो. हिपाटायटिस इ हा गरोदर महिलांमध्ये धोकादायक ठरू शकतो.

पावसाळ्यात मोठ्या प्रमाणावर पूर आल्यामुळे इतरही काही महत्वाचे आजार क्वचितप्रसंगी दिसू शकतात. यात महत्वाचा म्हणजे,

१. लेप्टोस्पायरोसिस : यात तापाबोरच यकृत व मूत्रपिण्ड यांना सूज आल्यामुळे गुंतागुंत होऊन रुग्णाची तब्येत गंभीर, होऊ शकते.

अशा अनेकविध आजारांमुळे पावसाळा कष्टप्रद बनू शकतो. कोणताही आजार अंगावर न काढता, योग्य वेळी वैद्यकीय सल्ला घेऊन व वेळेवर योग्य उपचार घेतल्यास बहुतांश रुग्ण सहिसलामत यातून बरे होतात, हे मात्र तितकेच खरे!

डॉ. वसुधा सरदेसाई
फोन: ९८२२०७४३७८

विजय पराडकर



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

डायबेटिक असोसिएशनतर्फ तपासणी सुविधा

डॉक्टरांचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

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

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

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

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

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

* " मेडीकार्ड " योजनेद्वारे सवलीतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकावयवीली केल्यास रु . ५००/- अशा सवलीतीच्या दरात

डॉक्टर	सभासदासाठी शूलक	सभासद नसलेल्यासाठी शूलक
डॉ जगमेहन तळवलकर	रु १२०/-	रु १७०/-
इतर सर्व डॉक्टर्स(डोके,दात इ.)	रु ८०/-	रु १००/-

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

कृपया येण्यापूर्वी कोन करज वेळ ठरवून घावी.

गरजूसाठी रविवार सोहून दररोज दपारी ३ ते ४ विनामूळ्य तपासणी व सल्ला दिला जातो.

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

स्पेशलिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. कुमार साठये, एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)
दिवस - दर्महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता
पुढील सत्र - दि. ७ जून २०१९ व दि. ५ जुलै २०१९



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ - डॉ. सतीश टेंडे, एम.एस., एफ.आर.सी.एस.
दिवस - दर्महिन्याच्या दुसऱ्या शुक्रवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. १३ जून २०१९ व दि. ११ जुलै २०१९



३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. मिताली बिड्ये, एम.डी (मूत्रविकार तज्ज्ञ)
दर्महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी सकाळी १०.३० वाजता.
पुढील सत्र - दि. २४ जून २०१९ व दि. २२ जुलै २०१९



४) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

डॉ. वरुण देशमुख, डी.आर्थो.डी.एन.बी
दिवस - दर्महिन्याच्या तिसऱ्या शुक्रवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र - दि. २० जून २०१९ व दि. १८ जुलै २०१९



५) मधुमेह व मज्जासंसर्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी;डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस - दर्महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र - दि. २८ जून २०१९ व दि. २६ जुलै २०१९



६) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस.; एफ.सी.एल.आय.
दिवस - दर्महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ३ जून २०१९ व दि. १ जुलै २०१९



७) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीष देशमुख, एम.डी.
दिवस - दर्महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ६ जून २०१९ व दि. ४ जुलै २०१९



८) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर
दिवस - दर्महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. २४ जून २०१९ व दि. २२ जुलै २०१९

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

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

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

॥ શ્રાવણ યાત્રા ॥



યાત્રા

શ્રી બદ્રીકેદાર–ગંગોત્રી–યમુનોત્રી 23 July / 9 Aug. / 13 Sept.	15 દિવસ	શ્રી ગંગાસાગર–કોળાર્ક–પુરી 9 Aug. / 13 Sept.	11 દિવસ	ત્રિસ્થળી 5, 15 Aug. / 13 Sept. / 9, 31 Oct.	11 દિવસ
---	---------	---	---------	---	---------

શ્રી અમરનાથ–વैષ્ણોદેવી 6, 10, 14 July	9 દિવસ	શ્રી કૈલાસ માનસ સરોવર 11 July / 9 Aug. / 8 Sept.	14 દિવસ	ગુજરાથ 12 Oct. / 2 Nov.	12 દિવસ	પીઠાપૂરમ–કુરવપૂર–દત્તધામ 5, 15 Aug. / 13 Sept. / 9, 31 Oct.	10 દિવસ
--	--------	---	---------	----------------------------	---------	--	---------

અનુભવી સહલ વ્યવસ્થાપક,
આરામદારી પ્રગાસ,
સસ્મિત સેવા.

વैવિધ્યપૂર્ણ ભોજન.
સિનીઅર સિટીઝન્સચી
વિશેષ કાલ્જી.

સર્વ સમાવિષ્ટ સ્થલદર્શન.
પુણે તે પુણે
સર્વ સહલ ખર્ચ સમાવિષ્ટ.

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

GSA

- સાંગળી-મિરજ : 2332300, 9372140825
- ઓરણાબાદ : 9423395131 ■ કોલહાપૂર : 9665528442
- નાશિક : 9420902793

WhatsApp
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

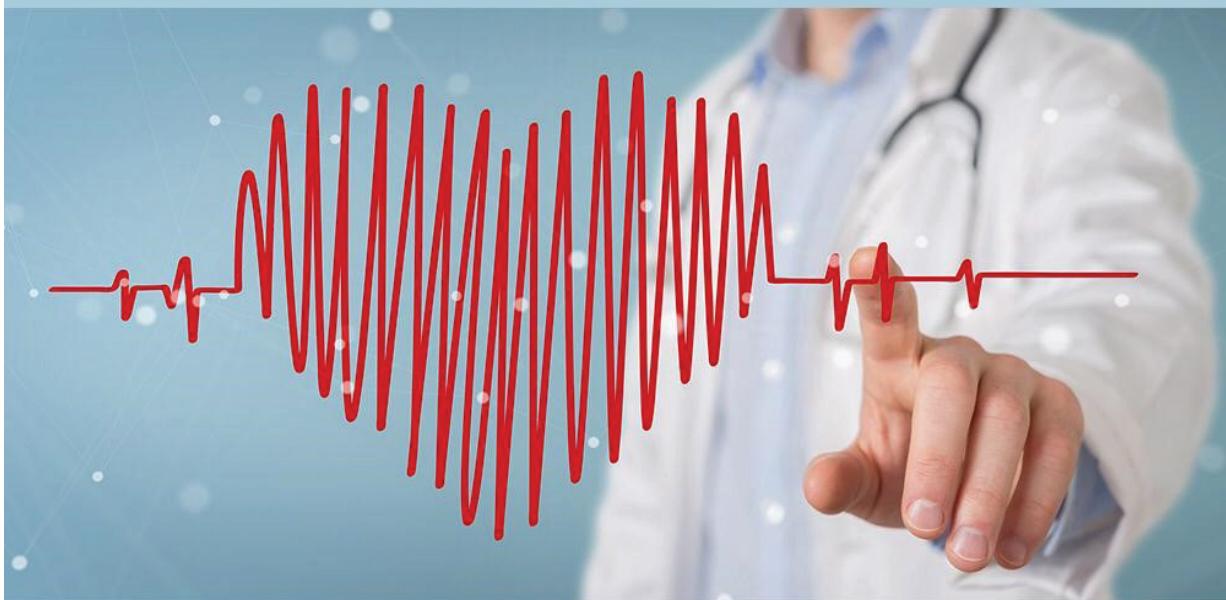
કાર્યાલયીન કામકાજ : સોમવાર તે શનિવાર, સકાળી ૧૦ તે સાયં. ૮

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM / PUNE / SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



EVERY HEART MATTERS

PUNE'S 1ST HEART TRANSPLANT CENTRE
WITH 22+ TRANSPLANTS IN ONE YEAR.



📞 +91 98507 03541 | 📩 patientrelation@rubyhall.com

📍 Sasoon Road | Wanowarie | Hinjawadi