

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



मधुमेहाविषयी मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

■ वर्ष ३२ ■ अंक १
■ मे २०१९
■ किंमत ₹३०/-

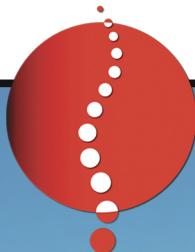
माझा आनंदायी
व्रतरथ जीवनप्रवास...

अनोखे महाबळेश्वर

जिंदगी एक सफर
है सुहाना...

मधुमेहाविषयी मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

आपल्याला खरंच ऑपरेशनची गरज आहे का?
आमच्या तज्ज डॉक्टरांकडून जाणून घ्या.
पुण्यात प्रथमच..



SECOND
OPINION
CLINIC



ALSO
OPEN ON
WEEKENDS

O Clinic
*for painless mobility
and
nurturing womanhood*

SPINE CLINIC | JOINT REPLACEMENT | ARTHROSCOPY
GERIATRIC ORTHOPAEDICS | RHEUMATOLOGY & JOINT PAIN
SPORTS INJURY | BONE & JOINT TRAUMA | PHYSIOTHERAPY

PCOD CLINIC | INFERTILITY CLINIC | MENOPAUSE CLINIC
PRE-PREGNANCY COUNSELLING | ANAEMIA PREVENTION
REPEATED PREGNANCY LOSS MANAGEMENT | NUTRITION



8888 999376

www.oclinic.in



8888 999476

appointment@oclinic.in



O Clinic, Ground Floor, Mantri Vertex, Next to Kaya Skin Clinic,
Opp. Nirmitee Furniture Store, Law College Road, Near Nal Stop, Pune.

अनुक्रमणिका

| | |
|---|----|
| जीवन हेच पर्यटन डॉ.रमेश गोडबोले | ५ |
| पर्यटनाची अतुम ओढ डॉ. रमेश दामले | ७ |
| जिंदगी एक सफर है सुहाना... डॉ. रमेश दामल | १० |
| प्रवासातील हायपो कसा टाळावा.. ?-डॉ.स्नेहल देसाई | १५ |
| बालमधुमेही व पर्यटन डॉ.कल्पना जोग..... | १७ |
| सुजाण पर्यटक बनण्यासाठी मार्गदर्शन विजय सबनीस | २१ |
| मी एक आनंदयात्री प्रवासिनी वासंती घैसास | २४ |
| प्रवासात पथ्य कसे पाळावे ? शिल्पा शिरोळे-खडेलवाल | २५ |
| अनोखं महाबळेश्वर-डॉ. सुनीला रड्डी | ३० |
| पर्यटनातील अविस्मरणीय वासंती घैसास | ३५ |
| मधुमेही ज्येष्ठ नागरिकांसाठी पदभ्रमण प्रशांत ताले | ३६ |
| रुचकर - पोषक अरुंधती देशपांडे | ३८ |
| विरंगुळा | ४३ |
| माझा आनंददायी व्रतस्थ जीवनप्रवास डॉ. विनोद शहा.... | ४५ |
| मधुमेह औषधमुक्तीवरील माझा लढा प्रदीप कुतवळ | ४७ |

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 - १
मे 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
emai" : diabeticassociationpun@yahoo.in

* संपादक: डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक: डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतके प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवद्रत 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;
 लॅचबी 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

जीवन हैच पर्यटन

-डॉ.रमेश गोडबोले, एम.डी.



टूरिझम किंवा पर्यटन हा आजकाल सर्वांच्या परिचयाचा शब्द झाला आहे. सर्वसामान्य जनता, पर्यटन म्हणजे घरापासून दूर जाऊन मौज-मजा करणे अशा मर्यादित अर्थाने तो वापरतात. रोजच्या व्यापातून घ घरापासून दूर गेले की जो बदल घडून येतो, तो सर्वांना आवडतो. पूर्वी पर्यटन हा शब्द रुढ नव्हता तेव्हा त्यालाच यात्रा म्हणत असत. त्याला धार्मिक अधिष्ठान असल्याने प्रतिष्ठा होती. या यात्रा अवघड असल्या तरी अजूनही पुण्य लागावे म्हणून कैलास-मानस सरोवरासारख्या दुर्गम ठिकाणी गर्दी असते. पूर्वीची ही धार्मिक किंवा अध्यात्मिक पर्यटन स्थळे सोडून आता अनेकविध व नाविन्यपूर्ण पर्यटन स्थळे विकसीत होत आहेत. ब्रिटिशांच्या काळात निसर्गरम्य 'हिल स्टेशन्स' ही पर्यटन स्थळे लोकप्रिय झाली. दब्ल्यावळणाची वेगवान साधनांची सोय झाल्याने स्वित्जर्लंड सारखी परदेशातील ठिकाणेही गजबजली. परंतु पर्यटनाच्या कक्षा वाढत चालल्याने आता पर्यटनाला नवीन अर्थ प्राप्त होत आहे. पर्यटनातून आनंद घेताना आपली आवड लक्षात घेऊन हेतूपूर्वक पर्यटन करण्याकडे कल वाढत आहे.

निसर्ग पर्यटनात, विशेष प्रकारचा निसर्ग अनुभवण्यात मजा असते. युरोपमधील ट्युलिफ सीझन साधून पर्यटनाचे नियोजन केले जाते. द्राक्षे, हुरडा, आंबा

यांचे सीझनप्रमाणे कृषी पर्यटनाचे बेत आखले जातात. ऑलिंपिक खेळ, विम्बल्डन टेनिस, वर्ल्ड कप क्रिकेट अनुभवण्यासाठी क्रीडा पर्यटन, संगीत महोत्सवाला जोडून 'संगीत पर्यटन', जंगल सफारी असे विविध पर्यटन पर्याय उपलब्ध आहेत. पूर्वी अंदमान हे काळे पाणी म्हणून कुप्रसिद्ध असलेले बेट आता स्वातंत्र्य सैनिकांच्या देशप्रेमाचे प्रतीक म्हणून पर्यटन स्थळात रुपांतरीत केले आहे. अनोळखी ठिकाणी जाऊन आपली लैंगिक भूक भागवण्यासाठी 'सेक्स पर्यटन' हा धोकादायक नवीन प्रकार मूळ धरत आहे. लोकसभेच्या निवडणूका जवळ आल्या आहेत. त्याच्या प्रचाराची पद्धत पाहण्यासाठी परदेशी लोकांसाठी 'इलेक्शन टूरिझम' सुरु झाले आहे.

डायबेटिस टूरिझम :

'मेडिकल टूरिझम' वाढविण्यासाठी भारत प्रयत्नशील आहे. कारण अमेरिका किंवा युरोपियन देशांइतकेच ज्ञान व सुविधा असूनही खर्च खूप कमी येत असल्याने परदेशातील लोक उपचारासाठी येथे येणे पसंत करीत आहेत. तसेच मधुमेहाबद्दल अद्यावत उपचार व तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन मिळाल्यास 'डायबेटिस टूरिझम' साठी परदेशातील मधुमेही भारतात येतील. तसे प्रयत्न होणे गरजेचे आहे.

स्वच्छंदी पर्यटन :

कोणताही विशिष्ट हेतू न ठेवता मनाला भावेल तेथे भटकप्याची हौस असणाऱ्यांचा एक वर्ग आहे. अशा व्यक्ती बाईकवरून कोठेही हिंडत असतात. आवडेल त्या ठिकाणी मुळाम करतात. स्थानिक लोक जे खातात त्याची चव घेतात. तेथील माणसांमध्ये मिसळतात. त्यांचे जीवन जवळून पाहतात. आपल्या जवळचे त्यांना देतात. त्यांचे विचार ऐकतात आणि पुढे जातात. अशा स्वच्छंदी पर्यटनात एक वेगळीच मजा असते.

आपलं गाव, गळी व गृह पर्यटन :

वैधानिक प्रगति व वेगवान वाहनांमुळे दुसऱ्या ग्रहावर जाण्यासाठी काही पर्यटक उत्सुक आहेत. चंद्रावर किंवा मंगळावर भरारी मारण्यासाठी आरक्षणाची तयारी चालू आहे. पण आपल मूळ गाव किंवा आपण अनेक वर्षे रहात असलेलं आपलंच गाव आपण पाहण्याचे विसरतो. पायी किंवा रमत गमत सायकलवरून आपल्याच गावात फिरण्याची वेळच येत नाही. गाव सोडाच आपल्याच गळीतील घरे, सोसायट्याही मुलांना माहीत नसतात. मित्र-मैत्रिणी महागाच्या हॉटेलात किंवा कॅफेमध्ये भेटतात. एकमेकांच्या घरी जाण्यात निराळीच मजा असते. तसेच जवळचे नातेवाईक फक्त समारंभत भेटतात. एकमेकांच्या घरी जाण्यास वेळच नसतो. परंतु मुद्दाम ठरवून तसे केल्यास ते भावनिक पर्यटन खूप आनंद देणारे ठरते. मोठ्या बंगल्यात किंवा तीन बी.एच.के फ्लॅटमध्ये राहणाऱ्या कुटुंबातील आपल्याच मुलीच्या रुममध्ये जाण्यास आई-बाबांना संकोच होतो. अंतराळात म्हणजे स्पेसमध्ये जाण्याची तयारी करणाऱ्यांना स्वतःची स्पेस हवी असते. पण दुसऱ्याच्या स्पेसमध्ये डोकावण्यातही निराळी मजा असते. लुड्बूड करू नये. पण संपर्क ठेवण्यात संकोच वाटता कामा नये. अशी जवळीक असावी. दुसऱ्या ग्रहावर जाण्याच्या तयारीत असणाऱ्यांनी गृहपर्यटनाचा आनंदही उपभोगण्यातील मजा चाखावी. जीवन अधिक समृद्ध होईल.

जीवन हेच पर्यटन :

रोजच्या चाकोरीबद्द आयुष्यातून दूर जाऊन नाविन्यातून आनंद मिळवण्यासाठी केलेला प्रयत्न हा छोट्या काळापुरता मर्यादित असतो. हे पर्यटन काही काळ ऊर्जा देऊन जाते.

जीवन हेच पर्यटन

Believe in YOURSELF.
We all are tourists and GOD
is our Travel Agent who
has already fixed, all our
Routes, Reservations and
Destinations...

So...
Trust him and Enjoy the
"TRIP" called Life...!!!
Life will never come
again...!!
LIVE TODAY ...!

परंतु आपल्या जीवनाचा प्रवास हेच एक पर्यटन आहे असे मानून प्रत्येक क्षणाचा आनंद घेण्याच्या प्रयत्न केला तर किती बहार होईल? पण आपल्या दैनंदिन गरजा भागवून शिवाय पुढील दोन पिढ्यांसाठी तरतूद करण्याच्या संपत्तीच्या हव्यासापेटी व प्रतिष्ठेच्या, अहंपणाच्या मागे लागून जीवनातील स्वच्छंदीवृत्ती जाऊन सर्व सुखे आत्मकेंद्रित करण्याचा प्रयत्न होतो. आनंदाने जगण्याची कला जी माणसे आत्मसात करतात त्यांचे जीवन हेच पर्यटन होते. जीवनातील छोट्या-मोठ्या सुख-दुःखाच्या प्रसंगातून मिळणाऱ्या अनुभवातून ते आपले जीवन समृद्ध करीत असतात. जीवन हेच पर्यटन मानून जगणाऱ्या अशा चाकोरी बाहेरील व्यक्ती आपल्या आजुबाजूला असतात. त्यांचा परिचय झाला तर त्यांचा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करावा. त्यातून मिळणारा बोध आपला जीवनप्रवासही सुखकर करेल.

एका प्रज्ञावंताचे वरील विचार आपल्या जीवनपर्यटनाला नक्कीच उभारी देतील. वाचा, विचार करा आणि आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करा.

डॉ.रमेश गोडबोले
फोन : ९८२२४४७३२०

हितगुज

पर्यटनाची अतृप्त ओढ

डॉ.रमेश दामले, एम.डी.



सात-आठ महिन्यांच्या बालकालासुद्धा घरातून बाहेर जावेसे वाटते. बाहेर जाणाऱ्या काकांकडे ओळख नसतानासुद्धा त्यांच्या कडेवर बसण्यास ते तयार असते. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थी वर्गाच्या बंदिस्त चार भिंतींपेक्षा मैदानामध्ये जाण्यास उत्सुक असतात. यावरून पर्यटन ही मानवाची जन्मजात ऊर्मी असते, असे म्हणता येईल. ज्येष्ठ वयाला रोगामुळे होणारा घराचा तुरुंगवास माणसाला दुर्धर रोगापेक्षा असह्य होतो.

आज तरुण वयाच्या कित्येकांना आईबरोबर आजोळच्या खेडेगावामध्ये घालवलेल्या अनेक रम्य दिवसांच्या आठवणीचे उधाण येते. ती जीवनातील एक नवनवीन अनुभवांची यात्रा असते. तीच जीवनातील पर्यटनाची सुरुवात असते. आझ्ने चालवलेली ती जणू एक पर्यटन कंपनी असते. मामा-मार्मींची कमी बंधने असणारा मोठ वाडा, नवीन सवंगडी, त्यांच्या सोबत झाडांवर चढणे, नदीत डुंबणे, या सगळ्या गोष्टी अगदी आयुष्यभर मर्मबंधातील ठेव म्हणून जपल्या जातात.

शाळेमध्येसुद्धा अनेक सहली काढल्या जात. आसपासचे डोंगर, मंदिरे, म्युझियम यांच्या सहली, तेथील सामुदायिक गाणी, थोडा खट्याळपणा, शिक्षकांबद्दलची जवळीक, या गोष्टी आठवल्या म्हणजे आजसुद्धा मनामध्ये बालपण संचारते. पर्यटनाचे प्रेम अशा बालपणीच अंकुरले जाते.

शाळा-कॉलेजमधील सहली म्हणजे वर्षा सहल, उतुंग डोंगर, शिखरे पार करणे, सायकलवरून केलेले दूरचे

आव्हानात्मक आणि साहस्री प्रवास इत्यादी आठवले म्हणजे कोणत्याही वयाला फिरून वीरश्री संचारून येते.

जसे मैदान म्हणजे जिद्दी मनाची आणि निरोगी व बळकट प्रकृतीची खूण असते तसेच पर्यटन हा शब्द मुक्त मनाची खूण असते. ती तरुणपणाची एक गुंतवणूक असते. आनंदाच्या स्वरूपात त्याबद्दलच्या येणाऱ्या आठवणी हे त्याचे ज्येष्ठ वयात मिळणारे व्याज असते.

एरवी भीती म्हणजे काही आनंदाचा विषय नाही. पण १९६०-७०च्या दशकात एका सहलीवरून परत येत असताना मुंबई-पुणे प्रवासामध्ये लोणावळ्यालाच रात्रीचे ८ वाजले, त्या वेळचे रस्ते मोठे नव्हते. समोरून ट्रक आला तरी मोटर कच्च्या रस्त्यावर न्यावी लागे. समोरून येणाऱ्या बैलगाड्यांच्या बैलांचे लाल-पिवळे डोळे चमकत असत. आमची मोटार तळेगाव खिंडीच्या मागे दोन-तीन मैल होती. मोटारीच्या प्रकाशझोतात दोन डोळे चमकत होते. रस्त्याच्या उजव्या बाजूला व रस्त्यापासून एक-दोन फूट उंच म्हणजे बैलाच्या उंचीपेक्षा खूपच कमी उंचीवर

ते चमकत होते. मोटारीतील सगळेच कोड्यात पडले होते, की हे कुत्रे आहे की दुसराच कोणी प्राणी आहे? आणि सपकन एका उडीमध्ये त्या प्राण्याने रस्त्याच्या आरपार १२ ते २० फूट लंब उडी मारली. प्रत्येकाला प्रश्न पडला होता, की आपण हे काय पाहिले असावे? सगळेच भ्यायलेले आणि ते गूढ सोडवण्यात गर्क झालेले. खिंड उतरल्यावर पहिला माणूस ओरडला, “अरे, हा तर पूर्ण वाढलेला, दबा धरून बसलेला आणि स्प्रिंगसारखी उडी मारलेला बिबट्या होता आणि क्वचित वाघसुद्धा!”

अभयारण्यात अशा दर्शनाने आनंद होत असला तरी प्रत्यक्षातील अनुभव कसा थरारक असतो, हे लक्षात येईल. पुढे त्या ठिकाणावरून जाताना ही आठवण आनंदाची ठरत असे.

पर्यटनामध्ये अशी अचानकता असते. म्हणूनच ते रम्य ठरते. ताजमहाल चांदण्यामध्ये बघणे हा एक रम्य अनुभव आहे. तो दृश्य स्वरूपातील अनुभव हा जरी पर्यटनाचा मुख्य उद्देश असला तरी अनेक मानवी स्वभावाचे दर्शन, निरनिराळ्या चर्वींचे जेवण, निरनिराळ्या वास्तूंचे दर्शन, तसेच समाजातील चालीरीती घरातून बाहेर पडल्यावरच कळू शकतात ना?

जिज्ञासा आणि कुतूहल हा पर्यटनाचा प्राण आहे. आणि ईश्वराचा साक्षात्कार ही त्याची परिणती आहे. आर्थर सीटापाशी एक एको पॉईंट आहे. प्रत्येक शाळकरी मुलगा तिथे आरोळी ठोकून आपले कुतूहल पुरे करून घेतो. पुढील आयुष्यात त्याकडे तो शास्त्रीय चमत्कार म्हणून आपली जिज्ञासा पुरी करतो. ज्येष्ठ वयाला हा गूढ प्रतिधृती कोणत्या डोंगरातून येतो या कोड्यात पडतो आणि म्हणतो, ‘अरे, हा तर ईश्वराचा हुंकार आहे!’

पूर्वीच्या काळी १२ ज्योतिरिंगे हे ध्येय ठेवत असत आणि त्यामुळे प्रवासाला सबल उद्दिष्ट मिळे. आणि ‘वायफळ पैसे उडवायला गेला’ या आरोपापासून त्यांचा बचाव होई. त्यामुळे लहान-लहान रस्त्यावर आणि खेळ्यापाड्यांत राहणाऱ्या रहिवाशांना विस्तीर्ण नंदी आणि अथांग समुद्र बघायची संधी मिळे. रामेश्वर आणि सोमनाथ येथील अथांग समुद्र बघण्याची संधी एखी त्यांना कशी लाभापार? भीमाशंकरचे हिंम श्वापदांनी व्यापलेले गर्द अरण्य पाहिल्यावर कोणाला आपले आयुष्य सार्थकी लागल्यासारखे वाटणार नाही? केदारचा मार्ग तर कित्येक खळाळत्या नद्या,

डोक्यावर बफारचे मुकुट घातलेले अनेक डोंगर, भीषण आणि लहरी हवामान या सगळ्यांतून जातो. या खडतर तपश्चर्ये नंतरच ते देऊळ दिसते. आणि मग भाविकाला साक्षात्कार होतो, की ईश्वराचे खरे दर्शन तर डोंगरांच्या या उतुंगतेमध्ये आहे, या खळाळत्या नद्यांच्या पवित्र मंत्रघोषात आहे. देऊळ हे केवळ त्याचे प्रतिमात्मक स्वरूप आहे.

या ज्योतिरिंगांच्या भ्रमणामध्ये पुण्यसंचय हा भाग आजच्या काळामध्ये गौण झाला असला तरी निसर्गापुढे माणूस अतिशय खुजा आहे. त्याचे यश, ज्ञान, शौर्य यापेक्षासुद्धा निसर्ग अनंत पट श्रेष्ठ आहे, हे समजून तो थोडातरी अंतर्मुख होतो.

हे सारे विश्व म्हणजे एक म्युझियम आहे. ते फक्त कप्प्याकप्प्यांमध्ये मांडलेले नाही. ते सतत आणि अहोत्र चालू आहे. त्याला का नेमून दिलेली वेळ आहे? ज्याला कुतूहल आहे, ज्याला वेळ आहे त्याने ते बघावे. ज्याला वाटेल त्याने डोंगरदळ्यांमध्ये भरून दरवळणारा रानजाईचा गंध घ्यावा, ज्याला पाहिजे त्याने घरबसल्या कॅनहवासवरील सकाळचे-संध्याकाळचे ढगांचे चित्रकाम बघावे, रात्रीचे चमचमणारी माणके, हिरे, मोती बघावेत. नाहीतर देशोदेशी आढळणारी गरम पाण्याची कारंजी बघावीत. फिनलंडमधील ध्रुवीय झळाळणाऱ्या रंगच्छटा बघाव्यात. किती बघाल आणि किती अनुभवाल? त्याला एक आयुष्य नक्कीच कमी पडेल.

एका गुजराती पर्यटकाने १०० पेक्षा जास्त देशांचा प्रवास केला आहे. म्हणजे त्याने पृथ्वीच्या २५ टक्के भागातील बराच प्रवास केला आहे. पण राहिलेल्या सागरसृष्टीने व्यापलेल्या ७५ टक्के भागाचे काय? ज्यात बुडवला तर एव्हरेस्टचे टोक दिसत नाही, अशी समुद्रीसृष्टी तशीच राहील.

एखादा मनुष्य ७५ वर्षे जगला म्हणजे त्याने सूर्याला ७५ प्रदक्षिणा मारल्या असे गृहीत धरता येईल. पण ही पृथ्वी चार कोटी वर्षे फेण्या मारत आहे. दररोज नव्याने नटते आहे. एका आयुष्यामध्ये तिची व्याप्ती कळणे, विविधता कळणे, माणसाच्या आवाक्यामध्ये बसणारी बाब नाही. आणि म्हणून तृप्त झालेला पर्यटक ही एक स्वप्नजवतच कल्पना राहील!

डॉ. रमेश दामले
फोन: ०२०-२४४५८६२३



RESTAURANT—
SHREYAS
DELICIOUS MAHARASHTRIAN THALI

आळूची भाजी, मसाले भात,
मोदक, पुरणपोळी....
महाराष्ट्रीय पदार्थाची परीपूर्ण थाळी



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

जिंदगी एक सफर है सुहाना...

डॉ. रमेश गोडबोले

जीवनात एकाच प्रकारचे ध्येय डोऱ्यांसमोर ठेवून व त्यासाठी हालअपेषा सोसून ध्येयपूर्ती करणाऱ्या अनेक महान व्यक्ती आजपर्यंत होऊन गेल्या आहेत. स्त्री शिक्षणाचा ध्यास घेणारे महर्षी अण्णासाहेब कर्वे, भारताच्या स्वातंत्र्यासाठी काळे पाणी भोणणारे स्वा. वि. दा. सावरकर, अस्पृश्याना न्याय व प्रतिष्ठा मिळवून देणारे बै. बाबासाहेब आबेडकर अशी नसरत्ने महाराष्ट्राला लाभली. पण आयुष्याच्या निरनिराव्या वळणावर जे भावेल त्यात रममाण होऊन व झोकून देऊन यशाचे शिखर गाठणाऱ्या आचार्य प्र. के. अत्रे यांच्यासारखे अष्टपौलू व्यक्तिमत्त्व क्वचितच पाहावयास मिळते. विविधतेचा अनंद अनुभवलेल्या या महान व्यक्तीचे जीवन हेच पर्यटन असल्याची जाणीव होते. 'मी कसा झालो' या त्यांच्या प्रसिद्ध पुस्तकातील शेवटच्या प्रकरणात त्यांनी हाच विचार फार छान शब्दांत मांडला आहे. त्यात ते लिहितात,

'मी जीवनाचा यात्रेकरू आहे. कोणत्याही एका 'क्षेत्रा'त मी फार काळ राहिलो नाही. कोणत्याही उद्योगात मला अप्यश आले किंवा नालायक ठरलो म्हणून तो मी सोडला नाही. मी ज्या ज्या गोष्टी केल्या त्या सर्वांचे अजूनही मला आकर्षण आहे. त्यामध्ये मिळवलेले प्रावीण्य मी काही गमावलेले नाही. चित्रपटाच्या व्यवसायात मी शिरलो, म्हणून शिक्षणशास्त्र थोडेच विसरलो? किंवा माझी नाट्यप्रतिभा थोडीच आटली?

लहान मूळ शाळेत जसे रमतगमत जाते, तसा मी आयुष्यातून रमतगमत चाललो आहे. खिडकी उघडी दिसली की मांजर जसे तिच्यात डोकावते, तसे जीवनात डोकावण्याची मला फार हौस आहे. आयुष्याला जीवन म्हणतात ते उगाच नाही. जीवन म्हणजे पाणी. आयुष्य हे पाण्यासारखे प्रवाही असावे. ते सारखेसारखे वाहावे, तसेच ते जीवन. जे एका ठिकाणी साचून राहते ते कसले जीवन? ते डबके. मी उगम पावल्यापासून सारखा वाहतोच आहे आणि वाहवतोही आहे. जो वाहतो तो वाहावणारच. त्यामुळेच, माझ्या जीवनामध्ये एवढे तरंग, एवढी वळणे, एवढा खळखळाट अन् एवढे धबधबे! काय मौज आहे आयुष्य म्हणजे? प्रचंड मौज. तिला अंतच नाही; पण ती कोणाला? जो बघेल त्याला. जो भोगेल त्याला. डोऱ्यांना ढापणे बांधून घाण्याभोवती फिरणाऱ्या बैलांना कुठली आली मौज?"

संत गाडगेमहाराज नेहमी सांगत, 'घरोघरी तीर्थक्षेत्र आहे. त्यासाठी भटकप्याची जरुरी नाही. गंगेत स्नान केल्याने पाप जात नाही. त्याने पापे नाहिशी होतात असे जे सांगतात, ते शास्त्रांचा काळा बाजार करतात.'"

अनेक संतांनी भारतभर भ्रमण केले. शंकराचार्यांनी रामेश्वरपासून काशीपर्यंत आपले मठ स्थापन केले. रामदास स्वार्मींनी पायी महाराष्ट्र पालथा घातला. अकरा मारुती स्थापन केले. नामदेव पंजाबपर्यंत पोहोचले. विनोबांनी भूदानाचे आवाहन दूरदूर पायी फिरून केले. ही भ्रमंती म्हणजे एक पर्यटनच होते. त्यातून त्यांना समाजाचे खरे दर्शन घडले. लोकांची सुखदुःखे समजली. त्यावर आपल्या काव्यातून संतांनी सोप्या भाषेत प्रबोधन केले. पर्यटन म्हणजे फक्त 'जाऊ तेथे खाऊ' ही वृत्ती सोडून जाऊ तेथील सामाजिक रीतिरिवाज, संस्कृती अभ्यासण्याची संधी समजली तर ते पर्यटन सकारात्मक होईल.

मध्यमाशी जशी निरनिराव्या सुंदर फुलांमधील मध गोळा करत लांब-लांब अंतर गुणगुणत पार करत असते; तसेच आपले जीवन असेल तर ते कंटाळवाणे होणार नाही. आचार्य अत्रे यांनी व्यतीत केलेले जीवन अशाच प्रकारचे वाटते. प्रतिभावान कवी, विनोदी लेखक, विडंबनकार, शिक्षक, नाटकार, वक्ता, चित्रपटकार, पत्रकार, सम जावादी अशा विविध भूमिका तितक्याच ताकदीने करणारी व जीवनातील निखळ आनंद घेणारी त्यांच्यासारखी व्यक्ती क्वचितच आढळते. प्रत्येक जण त्यांच्यासारखा बुद्धिमान किंवा नशीबवान नसेल; पण आयुष्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण बदलला तर दैनंदिन जीवनातही पर्यटनाचा आनंद उपरोगता येईल.

मधुमेहाला घाबरून घराच्या बाहेर न पडण्याचा विचार सोडून दिला पाहिजे. मधुमेहाचे पथ्य पाळूनही जगभर प्रवास करणे सहज शक्य असते. पर्यटनासाठी आपल्या गावापासून फार दूर जाणे आवश्यक नाही. रोजच्या चाकोरीतून बाहेर पडून नवीन प्रदेश, नवीन माणसे, नवीन अनुभव यांचा आस्वाद घेत आपल्या कुवतीनुसार भ्रमण करणे म्हणजेच डोळस पर्यटन करणे. पर्यटनातून इतरांचे जीवन जवळून पाहण्याची संधी मिळते. पण तशी दृष्टी हवी. त्यातून आनंद घेण्याची वृत्ती हवी.

**तुम्ही फिरायला जाता,
तेव्हा तुमच्या
ट्रॅव्हल बँगमध्ये
आम्हीही असतो...**

आमचं हॉस्पिटल जरी असलं तरी
आमच्यासाठी तुम्ही रुग्ण नाहीत.
तुमच्या शरीराच्या तक्रारी आम्ही
समजून घेतो आणि त्या दूरही करतो.
त्याचबरोबर तुमच्या मनाशीही नातं
जोडतो.

याच नात्यातून आम्ही असतो तुमच्या
सोबत तुमचा जीवनप्रवास आनंदी
घडविण्यासाठी !



जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, पुणे ४११००४.

फोन: ०२० ४१०९६६६६, २५६७६८६१, २५६७२५६३

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड, पुणे ४११०५३.

फोन: ०२० ४१०९७७७७, २५६५१०३७

10 TRAVEL PACKING HACKS

पर्यटन आणि मधुमेह

डॉ. अमित वाळिंबे, एम.डी.

पर्यटन ही मानवी जीवनातील एक अतिशय महत्वाची गोष्ट आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनामधून बाहेर पडण्यासाठी नवीन नवीन ठिकाणी जाऊन धमाल करण्यामुळे आपले शरीर आणि मन ताजेतवाने होत असते. मात्र वेळी अवेळी व नेहमीपेक्षा वेगळे आणि चमचमीत खाणे, नेहमीपेक्षा जास्त श्रम होणे, तसेच परदेशी गेल्यावर घड्याळाप्रमाणे बदल होणे या सर्व गोर्टीमुळे मधुमेहावरील नियंत्रण सुटू शकते. याचा परिणाम म्हणून तद्येतीमध्ये बिघाड होऊन सहलीचा आनंद हिरावून जाण्याची शक्यता असते. तुम्ही जरी सुट्टीवर जात असला तरी मधुमेहाला सुट्टी देणे फारसे हितावह नसते. त्यामुळे सहलीला जाण्यापूर्वी योग्य ती काळजी, नियोजन आणि मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याची संपूर्ण माहिती जाणून घेणे आवश्यक आहे.

पर्यटनाला जाण्यापूर्वी

सहल किंवा दौरा ठरवल्यानंतर सर्वात पहिली गोष्ट म्हणजे आपल्या मधुमेह तज्ज्ञाची भेट घेऊन त्यांच्या सल्ल्यानुसार योग्य त्या तपासण्या करून तुमची प्रकृती सहलीला जाण्यासाठी योग्य आहे का नाही, हे पाहणे आवश्यक आहे. सहलीमधल्या श्रमांमुळे तुमच्या मधुमेहावर काय परिणाम होऊ शकतो आणि त्यावर काय उपाययोजना करावी लागते, हे जाणून घ्यावे. प्रवासामध्ये गोव्या, इन्सुलिनची मात्रा कशा प्रकारे बदलावी, याचीसुद्धा माहिती करून घ्यावी. विशेषत: तुम्ही परदेशी किंवा वेगव्या वेळेच्या क्षेत्रात जाणार असल्यास अशा वेळी औषधे कशी घ्यावीत, हे जाणून घेणे आवश्यक आहे.

मधुमेह तज्ज्ञांकडून तपासण्यानुसार सध्या चालू असलेल्या औषधांची चिढी लिहून घ्यावी. त्यांच्याकडून तुमच्या आजाराविषयी (औषधांविषयी) माहिती देणारे एक पत्र लिहून घ्यावे. त्यांच्या सल्ल्यानुसार काही किरकोळ आजार, उदाहरणार्थ, ताप-सर्दी-खोकला-

जुलाब-मळमळ-अंगदुखी-गाडी लागणे, यांवरील जुजबी औषधे जवळ ठेवावीत. तुम्हांला काही आजारांवरील लसी घेण्याची गरज आहे का, हे जाणून घ्यावे.

परदेशी जाणार असाल तर गोळ्यांच्या नावाबोबर त्यामधील औषधांची नावे (जेनेरिक नेम) लिहून घ्यावीत. कारण ही औषधे तिकडे वेगळ्या नावाने उपलब्ध होऊ शकतात.

वैद्यकीय विमा

प्रवासाला गेल्यावर तिकडे काही आजार किंवा अपघात झाल्यास मोरुचा प्रमाणावर खर्च होऊ शकतो. विशेषत: परदेशी गेल्यावर वैद्यकीय खर्च तर कित्येक पटीने वाढू शकतो. म्हणूनच वैद्यकीय विमा घेणे अतिशय गरजेचे आहे. प्रवासामध्ये विमान / रेल्वे चुकल्या वा बँग हरवल्यास विमा घेणे फायदेशीर ठरते.

ओळखपत्र व तपासण्या

आपल्या आजाराविषयी माहिती देणारे ओळखपत्र जवळ ठेवावे. त्यावर मधुमेह असल्याचा उल्लेख असावा. रक्तशर्करा कमी होणे, अपघात किंवा काही गुंतागुंत निमण झाल्यास हे ओळखपत्र खूप फायदेशीर ठरू शकते. तुम्हांला गोळ्या / इन्सुलिन चालू असल्यास उल्लेख यामध्ये असावा.

प्रवासाला जाताना आपल्या आजाराविषयीची फाईल जवळ ठेवावी. विशेषत: नुकत्याच केलेल्या वार्षिक तपासण्यांचे रिपोर्ट्स आणि औषधांच्या चिक्क्या यामध्ये असाव्यात. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे नुकताच काढलेला इसीजी जवळ ठेवावा. हृदयविकाराचा काही त्रास झाल्यास जुन्या इसीजीशी तुलना करून योग्य निदान करण्यास डॉक्टरांना मदत होऊ शकते.

बँग कशी भराल?

प्रवासाला जाण्याची बँग भरताना आपल्याला लागणारी औषधे योग्य प्रमाणात घेणे आवश्यक आहे. आवश्यक असतील त्यापेक्षा थोडी जास्त किंवा दुप्पट प्रमाणामध्ये जवळ ठेवावीत. बन्याचदा प्रवासाचा कालावधी वाढल्यास असे करणे फायद्याचे ठरते. गोळ्या / औषधे / ग्लुकोमीटर व त्याच्या स्ट्रिप्स या सर्व गोष्टी व्यवस्थित प्रमाणात जवळ ठेवाव्यात. या सर्व गोष्टी शक्यतो आपल्या जवळच्या बँगमध्ये बाळगाव्यात. कारण चेक-इन बँग हरवू शकते. मात्र, दौरा खूप मोठा असल्यास औषधांचा

साठा जास्त प्रमाणात असू शकतो. अशा वेळी सात-आठ दिवस पुरेल एवढा साठा जवळ ठेवून इतर साठा चेक-इन बँगमध्ये ठेवण्यास हरकत नाही.

प्रवासामध्ये काय कराल?

इन्सुलिन, गोळ्या तसेच ग्लुकोमीटरच्या स्ट्रिप्स यांचा उन्हाशी संपर्क झाल्यास त्यांचा प्रभाव कमी होऊ शकतो. त्यामुळे गाडीतून प्रवास करताना ऊन व उष्णता यांपासून त्यांचा बचाव करावा. त्याचप्रमाणे बरोबर थंड व पौष्टिक पदार्थ जवळ ठेवावेत. तसेच मुबलक प्रमाणात पाणी प्यावे. कधीकधी प्रवासामध्ये ठरलेल्या वेळेपेक्षा जास्त वेळ लागू शकतो. त्यामुळे बरोबर काही खाद्यपदार्थ, उदाहरणार्थ, फळे, सुकामेवा, सँडविचेस, डबाबंद दही, अंडी, बर्से, बिस्किटे, फरसाण, चॉकलेट्स जवळ ठेवावीत. नियोजित समूहाच्या सहलीमध्ये एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी जाण्यासाठी उशीर झाल्यामुळे खाण्याच्या वेळेमध्ये बदल होऊ शकतो. त्यामुळे रक्तशर्करा कमी होऊ नये यासाठी या वरील खाण्यांचा उपयोग होऊ शकतो. गोळ्या / इन्सुलिन वेळच्या वेळी घ्यावे आणि खाण्याच्या वेळा व प्रमाण योग्य ठेवावे. प्रवासामध्ये रक्तशर्करा वाढण्यापेक्षा कमी होणे जास्त धोक्याचे असते. प्रवासामध्ये आपल्या सहप्रवाशांना / मित्रमैत्रिणीना आपल्या आजाराची कल्पना देऊन ठेवावी. म्हणजे काही त्रास झाल्यास त्यांची मदत होऊ शकते.

प्रवासामध्ये दर तासा-दोन तासाला पाय मोकळे करावेत. विशेषत: दूरच्या विमान प्रवासामध्ये हालचाल करणे व पायांचे व्यायाम करणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे पायांमधील रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळ्या तयार होण्याचे प्रमाण कमी होते. तसेच साखर व चरबी कमी असलेले पदार्थ खावेत आणि पाणी / द्रव पदार्थ जास्त प्रमाणात खावेत.

परदेशी पोहोचल्यावर

आजकाल बन्याचदा दूरदेशी, उदाहरणार्थ, अमेरिका, कॅनडा इत्यादी देशांमध्ये, जाऊन जास्त काळासाठी राहणे रुणांना भाग पडते. अशा वेळी वेळेचे गणित बदलल्यामुळे सकाळच्या / रात्रीच्या औषधांच्या वेळा बदलू शकतात. परदेशी पोहोचल्यावर औषधांच्या वेळा तिकडच्या वेळेनुसार बदलून घ्याव्यात. पहिल्या दिवशी

एखादा डोस कमी-जास्त झाल्यामुळे फारसा काही तोटा होत नाही. सुरुवातीच्या काही दिवसांमध्ये रक्तशर्करा / रक्तदाब कमी-जास्त होण्याची शक्यता असते. अशा वेळी वारंवार रक्तशर्करा तपासून गोळ्या / इन्सुलिन यांच्या मात्रेमध्ये बदल करून नियंत्रण मिळवता येते.

इतर काही गोष्टी

प्रवासामध्ये चांगले व नेहमीच्या वापरातील बूट वापरावेत तसेच पायांना जखमा होणार नाहीत याची काळजी घ्यावी. रोज आपल्या पायांची स्वतः तपासणी करून जखमा, फुगवटे, लाली किंवा सूज आली नाही ना, यांची शहानिशा करावी. ज्या सहलींमध्ये चालण्याचे प्रमाण जास्त आहे, त्यामध्ये हे फार महत्त्वाचे आहे.

अती श्रमाची अथवा अती धाडसाची कृती आपल्याला झेपेल किंवा नाही याचा पूर्ण विचार करून त्यामध्ये भाग घ्यावा. प्रखर उन्हामध्ये अती श्रम टाळावेत. अन्यथा त्वचेला इजा होऊ शकते व शरीरातील पाणी कमी

होऊन तब्येत बिघडू शकते.

सहलीमध्ये खाद्यपदार्थ हे सर्वात महत्त्वाचे आकर्षण असते. एखादा पदार्थ आवडला म्हणून अती खाणे धोक्याचे ठरू शकते. सहलीचा आनंद पूर्णपणे घेता यावा यासाठी खाण्यावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे.

मधुमेही रुग्णांसाठी पर्यटनास जाणे थोडे जिकिरीचे आहे. परंतु सहलीचे योग्य प्रकारे नियोजन करून व्यवस्थित काळजी घेतल्यास मधुमेही रुग्ण उत्तम प्रकारे पर्यटनाचा आनंद घेऊ शकतो. त्यामुळे शरीर व मन आनंदी होऊन जीवनातील ताणतणाव कमी होऊ शकतो. विविध प्रकारचे अविस्मरणीय अनुभव घेण्यास मधुमेही कोठेच कमी पडू शकत नाही!!!

डॉ. अमित वाळिंबे, एम.डी. (मेडिसीन)

फोन : ०२०-२४२२१२२६

विजय पराडकर



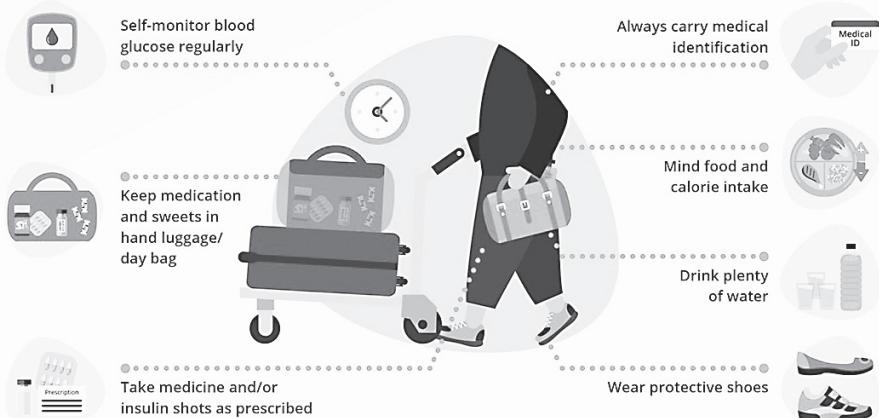
प्रवासातील हायपो कसा टाळावा..?

-डॉ.स्नेहल देसाई

प्रवासाचा औषधांच्या किंवा इन्सुलिनच्या वेळा चुकू शकतात. आहाराची वेळही बदलते, किंवा कधी खाण्यासाठी काही मिळत नाही. अशा परिस्थितीत हायपोचा धोका संभवतो. हा धोका टाळता येणे शक्य आहे. प्रवासात हायपो कसा टाळावा या प्रश्नाचे सविस्तर उत्तर देणारा लेख...

TRAVEL TIPS

Enjoy your trip a whole lot better with these handy travel tips for diabetics.



प्रवास म्हटले की दैनंदिन जीवनातील नेहमी लागणाऱ्या बच्याच गोष्टींची तयारी करावी लागते. त्याचप्रमाणे मधुमेही व हृदयरोग रुणांना त्यांच्या तब्येतीविषयक जास्त काळजी घेणे आवश्यक असते जेणेकरून प्रवासात काही त्रास होऊ नये. प्रवासात मधुमेही रुणांना रक्तातील साखरेचे प्रमाण प्रमाणात ठेवणे हे कसोटीचे असते, कारण प्रवास काही वेळा लांबतो. खाणे-पिणे बदलते. मुख्यत्वे परदेशगमन असल्यास खाण्याच्या पद्धती वेगळ्या असतात. व्यायाम कमी-जास्त होतो आणि हवामान बदलते. या सगळ्या होणाऱ्या बदलामुळे मधुमेही रुणांनी काळजी घेणे व त्यानुसार आपले ट्रीपचे नियोजन करणे जरुरीचे असते.

प्रवासापूर्वी करावयाची तयारी :

१) आपल्या मधुमेही तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे. पूर्णपणे

तपासणी झाल्यावर डॉक्टरांकडून आपण प्रवास करण्यास तंदुरुस्त आहोत का, हे जाणून घेणे व तसे सर्टिफिकेट बरोबर ठेवणे. डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या औषधांची चिठ्ठी समजावून घेऊन त्याप्रमाणे नियोजित प्रवासाच्या कालावधीपेक्षा जास्त औषधे बरोबर ठेवणे जेणेकरून प्रवास लांबला तर औषधे पुरतील. ती औषधे दोन बँगमध्ये विभागणी करून ठेवणे म्हणजे काही वेळा बँगा हरवतात, तेहां औषधे जवळ राहतील.

– प्रवासात स्नॅक्स – भडंग, चिवडा, खाकरा, शेंगदाणे व फळे – सफरचंद, पेरु, पेर बरोबर ठेवावे. भूक लागल्यास त्वरित खाता येते व हायपो टाळता येईल.

– त्याचप्रमाणे हायपो टॅब – प्रकारच्या साखरेच्या गोळ्या किंवा लिमलेट, चॉकलेट बरोबर ठेवाव्यात.

हायपोची लक्षणे जाणवल्यास हायपो टॅच्या ३-४ गोळ्या त्वरित तोंडात चघळणे.

- प्रवास करताना आपण मधुमेही असल्याचे ओळखपत्र बरोबर ठेवावे. त्यावर नातेवाईकांचे संपर्क करण्यासाठी मोबाईल नंबर, स्वतःचे नाव, पत्ता, फोन नंबर, ब्लड ग्रुप अशी माहिती असावी. आपल्या सहप्रवासी असणाऱ्यांना आपल्याला मधुमेह असल्याची व औषधे, इन्सुलिन चालू असण्याची कल्पना द्यावी.

२) प्रवासातील आहार कसा असावा -

- प्रवास करताना रोजच्याप्रमाणे नियोजित आहार ठेवणे अवघड असते. अशावेळी ताजी फळे, सँडविच, पराठा, ठेपला, पोली-भाजी/चटणीचा डबा बरोबर ठेवावा.

- लांबचा विमानप्रवास असल्यास लो फॅट-लो शुगर (कमी कर्बोदक व स्निग्ध पदार्थ) जेवण मागवावे.

- नियोजित ठिकाणी पोहोचल्यावर शक्यतो जेवणाप्रमाणेच किंवा त्याच्याशी मिळतेजुळते जेवण घ्यावे म्हणजे साधारण जेवणातील कर्बोदकांचे प्रमाण स्थिर राहील व शुगर कमी किंवा जास्त होणे टाळता येईल.

- जेवणात कोशिंबिरी किंवा काकडी, गाजर, मुळा, टोमँटो असावेत. फायबरमुळे शुगर नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

- परदेशी जाणार असाल तर तिथल्या जेवणपद्धतीनुसार (Cuisine) १/४ जेवण कमी करणे. उदा. इटलीमध्ये इटालियन पदार्थात मैद्याचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे शुगर वाढते. तेव्हा १/२ बाऊल पास्ता किंवा ३-४ पोर्शन पिझऱा पुरेसा होतो.

३) प्रवासातील व्यायाम कसा असावा -

- परठिकाणी रोजच्या इतकाच व्यायाम असावा. पण जर प्रेक्षणीय स्थळे पाहताना फिरणे जास्त होणार असेल तर हायपो होऊ शकतो याची कल्पना असावी. त्यावेळी काही स्नॅक्स बरोबर ठेवावेत व जेवणास उशीर होणार असल्यास ते खावेत.

- प्रवास जास्त वेळेचा असल्यास शारीरिक हालचाल कमी होते व शुगर वाढू शकते. अशा वेळी कमी कर्बोदके असलेले जेवण घ्यावे.

- नियोजित ठिकाणी पोहोचल्यावर रक्तातील साखर ग्लुकोमीटरवर तपासून पहावी. जेट लॅगमुळे हायपोची



लक्षणे जाणवत नाहीत.

४) प्रवास करताना औषधे कशी घ्यावीत -

- डॉक्टरांनी दिलेल्या चिर्हीनुसार व्यवस्थित समजून घेऊन त्याप्रमाणे प्रवासात औषधे घ्यावीत.

- इन्सुलिन घ्यायचे असल्यास ते जेवणाच्या लगेच आधी घ्यावे. जेवणाची वेळ व इन्सुलिनचे इंजेक्शन यामध्ये ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ गेल्यास हायपो होऊ शकतो.

- मोठा विमानप्रवास असल्यास आपल्या डॉक्टरांना त्याप्रमाणे सांगून इन्सुलिन कधी घ्यायचे ते विचारावे. सर्वसाधारणपणे पाश्चात्य देशात प्रवास करावयाचा असल्यास दिवस मोठा असतो व त्यानुसार इन्सुलिन जास्त वेळा घ्यावे लागते. भारताच्या पूर्वकडील देशात प्रवास करावयाचा असल्यास दिवस लहान असतो (Aeroplane Day Time) व इन्सुलिन कमी वेळा पुरते.

- विमानप्रवास करताना शक्यतो इन्सुलिन पेन वापरावे. त्यामुळे इन्सुलिन मेजरमेंट ॲक्युरेटली करता येते व कोल्ड चेन मेन्शन होते.

- इन्सुलिन इंजेक्शन सिरिंजने घेणार असल्यास सिरिंजमधील हवा इन्सुलिन बॉटलमध्ये जाऊ देऊ नये. त्यामुळे इन्सुलिन बॉटलमधील प्रेशर कमी-जास्त होऊन सिरिंजमधील इन्सुलिन मोजणे अवघड जाते. तसेच इन्सुलिन इंजेक्शन बॉटल थंड ठिकाणी किंवा फ्रीजमध्ये ठेवावी. थेट सूर्यप्रकाशाशी संपर्क टाळावा.

मधुमेही रुग्णांनी प्रवासापूर्वी केलेले नियोजन व डॉक्टरांकडून औषधे व इन्सुलिन इंजेक्शन याबाबत माहिती करून घेतल्यास प्रवासात हायपो (Hypoglycemia) सहज टाळता येईल व प्रवास सुखकर होईल.

- **डॉ. स्नेहल देसाई**
मो. ८८८८२९५६४०

बालमधुमेही व पर्यटन

डॉ.कल्पना जोग (बालमधुमेह तज्ज्ञ)



मुलांच्या सुट्टीच्या भटकंतीमधे बालमधुमेह अडसर होण्याचे काही कारणच नाही फक्त जाणीवपूर्वक पूर्व नियोजनाची गरज आहे. घर आणि परिचित प्रदेश सोडून देशात किंवा देशाबाहेर जाताना सगळ्यांनाच नियोजनाची गरज असते, विशेषत: साहसी ट्रिप असेल तर अधिकच. बालमधुमेही मुलेसुद्धा योग्य शारीरिक प्रशिक्षणानंतर सगळ्या साहसी टूर्स मधे सहभागी होऊ शकतात पण मधुमेह नियोजनाच्या नियमांचे पालन करणे नितांत आवश्यक आहे....बालमधुमेहीना सहलीसाठी मार्गदर्शक टिप्प देणारा हा लेख....

‘डॉक्टर या सुट्टीत मला एव्हरेस्ट बेस कॅम्पला जायचे आहे, एक ग्रुप आहे, बरोबर मित्र असतीलच पण ...’ संकेतचे वाक्य संपायच्या आतच संकेतच्या आईने म्हंटले ‘या वेळी आम्ही त्याच्याबरोबर नसणार, निघायला अजून अवकाश आहे, त्याआधी त्याच्या डायबेटीसच्या दृष्टीने ट्रिपमधे काय काय काळजी घ्यायला हवी हे विचारायला आम्ही आज आलोत’ संकेतने आणि त्याच्या आईने समंजसपणे प्रश्नांची लिस्ट करून आणली

होती, सगळे समजावून घेतल्यावर संकेतने उत्साहित होत म्हटले ‘झकास... मला तर वाटते पुढची ट्रिप एव्हरेस्टची सुद्धा प्लॅन करता येईल’

मुलांच्या सुट्टीच्या भटकंतीमधे बालमधुमेह अडसर होण्याचे काही कारणच नाही फक्त जाणीवपूर्वक पूर्व नियोजनाची गरज आहे. घर आणि परिचित प्रदेश सोडून देशात किंवा देशाबाहेर जाताना सगळ्यांनाच नियोजनाची गरज असते, विशेषत: साहसी ट्रिप असेल तर अधिकच.

बालमधुमेही मुलेसुद्धा योग्य शारीरिक प्रशिक्षणानंतर सगळ्या साहस्री टूर्स मध्ये सहभागी होऊ शकतात पण मधुमेह नियोजनाच्या नियमांचे पालन करणे नितांत आवश्यक आहे.

प्रवासाला निघण्यापूर्वीची तयारी -

सर्वात प्रथम, तुमच्या डायबेटीस टीमला तुमची ट्रिप कशी असेल याची माहिती देणे आणि काही अधिकृत कागदपत्रांची पूर्तता करणे.

१) बालमधुमेही मुलाचे, डायबेटिक युनिट कडून मिळालेले ओळखपत्र बरोबर असल्यास मुलांची अडवणूक होण्याचे प्रमाण कमी होईल आणि काही कारणाने अत्यावश्यक सेवेची गरज पडल्यास त्यातील माहितीचा उपयोग करता येईल .

२) तुमच्या डॉक्टरांकडून एक सर्टिफिकेट घेणे व त्याच्या २ – ३ प्रती, शक्य झाल्यास त्याची डिजिटल कॉपी बरोबर ठेवणे. (नमुना लेखाच्या अंती)

३) प्रथमोपचाराच्या औषधांचे (उलट्या, जुलाब, ताप, सर्दी इत्यादी) प्रिस्क्रिप्शन आणि गरज असल्यास लसीकरण.

४) सिकनेस डे मॅनजमेंटचे माहितीपत्रक आणि कार्ब काऊंटिंगची पुस्तिका किंवा मोबाइल ॲप (my fitness pal) घेऊन ठेवणे. अत्यावश्यक सेवेची गरज पडल्यास टीमचे संपर्क नंबर बरोबर ठेवणे.

५) आंतरराष्ट्रीय प्रवास असल्यास आणि तुमचा टाईम झोन पाच तासापेक्षा जास्त येत असेल तर त्यासाठी इन्सुलिन पंप मध्ये किंवा बेसल इन्सुलिनमध्ये काय बदल करायला लागतील याविषयी डॉक्टरांबरोबर चर्चा करणे.

६) साहस्री ट्रिप म्हणजे ट्रेकिंग, पर्वारोहण, एन्ड्युरन्स स्पर्धा किंवा मिलिटरी कॅम्पस ला जाणाऱ्या मुलांना सतत ग्लुकोज तपासणीचा सेन्सर लावल्यास ग्लुकोज नियंत्रण करणे खूपच सोपे होते.

या नंतरची चेक लिस्ट असेल ती म्हणजे तुमच्या मधुमेहाच्या नियोजनात दररोज लागणाऱ्या सामानाची -

१) इन्सुलिन

१. इन्सुलिन साधारण किती लागेल याचा अंदाज घेऊन त्याच्या दुप्पट साठा बरोबर घेणे.

२. जास्तीचे इन्सुलिन त्याच्या पॅकसकट ठेवणे आणि त्याची एक्सपायरी डेट लांबची आहे याची

खातरजमा करणे. इन्सुलिन पंप असलेल्या मुलांनी त्यांच्या बरोबर दीर्घ काळ काम करणारे Lantus किंवा Tresiba सारखे इन्सुलिन बरोबर ठेवावे. काही कारणाने पंप बंद पडल्यास बेसल इन्सुलिन च्या कमतरतेने गंभीर परिस्थिती ओढवू शकते.

३. इन्सुलिन ठेवण्यासाठी शीत बॅग्स. (Frio, Arkay या कंपनीच्या बॅग्ज उपलब्ध आहेत).

४. सिरींजेस ४० व १०० युनिट या दोन्ही कॅलिब्रेशनच्या. पेन किंवा पंप वर असलेल्या मुलांनी सुद्धा सिरींजेस बरोबर ठेवणे आवश्यक आहे , क्वचित प्रसंगी तांत्रिक बिघाड झाल्यास सिरिंज हाच पर्याय असतो. पंप वापरणाऱ्या मुलांनी जास्तीचे infusion sets, cartridges, पंप साठी लागणाऱ्या बॅटरी आणि शक्य असल्यास स्पेअर पंप बरोबर ठेवावा.

५. पेन साठी लागणाऱ्या सुया .

६. निर्जतुक कापसाचे बोळे किंवा wipes.प्रवासात स्वच्छता ठेवता येईलच असे नसल्याने इंजेक्शन घेताना जागा स्वच्छ करण्यासाठी.

७. वापरलेल्या सिरींजेस आणि सुया टाकण्यासाठी १ छोटा बॅक्स.

२) ग्लुकोमीटर / केटोस्ट्रीप्स

१. ग्लुकोज मोजायच्या पट्ट्या. याचा पण दुप्पट साठा असावा. अतिरिक्त ग्लुकोमीटर असल्यास त्याच्या पट्ट्यासकट बरोबर ठेवणे.

२. ग्लुकोमीटरची बॅटरी.

३. lancets आणि त्याच्या सुया.

४. लघवीतील केटोन तपासणी साठी Keto-Diastix चा बॅक्स.

५. ग्लुकोज तपासण्यापूर्वी बोट स्वच्छ असणे आवश्यक असल्याने wet wipes.

३) ग्लुकोज / ग्लुकॅगॉन

१. ग्लुकोज च्या गोळ्या , साखर , कॅण्डी .

२. ग्लुकॅगॉन चे इंजेक्शन पॅक बरोबर असल्यास त्यावर ते कसे द्यावे याच्या सूचना किंवा बरोबरच्या लोकांना त्याचे प्रशिक्षण असावे.

बहुतेक सगळ्या मुलांच्याकडे अशी डायबेटिक बॅग तयारच असते फक्त आता सामुग्री दुप्पट असणार आहे आणि सगळ्यात महत्वाचे या सर्व गोष्टी दोन बॅग्जमध्ये

विभागून वेगवेगळ्या ठिकाणी ठेवल्यास काही कारणाने प्रवासात बँग हरवल्यास आणीबाणीची परिस्थिती ओढवणार नाही.

प्रवासात घ्यावयाची काळजी :

वरील सांगितलेली सर्व तयारी आहे प्रवासापूर्वीची. पुढचे प्लानिंग असासार आहे ते प्रवास करताना आणि प्रवासाच्या ठिकाणी पोचल्यावर काय अडचणी येऊ शकतील त्याचे नियोजन करणे

प्रवासाला निघण्यापूर्वी दोन्ही डायबेटिक किंदम बरोबर आहेत याची खात्री करा आणि त्या बरोबर असलेल्या हॅंडबॅग्जमध्ये ठेवा. त्यातच तुमचे आयडी आणि डॉक्टरांनी दिलेले सर्टिफिकेट ठेवा. प्रवासाला निघायच्या तयारीने सगळे रुटीन बदललेले असल्याने बरेचदा ग्लुकोज कमी जास्त झालेली असते ती योग्य रीतीने ट्रीट करून प्रवासास निघावे. तुमचा विमान प्रवास असेल आणि तुम्ही इन्सुलिन पंप वापरात असाल तर आधीच विमान कंपनीच्या अधिकाऱ्यांना याची माहिती तुम्ही देऊ शकता. मुलांच्या सुरक्षा तपासणीत पंप किंवा ग्लुकोज सेन्सर याचा अडथळा होण्याचे प्रमाण कमी होईल. जर काही अडचण निर्माण झाली तर तुमचा पंप, एक्स-रे किंवा स्कॅन न करून घेता सुरक्षा नियमांच्या कक्षेत असलेल्या शारीरिक तपासणीचा पर्याय स्वीकारा. बच्याच एअरपोर्टवर सुरक्षा अधिकाऱ्यांना इन्सुलिन पंप व सेन्सरची माहिती देण्यात आलेली असते. डॉक्टरांचे अधिकृत सर्टिफिकेट व तुमचे आयडी दाखवून तुम्ही तुमची डायबेटीस किट तुमच्या बरोबरच ठेवा, तुमच्या चेक इन सामानात कधीही इन्सुलिन ठेऊ नका कारण तिथल्या बदलत्या तपासाने इन्सुलिन खराब होऊ शकते. बहुतेक वेळा तुमच्या आयडी मुळे तुम्हाला १०० मिली पेक्षा जास्त द्रवपदार्थ आणि स्नॅक्स बरोबर ठेवण्याची मुभा दिली जाते.

कुठल्याही प्रवासात बहुतेक वेळा रक्तातील ग्लुकोज वाढते याचे पहिले कारण म्हणजे, एकाच जागी दीर्घ काळ बसल्याने शारीरिक हालचाली कमी होतात आणि दुसरे म्हणजे, वेळ जाण्यासाठी म्हणून स्नॅक्स खाल्ले जातात किंवा वाटेतील हॉटेल मध्ये जेवणाचे पर्याय उपलब्ध नसतात. यासाठी

सुद्धा काही नियोजन करणे जरुरीचे आहे.

१) तुमचा बेसल इन्सुलिनचा डोस काही प्रमाणात वाढवणे, पंप असलेल्या मुलांना त्यांचे तात्पुरते बेसल इन्सुलिन वाढवून ग्लुकोज नियंत्रणात आणता येईल.

२) लो कार्ब स्नॅक्स म्हणजे दाणे, फुटाणे, पॉपकॉर्न, काकड्या, काही फळे बरोबर ठेवणे आणि मुलांना कुठल्यातरी बैठ्या खेळात किंवा मोबाईल गेम्स मध्ये व्यस्त ठेवल्यास खाण्यापासून त्यांचे लक्ष विचलित होईल. विमान प्रवासात तुम्ही लो कार्ब पर्याय आधीच ठरवू शकता.

३) गाडीने किंवा बसने जातांना थांब्यावर मुलांना बाहेर फिरवून आणणे.

४) प्रवासाच्या उत्साहात ग्लुकोज तपासणीचे भान ठेवणे.

५) प्रवासात ग्लुकोज तपासून त्यानुसार इन्सुलिनचा डोस घेणे. विमान प्रवासात जर तुम्ही सिरिंजने इन्सुलिन घेणार असाल तर इन्सुलिन च्या बाटलीत हवा न

| रोहन प्रकाशन |

तब्बल ७८ देश फिरलेले 'जेपीज' अर्थात जयप्रकाश प्रधान यांची २ नवी पुस्तकं...

जेपीज भटफंती ट्रीट

सुनियोरित व सुखकर
भटकंतीसाठी अनुभवाचे बोल

(सहलेखन : जयंती प्रधान) सवलतीत रु. १२५

'ऑफबिट' व अविस्मरणीय अनुभव देणारं कथन...

एन्ड ऑफ द वर्ल्ड

पृथ्वीच्या दक्षिण व उत्तर
टोकावरच्या थरारक सफरी...

(रंगीत छायाचित्रांसह) सवलतीत रु. २००

| रोहन प्रकाशन |

५ व ६ धवलगिरी, शनिवार पेठ, पुणे ४११०३० ० पुणे २४४८०६८६

अधिक माहितीसाठी : www.rohanprakashan.com

घालताच इन्सुलिन काढा कारण विमानातील प्रेशर कमी असते. बरेचदा पंप च्या इन्फुजन सेटमध्ये पण हवेचे बुडबुडे येऊन इन्सुलिनचा डोस योग्य प्रमाणात जात नाही.

या सर्व गोष्टीची चेक लिस्ट असेल तर प्रवास नक्कीच सुखकर होईल. मुक्कामाच्या ठिकाणी पोचल्यावर तुमचे जास्तीचे इन्सुलिन फ्रीजच्या दारात नीट ठेवा आणि त्याप्रमाणे सगळ्यांना सूचना देऊन ठेवा. तुमची ग्लुकोज योग्य पातळीत असेल तर तुम्ही सहलीचा आनंद उपभोगू शकता, त्यामुळे ग्लुकोज तपासणी आणि त्याप्रमाणे इन्सुलिनचा डोस याला पर्याय नाही. बाहेर फिरतांना तुमची डायबेटिक किट बरोबर ठेवा आणि इन्सुलिन कोल्ड बॉगेत ठेवा. जेवणातील खाद्यपदार्थांचा आस्वाद जरुर घ्या पण त्यातील कार्बचा अंदाज घ्या त्यासाठी तुम्ही हॉटेल शेफबरोबर सवांद करू शकता किंवा अंप वापरून इन्सुलिनचा डोस ठरवू शकता. बाहेर फिरतांना वारंवार ग्लुकोजची पातळी तपासावी जेणेकरून त्यात

कमालीचे चढउतार होऊन येणारी बिकट परिस्थिती टाळता येईल. उष्ण हवामानात कार मध्ये इन्सुलिन ठेऊन बाहेर गेल्यास इन्सुलिन खराब होईल. याच्या उलट खूप थंड ठिकाणी जिथे उणे तापमान असेल तेंव्हा इन्सुलिन गोटू नये म्हणून तुमच्या उबदार कपड्यात ठेवावे. काही ग्लुकोमीटर उणे तापमानात बंद पडतात किंवा चुकीचे रिडिंग देतात पण ग्लुकोज सेन्सरच्या रिडिंग मध्ये मात्र फरक पडत नाही.

थोडक्यात काय तर तुम्ही तुमच्या चेक लिस्टचे नीट पालन केले तर प्रवासाचा अनुभव तुमचे आयुष्य समृद्ध करेल.

सर्टिफिकेटचा नमुना, इंग्लिश भाषेत असल्यास परकीय ठिकाणी लोकांना वाचण्यास फारशी अडचण होणार नाही.

डॉ.कल्पना जोग
फोन : ९४२९०७८८२९

TO WHOM IT MAY CONCERN

MASTER SANKET VIKAS PATIL is a patient at the KEM HOSPITAL DIABETIC-UINT has type 1 diabetes (Juvenile Diabetes) and requires daily insulin injections to remain healthy. To manage diabetes SANKET must carry medical supplies including Insulin, syringes, insulin pens, needles ,blood glucose and ketone measuring strips ,lancets, glucometer, glucagon emergency kit as well as an emergency food supply and water.

Sincerely

Physician sign and stamp

मधुमित्र वाचक अभिप्राय

मधुमित्र मासिक उत्तम आहे. त्यामुळे खूप माहिती मिळते.

गोष्टींची माहिती समजते.

- श्री धर्माधिकारी , पुणे

मधुमेहाव्यतिरिक्त इतरही आजाराविषयीचे तपशील कळतात. पायाची तपासणी कशी करतात, त्याचे काय फायदे असतात, उन्हाळ्यात तसेच विशिष्ट ऋतूमध्ये आहार कसा असावा इ. विषयी मार्गदर्शन होते. दर महिन्याच्या मधुमित्रची मी आतुरतेने वाट पाहत असतो.

- श्री द्वारकानाथ मुळे, पुणे

मधुमित्रचा प्रत्येक अंक छान असतो. घरबसल्या विविध

मधुमित्र मधील रुचकर-पोषक हे सदर आवडते. त्यातील नवीन रेसिपींमुळे नाविन्यपूर्ण आणि पोषक पदार्थ समजतात. तेच ते पदार्थ वारंवार केले तर करण्याचा कंटाळा येतो आणि घरातील इतरांना तेच ते खाण्याचा कंटाळा येतो. काही वेळेस काय करावे ते सुचत नाही. त्यावेळी या सदराचा आधार वाटतो.

सौ दीपा देशपांडे, पुणे

पुस्तक पार्किंग

सुजाण पर्यटक बनण्यासाठी मार्गदर्शन

'आंतरराष्ट्रीय पर्यटक' असणारे जयप्रकाश आणि जयंती प्रधान हे दाम्पत्य १९९८ ते २०१८ या २० वर्षांमध्ये जगातल्या ७८ देशांना भेटी देऊन आले. पुण्यात स्थायिक असणारे हे दाम्पत्य पर्यटन करताना त्या त्या देशातील आगळी वेगळी स्थळे, ग्रामीण भाग, तेथील संस्कृती, चालिरिती, जुने अवशेष तसेच लोक, समाज, खाद्यपदार्थ, जीवनशैली अशी रोचक माहिती गोळा करून रोजच्या रोज लेखी नोंदी करत. या नोंदीच्या आधारे त्यांची आतापर्यंत प्रवासवर्णनाची सहा पुस्तके प्रसिद्ध झाली. 'जेपीज भटकंती टिप्स' हे नुकतेच रोहन प्रकाशन, पुणे यांच्यातर्फे प्रकाशित झालेले पुस्तक.

जगाच्या कानाकोपन्यात भटकताना आलेले अनुभव आणि त्यातून भारतीय विशेषत: मराठी पर्यटकांना नजरेसमर्प ठेवून केलेल्या उपयुक्त सूचना व टिप्स असा या पुस्तकाचा उद्देश आहे.

पुस्तकात सहलीची निवड, नियोजन, प्रवासाचे विविध मार्ग, सामानाची निवड, स्वच्छता, शिस्त, शिष्टाचार, अगदी टॉयलेट्स कशी वापरावीत इथापर्यंतच्या टीप्स दिल्या आहेत. टीप्स देताना वाचकांच्या बारीक सारीक गरजा विचारात घेतल्या आहेत.

या टिप्समुळे वाचकांची सहल आनंददायी आणि निर्विघ्न होईल. एक सुजाण पर्यटक म्हणून आपला दृष्टीकोन विकसीत होईल आणि परदेशात वावरताना या टिप्सनुसार वागल्यामुळे, आपल्या देशाची प्रतिमाही चांगली ठेवता येईल, असा प्रधान दाम्पत्याचा दृष्टीकोन आहे.

पुस्तकभर विखुरलेल्या टिप्सपैकी काही निवडक

टिप्स अशा -

- **सहलीची निवड :** आपलं खर्चाचं बजेट, सहलीसाठी किती दिवस जाऊ शकतो, आपली आवड व काय बघायची इच्छा आहे आणि आपल्या प्रकृतीची साथ या सर्वांचा विचार करावा.
- **पैशाचे नियोजन :** आपली मूळ गंगाजळी, उत्पन्न व खर्च, वाढती महागाई, प्रकृतीच्या समस्या याचा विचार करून दरवर्षी पर्यटनावरील खर्चाचा आकडा निश्चित करावा. शक्य झाल्यास दहमहा एक ठराविक रक्कम रिकरिंग डिपॉझिटमध्ये गुंतवावी. या



पुस्तकाचे नाव - जेपीज भटकंती टिप्स

: लेखक - जयप्रकाश व जयंती प्रधान : प्रकाशक - रोहन प्रकाशन, पुणे : पाने - १२४ : किंमत - रु.१६०

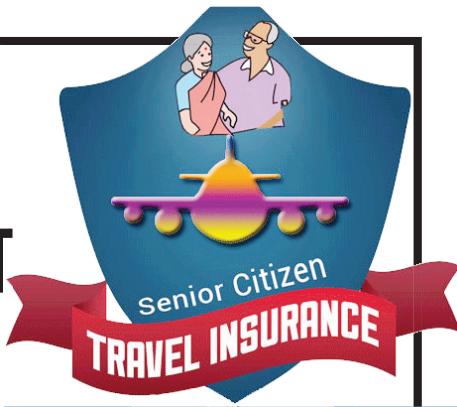
डबे खाऊ नका. राष्ट्रीय स्मारकांच्या ठिकाणी आपले वर्तन स्मारकाच्या पावित्राशी मिळते जुळते असले पाहिजे.

पुस्तकाच्या अखेरीस ट्रॅक्हल ऑप्स व वेबसाईटची माहिती थोडक्यात आहे. गुगल ऑप्स, जीपीएस, स्ट्रीट व्ह्यू हे रस्ते व तेथील सुविधा दाखवतात. पेपाळ या अॅपच्या माध्यमातून पैसे पाठवणे आणि गुगल ट्रान्सलेट या अॅपचा उपयोग संवाद साधण्यासाठी होतो.

अशी उपयुक्त माहिती पुस्तकात आहे.

एक 'सुजाण पर्यटक' म्हणून आपला दृष्टीकोन विकसीत होण्यासाठी हे पुस्तक उपयुक्त आहे.

मधुमेहीसाठी वेगळी आरोग्यविमा पॉलिसी



मधुमेह असेल तर आरोग्यविमा मिळण्यात अनेकदा अडचण येते. आता मधुमेहीसाठी आरोग्यविम्याची पॉलिसी सुरु केली आहे. याचा लाभ अनेकांना घेता येऊ शकते. या पॉलिसीची सविस्तर माहिती...

टाईप-१ किंवा २ आणि मधुमेहाच्या उंबरठ्यावर असलेल्या व्यक्तिसाठी आता एक वेगळी आरोग्यविमा पॉलिसी उपलब्ध आहे. या पॉलिसीद्वारे २ लाख रुपयांपासून ते ५० लाख रुपयांपर्यंत आरोग्यविमा उत्तरवता येतो.

ही पॉलिसी उत्तरविण्यासाठी १८ ते ६५ वयोगटातील मधुमेह झालेली किंवा मधुमेहाची पूर्वावस्था असलेली कोणतीही व्यक्ती पात्र आहे. पॉलिसीचे लाभ आयुष्यभर किंवा शेवटपर्यंत मिळतात.

५६-६० वयोगटातील मधुमेहींना २ लाख रुपयाच्या आरोग्यविम्यासाठी दरसाल १६,१५० रुपयांचा हसा द्यावा लागतो. १० लाख रुपयांच्या विम्यासाठी ४५,८२३ रुपये हसा द्यावा लागेल.

या पॉलिसीमुळे पहिल्या दिवसापासून (म्हणजे पॉलिसी उत्तरविल्यानंतर लगेच) रुग्णालयीन खर्चाचा परतावा मिळू शकतो.

पॉलिसी उत्तरविल्यानंतरच्या पहिल्या वर्षात दोनदा वैद्यकीय चाचण्या कराव्या लागतात.

पॉलिसी देणाऱ्यांनी सांगितलेल्या आणि त्यांच्या स्वतःच्या पॅशॉलॉजिकल लॅबमध्ये या चाचण्या करून घेतल्या तर त्याचा खर्च पॉलिसीच्या रकमेतून दिला जातो. वेगळे पैसे त्यासाठी द्यावे लागत नाहीत. जर याच चाचण्या बाहेरील प्रमाणित लॅबमधून करून घेतल्या तर कंपनी दोन हजार रुपयांपर्यंतची रकम वर्ष संपण्यापूर्वी देते.

मधुमेहींनी आपले आरोग्य नेहमी चांगले ठेवावे यासाठी कंपनी नियमितपणे माहितीपत्रके पाठविते. याशिवाय या कंपनीच्या हेल्पलाइनवर फोन केल्यास रुग्णाच्या प्रश्नांची योग्य ती उत्तरेही मिळू शकतात.

रक्तशर्करा सतत नियंत्रणात ठेवल्यास, एचबीए१सी व्यवस्थित आणि स्थिर असल्यास, रक्तदाब आणि वजन-उंचीचे प्रमाण योग्य असल्यास आरोग्यविम्याचा हसा कमी होऊ शकतो.

वैयक्तिक आणि कौटुंबिक आरोग्यविमा प्रत्येकाने उत्तरविणे व्यावहारिकदृष्ट्या लाभदारी आहे.

— अनिल कुलकर्णी

वरील पॉलिसी 'अपोलो म्युनिच हेल्थ इन्शुरन्स' या कंपनीतके मिळू शकते. जास्त माहितीसाठी कंपनीशी संपर्क साधावा

शिखर लाखाचे, नाते विश्वासाचे

संकल्प
१लाख
सावरकरप्रेमींना
नेण्याचा

कॅप्टन निलेश गायकवाड

आयोजित ◆ सावरकर अभिवादन यात्रा

अंदमान



विशेष
आकर्षण

व्हीप स्वराज आणि व्हीप नेताजी सह



प्रणते
अंदमान अभिवादन यात्रा

कॅप्टन निलेश गायकवाड
अंदमान अभिवादन यात्रा या अभिनव प्रकल्पामुळे
२०१८ वर्षी "महाराष्ट्राचा लोकप्रिय बँड" आणि
"टाईम्स पॉवर मॅन" या पुरस्कारांनी सम्मानित



आमच्या लाखाच्या संकल्पातील "लाखातील एक"
बनलेले सावरकरप्रेमी

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

वर्ष नवे पण
किंमत तीच.

35,500
GST Extra

मुंबई किंवा पुणे येथून
पोर्टब्लेअर पर्यंत
विमानप्रवासासह



पुणे केतकी बिल्डिंग, अलका
टॉकीज, शेजारी, नवी पेठ. **9420284000, 9420285000**

शिवसुंघ
प्रतिष्ठान

Capt. Nilesh
Journey With Wings !!

मी एक आनंदयात्री प्रवासिनी...

- वासंती घैसास

पर्यटनात अनेक प्रकारचे अनुभव येतात. लेखिकेने आपल्या आजवरच्या प्रवासातील अनुभवांची पोतडी इथे उघडली आहे. पर्यटनाच्या आनंदाची अनुभूती देणारे काही अनुभव वाचा या लेखात...

‘नाना देशीचे नाना लोक’ शालेय जीवनातील माझं आवडतं पुस्तक. तेहापासूनच वैविध्यपूर्ण सृष्टीवैभवाने बहरलेले देश, प्रदेश; वेगळ्या संस्कृतीची तेथील माणसं पाहण्याचं मला फार औत्सुक्य. नोकरी करून स्वतः पैसे कमाऊ लागताच जगप्रवासाच्या इच्छेने उचल खाली. सुदैवाने जोडीदारही सम आवडीचा मिळाला. वैद्यकीय क्षेत्रात व्यस्त असूनही प्रवास, पर्यटनासाठी वर्षातून एकदा वेळ काढणारा. कोणी किंतीही चिक्कू म्हटले तरी दिखाऊ मौजमजेवर वायफळ खर्च न करता पैसे साठवू लागलो आणि ‘चारचाकी’ घेण्याच्या आग्रहाला अव्हेरुन जगप्रवासाच्या स्वप्नाला सत्यात उतरवायचे ठरवले. प्रथम उड्डाण केले ते सुख, समृद्धी, ऐश्वर्यने भुरळ पाडणा—या अमेरिकेकडे. काळ होता, सप्टे. ऑक्टो. १९७८.

अगदी बेताच्या पैशांत एक महिन्याच्या ‘ग्रेहाऊंड बस पास’ वर अमेरिका; इंग्लंड, नंतर पंधरा दिवसांच्या युरोपिअन रेल्वे, ‘यूरोल पासव’ केलेल्या युरोपच्या भजाट भ्रमंतीने सुरु झालेला प्रवास यज्ञ आजतागायत अखंड चालू आहे. असंख्य लक्षणीय लोकं भेटली, ढीगभर अविस्मरणीय अनुभवच आले. त्यात पहिल्याच वर्षी आल्प्स मधील सर्वोच्च शिखर ‘मॉट ब्लांक’ च्या पायथ्याशी घडलेली संस्कृत विदुषी फाल्क बाईची भेट आयुष्यभराची शिकवण देऊन गेली (पहा स्वतंत्र लेख).

संगायला विशेष अभिमान वाटतो की मला आजवर झारखंड वगळता भारताच्या प्रत्येक राज्याला पाय लावण्याचं भाग्य लाभलं. त्यातील सर्वांत अनोखी ठरली ऑक्टोबर १९८३ मधील क्रांतिकारकांच्या वास्तव्याने पुनीत झालेल्या, निव्याशार सागरतटी हिरव्या गर्द जंगलांच्या, निसर्गसौंदर्याचा जबरदस्त



वासंती घैसास

वरदहस्त लाभलेल्या मुक्तितीर्थ अंदमानची भेट. राजधानी पोर्ट ब्लेअर मधील ‘सेल्युलर जेल’चा कण अन् कण क्रांतिकारक राजबंद्यांवर घडलेल्या अनन्वित अत्याचारांच्या करूण कहाण्या जणू मूकपणे कथन करत होता. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी काळ्या पाण्याच्या शिक्षेच्या वेळी कोलू पिसण्यापासून निढळाच्या घामाने भिजवलेल्या या वास्तूच्या दर्शनाने पाचव्या धाम यात्रेचे पुण्य मिळाल्यासारखे वाटले. अंदमानच्या या भेटीने सदगतीत होऊन एवढे भारावून जायला झाले की त्यांच्या पवित्र स्मृतीला अभिवादन करण्यासाठी सहज लिहिले गेले ‘काळ्यापाण्याची निळाई’ हे अंदमानचे प्रवासवर्णन;

उर्वरित मजकूर पान नं ३३ वर

प्रवासात पथ्य कसे पाळावे ? शिल्पा शिरोळे-खंडेलवाल (आहारतज्ज्ञ)

फिरण्यासाठी बाहेर गेल्यानंतर नियमित व्यायाम होत नाही. तसेच रोजचे खाणेही बदलते. अशावेळी प्रवासात मधुमेहींनी कोणती पथ्ये पाळायला हवीत, याबद्दल काही टिप्स...



उन्हाळ्याच्या सुहृद्या जवळ आल्या की पर्यटनाचे वेध सुरु होतात. मग शनिवार-रविवारची सहल असो की १५ दिवसांचा प्रवास ! नियोजन तर जोरात सुरु होते. मधुमेहींनासुद्धा प्रश्न पडतो, आपले पथ्य कसे पाळावे, का पथ्यालाही सुट्टी घावी. प्रवास कसाही असो पूर्वनियोजन हे कायम फायदेशीर ठरते; मग मधुमेह असो किंवा नसो.

एकदा प्रवासाचे ठिकाण ठरल्यावर आपण आपल्या टूरचे बुकिंग करायला जातो. त्याच वेळी दूर ऑपरेटरजवळ आपल्या आजाराची व आहाराच्या पथ्याची नोंद करावी. असे केल्याने नंतर आपले हाल होत नाहीत. प्रवासाला निघायच्या अगोदर आपली वैद्यकीय तपासणी करणे व डॉक्टरांकडून औषधाची चिट्ठी घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्याचबरोबर प्रवासात लागणारी सगळी औषधे योग्य प्रमाणात आपल्याजवळ ठेवावीत.

आहाराचे नियोजन

प्रवास कसलाही असो, गाडीचा, रेल्वेचा किंवा विमानाचा, कितीही दिवसांचा असो, आपले आहाराचे वेळापत्रक व पथ्य पाळणे गरजेचे असते. म्हणून थोडी पूर्वतयारी केल्यास प्रवास करणे सोपे ठरते. प्रवासात जेवणाची सोय कशी आहे,

याची अगोदर माहिती करून घ्यावी. त्याचबरोबर जेवणाच्या वेळासुद्धा जाणून घ्या. जर जेवणाला उशीर होणार असेल तर आपल्याजवळचा काही सुका नाश्ता आपण घेऊ शकतो. उदाहरणार्थ, थेपला, खाकरा, लाहौ / मुरमुच्याचा चिवडा, फळे इत्यादी. असे केल्याने जेवणाला उशीर झाल्यास हायपोग्लायसिमियाचा त्रास होत नाही.

शारीरिक श्रम

मधुमेहींची शर्करा नियंत्रणात ठेवण्यात व्यायामाचे महत्त्व सगळ्यांनाच माहीत आहे. प्रवासात बच्याच वेळा कमी किंवा जास्त चालणे / फिरणे होत असते. कमी व्यायाम झाल्यास काळजी नसते; पण जास्त झाला तर रक्तातील साखरेची पातळी कमी होऊ शकते. त्या वेळी काही गोड पदार्थ, बिस्किटे आपल्याजवळ, हॅंडबॉगेत ठेवलेले असतील तर आपण हायपो टाळू शकतो. बाजारात मिळणारे काही तयार पदार्थ, जसे, जेवण पुनर्स्थापन पावडर (Meal Replacement Powder), इलेक्ट्रॉल पावडर, सुकामेवा, चणे, खाकरा आपल्याबरोबर हॅंडबॉगेत कायम ठेवावेत.

अशा प्रकारे प्रवासाला जाताना पूर्वतयारी केल्यास मधुमेही व्यक्ती कुठल्याही प्रकारचा प्रवास आनंदाने व तणावमुक्त अवस्थेत करू शकते.

- शिल्पा शिरोळे-खंडेलवाल



| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| हायलाईट्स् ऑफ युरोप 6 Nights/7 Days ₹ 1,40,951/-* | सेंट्रल अँड ईस्टर्न युरोप 15 Nights/16 Days ₹ 2,33,481/-* | क्लासिक युरोप 13 Nights/14 Days ₹ 2,67,429/-* | रक्केंडिनेव्हिया 08 Nights/09 Days ₹ 2,07,496/-* | मेस्परायडिंग युरोप 09 Nights/10 Days ₹ 2,06,372/-* |
| एकज्ञांटिक युरोप 17 Nights/18 Days ₹ 2,98,859/-* | ऑस्ट्रेलिया-न्यूजीलैंड 14 Nights/15 Days ₹ 3,53,552/-* | जपान 5 Nights/6 Days ₹ 1,58,395/-* | इंक्रेडिबल अमेरिका 13 Nights/14 Days ₹ 3,49,742/-* | |
| साउथ आफ्रिका 8 Nights/9 Days ₹ 1,72,575/-* | थायलंड, मलेशिया, सिङापूर 9 Nights/10 Days ₹ 1,22,311/-* | मॉरिशस 6 Nights/7 Days ₹ 96,500/-* | दुबई 5 Nights/6 Days ₹ 79,752/-* | |

* नियम व अंदीलाग्नि * टेंटेव्हिल एव्हेन्यू

info@mangoholidays.in | www.mangoholidays.in



Experience of a Lifetime!

| | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| कलासिक हिमाचल | उत्तरांध्र फिल्स्टा | भूतान | लेह लदाख | नेपाल |
| 7 Nights/8 Days ₹ 39,400/-* | 7 Nights/8 Days ₹ 39,800/-* | 5 Nights/6 Days ₹ 27,600/-* ○ | 6 Nights/7 Days ₹ 27,500/-* ○ | 7 Nights/8 Days ₹ 30,600/-* ○ |
| काश्मीर | कूर्गा-म्हैसुर-जटी | गोल्डन ट्रॅण्डल | सिक्किम-पेलिंग-दार्जिलिंग | केरळ |
| 6 Nights/7 Days ₹ 24,000/-* ○ | 5 Nights/6 Days ₹ 23,500/-* ○ | 5 Nights/6 Days ₹ 26,800/-* ○ | 5 Nights/6 Days ₹ 32,500/-* ○ | 5 Nights/6 Days ₹ 22,600/-* ○ |

वरील सर्व किमती प्रत्येक दूरमधील पहिल्या १० जागांसाठीच असून, जसजशा जागा भरवील तसतशा दूर्संच्या किंमती वाढत जातील हे कृपया लक्षात असावे.

|| परकीय चलनातील रक्कम रुपयात रुपांतरित करताना मैंगो हॉलिडेजला रक्कम देण्याच्या दिवशी लागू असलेल्या एक्सचेंज रेटप्रमाणे आकारली जाईल. ||

त्यावेळच्या लागू कन्वर्हजन रेटप्रमाणे दूरच्या किमतीत बदल होऊ शकतात. || ● विमान प्रवास खर्च समाविष्ट नाही. ||

📍 पुणे: 302, स्वोजस कॅपिटल, फिल्म इन्स्टिट्यूट्सपोर, लॉ कॉलेज रोड, पुणे 411005 फोन: (020) 2544 4415/16/17/18 Mob: 83800 39505

📍 ठाणे: 702, तुलसी चॅबर्स, तीन पेट्रोल पंपाच्या समावेस, एल.वी.एस. रोड, ठाणे 400602 फोन: (022) 2545 0017/18 Mob: 83800 39503

📍 दादर: 5, आदि हाऊस, नॅर्थ गोखले रोड, पोर्टुगीज चर्च जवळ, दादर (प.), मुंबई 400028 फोन: (022) 2433 5500/11/22/33

📍 नागपूर: 302, 3 रा मजला, पाठक हाऊस, अभ्यंकर नगर, VNIT कॉलेजजवळ, नागपूर 440010 फोन: (0712) 2244557/8/9 Mob: 9371560725

anunaad.com

Follow Us:



Experience of a Lifetime!

There's no feeling in the world greater, than receiving generous words of appreciation for doing a good job!

TESTIMONIALS



“Our Exotic Europe tour is the most cherished experience of my life. This was made possible only with the seamless service and superb itinerary of Mango Holidays.”

Agnihotri Family

“This year we planned for Australia tour, and we had pretty good number of options with us. But then, my friend recommended us to opt for Mango Holidays. Believe me, our first ever experience on this tour was simply out of the world! We are glad that we chose Mango Holidays.”

Mrs. Vibha Bokey & Mrs. Nita Patil Group



info@mangoholidays.in | www.mangoholidays.in

"A smooth transition of dreams into reality. A fulfilling experience. A service that pampers you. Mango Holidays is not just a name but a friend, a companion I can rely on while globetrotting."

Mr. & Mrs. Garge



"Mango Holidays is a spectrum of fantastic services and facilities. From scheduling an exotic tour to arranging finest hotels, delightful cuisine and an experienced guide, every single thing is just so commendable."

Barve Family



"Mango Holidays is a hallmark of an enriched and exciting discovery of moments from around the world, that has gifted me with complete contentment and pure joy."

Mr. & Mrs. Oak



"We are very fond of exploring different places. Be it India or going abroad when it's time to zero in on a travel agency, Mango Holidays remains the ultimate choice. Because it is the Best!"

Mr. & Mrs. Deshmukh



"We have always dreamed of going around the world. To touch and feel its mesmerizing beauty. And our dreams have transformed into an incredible reality just because of Mango Holidays. Thank you for being there!"

Mr. & Mrs. Phadke, Shah and Doshi

Follow Us: [f](#) [t](#) [g](#)

अनोखं महाबळेश्वर

डॉ. सुनीला रड्डी



गेली ५० वर्षे महाबळेश्वर येथे वैद्यकीय व्यवसाय करत असताना महाबळेश्वरीची विविध विलोभनीय रूपे लेखिकेच्या रसिक मनाने टिपली आहेत. त्यातील काही विशेष क्षण या लेखातून त्यांनी सुंदर रीत्या वर्णन केले आहेत. नेहमीची गजबजलेली महाबळेश्वरीची बाजारपेठ आणि ठरलेले पॉईंट्स पाहून झाल्यावर थोडी आडवाटेची अनेक सुंदर स्थळे आपण पाहू शकतो. ते खरे महाबळेश्वर पाहण्याचा प्रयत्न करा. अशी मोजकीच ठिकाणे या लेखात दिली आहेत.

महाबळेश्वर, तसं म्हटलं तर अगदी परिचित थंड हवेचं ठिकाण, तरी तसं अनोखंही. सर्व जगभर फिरुन आलेल्या फिस्त्याच्या मनातही स्वतःचं वेगळं स्थान कायम टिकवणारं. कितीदा पाहिला तरी मन तृप्त न होता अधिकाची ओढ लावणारा निसर्ग महाबळेश्वरला लाभला आहे. १२ महिने, ३६५ दिवस आपण येथे येऊ शकतो अन् प्रत्येक वेळेस बदलता निसर्ग आपल्या नजरेस पडतो. पण त्याकरिता तशी चोखंदळ नजर पाहिजे. “पळा, पळा कोण पुढे पळतो”, ही मनोवस्था बाजूला ठेवून मनाचा थोडासा निवांतपणा, स्थिरता पाहिजे.

महाबळेश्वरला कोणीही पर्यटक आला तर नेहमीचा विल्सन पॉईंटचा सूर्योदय, बांम्बे पॉईंटचा सूर्योदय,

लेकमधील नौकाविहार, लेकच्या चौपाटीची मजा, इवढंच महाबळेश्वर आहे असे समजतो. पण त्यापेक्षा महाबळेश्वरमध्ये कितीतरी निसर्गांदयने ओऱंबलेली स्थळं आहेत. मी महाबळेश्वरीची रहिवासी, गेली ५० वर्षे इथे राहण्याचे सद्भाय्य लाभलेली. मला आवडणाऱ्या; पण पर्यटकांना माहीत नसलेल्या स्थळांचं दर्शन मी घडवणार आहे.

क्षेत्र महाबळेश्वर, तीर्थक्षेत्र म्हणून प्रसिद्ध असल्यामुळे इथे मंदिर महात्म्य आहे. त्यामुळे आपण कृष्णाबाई मंदिर, महाबळेश्वर, अतिबळेश्वर यांची व महादेवाचं मंदिर, यांचे दर्शन घेतो. इथून फक्त अर्धा किलोमीटर अंतरावर असलेल्या जुन्या कृष्णाबाईच्या मंदिरात सहसा कोणी

जात नाही.

हे हेमाडपंथी छोटेखानी मंदिर नागकालीन असावे. मंदिराच्या बाहेरच्या बाजूला व खांबावर नागप्रतिमा आहेत. आतल्या महिरपी सुंदर आहेत. या मंदिरांपुढे पितृमुक्ती कुंड आहे. त्याच्यापुढे १०० फुटांवर कृष्णा नंदी प्रकट होऊन, खालील खोऱ्यात उतरते. प्राचीन, वैदिक कथेनुसार श्रीविष्णूनी कृष्णेचे रूप धारण केले आहे. तशी मीसुद्धा त्या मंदिरात फारशी कधी गेले नव्हते. पण माझं भाय थोर म्हणून त्या मंदिराच्या समोरील दरीतून अतिशय सुंदर सूर्योदय मला पाहायला मिळाला.

संगचंचमीचा दिवस होता. हवेत आल्हाददायक गारवा होता. भल्या पहाटे कृष्णाबाईच्या उत्सवामुळे मंदिरातलं वातावरण उत्साहभरलं, पवित्र, मंत्रलेलं होतं. सांगतेचं लळिताचं कीर्तन ऐकलं, भंडारा उधळून झाला, तेव्हा मी त्या वातावरणात वेगळ्या आनंदमयी दुनियेत गेले होते. कृष्णाबाईच्या पूर्वकडच्या दरीतून सूर्योदय पाहण्याकरिता मुख्य देवळातून अर्धवट पळतच मी त्या दरीच्या तोंडावर पोहोचले. झुजूमुंजूची वेळ झाली होती. भोवती फटफटायला लागलं होतं. तिथून पूर्वकडच्या विस्तीर्ण क्षितिजाच्या मध्यावर पांढुरक्या आकाशात लाल आभा दिसायला लागली होती. अधूनमधून पक्षी आपला आळस झटकत, निंद्रेतून जागे होऊन रविराजाच्या स्वागताकरिता तयार होत होते. त्यांच्या उडण्यातही अजून आळसावलेपणा होता. हळू आवाजात सवंगळ्यांना साद घालत जागे करत होते. बघता-बघता पूर्वची लाल आभा वाढायला लागली. आजूबाजूचा परिसर उजळायला लागला तरी अजून बाजूच्या रानाचा रंग निखरला नव्हता. क्षण दोन क्षणात सूर्योबिंबाची किनार दिसायला लागली. पूर्वकडे नजर पोहोचेपर्यंत फक्त विस्तीर्ण आकाश दिसत होते. हळूहळू डाव्या हाताचे डोंगर नजरेत यावयाला लागले. थोड्या वेळाने त्यावरील रानाने हिरवा रंग परिधान केला. मी उभी होते तिथून धोम धरणाच्या पलीकडेपर्यंत नजर जात होती. हळूहळू सूर्योबिंब वर येत होते तसतसा आजूबाजूचा परिसर प्रकाशमान होत होता. या सह्यागिरीमुळे आम्हांला उंचावरुनसुद्धा फक्त डोंगरांगा बघण्याचीच सवय होती. आपण एवढा मोठा परिसर विना अडथळा पाहू शकतो यावर माझा विश्वासच बसत नव्हता. हे कृष्णेच्या उगमाचं खोरं खरंच इतकं सुंदर

दिसू शकतं! मी कितीतरी वेळ स्तब्ध उभी होते. तिथे सूर्योबिंब वर चढत होतं, त्याचा लालिमा वाढत होता. ते इतकं कोसो दूर दिसाणारं कोवळं, नव्या नव्हाळीचं सूर्योबिंब, सुरुवातीचं गर्द पण मागून विरळ होणारं सोनेरी हिरव्या रंगात नटलेलं रान, किती बघू अन् किती मनात साठवू असं झालं होतं. या गोष्टीलाही १७-१८ वर्षे झाली असतील. पण तो सूर्योदय, माझ्या मनःपटलावर कोरलेला आहे, छायाचित्रासारखा नव्हे तर एखाद्या शिल्पासारखा. छायाचित्र कालांतराने धूसर होईल पण शिल्प धूसर व्हायला अनंत काळ जावा लागतो.

महाबळेश्वरला येणारा प्रत्येक पर्यटक आर्थर सीटला जातोच. तिकडे जाताना त्याच्याआधी एल्फिस्टन, मार्जोरी, सावित्री पॉइंट लागतात. पण पर्यटक क्षेत्र महाबळेश्वर वरून उडी मारतात ती एकदम आर्थर सीटला. या मार्गावरच्या वरच्या सावित्री पॉइंटवरचं निसर्गदृश्य अगदी वेगळं- मला आवडणारं. रस्त्यावरून या पॉइंटचा काही पत्ताच लागत नाही. फर्लांगभर खाबडखोबड रस्त्यावरून चालत गेलो की आपण एकदम वेगळ्याच विश्वात पोहोचतो. श्रीकृष्णाच्या मुखातील विश्वदर्शनाची आठवण करून देणारा, कल्पना न येण्याजोगा विस्तीर्ण परिसर आपल्या नजरेसमोर येतो.

सावित्रीच्या दृश्य उगमाचे हे स्थान. एकदम एकापुढे एक अशा सात-आठ डोंगरांगा नजरेसमोर येतात. त्या डोंगरांगा बघताना तो आदिकाळातील लाळ्हारसाचा समुद्र नजरेसमोर येतो. असे वाटते की, तो उकळणारा तस लाळ्हा थंड होता-होता आपल्या पाऊळखुणा या डोंगरांगाच्या रूपाने निसर्गाला प्रदान करून गेलाय. एक रांग कुर्ठे संपते व दुसरी रांग कुर्ठे सुरु होते ते समजतच नाही. एकात एक हात गुंफलेले डोंगर. प्रत्येकाचा माथा निराळा, कुर्ठे चौकोनी, कुर्ठे निमुळता, मध्येच दोन उंच शिखरांमध्ये एक बुट्के शिखर. सगळे माथे मात्र काळे कुळकुळीत, मातीचा लवलेश नसलेले. महाराष्ट्र गीताची आठवण करून देणारे 'कणखर देशा, राकट देशा, दगडांच्या देशा'. समोर सगळीकडेच कातीव, कोरीव, घडीव कडे, पाऊस-वाच्याला, माच्याला शतकानुशकं तोंड देत उभे राहिलेले. दूर क्षितिजाजवळ दिसणारा रायगड, डाव्या हाताला दिसणारा प्रतापगड, त्याच्या पलीकडचा मधुमकरंद गड या डोंगरमाथ्यांना, या

निसर्गदृश्याला वेगळं परिमाण देतात.

उन्हाब्याच्या दिवसांत नदी मात्र कोरडी ठणठणीत. दोन धारांनी निर्माण झालेले घळसुद्धा कोरडेठाक. त्या दोन घळांमधील सुळक्यांवर वानरांची टोळी बसलीय असे वाटायला लावणारे दगड. खाली दरीत डोकावलं तर २५०० ते ३००० फूटच्या आसपास असणाऱ्या खोलीने एकदम नजरच फिरते आपली!

सावित्रीच्या काठावर असलेल्या छोट्या-छोट्या वस्त्या, नदीपात्रापासून डोंगरस्वदापर्यंत पसरलेली गावं, मधूनमधून दिसणाऱ्या गवताच्या गंजी, भाताची त्रहुमानानुसार रंग बदलणारी, हिरवी, सोनपिवळी पिकल्या भाताची, ग्रीष्मातील काळ्पट पिवळा शुष्क रंग ल्यायलेली, चक्राकृती पायच्या-पायच्यांची खाचरं. सगळं कसं चित्रगत वाटतं.

डोंगरमाथ्यांच्या खाली सपाट भागात थोडंसं हिरवं रान दिसतं. डोंगरमाथे मात्र काळे शुष्क, कणभरही माती नसलेले. उन्हाब्याच्या दिवसांत प्रतापगडच्या आजूबाजूचा परिसर, हिरवागार नेत्रसुखद.

ग्रीष्मातल्या एका सकाळी या पॉईंटवर गेले होते. सावित्रीच्या खोयातील भाताची वावरं शुष्क, कोरडी, रांगोळी काढल्यासारखे रान जाळलेल्या वावरांचे काळे



ठिपके. आर्थरसीटच्या समोरच्या डोंगरमाथ्याच्या खाली दोन-तीन ठिकाणी गवताचे हिरवे पाचू चमचमत होते. ज्या डोंगरावर थोडीसुद्धा माती नाही, काहीच उगवणे शक्य नाही, तिथे ग्रीष्माच्या कडक उन्हात आलेलं हिरवं गवत नजरबंदी करत होतं. नेत्रांना सुखद गारवा देत होतं.

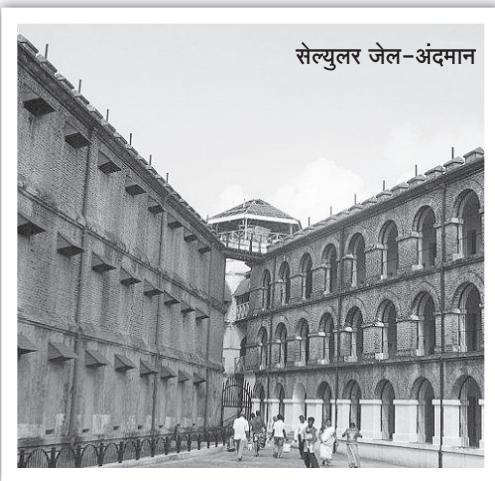
निसर्गाच्या जिद्दीला, चिकाटीला, पुनर्वर्वस्थापनेच्या जिगरीला मुजरा घालावासा वाटत होता. या जिद्दीच्या निसर्गाला, त्याच्या रक्षणाकरिता आपण जरा जरी सहकाराचा हात पुढे केला, त्याचा आपण करत असलेला विनाश, संहार बंद केला तरी हा निसर्ग सावरु शकेल माणसाला, भविष्यात हवाबदलांमुळे होणाऱ्या संहारापासून स्वतःला वाचवता येईल.

- डॉ. सुनिला रड्डी
फोन : ९४२२०३८२९८



मजकूर पान नं २४ वरुन

ज्याला पुण्याच्या महाराष्ट्र साहित्य परिषदेच्या 'कै. दि.बा.मोकाशी पारितोषिका' सहित बरेच सन्मान मिळाले.



बाबुजींसमोर अंदमानवर स्लाईड शो -

पर्यटनप्रेमीसाठी मी 'अंदमान' वर १००हून अधिक 'स्लाईड शो' केले. त्यापैकी कायमस्वरूपी मनात घर करून राहिलायां तो मा.श्री. सुधीर फडके उर्फ बाबुजींच्या समोर सादर केलेला कार्यक्रम. त्यावेळी ते स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांच्यावर चित्रपट बनवायच्या तयारीत होते. त्यासाठीच्या 'सुवेनीर' मध्ये त्यांच्या 'आर्टिस्ट' ने काढलेलं 'कोलू'-तेलघाणीचं वित्र त्यांच्या पसंतीस पडत नव्हतं. तोपर्यंत ते स्वतः अंदमानला गेले नव्हते. माझ्याकडे अंदमानच्या पारदर्शिका आहेत हे त्यांच्या कानावर गेल्याने मला सादरीकरणासाठी आमंत्रित करण्यात आलं. पुण्यातील तत्कालीन हॉटेल जीवन मध्ये दाद्रा - नगरहवेली स्वातंत्र्य सैनिकांचा मेळावा होता तो. बाबूजी या सत्याग्रहातील एक सेनानी म्हणून इतर सहभागी स्वातंत्र्य सेनानींबरोबर मांडी घालून खाली बसलेले; आणि मी आमंत्रित व्याख्याती म्हणून मला बसायला खुर्ची. फार ओशाळ्वांग वाटत होत. बाबूजींच्या साधेपणापुढे नतमस्तक झाले...

केदारनाथपर्यंत पुस्तक पोहोचलं

महाप्रलायाआधीची गोष्ट. गौरीकुड ते केदारनाथ १४ कि.मी.चा सततच्या नागमोडी चढणीचा रस्ता. घोडयावर स्वार होउन्ही पु-या दमछाकीने एकदाचं केदारधाम गाठलं. कुडकुडवणा-या थंडीत खाळाळत्या वेगवती

'मंदाकिनी'वरील लोखंडी पूल पार करताच उंचीवरील 'महाराष्ट्र मंडळ' फलकाने लक्ष वेधून घेतला, जणू माहरघरच गवसल्याचा आनंद झाला. आता त्यात जागा तेवढी असायला हवी. 'आप किधरसे आर्यी है?' तेथील मुखियाने विचारले. 'पुणे से'. 'क्या पुनासे? उधर तो हमारी एक वासंतीजी घैसास रहती है; आप जानती है उन्हे?' 'अरे, हे तर आपल्याबद्दलच विचारतात, पण त्यांना आधी कुठे पहिल्या, भैटल्याचं आठवत नाही, आणि ते तर स्नेहादराने चक्र 'हमारी वासंतीजी घैसास' म्हणताहेत? नक्ती नीट ऐकू आलं ना? सिनेचित्रता-यांना सर्वदूर ओळखलं जातं, पण पुण्यातील एका सामान्य बाईला केदारनाथ सारख्या ठिकाणी एवढया प्रेमादराने संबोधणे? उनका 'चला सफरीला' नामका बहुत अच्छा बुक हमारे पास था. पता नही, कोई उठाके लेके गया!'. आश्चर्याच्या अनपेक्षित सुखद धक्क्याने, काय बोलावं, काय उत्तर द्यावं; काही सुचेना. आपलं 'चला सफरीला' खरोखरच केदार चरणी पोहोचलंय? एकदम विश्वासच बसेना. या अखिल भारतीय प्रवासी मार्गदर्शक पुस्तकाच्या तोवर पाच आवृत्त्या निघूनही एखादा अधिकृत पुरस्कार जाऊ द्या, पण साधं प्रोत्साहनात्मक कौतुकही फारसं कोणाकडून ऐकलं नव्हतं. आणि आता हे कोण कुठले एवढया दूरवरचे आपली आस्थेने विचारपूस करताहेत; मन अत्यानंदाने भरून आलं. बावरलेल्या अवस्थेत, थोडं लाजत 'मै ही वो वासंती घैसास हूं!' सांगतानाची आत्मसुख खुशीची रोमांचक शिरशिरी काही औरच...

जोशीमठ येथील उकळत्या पाण्याचं कारंज

कधी कधी नेहमीच्या रुळलेल्या मार्गावर काही आगळ अवघित दिसतं. जसं बद्रीनारायणाच्या वाटेवरील 'जोशीमठ' जवळील प्राकृतिक रूपसौंदर्याच्या देखण्या तपोवनात दडलंय अद्भूत निसर्गनवलाश्चर्य. आकाशाकडे झेपावणारं गंधकमिश्रित उकळत्या पाण्याचं कारंज हिरव्यागद डोंगरकुशीतील सोनेरी-पिवळ्या मातीच्या टेकडातून उडणारा शुभ्र पाण्याचा फवारा, त्यावरील वाच्याप्रमाणे हेलकावत नील गगनाकडे निघालेला चिमुकला पांढूरका मेघ; प्रकृतीच्या अजब रंगमय रूपांची किमया दाखवणारं अभूतपूर्व अनुपम दृष्य. उत्तराखंडातील तपोवनच्या अनुपम सृष्टीसौंदर्याला लाभलेला हा



कल्पनातीत निसर्गनवल साज आहे गावठाणापासून४ कि.मी.वर; भर रस्त्यावर. गरम, खळाळत्या उकळत्या पाण्याची कुंडं भारतात अनेक ठिकाणी बघितली होती; परंतु असा स्तिमित करणारा फवारा; तोही सतत उडणारा, पहिल्यांदाच दृष्टिस पडत होता.

अनोखे मध्यप्रदेश :

१/३भाग जंगलांनी व्यापलेल्या निसर्गसौंदर्याला ऐतिहासिक वास्तू अजोड प्राचीन शिल्पे यांची जोड मिळालेल्या, सप्राट अशोक, राजा विक्रमादित्य, राजा भोज, महाकवी कालिदास, संगीतसप्राट तानसेन, झाशीची राणी लक्ष्मिबाई, तसेच होळकर, शिंदे, पवार, माहेरचे खांडेकर, इ. शूरवीर मराठा सरदारांच्या अभिमानास्पद आठवणींशी जोडलेल्या 'मध्य प्रदेश'चा तीन आठवड्यांचा रोमांचकारी प्रवास करून परतताना रेल्वेतून दिसणाऱ्या मावळतीच्या विलोभनीय दिनकराला पाहताना मनात एका आगळ्या कल्पनेचा सूर्योदय होत होता.

केवळ मध्य प्रदेशच नाही, तर तोपर्यंत दहा वर्षांचे वर केलेल्या 'अमेरिका बाय ग्रेहाउण्ड, युरोप बाय युरेल', 'दक्षिण भारत', 'दार्जीलिंग, सिक्कीम', 'अंदमान', काश्मिर, 'ईशान्य भारत' या सारख्या प्रवासांतून जमा

झालेल्या उपयुक्त माहितीचा लाभ इतरांना व्हावा, या आंतरिक इच्छेने अक्षरश: झपाटून टाकलं. त्यावेळी इंटरनेट, संगणक इ.माध्यमे नसल्याने, अल्प परिचित भागांचा प्रत्यक्ष प्रवास करून आलेल्यांकडील 'आँखो देखा' माहितीची फार आवश्यकता होती; विशेष करून बेताचे पैसे असणा-या पर्यटकांना.

लग्नाच्या वाढदिवसाला डॉ.रमेश गोडबोले

यांचा स्लाईड शो -

मनात आलं, यावर्षी आपण लग्नाचा वाढदिवस समआवड, वृत्तीच्या लोकांबरोबर साजरा का करू नये? त्यानुसार जानेवारी १९८८ च्या शेवटच्या रविवारी सायंकाळी एका सभागृहात एकत्रित येण्यासाठीचं आवाहन निवेदनाद्वारे वृत्तपत्रांतून केलं. वाटलं होतं, येतील २०/२५लोक; पण तेथे उत्साहाने जमले दीड-दोनशे पर्यटनप्रेमी. भारताच्या नकाशाला हार घालून, लेकीने गायलेल्या 'सारे जहांसे अच्छा हिंदेस्ता हमारा', देशवंदनपर गीताने कार्यक्रमाची सुरुवात करून, उपस्थितांचा 'पर्यटन परिचय' करून दिल्यावर 'केनिया' भ्रमंतीवर डॉ.रमेश गोडबोले यांचा 'स्लाईड शो' झाला.

पर्यटन विषयक माहिती, अडचणी यांची देवाण-घेवाण व्हावी; पर्यटकांचा आपापसात परिचय व्हावा; त्यांना मोसम, आवड, उपलब्ध वेळ, पैसे यानुसार मार्गदर्शन मिळावं; यासारख्या उद्घेशांनी सुरु केलेल्या पर्यटक मित्र मंडळाची सुरुवात फार अनपेक्षित उत्साहात झाली; आणि पर्यटन प्रेमींचा कारवा जमत गेला. पर्यटनाद्वारे राष्ट्रीय सामंजस्य, अंतरराष्ट्रीय सद्भाव साधला जावा, जातो यावर श्रद्धा असलेल्या मला, शेकड्याने पर्यटक मैत्रेय मिळाले.

आपला देश, आपली माणसं आवर्जून पहावीत म्हणून अनेक देशांचा प्रवास करूनही जाणीवूर्वक भारतदर्शनासाठी उपयुक्त पुस्तके लिहिली. आजमितीस १६ आवृत्ती निघाल्या. ३०० च्या वर लेख, व्याख्याने दिली. हे प्रवास चक्र असंच चालू राहावं ही इच्छा, प्रार्थना. आपल्या सर्वांच्या सदिच्छा सदैव बरोबर आहेतच!

वासंती घैसास
फोन: ९४०५७४३६८०

पर्यटनातील अविस्मरणीय

वासंती घैसास

वासंती व डॉ.विजय घैसास या जोडप्याने जगभर प्रवास करून आपली हौस भागवली. या प्रवासात त्यांनी अनेक प्रेक्षणीय स्थळांबरोबर नाना प्रकारची माणसेही पाहिली व जोडली. अपरिचित पर्यटन स्थळे पाहून त्याबद्दल इतरांना मार्गदर्शन केले. पुस्तके लिहिली. त्यांचे काही अविस्मरणीय अनुभव या लेखातून आपल्याला कळतील.

"I am old enough to take my own care"

तब्बल ४० वर्षांपूर्वीची गोष.मोठ्या औत्सुक्याने सुरु होता १५ दिवसांच्या 'युरेल' पासवर युरोपियन देशांचा प्रवास.

डोळे निववणा-या; तन, मन तृप्त करणा-या, 'मॉट ब्लांक'च्या भारावणा-या दर्शनाच्या महाखुशीत दुपारी अडीचची परतीची रेल्वे गाठायची धावपळ होती. एवढ्यात नमस्कार..म्हणत माझ्या पाठीवर हलकीशी थाप पडली. जेथे इंग्रजी शब्द कानावर पडायची मारामार, तेथे मधुर आवाजात चक्र आपला 'नमस्कार'? चमकून कुतूहलाने मागे वळून पाहिलं तर होत्या 'अवघे पाऊणशे वयोमान' वाटणा-या गो-या बाई.'तुम्ही इंडियन ना?' विचारन्यावर 'हो' म्हणताच त्यांनी लगेच सुरु केलं हिंदीतून अखंड संभाषण...

त्या होत्या A.Maryla Falk ,D.Lett, Ph.D.,D.Sc. पदव्याविभूषित फ्रेंच विदुषी.कलकत्याला बरीच वर्ष कार्यरत असलेल्या, भारतातील संस्कृत विद्वानांत गार्फी, मैत्रेयी नावाने ओळखल्या जाणा-या, फाल्क बाई, पुण्याच्या भांडारकर प्राच्यविद्या संस्थेतही काही काळ होत्या.भारतीय संस्कृतीचा त्यांना एवढा विलक्षण अभिमान की, शामोनीतील आपल्या घराचं नावही त्यांनी 'मैत्रेयी' ठेवलं होत. मोरारजी देसाई त्यांचे मित्र; म.गांधींना त्यांनी म्हणे युरोप दाखवलेलं. भारताच्या राजकारणातही त्यांना फार रस असावा. आणिबाणी त्यांना पटली नसल्याने त्या काळात त्या भारतात फिरकल्याही नाहीत म्हणे...

रेल्वे सुरु होताच फाल्क बाई पटकन उठून डब्याबाहेरील पॅसेजमध्ये जाऊन उभ्याने संवाद साधू लागल्या, का तर त्यांच्याजवळ दुस-या वर्गांचं तिकीट



आल्प्स पर्यटनातील सर्वोच्च शिखर...

असताना पहिल्या वर्गाने प्रवास करणं हा गुन्हा होता. युरेल पास होता पहिल्या वर्गाचा, नाहीतर आम्हाला कुठला परवडायला? एक छोटी बँग, हातात एक पिशवी; सामान थोडंच असलं तरी चालत्या गाडीत किंती वेळ अशा या उभं राहून बोलणार? आणि त्या चालत्या होत्या कुठे? धीर करून त्यांना विचारताच शनिवारी एखाद्या पिकनिकला निघाल्याच्या सहजतेने म्हणाल्या, 'माझ्या पोटात दुखतंय, त्याच्या इमर्जन्सी ऑपरेशन साठी मी हॉस्पिटल मध्ये 'अँडमिट' व्हायला चाललेयं. तातडीच्या शळकियेची आवश्यकता असल्याने सोमवार पर्यंत थांबण्यात धोका आहे, असं डॉक्टरांचं म्हणणं आहे...

एवढी जेण विदुषी, स्वतःच्या ऑपरेशनसाठी एकटी? रेल्वेच्या दुस-या वर्गाने? ऑपरेशन नंतर खाण्यासाठी पिशवीत थोडी द्राक्षे घेतलेली; पण काळजी घ्यायला बरोबर कोणी नाही? अस्वस्थ मनाने न राहून त्यांना विचारलं, 'तुम्ही सोबतीला कोणी बरोबर का घेतलं नाही?' यावर डॉ.फाल्क मोठ्या तडफेने ताडकन उत्तरल्या, "I am old enough to take my own care" हा अफाट धीरोदातपणा पाहून मी नतमस्तक होऊन अवाक!

वासंती घैसास

मधुमेही ज्येष्ठ नागरिकांसाठी पदभ्रमण

- प्रशांत ताले

पदभ्रमण हे सर्व वयोगटातील तंदुरुस्त व ज्यांना उच्च रक्तदाब, मधुमेह आहे असे सर्व जण करू शकतात. पदभ्रमणाने सर्व प्रकारचा व्यायाम होत असल्यामुळे मधुमेही रुग्णांना साखरेचे प्रमाण आटोक्यात ठेवता येते, तसेच स्थूल व्यक्तींचे वजनही कमी करता येते. मधुमेही किंवा ज्येष्ठ नागरिकांसाठी पदभ्रमणाची काही ठिकाणे सांगणारा आणि पदभ्रमण करताना कशाप्रकारची काळजी घ्यायला हवी, हे सांगणारा लेख....

सध्याच्या धकाधकीच्या दिनक्रमात व्यायामाच्या अभावामुळे अनेकांना मधुमेहाचा त्रास भेडसावत आहे. यातील बहुसंख्य प्रौढ व ज्येष्ठ नागरिक असतात. मधुमेही रुग्णांना डॉक्टर नियमित व्यायाम करायला सांगतात. त्यामध्ये चालणे व एरोबिक्सचे व्यायाम असतात. पदभ्रमण किंवा ट्रेकिंग हा तरुणांमध्ये लोकप्रिय असलेला एक छंद जर ज्येष्ठ नागरिकांनी जोपासला तर त्याचे असंख्य फायदे होतील. उदाहरणार्थ, शारीरिक तंदुरुस्ती, स्वच्छ, शुद्ध हवा, निसर्गाची विविध रूपे पाहताना येणारा सुखद अनुभव हे सर्व मिळवता येईल.

पदभ्रमण हे सर्व वयोगटातील तंदुरुस्त व ज्यांना उच्च रक्तदाब, मधुमेह आहे असे सर्व जण करू शकतात. पदभ्रमणाने सर्व प्रकारचा व्यायाम होत असल्यामुळे मधुमेही रुग्णांना साखरेचे प्रमाण आटोक्यात ठेवता येते, तसेच स्थूल व्यक्तींचे वजनही कमी करता येते. प्रत्येकाचे वजन व चालण्याच्या वेगानुसार दोन किलोमीटरच्या पदभ्रमणाने २४० कॅलरीज जाळता येतात. हायपोलासिमियाच्या रुग्णांनाही पदभ्रमणाचा व्यायाम हा इतर व्यायामांपेक्षा कमी धोकादायक असतो. कारण रक्तातील साखरेचे प्रमाण एकदम कमी होत नाही. मधुमेहींनी पदभ्रमण किंती प्रमाणात करावे, याचा सल्ला डॉक्टरांकडून घेऊनच पदभ्रमण करावे.

नियमित पदभ्रमणामुळे होणारे फायदे

१. चांगले कोलेस्टेरॉल वाढते.
२. हृदयाची व फुफ्फुसाची ताकद वाढते.
३. मानसिक तणाव कमी होतो.
४. स्ट्रॅमिना व स्नायूंची ताकद वाढते.



५. रक्तदाब आटोक्यात राहता.
६. विटामिन 'डी'मध्ये वाढ होते.
७. रक्ताभिसरण व्यवस्थित राहते.
८. शांत झोप लागते व आराम मिळतो.
९. एकाग्रता वाढण्यास मदत होते.

इतर फायदे

१. किफायतशीर छंद आहे. फक्त बूट, पाण्याची बाटली, टोपी यांची जरूरी असते.
२. नवीन मित्रपरिवारामुळे ओळखी होतात.
३. गुपबरोबर गेल्यामुळे विचारविनिमय होतो.
४. निसर्गसानिध्यामुळे आनंद मिळतो.

काळजी काय घ्यावी?

निसर्गात गेल्यामुळे हवामानबदलाची (पाऊस / ऊन / वाढळ) काळजी घ्यावी लागते.

स्वास्थ्य जाणकारांच्या (हेल्थ एक्सपर्ट्सच्या) मते, एका आठवड्यात १५० मिनिटे हलके पदभ्रमण केल्याचा

फायदा मधुमेहींना होतो. असे पदभ्रमण जर सातत्याने केले तर साखर संतुलित राहते. ज्यांना इन्सुलिन घ्यावे लागते त्यांचा डोस कमी होऊ शकतो. म्हणून डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. ज्येष्ठ नागरिकांनी काठीचा वापर करावा. कारण निसर्गात चढउतार, खड्डे असू शकतात. पाठीवरील संकमध्ये सर्व सामान ठेवावे म्हणजे पदभ्रमणाच्या वेळी हात मोकळे राहतील. पदभ्रमण करताना बरोबर एखादा पार्टनर / मित्र असावा. एकट्याने पदभ्रमण करु नये.

महाराष्ट्रात व हिमालयात ट्रैकिंग करताना मधुमेहींनी घ्यावायाची काळजी

१. मधुमेहींना हवेशी जुळवून घेण्यासाठी थोडा जास्त वेळ घ्यावा. तसेच जास्त उंचीवर जाऊ नये.
२. स्वतःबरोबर पुढे नमूद केलेल्या वस्तू न्यायात : ग्लुकोज मॉनिटर मशीन, मधुमेहाची औषधे, ग्लुकोज व एनर्जी ड्रिंक, भरपूर पाणी, ट्रैकिंग स्टिक, प्रथमोपचार किट, ड्रायफ्रूट-बदाम इत्यादी, स्वीटनर
३. अती उंचीमुळे ग्लुकोमीटर योग्य रीडिंग दाखवत नाही. त्यामुळे काळजी घ्यावी.

वरील सर्व माहितीवरून आपल्या लक्षात येईल की, मधुमेही ज्येष्ठ नागरिकांनी थोडी काळजी घेऊन पदभ्रमण केले तर व्यायामाबरोबरच वेगाना अनुभव त्यांना मिळेल. माझ्या माहितीमध्ये अनेक जण रक्तदाब व मधुमेह असूनही नियमित पदभ्रमण करत आहेत.

ज्यांना पदभ्रमणाचा अनुभव घ्यायचा असेल त्यांनी रोज अर्धा तास चालण्याच्या व्यायामाबरोबर १० मिनिटे जलद चालण्याचा व्यायाम करावा. नंतर हळूहळू आठवड्यातून एक किंवा दोन वेळा तळजाई / पर्वती / हनुमान टेकडी येथे सावकाश चढण्याचा प्रयत्न करावा. सुमारे चार ते पाच महिन्यांत याचा सराव होऊ शकेल. ज्यांना रक्तदाबाचा व मधुमेहाचा जास्त त्रास आहे, त्यांनी यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

सुमारे सहा महिन्यांतर पुण्याजवळील डोंगर व किळे येथे पदभ्रमण करता येईल. त्यातील काही ठिकाणे माहितीसाठी देत आहे :

- ताम्हीणी जंगल, पवना धरण, भाजे लेणी, कार्ला लेणी, बेडसे लेणी, भुलेश्वर, भंडारा डोंगर, घोराडेश्वर, हाडशी मंदिर, मावळसूटी, मढे घाट, पाटेश्वर, लवासा, मुळशी धरण परिसर

• किळे : तिकोना, लोहगड, पुरंदर, सिंहगड, सज्जनगड इत्यादी. काही ठिकाणी गाडीने वर जाऊन उतरताना पायी चालण्यानेसुद्धा आनंद मिळवता येईल.

वरील सर्व ठिकाणे ही मानवी वस्तीजवळ आहेत; तसेच निसर्गाच्याही जवळ आहेत. त्यामुळे पदभ्रमणाचा आनंद मिळेल.

मधुमेही ज्येष्ठ व्यक्तींनी जर वरीलप्रमाणे महाराष्ट्रात पदभ्रमण केले तर त्या अनुभवावर आपण हिमालयातदेखील ट्रैकिंग करण्याचा विचार करू शकतो. परंतु या ठिकाणी जाण्यासाठी अजून थोडी तयारी करावी लागेल. हिमालयातील डोंगररांगांची सरासरी उंची, विरळ हवामान आणि प्रवासाला लागणारा वेळ यामुळे तेथील पदभ्रमण थोडे कठीण आहे. ज्यांना या पदभ्रमणाचा अनुभव घ्यायचा असेल त्यांनी प्रथम शिवालिक पर्वतरांगामधील शिमला, मनाली, धरमशाला, डलहौसी, नैनीताल, कसौनी, मसुरी, दार्जिलिंग इत्यादी हिल स्टेशन्सजवळील जंगलात व डोंगररांगात छोटे ट्रैक करावेत. येथील शिखरांची सरासरी उंची ७००० ते ८००० फूट आहे. त्यामुळे इथे विरळ हवामानाचा त्रास होत नाही. पण पदभ्रमणाचा भरपूर आनंद मिळतो.

काही छोटे ट्रैक्स : शिमल्याजवळ नारखंडा, डहलौसीजवळ काला टॉप, भरमौरजवळ कुम्ही गाव, नैनीतालजवळ कसौनी, धरमशालाजवळ कटेरी इत्यादी ठिकाणे १०,००० फूट उंचीवर आहेत. या ठिकाणी पदभ्रमण करता येईल.

असे ट्रैक केल्यानंतर १२,००० फुटापर्यंतच्या काही ठिकाणांवर पदभ्रमण करता येईल. उदाहरणार्थ, केदारनाथ, यमुनोत्री, गोमुख, देवरिया ताल, तुंगनाथ, औली, दोडीताल, हमरा नाला, खिरण्यांग, दैनकुंड, त्रिकुंड, इत्यादी. या सर्व ठिकाणी पायथ्याच्या गावातून दोन ते तीन दिवसांत हे ट्रैक करता येतात.

वरील माहितीवरून आपल्या लक्षात आले असेलच की, पदभ्रमण हे मधुमेही ज्येष्ठ नागरिकांसाठी शक्य आहे. आपणीही एकदा याचा अनुभव घेऊन पाहा.

- प्रशांत ताले

फोन : ९४२३०४९५८०

(लेखक 'धवलगिरी अँडव्हेंचर्स'चे संस्थापक व अध्यक्ष असून अनेक मोहिमांचे त्यांनी आयोजन केले आहे.)



खूचकडू - पौष्टक

आता सुटव्यांच्या 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...

नाचणी लाह्यांचा (पफ्स) चिवडा

बाजारामध्ये नाचणीच्या दोन-तीन प्रकारच्या लाह्या मिळतात. काही आकाराने खारी बुंदीप्रमाणे गोल असतात, तर कधी शेवेप्रमाणे लांबट असतात. या लाह्यांचा चिवडा प्रवासात न्यायला अगदी योग्य! पौष्टिक, हलका व करायला सोपा!

आरोग्यासाठी उपयुक्तता

नाचणीमध्ये कॅल्शिअमचे प्रमाण भरपूर आहे. काही प्रमाणात लोहसुद्धा आहे. नाचणीच्या लाह्या तयार करताना त्यातील मिनरल्स व डिटॉपीन्सही नष्ट होत नाही चुरमुच्याप्रमाणे नुसत्या लाह्यासुद्धा चविष्ट लागतात. त्याला चिवडाच्या रूपात सजवले की आणखी चविष्ट! चिवडा करण्याची एक पद्धत इथे दिलेली आहे. आपल्या आवडीनुसार त्यात बदल करता येतील.

साहित्य : १०० ग्रॅम नाचणी लाह्या, दोन टे. स्पून तेल, अर्धी वाटी शेंगदाणे, १०-१५ कढीपत्ता पाने, प्रत्येकी एक टी स्पून धणे-जिरे पावडर आणि मेतकूट, तीन-चार लाल मिरच्यांचे तुकडे, मीठ व पिठीसाखर चवीनुसार, फोडणीसाठी हिंग-हळद-मोहरी

कृती : नाचणीच्या लाह्या विकत आणल्यावर प्रथम थोडा वेळ उन्हात ठेवा अथवा मायक्रोवेव्हमध्ये सर्वात कमी पॉवरला पाच-सात मिनिटे ठेवून कुरकुरीत करून घ्या. कढईमध्ये तेल तापवल्यावर प्रथम गॅस मध्यम आचेवर ठेवून दाणे तळून घ्या. त्याच तेलात मोहरी, हिंग, लाल मिरची, कढीपत्ता टाका. नंतर त्यात हळद घालून गॅस बंद करून धणे-जिरे पावडर टाका. कढईत नाचणी लाह्या टाकून सर्व व्यवस्थित हालवा.

त्यावर मीठ, पिठीसाखर, मेतकूट टाकून पुन्हा सर्व मिश्रण नीट हालवा.

चिवडा गार झाल्यावर एका वेळी संपेल अशी छोटी-छोटी सर्विंग झिपलॉकच्या पिशवीमध्ये पॅक करा. प्रवासात गरजेनुसार एकेके पाकीट संपवता येईल.



प्रवासी पौष्टिक लाडू

भरपूर कॅल्शिअम आणि मऱ्येशिअम असलेले बदाम, फायबर आणि पोटेशिअम मुबलक असलेले खजूर, सुके खोबरे, डिंक आणि साजूक तूप यांचा वापर करून बनवलेले लाडू अत्यंत चविष्ट लागतात. भरपूर दिवस टिकतात.

साहित्य : एक वाटी जाड दल्लेली कणीक, प्रत्येकी अर्धी वाटी बेसन-तांदूळ पिठी-बारीक चिरलेला खजूर, आवडीनुसार वेलची पावडर, दोन टे. स्पून सुके खोबरे भाजून बारीक केलेले, तीन टे. स्पून साजूक तूप, पाच-सहा बदाम काप करून, एक टे. स्पून डिंक पावडर, तीन टे. स्पून दूध (गरज वाटल्यास शुगर फी वापरा. खजूरामुळे लाडवाला गोडी येते.)

कृती : दोन टे. स्पून तूप पॅनमध्ये घेऊन गरम करा. त्यावर कणीक, बेसन व तांदूळ पिठी टाकून मध्यम आचेवर २० मिनिटे भाजा. खमंग वास यायला लागल्यावर भाजलेल्या पिठावर दुधाचा हबका मारा. त्यानंतर तीन-चार मिनिटे मिश्रण भाजून गेंस बंद करा. छोट्या कढीमध्ये एक टे. स्पून



तूप घेऊन त्यामध्ये डिंक तळून तो लाडवाच्या मिश्रणामध्ये घाला. मिश्रण गार झाल्यावर त्यात चिरलेला खजूर, सुके खोबरे, वेलची पावडर, बदामाचे काप घाला. लाडू वळताना पीठ कोरडे वाटल्यास थोडे दूध मिसळून लाडू वळा. या मिश्रणापासून साधारण १२ लाडू होतात.

बेकड टोमैटो पुऱ्या

साहित्य : एक वाटी कणीक, अर्धी वाटी बेसन, दोन टे. स्पून तांदूळ पिठी, दोन मध्यम आकाराच्या टोमैटोंचा गाळलेला रस, एक टी स्पून लाल तिखट, अर्धा टी स्पून जिरे पावडर, एक टी स्पून तीळ, एक टे. स्पून गरम तेल, एक टे. स्पून कसुरी मेथी (आवडीनुसार), मीठ-साखर चवीनुसार

कृती : प्रथम कणीक, बेसन, तांदूळ पिठी एकत्र करा. त्यात लाल तिखट, जिरे पावडर, मीठ, साखर, कसुरी मेथी, तीळ, गरम तेल घाला. सर्व मिश्रण नीट हालवा. त्यात टोमैटोचा रस घालून पीठ घट्ट भिजवा. लहान-लहान गोळे करून पातळ लाटा. त्यावर काटा चमच्याने अलगद टोचे मारा म्हणजे भाजताना पुरी फुगणार नाही. तव्यावर मंद आचेवर या पुऱ्या भाजा. भाजताना कुकींग ब्रशन किंवित तेल लावा. ओव्हनमध्येही या पुऱ्या भाजता येतात. १५० डिग्री सेंटिग्रेडला ओव्हन तापवून घ्या. त्यामध्ये साधारण आठ ते दहा मिनिटांत पुऱ्या भाजून होतात. मंद भाजल्यामुळे या पुऱ्या खूप छान आणि



कुरकुरीत होतात.

टीप : टोमैटोऐवजी मेथी, पालक, कोथिंबीर, पुदिना यांचा वापर करून आपल्या आवडीनुसार बेकड पुऱ्या तयार करता येतील.

सौ. अरुंधती देशपांडे
फोन : ९८८९०४३४५६

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

| | | |
|--|--------------|--|
| १. वसुंधरा रमाकांत कुलकर्णी..... | रु. ५००/- | |
| २. सुधा कुलकर्णी | रु. १०००/- | |
| (कै.जानकीबाई गोपाळ शिरोलीकर यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| ३. अरुणा प्रकाश रानडे..... | रु. २०,०००/- | |
| (कै. प्रकाश दामोदर रानडे युंच्या स्मरणार्थ) | | |
| ४. मेधा मधुकर कुलकर्णी | रु. १,०००/- | |
| ५. अरुंधती जयंत गोखले..... | रु. १,०००/- | |
| ६. श्री.माणिक श्रीकृष्ण एकबोटे..... | रु. ५,०००/- | |
| ७. डॉ. महेश कुलकर्णी | रु. १,०००/- | |
| ८. श्री. मेघन यशवत जोगळेकर | रु. १०,०००/- | |
| ९. हेमांगी गाडीळ..... | रु. १,०००/- | |
| (आई कमल लेले यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| १०. अरुंधती गुणे | रु. १,०००/- | |
| (आजी कमल लेले यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| ११. आसावरी देशमुख | रु. १,०००/- | |
| (आजी कमल लेले यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| १२. वृंदावन ग. शहा | रु. ३,०००/- | |
| (पुष्पाबाई ग. शहा यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| १३. पद्मा शरद खांडेकर | रु. २,००९/- | |
| (श्री. शरद खांडेकर यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| १४. स्वाती गरुड | रु. १०९/- | |
| १५. डॉ. बलवंत पंढरीनाथ घाटपांडे | रु. ५,०००/- | |
| (१०५ व्या वाढदिवसानिमित्त) | | |
| १६. एक हितचिंतक-मंगेश ससे रुग्णासाठी | रु. २५,०००/- | |
| १७. श्री. अरविंद राजाराम ब्रह्मे | रु. १,०००/- | |
| (सरोज अरविंद ब्रह्मे यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| १८. श्री. विजय भिकाजी बेलसरे | रु.५,०००/- | |
| (वडील भिकाजी बेलसरे यांच्या स्मरणार्थ) | | |
| १९. श्री. विद्याधर गंगाधर भिडे | रु. २०,०००/- | |
| २०. निर्मला गोपाळ किराणे | रु. ५,०००/- | |
| २१. श्री. सुरेश दत्तात्रेय इडुंजी | रु. १०,०००/- | |
| २२. श्री. विजय नारायण भट | रु. १०,०००/- | |
| २३. श्री. प्रभाकर गायथ्री | रु. ८००/- | |
| २४. डॉ. स्वाती दीक्षित | रु. ५,०००/- | |

* विठोष देणगीदार *

प्रभा चॅरिटी

कै.लक्ष्मण घाटे यांचे स्मरणार्थ
रु. २ लाख



डॉ. ह. वि. सरदेसाई
(वाढदिवसानिमित्त)
रु. १ लाख

कै.श्री लक्ष्मण घाटे हे नागपूरचे रहिवासी. त्यांच्या पत्नी प्रभाताई घाटे या हैद्राबादच्या. लक्ष्मणकाका माईनिंग इंजिनिअर होते. उभयतांचा बहुतेक काळ बंगाल व बिहार येथे गेला. काका कोळश्याच्या खाणीचे व्यवस्थापक संचालक होते. अतिशय सज्जन, सुसंस्कृत उच्चशिक्षित असे हे समाधानी जोडपे होते.

१९७५-७६ साली निवृत्तीनंतर दोघे पुण्याला आले. श्री.काकांना मधुमेहाचा त्रास होता, म्हणून ते डायबेटिक असोसिएशनचे सभासद झाले.

सेवानिवृत्तीनंतर दोघे पुण्यात, पौडे रोडवर रहात असत. राहते घर व इतर गुंतवणूकीवर दोघे आरामात रहात. काकांच्या पश्चात काकूनी लहान घरात राहणे पसंत केले. बरीच वर्षे त्यांनी एकटेपणात दिवस घालवले.

काकूंच्या पश्चात त्यांच्या शिल्लक रकमेतून प्रभा चॅरिटी नावाने संस्था उभी केली.

ही संस्था गरजू लोकांना प्रत्यक्षपणे शैक्षणिक, आरोग्य विषयक व नैसर्गिक अडचणीत मदत करते. काकूंच्या इच्छेप्रमाणे, काकांच्या स्मरणार्थ डायबेटिक असोसिएशनला दोन लाख रुपयांची देणगी प्रभा चॅरिटीतर्फे देण्यात आली आहे.

(वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्यावतीने आभार)

मधुमेहासाठी आवश्यक सर्व प्रमुख चाचण्या एका दिवसात व अल्प दरात करण्याची सुविधा

सावधान योजना

(डायबेटिक असोसिएशन मुख्य शाखा : दर मंगळवार)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके होत असतात की त्यामुळे झालेले दोष विकोपाला जाईपर्यंत मधुमेहीस मोठा त्रास होत नाही, म्हणून तो बेसावध राहतो. पुढील अनर्थ टाळण्यासाठी काही चाचण्या नियमित करून घेतल्यास आगामी दुष्परिणामांची खूप आधी चाहूल लागून आहार-व्यायाम-औषधे या त्रिसूत्रीत योग्य तो बदल घडवून आपल्या मधुमेहाची वाटचाल आपल्याला पूर्ण ताब्यात ठेवता येते. यासाठीच आहे ही 'सावधान योजना'

ही योजना काय आहे?

या योजनेत मधुमेहासंबंधात नेहमीच्या आणि खास तपासण्या केल्या जातात. तज्ज्ञाकरवी त्यानुसार, मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टिने मार्गदर्शन होते व सल्ला दिला जातो. तसेच आहार, व्यायाम याबाबत सर्वांगीण मार्गदर्शन केले जाते.

कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

- १) अनाशापोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील ख्लुकोजचे प्रमाण, २) रक्तातील कोलेस्ट्रोलचे प्रमाण ३) एच.डी.एल. कोलेस्ट्रोल ४) एल.डी.एल. कोलेस्ट्रोल ५) ट्रायग्लिसराईड ६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ७) युरिन, रूटीन, ८) रक्तातील युरिया, ९) क्रियाटिनीन, १०) एस.जी.पी.टी. ११) कार्डिओग्राम (इ.सी.जी.) १२) डोब्यांची विशेष तपासणी (रेटिनोस्कोपी) १३) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका-समाधान १४) व्यायामाबाबत सल्ला १५) मधुमेही पावलांची तपासणी १६) दातांची तपासणी व सल्ला

कोणी व केव्हा या योजनेत भाग घ्यावा?

प्रत्येक मधुमेहीने निदान वर्षातून एकदा तरी सावधान योजनेत भाग घेऊन व सर्व तपासण्या करून घेऊन आपला मधुमेह ताब्यात असल्याची खात्री करून घ्यावी.

दरवर्षी आपल्या वाढदिवसाच्या नजीकच्या मंगळवारी किंवा शनिवारी पूर्व नियोजित वेळेनुसार आपण जर योजनेत सहभागी व्हायचे ठरविले तर विसरायला होत नाही.

योजनेत भाग कसा घ्यावा?

एका दिवशी जास्तीत जास्त पाच जणांना भाग घेता येतो. त्यासाठी लवकरात लवकर ठरलेले शुल्क भरून आरक्षण करावे. एखाद्या दिवशी जागा शिल्लक असल्यास फोन करून वेळ व दिवस निश्चित करून घ्यावेत व आधी रक्कम भरून अवश्य भाग घ्यावा. नुस्त्या फोनवर आरक्षण केले जाणार नाही याची कृपया नोंद घ्यावी.

याचे शुल्क किती?

सभासद रुपये १००० व इतरांस रुपये १२००. रक्कम आधी भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे.

यात भाग घेण्यासाठी किती वेळ लागतो?

सकाळी ८ वाजता अनाशापोटी रक्त किंवा लघवी तपासणीसाठी यावे. त्याचवेळी इ.सी.जी. आणि पावलांची तपासणी केली जाईल. नंतर ११.३० वाजता जेवण करून दुपारी १.३० वाजता परत रक्त तपासणीसाठी यावे व (औषधे किंवा इन्शुलिन नेहमीप्रमाणेच घ्यावीत. त्यात बदल करू नये) दुपारी २ ते ५ दरम्यान डोळे तपासणी, दंततपासणी व सल्ला, आहार-व्यायाम सल्ला, व डॉक्टरांकडून मार्गदर्शन केले जाते.

'सावधान योजना' - (मुख्य शाखा) फक्त मंगळवारी सकाळी ८ ते सायं ५ दरम्यान.

विशेष सूचना : सावधान तपासण्या करण्याच्या आदल्या दिवशी रात्रीचे जेवण सायंकाळी ७ चे अगोदर पूर्ण करावे व त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी लॅबोरेटरीत जाईपर्यंत पाण्याख्वारीज काहीही घेऊ नये.

तात्पर्य - आपल्या मधुमेहासाठी वर्षातून एक पूर्ण दिवस देणे आवश्यक आहे.

मंगेशला वाढदिवसानिमित्त अनेक शुभेच्छा!

'हायपर इन्सुलिनिझम' असलेल्या चिंमंगेश ससे याचा पाचवा वाढदिवस डायबेटिक असोसिएशनमध्ये ५ एप्रिल रोजी साजरा करण्यात आला. अहमदनगर येथील एका गरीब शेतकरी कुटुंबात जन्मलेल्या मंगेशचा हा आजार त्याच्या जन्माचे वेळी लक्षात आला. या दुर्मिळ आजारामध्ये शरीरात इन्शुलिन तयार करण्याच्या यंत्रणेमध्ये अनियंत्रितता येते. इन्शुलिनचा स्त्राव सतत होत राहतो. त्याचा परिणाम म्हणून रक्तातील साखरेरे प्रमाण कमी होत जाते. याचबरोबर ही प्रक्रिया नेमकी केव्हा होईल आणि किती प्रमाणात रक्तातील साखर कमी होईल हे सांगणे अवघड असते. या आजाराच्या उपचारासाठी गेली ५ वर्षे त्याची आई त्याला रोज चार इंजेक्शन देते. ही इंजेक्शन्स इंपोर्ट करावी लागतात. हा मोठा खर्च मंगेशच्या वडिलांना पेलणारा नव्हता. डायबेटिक असोसिएशनने २०१६ पासून यासाठी हातभार लावलेला आहे. त्यामध्ये संस्थेच्या हितचिंतकांचा मोलाचा सहभाग आहे. मंगेश आता शाळेत जाऊ लागला आहे.



संस्थेच्या वतीने मंगेशला स्कूल बँग भेट देताना डॉ. रमेश गोडबोले. शेजारी मंगेशवर उपचार करणाऱ्या डॉ. अरुंधती खरे व मंगेशचे आई-वडील. सोबत डायबेटिक ॲसोसिएशनचा सेवक वर्ग

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देण्याच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहींची सख्त्या वाढत असल्याने व बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रु. १,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या एका वेळ्याच्या इन्शुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रु २०,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे ही विनंती.

(देणगी मूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)
डायबेटिक असोसिएशन ॲफ इंडिया, पुणे शाखा यानावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.



विवृत्ति

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

बोधकथा ►►►

पूजनीय व वंदनीय

१ १५० ते १९८० या काळामध्ये मराठी साहित्यातील रत्नहार शोभतील असे साहित्य निर्माण करणाऱ्या दोन दिग्गजांमधील एक म्हणजे वाडमयातील सर्व प्रकार दर्जेदारपणे हाताळणारे साहित्यसप्राट आचार्य प्र. के. अत्रे आणि दुसरे म्हणजे आपल्या काव्यप्रतिभेमुळे आधुनिक वालमीकी म्हणून मान्यता पावलेले यमकसप्राट ग. दि. माडगूळकर हे होत. त्या दोघांमध्ये दोन-तीन बाबतीत विलक्षण साम्य होते; मराठी भाषेवरील प्रभुत्व आणि भव्य देहयष्टी. पण यापेक्षाही या दोघांचे बालपण आधुनिक मराठीचा गंध नसलेल्या ग्रामीण भागात जेथे वाचनालयांचीसुद्धा सोय नव्हती अशा ठिकाणी गेले होते. त्यांच्या भेटीचा एक प्रसंग.

निवडणुकीचे दिवस जवळ आले होते. आचार्य अत्रे संयुक्त महाराष्ट्र समितीचे प्रचारक होते, तर माडगूळकर विरोधी पक्षात होते. गदिमांचा ‘पंचवटी’ हा बंगला पुणे-मुंबई महामार्गाच्या सुरुवातीला असणाऱ्या वाकडेवाडी या ठिकाणी होता.

तळमजल्यावर बंगल्याचा हॉल होता. हॉलच्या फर्निचरमध्ये एक मोठा कोच असे. तो फक्त आणांसाठी म्हणजे गदिमांसाठी

राखलेला असे. हॉलमध्ये कितीही गर्दे झाली तरी तो कोच दुसऱ्या कोणीही वापरायचा नाही, असा कडक दंडक असे.

अचानक एक दिवस सकाळच्या वेळी बाबूराव म्हणजे आचार्य अत्रे पंचवटीमध्ये अवतीर्ण झाले. आणि हॉलमधील उघड्या दारात उभे राहिले. अख्याय दाराची चौकट त्यांच्या भव्य देहयष्टीने भरून गेली. गदिमा त्यांच्या आसनावरून उठले आणि चकित होऊन म्हणाले, ‘या बाबूराव या. अहो, इकडे कसे काय आलात?’ असे म्हणत त्यांच्या स्वागताला दारापर्यंत गेले. आणि नप्रपणे त्यांच्या हाताला धरून आत आणले. अत्रे म्हणाले, ‘अहो आणा, तुमच्याकडे तर आलो.’

तोपर्यंत ही बातमी घरातील सर्वांना कळली. सगऱ्यांना वाटले आता काहीतरी खडाजंगी होणार. कोणी दाराच्या किलकिलत्या फटीतून तर कोणी जिन्यात उभे राहून चिंतेने बघू लागले.

आणांनी अत्र्यांना स्वतःच्या आसनावर बसवले. घरच्यांना वाटले आता आणा कोठे बसणार? तसा हॉल रिकामाच होता.

दुसऱ्याच क्षणी माडगूळकर स्वतः साहित्यसप्राटांच्या पायापाशी जमिनीवर बसले.

तेव्हा अत्रे हसत-हसत म्हणाले, “आण्णा, तुम्ही सरस्वतीच्या मंदिरात सरस्वतीची जी पूजा करत आहात ती फार चांगल्या रीतीने करत आहात, त्याचे अभिनंदन करण्यासाठी आलो होतो. म्हटले मुंबईला जाताना आण्णा आहेत का बघावे.” आणि गप्पा

मारून अत्रे मुंबईला निघाले. आज यमकसप्राट यम दरबारी दाखल आहेत. पण त्यांच्या आसनाची जागा मात्र अजूनही मराठी रसिकांच्या दरबारात रिकामीच आहे! प्रसिद्ध व्यक्ती महान का होतात? असा कोणाला प्रश्न पडला तर या प्रश्नाचे उत्तर या रोमांच उठवणाऱ्या प्रसंगातून मिळेल. खरे, कौतुक करणारे पूजनीय आणि कौतुकास पात्र असलेले वंदनीय!

हास्यविनोद ►►►

पेशंट : डॉक्टर, तुम्ही वजन कमी करण्यासाठी सांगितल्याप्रमाणे नियमित व्यायाम करतो.

डॉक्टर : कोणता व्यायाम?

पेशंट : रोज घोड्यावरून पाच-सात मैलांची रपेट मारतो.

डॉक्टर : मग काय परिणाम झाला?

पेशंट : घोड्याचे वजन पाच किलोने कमी झाले.

हास्यविनोद ►►►

आंतरराष्ट्रीय परिषदेत बालक वर्षानिमित्त देशोदेशीची मुळे जमलेली असतात. आपापन्या देशाबद्दल प्रौढीने बातम्या सांगण्याची चढाओढ सुरु असते. त्या वेळी एक रशियन मुलगा सांगत असतो, की ‘माझे बाबा इतके वेगाने पळतात, की स्वतःच बाण मारून तो बाण खाली पडण्यापूर्वी त्याला ओव्हरटेक करून पुढे जातात.’ तेव्हा अमेरिकन मुलगा सांगतो, ‘हे तर काहीच नाही. माझे बाबा रायफलमधून गोळी मारतात व गोळी पडण्यापूर्वी तेथे पोहोचलेले असतात. तेव्हा भारतीय मुलगा म्हणतो, हे तर काहीच नाही. माझ्या बाबांचे ऑफिस संध्याकाळी ६ वाजता सुटते. पण माझे बाबा तर रोज ५॥ वाजताच घरी असतात!’

सुविचार ►►►

माणूस क्षणार्थात अपशब्द आणि शिवी देतो, पण शाबासकी देताना विचार करत बसतो.

विज्ञान
प्रश्न



माझा आनंदायी व्रतस्थ जीवनप्रवास...

डॉ. विनोद शहा

गेली चाळीस वर्षे मधुमेह असूनही पुण्यातील प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ.विनोद शहा यांनी गरीब, निराधार वृद्ध, अपंग यांच्यासाठी केलेले कार्य प्रेरणादायी आहे. या जनसेवेचे व्रत घेतलेल्या व्यक्तीचा जीवनप्रवास शून्यातून अनंताकडे जाणारा आहे... स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय आणि जनसेवेचे व्रत या दोन्हींचा समतोल ५० वर्षांहून अधिक काळ राखणाऱ्या डॉ. विनोद शहा यांचा जीवनप्रवास अचंबित करणारा आहे. अतिशय साधी रहाणी, जेथे गरज तेथे प्रथम हजर ही वृत्ती, हाती घेतलेले काम परिपूर्ण करण्यासाठी झोकून देण्याचा स्वभाव, जनसामान्यांप्रती - पीडितांप्रती अपार माया आणि आपुलकी असे व्यक्तिमत्व. त्याच्यबरोबर जनसेवा म्हणजेच ईशसेवा आणि ठेविले अनंते तैसेचि रहावे ही अध्यात्मिक बैठक! या ऋषितुल्य व्यक्तिमत्वाचा जीवनप्रवास उलगडवून दाखवणारी त्यांची मुलाखत...

जनसेवा फाउंडेशन या सेवाभावी संस्थेची स्थापना १५ जानेवारी १९८८ साली डॉ.विनोद शहा यांनी केली. 'मानवसेवा म्हणजेच ईश्वरसेवा' असे ब्रीदवाक्य असलेल्या जनसेवा फाउंडेशनकडून सर्व जाती धर्माच्या, कोणत्याही देशाचे नागरिक असलेल्या, ख्री-पुरुषांना सेवा दिली जाते. वयोवृद्ध, शारीरिक दृष्ट्या असमर्थ, समाजाने नाकारलेल्या व्यक्तींना शारीरिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी सहाय्य करणे, शिक्षण घेण्यासाठी मदत करणे, रस्त्यावर राहणाऱ्या मुलांना शालेय शिक्षण मिळवून देणे, खेड्यांचा विकास साधणे.. अशा वेगवेगळ्या आघाड्यांवर संस्था सतत कार्यरत आहे.

आमच्या संपूर्ण कुटुंबालाच सामाजिक पार्श्वभूमी आहे. मा. श्री. मोहन धारिया हे माझ्या वडिलांचे सख्खे आत्येभाऊ. त्यांचे कार्य सर्वांना माहिती आहे. माझे काका स्वातंत्र्य चळवळीमध्ये सक्रिय-त्यासाठी तुरुंगवास भोगलेले. साने गुरुजी देखील त्या वेळी त्यांच्याच तुरुंगात होते. दिवसभरात नेमून दिलेले काम प्रत्येकाला पूर्ण करावे लागे. काका वयाने लहान होते-त्यामुळे काम पूर्ण होत नसे आणि जेलर कडून शिक्षा, मारहाण सोसावी लागे. साने गुरुजींच्या हे लक्षात आले आणि त्यांनी काकांना मदत करायला सुरुवात केली. त्यानंतर काकांना कधीही शिक्षा भोगावी लागली नाही. तुरुंगातून सुटका झाल्यानंतर साने गुरुजी आमच्या कोकणातल्या घरी अधून मधून येत असत. त्यावेळी म्हणजे ७०/७५ वर्षांपूर्वी गुरुजी आले आहेत म्हणून भोजन समारंभ असे



ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सर्वोत्तम कार्य करणाऱ्या संस्थेला देण्यात येणारा राष्ट्रीय पातळीवरील मानाचा पुरस्कार राष्ट्रपतींचे हस्ते स्वीकारताना डॉ. विनोद शहा व सौ. शहा.

आणि त्या कार्यक्रमास सर्व जाती धर्माच्या लोकांना निमंत्रण असे.

आमचा पूर्वापार व्यवसाय म्हणजे किरणा सामानाची विक्री करणे. आमचे दुकान होते. सुरुवातीच्या काळात, डोक्यावर वस्तू घेऊन, कोकणातले डोंगर ओलाङ्गून, किंवेक मैल पायी फिरुन, दारोदार हिंडून विक्री करावी लागे. गिन्हाईकाला योग्य वजनाच्या वस्तू देणे आणि रास्त किमतीमध्ये त्या देणे याबाबतीत माझे वडील अतिशय जागरूक असत. माल वजनात कमी भरणे आणि पैसे जादा घेणे अशी इतर व्यावसायिकांची पद्धत आमच्या कुटुंबात पूर्णपणे निषिद्ध होती. शिक्षणासाठी प्रथम दापोली आणि नंतर पुणे येथे असलो तरी सुट्टीच्या काळात घरी गेलो की

आज गेली ४० वर्षे मला डायबेटीस आहे. त्यातील २० वर्षे मी इन्शुलिन घेत आहे. मार्च-एप्रिल- मे महिन्यांमध्ये मला अस्थमाचा त्रास होतो. हार्ट ट्रबलही आहे. परंतु मला पूर्ण खात्री होती आणि आजही आहे, की मला कोणताही त्रास होणार नाही. अजून खूप कार्य करायचे आहे.

मला परमेश्वराने रात्रीच्या झोपेतून काही वेळेस जागे करून, कठीण प्रसंगातून वाचविले आहे. ‘तो’ करून घेतो आहे तर आपण चिंता का करायची? आपल्याला नेमून दिलेले काम आपण निघेने करीत राहिलो, गरजवंताची निकड ओळखू शकलो आणि आपुलकीने, प्रेमाने त्याला सहाय्य करू शकलो तर ती सेवा परमेश्वर चरणी रुजू होते. आज माझे सुमारे एक लाख पेशंट आहेत. ज्येष्ठांबरोबर आता पुढील पिढी देखील आवर्जून येत आहे. या पलीकडे मला आणखी काय हवे?

घरच्या व्यवसायाचे, किराणा सामान विक्रीचे काम करीत असे. त्यावेळी वडील नेहेमी सांगायचे, तागडीच्या काट्याकडे लक्ष पाहिजे. काटा मध्यभागी स्थिर झाला पाहिजे. दोन्ही पारडी ही समतोलच हवी. तसेच आपल्या आयुष्यात देखील समतोल साधायचा. हे उद्दिष्ट्य असायला पाहिजे. मला आठवतंय. कित्येक वेळेस, ग्राहकाकडे पैसे नसतानाही त्याला त्याच्या गरजेची वस्तू दिली जात असे. वस्तू विकत घेण्यासाठी पैसे नाहीत तर वस्तू मिळणार नाही असे धोरण कठीही नव्हते. दुसऱ्याची अडचण ओळखणे, एकमेकांना मदत करणे अशा वातावरणात माझे बालपण गेले – स्वभाव तसाच बनत गेला.

माध्यमिक शिक्षणासाठी म्हणजे ८ वी ते ११वी साठी घर, गाव सोडून दापोलीला गेलो. मा. कर्वे, मा. साने गुरुजी या शाळेचे. शाळेमध्ये प्रवेश करताच त्यांचे पुतळे दिसत. त्यांना वंदन करून मग वर्गात जाणे होई.

फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये शिकताना अतिशय साधी राहणी असलेली, प्रज्ञावंत मंडळी शिक्षक म्हणून लाभली. स्वातंत्र्यवीर सावरकर राहत होते त्या होस्टेलच्या खोलीजवळ मला खोली मिळाली. अशा पोषक भवतालामध्ये वावर आणि वास्तव्य झाले.

बी जे मेडिकलला असताना ससून हॉस्पिटल बाहेर अनेक व्याधी असलेले, वेदनेने व्याकुळ झालेले, आर्थिक परिस्थिती अतिशय बिकट असलेले अनंत रोगी पहिले. त्यावेळी म्हणजे १९६२/१९६३ ते १९६६/६७ च्या काळात सोलापूर, नगर, औरंगाबाद अशा वेगवेगळ्या ठिकाणाहून ते आलेले असत. जेवणा खाण्याचे हाल, राहायला जागा नाही, औषधाला पैसे नाहीत त्यामुळे ससूनमध्ये उपचार घ्यायचे आणि रस्त्यावर राहायचे अशी परिस्थिती होती. हे सर्व पाहून मन अत्यंत

अस्वस्थ, बेचैन होत असे. या गरीब जनतेसाठी आपण काहींतरी करायचे, आपल्या शिक्षणाचा त्यांना फायदा झाला पाहिजे हे विचार पक्के होत गेले.

१९६७ साली डॉक्टर झालो आणि त्यानंतर जेथे गरज आहे, ज्यांना आरोग्य सेवा मिळू शकत नाही, वैद्यकीय उपचार करून घेण्याची ज्यांची आर्थिक परिस्थिती नाही अशा बांधवांसाठी उभा राहिलो. वैद्यकीय क्षेत्रातील नवीन नवीन गोष्टी आत्मसात करीत गेलो आणि ती सेवा, विना मोबदला किंवा अत्यंत अल्प दरमध्ये (पाच किंवा दहा रुपये फी घेऊन, महाडला २० वर्ष मार्गदर्शन) देत राहिलो. ठिकाणी मेडिकल कॅम्प घेतले. संजीवनी हॉस्पिटल येथे मोफत डोळ्यांची आॅपरेशन करून दिली. पुणे नेत्रसेवा प्रतिष्ठान ची स्थापना झाली. हे कार्य पाहून मदर टेरेसा यांचा आशीर्वाद लाभला. ‘कोणाकडूनही केलेल्या कामाच्या पावतीची अपेक्षा नको. आपले काम परमेश्वराला आवडलं पाहिजे. असेच कार्य करीत राहा.’ त्यानुसार आवडलं पाहिजे. असेच कार्य करीत राहिलो.

येवडा, दापोडी आणि डेक्कन जिमखाना या पुण्यातील तीन शाखांमध्ये रुग्ण तपासणी, तसेच मुंबई, महाड, भोर या ठिकाणी दरमहा भेट देत असे. सर्व प्रवास सार्वजनिक बसने होत असे. पुण्याहून भल्या पहाटे पनवेलला जायचे. तेथून म्हसाळा – मंडणगड – महाड ला पोहोचायचे.

पेशंट वाट पाहत बसलेले असायचे. त्यांना पाहायचे. रात्री मुक्काम करायचा. दुसरे दिवशी तेथून निघून एस टी ने भोर ला पोहोचायचे. तेथे पेशंट पहायचे आणि रात्री उशिरा पुण्याला मुक्कामाला यायचे. पुन्हा दुसरे दिवशी ठरलेल्या वेळी पुण्यातील तीन ठिकाणी किंवा मुंबई येथे जाणे. असे व्यस्त वेळापत्रक असायचे. याच बरोबर मेडिकल कॉलेज मधून लेक्चर्स देणे, कॉन्फरन्स

उर्वरित मजकूर पान नं ४८ वर

मधुमेह औषधमुक्तीवरील माझा लढा

प्रदीप कुतवळ

बदललेली जीवनशैली मधुमेहासारख्या अनेक रोगांना कारणीभूत ठरत असते. वेळीच उपाययोजना करून आरोग्यासाठी योग्य अशी जीवनशैली अंमलात आणली तर आरोग्य चांगले राहतेच. कुटुंबाची काळजी घेता येते आणि आनंदी जीवन जगता येते. प्रत्यक्षात जीवनशैलीमध्ये अशाप्रकारचे बदल केलेल्या प्रदीप कुतवळ यांचा हा प्रेरणादायी अनुभव...

मी संगणक अभियंता म्हणून एका खासगी कंपनीमध्ये कार्यरत आहे. २००८मध्ये वयाच्या ३४व्या वर्षी मला मधुमेह असल्याचे निदान झाले. माझे वजन १० किलोने कमी झाले होते. त्या वेळी ऑपरेशन करून नख काढल्यामुळे झालेली जखमसुद्धा लवकर बरी होत नव्हती. म्हणून फॅमिली डॉक्टरांनी तपासण्या करायला सांगितले. माझी रक्तातील साखर २०८ / ३९६ अशी आली आणि मधुमेहाचे निदान झाले.

मी एक खेळाडूसुद्धा होतो. त्यामुळे मला असे काही होईल याची पुस्टशी शंकासुद्धा आली नव्हती. माझ्या सर्व मित्रांमध्ये मी फार वक्तशीर, आहार, आरोग्य याबाबत जागरूक होतो. त्यामुळे जास्तच हताश झालो. माझी खूप चिडचिड झाली. घरामध्ये सर्वचंच गोड आणि अंडी, मटण, मासे बंद झाले. सवयीप्रमाणे टाइप-२ डायबेटिसची गुगलवरून माहिती मिळवली. माझी ट्रिटमेंट सुरु झाली ती पुण्यातील डायबेटिक असोसिएशनमध्येच.

मी शांत डोक्याने विचार केला आणि मला कळले की, माझी जीवनशैलीच बदलली आहे. पूर्वी मी रात्री १० वाजता झोपत असे आणि सकाळी ५.४५ वाजता उठत असे. कॉलेजमध्ये असताना मला घडाव्याच्या गजराचीही आवश्यकता नसे. सकाळी ६ वाजता मी ग्राउंडवर किंवा जिममध्ये असायचो. परंतु नोकरीमुळे माझी धावपळ वाढली होती. सकाळी ७ वाजता फेरफटका मारून आल्यावर घरातून ८ वाजता गडबडीत निघून ९ वाजता ऑफिसमध्ये पोहोचत असे, तेही सर्व ट्रॉफिकमधून चिडचिड करतच. तसे पाहता ट्रॉफिकवर काही उत्तर नव्हते, हे समजून घेणे अपेक्षित आहे. संध्याकाळी निघायच्या वेळेस ५.३० वाजता काही काम आले तर 'एवढे काम करून निघू' असे म्हणत उशीर व्हायचा.

कधीकधी त्याहीनंतर एक-दोन मीटिंग असायच्या. त्यामुळे संध्याकाळी पोटात काही जात नव्हते. भुकेमुळेसुद्धा ताण निर्माण व्हायचा. याउलट जेवणाआधी सकाळी भरपूर वेळा साखरेचा चहा व्हायचा. आठवड्यातील दोन-तीन दिवस रात्री १०.३० ला घरी पोहोचायचो. वजन कमी होऊ लागले म्हणून मी केळी खायचो आणि खूप भूक लागल्यावर सोनपापडी. थोडक्यात, मधुमेहास कारणीभूत असणारी प्रोसेसच मी अमलात आणली होती.

शेवटी, मनाशी खूणगाठ बांधली की, आपण यावर उत्तर शोधलेच पाहिजे. कारण घरातील इतर व्यक्तींवर अन्याय होऊ द्यायचा नव्हता. निसर्गाने हे प्रश्न आपल्याला सोडवायला दिले आहेत. यात आपण आपली आणि कुटुंबाचीसुद्धा काळजी घेतली पाहिजे. मांसाहार करायचा तर दर रविवारी मी सिंहगडावर जाणे सुरु केले. कारण वयाच्या ३४व्या वर्षी मला ते शक्य होते. तसेच जवळच्या डोंगरांवर जाण्याचा रोजचा उपक्रम सुरु केला. सर्यानम स्कार, प्राणायाम असा योगा केला. संगीत आणि निसर्ग यांना जवळ केले. महत्वाचे म्हणजे यासाठी वेळेचे नियोजन केले. तोरणा, राजगड, रोहिडा, तिकोना अशा किल्यांवर वारंवार ट्रैक करून बदल केला. मात्र, खजूर, पाणी, खाण्याचे पदार्थ मुबलक प्रमाणात जवळ ठेवले. रोजच्या चालण्यात बाभळीची, लिंबाची आणि पांगाच्याची झाडे, फुले बरीच प्रेरणा आणि गावाकडीची आठवण देत. त्यामुळे मी डिजिटल युगातून बाहेर पडलो. यासाठी मी गावाकडेही जात असे आणि निसर्गात मन रमवत असे. घरातील कुङ्यामध्ये लावलेल्या झाडांमध्येसुद्धा मन रमवत असे. त्यांची योग्य ती निगा राखत असे. त्यामुळे मन फ्रेश व्हायचे.

२००८मध्ये मला मेटफॉर्मिन ५०० मिंग्रॅची गोळी होती

तीच २००९मध्ये २५० मिंग्र इतकी झाली. त्यानंतर दोन वर्षांतच माझी रक्तातील साखर नियमित व्यायाम आणि आहार यांच्याद्वारे नियंत्रणात आली. गेली १० वर्ष मी औषधे घेत नाही. कारण मी साखर खाणे पूर्णपणे बंद केले होते. कुटुंबातील सर्वांनी मला सहकार्य केले. शिरा केला तरी माझ्यासाठी बिनसाखरेचा असतो. नंतर मी अधूनमधून आवडीनुसार एखादा पेढा किंवा कलाकंद असे गोड पदार्थ खाणे सुरु केले. कारण यामुळे सुद्धा लगेच रक्तातील साखर वाढते. कधी एखादा समारंभात गोड खाणे झालेच तर त्यानंतर जास्त चालणे / व्यायाम वाढवला. मनःशांतीसाठी मी कायम संगीत ऐकतो. अंघोळ करताना नित्यनियमानुसार मारुती स्तोत्र म्हणतो.

माझ्या लॅपटॉपमध्ये मी अर्ध्या तासाचा रिमाइंडर सेट केला आहे. कितीही काम असले तरी दर अर्ध्या तासाने एक चक्र भासून यायची. खाण्यामध्ये सॅलॅसचा समावेश केला. गव्हाबरोबर पाव किलो सोयाबीन टाकले तर प्रथिनांचीसुद्धा कमतरता भासणार नाही. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार अंड्याचा फक्त पांढरा भाग आहारात समाविष्ट केला. भरपूर व्यायाम आणि हिंडायचे-फिरायचे असेल तर हाडे ही शेवटपर्यंत मजबूत असायला हवीत.

अलीकडच्या दोन-तीन पिढ्यांमध्ये आहारविहार यात प्रचंड फरक पडलेला आहे आमच्या आधीची पिढी

मजकूर पान नं ४६ वर्जन

मध्ये अभ्यास विषयाचे सादरीकरण करणे आणि विविध मेडिकल संस्थांमध्ये आणि सामाजिक संस्थांमध्ये महत्वाच्या पदांची जबाबदारी, असा भरगच कार्यक्रम असे. प्रवासाची दगदगा, विश्रांतीचा अभाव किंबहुना त्याकडे पूर्ण दुर्लक्ष होत होते. परंतु समाजाची गरज ओळखून, त्यांना आवश्यक असलेली सेवा देण्यामधील आनंद अवर्णनीय होता आणि अजूनही आहे.

या सर्वांचा परिणाम १९७९ साली एक दिवस मला प्रचंड थकवा आला. डेक्कन जिमखान्यावर कन्सल्टिंगची नवी जागा घेतली त्याचे निकटवर्ती मंडऱ्यांसह उद्घाटन केले आणि मी खूपच थकून गेलो. डॉ सुभास काळे, डॉ गोविंतीकर यांची भेट घेतली. त्यावेळी शुगर २५० होती.

अर्थात तो वारसा मला अनुवंशिकतेने मिळाला होता. औषधे, आहार आणि व्यायाम या सहाय्याने स्वास्थ्य राखणे आवश्यक होते. रोज रात्री पायी फिरण्याचे सुरु केले परंतु वाटेत भेटणाऱ्या परिचितांमुळे वेगात चालणे

कामानिमित्त, काही धार्मिक कार्ये किंवा पूजा यासाठी आवठज्यातून दोनदा तरी १०-१५ किमी चालत-पळत प्रवास करायचे. पहाटे ५ वाजता उठून देशी गायीचे एक-एक लीटर धारोण्य दूध प्यायचे. सध्या उत्पादन वाढीसाठी स्पर्धा आहे. त्यासाठी रसायने वापरली जातात. दुधापासून सर्व पदार्थ प्रक्रिया करून पॅकिंग स्वरूपात आपल्यापर्यंत पोहोचतात. त्यामुळे शरीरातील विषारी रसायने ही घामाद्वारेसुद्धा बाहेर पडली पाहिजेत.

मी मनात नेहमी चांगले विचार व चांगली माणसे साठवून ठेवली. गरजेनुसार आपण या विचारांचे आणि अशा माणसांचे अनुकरण करू शकतो. स्वतः खचून न जाता आपली काळजी तर घेतलीच पाहिजे. तसेच आपल्या कुटुंबाची व पुढच्या पिढीचीही जबाबदारी पेलली पाहिजे, तरच आपण भारत देश व्याधिमुक्त करू शकतो. योग्य माणसांची साखळी जोडून आजाराची साखळी तोडू शकतो. सध्या खासगी कंपन्यांमध्येही 'सावधान' सारख्या सर्व वैद्यकीय चाचण्या केल्या जातात. त्यानुसार आपण सुदृढ असाल तर खन्या अर्थाते आपण अनुभवी आहोत.

मी तर म्हणेन, ज्या ज्येष्ठ किंवा तरुण व्यक्तींना शक्य आहे त्या सर्वांनीच स्वतःची काळजी घेऊन अशा व्याधिमुक्तीसाठी जनजागृती केली पाहिजे. जेणेकरून आपले कुटुंब आणि समाज सुदृढ राहील.

होइना. अखेरीस घरीच ट्रेड मिलवर पळण्याचा व्यायाम सुरु केला. सध्या ट्रेड मिलवर ३ कि.मी. पळणे, चार वेळा थोडे थोडे आणि पथ्यचे खाणे हे कटाक्षाने पाळतो. आहाराचे पथ्य पाळले जाते याचे सर्व श्रेय पत्ती - सौ. मीना यांचे आहे. माझे वजन जास्त नव्हते परंतु दरवर्षी एक किलो वजन कमी करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. आजही पर्वती किंवा सिंहगड मी चढून जाऊ शकतो .

स्वतःच्या आर्थिक लाभाचा विचार करून मी कोणतेही काम आजवर केलेले नाही. अडचणी खूप आल्या परंतु त्यातून मार्घी निघाला. काही वेळा अपयशाही आले परंतु त्यामुळे धेयाप्रतीची वाट्याल मंदावली नाही. खूप चांगली मंडऱ्यां, मित्रपरिवार जोडला गेला आणि त्यामुळे हा प्रवास सुखकर झाला. माझ्या हातून जे काही कार्य व्हावे अशी परमेश्वराची इच्छा आहे, ते पूर्ण होईपर्यंत मी कार्य करणार हे निश्चित.

डॉ. विनोद शहा
(मुलाखत - बाला कुलकर्णी)

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

| आठवड्यातील वार | डॉक्टरांचे नाव | सल्ला क्षेत्र | भटीची वेळ |
|-------------------------------|--|---------------|--------------|
| सोमवार | डॉ अरुंधती 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 ४ |
| 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 - दसरा रविवार | डॉ. अमित वाळिके/ डॉ स्नेहल देसाई/ डॉ सुचेता अर्थर | जनरल फिजिशिअल | दपारी २ ते ४ |
| | बालमध्यमही | बालमध्यमही | 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 तपासणा

HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकावयवीली केळवारास रु . ५००/- अशा सवलीतीच्या दरात

| डॉक्टर | सभासदासाठी शूलक | सभासद नसलेल्यासाठी शूलक |
|--------------------------------|-----------------|-------------------------|
| डॉ जगमेहन तळवलकर | रु १००/- | रु १५०/- |
| इतर सर्व डॉक्टर्स(डोके,दात इ.) | रु ६०/- | रु ८०/- |

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

कृपया येण्यापूर्वी कोन करज वेळ ठरवून घावी.

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

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

स्पेशलिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. विकास मंटोळे, एम.बी.बी.एस.डी.डी.व्ही.एफ.सी.डी.एस. (त्वचारोग)
दिवस - दर महिन्याच्या पहिला शुक्रवार दुपारी १ ते २
पुढील सत्र - दि. ३ मे २०१९ व दि. ७ जून २०१९



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ - डॉ. सतीश टेंडे, एम.एस., एफ.आर.सी.एस.
दिवस - दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. ९ मे २०१९ व दि. १३ जून २०१९



३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. मिताली बिड्ये, एम.डी. (मूत्रविकार तज्ज्ञ)
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी सकाळी १०.३० वाजता.
पुढील सत्र - दि. २७ मे २०१९ व दि. २४ जून २०१९



४) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

डॉ. वरुण देशमुख, डी.आर्थो.डी.एन.बी
दिवस - दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र - दि. १६ मे २०१९ व दि. २० जून २०१९



५) मधुमेह व मज्जासंसर्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र - दि. २४ मे २०१९ व दि. २८ जून २०१९



६) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस.; एफ.सी.एल.आय.
दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ६ मे २०१९ व दि. ३ जून २०१९



७) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीष देशमुख, एम.डी.
दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता.
पुढील सत्र - दि. २ मे २०१९ व दि. ६ जून २०१९



८) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. २७ मे २०१९ व दि. २४ जून २०१९

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

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ)
दिवस - दर मगळवारी व शनिवारी दुपारी 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

Experience the **Colourful** World!



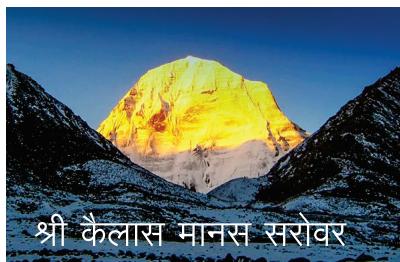
गुरुनाथ
त्रृ०हत वीथ ट्र०ट !

Feel Good Holidays



अविरमणीय सहली... अविश्वसनीय किंमतीत !

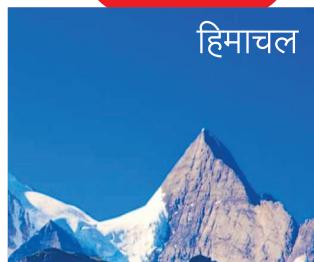
**25% Discount
on Advance**
Booking up to 30th April



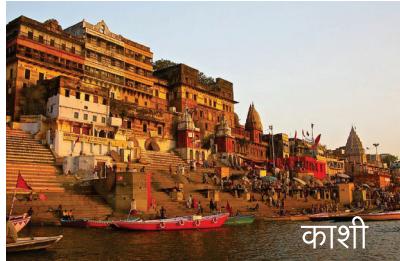
श्री कैलास मानस सरोवर



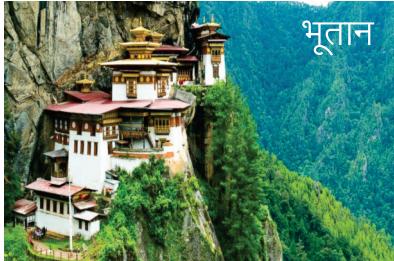
चारधाम



हिमाचल



काशी



भूतान

समर स्पेशल सहली

काशिमर एकड़ाटीक (वैष्णोदेवी) 7/9 दिवस 13, 19, 25, 31 May

लेह-लडाख 9 दिवस 14 July / 10 Aug. / 13 Sept.

हिमाचल : सिमला-कुल्लू-मनाली 11/14 दिवस 19 May / 2, 23 June

नैनीताल-कॉर्बेट-कौसानी 10 दिवस 14 June

नेपाल-दार्जिलिंग-सिक्किम 6/13/17 दिवस 14 June / 9 Aug. / 13 Sept.

काठमांडू-पोखरा-चितवन 7 दिवस 18 May / 24 June

यात्रा

श्री बद्रीकेदार-गंगोत्री-यमुनोत्री 15 दिवस 31 May / 4, 14 June / 9 Aug. / 13 Sept.

श्री अमरनाथ-वैष्णोदेवी 9 दिवस 6, 10, 14 July

श्री बद्रीकेदार 11 दिवस 4, 18 June

श्री कैलास मानस सरोवर 14 दिवस 11 July / 9 Aug / 8 Sept

त्रिस्थळी 11 दिवस 5, 15 Aug / 13 Sept / 9, 31 Oct

गुजरात 12 दिवस 12 Oct. / 2 Nov.

INTERNATIONAL TOURS

Dubai Abu Dhabi 06 Days 13 Sept. / 11, 25 Oct.

Amazing Thailand 08 Days 7, 15 June

Sparkling Singapore 07 Days 10, 24 May / 7 June

Enchanting Bali 6 Days 5 June / 13 Sept. / 11 Oct.

South East Asia 12 Days 7 June / 10 Aug. / 13 Sept.

Glance of Bhutan 07 Days 29 May / 10 June

अनुभवी सहल व्यवस्थापक,
आरामदायी प्रवास,
सर्वित सेवा.

वैविध्यपूर्ण भोजन.
सिनीअर सिटीइन्सवी
विशेष कालजी.

सर्व समाविष्ट स्थलदर्शन.
पुणे ते पुणे
सर्व सहल खर्च समाविष्ट .

International Tours with
Indian Food & Marathi
Speaking Tour Escort

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

GSA

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



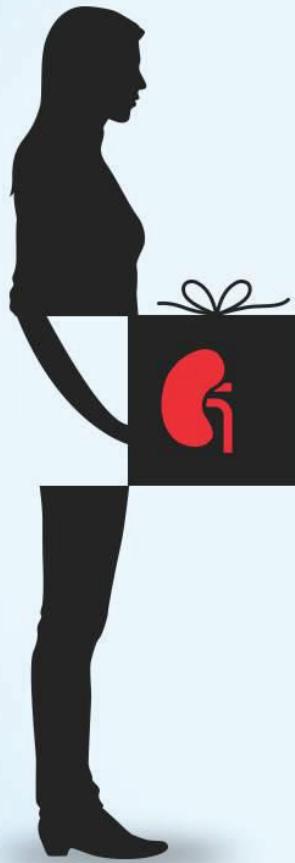
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

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

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.



KIDNEYS DON'T FAIL NOW

Treating Renal Failure &
End-Stage Renal Disease With
**DIALYSIS OR
KIDNEY TRANSPLANTATION**