

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



# मधुमित्र

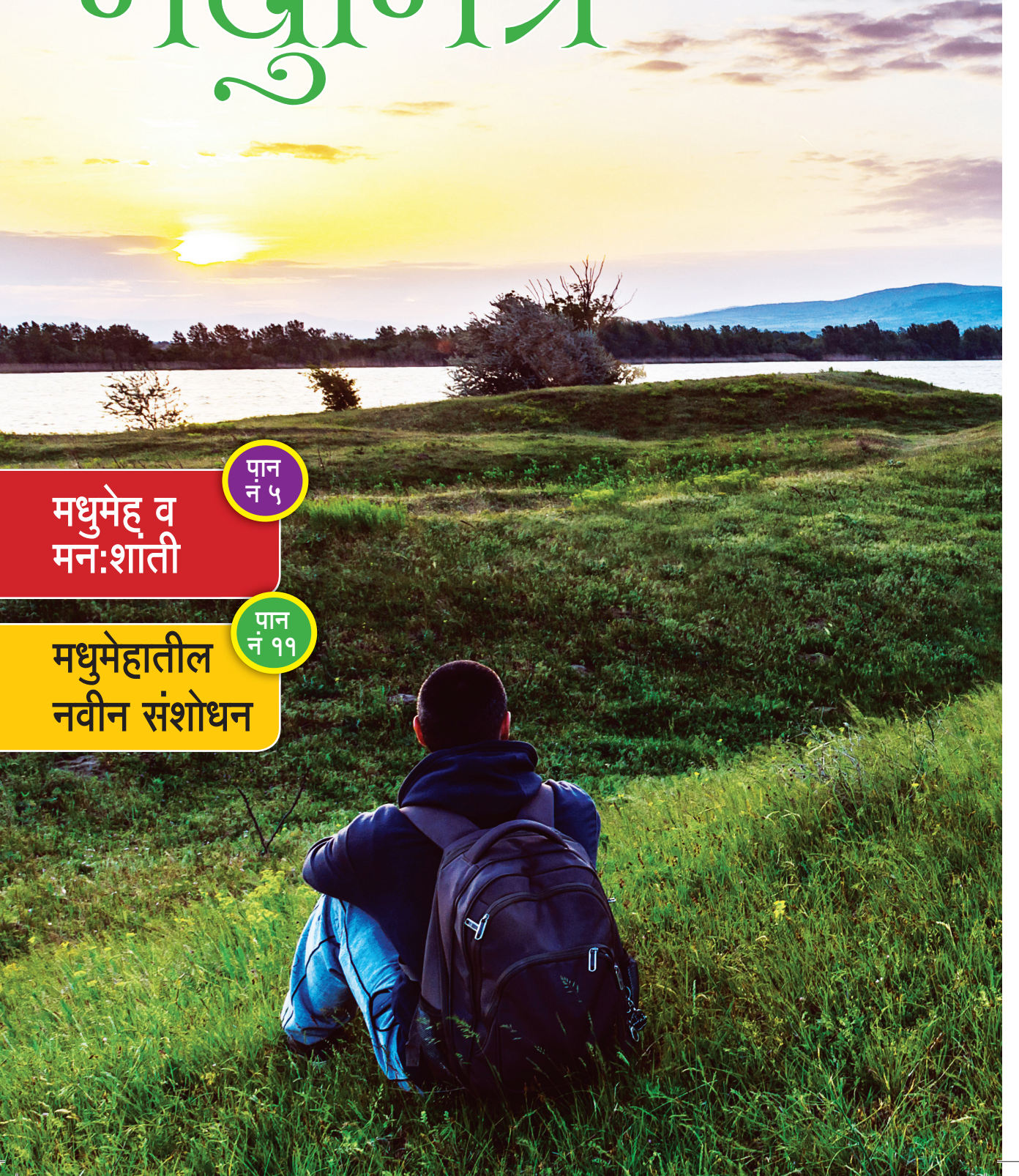
■ वर्ष ३१ ■ अंक ६  
■ ऑक्टोबर २०१८  
■ किंमत ₹३०/-

मधुमेह व  
मन:शांती

पान  
नं ५

मधुमेहातील  
नवीन संशोधन

पान  
नं ११





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 - अॅलोपथी. आयुर्वेदिक. \*

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

आणि

\* कॉस्मेटिक उत्पादनेही उपलब्ध \*

\* रुग्णोपयोगी सर्जिकल इन्स्ट्रुमेंटस् योग्य भावात \*

दुकानास एकदा भेट द्या किंवा

९८९०७६२९५/९०६७०२००९९ या मोबाईलवर संपर्क साधा.

विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

अनुभवी तज्ञांद्वारे  
सांधे बदलून घ्या,  
वेदनामुक्त जीवन अनुभवा!



सांधे प्रत्यारोपण | दुर्बीणीद्वारा शस्त्रक्रिया  
फिजिओथेरेपी | अत्याधुनिक सुविधांनी सुसज्ज ऑपरेशन थिएटर  
| शस्त्रकर्म पश्चात Rehabilitation Services | २४ x ७ तज्ञांची सेवा उपलब्ध

surekhacommunication.com



EDUCATION RESEARCH

## जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, भांडारकर रोड, पुणे ४११००४.  
फोन: ०२०-४१०९६६६६, २५६७६८६९, २५६७२५६३

## रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

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

## संस्थेची वार्षिक सभा आणि स्नेहसंमेलन

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेची वार्षिक सर्वसाधारण सभा दि. २६ ऑगस्ट २०१८ रोजी झाली. सभेच्या अध्यक्षस्थानी डॉ. जगमोहन तळवलकर होते. डॉ. रमेश गोडबोले यांनी प्रास्ताविक केले. त्यानंतर डॉ. भास्कर हर्षे यांनी सर्व ठरावांचे वाचन केले. सर्वांनी या ठरावास मान्यता दिली. यातील प्रमुख ठराव पुढीलप्रमाणे - १) डॉ. निलेश कुलकर्णी व डॉ. मुकुंद कन्नूर यांची कार्यकारिणीवर निवड करण्यात आली. २) डॉ. जनार्दन वाटवे प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे कार्यकारिणीतून निवृत्त झाले.

संस्थेतर्फे सवलतीच्या दरात काही आधुनिक पद्धतीच्या चाचण्या सुरू करण्यात येणार आहेत. या संदर्भात डॉ. भास्कर हर्षे यांनी माहिती दिली. डॉ. जगमोहन तळवलकर यांनी अध्यक्षीय भाषण केले. सर्व कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. मेधा पटवर्धन यांनी केले.



डॉ. जनार्दन वाटवे यांचा सत्कार करताना डॉ. रमेश गोडबोले.



भाषण करताना डॉ. भास्कर हर्षे. व्यासपीठावर डावीकडून डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. जनार्दन वाटवे, डॉ. जगमोहन तळवलकर, डॉ. अमित वाळिंबे.



### स्नेहसंमेलन

वार्षिक सर्वसाधारण सभेच्या कार्यक्रमानंतर स्नेहसंमेलनाच्या कार्यक्रमात पंडित शशांक कट्टी यांचे संगीतोपचार विषयावर भाषण झाले. त्यांनी सतारवादनही केले. सतारवादनाच्या माध्यमातून वेगवेगळ्या व्याधींवर उपचार यावर त्यांनी विवेचन केले. विवेचनादरम्यान काही राग सतारीवर वाजवून दाखवले.

सौ. मेधा पटवर्धन यांनी आभार मानले.

सभेदरम्यान रक्तशर्करा मोफत तपासणीची व्यवस्था केली होती.



मिजोस®

# मधुमेहींसाठी आरोग्याचं वरदान!

रसायनमुक्त, १००% शुध्द व नैसर्गिक भरड धान्य.



## आधी पाहू आहारातील 'मिलेट्स'चे महत्त्व.

आपल्याकडील भरड धान्यालाच 'मिलेट्स' असे म्हणतात. ज्यामध्ये वरी, नाचणी, भगर, सावा, ज्वारी, बाजरी, राजगिरा अशा कठीण साली असलेल्या धान्यांचा समावेश असतो. यामुळे आपणास भरपूर फायबर मिळते. म्हणूनच आपल्याकडे धान्य आवरणासकट खाण्याची पध्दत आहे. 'मिलेट्स'मध्ये भरपूर जीवनसत्व असतात. जी सामावली आहेत 'मिजोस'मध्ये.

## आता पाहू, 'मिजोस'मुळे होणारे लाभ.

'मिजोस'मध्ये नाचणी, बाजरी व ज्वारीपासून मिळणारी उच्च प्रतीचे पोषणमूल्ये आहेत. विशेष म्हणजे आरोग्यास अपायकारक असणारा ग्लुटिन हा घटक 'मिजोस'मध्ये नाही. 'मिजोस'मध्ये लोह (आयर्न), मॅग्नेशियम, फॉस्फरस असल्याने शरीरास उत्तम पोषण मिळते. म्हणूनच मधुमेह आणि लड्डुपणाने त्रस्त असा, तर 'मिजोस' आहे तुमच्यासाठी आरोग्याचं वरदान!



मधुमेह व लड्डुपणावर उपयुक्त



- ग्लुटिनमुक्त • उच्च प्रथिनयुक्त • प्रतिजैविकयुक्त • उच्च प्रतीचे लोह
- तांदूळ आणि गव्हाला उत्तम पर्याय ग्लुटिनमुक्त मिलेट
- तंतुजन्य खनिज प्रथिनयुक्त • आहारातून न्यूनतम साखर

एका फोनवर  
पुणे व पीसीएमसीमध्ये घरपोच सेवा  
व महत्वाची माहिती मिळेल.

## पुण्यातील निवडक स्टोअर्समध्ये उपलब्ध.

**कॅम्प:** सर्व दोराबजी स्टोअर्स, मनसुखलाल, चंदन, पुना क्लब शॉप,  
**कोथरुड:** मधुमित्र, सर्व आग्रज फूड्स, नुरिश अॅग्रोटोक  
**मगरपट्टा सिटी:** पंचम सुपर मार्केट  
**औंध:** मिलेट एंड मोर, **बाणेर/निगडी:** कॉस्मो ऑर्गेनिक,  
**एन.आय.बी.एम:** फूड प्लस, **नवी पेठ:** आरोग्यशक्ती ऑर्गेनिक्स

## आमची उत्पादने

- फॉक्सटेल मिलेट • कोडो मिलेट • प्रोसो मिलेट • लिटिल मिलेट
- फिंगर मिलेट • ब्राउनटॉप मिलेट • बार्नयार्ड मिलेट • पर्ल मिलेट
- सोरगम मिलेट • मिलेट इडली रवा • मिलेट उपमा रवा
- मल्टीमिलेट खिचडी मिक्स • मल्टीमिलेट डोसा मिक्स
- मिलेट कुकीज • मिलेट चकली • मिलेट फलेक्स

Manufacturer: **Diabetic Food International Pvt. Ltd.**

Maharashtra Distributor: Sai Smeera Enterprises, Camp, Pune, Maharashtra, INDIA.

74474 94985 / 98905 46660 / 88889 18999 | Email: saismeeraenterprises@gmail.com.

Online Orders:  
www.difodin.com

Available on:  
**amazon.in**

surekhacommunication.com

# शाश्वत विकास – सस्टेनेबल डेव्हलपमेंट (भाग – २)

–डॉ.हेमा साने (वनस्पतीशास्त्र तज्ज्ञ)

निसर्गसंपत्ती केवळ मानवाची एकट्याचीच मालमत्ता नाही. सर्वच सजीवांचा त्यावर हक्क आहे, तेव्हा सर्वानाच आदराने वागवा. यांसदर्भात मागील अंकात जैविक इंधने, वीज या निसर्ग संपत्तीचा विचार केला. शाश्वत विकासाच्या या लेखात पाणी, कागद, कचरा याचा विचार करून त्याचे पुनरावलोकन करण्याचा केलेला हा प्रयत्न...

**पाणी :** पाणी म्हणजे जीवन. त्याचा अपव्यय टाळण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने जलसाक्षर होणे आवश्यक आहे. पाण्याचा योग्य वापर, नासधूस टाळणे यासाठी पुढील बाबींची काळजी घ्यावी.

- गळक्या तोट्या बदला.
- दात घासताना, तोंड धुताना एका हाताचा वापर नळ सुरू अथवा बंद करण्यासाठी करा.
- सार्वजनिक नळकोंडाळ्यातील नळ रेल्वेतील नळांप्रमाणे बंद होणारे बसवा.
- शॉवरऐवजी बादली-तपेलीचा वापर अंघोळीसाठी करा.
- आलेल्या पाहुण्यांपुढे ग्लासभर पाणी न ठेवता पाण्याचे तांब्या-भांडे ठेवा.
- स्वच्छतागृहातील पाण्याच्या टाक्या कमी क्षमतेच्या ठेवा.
- कपडे धुताना, भांडी धुताना नळ सोडून ठेवून बादली भरून वाहू न देऊ नका.
- बागेतील झाडांना सूर्यास्तानंतर पाणी द्या, नळीऐवजी फवारणी पद्धतीचा वापर करा.
- पाणी कधीही शिळे होत नाही. काल भरलेले पाणी आज शिळे झाले, म्हणून फेकून देऊ नये.
- **कागद :** कागदाला व्यवहारात प्रचंड महत्त्व आहे. जरी कितीही दावा केला तरी पेपरलेस सोसायटी अस्तित्वात यायला काही दिवस जावे लागतील. कागदाचा गैरवापर म्हणजे वृक्षांचे बळी. कारण एक



टन कागद तयार करण्यासाठी अंदाजे १७ पूर्ण वाढलेले वृक्ष उपयोगात आणतात. म्हणून कागदाचा वापर विचारपूर्वक करणे आवश्यक आहे.

- पाठकोरे कागद वापरात आणा.
- कच्चा मसुदा तयार करण्यासाठी, उदाहरणे सोडवण्यासाठी दगडी पाटीचा अथवा पांढऱ्या आधुनिक फळ्यांचा वापर करा.
- पेपर नॅपकिन, टिशू पेपरऐवजी कापडी रुमाल वापरा.

तिसरा 'R' : **Reuse** (पुनर्वापर)

पुनर्वापर हे निसर्गाचे बलस्थान आहे. निसर्गात कचरा कधीच नसतो. 'वेस्ट' ज्याला आपण कचरा म्हणतो, तोच कचरा निसर्ग दुसऱ्या कोणत्यातरी प्रक्रियेत भांडवल म्हणून वापरतो. उदाहरणार्थ, जनावरांचे मलमूत्र हे उत्तम खत म्हणून शेतात वापरण्याची प्राचीन पद्धत. तेव्हा कचऱ्याचे निर्मूलन करण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे त्याचा पुनर्वापर.

**१. घरगुती कचरा :** घरगुती कचरा हा दोन प्रकारचा



अविस्मरणीय सहली....अविश्वसनीय किंमतीत !

**Amazing Andaman**  
07 Days  
11 Nov / 23 Dec / 23 Feb  
(स्वा.सावरकर स्मृतीदिन)



**Bhutan Blossom**  
07 Days  
19 Oct / 4 Nov



**Dubai Magic** with Abu Dhabi  
06 Days  
4, 24 Nov / 24 Dec / 4, 25 Jan



देशांतर्गत सहली

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| श्री रामेश्वर-कन्याकुमारी                          | 8/10 दिवस    |
| 24 Nov / 8, 22 Dec / 5, 19 Jan                     |              |
| संपूर्ण दक्षिणभारत पॅडि वरीसह                      | 13 दिवस      |
| 24 Nov / 8, 22 Dec / 5, 19 Jan                     |              |
| केरळ-कन्याकुमारी                                   | 9/12 दिवस    |
| 4, 11, 21 Nov / 2, 12, 23 Dec / 6, 20 Jan          |              |
| कोस्टल कर्नाटक                                     | 8 दिवस       |
| 4, 11, 21 Nov / 2, 12, 23 Dec / 6, 20 Jan          |              |
| नेपाळ-दार्जिलींग-सिक्किम                           | 6/13/17 दिवस |
| 20 Nov / 6, 10, 17 Dec / 3, 14, 24, 28 Jan / 4 Feb |              |
| कोणार्क-पुरी-कलकत्ता                               | 08 दिवस      |
| 6 Dec / 3, 24 Jan / 21 Feb                         |              |
| कलकत्ता-सिक्किम-दार्जिलींग                         | 12 दिवस      |
| 10 Dec / 7, 28 Jan / 25 Feb                        |              |

अनुभवी सहल व्यवस्थापक  
आरामदायी प्रवास, सस्मित सेवा

देशांतर्गत सहली

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| राजरथान-जैसलमेर-मेवाड                           | 9/14 दिवस  |
| 10 Nov / 8, 22 Dec / 5, 19 Jan / 2, 16 Feb      |            |
| संपूर्ण मध्यप्रदेश-खजुराहो                      | 10/14 दिवस |
| 29 Nov / 23 Dec                                 |            |
| मुक्तिनाथ                                       | 07 दिवस    |
| 1, 7 March                                      |            |
| गुजरात-द्वारका-सोमनाथ                           | 10 दिवस    |
| 19 Oct / 24 Nov / 3, 13 Dec / 3, 17 Jan / 7 Feb |            |
| गंगासागर-कलकत्ता-पुरी                           | 10 दिवस    |
| 17 Nov / 6, 13 Dec / 3, 24 Jan / 21 Feb         |            |
| त्रिस्थली-काशी-गयाप्रयाग                        | 11 दिवस    |
| 22 Oct / 12, 29 Nov / 10 Dec                    |            |
| कुस्वपुर-पिनापूर                                | 09 दिवस    |
| 8 Dec / 12 Jan / 9 Feb                          |            |

वैविध्यपूर्ण भोजन  
सिनीअर सिटीझन्सची विशेष काळजी

International Tours

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| Dubai Abu Dhabi                      | 06 Days |
| 4, 24 Nov / 24 Dec / 4, 25 Jan       |         |
| Amazing Thailand                     | 08 Days |
| 16, 30 Nov / 14, 21 Dec              |         |
| Sparkling Singapore                  | 07 Days |
| 21 Oct / 16, 23, 30 Nov / 14, 21 Dec |         |
| Thai-Malay-Singapore                 | 12 Days |
| 30 Nov / 14 Dec                      |         |
| Ultimate Srilanka                    | 09 Days |
| 19 Oct / 24 Nov / 9 Dec              |         |
| Glance of Bhutan                     | 07 Days |
| 19 Oct / 4 Nov                       |         |

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

सांगली-मिरज : 2332300, 9372140825  
औरंगाबाद : 9423395131 कोल्हापूर : 9665528442  
नाशिक : 9420902793

WhatsApp  
9423033948

Miss-call or SMS - "TOUR" to 9422022676

Book Online  
www.gurunathtravels.co.in

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

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.



## CANCER GENETIC CLINIC...

*"5-10% cancers happen due to a hereditary genetic condition,  
which may be passed from one generation to the next".*

### When to suspect a hereditary cause for cancer...

- Young age at diagnosis of cancer, for e.g: breast, colon/rectum or uterine cancer at less than 50 years.
- Multiple blood relatives on the same side of family (mothers or fathers side) diagnosed with cancer.
- More than one cancer in the same patient for eg. breast cancer in both breasts, breast & ovarian cancer or colon & uterus cancer.
- Rare or unusual tumor situations, for e.g male breast cancer
- Certain cancers such as ovarian cancer (invasive epithelial type), adrenocortical carcinoma, medullary thyroid cancer, retinoblastoma (at any age)

**Visit the "Cancer Genetic Clinic" - 3rd Floor, Cancer Centre Building to understand your risk**  
**Contact - 020 - 6645 5602 or Dr. Mansi Munshi - +91 98604 25052**

40, Sassoon Road, Pune - 411 001. Tel: 020 - 2616 3391 / 6645 5602.  
Fax : 020 - 6645 5563; Email: [cancercentre@rubyhall.com](mailto:cancercentre@rubyhall.com)  
Website: [www.rubyhall.com](http://www.rubyhall.com) , [www.rubyhallcancercentre.com](http://www.rubyhallcancercentre.com)  
Cancer Centre Helpline: +91 95529 52299 / +91 95270 29768



*50 Years Of Healthcare Legacy*

**SASSOON ROAD | WANOWARIE | HINJEWADI**

Only Hospital to have 6 accreditations from Quality Council of India | Ranked amongst Top Super Speciality Hospitals in India (Times Of India Survey 2016)  
| Recognised as Pune's No. 1 Hospital consistently since 2009, by The Week Magazine | Recognised as Best Healthcare Brand - 2016, by The Economic Times