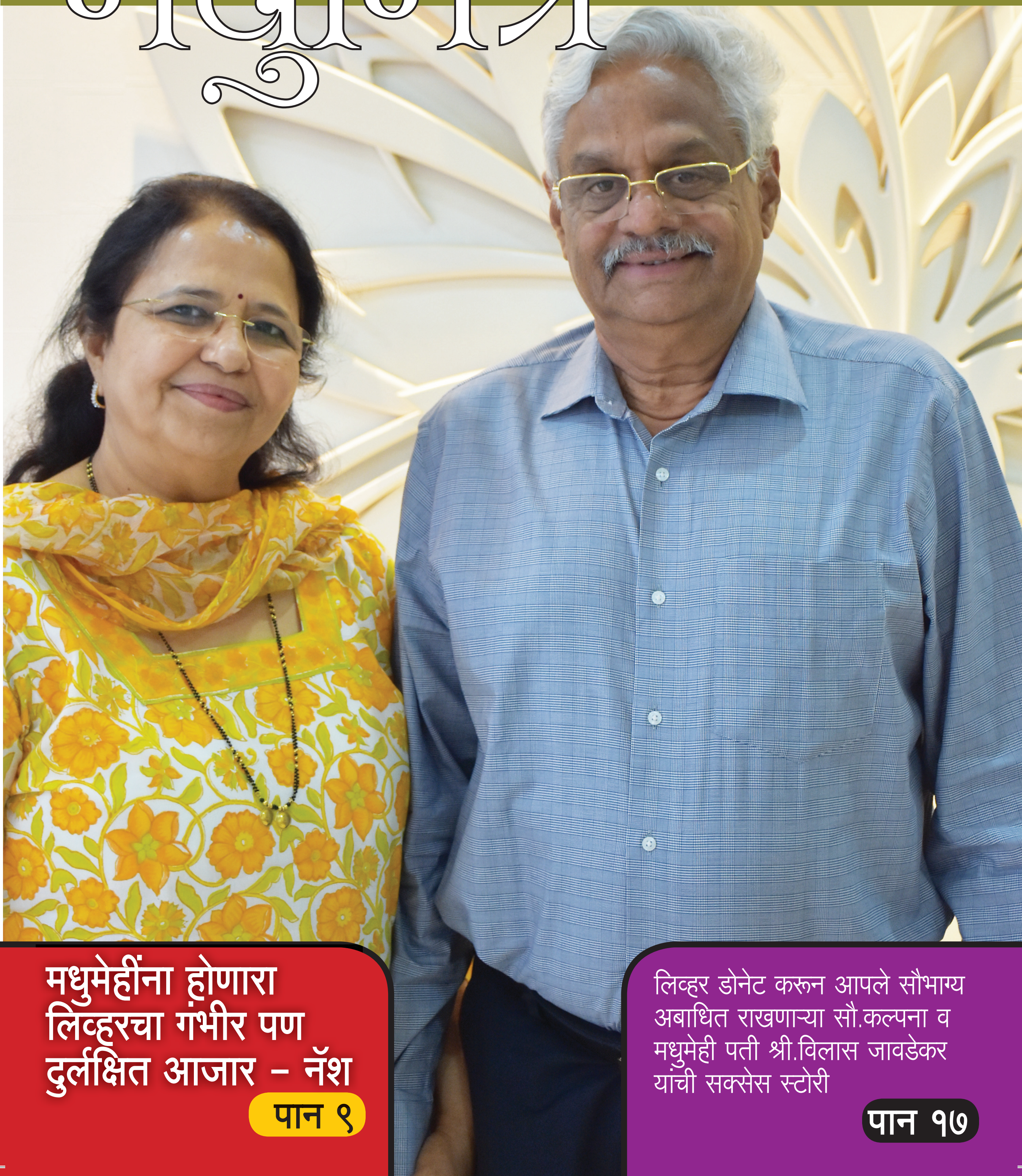
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

■ वर्ष ३१ ■ अंक २
■ जून २०१८
■ किंमत ₹३०/-



मधुमेहींना होणारा लिव्हरचा गंभीर पण दुर्लक्षित आजार – नॅश

पान ९

लिव्हर डोनेट करून आपले सौभाग्य अबाधित राखणाऱ्या सौ.कल्पना व मधुमेही पती श्री.विलास जावडेकर यांची सक्सेस स्टोरी

पान १७

आपण पुणे शहरात कुठल्याही
भागात रहात असलात तरी,
आपल्या मागणीची सर्व औषधे,
आपली मागणी मिळेल त्याच दिवशी,
आपणास घरपोच देण्याची खात्रीची सेवा
व ती सुध्दा **विनामूल्य!**
आणि औषधांच्या बिलांवर
आकर्षक डिस्काउंटसह!!

वर्धमान मेडिकल

मित्रमंडळ चौकाजवळ, पर्वती अपार्टमेंट, शॉप नं. १ व २, पर्वती गाव, पुणे ९

* सलग १७ वर्षांचा अनुभव *

* सर्व प्रकारची औषधे - ॲलोपथी. आयुर्वेदिक. *

* पतंजली, श्री बालाजी तांबे, श्री श्री रविशंकर यांची उत्पादने *
आणि

* कॉस्मेटिक उत्पादनेही उपलब्ध *

* रुग्णोपयोगी सर्जिकल इन्स्ट्रूमेंटस् योग्य भावात *

दुकानास एकदा भेट द्या किंवा
९८९०७६२९३५/९०६७०२००९९ या मोबाईलवर संपर्क साधा.

विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

देव जवळ ठेवले होते.

श्री. विलास म्हणाले, ''श्रद्धा होती; पण म्हणून प्रयत्न कमी पडू दिले नाहीत. या दोन्हीचा मेळ साधला तर आयुष्यात यशाकडं जाणं शक्य आहे. मलाच का? या प्रश्नाभोवती गुरफटून रडत राहणं हा यशाचा मार्ग नाही. जे झालं आहे त्याला स्वीकारून त्याच्यावर मात करण्यासाठी प्रयत्न करणं हा मार्ग आहे. त्यामुळंच शस्त्रक्रियेनंतर मी डॉक्टरांनी दिलेल्या मुदतीच्या आधीच रिकव्हर झालो. आयुष्याकडं पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक असला पाहिजे. झालेल्या गोष्टीचा बाऊ करण्यात काहीच अर्थ नाही.''

अर्थात श्री. जावडेकर यांच्याशी बोलताना प्रत्येक वेळेस त्यांनी ही तत्त्वं स्वतः पाळल्याचं जाणवतं. आता मला काही त्रास नाही, असं ते हसत सांगतात. ब्लडप्रेशरची गोळी आहे, इन्शुलिन घेतो, शरीराची प्रतिकारशक्ती टिकवून ठेवायला ट्रान्सप्लान्टच्या ऑपरेशननंतर गोळी घ्यावीच लागते, असं सगळं ते हसत हसत सांगतात.

पुन्हा टेनिस खेळू शकतो हे सांगण्याचा आनंद त्यांना अधिक आहे. शस्त्रक्रियेचा बाऊ न करता दोघेही आनंदी जीवन जगतात. श्री. विलास म्हणाले, ''मी कारने लेहलडाखलाही जाऊन आलो. आता उगीचच स्वतःला जपत बसण्याच्या नावाखाली जगण्याचा आनंद कमी का करायचा?''

कल्पना यांनीही आता लिव्हर सपोर्ट ग्रुप सुरू केला आहे. अनेक ठिकाणी त्या या विषयावर व्याख्यान देतात. ज्यांना लिव्हरचा त्रास आहे त्यांना त्यातून बाहेर काढण्यासाठी मानसिक बळ हे दोघं देतात. आपल्याला आलेल्या अनुभवातून दुसऱ्याचा त्रास कमी करता येईल का? यासाठीच त्यांचा प्रयत्न आहे. शारीरिक व्याधी उद्भवणं आपल्या हातात नसतं; मात्र त्यावर मात करून आनंदी जगणं आपल्या हातात आहे, ही प्रेरणा जावडेकर दांपत्याकडून मिळते.

कल्पना याला 'मैफल' असं नाव देतात. या मैफलीत सूर आहेत एकमेकांवरच्या प्रेमाचे, श्रद्धेचे, आनंदी जगण्याचे!

संपर्क : ०२०-६७६४८०००

लिव्हर ट्रान्सप्लान्ट नंतर लेह, लडाख सहलीत सहभागी झालेले श्री जावडेकर

पुणे परिसरातील जैवविविधता

– राजीव पंडित

आपली भूमी निसर्गाने समृद्ध आहे. या निसर्गाकडे डोळे उघडे ठेवून पहायला हवे. कोणताही ऋतू असला तरी निसर्गाची अनेक मोहक रुपे आपल्याला पहायला मिळतात. पावसाळ्यात तो अधिकच सुंदर दिसतो. या पावसाळ्यात तुम्ही आवर्जून पहावीत अशा काही ठिकाणांची माहिती...

मानवी जीवन व जैवविविधता यांचे अतूट नाते आहे. शुद्ध हवा, शुद्ध पाणी व चांगले अन्न यासाठी मानवाला निसर्गावरच अवलंबून रहावे लागते. जगातील २१ महाजीविधता असणाऱ्या देशांमध्ये भारताचा ११ वा नंबर आहे, ही आपल्या दृष्टीने गौरवाची बाब असायला हवी. भारताचे क्षेत्रफळ जगाच्या फक्त २ टक्के असून, आपल्या देशात जगात आढळणाऱ्या जैवविविधतेपैकी ८ टक्के जीविधता आढळते. भारतात ही जीविधता सर्वत्र समप्रमाणात विभागलेली नाही. हिमालय, पश्चिम घाट व अंदमान-निकोबार या तीन क्षेत्रांत जास्त जीविधता नोंदली गेली आहे. या प्रदेशांना 'बायोडायव्हर्सिटी हॉट स्पॉट्स' म्हणतात. जगात अशी २४ 'जीविधता समृद्ध क्षेत्र' आहेत. आपले पुणे शहर पश्चिम घाटाचा म्हणजे एका 'जीविधता समृद्ध क्षेत्राचा' भाग आहे, ही गोष्ट आपण सर्वांनी अभिमानपूर्वक लक्षात ठेवायला हवी.

जैवविविधता तीन प्रकारची असते. १) परिसंस्था विविधता (इकोसिस्टीम डायव्हर्सिटी), २) जाती विविधता (स्पीसीज डायव्हर्सिटी) व ३) जनुकीय विविधता (जेनेटिक डायव्हर्सिटी). या तीनही प्रकारच्या विविधतेमध्ये आपला देश संपन्न आहे. भारतात आढळणाऱ्या वनस्पतींपैकी ३३ टक्के तर प्राणीजातींपैकी ६२ टक्के जाती प्रदेशनिष्ठ (एन्डेमिक) आहेत. आपल्या या वैभवाची माहिती घ्यायची असेल तर डोळस भटकंती करण्याची गरज आहे. छोट्या सॅकमध्ये पाण्याची बाटली,

थोडा खाऊ व स्वत:ची औषधे घेऊन भटकंती सुरू झाली की, निसर्गाचा खजिना आपल्यासमोर उघडा होईल. ही भटकंती डोळस होण्यासाठी सोबत कॅमेरा, दुर्बीण, फिल्ड बुक व नोटबुक, पेन हवेच. सोबत तज्ज्ञ मार्गदर्शक असला तर सोनेपे सुहागा!

पुणे शहर नागपूरएवढे जंगलाबाबत लकी नाही; पण तरीही आपल्याजवळ ताम्हिणी, रेहकुरी, मयुरेश्‍वर, भीमाशंकर व फणसाड ही पाच अभयारण्ये व सह्याद्री व्याघ्र प्रकल्प आहे. यातील एकही जंगल वाघाच्या दर्शनासाठी प्रसिद्ध नाही, त्यामुळे तेथे पर्यटकांची गर्दी नसते; पण जर डोळसपणे या ठिकाणांना भेटी दिल्या तर नितांत सुंदर असे वनवैभव पाहता येईल.

अहमदनगर जिल्ह्यातील कर्जत तालुक्यात रेहकुरी हे अभयारण्य 'काळवीट' या कुरंग हरणांच्या (ॲन्टिलोप) संरक्षणासाठी स्थापन केले गेले. हे पुण्यापासून साधारण १६० किलोमीटर दूर आहे. गवताळ रान व काटेरी झुडपे अशी येथील वनसंपदा आहे. काळवीट, चिंकारा, कोल्हे, लांडगे, बिबटे, भेकर, शेकरू आदी प्राणी येथे पाहायला मिळतात. जवळपास सत्तर प्रकारचे पक्षी येथे वास्तव्य करून आहेत. याच प्रकारचे सोलापूर रोडवरचे गवताळ रान असलेले दुसरे अभयारण्य म्हणजे 'मयुरेश्‍वर.' 'चिंकारा' या कुरंग हरणाच्या संरक्षणासाठी हे अभयारण्य प्रसिद्ध आहे. या दोन्ही अभयारण्यात गवताळ माळरानावरचे पक्षी व शिकारी पक्षी पाहता येतात. पावसाळा स्थिरावल्यानंतर गेलात तर गवताच्या अनेक प्रजातींचा अभ्यास येथे करता येईल.

महाराष्ट्राचा राज्य प्राणी 'शेकरू' (जायंट स्क्विरल) साठीचे प्रसिद्ध जंगल म्हणजे भीमाशंकर अभयारण्य. नाशिक रोडने मंचर-घोडेगावजवळ असणारे हे अभयारण्य पुण्यापासून १२८ कि.मी. अंतरावर आहे. निम्न सदाहरित प्रकारचे जंगल असून आंबा, जांभूळ, उंबर, करंज, ऐन, धावडा, कुंभी, गेळ वगैरे वृक्ष येथे आढळतात. कारवी, वाकारी, रामेठा वगैरे झुडपे आणि लोखंडी सारख्या महावेली या जंगलाचे वैभव वाढवतात. २३६ प्रकारचे पक्षी, ५४ प्रकारचे सरपटणारे प्राणी व सांबर, भेकर, पिसोरी, तरस, कोल्हा, उदमांजर, रानडुक्कर आणि बिबट्यासारखे वन्यप्राणी येथे आढळतात. या जंगलाला लागून असलेल्या आहुप्याच्या देवराईत अनेक दुर्मिळ वृक्ष पाहायला मिळतातच; पण पावसाळ्याच्या सुरुवातीला येथे रानभाज्यांचा महोत्सव भरतो. या भाज्या चाखायला नक्की जा.

कोकणातील एकमेव अभयारण्य म्हणजे 'फणसाड'. ताम्हिणी घाटातून रोह्याला जायचे व पुढे पारंगखार नावाच्या वस्तीजवळ हे अभयारण्य आहे. बारमाही वाहणारे पाण्याचे झरे हे या अभयारण्याचे मुख्य वैशिष्ट्य. स्थानिक भाषेत यांना 'गाण' म्हणतात. अशा एकंदरीत तीस गाणी या अभयारण्यात आहेत. १३१ प्रकारचे पक्षी येथे आढळतात. ७१ प्रकारची फुलपाखरे व ७१८ जातींच्या झाडांची नोंद घेतली आहे. नीरम उला, उर्फ ओंबळ, गारंबी, लोखंडी यासारख्या महावेली या जंगलात आहेत. वनस्पतींची निरीक्षणाची आवड असणाऱ्यांनी जानेवारी ते मार्च या काळात या अभयारण्याला दोन दिवस तरी नक्की काढावेत. सातारा जिल्ह्यातील कोयना अभयारण्य हे आता सह्याद्री व्याघ्र प्रकल्पाचा भाग

पुढील मजकुर पान नं. २८

पक्ष्यांची पचनसंस्था व मधुमेह

डॉ. निवेदिता पांडे

पक्ष्यांची पचनसंस्था हा उत्सुकतेने जाणून घ्यावा असा विषय आहे. पक्ष्यांना यकृत आणि स्वादुपिंड (पॅनक्रियाज) हे दोन्ही अवयव असतात. माणसाला मधुमेह होतो तसा पक्ष्यांनाही होतो. त्यांनाही माणसासारखीच मधुमेहाची लक्षणे दिसून येतात. जाणून घ्या पक्ष्यांच्या जगातल्या अफलातून गोष्टी...

पक्षी म्हणजे पिसे असणारा द्विपाद. या अत्यंत वेगळ्या असलेल्या प्राण्यामध्ये माणसाप्रमाणेच अवयव असतात; पण पक्षी हे उडत असल्या कारणाने त्यांच्या शरीरात असलेल्या अवयवांमध्ये काही बदल झालेले आहेत. हे कोणते अनुकूल बदल आहेत, म्हणजेच ॲडाप्टेशन्स आहेत आणि ते तसे का आहेत, हे आज आपण माहीत करून घेणार आहोत. या लेखात आपण पक्ष्यांच्या पचनसंस्थेबद्दल समजून घेणार आहोत. पचनसंस्था ही खाल्लेले अन्न पचवून नंतर उर्वरित भाग विष्ठा स्वरूपात बाहेर येईपर्यंत कार्यरत असते.

पक्ष्यांना दात नसतात, पण जीभ असते. आता दात नसतात तर पक्षी अन्न बारीक कसे करतात, हे मजेशीर आहे. पक्ष्यांची अन्ननलिका पुढे जाऊन एक फुगीर अशी थैली (पाउच) बनलेली असते. त्याला 'क्रॉप' असे म्हणतात. पक्ष्यांना क्रॉप अत्यंत महत्त्वाचे असते. जे आणि जसे अन्न त्यांना मिळेल, तसे ते पटकन खाऊन घेतात आणि साठवून ठेवतात, ते या क्रॉपमध्ये. म्हणजेच क्रॉपचा उपयोग इतर पक्ष्यांकडून अन्न पळवण्यापासून बचाव करण्यास होतो. आधी सगळे उपलब्ध अन्न पटकन खाऊन घ्यायचे आणि नंतर निवांतपणे आपल्या आवडत्या झाडावर बसून ते पचवायचे, असे पक्षी करतात. म्हणजे त्यांना खायलाही मिळते आणि इतर पक्ष्यांकडून त्यांचा बचावही होतो. कबुतर, होला यांसारखे पक्षी 'क्रॉपमिल्क' म्हणजे दुधासारखा (पण दूध नाही) द्रव क्रॉपमध्ये तयार करतात आणि त्यांच्या पिल्लांना देतात. यानंतर पक्ष्यांना 'प्रोव्हेंट्रिक्युलस' म्हणजे जठर असते. या अवयवात पचनासाठी लागणाऱ्या ग्रंथी असतात. याला इंग्लिशमध्ये 'ट्रू स्टमक' म्हणतात. या जठरात असणाऱ्या ग्रंथीमधून येणाऱ्या स्रावांमुळे पचनक्रिया चालू होते.

यापुढे 'गिझर्ड' नावाचा अवयव असतो. यामध्ये बरेच स्नायू असतात, ज्याची पक्ष्यांना खाल्लेल्या अन्नाचे कूट करण्यास मदत होते. आधी सांगितल्याप्रमाणे पक्ष्यांना दात नसतात, त्यामुळे पक्षी वाळूचे छोटे खडेही खातात. अन्न व खड्डे एकत्र घुसळल्यामुळे अन्न बारीक होते. गिझर्ड हे दातांसारखे काम करते. हे गिझर्ड किटकांमध्येदेखील असते. पण त्यांच्या गिझर्डमध्ये दातांसारखे असे 'कायटीन'चे टोकेरी अवयव नसतात.

पक्ष्यांच्या जठरातील ॲसिडचा कि पक्ष्यांच्या प्रजातीनुसार बदलतो. गिधाड, ससाणे यांसारखे पक्षी त्यांनी खाल्लेले प्राणी, पक्षी अत्यंत सोप्या प्रकारे पचवू शकतात. कारण त्यांच्या गिझर्डमधील कि खूपच ॲसिडिक असतो.

मन:शांती
अनुभवा...
श्री कैलासाची उत्तुंगता, मानस सरोवराची अथांगता!
20 July / 20 Aug / 19 Sept.
43 YEARS OF TRUST
गुरुनाथ®
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !
साहस
अनुभवा...
लडाखची चांद्रभूमी, कारगीलची शौर्यगाथा!
18, 29 July / 13, 23 Aug.
अध्यात्म
अनुभवा...
बद्रीनाथाचा वैष्णवनाद, केदारनाथाची शिवभूमी!
8 June / 24 Sept.
भक्तीभाव
अनुभवा...
मनामनांवर भाव-तरंग उमटवणारी तीर्थक्षेत्रे... काशी - गया - प्रयाग
13 Aug. / 24 Sept. / 19 Oct.
श्रद्धा
अनुभवा...
अलोट श्रद्धेची उत्कट अनुभूती श्री वैष्णोदेवी...श्री अमरनाथ!
3, 7, 14, 21 July
Participate in Loyalty Advantage Program
Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24
For more info misscall to 9422022676
WhatsApp 9822048070
SMS - "TOUR" to 9422022676
Book Online www.gurunathtravels.co.in
102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेठेजवळ, पुणे- 411030.
GSA
PSA
■ सांगली-मिरज : 2332300, 9372140825 ■ औरंगाबाद : 9423395131
■ कोल्हापूर : 9665528442 ■ नाशिक : 9420902793 ■ अहमदनगर : 9421588750 ■ सोलापूर : 9370421862 ■ इचलकरंजी : 95039 69778
■ कल्याण : 9321956127 ■ चिपळूण-रत्नागिरी : 252128, 9422430900 ■ सातारा : 88069 99944 ■ कराड : 9881179655
कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८
✲ नियम व अटी लागू ✲ Tour Cost are for Family Combo

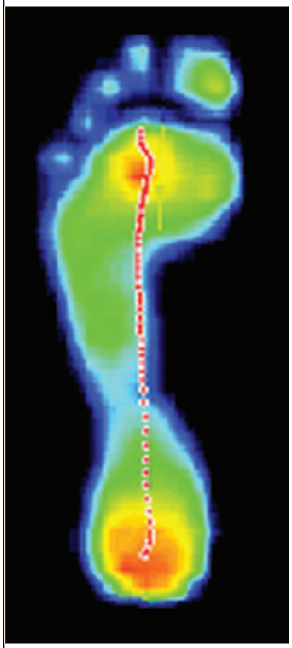
MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM /PUNE /SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO,411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage -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

MMF

EDUCATION RESEARCH

MAHARASHTRA MEDICAL FOUNDATION

महाराष्ट्र मेडिकल फाऊंडेशन च्या जोशी हॉस्पिटल व रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल येथे मधुमेही रूग्णांच्या उपचाराची खास सोय.



मधुमेही रूग्णांच्या पायांच्या आजाराचे उपचार केंद्र

जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्क समोर, पुणे ४११ ००४
फोन : ०२० २५६७६८६१, २५६७२५६३, ४१०९६६६६
तज्ञ डॉक्टरांच्या भेटीसाठी – मंगळ,बुध,शुक्र सकाळी १० ते १२
पूर्व नियोजित वेळेसाठी वरील फोनवर संपर्क साधावा.

* Well-equipped 24 x 7 Pathology Laboratory
* Well-equipped Dialysis department for Diabetic Patients

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड, पुणे ४११ ०१६
फोन : ०२० २५६५१०३७, ४१०९७७७७
पूर्व नियोजित वेळेसाठी वरील फोनवर संपर्क साधावा.