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

मधुमित्र

■ वर्ष ३० ■ अंक ११
■ मार्च २०१८
■ किंमत ₹२०/-

"सायकल" विशेषांक

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

वर्धमान मेडिकल

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

* सलग १७ वर्षांचा अनुभव *

* सर्व प्रकारची औषधे - ॲलोपथी. आयुर्वेदिक. *

* पतंजली, श्री बालाजी तांबे, श्री श्री रविशंकर यांची उत्पादने *
आणि
* कॉस्मेटिक उत्पादनेही उपलब्ध *

* रुग्णोपयोगी सर्जिकल इन्स्ट्रूमेंटस् योग्य भावात *

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

विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

स्टॅमिना वाढवणारी सायकल

मी शाळेत व कॉलेजमध्ये सायकलवरुनच जात होते व अजूनही संधी मिळेल तेव्हा सायकल चालवते. सायकलवरून मी आईची बरीच बोलणी खाल्ली आहेत. कारण गर्दीच्या रस्त्यावरून जाताना मी कोठेतरी धडपडेन अशी भीती वाटणे स्वाभाविक होते. मी सायकल घेऊन घरातून बाहेर पडून कोपऱ्यावरून वळून दिसेनाशी होईपर्यंत आई दारात उभी राहून माझ्याकडे डोळे लावून बघत असे व देवावर हवाला ठेवून घरात परतत असे, पण मी नंतर मागे वळून कधी पाहिले नाही. सर्व शहरभर माझा सायकल प्रवास सुरू झाला. मी फारशी कधी पडले-धडले नाही. फक्त एकदाच माझ्या मैत्रिणीला डबलसीट घेऊन जाताना आम्ही दोघीही रस्त्यात आडव्या झालो व सायकल आमच्या अंगावर पडली. पण फारसे लागले नाही. त्यामुळे आईला कळले नाही, म्हणून आईचा धपाटा खाल्ल्यावाचून निभावले.

मी ८-९ वर्षांची असेन. माझे बाबा इतरांना घेऊन बऱ्याच लांबच्या सफारी करत असत. मी लहान असल्यामुळे मला ते नेत नसत. परंतु मी एकदा फारच हट्ट धरला म्हणून त्यांच्याबरोबर सिंहगडच्या पायथ्यापर्यंत सायकलने गेले. सिंहगड चढून उतरले आणि परत सायकलवरून संध्याकाळी घरी परतले. आल्यावर पाय खूप दुखले पण माझा आनंद गगनात मावत नव्हता. शूटिंगदरम्यान मला काही वेळा खूप श्रमाची व अवघड कामे करावी लागतात. परंतु सायकलमुळे लहानपणी कमावलेला स्टॅमिना मला अशावेळी उपयोगी येतो. त्याचे क्रेडिट सायकलला आहे.

सायकल हे फार सोयीचे व उपयुक्त वाहन आहे. त्याची मूळची किंमतही फार नाही व मेंटेनन्स खर्चही फारच कमी. शिवाय हे प्रदूषण विरहीत वाहन आहे. सायकल चालवताना व्यायामही आपोआप होतो, हा बोनस! मला तरुणींना संदेश द्यावा वाटतो की त्यांनी स्वयंचलित टू व्हीलर वाहनांऐवजी सायकल वापरावी. सायकल चालवत सहलीला जाणे खूप मजेशीर असते. त्याचा अनुभव घ्यावा. तुमचा फिटनेस आपोआप राहील.

मृण्मयी देशपांडे
(अभिनेत्री)

मधुमेह निवासी शिबिर (शिरसी)

''ग्रीन वर्ल्ड'' (शिरसी–कर्नाटक) यात सहभागी झालेले शिबिरार्थी

निवासी शिबिर स्थानाचे प्रवेशद्वार

शिबिराच्या उद्घाटन प्रसंगी डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. रविकिरण पटवर्धन, डॉ. विनय होसदुर्ग, डॉ. भास्कर हर्षे

काश्मीर ते कन्याकुमारी

सायकल प्रवास – एक स्वप्न

सायली महाराव, पूजा बुधावले

काश्मीर ते कन्याकुमारी ही देशाची दोन टोकं. या दोन टोकांना जोडणारा सायकल प्रवास दोन युवतींनी केला. ३५ दिवसांच्या सायकलींगचा हा अनुभव त्यांच्याच शब्दांत...

दिनांक २७-११-२०१७ रोजी आम्ही दोघी पुण्याहून झेलम एक्सप्रेसने जम्मूला निघालो. सायकलीही ट्रेनमध्येच होत्या. दिनांक २९-११-२०१७ ला जम्मूतावीला तेथील इको-रायडर्स व रेडिओ टीव्हीच्या पथकांनी आमचे स्वागत केले. आमची माहिती घेतली. ३० नोव्हेंबरला इको-रायडर्सनी फ्लॅग-ऑफ करून आमची के टू के मोहीम सुरू झाली. या मोहिमेतून ‘प्रदूषणमुक्त भारत’ व ‘बेटी बचाओ, बेटी पढाओ’ हा संदेश आम्ही देणार होतो. इथल्या दोन शाळांना भेटी देऊन त्याचाही मुहूर्त केला. ही मोहीम तिसऱ्या क्रमांकाचा ‘ऑफ रोड, डाउनहील’ सायकलवीर अजय पडवळ या आमच्या मित्राला समर्पित केली होती. पहिल्या दिवशी आमच्याबरोबर ‘जम्मू सायकलिंग ग्रुप’ मधून ‘गोल्डी’ सोडायला आले होते. दुपारी फक्त जेवायला थांबून संध्याकाळी ५.३०पर्यंत सायकल चालवली. ७.१५ वाजता आम्हांला पठाणकोटपर्यंत सोडून गोल्डी पाजी परत गेले. पंजाबमधला प्रवेश हा नेत्रसुखद होता. डाव्या-उजव्या बाजूने दूरवर पसरलेली हिरवीगार शेती बघून शीण अजिबात जाणवत नव्हता. पंजाबी बाईक राईड आणि ब्लड डोनर्सनी केलेले स्वागत आणि सत्कार तर अविस्मरणीयच! पंजाबमधील सायकल टीमची साथ आणि खजूर, ड्रायफ्रूट्सच्या खुराकाची

भेट यात दिवसभराच्या प्रवासाचा थकवा पळून गेला. बोचऱ्या थंडीत पाच दिवसांत तीन राज्ये चालून आम्ही आता दिल्लीच्या दिशेने निघालो. आतापर्यंत आम्हांला कुठे असुरक्षितता वाटली नाही. पण मुलींची कमतरता मात्र जाणवली. माइलस्टोन कधी येतो, कधी येतो या उत्सुकतेतून कधी गाणी म्हणायचो, तर कधी अगदी शांत, गप्प राहून फक्त सायकलिंग करत दिल्लीत पोहोचलो. 'इंडिया गेट'जवळ गुरगावचा शंकर स्वागताला आला. तो ॲटलासची साधी सायकल चालवतो. त्यावरून त्याने २७ दिवसांत ७,००० किमीचा पल्ला गाठला आहे. तो आम्हांला कोठपुतलीपर्यंत पोहोचवायला आला. नंतर आम्ही जयपूरमध्ये प्रवेश केला. ब्लड डोनर्स किंवा बॅकअप म्हणून रायडर्सची गाडी स्वत:हून ५० किमी किंवा पुढच्या मुक्कामापर्यंत आमची साथ करायची. चिन्मयचा सायकलिंग क्लबही आम्हांला सोडण्यासाठी आला होता. इंडिया गेट पाहिल्यामुळे वेगळेच स्फुरण चढले होते. त्या उत्साहात फक्त आम्हा दोघींचाच प्रवास सुरू झाला.

वाटेवर अनेक जण कुतूहलाने बघायचे. त्यांच्या भाषेत बोलायचे. 'ऑल दि बेस्ट' म्हणायचे आणि आमचा उत्साह अजून वाढायचा. पंजाबमध्ये आम्हांला ओवाळताना बायका 'होली, होली' म्हणाल्या. मग आम्ही त्यांच्या अंगावर ताटातील फुले उधळायला लागलो. नंतर कळले की त्या 'थांबा, थांबा' असे म्हणत होत्या. आणि आम्ही होळी समजून 'हॅपी होली' म्हणत होतो.

उदयपूर हा राजस्थानचा शेवट व एक दिवसाचा मुक्काम ब्लड डोनर्सच्या सौजन्याने किशनगडला केला होता. जयपूर, नासिराबाद, बिल्हवारा, उदयपूर एवढ्या दौडीनंतर एक दिवसाचा मुक्काम अनिवार्य होता.

उदयपूरहून चार तास वाऱ्याने पुढे जाऊच दिले नाही. हा सगळा कर्नाटकातल्या ओखी वादळाचा परिणाम. रस्ता इतका छान होता तरी वाऱ्याच्या जोरामुळे दमलो. थोड्याच वेळात वातावरण पावसाळी झाले. पूजा आणि माझा वेग पाचवरसुद्धा नव्हता. नंतर पाऊसही सुरू झाला. तो तासाभरात थांबला. डिसेंबरमध्ये ओल्या मातीचा सुगंध मिळाला आणि तासानंतर आमचा प्रवास सुरू झाला. उदयपूरचा लांबवरचा पट्टा आणि पाऊसवाऱ्याने केलेला उशीर म्हणून पूजाने आणि मी वेग वाढवला. गुजरातमध्ये प्रवेश करून शामलाजी मंदिराच्या गेस्ट हाउसमध्ये राहिलो. एक दिवस विश्रांती घेतली. आता अहमदाबाद, वडोदरा, सुरत, वापी हे अंतर लवकरात लवकर उरकायचे होते. कारण वेध लागले होते महाराष्ट्राचे. वडोदऱ्यात आम्हांला सुप्रसिद्ध बाईकरायडर तानुजी भेटले. प्रत्येक रायडर त्यांची ओळख म्हणून राइयर ग्रुपचे बॅच, स्टिकर द्यायचा. प्रत्येक राज्यातल्या बाईकरायडरचे खूप बॅचेस आमच्याकडे जमा झाले आहेत.

उदेपूरहून आम्ही सकाळी ६ वाजता महाराष्ट्राच्या ओढीने निघलो. पालघरजवळ येताच मी पूजाला म्हणाले, ''वेलकम महाराष्ट्र.'' अठरा दिवसांच्या प्रवासानंतर आज आम्ही आमच्या प्रांतात परत आलो होतो. आता सगळीकडे मराठी पाट्या दिसू लागल्या. पालघरजवळचे गड-किल्ले बघून मन उचंबळून येत होते. हर्ष वाघोज, प्रतीक वैती, भूषण वैती, पराग धरत यांनी वसईमध्ये आमचे जोरदार स्वागत केले. प्रतीक आमच्याबरोबर बॅकअप म्हणून ठाण्यापर्यंत आला. ठाण्यातील टीमही स्वागताला आलीच; पण सगळ्यात खास म्हणजे माझे आईबाबा आले. आईने आम्हां दोघींना ओवाळले. तिने माझ्यासाठी सुरमई आणली होती. आजपर्यंतच्या प्रवासात दालबाटी, छोले-भटुरे, लंगरचे जेवण, खमण, ढोकळा, फापडा, जिलेबी, पराठे, लस्सी असे सगळे चविष्ट पदार्थ खाल्ले होते. पण सुरमईची चव फक्त महाराष्ट्रातच!

दुसऱ्या दिवशीचा प्रवास फक्त लोणावळ्यापर्यंतच होणार होता. कारण आदल्या दिवशी सकाळी ६ ते संध्याकाळी ४.३० पर्यंत आम्ही १५६ किमी अंतर कापले होते. आमच्याबरोबर अक्षय लाड, सुश्मिता गायकवाड, मनीष जाधव बॅकअप टीम म्हणून होते. पनवेल टोलनाक्यावर उरणहून आलेले अक्षय कोळी भेटले. माझ्या सायकलचे टायर फुगल्यामुळे फुटतात की काय अशी भीती वाटत होती. पण 'कांचनगंगा' सायकलने मला दगा दिला नाही. पूजाच्या केरनेही. खोपोलीत शिवदुर्ग टीम मेंबर घ्यायला आली आणि अक्षयची बॅकअप टीम माघारी गेली. खंडाळा घाट मात्र राकट, कणखर, दगडांच्या देशातल्या चढणीने फारच दमछाक केली. घामाने अंघोळ घातली होती. लोणावळ्यात शिवदुर्ग टीमने स्वागत केले. खास म्हणजे पूजाची आई भेटली. पूजा तर आईने आणलेल्या जेवणावर जाम खूश झाली.

दुसऱ्या दिवशी पुणे. वाटेत कामशेतपासून पिंपरी-चिंचवडमधले सायकल-मित्र आम्हांला घेण्यासाठी

बुलडाणा अर्बन
को-ऑप. क्रेडिट सोसायटी लि., बुलडाणा
Buldana Urban
Co-op. Credit Society Ltd., Buldana
मल्टिस्टेट रजि. नं. २६७
Multi-state R. No. 267
कार्यक्षेत्र: महाराष्ट्र, गुजरात, राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगड, गोवा, तेलंगणा, सीमांध्र, अंदमान व निकोबार
• एकूण शाखा : ४०६ • एकूण ठेवी : ५७०१ कोटी • एकूण कर्ज : ४१५२ कोटी •
स्वप्नं तुमची, साथ आमची!
विविध ठेव योजना
त्वरित कर्ज योजना
राधेश्याम चांडक
संस्थापक – अध्यक्ष
शिरीष देशपांडे
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
अधिक माहिती व विविध सेवासुविधांसाठी नजिकच्या शाखेमध्ये संपर्क साधा. टोल फ्री : 18002090705
रोबोटिक लॉकर्स
युटिलिटी पेमेंट
एस् एम् एस बँकिंग
इलेक्ट्रॉनिक वॉलेट
ईझी पे कार्ड सुविधा
बायोमेट्रिक बँकिंग
माहूर भक्तनिकेतन
तिरुपती भक्तनिकेतन
मुख्य कार्यालय: हुतात्मा गोरे पथ, बुलडाणा – ४४३ ००१ फोन: ०७२६२–२४२७०५
क्षेत्रीय कार्यालय: यशवंत, ३८/१० ब, प्रभात रस्ता, पुणे– ४११ ००४ फोन: ०२०–२५६७२७०५/२५६७४१४०
anunaad.com
www.buldanaurban.org
Empower Life... Go Organic
poorna Jaivik
a venture of
Buldana Urban
BachatGet LLP
Contact : 77768 77798 | 77768 77738 | 77749 77789
• www.bachatget.com •

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990 (DECL NO: SDM/PUNE/SR/47/2013)
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.

सेफ्फ्शू डायबेटिक फुटवेअर

केवळ तुमच्याच पायांसाठी

भरपूर चालणे मधुमेहावरील प्रभावी उपाय!
पण मधुमेहाचा पहिला हल्ला होतो तो पायांच्या मज्जातंतुंवरच.
म्हणून पायांची तपासणी करुन सुयोग्य पादत्राणे वापरणे महत्वाचे.

सेफ्फ्शू लॅबमध्ये आपण कसे चालता, कसे उभे राहता. पावलांची परिस्थिती काय आहे,याच्यावर विचार करुन केवळ तुमच्याच पायांसाठी योग्य असे फुटवेअर बनवून दिले जाते. त्वरा करा आणि मग आरामात चाला!

डायबेटिक असोसीएशन ऑफ इंडीया पुणे शाखा.
31-डी, स्वप्ननगरी, 20 कर्वे रस्ता, पुणे.
020 25440346
020 25430179

Seffshoe®

गोरेगांव, मुंबई: 09833410235
डोंबिवली: 09892558543
नागपूर: 09823480050
कोल्हापूर: 09850937261
औरंगाबाद: 07972492926

अधिक माहितीसाठी: www.seffshoe.com I seffshoe@gmail.com