

■ डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शास्त्रा.
मधुमेहविषयी माहिती देणारे मासिक

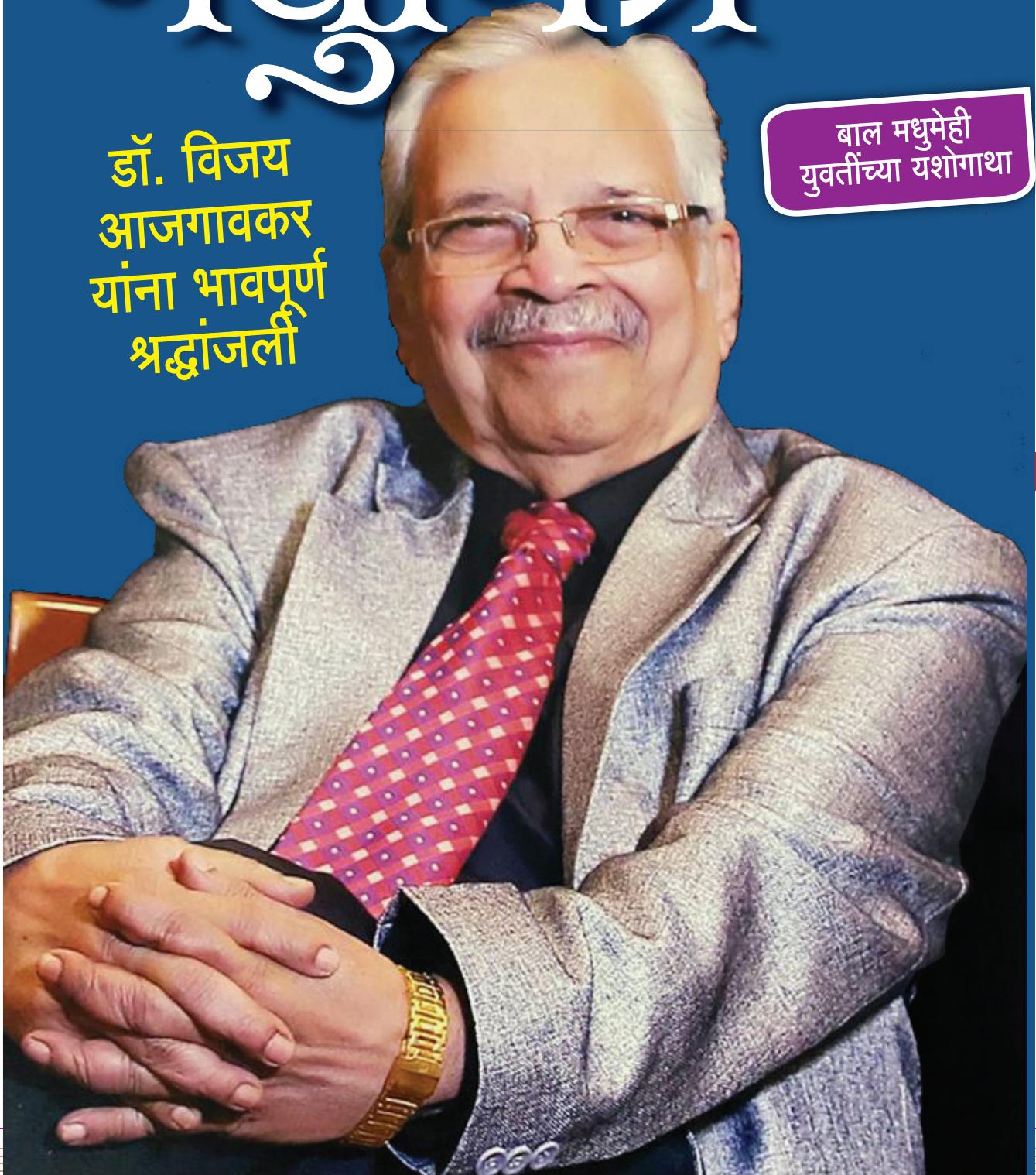
मधुमेह

डॉ. विजय
आजगावकर
यांना भावपूर्ण
श्रद्धांजली



■ वर्ष ३४ ■ अंक १
■ सप्टेंबर २०२०

बाल मधुमेही
युवतींच्या यशोगाथा



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहकार्यवाह व खजिनदार : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले

डॉ. सौ. सुचेता अय्यर

डॉ. अमित वालिंबे

डॉ. अरुंधती मानवी

श्री. सतीश राजपाठक

श्री. परीक्षित देवल

डॉ. मुकुंद कश्यूर

डॉ. निलेश कुलकर्णी

कायदेविषयक सलाहागार : अॅ. प्रभाकर परांजीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह)	रु. 800
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (सभासद)	रु. 9000
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह)	रु. 300
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र)	रु 600
बालमधुमेही सभासद :	रु 900
तहह्यात सभासद :	रु. 8,000
(पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद :	रु 7,000
तहह्यात दाता सभासद :	रु. 20,000 पेक्षा अधिक देणारे (देणारीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते) परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक

वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

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

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

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

A/C Type - CURRENT; Account No - 370001010061559, IFSC Code - UBIN0537004

For Membership, Donation and other purpose

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

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

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

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कायातियात पत्राद्वारे, ई-मेल द्वारे अथवा ९८८९७ ९८८९२ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसेच न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही. त्यामुळे मधुमित्रचे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

कर्वेड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. Registration No.: F-607/PUNE.DT.30|01|1973.

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९.

मोबाईल: ९४२९९४५९६३. email: diabeticassociationpun@yahoo.in

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

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडकॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् विलिनिक) दर बुधवारी सकाळी ९० ते १२

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

* महत्त्वाचे निवेदन *

लॉकडाऊनमुळे एप्रिल २०२० पासून मधुमित्रचे अंक ऑनलाईन आवृत्ती स्वरूपात प्रसिद्ध करत आहोत. डायबेटिक असोसिएशनच्या वेबसाईटवर लिंक/ई-मेलवर किंवा / हॉट्सअॅपवर पीडीएफ स्वरूपात हा अंक उपलब्ध करण्यात आला आहे. नवीन माध्यमांचा असा उपयोग आता अनिवार्य झाला आहे. लॉकडाऊन संपून पूर्वपरिस्थिती निमणि होईपर्यंत ऑनलाईन अंक प्रसिद्ध होतील. कृपया आपला ई-मेल आय डी/ हॉट्सअॅप क्रमांक हा, मोबा क्र.९४२९९४५९६३ यावर कळवावा.

- संपादक

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३४ अंक : १
सप्टेंबर २०२०

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई
सौ. सुकेशा सातवळेकर
श्री. शाम देशपांडे

संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुख्य पृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८९० ९८९८३

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

आरती असगडे

संपर्क : ९८८९७९८८९२

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून)

०२०-२५४८०३४६ / ०२०-२५४३०९७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

अनुक्रमिका

डॉ. विजय आजगावकर यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली :	डॉ. रमेश गोडबोले .	४	
असामाच्य मधुमेही :	लोकमान्य :	डॉ. रमेश दामले	७
पंडुरोग (ऑनिमिया) :	डॉ. अरुण गुजर	१०	
ऑनिमिया आणि आहार :	सौ. मेधा पटवर्धन.....	१३	
प्रश्न तुमचे, उत्तरे आमची :	१५	
कोरोना आणि प्लाइमा थेरपी :	डॉ. विकास कवीश्वर	१६	
स्फीनचा वाढता वापर व डोळे :	डॉ. मानसी गोडबोले - घासपुरे	१९	
आनंद छंद वनस्पतिनिरीक्षणाचा :	प्रा. श्री. द. महाजन	२२	
नव्या वाटेवरची वाटसरू :	नुपूर ललवानी :	दीपाली चौधरी	२५
मनःस्वास्थ्य महत्त्वाचे :	नेहा भाटे :	आरती असगडे	३०
मधुमेहीसाठी Monk Fruit :	डॉ. वर्षा जोशी	३२	
विरंगुळा	३४	

निवेदन

संस्थेची वार्षिक सर्वसाधारण सभा

कोरोना साथीमुळे लॉकडाऊनचा कालावधी बराच वाढल्यामुळे दर वर्षी आँगस्टमध्ये आयोजित केली जाणारी वार्षिक सर्वसाधारण सभा, पुढे केव्हा होईल ते योग्य वेळी सभासदांना कळवण्यात येईल, याची कृपया सर्वांनी नोंद घ्यावी.

संस्थेचा जमाखर्च अहवाल पान नंबर ३६-३७ वर दिला आहे.

MADHUMITRA-MARATHI MONTHLY/ RNI NO:49990/1988

* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेट, देवब्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-३, स्वननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी. ■ SDM /PUNE /SR /23 Date - 16.3.18

संपादकीय

डॉ. विजय आजगावकर यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली

डायबेटिक असोसिएशनचे
हितचिंतक, मार्गदर्शक आणि
प्रसिद्ध मधुमेह तज्ज्ञ डॉ.
विजय आजगावकर यांचे
११ ऑगस्ट रोजी निधन
झाले. बालमधुमेहीसाठी
त्यांनी ममत्वाने काम केले.
एक प्रेमळ, संवेदनशील,
कोणत्याही अडचणीत
मदत करणारी एक ज्येष्ठ
व्यक्ती गमावल्याचे दुःख
त्यांना प्रत्यक्ष ओळखणाऱ्या
अनेकांना झाले आहे. डॉ.
आजगावकर यांना संस्थेतरे
भावपूर्ण आदरांजली.

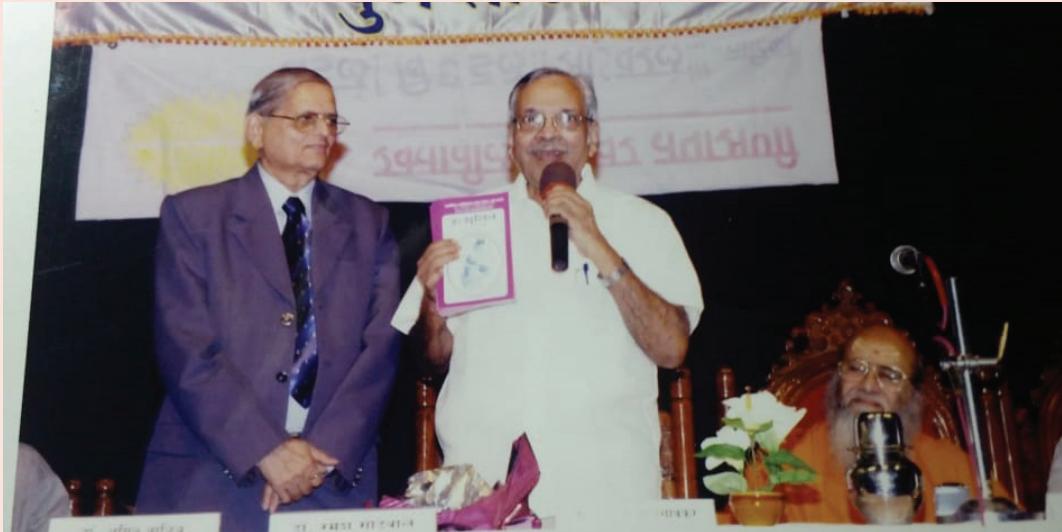
डॉ. रमेश गोडबोले

एमडी

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

कॅन्सरसारख्या भयानक आजाराला गेली काही वर्षे रोखून धरून, सतत कार्यरत राहिलेल्या मधुमेहतज्ज्ञ डॉ. विजय आजगावकर यांची प्राणज्योत दिनांक ११ ऑगस्ट २०२० रोजी वयाच्या ८९व्या वर्षी मालवली. त्यांचे वडील कै. डॉ. श्रीधर शांताराम आजगावकर कोकणातील मालवणसारख्या छोट्या गावातून मुंबईला आले. वैद्यकीय शिक्षण घेता-घेता मधुमेह ही भारताला भेडसावणारी मोठी समस्या आहे, हे त्यांच्या लक्षात आले. त्या वेळी मधुमेहावर फारच थोडी औषधे उपलब्ध होती. देशी औषधांवर त्यांनी संशोधनही केले. परंतु मधुमेहाबद्दल लोकांमध्ये अज्ञान, गैरसमज आणि अशास्त्रीय उपचारांबद्दल असणारी ओढ लक्षात घेऊन त्यांच्यात जागृती करण्याची नितांत आवश्यकता असल्याची त्यांना जाणीव झाली. मोठ्या द्रष्टव्याप्रमाणे मधुमेह ही भारतापुढे मोठी समस्या होणार आहे, हे लक्षात घेऊन डॉ. श्रीधर आजगावकर यांनी डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया या संस्थेची मुंबईला स्थापना केली. ही चळवळ आणखी विस्तृत करण्यासाठी या संस्थेच्या भारतभर शाखा सुरु करण्यासाठी त्यांनी अफाट परिश्रम घेतले. त्यांच्या प्रेरणेने या संस्थेची पहिली शाखा सुरु करण्याचा मान पुण्याला मिळाला. त्यामुळे पुण्याच्या डायबेटिक असोसिएशनवर त्यांचे विशेष प्रेम होते. अनेक उपक्रम सुरु करण्यामागे त्यांचे मार्गदर्शन लाभले. त्यांच्याच सूचनेवरून 'मधुमित्र' हे मधुमेहाला वाहिलेले मराठीतील पहिले मासिक ३३ वर्षांपूर्वी सुरु करण्यात आले. त्याच्या उद्घाटन समारंभाला स्वतः दृष्टिहीन झाले असूनही डॉ. श्रीधर आजगावकर उपस्थित होते. त्यांच्याबरोबर त्यांचे चिरंजीव डॉ. विजय हेसुद्धा होते. तेव्हापासून डॉ. विजय पुण्याच्या संस्थेशी एकरूप झाले होते. वडिलांच्या मृत्युनंतर त्यांनी सर्व बाबतीत त्यांचा वारसा अधिक उत्साहाने चालवला होता. मुंबईतील प्रसिद्ध फिजिशियन व मधुमेहतज्ज्ञ म्हणून त्यांनी मोठा नावलैकिक मिळवला होता. पुण्याशी, आपल्या संस्थेशी असलेले त्यांचे प्रदीर्घ काळचे नाते लक्षात घेता, डॉक्टरांच्या मृत्यूने आम्हा सर्वांना अतिशय दुःख झाले. एक जवळचा हितचिंतक, मार्गदर्शक आणि मधुमेहतज्ज्ञ यांना आम्ही पारखे झालो आहोत.

इंग्लंडमध्ये परिचारिका म्हणून सर्व ह्यात अर्पण केलेल्या कै. कृष्णाबाई लोकरे यांनी आपल्या मृत्युपत्रात पुण्याच्या डायबेटिक असोसिएशनला



डॉ. विजय आजगावकर इन्सुलिन पुस्तिकेचे अनावरण करताना (६-८-२००६) डावीकडून : डॉ. रमेश गोडबोले,
डॉ. विजय आजगावकर, पूज्य स्वामी स्वरूपानंद

सुमारे ९० लाख रुपये देणगी देण्याबद्दल लिहून ठेवले होते. पुण्याची डायबेटिस असोसिएशन चांगले काम करत आहे, अशी माहिती त्यांचे पुतणे डॉ. सुधीर लोकरे व डॉ. मदन फडणीस यांनी दिल्यामुळे त्यांनी ही मोठी देणगी दिली. परंतु ती प्रत्यक्ष मिळण्यासाठी खूपच तांत्रिक अडचणी आल्या. पुष्कळ प्रयत्न करूनही त्या समस्या सुट्ट नव्हत्या. परंतु डॉ. विजय यांनी त्यांचे स्नेही व लोकसभा सदस्य मा. आढळाव पाटील यांना आमची अडचण सोडवण्याबद्दल विनंती केली. त्याला यश येऊन ही मोठी देणगी गेल्या वर्षी आपल्या असोसिएशनला प्राप्त झाली. डॉ. विजय यांच्या शब्दाला किती मान होता हे यावरून कळू शकते. मधुमित्रमध्ये डॉक्टरांनी पुष्कळ लेख लिहून मार्गदर्शन केले.

मुंबईला सुमारे ५० वर्षे त्यांनी अनेक मधुमेहींवर उपचार केले. परंतु मधुमेहींबद्दल त्यांना विशेष आस्था होती. त्यांच्यावर उपचार करत असताना त्यांचा आत्मविश्वास व त्यांच्या कुटुंबीयांचे मानसिक स्वास्थ्य कसे टिकवावे याबद्दल त्यांनी विशेष प्रयत्न केले. त्यासाठी जुव्हेनाईल डायबेटिस फेडरेशन या नावाची संस्था त्यांनी उभी केली. या संस्थेतर्फे अनेक मधुमेही

मुलांचे पालकत्व त्यांनी स्वीकारले होते. त्यांच्याशी त्यांचे खरोखरच घरगुती संबंध होते. अतिशय वात्सल्याने ते त्यांच्याशी वागत असत. त्यामुळे अनेक मुलांचे ते आजोबा झाले होते.

रुग्णांवर उपचार करत असतानाच त्यांनी नवोदित डॉक्टरांना शिक्षण देण्याचे काम अतिशय उत्साहाने केले. मुंबईच्या कस्तुरबा रुग्णालयात २५ वर्षे तसेच लो. टिळक रुग्णालय, टोपीवाला वैद्यकीय महाविद्यालय येथे अनेक वर्षे त्यांनी अध्यापनाचे कार्य केले. मानद मधुमेहतज्ज्ञ म्हणून रहेजा रुग्णालयात काही वर्षे काम केले. कथा इन्सुलिनच्या शोधाची, नाते जुळले मधुमेहाशी अशी काही उपयुक्त व अभ्यासपूर्ण पुस्तके त्यांनी त्यांच्या शेवटच्या आजारात लिहिली.

एक निष्णात मधुमेहतज्ज्ञ ही त्यांची ओळख जगाला माहीत आहे; परंतु एक अतिशय संवेदनशील, प्रेमळ, कोणत्याही अडचणीत मदत करणारी ज्येष्ठ व्यक्ती म्हणून त्यांची ओळख त्यांचा सहवासात असलेल्या सर्व मंडळींना जास्त मोलाची वाटते. त्यांचा लोकसंग्रह फार मोठा होता. परंतु त्या सर्वांना व त्यांच्या नातवंडांपर्यंत, ज्याच्या-त्याच्या वाढदिवसाला त्यांचा शुभेच्छा संदेश



डॉ. रमेश गोडबोले यांच्या घरी डॉ. आजगावकर यांच्या समवेत कुटुंबीय (३०-७-१०) डावीकडून : डॉ. विजय आजगावकर, डॉ. श्री. शां. आजगावकर, डॉ. गोडबोले यांचे वडील, आई, पत्नी डॉ. सौ. सुजाता गोडबोले व डॉ. रमेश गोडबोले

आला नाही असे कधी घडले नाही. काही कौटुंबिक आघातांना त्यांनी ज्या धैर्यनि तोंड दिले त्याला तोड नाही. 'ठेविले अनंते तैसेचि रहावे, चिती असू द्यावे समाधान' याचे ते एक मूर्तिमंत उदाहरण होते.

वर्षभरापूर्वी त्यांची प्रकृती खूपच बिघडली होती. आपल्या जीवनाची अखेर जवळ आली आहे असे त्यांना वाटत असताना एका पहाटे त्यांनी त्यांचे मनोगत पुढील काव्यपंकतीतून उत्स्फूर्तपणे व्यक्त करून काही सुहङ्दाना व्हॉट्स अँपच्या माध्यमातून लगेच पाठवले होते. त्यात मी एक होतो. त्या काव्यपंकती त्यांच्या जीवनाचे सार सांगण्याचे व जगण्याचे सामर्थ्य देणाऱ्या आहेत. त्याचा आशय :

मरण जवळ आलेय म्हणून
काय म्हणोत, कोणी म्हणोत
आपलं पेरणी करण्याचं काम
सोडायचं नाय
वाचन थांबवायचं नाय
लिहिणेही चालूच ठेवायचं
'तो' कधी उचलेल म्हणून
घाबरायचं नाय

आपल्यापाशीचं सारं
देन्ही हातांनी द्यायचं उधळून
बोलावणं येई तो काम करत-करत
देत-देत आनंदाने निरोप द्यायचा

डॉक्टरांच्या इच्छेप्रमाणे व मनोबलावर ते पुढे काही महिने, मृत्यूला दूर ठेवून कार्यमग्र होते. सर्वावर प्रेमाचा वर्षाव करत ते पंचत्वात विलीन झाले. वरील काव्यपंकतीत लिहिल्याप्रमाणे त्यांनी खरोखरच सर्वाचा आनंदाने निरोप घेतला. स्वर्गात त्यांचे नक्कीच स्वागत झाले असेल; पण पृथ्वीतलावर अनेकांचा आधार नाहीसा झाला. व्यक्तिशः मला ते मोळ्या भावासारखे होते. म्हणून त्यांच्या घरगुती 'आबा' या टोपणनावाने मीही त्यांना ओळखत होतो.

आबा! एक आदर्श व्यक्ती म्हणून तुम्ही एक उदाहरण आमच्या पुढे ठेवले आहे. ते आम्ही निभावून नेऊ शकलो तरच ती तुम्हांला खरी श्रद्धांजली होईल; याची मनोमन जाणीव ठेवून तुमच्या आत्म्याला चिरशांती मिळो, ही प्रार्थना करतो!

■ ■ ■

हितगुज

असामान्य मधुमेही : लोकमान्य

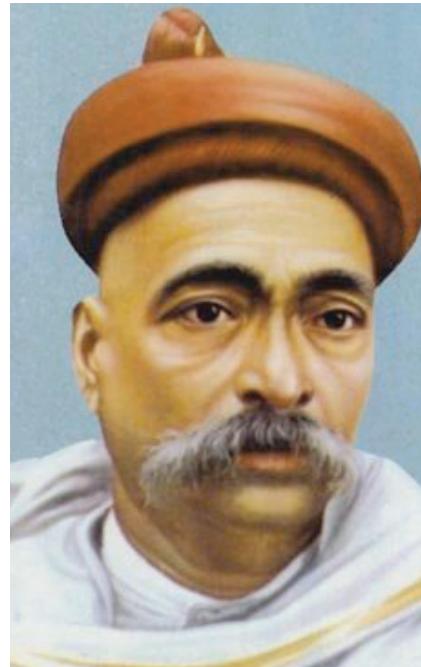
लोकमान्य टिळक
असामान्य व्यक्तिमत्त्व
होते. राष्ट्राच्या स्वातंत्र्य
चळवळीला दिशा देणारे,
गीतारहस्यासारखा
टीकाग्रंथ लिहिणारे, केसरी
सारखे वृत्तपत्र प्रकाशित
करणारे, शैक्षणिक संस्था
स्थापन करणारे लोकमान्य
मधुमेही होते. आधुनिक
उपचारपद्धती उपलब्ध
नसतानाही लोकमान्यांना
मधुमेह हा कधीच अडथळा
वाटला नाही.

लोकमान्यांच्या मृत्यूला
नुकतीच १०० वर्षे होऊन
गेली त्यानिमित्ताने, त्यांच्या
असामान्य व्यक्तिमत्त्वाचे
काही पैलू उलगडणारा हा
लेख.

मधुमेह असतानासुद्दा
ज्यांच्या कर्तृत्वात
आणि आत्मविश्वासात
यत्किंचित्सुद्दा उणेपणा
जाणवला नाही अशा प्रभावी
आणि लोकोत्तर व्यक्तींची
यादी करायची म्हटली तर
त्यात लोकमान्य टिळकांचे
नाव अग्रस्थानी लिहावे
लागेल. मधुमेहाच्या दृष्टीने
त्यामध्ये आणखी एक
विपरीत योग असा, की
ते १९२०मध्ये कालवश
झाले. आणि १९२१मध्ये
इन्सुलिन या संजीवनीचा
शोध लागला. त्यामुळे अशा
विद्वान राष्ट्रपुरुषाला कोणतीही
वैद्यकीय मदत देता येऊ शकली नाही, याची चुटपुट भारतातील वैद्यक
क्षेत्राला आजपर्यंत लागून राहिली आहे.

तुरुंगवास, फाशीची शिक्षा अशा परिणामांची शक्यता पारतंत्राच्या
काळात असताना गुलामगिरीविरुद्ध आवाज उठवणे, ही गोष्ट नितांत देशप्रेम
असल्याशिवाय का होऊ शकते? या देशप्रेमाचा दाखला म्हणजेच 'केसरी'
वर्तमानपत्राचा जन्म होता. पारतंत्रामध्ये गाढ झोपलेल्या देशात लोकमान्य
टिळकांनी केसरीतून 'स्वराज्य' आणि 'स्वातंत्र्य' ही सिंहार्जना केली
तेव्हाच देश खडबडून जागा झाला. त्यांच्या जाज्वल्य अग्रलेखातील ठिणग्या
जेव्हा विद्वानांच्या आणि कार्यकर्त्यांच्या विचारधारेमध्ये पडल्या तेव्हा
देशामध्ये ठिकठिकाणी नव्या क्रांतीची यज्ञकुंडे धडाडून प्रज्वलित झाली.

स्वातंत्र्यासाठी केलेल्या केसरीमधील या जनजागृतीच्या कार्याला
इंग्रजांनी मात्र गंभीर गुन्हा ठरवून दीर्घ कारावासाची शिक्षा दिली. हे
कमी पडेल म्हणून की काय; 'असला अडूल गुन्हेगार या देशवासीयांच्या
संपर्कात्सुद्दा नको', असे म्हणत त्यांना मंडालेच्या तुरुंगात पाठवून एका
थोर विद्वानाची घोर मानहानी केली.



डॉ. रमेश दामले

एमडी (मेडिसीन)

संपर्क : ०२०-२४४५८६२३

आज खेदाने असे म्हणता येते की, गावोगावी टिळक रस्ता, टिळक पुतळा बांधून आणि १ ऑगस्ट रोजी केलेले दोन-तीन सामाजिक समारंभ सोडले तर लोकमान्य टिळक आज तसे विस्मरणातच गेले आहेत. त्यामुळे त्यांची अभ्यासवृत्ती ('मधुमेह व सातू' मधुमित्र ॲप्पल २०२०चा अंक), त्यांची प्राचीन आर्य जमातीबद्दलची संशोधने, खगोलशास्त्र आणि गणित यांच्याबद्दलची आवड आणि त्यांचा सहभाग, इतकेच काय; त्यांचा आध्यात्मिक ओढा याविषयी सामान्य लोक अनभिज्ञाच आहेत.

त्यांचे वडील गंगाधरपंत स्वतः संस्कृत पंडीत होते. त्यांच्या आजारपणात ते लोकमान्यांना गीतेचे निरूपण वाचायला सांगत आणि ते ऐकत असत. त्यामुळे लोकमान्यांना लहान वयातच गीतेची गोडी लागली होती. म्हणून मोठेपणी त्याचा त्यांनी अभ्यास केला होता. याचा परिपाक म्हणून त्यांनी केवळ तीन-चार महिन्यांमध्ये गीतेमधील तत्त्वज्ञानाची अनेक प्रमेये 'गीता रहस्य' या अभ्यासपूर्ण ग्रंथामध्ये उलगडून दाखवली. त्याच्या ३० आवृत्त्या निघाल्या आणि अनेक भाषांमध्ये त्याची भाषांतरे झाली. विशेष म्हणजे शाई-टाक यावर तुरुंगात बंदी असल्यामुळे शिसपेन्सिलीला टोक करत त्यांनी हा पाचशे-सातशे पानांचा ग्रंथ लिहिला. खरे तर ज्या विद्वानांची प्रज्ञा आणि प्रतिभा अनंत आकाशामध्ये अनिरुद्धपणे संचार करत असते ती कारागृहाची बंधने कशी मानणार!

डेक्कन कॉलेजमध्ये शिकत असताना त्यांच्या असे लक्षात आले, की देशाची प्रगती साधायची असेल तर निरक्षर भारतामध्ये शिक्षणाचा प्रसार होणे आवश्यक आहे. त्यातही आधुनिक राष्ट्र बनवण्यासाठी इंग्लिश भाषेची जरुरी आहे, हेसुद्धा त्यांनी जाणले होते. त्यासाठी त्यांनी न्यू इंग्लिश स्कूलची स्थापना केली. राष्ट्रहिताच्या दृष्टीने दाखवलेल्या या दूरदर्शीपणाचा स्वच्छ प्रत्यय आज देशाला येत आहे.

ज्या काळी लोकमान्यांनी गणपती उत्सव चालू केला तेव्हा मोठी कुटुंबे अस्तित्वात असत आणि बहुतेक

लोकमान्यांचे व्याख्यान म्हणजे साक्षात सिंहगर्जना होती. त्यांचे व्यक्तिमत्त्वच असे थोर होते, की व्याख्यानाला ते उभे राहताच समोर द्रोणागिरीचा कडा उभा राहिल्यासारखे सभेला वाटे.

त्यांचा एकेक शब्द म्हणजे घणाचा घाव. प्रत्येक वाक्याच्या अखेरीस ते सभेकडे असे गुरकावून पाहायचे, की श्रोते आपले जागच्याजागी गार! टिळकांच्या वक्तृत्वात व्याख्यानबाजी मुळीच नव्हती. नुसती तळमळ... प्रचंड तळमळ!

म्हणून त्यांचे वक्तृत्व त्यांचे त्यांनाच साधले. इतरांनी त्यांचे अनुकरण करण्याच्या भानगडीतच पडू नये.

संदर्भ : मी वक्ता कसा झालो?
- आचार्य अत्रे

मी पुण्यातच सरदार पुरंदर्यांच्या वाड्यामध्ये राहत होतो. तेथे कर्नाटकातील मध्वाचार्य म्हणून कोणीएक धर्मगुरु आले होते. गीतेसंबंधी काही चर्चा करायला टिळक एके दिवशी तेथे आले. दहा-पंधरा मिनिटे टिळक त्यांच्याशी संस्कृतमध्ये बोलले. भोवताली सात-आठ माणसे होती. मी टिळकांच्या अगदी मागे बसलो होतो. मी हळूच त्यांच्या उपरण्याच्या काठाला हात लावला, त्या वेळी जणूकाही स्वर्गाला हात लावण्याइतका मला आनंद झाला.

संदर्भ : मी समाजवादी कसा झालो?
- आचार्य अत्रे

पुणेकर मोठ्या वाड्यात भाडेकरूंसकट राहत असत. त्यामुळे गणपती हा सण एका मोठ्या समूहाचा समारंभ असे. इतर सणांपेक्षा या सणाचा हा एक वैशिष्ट्यपूर्ण भाग

लोकमान्य टिळक त्यांच्या आहार व पथ्याबाबत किती आग्रही होते हे आपण ऑगस्ट २०२०च्या अंकातील लेखामधून वाचले आहेच. लोकमान्य टिळक यांच्या आठवणी आणि आख्यायिका या ग्रंथातून लक्षण गणेश उर्फ काळोपंत पटवर्धन यांनी सांगितलेली ही आठवण म्हणजे मधुमेहींनी आहार व पथ्याबाबत जागरूकता कशी असावी याचे उत्तम उदाहरण आहे. तसेच सर्वसामान्य माणसे लोकमान्यांना कसे देवासारखे मानत होती तेही या प्रसंगातून दिसते. पथ्याचे महत्त्व ठसवणारी ही आठवण मधुमेहींना प्रेरणा देणारी आहे.

लोकमान्यांची एक आठवण

लक्षण गणेश ऊर्फ काळोपंत पटवर्धन-इनामदार, माजी फौजदार, संस्थान औंध. १९१८ साली श्री. दादासाहेब करंदीकर यांच्या ज्युबिलीनिमित्त लोकमान्य सातान्यास आले होते. दादासाहेब यांनी आपले घरीं स्नेहामंडळीस जंगी मेजवानी दिली. सर्व तयारी होऊन मंडळी पानावर बसली. लोकमान्य माडीवर होते. त्यांना बोलावून खाली आणण्याची कामगिरी मजकडे आली. हाती पितांबर घेऊन मी वर गेलों व 'तयारी झाली आहे. मंडळी सर्व जमून पाटावर बसली आहे. आपणासाठी सर्व खोळबले आहेत. चलावेच तर' असें मी म्हणालों. 'अहो! काय वेडे आहात. त्यापैकी मला एक घांसहि खावयाचा नाही. मी नुसता सत्तूवर राहणारा म्हातारा, जांवयासारखा मला हा पितांबर व इतका आग्रह कशाला?' असें लोकमान्य म्हणतांच 'देव कधीच काही खात नसतो, परंतु भक्ताची इच्छा त्यास नैवेद्य खाण्यास घालण्याची नसून फक्त दाखविण्याची तरी असते ना! म्हणून आपण नुसतें पाटावर येऊन बसणे अवश्य आहे. मंडळीस आपण पंकतीस पाहिजे आहात.' असें मी म्हणतांच मनांत नसतांहि अत्यंत भिडस्त स्वभावाच्या लोकमान्यांनी हंसतहसत मी आग्रहाने पुढे केलेले माझ्या हातांतील सोवळे घेतले, ते नेसलें व खाली आले आणि एका पाटावर बसून व मधूनमधून सर्व पंकतीतून हिंडून मंडळींशी यथेच गप्पागोष्टी केल्या!

होता. हे लक्षात घेऊन लोकमान्यांनी स्वदेशी, स्वातंत्र्य, राष्ट्रहीत आणि शिक्षण ही त्यांची ध्येये पूर्ण करण्यासाठी आणि त्यामध्ये जनसहभाग करण्यासाठी या सणाचा त्यांनी चांगल्या प्रकारे उपयोग करून घेतला आणि त्याला सामाजिक रूप दिले. शिवाय, विस्मृतीमध्ये जात असलेल्या रामायण - महाभारतातील कित्येक आख्यायिका व दंतकथा यांना उजाळा देण्याचे महान कार्य यामुळे त्यांनी साधून घेतले.

इतिहासामध्ये राष्ट्राची ध्येये प्राप्त करणे ही एक

प्रकारची दीर्घ काळ चालणारी रीले स्पर्धा असते. प्रत्यक्षात ती रीले-शिकस्त असते. त्यामध्ये त्यांनी प्रारंभाचा वाटा उचलून चळवळीसाठी फार मोलाचे योगदान दिले आहे.

लोकमान्यांना मधुमेह असताना त्यांनी एवढे लोकोत्तर कार्य केले ही गोष्ट मधुमेहींना निश्चितच प्रेरणादारी व अभिमानास्पद आहे.



पंडुरोग (अँनिमिया)

हिमोग्लोबीनच्या
कमतरतेमुळे होणाऱ्या
अँनिमियाचे अर्थात
पंडुरोगाचे आरोग्यावर
विपरीत परिणाम होतात.
माणसाची कार्यशक्ती कमी
होते. या आजाराची तीव्रता
वाढल्यास मृत्यूही संभवतो.
भारतासारख्या विकसनशील
देशांत विशेषत: स्निग्धा,
मुले यांच्यात अँनिमियाचे
प्रमाण फार मोठे आहे.
या आजाराला प्रतिबंध
करण्यासाठी आणि
योग्य वेळी योग्य उपचार
करण्यासाठी अँनिमियाची
कारणे, लक्षणे, आणि
त्यावरील उपाययोजना
समजून घेऊ या.

डॉ. अरुण गुजर
एम.डी. (पंथ), सागली
संपर्क : ९४२२६ ६३५६२

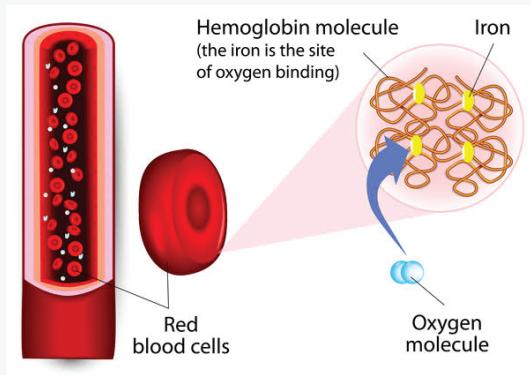
रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होणे याला पंडुरोग किंवा अँनिमिया म्हणतात. हिमोग्लोबीन हे रक्तातील तांबडे द्रव्य असते. त्यामुळे रक्ताला तांबडा रंग प्राप्त होतो. फुफ्फुसातील प्राणवायू शरीरातील लक्षावधी पेशींपर्यंत पोहोचवण्याचे महत्त्वाचे कार्य हिमोग्लोबीन करत असते. त्यामुळे पेशींमधील चयापचयाचे कार्य सुरक्षीतपणे चालू राहते. हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी झाल्यास हे कार्य मंदपणे चालल्यामुळे रुग्णाला थकवा जाणवू लागतो.

रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वय, लिंग आणि हवेतील प्राणवायूचे प्रमाण या घटकांवर अवलंबून असते. जन्मजात बाळाचे हिमोग्लोबीन १६ ते १८ ग्रॅम असते आणि एक महिन्याच्या बालकामध्ये ते १२ ग्रॅमपर्यंत खाली येते. पुरुषांमध्ये हेच प्रमाण सामान्यपणे १४ ते १६ ग्रॅम असते; तर महिलांमध्ये ते १२ ते १४ ग्रॅम असते. ८० वर्षांनंतर ते कमी असू शकते.

समुद्रसपाटीपासून जसजसे उंच जावे तसेतसे ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी होत जाते, त्या उंचीच्या प्रमाणात हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढत जाते. शरीराने दिलेली ती एक अनुकूलन प्रक्रिया (ॲडॉप्टेशन) आहे.

अँनिमियाची कारणे

- कुपोषण :** हिमोग्लोबीन तयार करण्यासाठी जीवनसत्त्वे आणि लोह यांची जरुरी असते. कुपोषणामध्ये त्याची कमतरता असते. त्याचप्रमाणे काही रोगांमध्ये या पदार्थाचे शोषण आतळ्यांतून होऊ शकत नाही. त्यामुळे ते एक प्रकाराचे कुपोषणच ठरते.
- रक्तस्राव :** पोषण योग्य प्रमाणात असले तरी तयार झालेले रक्त मूळव्याध, पोटातील अल्सर अशा आजारांमुळे शरीराबाहेर निघून गेले तरीसुद्धा अँनिमिया होतो. असे रक्त किती वेगात स्रवते त्यावर शरीरावर त्याचे होणारे परिणाम अवलंबून असतात. अपघातानंतर त्याचे परिणाम मूर्च्छा या स्वरूपात दिसतात; तर महिलांमध्ये मासिक पाळीच्या वेळी जास्त रक्तस्राव होत असल्यास पायांमध्ये पेटके येणे, थकवा येणे या स्वरूपात दिसतात.
- रक्तनिर्मिती कमी होणे :** रक्ताची निर्मिती काही हाडांच्या पोकळीमध्ये (अस्थिमज्जा) होते. या निर्मितीची क्रिया काही औषधांमुळे बंद पडते. उदाहरणार्थ, केमोथेरेपीची औषधे, किरणोत्सारी औषधे. काही रोगांचा विपरीत परिणाम रक्तनिर्मितीवर होतो. उदाहरणार्थ, थायराईड संप्रेरक कमी होणे, दीर्घ काळ्या मूत्रपिंडाचा आजार, यकृत, प्लीहा व लिंफनोड यांचे आजार



४. हिमोग्लोबीनचे संयुग जन्मजात दोषपूर्ण असणे :

याचे एक उदाहरण म्हणजे थॅलिसिमिया. त्यामध्ये तांबऱ्या रक्तपेशीचे विघटन (लायसिस) होते. शिवाय, तांबऱ्या पेशी ऑक्सिजन वाहण्याचे प्रमाण कमकुवतपणे करतात. त्यातील एका प्रकारातील अॅनिमिया आनुवंशिक असतो. अशा रुणांना वारंवार रक्त भरावे लागते.

संकीर्ण कारणे

अॅनिमिया होण्याचे वरील कोणतेही कारण नसतानासुद्धा रक्तातील हिमोग्लोबीनमध्ये वाढ होत नाही. अशा प्रसंगी पुढील कारणे असू शकतात :

- संधिवाताशी निगडित आजार
- जुनाट आणि दीर्घ काळ शरीरात राहणारे आजार (क्रॉनिक इन्फेक्शन)
- सुसावस्थेतील कर्करोग
- संप्रेरक ग्रंथींचे आजार

दीर्घ काळचा अॅनिमिया असल्यास या कारणांचा शोध घेणे महत्वाचे ठरते.

आपल्या देशामध्ये कुपोषणामुळे होणाऱ्या अॅनिमियाचे प्रमाण खूपच जास्त आहे. समतोल आहाराबोर हिमोग्लोबीन तयार करण्यासाठी आवश्यक असणारी जीवनसत्त्व बी१२, फोलिक ऑसिड आणि निकोटीनामाईड अशी जीवनसत्त्वे व अत्यंत महत्वाचे असणारे लोह योग्य प्रमाणात मिळते. तथापि, बरीच जनसंख्या दारिद्र्यरेषेखाली असल्याने लोहाच्या

कमतरतेमुळे होणारा अॅनिमिया खूपच जादा स्वरूपात आढळतो. गर्भारपण, त्यानंतरचे बाळंतपण आणि संगोपनाच्या काळात, वाढीच्या वयात गंभीर रोगांमध्ये शरीराला लोहाची जादा गरज असते. अशा वेळी अॅनिमियाचे प्रमाण वाढते. आपल्या शेतीप्रधान देशात अनवाणी पायाने शेती करताना पायाच्या त्वचेमधून एक प्रकारच्या जंताची (हूकवर्मची) पिल्ले रक्तातून आतळ्यात प्रवेश करतात. तेथे शैकडोनी वास्तव्य करून आतळ्यातील अस्तरामधून रक्त शोषतात. ही धक्कादायक असली तरी एक सत्य आणि शास्त्रीय माहिती आहे.

शाकाहारी जेवणातून जीवनसत्त्व बी१२ फारच अल्प प्रमाणात जाते. काही शाकाहारी लोक दुर्धजन्य पदार्थसुद्धा वर्ज्य करतात. त्यांना वेगन असे म्हणतात. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये बी१२ कमी होते. हिमोग्लोबीनच्या निर्मितीला फोलिक ऑसिड या द्रव्याचीसुद्धा गरज असते. म्हणून फळे, पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये यांचा आहारात समावेश करावा लागतो. अपस्मार आणि कॅन्सरविरोधी औषधे फोलिक ऑसिडविरोधी काम करतात व त्याचे प्रमाण कमी होते.

अॅनिमिया किती वेगाने निर्माण झाला आहे यावर त्याच्या तक्रारी अवलंबून असतात. बहुसंख्य रुणांना मंद गतीने अॅनिमिया होतो. त्यामध्ये शारीरिक अशक्तपणा, दररोजचे कामकाज करताना थकवा वाटणे, अंगवळणी असलेला चढ चढताना दम लागणे, नेहमीच्या आणि दैनंदिन कामाच्या वेळी छातीत धडधडणे, मनाची उभारी आणि उमेद कमी होणे, कारणाशिवाय चक्रर येणे अशा तक्रारी हब्ळूहब्ळू दिसू लागतात. याशिवाय तोंड येणे, चेह्यावर पांढरे डाग येणे, नखे पांढरी दिसणे अशी सौम्य लक्षणे दिसू लागतात.

ज्या कारणामुळे अॅनिमिया झाला आहे, त्याच्या स्वतंत्र व वैशिष्ट्यपूर्ण तक्रारी असू शकतात. उदाहरणार्थ, लोहाअभावी होणाऱ्या अॅनिमियामध्ये नखे सपाट अगर खोलगट होतात. मध्यमवयीन महिलांमध्ये

अन्न गिळताना घशमध्ये त्रास होतो; तर पाच वर्षांच्या सुमारास झालेल्या ॲनिमियामध्ये शरीराच्या वाढीवर परिणाम होतोच; शिवाय, मेंदूच्या वाढीवर परिणाम झाल्यामुळे, बौद्धिक वाढ न झाल्यामुळे आयुष्यभर त्याचे भोग रुग्णाला व साच्या कुटुंबाला भोगावे लागतात. तांबड्या पेशीचे विघटन झाल्यामुळे होणाऱ्या ॲनिमियात (होमोलायटिक) अल्प प्रमाणात कावीळ, पोट दुखणे, बच्या न होणाऱ्या नडीवरील जखमा, अशा प्रकारच्या तक्रारी दिसून येतात. रोगामुळे अस्थिमज्जा अपुरी कार्य करते, त्या रोगांची लक्षणे ॲनिमियापेक्षा जास्त दिसून येतात. अशा आजारामध्ये मूळ रोग ओळखण्यास मदत होते.

फोलिक ऑसिड व बी१२च्या अभावामुळे अशक्तपणा, हातापायांना मुंग्या, पोटच्या दुखणे, विसरभोळेपणा, तोंड येणे अशा तक्रारी असतात. ज्येष्ठ वयाला बी१२चे शोषण कमी होते म्हणून त्याचे इंजेक्शन घ्यावे लागते. गोळीच्या रूपात ते दिले तर त्याचा गुण येत नाही.

ॲनिमियामध्ये निरनिराळ्या अनेक तक्रारी येतात. त्याचे रुग्णसुद्धा खूप मोठ्या प्रमाणात असतात. त्याचे कारण शोधून योग्य उपचार दिल्यास तो पूर्ण बरा

ॲनिमियाच्या उलट हिमोग्लोबीनचे प्रमाण जादासुद्धा असू शकते. नवजात बालकामध्ये ते १६ ते १८ ग्रॅम असते. समुद्रसपाटीपासून उंचीवर गेल्यास अनुकूलनाच्या प्रक्रियेमध्ये ते वाढते. पॉलिसायथीमिया नावाच्या एका आजारामध्ये त्याचे प्रमाण १८ ग्रॅम% अगर जास्तसुद्धा असते.

HbA1C : मधुमेहामध्ये तीन महिन्यांची सरासरी साखर दर्शवणाऱ्या या तपासणीमधील हिमोग्लोबीन व ॲनिमिया दर्शवणारे हिमोग्लोबीन ही निकटची; परंतु दोन स्वतंत्र संयुगे आहेत. गंभीर प्रकारच्या ॲनिमियामध्ये **HbA1C**ची अचूकता कमी असते. हिमोग्लोबीन व **HbA1C** या दोन तपासण्यांची नावे सारखी असल्यामुळे बच्याच जणांचा गोंधळ होतो. हिमोग्लोबीन ही तपासणी ॲनिमियासाठी; तर **HbA1C** ही तपासणी मधुमेहासाठी केली जाते.

होतो. रुग्णांच्या दृष्टीने ही फार दिलासादायक आणि आनंददायक गोष्ट नव्हे का?



विजय पराडकर



ॲनिमिया आणि आहार

ॲनिमिया हा आजार
हिमोग्लोबीनच्या
कमतरतेमुळे होतो.
योग्य औषधोपचार
आणि संतुलित आहाराने
शरीरातील घटकद्रव्यांच्या
कमतरतेवर मात करता
येते. ॲनिमियावर मात
करण्यासाठी आवश्यक
असलेल्या आहाराविषयी
मार्गदर्शनपर लेख

आज बरेच दिवसांनी मैत्रिणी भेटल्या. सुखदा थोडी गंभीर वाटत होती. सगळ्यांशी गप्पा मारत असताना नेहमीप्रमाणे विषय वेगवेगळे पदार्थ, आवडीनिवडी याकडे झुकला. सुखदा बोलू लागली. तिची कॉलेजला जाणारी मुलगी जास्त प्रमाणात थकायला लागली होती. तिच्याच चिंतेत होती सुखदा! डॉक्टरांनी रक्ताची तपासणी केली आणि रक्तातील हिमोग्लोबीन फारच कमी असल्यामुळे थकवा येत असल्याचे सांगितले.

रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी असणे म्हणजे बरेच वेळा रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी असणे. हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी झाल्यास त्याला ॲनिमिया किंवा रक्तक्षय असे म्हणतात. ॲनिमिया होण्याची अनेक कारणे आहेत आणि त्याचे विविध प्रकारही आहेत.

बहुतांश वेळा आहाराची कमतरता किंवा आहारातून मिळणाऱ्या अन्नघटकांचे योग्य प्रमाणात शोषण होत नाही असे दिसून येते. आहारामध्ये लोहाचे म्हणजेच आयर्नचे प्रमाण कमी असणे किंवा चांगल्या दर्जाच्या प्रथिनांची कमतरता किंवा जीवनसत्त्व ब६ आणि जीवनसत्त्व क ची कमतरता असे दिसून येते. फोलिक ऑसिड आणि जीवनसत्त्व ब१२ची कमतरता हे एक महत्त्वाचे कारण असू शकते.

आपल्याकडे पौगंडावस्थेतील मुली, गरोदर स्त्रिया यांच्यामध्ये ॲनिमियाचे प्रमाण जास्त आढळून येते. मुलींमध्ये मासिक पाळीची सुरुवात, जास्त प्रमाणात रक्तस्राव, अयोग्य आहार ही कारणे दिसतात. गरोदर स्त्रीचा अपुरा आणि अयोग्य आहार आणि गर्भधारणेच्या वेळेस असणारे स्वास्थ्य महत्त्वाचे असते.

आजकाल मुले, प्रौढ, वृद्ध यांच्यामध्येही ॲनिमियाचे प्रमाण वाढले आहे. ॲनिमिया असेल तर थकवा येणे, अशक्तपणा, पेंगुळलेपणा, वजन कमी होणे, नखे फिकी व निस्तेज दिसणे, चेहरा पांढुरका दिसणे, डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे येणे, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे अशी लक्षणे दिसून येतात.

ॲनिमिया होऊ नये यासाठी योग्य प्रमाणात अन्नघटक पुरवणारा आहार घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. बच्याच वेळा आहार आपल्या आवडीनिवडीवर आधारलेला असतो. त्यामुळे योग्य प्रमाणात अन्नघटकांचे सेवन होत नाही. त्याचे वाईट परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत राहतात. प्रथिने, आयर्न, फोलिक ऑसिड (जीवनसत्त्व ब९), जीवनसत्त्व ब१२ - ब६ - क योग्य प्रमाणात आहारात असणे गरजेचे आहे. आधुनिक आहारपद्धती, फास्टफूड

सौ. मेधा पटवर्धन
आहारतज्ज्ञ
संपर्क : ९४२२० ०८२०६



वर्ज्य करावे.

- **आयर्नसाठी :** लिहर, अंडी, मांस, मासे, कडधान्ये, सुकामेवा, तृणधान्ये आणि हिरव्या पालेभाज्या, फलांवरची पाने
- **फोलिक ऑसिडसाठी :** कडधान्ये, पुदिना, हिरव्या पालेभाज्या, गवार, भेंडी, तीळ, मांसहार, पालक
- **जीवनसत्त्व ब१२ साठी :** दूध, दुधाची पावडर, अंडी, मांसाहार (फक्त प्राणिजन्य पदार्थ)
- **जीवनसत्त्व ब६ साठी :** गहू, तांदूळ, सोयाबीन, सूर्यफुलाच्या बिया, तेलबिया, यीस्ट, केळी

या सर्व पदार्थांचा आहारात समावेश करून अॅनिमियाला

दूर ठेवता येणे शक्य आहे.

थोडक्यात काय; तर...
उत्तम आरोग्याकरिता गरज असते संतुलित आहाराची।

सर्व जीवनावश्यक तत्त्वे आहारातून मिळावी।
हीच मागणी सदैव देहाची॥
दूध, फळे, भाजी, धान्य, कडधान्य यातूनच।
पूर्तता होत असते संतुलित आहाराची।
हीच तर गुरुकिळी मिळाली।
मानवाला यशस्वी होण्याची॥

■ ■ ■

सुभाषित

चलन्ति गिरय: कामं युगान्तपवनाहता:
कृच्छ्रेऽपि न चलत्येव धीराणां निश्चला मतिः॥

प्रलय काळातील झांझावातामुळे पर्वतसुद्धा डळमळले तर खुशाल घसरू देत; पण धैर्यवान, बुद्धिमान लोकांची स्थिर बुद्धी कुठल्याही संकटात विचलित होत नाही.

प्रश्न तुमचे, उत्तरे आमची

१. मधुमेहींनी फळांचा रस घ्यावा का ?

- सौ. स्मिता आपणे, पुणे

मधुमेहींनी फळांच्या रसापासून लांबच राहावे. फळांचा रस काढताना चघळवोथा फेकून दिला जातो. आणि एक ग्लास रस काढण्यासाठी एकपेक्षा जास्त फळांचा वापर केला जातो. त्यामुळे फळांचे प्रमाणही वाढते. परिणामी, रक्तातील साखर लगेच वाढते.

२. फळे केव्हा खावीत ?

- मनोज सातपुते, हडपसर

रिकाम्यापोटी किंवा जेवणाआधी अर्धा तास फळे खाणे केव्हाही चांगले!

३. जांभूळ खाल्ल्याने रक्तातील साखर कमी होते का ?

- मानसी माने, ऑंध

जांभूळ हे ग्लायसेमिक लोड जास्त असणाऱ्या गटामध्ये मोडणारे फळ आहे. त्यामुळे ऋतुनुसार प्रमाणात आठ ते दहा जांभळे खाता येतील. त्याने साखर वाढणार नाही. जांभूळ बियांची पावडर करून खाल्ल्यास साखर

थोडी कमी होऊ शकते.

४. कोणती फळे मधुमेहींना वर्ज्य आहेत ?

- राधा कुलकर्णी, सातारा

खरे तर कोणतेच फळ वर्ज्य नसते. परंतु ज्या फळापासून भरपूर कॅलरीज व कर्बोदके मिळतात अशी काही फळे मधुमेहींनी टाळावीत. अशा फळांमध्ये केळे, द्राक्षे, सीताफळ, रामफळ यांचा समावेश होतो. आंबा, चिकू, पेरु ही थोड्या प्रमाणात खाण्यास हरकत नसते. रक्तातील साखर नियंत्रणामध्ये असेल तरच आंबा, चिकू खावा.

५. कोणती फळे मधुमेही व्यक्तीने खावीत ?

- पार्वती काणे, कोल्हापूर

ग्लायसेमिक लोड कमी असणारी फळे; उदाहरणार्थ, सफरचंद, पेरअ, संत्रे, मोसंबी, पेरु, पपई, कलिंगड, टरबूज, खरबजू, डाळिंब, किवी, स्ट्रॉबेरी, ऑहोकाडो, आवळा, बोर यांचा आस्वाद इतर व्यक्तीप्रमाणे मधुमेहीसुद्धा घेऊ शकतो.

प्रश्न तुमचे उत्तरे आमची - मधुमेह व पर्यटन

मधुमेहींनाही इतरांप्रमाणे सहल, गियरोहण, ट्रेकिंग, निसर्ग पर्यटन अशा विविध उपक्रमात सहभागी होण्याची इच्छा असते. परंतु मधुमेहामुळे त्यांना यात सहभागी होताना भीती वाटते. पैसा असूनही परदेशात जाण्याची इच्छा बाजूला ठेवावी लागते. पर्यटनातील आपले अनुभव इतरांना मार्गदर्शक होऊ शकतात. म्हणून पर्यटनाबाबत आपले अनुभव, गमतीचे प्रसंग, चाकोरीबाहेरील काही नवीन स्थलदर्शन केले असल्यास त्याची माहिती आणि याबद्दल आपल्या कोणत्याही शंका असल्यास आम्हांला १५ सप्टेंबर २०२०पर्यंत लिहून पाठवा. त्याला प्रसिद्धी दिली जाईल व आपल्या शंकांचे समाधान केले जाईल.



कोरोना आणि प्लाइमा थेरपी

कोरोनावरील उपचारांमध्ये प्लाइमा थेरपी उपयोगी ठरते आहे असे आपण अलीकडे वाचतो-ऐकतो आहोत. पण प्लाइमा म्हणजे नेमके काय हे मात्र बहुतेकांना ठाऊक नसते. याविषयी माहिती देणारा हा लेख.

गेले काही महिने कोरोना या विषाणूमुळे होणारी वाताहत, रुग्णांचे हाल, रुग्णांचे मृत्यू यामुळे समाजजीवन कमालीचे विस्कळीत झाले आहे. कोरोना विषाणू (Virus) हे व्हायरसचे एक विशिष्ट कुटुंब (family) आहे. या कुटुंबाचे सदस्य-विषाणू, इलेक्ट्रॉन मायक्रोस्कोपखाली crown सारखे म्हणजे मुकुटासारखे दिसतात. Crownला लॅटिन भाषेत कोरोना म्हणतात. म्हणून कोरोना हे नाव पडले. सध्याचा कोरोनाचा विषाणू-सदस्य हा आपल्याला नवीन असून त्याची पुरेशी ओळख झालेली नाही. त्यामुळे त्याचा नाठाळपणा आपल्याला त्रासदायक ठरतो आहे. त्याची सुरुवात आपल्या श्वसनसंस्थेवर आघात करण्यापासून होते. परंतु काही वेळा इतर लक्षणेही अधिक प्रबळ असू शकतात. त्यामुळे दम लागणे, श्वास घेण्यास त्रास, खोकला, ताप, डायरिया इत्यादीकडे दुर्लक्ष करू नये. कोरोनाच्या निदानामध्ये Swab Test, Other Laboratory Tests, Pulse Oxymeter (पल्स ऑक्सिमीटर) आणि X-ray, CT Scan यांचे फार महत्त्व आहे

लक्षणे आटोक्यात असतात तेव्हा केवळ औषधोपचाराने बरे होता येते. या संसर्गात रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण महत्त्वाचे आहे. पल्स ऑक्सिमीटर या उपकरणाच्या साहाय्याने हे समजते. उपकरण वापरण्यास सोपे व तुलनेने कमी किमतीचे आहे. या उपकरणाने रुग्णाचा मध्यम व तीव्र संसर्ग समजण्यास मदत होते. औषधाने रुग्ण बरा होत नाही तेव्हा या उपकरणाच्या साहाय्याने रुग्णाला ऑक्सिजन थेरपी द्यायची गरज आहे का, हे ठरवता येते. औषधे आणि ऑक्सिजन याबोरोबर काही वेळा प्लाइमा थेरपीचा उपचार करून पाहावा, असे जगभरातील शास्त्रज्ञांनी सुचवले. सध्या या संदर्भात महत्त्वाचे संशोधन चालू आहे. सर्वसामान्य लोकांमध्ये या उपाययोजनेबद्दल खूप उत्सुकता आहे, आणि या लेखाचाही विषय तोच आहे.

आपल्या रक्तातील एका द्रव पदार्थामुळे रक्त प्रवाही होते, त्याला प्लाइमा असे म्हणतात. रक्तातील ५५% भाग हा प्लाइमा असतो. यात प्रोटीन, पाणी, क्षार, साखर तसेच इतरही घटक असतात. शरीरातील सर्व अवयवांना रक्तपुरवठा करताना या घटकांची देवाणघेवाण हे प्लाइमाचे प्रमुख कार्य. या प्लाइमामध्ये रोगप्रतिकारक प्रतिपिण्डे म्हणजे antibodies असतात, कदाचित याचा उपयोग कोरोनापीडित रुग्णाला होईल हा विचार संशोधकांच्या मनात आला. भारतामध्ये याविषयी मोठे रिसर्च प्रोजेक्ट ICMR या संस्थेने राबवले. कोरोनातून बरे झालेल्या रुग्णांचा प्लाइमा

डॉ. विकास कवीश्वर
रक्तपेढी प्रमुख,
नायर रुग्णालय, मुंबई
संपर्क : ९८९२० ९७९९२



घेऊन ठरावीक कोरोनाच्या रुग्णांना दिल्यानंतर रुग्णांची परिस्थिती सुधारते की अधिक बिघडते, याचे संशोधन भारतभर पन्नासेक मोठ्या रुग्णालयांमध्ये रक्तपेढीच्या साहाय्याने करण्यात आले. मुंबईमधील महानगरपालिकेची नायर रक्तपेढी व रुग्णालय यांनी यामध्ये मोठा पुढाकार घेतला होता. या कामाविषयी आपण थोडक्यात जाणून घेऊ.

रुग्णाला कोरोनातून बरे झाल्यावर आणि साधारण २८ दिवसांचा कालावधी गेल्यानंतर प्लाइमा देण्याची इच्छा असल्यास रक्तपेढीत बोलावून या प्रक्रियेची पूर्ण माहिती देण्यात येते. ज्याप्रमाणे रक्तदान करताना रक्ताच्या सर्व तपासण्या करतात, तशाच तपासण्या प्लाइमादात्याच्या करण्यात येतात. म्हणजे दात्याचे वजन, वय, रक्तगट, H.I.V., हिमोग्लोबीन, मलेरिया वगैरे. प्लाइमा दानाआधी दात्याच्या रक्तामधील अँटीबॉडीजचे प्रमाण तपासणे महत्वाचे आहे. पुरेशा प्रमाणात ते नसेल तर कोरोनाच्या रुग्णामध्ये अशा प्लाइमाचा उपयोग होणार नाही. रक्तदानापेक्षा,

प्लाइमादान करण्यास जास्त वेळ लागतो याची दात्याला कल्पना देण्यात येते. प्लाइमा देण्यामुळे अजिबात अशक्तपणा येत नाही. कारण, दात्याचा फक्त प्लाइमा घेऊन, रक्ताचा उर्वरीत भाग पुन्हा यंत्राने (Plasmapheresis machine) शरीरात सोडला जातो. रक्त दिल्यावर तीन महिन्यांनी पुन्हा रक्तदान करता येते; परंतु प्लाइमादान दर पंधरा दिवसांनी करता येते. प्लाइमादान केल्यानंतर एक दिवस विश्रांती व जास्तीत जास्त द्रव पदार्थाचा आहार घेणे हे अभिप्रेत आहे.

रक्तातून प्लाइमा वेगळे करण्यासाठी रक्तपेढीतील प्लाइमाफेरेसीस मशीन फार महत्वाचे आहे. या मशीनमध्ये एक सिलिंडर असतो. त्यात पिशवी ठेवल्यावर, ज्या वेळी दात्याचे रक्त घेतले जाते, त्यानंतर सिलिंडर गोलाकार फिरतो, त्या वेळी सेंट्रीफ्युगल फोर्समुळे रक्तातील घन पदार्थ म्हणजे लाल पेशी पिशवीच्या ताळाशी बसतात आणि प्लाइमा हा द्रव पदार्थ वर येतो. हा पिवळसर प्लाइमा एका नलिकेद्वारे वेगळा करता येतो. एका वेळी साधारण ५००

मिलिलीटर प्लाइमा गोळा करता येतो. यातील एका वेळी २०० मिलिलीटर प्लाइमा कोरोना रुग्णाला देता येतो. काही वेळा दोन भागात हा सर्व प्लाइमा देतात. प्लाइमा साठवण्यासाठी -३०° असलेले डीप रेफ्रिजरेटर उपकरण असते. त्यात एक वर्ष प्लाइमा उत्तम स्थितीत राहतो. रक्तपेढीमध्ये गोळा केलेला हा प्लाइमा रुग्णांना दिला जातो. ज्या रुग्णाचा ऑक्सिजन आणि औषधोपचाराला हवा तो प्रतिसाद मिळत नाही त्याची प्लाइमाथरपीसाठी निवड केली जाते. परंतु याविषयीचा निर्णय डॉक्टर घेतात.

या प्रक्रियेत रक्तगटाबद्दल अनेक शंका असतात. रुग्णाचा व दात्याचा रक्तगट जुळणे आवश्यक आहे. A, B, O रक्तगट असलेले दाते आपापला रक्तगट असलेल्या रुग्णालाच प्लाइमा देऊ शकतात. मात्र AB रक्तगट असलेला दाता कोणालाही प्लाइमा देऊ शकतो. या सर्व प्रक्रियेत रक्तगटाच्या Rh Positive अथवा Negative याचे महत्त्व नाही. अजूनही प्लाइमा थेरपीच्या फायद्याबद्दल निश्चित सांगता येत नसले तरी संशोधनाची दिशा आशादायी आहे.

अनियंत्रित मधुमेह हा सर्वच रोगांची तीव्रता वाढवतो आणि कोरोनाचाही त्याला अपवाद नाही. त्यामुळे ज्या लोकांना मधुमेह आहे त्यांनी आपल्या प्रकृतीची विशेष काळजी घेणे फार आवश्यक आहे. सर्वेक्षणात असे दिसून आले की, ज्या व्यक्तींना मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मूत्रपिंड विकार असे आजार आहेत, त्यांच्यात कोरोना संसर्गने होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण जास्त आहे. शरीरातील अनियंत्रित साखर, शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी करते, तसेच महत्त्वाच्या अवयवांच्या क्षमता कमी करते. त्यामुळे विषाणुंचा संसर्ग जास्त प्रमाणात होतो, रक्तातील ऑक्सिजन वाहून नेप्याची क्षमता कमी होते, महत्त्वाच्या अवयवांना योग्य रक्तपुरवठा होत नाही, रक्तशर्करा नियंत्रित करणाऱ्या इन्सुलिनवरही परिणाम होऊन अवयव निकामी (Multiorgan failure) होतात.

या आजाराच्या भीतीने काही मधुमेही रुग्ण ताबडतोब रक्तातील साखर कमी कशी होईल यासाठी



उपाय करू लागतात. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय घाईद्घाईने असे करू नये. हे धोक्याचे आहे. नियमित रक्ततपासणी तसेच व्यायाम, योगासने हे रक्तातील साखर नियंत्रित करतात. नियंत्रित मधुमेहाने कोरोना रुग्ण लवकर बरा होतो. मधुमेहींनी प्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी सक्स आहार, जीवनसत्त्व सी, झिंक, स्वच्छता, सॅनिटायझर, मास्क यांचा वापर, यांचा विसर पडू देता कामा नये.

मनावरचा अतिरिक्त ताण रक्तातील साखर वाढवतो. हा ताण कसा कमी करता येईल ते पाहावे. आपले आवडीचे छंद, उपासना ताण कमी करतात. आयसीएमआर व टास्क फोर्सच्या मार्गदर्शनानुसार सर्व कोविड (COVID - Corona Virus Disease) रुग्णांना उत्तम ट्रिटमेंट मिळत आहे. खूपसे रुग्ण बरे झाले आहेत. मास्क, सॅनिटायझर, सोशल डिस्टन्स, डॉक्टरचा सल्ला घेऊन आनंदी जीवन जगा! घाबरू नका! प्लाइमादानाची लोकांना माहिती द्या. या विषाणूसाठी प्रतिबंधक लस येते आहे, तोपर्यंत प्लाइमामधील अँटीबॉडीज रुग्णाला नक्की उपयोगी पडतील, त्यामुळे ज्या बरे झालेल्या रुग्णांना प्लाइमा देणे शक्य आहे त्यांनी जरूर पुढे येऊन या कार्यामध्ये भाग घ्यावा.

(शब्दांकन : माधवी कवीश्वर)



स्क्रीनचा वाढता वापर व डोळे

कोहिंड-१९ पॅनडेमिकच्या
लॉकडाऊनमुळे आपण
सर्व जण आपापल्या
घरात काही काळासाठी
बंदिस्त झालो आहोत.
याचा एक परिणाम म्हणजे
लहानमोठ्या सर्वाचा
'स्क्रिन टाईम' वाढला
आहे. साहजिकच त्याचा
डोळ्यांवर दुष्परिणाम
होताना दिसतो आहे.
मुलांमधील दुष्परिणाम
टाळण्यासाठी किंवा कमीत
कमी करते होतील, यासाठी
काय खबरदारी घेतली
पाहिजे ते बघणे हा या
लेखाचा उद्देश आहे.

एक पालक आणि नेत्रतज्ज्ञ या भूमिकेतून मी हा लेख लिहीत आहे. सर्वात महत्त्वाचे हे लक्षात घ्या, की स्क्रिनचा आकार जेवढा लहान आणि डोळ्यांच्या जेवढा जवळ तेवढा तो डोळ्यांना अधिक हानिकारक! म्हणजे टेलिव्हिजनच्या स्क्रिनपेक्षा कॉम्प्युटर - लॅपटॉपचा मॉनिटर हानिकारक आहे; तर टॅबलेट आणि मोबाईलचा स्क्रिन त्याहूनही अधिक हानिकारक आहे. तरीही, उपयुक्ततेमुळे आणि वापरावयास सुलभ असल्याकारणाने मोबाईलचा वापर सर्वात जास्त आहे.

मूळ जन्मल्यानंतर दोन वर्षांपर्यंत त्याच्या डोळ्यांची वाढ बहुतांशी पूर्ण होते. त्यानंतर राहिलेली वाढ वयाच्या आठ-नऊ वर्षांपर्यंत पूर्ण होते. त्यामुळे दोन वर्षांपर्यंत मुलांना कोणताही स्क्रिन दाखवू नये. दोन ते पाच वर्षांपर्यंत दिवसातून एक तास आणि वयाच्या पाच वर्षानंतर जास्तीत जास्त दोन तासांपर्यंत टीव्ही बघण्यास हरकत नाही. सलग एक-दोन तास टीव्ही बघू नये.

स्क्रिनमुळे होणारे दुष्परिणाम

१. **लहान वयात चष्मा लागणे :** मायनस किंवा ऋण नंबरचा चष्मा लागण्याचे लहान मुलांमधील प्रमाण जगभरात वाढले आहे. यामागील एक सिद्धान्त असा आहे की, वाढीच्या वयात डोळ्यांजवळील गोष्टींकडे एकटक बघितल्यामुळे डोळ्यांना मायनस किंवा ऋण नंबर येतो. तो वयाच्या १८-२० वर्षांपर्यंत वाढू शकतो.

२. **डिजिटल आय स्ट्रेन :** म्हणजे स्क्रिनच्या वापरामुळे डोळ्यांवर येणारा ताण. याची लक्षणे वेगवेगळ्या प्रकाराची दिसून येतात. ती अशी : डोळे दुखणे, डोके दुखणे, डोळ्यांना कोरडेपणे येणे, डोळे लाल होणे, डोळ्यांतून पाणी येणे, अधूनमधून अंधुक दिसणे, प्रकाशाचा त्रास होणे, डोळे सारखे मिटावेसे वाटणे इत्यादी

३. **कॉम्प्युटर व्हिजन सिन्ड्रोम :** याची लक्षणे काहीशी वरीलप्रमाणेच आहेत. याशिवाय होणारे दुष्परिणाम म्हणजे मुले वास्तव जगापेक्षा आभासी जगात जास्त असतात. एका जागी निष्क्रियपणे बसून स्क्रिनवरील पॅसिव्ह करमणूक बघण्यामुळे त्यांच्यातील सर्जनशीलता कमी होते. तसेच मुलांमधील एकाग्रता कमी होते. साधारणपणे उतारवयात दिसणारा निद्रानाशाचा विकार आजकाल तरुण मुलांमध्ये दिसू लागला आहे.

हे दुष्परिणाम काही दिवसांत निर्माण होत नाहीत. ते आपल्या कळत नकळत निर्माण होतात व वाढतात. त्यामुळे मुले स्क्रिनच्या अंकित

डॉ. मानसी गोडबोले-घारपुरे
नेत्रतज्ज्ञ
संपर्क : ९८२२६ १५०३१

होण्यापूर्वीच पालकांनी जागरूक राहणे आवश्यक आहे. वेळेवर, कठोरपणे आणि काटेकोरपणे उपाय करणे आवश्यक आहे.

१. **स्क्रिनटाईमवर नियंत्रण ठेवणे :** येथे मला प्रथम पालकांनी स्क्रिनवर संयम ठेवणे आवश्यक वाटते. कामासाठी, कामापुरता स्क्रिन वापरणे जरुरीचे आहे. पण केवळ करमणुकीसाठी किती वापरावा याचा निश्चित विचार केला पाहिजे. 'आधी केले मग सांगितले' या उक्तीनुसार पालकांनी वागावे. म्हणजे मुलं हे बंधन आपेआपच अंगीकारतील.
२. टीव्ही आणि डोळे यात कमीत कमी सहा फुटांचे; तर कॉम्प्यूटर मॉनिटर आणि डोके यात दोन फुटांचे तरी अंतर असावे.
३. स्क्रिनवर दिसणारी आकृती डोळ्यांच्या पातळीपेक्षा किंचित खाली असावी. पडद्यावर बघताना मान फार वर किंवा खाली करावी लागू नये.

४. स्क्रिनची प्रखरता (ब्राइटनेस) खोलीतील प्रकाशाशी मिळतीजुळती असावी. अति कमी अथवा अति जास्ती नसावी. तसेच खोलीतील दिव्यांचे प्रतिबिंब थेट पडद्यावर पडणार नाही याची काळजी घ्यावी.

५. खोलीतील दिव्याचा प्रकाश अथवा खिडकीतून येणारा प्रकाश थेट डोळ्यांत जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी. प्रकाश डावीकडून अथवा उजवीकडून येत असल्यास अधिक चांगले!

६. स्क्रिनचा वापर बराच वेळ होत असल्यास दर २० मिनिटांनी २० फूट अंतरावरील एखादी वस्तू २० सेकंद तरी मुद्दाम पाहावी. यामुळे डोळ्यांच्या स्नायूवरील ताण कमी होतो. यासाठी गरज पडल्यास गजर लावावा. इतके हे महत्त्वाचे आहे.

७. पापण्यांची उघडझाप मंदावल्यामुळे डोळे कोरडे पडतात. त्यासाठी नेत्रतज्ज्ञाकडून योग्य ते औषध घ्यावे. लक्षात ठेवून अधूनमधून डोळ्यांची उघडझाप करावी. स्वच्छ पाण्याने डोळे धुतल्यास फ्रेश वाटते.

८. डोळ्यांचे व्यायाम प्रकार केल्याने डोळ्यांच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे डोळ्यांवर येणारा ताण कमी होतो.

डोळ्यांचे महत्त्वाचे व्यायाम प्रकार

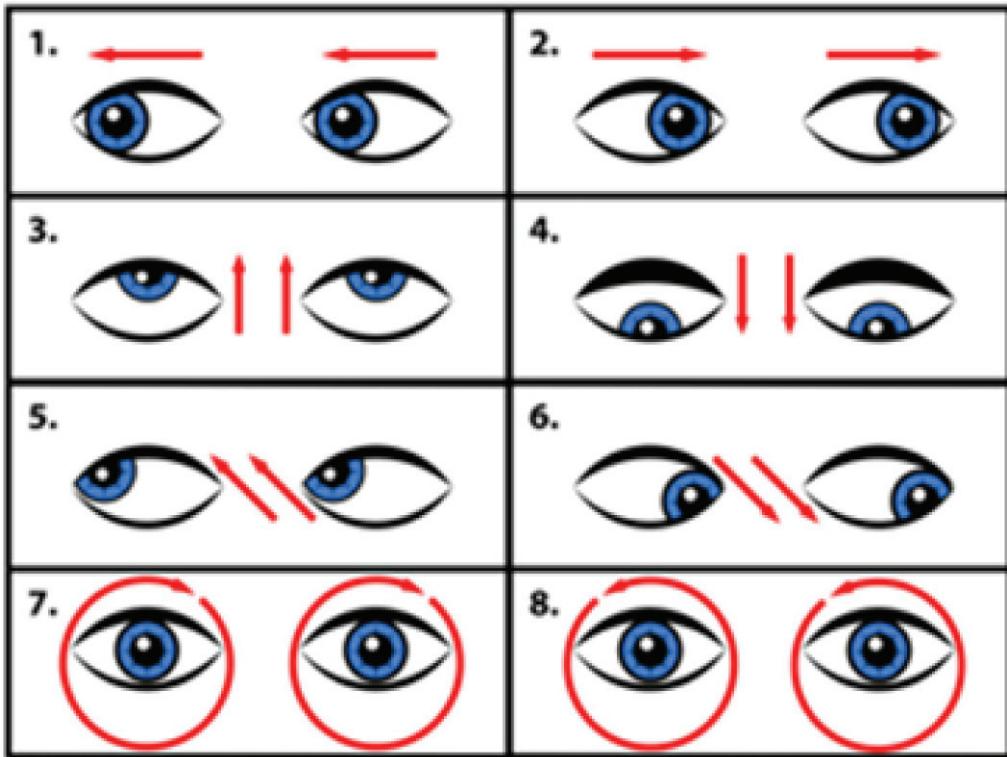
१. डोके स्थिर ठेवून डोळे आठ दिशांमध्ये सावकाश वर्तुळाकार फिरवा.

२. हातात पेन / पेन्सिल धरा. हात डोळ्यांसमोर मधोमध ताठ धरा. पेन्सिलच्या टोकाकडे बघा. पेन्सिल हळूहळू डोळ्यांजवळ आणायला लागा. अंदाजे पाच-सहा सेंमी अंतरापर्यंत आणून परत हळूहळू मागे न्या.

या व्यायाम प्रकारांची तीन ते

Is your
work-station
properly
arranged?





डोळ्यांच्या व्यायामासाठी बुबुलांच्या विविध दिशेने करायच्या हालचाली

पाच आवतने दिवसांतून दोन वेळा करा.

९. **इतर खबरदारी :** दिवसभरात भरपूर पाणी (अडीच लीटर) प्या. समतोल आहार, नियमित व्यायाम आणि सहा ते आठ तासांची सलग झोप घ्या.

१०. नेत्रतज्ज्ञांकदून नेत्रतपासणी

१. अपुन्या दिवसाच्या अथवा कमी वजनाच्या मुलांना जन्मानंतर लगेच नेत्रतज्ज्ञांनी तपासणे आवश्यक आहे.
२. डोळ्यांतील कोणत्याही व्यंगासाठी अथवा डोळ्याला इजा झाल्यास नेत्रतज्ज्ञांनी तपासणे आवश्यक आहे.
३. नॅर्मल मुलांची तिसऱ्या वर्षी पहिली नेत्र तपासणी करावी.

४. दुसरी तपासणी व्याच्या पाचव्या वर्षी करावी.

५. यानंतर वेळोवेळी गरज पडल्यास अथवा नेत्रतज्ज्ञांनी दिलेल्या सल्ल्यानुसार मुलांचे डोळे तपासणी गरजेचे आहे.

६. मधुमेहींनी वर्षातून एकदा नेत्रतपासणी करावी. नेत्रपटलाचा फोटो काढून घ्यावा. नेत्रतज्ज्ञांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

डोळा हा अतिशय लहान; पण फार महत्त्वाचा अवयव असल्याने त्यांची योग्य ती काळजी घेऊन डोळ्यांचे आरोग्य निरोगी ठेवणे हे बहुतांशी आपल्याच हातात आहे. म्हणजे या सुंदर डोळ्यांनी सुंदर जग पाहण्याचे नेत्रसुख आपल्याला खचितच मिळेल.



आनंद छंद वनस्पतिनिरीक्षणाचा

निसर्ग आपले भरणपोषण
तर करतोच; शिवाय आपले
जीवन आनंदाने भरून
टाकतो. निसर्गातील प्रत्येक
घटक पशु-पक्षी-वनस्पती,
डोंगरदन्या, नद्या, विविध
भूलूपे मन मोहवून टाकणारी
असतात. शहरीकरणाच्या
रेट्यातही निसर्ग पर्यटन
अधिकाधिक वाढू लागले
आहे. वनस्पतिनिरीक्षण हा
मनोरंजक, आरोग्यदायक
आणि आनंददायी असा
छंद जोपासणारे, अनेकांना
मार्गदर्शक ठरणारे, सुप्रसिद्ध
आणि ज्येष्ठ वनस्पती
अभ्यासक
प्रा. श्री. द. महाजन
सांगताहेत त्यांना मोहवणाऱ्या
वनस्पतींविषयी....

प्रा. श्री. द. महाजन

संपर्क : ०२०-२४३३२७४५

हळी निसर्ग पर्यटनाला भरभराटीचे दिवस आले आहेत. कनिष्ठ-मध्यम वर्गाचे आणि कनिष्ठ वर्गाचे रूपांतर झापाट्याने वरिष्ठ-मध्यम वर्गामध्ये होत आहे, काही प्रमाणात झालेही आहे. लोकांची आर्थिक स्थिती सुधारल्यामुळे पर्यटनासाठी खर्च करण्याची प्रवृत्ती वाढत आहे. विविध स्वयंसेवी संस्था आणि व्यावसायिक संघटना यांच्या निसर्ग व पर्यटनविषयक कार्यामुळे समाजात बदल घडून येत आहेत. निसर्ग पर्यटनाची आवड समाजातील सर्व थरांत व वयोगटात वाढू लागली आहे. ती अधिकाधिक वाढण्याची शक्यता व आवश्यकता आहे. त्यासाठी अनेक अभ्यारण्ये, राष्ट्रीय उपवने, व्याघ्र प्रकल्प आणि राखीव जंगले उपलब्ध झाली आहेत. निसर्ग पर्यटनाला प्रोत्साहन देण्याचे शासनाचे धोरण आहे. त्यासाठी प्रवासाच्या सोयीसवलती आणि निवासभोजनाच्या सुविधा सरकारतर्फे तसेच खासगी व्यावसायिकांकडून निर्माण केल्या गेल्या आहेत. किंतीतरी स्वयंसेवी संस्था (एनजीओज) आणि खासगी आस्थापना निसर्गसहली व शिबिरे आयोजित करण्याचे महत्कार्य करत आहेत. त्यांना भरघोस प्रतिसाद मिळत आहे.

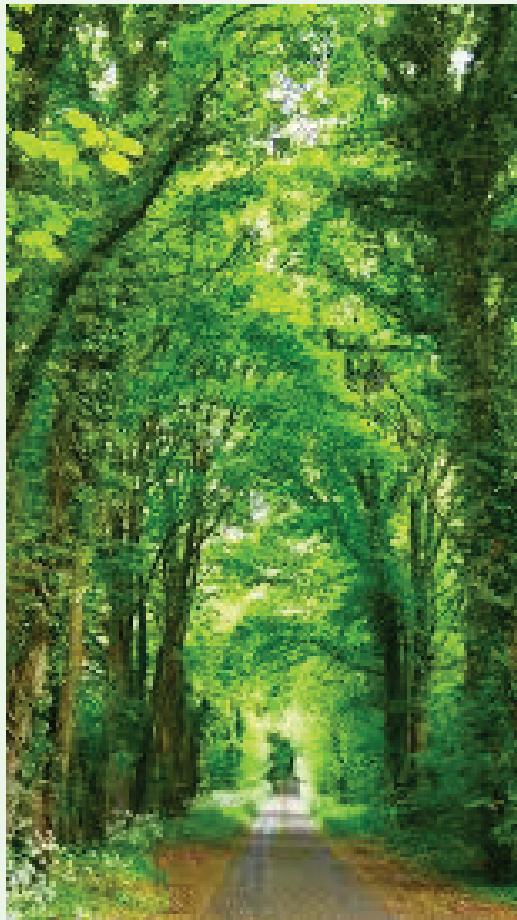
निसर्ग पर्यटनामध्ये मुख्यत: वन्यजीव निरीक्षणाला व त्यांच्या प्रकाशचित्रणाला महत्त्व देण्यात येते. वन्यजीवांमध्ये प्रामुख्याने वाघ, सिंह, हत्ती, अस्वल, गवा, गेंडा, हरणे, काळवीट, शेकरु अशा मोठ्या प्राण्यांचा समावेश केला जातो. पक्षिनिरीक्षणालाही खूप महत्त्व दिले जाते. असे प्राणी दाखवून आणण्यासाठी खास सहली आयोजित केल्या जातात. वास्तविक वन्यजीवांमध्ये लहान प्राणी आणि वनस्पतींचाही समावेश होतो. वन्यजीव हा शब्दच 'वन' या शब्दापासून तयार झाला आहे. वन म्हटले की वृक्ष, वेळी व सर्वच प्रकारच्या वनस्पती यांचे अस्तित्व ओघाने येतेच.

वनस्पतिनिरीक्षण हा पक्षिनिरीक्षणासारखाच एक अत्यंत मनोरंजक, निरुपद्रवी, आरोग्यदायक आणि आनंददायी असा छंद आहे. पक्षिनिरीक्षणापेक्षा काकणभर सरसच म्हणा ना! त्यासाठी स्थलकालाची बंधने जवळजवळ नाहीतच असे म्हटले तरी चालेल. कोणत्याही वयाच्या, किंतीही शिकलेल्या किंवा न शिकलेल्या कोणालाही हा छंद जोपासता येतो. एकदा का त्यातील मजा समजली, गोडी निर्माण झाली की त्या छंदाचे रूपांतर 'वेडात' होते, अभ्यासातही होते. मी गेली ७० वर्षे हा छंद आवडीने जोपासत आहे. अजूनही माझा अभ्यास पूर्ण झालेला नाही! अजूनही एखाददुसरी पूर्वी न पाहिलेली अनोखी वनस्पती दिसली की माझ्या आनंदाला पारावार राहत नाही. वनस्पतींमुळे च सर्व जीवसृष्टी अस्तित्वात

आहे. वातावरणातील जवळजवळ सगळा सुमारे २१ टक्के प्राणवायू केवळ वनस्पतींनी निर्माण केला आहे. त्या एका जागी स्थिर असल्यामुळे त्यांचे निरीक्षण व अभ्यास केव्हाही पुनःपुन्हा जाऊन वेगवेगळ्या ऋतूंमध्ये सहजपणे करता येतो. अधिक अभ्यासासाठी नमुने गोळा करता येतात. बिया, कंद वगैरे आणून लावता येतात. इतरांना, तज्ज्ञानां जागेवर नेऊन दाखवता येतात. संकलित नमुने, शुष्क भाग, प्रकाशचित्रे अगर रेखाचित्रे तयार करून संग्रहित करता येतात.

झाडांच्या परिसरात वावरताना अधिक प्राणवायूयुक्त शुद्ध हवेमुळे मन प्रफुल्लित होते. छान व्यायामही होतो. त्यांच्या हिरव्या शीत रंगामुळे डोळे सुखावतात. विविध रंगांची, आकाराची व रचनेची फुले पाहून आणि सुगंधी पुष्पांच्या सुवासाने चित्तवृत्ती उल्हसित होतात. पुण्यातील एक वनस्पतिअभ्यासक व माझे मित्र लेखक व प्रकाशचित्रपारंगत श्रीकांत इंगळहळीकर यांनी तर 'पुष्पनिरीक्षण' असा शब्दच तयार केला आहे आणि तो छंद जोपासलाही आहे. पुण्याच्या 'निसर्गसेवक', 'बियॉण्ड वाइल्ड' आदी संस्था वनस्पतिनिरीक्षण व पुष्पनिरीक्षण यासाठी खास सहली व शिबिरेही आयोजित करतात.

वनस्पतिनिरीक्षण कुठे करावे? केव्हा करावे? या प्रश्नांचे उत्तर आहे - कुठेही आणि केव्हाही! अगदी तुमच्या घरातील खिडकीतून किंवा गच्चीवर ठेवलेल्या कुंड्यांमधून, मंडईतून आणलेल्या भाज्या आणि फळांपासून ते हिमालयातील सुप्रसिद्ध व्हॅली ऑफ फ्लॉर्वर्स आणि केरळमधील सैरंधी वनात म्हणजे सायलेंट व्हॅलीमध्येसुद्धा! नगाधिराज हिमालयातील चक्राता, कल्पा, सिंक्रीम, भूतान व तवांग अशी उत्तुंग ठिकाणे; ताडोबा, नागजिरा, कान्हा, पेंच, मेलघाट अशी राष्ट्रीय उद्याने! त्याचप्रमाणे महाबळेश्वर, लोणावळा-खंडाळा, माथेरान, पचमढी इत्यादी हिल स्टेशन्स तर आदर्शच आहेत. पण अगदी पुणे परिसरातील एम्प्रेस बोटनिकल गार्डन, पुणे विद्यापीठ परिसर, सिंहगड-कात्रज घाट, लॉ कॉलेज टेकडी, वेताळ टेकडी, इतकेच काय;



प्रभात रोडसारखा कोणताही रस्ता वृक्षपरिचयासाठी सुयोग्य ठरतो. उत्तर महाराष्ट्रात आणि विदर्भात सातपुडा परिसरात शिशिर ऋतूच्या अखेरपासून वसंतात रंगात आलेल्या पळस वृक्षांचे जंगल शब्दशः 'पेटलेले' दिसते. निष्पर्ण पळसाचा मनोहारी पुष्पोत्सव सह्याद्री परिसरात, कोकणात व मावळातही भर शिशिरात सुरु होतो. पुण्याजवळ कात्रज घाट, शिवापूर तसेच मुळशी परिसरातही तुरळकपणे पळस दिसतातच. प्रत्येकाने निदान भरभरून बहरलेला पळस जवळ जाऊन एकदातरी पाहावाच. त्यासाठी वेताळ टेकडीवर आणि म्हातोबाच्या डोंगरावरही पळसराज हजेरी लावून आहेतच.

डेक्कन जिमखान्यावरच्या कमला नेहरू उद्यानातही

आफ्रिकन महोगनी, कैलासपती, ऑर्झेल पाम, क्लीन्हॉव्हिया इत्यादी दुर्मीळ वृक्ष पाहायला मिळतात. सारस बागेत, टिळक स्मारक मंदिराच्या आवारात तसेच सेनापती बापट मार्ग परिसरात ‘महाराष्ट्राचे राज्यपुण्य’ म्हणून नावाजलेला वृक्ष ‘लामण’ फुललेला पाहणे यासारखे दुसरे नेत्रसुखच नसेल! पुणे परिसराचे खास लावण्यवैशिष्ट्य असलेले ‘सोनसावर’चे वृक्ष परिसरातील टेकड्यांवर भर जानेवारीतच रंगात येतात. त्यांचा ‘सुवर्ण महोत्सव’ डोळ्यांचे पारणे फेडणारा असतो. एम्प्रेस गार्डन आणि पुणे विद्यापीठ वनस्पतिशास्त्रीय उद्याने म्हणजे तर सौंदर्याने नटलेल्या वृक्षवेळींचा भरगच नजराणाच असतो. तेथील कांचनवेल, करंजवेल, माधवीलता असे अजस्र महावेल पाहून तर आपण आश्चर्यचिकितच होतो. मुख्य म्हणजे कोणत्याही ऋतूत गेले तरी वनस्पती फुललेल्या – फळलेल्या असतातच. पुणे, नागपूर, नाशिक, कोल्हापूर अशा हिरव्या शहरांबद्दल तिथल्या वृक्षवैभवाबद्दल असे कितीतरी सांगता येईलच; पण इतर कोणत्याही शहरात, अगदी लहान गावातही वनस्पतिनिरीक्षणाचा आनंददायी अनुभव देणाऱ्या, नेत्र सुखावणाऱ्या जागा असतातच.

तीव्र पर्जन्याळायेच्या दुष्काळी भागातील सोलापूर शहरातही छान वाढलेल्या शमी आणि चंदन वृक्षांचे दर्शन आपल्याला सुखावून जाते. पानशेत, वरसगाव भागात त्याचप्रमाणे सह्याद्री पर्वतरांगांच्या सर्वच भागांत सात वर्षांनी एकदा फुलणारे कारवीचे जंगल पाहायला मिळणे ही निसर्गभाग्यवंतांची जणू पर्वणीच असते. फलटण-विंचुर्णीच्या निमवाळवंटी उजाड वाटणाऱ्या गवताळ रानातही जेव्हा ‘हिंगणबेट’ नावाचे अतिदुर्मीळ औषधी झुझूप पाहायला मिळते, तेव्हा खात्री पटते की, वनस्पतिनिरीक्षणाला स्थळकाळाची मर्यादा नाही. तीच गोष्ट बारामती परिसरातील उजाड, पडीक जमिनीवरील भटकंतीत आढळणारी कीडामार नावाची सुंदर वनस्पती! अरुणाचलमधील नावीग परिसरात हिमाच्छादित कपारीवर लोंबणारी रामायण-प्रसिद्ध औषधी संजीवनी मी काही सेनाधिकाऱ्यांना दाखवली

तेव्हा ते इतके प्रभावित आणि हर्षोल्हासित झाले, की कितीही फोटो काढले तरी त्यांचे समाधान होईना! कासच्या पठारावरील शेकडो फुलांच्या संमेलनातील एका वनस्पतीला ‘टूथब्रश प्लॅट’ का म्हणतात, ते त्याचा फुलोरा पाहिल्यावर समजते. तेथील एका वनस्पतीचे शास्त्रीय नाव अपोनोनेटॉन सातारेन्सिस आहे; तर जुन्नर तालुक्यातील एका गवताचे आंतरराष्ट्रीय नाव इस्त्रिम असल्याचे कळल्यावर आंतरराष्ट्रीय शास्त्रीय नावे गावाच्या व व्यक्तीच्या नावावरूनही ठेवली जातात याची गंमत वाटते. अशी कितीतरी आघारकरी सांगता येतील.

रोषा की रोहिष नावाचे एक गवत अत्यंत सुवासिक व औषधीही असते, हे समजल्यावर गवतांविषयीचे कुतूहलही जागृत होते. आपल्या ऋषीमुनींनी तर सांगून ठेवलेच आहे की, ‘तृणद्रुमलानांश्च त्राणात् भवती नाकधाम्’ म्हणजे गवत, वृक्ष आणि लता यांचे संरक्षण केल्यामुळे स्वर्गप्राप्ती होते.

महाबळेश्वरच्या मुक्कामात वनस्पती विविधतेचा जणू खजिनाच आपल्याला निसर्गज्ञानसंपन्न करतो. त्रिफळा चूर्णातील दोन फळे आपल्याला सहज पाहायला मिळतात, ती म्हणजे आवळा व बेहडा; पण हिरड्याचे वृक्ष महाबळेश्वरला रस्तोरस्ती दिसतात. तेथील विल्सन पॉर्टवरील अतीव सुंदर फुलांची ऑर्किड्स आणि विवित्र वाटणारी लायकेन्स, लिंगमळा रस्त्यावरील विविध प्रकारचे नेचे, त्यातील एक टेरिस नावाचे सात-आठ फूट उंचीचे नेचे पाहून छान वाटते. तेथील काही भागातील घनदाट जंगलात असलेले भरगच हिरवेगार तमालपत्र व दालचिनी यांचे वृक्ष एक वेगळेच समाधान देतात. वनस्पतिनिरीक्षणविषयी असे बोलत किंवा लिहीत बसलो तर ते कितीही लांबत जाईल.

वनस्पतिनिरीक्षणाची व अभ्यासाची परिणती शेवटी निसर्गप्रेमात होते आणि व्हायला पाहिजे.

वनस्पतींच्या अनंत अनाकलनीय करामती!
दिव्यत्वाची जेथे प्रचिती तेथे कर माझे जुळती!



नव्या वाटेवरची वाटसरू : नुपूर ललवानी

बालमधुमेही असणाऱ्या नुपूर ललवानी या मुलीने काही अत्यावश्यक बंधनं पाळत डायबेटीसच्या दुष्परिणामांपासून मुक्त, आनंदी जगण्याची वाट चोखाळ्ली आहे. या आनंदी जगण्याच्या वाटेवर इतरांनाही सोबत घेऊन पुढे जात आहे. अशी व्यक्ती काय करू शकते याचे उदाहरण म्हणजे नुपूर आणि तिच्या मित्रांनी अड्भेचाळीस तासांत, चालत पार केलेला १०० किलोमीटरचा प्रवास.



डॉक्टर मला शंभर किलोमीटरचा टप्पा पार करायचा आहे आता... जमेल का मला? काय काय काळजी घ्यावी लागेल? बालमधुमेही असणारी आणि तरीही मरेथैं (४७किमी) धावणारी नुपूर विचारत होती तिच्या डॉक्टरांना,

कशासाठी? उगाच? काय गरज आहे? डॉक्टरांचा तात्काळ प्रश्न.

अशा प्रश्नांनी नाउमेद होईल तर ती नुपूर कसली? डिसेंबर २०१९ मध्ये तिनं आपलं स्वप्न पूर्ण केलंच. सोबत होते तिच्यासारखेच जिद्दी मधुमेही मित्र सोनू पटेल (२०१३पासून डायबेटीस), राज जगदाळे (२००९पासून डायबेटीस) आणि चिन्मय तांबोळे (२००५पासून डायबेटीस). **OXFAM Trailwalkers** यांच्या मदतीने कर्जतजवळच्या परिसरातील १००किमीचा रस्ता ४८ तासांत या चौघांनी चालत पार केला.

आपल्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येकाला आपल्यातल्या उत्साहाची, उर्जे ची लागण करून देणारी हसरी नुपूर ३१ वर्षांची आहे. **Blue Circle Diabetes Foundation** ची संस्थापक संचालक, सर्टिफाइड डायबेटीस ट्रेनर, सर्टिफाइड इन्सुलिन पंप ट्रेनर आहे. डायबेटीस आणि तिचं नातं आता पंचवीस वर्षांचं

दीपाली चौधरी



झालं आहे. आहारनियंत्रण, व्यायाम आणि सकारात्मक दृष्टिकोन या त्रिसूत्रीद्वारे नुपूर आनंदी आयुष्य जगत आहे आणि इतरांच्या आयुष्यातही आनंद पसरवत आहे.

डायबेटीस आणि नुपूरचं नातं आता चोवीस वर्षांचं झालं आहे. वयाच्या आठव्या वर्षी तिसरीच्या परीक्षेआधी तिला हॉस्पिटलमध्ये अडमिट करावे लागले. सतत लागणारी तहान, सततचा वैतागलेला मूळ आणि सारखा येणारा थकवा या लक्षणांमागचे निदान नेमके काय आहे हे कळून घेण्यासाठी नुपूरच्या वडिलांनी खूप पाठपुरावा केला. तपासण्यानंतर नुपूरला Type 1 डायबेटीस असल्याचे

निदान झाले.

लहानग्या नुपूरला खरं तर याचे गांभीर्य काही जाणवलंच नाही. तिच्या आई-बाबांना मात्र खूपच धक्का बसला. सुरुवातीचे अनेक दिवस त्यांना सारखे रदू येत असे. त्यांना रडताना पाहून नुपूरच्या मनात अपराधीपणाची भावना निर्माण होत असे.

लवकरच परिस्थितीचा स्वीकार करून त्यांनी नुपूरचा दिनक्रम आखला. आहार - व्यायाम यांचे रुटीन आखले गेले. नुपूर सांगते, खाण्यापिण्याची काही बंधनं, नियंत्रण सोडली तर 'अमुक एक गोष्ट तू करू शकणार नाही, कारण तुला डायबेटीस आहे,' असं माझ्या आईबाबांनी मला कधीही सांगितलं नाही. कधीतरी खाण्यापिण्यावरील बंधनांचा मला खूपच कंटाळा यायचा. मग मी चोरून, वॉशरूममध्ये जाऊन मारी बिस्किटं / चॉकोलेट खात असे. अलीकडे हे कधीतरी आईला सांगितल्यावर ती रडायलाच लागली.

Fear is my motivator

डायबेटीसमुळे झालेली complications मी पाहिली आहेत. काहीही असलं तरी मनाच्या मागे त्याची भीती असतेच. माझ्या मित्रांपैकी काहींना वयाच्या विशीतच किडनी, पॅनक्रिया फेल होणे, दृष्टी अधू होणे, अशा गोर्धेंना सामोरे जाताना पाहिले आहे. आपल्याला असं काही होऊ शकतं ही भीती मला नियमित व्यायाम - आहार नियंत्रण कसोशीने पाळायला motivate करते. त्यामुळेच २५ वर्षांच्या मधुमेहानंतरही काहीही कॉम्प्लिकेशन्स नाहीत. कॉम्प्लिकेशन्स शक्य तितकी लांबवायची हे मनात पक्क ठरवलं आहे. आता मला केकच्या तुकड्याचा जागी मैदा, लोणी, साखर असं दिसतं. मी माझ्या मेंदूला तसंच शिकवलं आहे.

Blue Circle Diabetes Foundation च्या कामाविषयी बोलताना नुपूर सांगते, इतर कुठल्याही आजारासारखाच डायबेटीस हा अनेकदा तुमचा स्वतःचा लढा असतो. कुटुंबीय स्नेही यांची सोबत असते; पण त्यालाही मर्यादा येतात. मग आपणच एकमेकांना सोबत का करू नये, या विचारातून ब्लू सर्कल डायबेटीस फाउंडेशनची कल्पना सुचली. लगेच याचे काही समविचारी मित्रांसोबत यावर कामही सुरु केलं.

या फाउंडेशनमार्फत अनेक वेगवेगळे उपक्रम राबवले जातात. ऑनलाईन आणि प्रत्यक्ष भेटी असे यांचे स्वरूप असते. शारीरिक आरोग्याइतकाच भावनिक मानसिक आरोग्यावरही भर दिला जातो.

कधी आम्ही हेल्दी ब्रेकफास्ट आणि गप्पांसाठी भेटतो. तर कधी एखाद्या छोट्या पाच किमीच्या मिनी मॅर्थॉनसाठी. या 'मिनी मिनी' मॅर्थॉनमध्ये तीन वर्षांच्या मुलापासून ७५ वर्षांच्या आजोबांपर्यंतच्या वयोगटातील लोकांचा सहभाग असतो. त्यातही तुम्हाला तीन किमी धावायचे असेल तर तुम्ही तेवढेच धावा; नसेल धावायचे तर धावणाऱ्यांना प्रोत्साहन द्या. काहीही दडपण नसल्याने त्यात लोकांचा सहभाग वाढतो

बालमधुमेहींच्या बाबतीत मुलांपेक्षा पालकांना मानसिक आधाराची अधिक गरज असते, असे अनुभवाला आले आहे. लहान मुलापासून टीनएजच्या टप्प्यावरील मुलं, तरुण मुलं वेगवेगळ्या टप्प्यावरचे प्रश्न वेगवेगळे. एखादं मूळ हड्डी असतं तर एखादं इन्ट्रोव्हर्ट. सोहम नावाच्या आमच्या टीनएजर मित्राचा अनुभव इथे सांगण्याजोगा आहे. सोहम लाजरा, शांत मुलगा. शाळेतल्या वेगवेगळ्या ऐकिटिव्हिटी पाहता त्याची आई त्याला ग्लुकोज सेन्सर लावून घेण्याचा अग्रह करत होती. पण तो तयारच नव्हता. शाळेत मुलं चिडवतील, त्रास देतील असे त्याला वाटत होते. आई त्याला आमच्या कार्यक्रमांना घेऊन येऊ लागली. आधी अनिच्छेने मग आनंदाने येणारा सोहम हळूहळू मोकळा होऊ लागला. ग्लुकोज सेन्सर लावायला लागलाच पण शाळेत त्याने डायबेटीस अवेअरनेस साठी एक छोटेसे लेक्चरही दिले.

असा आमचा अनुभव आहे. न धावणारे सदस्यही पुढे धावायला येतात.

सकाळी वेळ नाही किंवा लवकर उठणे हा ज्यांचा प्रॉब्लेम आहे, त्यांच्यासाठी संध्याकाळी चहा कॉफीला भेटतो.

असे एकमेकांना भेटून बोलण्यातून, आपले प्रश्न शेअर करण्यातून खूप प्रश्न तर सुटतातच शिवाय आनंदी जगण्यासाठी ऊर्जाही मिळते.

Blue Circle Diabetes Foundation चे ऑनलाईन उपक्रम इन्सुलिन पेन – सिरिंज कशी वापरावी, कार्ब काऊंटिंग कसे करावे, इन्सुलिन पंप वापरणे अशा गोर्टीविषयी मार्गदर्शन डायबेटीसविषयक नवनवीन साधनांची माहिती वेगवेगळे व्यायामप्रकार कसे करावेत याविषयी मार्गदर्शनपर लेख मधुमेह नियंत्रणासाठी आवश्यक असणाऱ्या, रुचकर रेसिपी ही सगळी माहिती लिखित स्वरूपात आहेच. शिवाय काही व्हिडिओसुद्दा आहेत. हे व्हिडिओ इंग्लिशसोबतच वेगवेगळ्या प्रादेशिक



सहा वर्षाची नुपूर

भाषांमधूनही आहेत. त्याचबरोबर रोजच्या जगण्यातील काही मजेशीर अनुभव सांगणारे लेखही असतात.

याशिवाय आम्ही काही कार्यशाळाही घेतो. आनंददायी शारीरिक हालचालींसाठी वापरले जाणारे नृत्यप्रकार झुंबा, साल्सा असे वर्कशॉप, मुलांसाठी आर्ट वर्कशॉप ही काही उदाहरण. या सान्यांमध्ये अर्थत्तच मधुमेही व्यक्तींच्या कुटुंबीयांनाही सहभागी करून घेतलं जातं.

गप्पांचा शेवट करताना नुपूर म्हणाली, आमच्या फाउंडेशनचे काम हे बालमधुमेही असणाऱ्या सकारात्म ऊर्जेने भरलेल्या तरुण मित्रांनी सुरु केलेलं काम आहे. हे सारे करताना स्पर्धेपेक्षा सहकार्याला महत्त्व आहे. आपल्याला माहिती असलेलं दुसऱ्याला देण्यात जो आनंद असतो तो जगणं सुंदर करतो.

नुपूरशी मारलेल्या या गपा खूप आनंददायी, सकारात्म ऊर्जा देणाऱ्या होत्या... तिच्या व्यक्तिमत्त्वासारख्याच!!

असे केले १०० किमी पार... नुपूरच्याच शब्दांत...

अड्डेचाळीस तासांत १०० किमी पार करण्याचे ध्येय आम्ही OXFAM Trail-walkers या संस्थेच्या सहकाऱ्यने गाठले.

१०० किमी चालण्याची पूर्वतयारी सहा महिने आधीपासून सुरु झाली होती.

आम्ही कधी एकत्र भेटून, तर कधी एकटेच सराव करत होतो. स्वतःचा स्टॅमिना वाढवत होतो.

१२ डिसेंबरला कारने पुण्यातून दुपारी निघालो. संध्याकाळी लवकर कर्जतला ठरलेल्या ठिकाणी पोहोचलो.

१३ डिसेंबर : पहाटे गजानन विद्यालय, कडव येथे पोहोचलो. सगळं जग झोपलेल असताना पहिल्या चेकपॉईंटवरून चहा घेऊन चालायला सुरुवात केली.

आमच्या बँगेत हायपो किट, ग्लुकोमीटर, नकाशा, ग्लुकेगॉन, इन्सुलिन, थोडा खाऊ, पाणी, टॉर्च असे अत्यावश्यक सामानच असे. बाकीचे सामान OXFAM टीमकडे दिले होते.

OXFAM टीमकडून दर दहा किलोमीटरनंतर एक चेकपॉईंट असे. इथे आम्ही washroom break घेऊन, थोडं खाण, थोडी विश्रांती, थोडा व्यायाम करून पुढच्या टप्प्याला सुरुवात करत असू.

गरज असल्यास फिजिओथेरेपी आणि इतर वैद्यकीय मदतही मिळत असे. अधेमधे मात्र अशी कोणतीही मदत नसे.

दुसऱ्या चेकपॉईंटवर भरपूर नाश्ता केला. पाण्याच्या बाटल्या भरून घेतल्या. काही स्ट्रेचिंगचे व्यायाम केले. उन वाढल्याने टोप्या, गॅगल, sunscreen असा जामानिमा करून पुन्हा चालायला सुरुवात केली.

दुसऱ्या आणि तिसऱ्या चेकपॉईंटमधील अंतर तसे कमी होते. तिथे एक छोटा ब्रेक घेऊन, शूजमधून पाय मोकळे केले. पाय कोरडे करून, बोटांच्या मध्ये पावडर



आणि पट्ट्या लावून पुन्हा शूज घेवले. सहाव्या चेकपॉईंटपर्यंत पोहोचण्याच्या आजच्या ध्येयावर नजर ठेवत लगेच चालायला सुरुवात केली.

उन खूपच वाढले होते. तिसऱ्या आणि चौथ्या चेकपॉईंट दरम्यान आमची सकारात्मक ऊर्जा टिकवण्यासाठी रोहन आणि सिमरन या सहकाऱ्यांनी खूपच मदत केली.

पुढचा ब्रेक तसा थोडा मोठा घेतला. आम्ही सगळ्यांनी गरजेनुसार चहा / इलेक्ट्रॅल घेतले. लो कार्ब चॉकोलेट, नारळाचा लाडू, चीझ क्रॅकर असा आवडीनुसार थोडा थोडा खाऊ तोंडात टाकला. स्ट्रेचिंगचे काही व्यायाम केले.

उन्हं उतरायला सुरुवात झाली होती. सूर्यास्त होईपर्यंत आजबाजूचा परिसर फारच सुखावह वाटत होता. पण सूर्यास्त झाल्या झाल्या अंधार दाटून येऊ लागला. मोबाईलच्या टॉर्चच्या उजेडात आम्ही वाटचाल करत राहिलो.

पाचवा चेकपॉईंट येईपर्यंत अगदीच थकून गेलो होतो. त्यामुळे सहाव्या चेकपॉईंटवरची OXFAM टीम

आमचे जेवण आणि तंबू घेऊन पाचव्या चेकपॉईंटवर आली. रात्री एक वाजता आम्ही झोपलो तेव्हा कडाक्याची थंडी पडली होती.

१४ डिसेंबर : सकाळी साडेचार वाजता उठून आम्ही सहाव्या चेकपॉईंटसाठी सुरुवात केली, तेव्हा आम्ही थंडीने कुडकुडत होतो. सोनूचा घसाही धरला होता. सगळेच थोडे दमलेलोच होतो. थोड्याच वेळात आयुष्यातला सर्वात सुंदर सूर्योदय अनुभवल्यानंतर मात्र जरा फ्रेश वाटू लागले.

सहाव्या चेकपॉईंटवर नाश्ता आणि फिजिओथेरेपी झाल्यावर नव्या जोमाने चालायला सुरुवात केली.

सहा ते सात हा टप्पा जास्त अंतराचा होता. उन वाढल्यामुळे सातव्या चेकपॉईंटवर पोहोचण्यासाठी जरा जास्त कष्ट पडले. तिथेच आम्ही जेवण घेतले.

पुढच्या टप्प्यापर्यंत पोहोचणे जरा सोपे वाटले. आम्ही सहज, मजा करत गाणी म्हणत चालत होतो.

आठव्या चेकपॉईंटवर आम्ही जेवण (काकडी, वांग्याची भाजी, चिकन, पनीर, अंडा भुर्जी आणि रोटी इतक्या पर्यायांतून निवड करून...) घेतले. थकलेल्या मनाला उभारी दिली. आणखी १८ किमीचा रस्ता अजून पार करायचा होता. आजची रात्र लांबणार आहे हे स्वतःला समजावलं.

आतापर्यंतच्या रस्त्याच्या मानाने नवव्या टप्प्यापर्यंतचा रस्ता सरळ होता. पोहोचल्यावर राजला थोडा त्रास झाला; आणि उलटी झाली. **OXFAM** टीमने गाणी म्हणून, आम्हाला हसवून, थोडं नाचायला लावून आमचं मनोबल वाढवलं.

१५ डिसेंबर : रात्री एक वाजता रोहनने डाएट कोक कुठून पैदा केला कोण जाणे. तो पिझन जरा तरतीरी आली. शेवटच्या टप्प्यापर्यंतचा हा प्रवास प्रचंड वेदनादायी होता. आम्ही शरीर – मनानं पूर्ण थकून गेलो होतो.

Finishing point ला एक किलोमीटर शिल्क असताना आम्हांला ढोल ऐकू येऊ लागले... आणि आमचा थकवा ध्येयपूर्तीच्या आनंदात बदलला. आमच्या स्वागतासाठी आमचा सगळा **crew** उपस्थित होता.

►
डायबेटीससोबत जगणे हे एक प्रकारे १०० किमी पार करण्यासारखेच आहे. हा प्रवास थकवणारा, वेदनादायी, सतत एकाकीपणाची जाणीव करून देणारा आहे... पण तो आपल्याला अधिक कणखर करणारा, अधिक शहाण करणाराही आहे. सोबत असणारे आपले कुटुंबीय, मित्र आणि आपल्यासारख्या अनेकांची साथ यांमुळे आनंदानं पार करता येण्याजोगाही आहे. जगणं अधिक समृद्ध करणाऱ्या या प्रवासाविषयी मी कृतज्ञ आहे.

४८ तास सतत आणि खूप दमवणारी अशी तीव्र शारीरिक क्रिया सर्वसामान्य व्यक्तीलाही खूप कष्टदायक असू शकते. आम्हांला तर त्यासोबत साखरही नियंत्रणात ठेवायची होती. आमच्या कुटुंबांना यिंता वाटणारी यिंता कमी करण्यासाठी एक चांगला उपाय सापडला होता. साखर पडताळत राहणाऱ्या आमच्या **Libre pro** वरून एका **live link** द्वारे आमची ब्लड शुगर त्यांना कळत होती. **Thanks to modern technology**; आमचं आयुष्य सोपं करणाऱ्या या आधुनिक तंत्रज्ञानाचे मनापासून आभार!!

शंभर किलोमीटरच्या या प्रवासात माझी साखर ७० ते १३० च्या दरम्यानच होती... एकदाही हायपो नाही की एकदाही हायपर नाही. लो कार्बो डाएट मुळेच हे शक्य होऊ शकले.

१०० किमीनंतर आलेला प्रचंड थकवा घालवण्यासाठीही विशेष काळजी घ्यावीच लागली.

मी सलग दोन दिवस झोप काढली. फक्त खाणे आणि नित्यकर्म एवढ्यासाठीच उठत होते.

शरीराचे स्नायू आखदू नयेत यासाठी काही व्यायाम आणि थोडं चालणं हे मात्र आवर्जून केलं.

तीन चार दिवसांतच आमचं नॉर्मल रुटीन सुरु झालं.

■ ■ ■

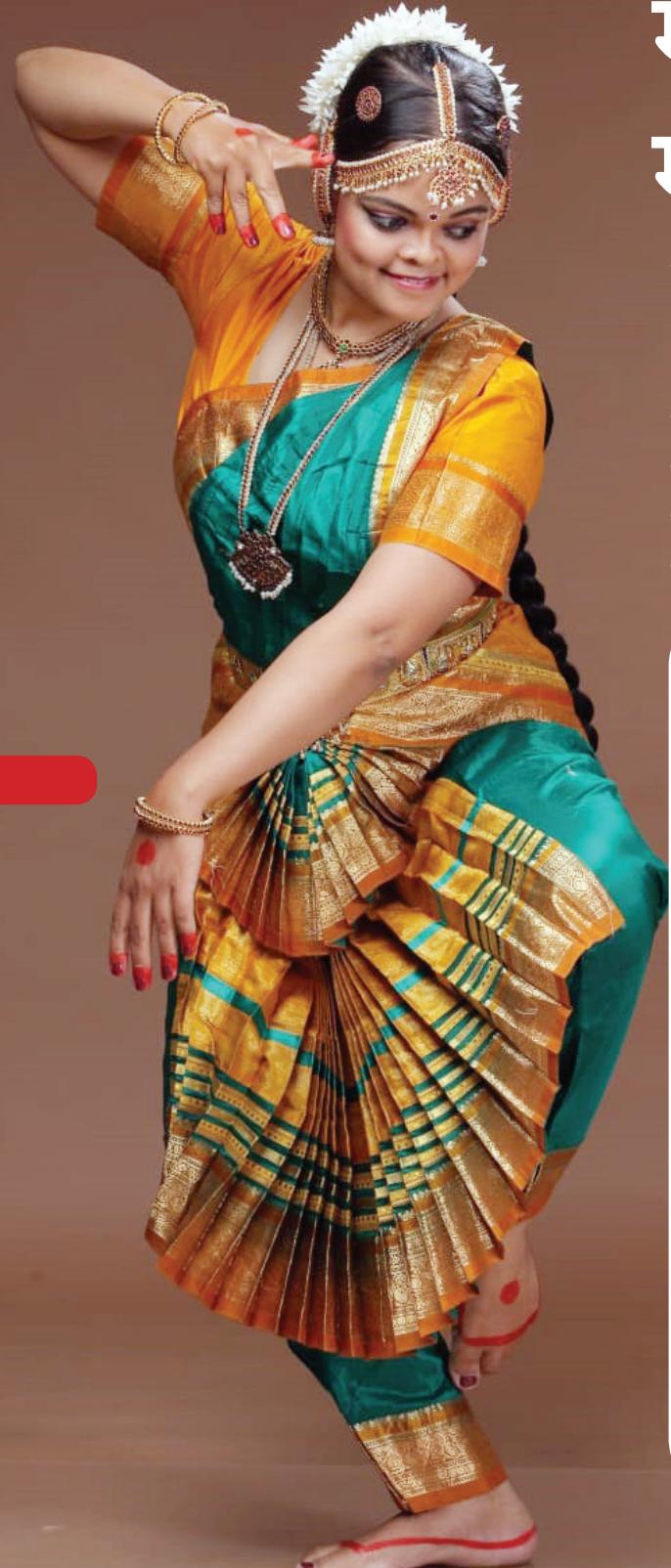
मनःस्वास्थ्य महत्त्वाचे :

मधुमेह हा अडथळा न मानता आपले आयुष्य आनंदाने, अर्थपूर्ण जगणाऱ्या आणि इतरांच्याही आयुष्यात आनंद पसरवणाऱ्या बालमधुमेही नेहा भाटे हिचा प्रवास कौतुकास्पद आहे. बालमधुमेही आणि सर्वसामान्य व्यक्ती सर्वानाच प्रेरणादायी ठरणाऱ्या नेहाच्या प्रवासाची ही यशोगाथा.

इच्छा तिथे मार्ग या म्हणीनुसार मधुमेहावर मात करत नेहा भाटेने भरतनाट्यम् मध्ये विशारद करून सावित्रीबाई फुले विद्यापीठातून एमए पूर्ण केले.

व्याच्या आठव्या वर्षी नेहाला टाईप १ मधुमेह असल्याचे कळले. त्यानंतर सुरु झाली तिची मधुमेहाबरोबर लढाई! आपल्याला नक्की काय झाले आहे? आईबाबा एवढे चिंतेत का असतात? हे प्रश्न नेहाला त्या नकळत्या वयात पडत असत. नेहाच्या आईबाबांनी खंबीर राहत, टाईप १ डायबेटीसशी संबंधित सगळ्या गोष्टींची माहिती करून घेतली. आईबाबा नेहमीच माझ्या पाठीशी उभे राहिले, माझ्या प्रत्येक गोष्टीला पाठिंबा दिला, हे सांगताना हळवी होणारी नेहा तितकीच कणखरही आहे, हे तिच्या बोलण्यातून समजत गेले.

नेहा सांगते, एका आजारात नाकातून नळीवाटे अन्न देताना त्या नळीमुळे माझ्या नाकाला जखम झाली. ती लवकर लक्षात न आल्याने त्याचे रूपांतर भलतेच होउन माझा चेहरा वेगळा दिसू लागला. त्यामुळे कॉलेजला



जाईपर्यंत मी मित्रमैत्रिर्णिमध्ये जास्त मिसळत नसे. पुढे संत सेवा संघाच्या सांबिध्यात आल्यामुळे बरेच संत वाड्यमय नेहाच्या वाचनात आले. ज्ञानेश्वरी समजून घेताना बाह्यरूपाचा फोलपणा लक्षात आला. ज्ञानेश्वरीने मला स्वीकारवृत्ती (अंकसेप्टन्स) शिकवली. कोणतीही परिस्थिती आली तरी त्याला धैर्यने सामोरे कसे जावे हे ज्ञानेश्वरीने शिकवले.

नेहाची नृत्याविषयक आवड लक्षात आल्यावर नेहाच्या आईने तिला भरतनाट्यमच्या क्लासला घातले. मग नेहाने भरतनाट्यम् विशारद होऊन अरंगेत्रम्ही केले. नृत्यशिक्षणासोबत पदवीसाठी अभ्यासाही सुरु होताच. ग्रंज्युएशन पूर्ण करून आयसीडब्ल्यूए फाउंडेशनची परीक्षाही नेहा पास झाली. तिची सीए करायची इच्छा होती. त्याच दरम्यान पुणे विद्यापीठातील नृत्यातील एमए या कोर्सची माहिती मिळाली; आणि मी तिथे गेले.

नेहा म्हणते, मधुमेहाने मला खूप शिकवले. मधुमेहामुळे ध्येयपूर्ती करता आली नाही असे कधी घडले नाही. काही ना काही अडचणी प्रत्येकाला येतात तशा आल्या. मधुमेह असल्यामुळे शारीरिक अडचणी थोड्या जास्त आल्या; पण त्यातून आपण खंबीरपणे उभे राहायला पाहिजे हेही लक्षात आले. जसं, एमएच्या परीक्षेच्या वेळेस रक्तशर्करा न तपासता नृत्य करताना त्रास झाला. रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवायची असल्यास आहारावरील नियंत्रणाइतकाच नियमित व्यायामही आवश्यक आहे याची तीव्र जाणीव झाली. आणि मी स्वतःत अधिक सुधारणा केली.



नेहा सध्या नृत्याचे क्लासेस घेते; तसेच राजगुरुनगर येथील शाळेत नृत्य शिकवतेही! नृत्याच्या माध्यमातून तरुणांपर्यंत अध्यात्म पोहोचवण्यासाठी नेहा विविध कार्यक्रम करते. संत वाड्यमयाची व वेदांची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवावी या उद्देशने तिने काही विशेष नृत्यरचनाही केल्या आहेत. त्यांचे कार्यक्रमही ती करत असते. नेहाच्या या कार्याबद्धल तिला २०१४-१५चा 'महाराष्ट्र युवा पुरस्कार' शिक्षणमंत्री विनोद तावडे यांच्या हस्ते दिला गेला.

मधुमेहाविषयी जागृती
करण्यासाठी नृत्याविष्कार करण्याचा तिचा मानस असून सध्या त्यावर तिचे काम सुरु आहे.

नेहा संत सेवा संघाची स्वयंसेवक असून कॉलेज-शाळांमधून भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी, रामायण, महाभारत यावर व्याख्यान देते. संत सेवा संघाच्या कार्यात तिचा सहभाग असतो.

अशा या हळव्या, तरीही कणाखर नेहाने स्वबळावर मधुमेहावर मात करत आपले ध्येय गाठले. डॉक्टरांचे मार्गदर्शन व आईबाबांची खंबीर साथ यामुळे मी आता या टप्प्यावर उभी आहे, असे नेहा कृतज्ञतेने सांगते.

हे सर्व करताना मानसिक स्वास्थ्य खूप महत्वाचे आहे, असेही ती आवर्जन नमूद करते. त्यासाठी नृत्याइतकाच आध्यात्मिक साधनेचाही वाटा आहेच असे नेहा म्हणते.

नेहाच्या आरोग्यपूर्ण भविष्यास मधुमित्र कुटुंबाकडून शुभेच्छा!

शब्दांकन : आरती अरगडे

मधुमेहींसाठी Monk Fruit

गेल्या काही वर्षांमध्ये मधुमेह
असलेल्या व्यक्तींची संख्या
भारतामध्ये आणि एकूणच
जगामध्ये वाढतेच आहे.
चोरपावलांनी आपल्या
शरीराचा नाश करणाऱ्या
या रोगावर नवनवीन उपाय
सतत सुचवले जातात.
औषधे तर असतातच; पण
मधुमेहींनी आहार कशा
प्रकारचा घ्यावा यावर
जगभरात सतत संशोधन
चालू असते आणि त्यातून
नवीन गोष्टी उजेडात येतात.

मधुमेह म्हटला की पहिली गदा येते ती साखर खाण्यावर! त्यामुळे या साखरेला पर्याय शोधले जातात. असाच एक शोधला गेलेला पर्याय म्हणजे मंक फ्रूट (Monk Fruit). तर, हे फळ कसे असते, त्याचे गुणधर्म कोणते आणि ते मधुमेहींसाठी उत्तम असे संशोधकांना का वाटते, ते आता पाहू या.

तेराव्या शतकातल्या काही चिनी ग्रंथांमध्ये याचा प्रथम उल्लेख केलेला आढळला आहे. चिनी औषधशास्त्रांमध्ये अनेक शतके याचा उपयोग खोकला, खराब घसा, ताप यावर केला जात असे. या फळाच्या सेवनामुळे आयुष्य वाढते असेही समजले जात होते. या फळाचे चिनी नाव 'ल्युहान गुआ०' असे आहे. गंमत म्हणजे या नावाचा उगम संस्कृतमधल्या 'अर्हत' या शब्दातला आहे. बुद्ध परंपरेमध्ये ज्या साधूला आत्मज्ञान प्राप्त होते त्याला अर्हत म्हणतात. या फळाच्या चिनी नावाचा शब्दशः अर्थ 'अर्हत फळ' असाच आहे. म्हणून याला 'बुद्ध फ्रूट' असेही म्हटले जाते. भोपळ्याच्या कुळातील वेलीवर हे फळ लागते. साधारण पाच ते सात सेंटीमीटर व्यास असलेले चेंडूच्या आकाराचे हे फळ तपकिरी रंगाचे असते. त्यामध्ये गर आणि बिया असतात. हे फळ त्यातला गर खाण्यासाठी आणि साल चहामध्ये टाकण्यासाठीसुद्धा वापरले जाते. दक्षिणपूर्व आशियामध्ये या फळाचे उत्पादन केले जाते. हे फळ चीनमध्ये अनेक वर्षे वापरले जात होते. पण, पदार्थाला गोडी आणण्यासाठी स्वीटनर म्हणून त्याचा उपयोग गेल्या काही वर्षांमध्येच होऊ लागला आहे. अमेरिकेच्या फूड आणि ड्रग असोसिएशनने २०१०मध्ये त्याला स्वीटनर म्हणून मान्यता दिली आणि ते वापरले जाऊ लागले.

मंक फ्रूट स्वीटनर वेगळे का?

या फळामध्ये शून्य उष्मांक असतात आणि ते साखरेच्या १०० ते २५० पट गोड असते. फळाची साल आणि बिया काढून टाकून त्याच्या गराचा रस काढतात. मग त्यापासून तयार केलेली पावडर स्वीटनर म्हणून वापरली जाते. या फळामध्ये फ्रक्टोज आणि ग्लुकोज या प्रकारची साखर असली तरी फळाला इतकी प्रचंड गोडी त्यांच्यामुळे येत नाही. ही गोडी फळामध्ये असलेल्या मोग्रोसाइड्स (mogrosides) या अँटीऑक्सिडेंट रसायनामुळे येते. रसापासून पावडर तयार करण्याच्या प्रक्रियेत हे रसायन वेगळे केलेले असते. म्हणजेच या फळापासून बनवलेल्या स्वीटनरमध्ये फ्रक्टोज आणि ग्लुकोज दोन्ही नसतात. हे स्वीटनर मोग्रोसाइड्समुळे आपल्या नेहमीच्या साखरेच्या १०० ते २५० पट गोड असते. या रसायनामुळे रक्तातील

डॉ. वर्षा जोशी

संपर्क : ९८२२० २४२३३

साखरेच्या पातळीवर काहीही परिणाम होत नसल्याने हे स्वीटनर मधुमेहीसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरेल, असे संशोधकांचे मत आहे. उंदरांवर केलेल्या प्रयोगांमध्ये तर या स्वीटनरमुळे रक्तातील साखरेची पातळी खाली गेल्याचे आणि रक्तातील चांगले कोलेस्टेरॉल वाढल्याचे आढळले आहे. काही संदर्भांप्रमाणे इन्सुलिन पेशीना ते जास्त स्ववर्ण्यास उद्युक्त करण्याच्या मोग्रोसाइड्सच्या क्षमतेमुळे हे घडत असावे, असे संशोधकांना वाटते. ज्यांच्या चयापचयाची प्रक्रिया माणसांसाखी आहे अशा प्राण्यांवर केलेल्या प्रयोगातून हे निष्कर्ष काढले गेले आहेत. यावर माणसांवर केलेल्या अधिक संशोधनाची गरज आहे हे नीट लक्षात घ्यायला हवे. लेख वाचून लगेच स्वतःवर प्रयोग करू नये. आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच औषधात आणि/किंवा आहारात बदल करावेत. कारण आपला औषधाचा डोस त्यांनीच ठरवून दिलेला असतो. हे स्वीटनर अतिशय गोड असल्याने उत्पादक ते विकताना त्यामध्ये इतर रसायने मिसळून त्याची गोडी काही प्रमाणात कमी करून पाकीट तयार करतात. त्यामुळे विकत घेताना त्यावरील लेबल बघूनच विकत घ्यावे लागते. या स्वीटनरला 'मंक फूट एक्स्ट्रॅक्ट' असे म्हटले जाते.

मंक फूट स्वीटनरचे इतर फायदे

यामध्ये शून्य उष्मांक असल्याने वजन कमी करण्याच्यासाठी त्याचा उपयोग होऊ शकतो. यासाठी केलेल्या अभ्यासावरून दिसते की, नेहमीच्या साखरेऐवजी हे वापरले आणि बाकीचा आहार तोच ठेवला तर वजनात अगदी थोडीच घट होते. मोग्रोसाइड्स हे उत्तम अंटिऑक्सिडंट असल्याने त्याचा एकूणच फ्री रॅडिकल्सच्या विरोधात शरीराला चांगला उपयोग होऊ शकतो. प्राण्यांवरील अभ्यासातून काढलेल्या निष्कर्षावरून या स्वीटनरचा उपयोग कदाचित काही कर्करोगांना प्रतिबंधात्मक असा होऊ शकतो. पण यावर शिक्कामोर्तब होण्यासाठी आणखी खूप संशोधनाची गरज आहे. हे स्वीटनर साधारणपणे सर्वसाठी सुरक्षित समजले जाते. अन्नपदार्थांमध्ये सुरक्षितरीत्या वापरता येते.



मंक फूट स्वीटनरच्या उपयोगातील अडचणी

या स्वीटनरचे आरोग्याला अनेक फायदे असले तरी या फळाचे उत्पादन करणे कठीण असते. त्यामुळे हे स्वीटनर महाग असून मिळवणे कठीण जाते. सगळ्यांनाच त्याची चव आवडते असे नाही. शिवाय काहींच्या मते, मोग्रोसाइड्स स्वादुपिंडाला इन्सुलिन तयार करण्यासाठी उद्युक्त करत असल्याने ज्यांच्या शरीरातील स्वादुपिंड इन्सुलिन बनवण्यासाठी आधीच खूप काम करत आहे अशा लोकांना हे स्वीटनर योग्य होणार नाही. आणखी एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे या स्वीटनरसाठी मानवावर पुरेसे संशोधन झालेले नाही.

परदेशांमध्ये त्याचा उपयोग अन्नपदार्थांमध्ये आणि पेयांमध्ये गेली काही वर्ष केला जात असला तरी आपल्याकडे त्याचा अजून प्रसार झाला नव्हता. कारण आपल्या देशात या फळाचे उत्पादन होत नव्हते. पण आता हिमाचल प्रदेशमधील हिमालयन बायोरीसोर्स इन्स्टिट्यूट येथील शास्त्रज्ञांनी कौन्सिल ऑफ सायंटिफिक आणि इंडस्ट्रियल रिसर्चच्या सहकार्याने हे फळ भारतात उत्पादित करण्यात यश मिळवले आहे. ही बातमी मधुमेहीसाठी स्वागतार्ह आहे.

या लेखासाठी न्यू फूइस स्पेक्ट्रम या मासिकाच्या व्हॉल्यूम ७, इश्यू ३ मधील डॉ. मनबीना चावला यांच्या लेखाचा आणि 'हेलथलाईन', 'विकिपीडिया' व 'इंटरनेशनल फूड फाउंडेशन' या वेबसाईट्सचा उपयोग झाला आहे, हे नम्रपणाने नमूद करते आणि त्यांचे मनापासून आभार मानते.



सकारात्मकता

पहाट झाली. पक्ष्यांची कर्णमधुर किलबिल चालू झाली. प्राजक्ताचा पावन सुवास घेऊन पहाटवारा झाडाझुडपांतून संचार करू लागला. उंच वृक्षांच्या कळसावर पिवळे व कोवळे ऊन सोनेरी मुलामा चढवू लागले.

अशा वेळी एका फूलझाडाची एक कळी हताश होऊन झाडावर नाराजपणे रुसून बसली होती. उमलायला म्हणून तयार नव्हती. शेजारील एका थोड्या उंच झाडावर एक पूर्ण उमललेले फूल रात्रभर कोमेजून बसले होते. ही गोष्ट त्या फुलाच्या लक्षात आल्यावाचून राहिली नाही. त्याने त्या कळीला विचारले, “पहाट झाली, ऊठ! तुझी उमलण्याची आता वेळ झाली आहे. आज असे काय झाले आहे की तू अजून झोपूनच आहेस?”

कळी म्हणाली, “आज माझे मन काही रमत नाहीये. हे कसे माझे जीवन आहे... या काट्यांमध्ये सारे जीवन काढायचे... जरा जोरात वारा आला की या जमिनीवर पडून माझे जीवन मातीमोल होणार... कोणा खोडकर मुलाची नजर माझ्यावर पडली की त्याने चुरगळून फेकून द्यायचे... एखाद्या पक्ष्याच्या-प्राण्याच्या भक्ष्यस्थानी पडायचे, नाहीतर उन्हामुळे करपून जायचे. याला या विश्वात कोणी जीवन म्हणेल का? कधीतरी कोमेजून जाणे हाच आयुष्याचा अर्थ?”

मोठ्या फुलाने मात्र त्याच्या वयाला साजेसा आणि अनुभवाने प्राप्त झालेला विचार केला आणि म्हणाले, “हे तुझे म्हणणे मला मुळीच मान्य नाही. तुझ्या सौंदर्याला आकर्षित होऊन थोड्या वेळात तुझ्याभोवती नाजूक-नाजूक रंगीबेरंगी फूलपाखरे गोळा होतील... तुझ्यातील मध चाखण्यासाठी मधमाश्या तुला शोधत लांबून येतील आणि तुझ्याभोवती रुंजी घालतील. ती उगाच का तुझ्याकडे येतील? तुझ्या सुवासामुळे आणि आकर्षक रंगामुळे कोणी युवती तोच्यात येईल आणि तुला केसात माळून मिरवत नेईल... कोणी भाविक तुला हारामध्ये घालून ईश्वराला अर्पण करेल. त्यामुळे ईश्वराच्या हृदयापाशी तुला स्थान मिळेल. तुझे जीवन प्रत्यक्ष ईश्वराच्या सान्निध्यात जाईल. केवढी भायवान तू! कोणालाही हेवा वाटेल असेच तुझे जीवन आहे ना! उद्या कोमेजून गेलीस तरी या मातीला आणि मातीमधील सजीवांना तुझी जरुरी आहे. लक्षात ठेव - सृष्टीला, निसर्गाला तुझी नितांत गरज आहे. परमेश्वराने तुला फार विचारांती जन्म दिला आहे. ऊठ, आणि हसत-हसत या नव्या मंगल पहाटेचे स्वागत कर.”

आपले कार्य समाप्त झाले आहे हे जाणून मोठे फूल झाडाच्या खोडापाशी समर्पित झाले.

वाचक प्रतिसाद

तळपायाची आग व आहारावरचा ऑगस्टच्या अंकातील लेख खूप उपयुक्त आहे. तसेच लोकमान्य टिळकांवरील लेखातून त्यांच्या मधुमेहावरील आहाराचे महत्त्व कळले. या लेखातून टिळकांची ही माहीत नसलेली बाजू कळली. ‘सातू आणि सतू’ या लेखातून सातूचे महत्त्व कळले.

- वसुंधरा कुलकर्णी, कोथरुड

आपले नवीन सदर ‘प्रश्न तुमचे, उत्तरे आमची’ खरेच खूप उपयोगी आहे. मनाला भेडसावणारे प्रश्न इथे मोकळेपणाने विचारता येतात. ग्लुकोमीटरची माहिती खरोखरीच उपयोगी आहे. ‘मधुमेहाच्या औषधांचे दुष्परिणाम’ हा लेख खूप माहितीपूर्ण असून इतरांनाही उपयोगी पडेल.

- जयश्री जमेनीस, वारजे

अंक नेहमीच चांगले व वाचनीय असतात. मधुमेहावरील वेगवेगळ्या विषयांची माहिती मिळते. संग्रही ठेवावेत असे अंक असतात.

- अनिल वैद्य, सदाशिव पेठ, पुणे

सुभाषित

वितं चलं चितं चले जीवितयौवने।

चलाचलमिदं सर्वं कीर्तिर्यस्य स जीवति॥

संपत्ती ही चंचल आहे. मनसुद्धा स्थिर राहत नाही. तारुण्य आणि आयुष्य क्षणभंगुर आहेत.

त्यामुळे ज्यांनी कीर्ती मिळवली तोच खरा जगला, त्याचेच आयुष्य सफल झाले.

विजय पराइकर

ताकाळ समस्या निवारण
तुमची समस्या-आमचा उपाय
समुपदेशक
डॉ. तिं. र. पांगडे

मास्क लावल्यावर धास घेता येत नाही?
ओके मग मास्क लावल्यावर धास घेण
करीकरून तो सोडण्यावर जास्त भर द्या!



THE BOMBAY PUBLIC TRUST ACT, 1950

SCHEDULE VIII [Vide Rule 17(1)]

Name of the Public Trust : DIABETIC ASSOCIATION OF INDIA

Balance Sheet as at 31st March 2020

FUNDS & LIABILITIES	2019-20		2018-19		PROPERTY & ASSETS		2019-20		2018 - 19	
	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.			Rs.	Rs.		Rs.
TRUST FUND AND CORPUS FUND Add: Additions during the year	77,39,723	8,32,000	86,31,723	72,11,723	5,22,000	77,39,723	FIXED ASSETS (Sch A) Accrued Interest	6,12,829	4,06,340	
OTHER EARMARKED FUNDS (Created under the provisions of the trust deed or scheme or out of the income)							INVESTMENTS (Sch B)	1,83,00,000	90,00,000	
Development Fund	1,92,091			1,92,091			Sundry Debtors	1,71,635	74,750	
Earmarked Donation	8,49,263			8,49,263			Closing Stock of Books	1,77,971	1,67,919	
Furniture & Dead Stock Fund	10,001			10,001			Advance to Others	2,589	2,310	
Silver Jubilee Fund	12,712			12,712			Gas Deposit	950	950	
							MSEB Deposit	5,300	5,300	
							Telephone Deposit	500	500	
							Prepaid Antivirus Expenses	4,000	8,000	
CURRENT LIABILITIES AND PROVISIONS							TDS (Sch C)	1,37,496	1,20,590	
For Expenses	34,467			2,22,358						
For Advances	-			4,08,176						
For Advances for Subscription	3,650			3,650						
For Refundable Deposit For Accommodation	11,000			11,000						
For Sundry Credit balances	5,33,581			3,29,092						
For Professional Tax	-			2,500						
For Deposit	1,30,190			1,24,680						
For TDS	6,951			6,970						
				11,08,426						
INCOME AND EXPENDITURE ACCOUNT							CASH AND BANK BALANCES (Sch D)	8,58,447	7,99,334	
Opening Balance	7,12,912			20,26,991						
Add: Surplus/(Deficit) during the year	95,27,200			(13,14,079)						
				7,12,912						
TOTAL				2,06,25,129						
				TOTAL						
				2,06,37,741						

Notes forms integral parts of final accounts
As per our report of even date annexed hereto
For Gosavi Yardi & Co.
Chartered Accountants (FRN No. 103340W)
CA C. R. Yardi
Partner (M No. 33476)
UDIN: 20033476AAAFC6460
Date: 12.08.2020 , Pune

For Diabetic Association of India
Dr. J. S. Talwalkar
Vice President

Dr. R. M. Godbole
Honorary Secretary
Dr. R. M. Godbole
Mrs. Meetha Patwardhan
Treasurer



THE BOMBAY PUBLIC TRUST ACT, 1950

SCHEDULE XI [Vide Rule 17 (1)]

Name of the Public Trust: DIABETIC ASSOCIATION OF INDIA

Income and Expenditure Account for the period 1st April 2019 to 31st March 2020

Registration No. F - 607

EXPENDITURE	Sch.	2019-20 Rs.	2018-19 Rs.	INCOME	Sch.	2019-20 Rs.	2018-19 Rs.
To Expenditure in respect of properties:-				By Interest (realised)			
Rent, Taxes, Cases				On Securities			
Repairs & Maintenance				On Loan			
Salaries				On IT Refund		5,430	3,389
Insurance				On Bank Account	H	105,0781	62,6571
Depreciation (By way of provision or Adjustment)				By Miscellaneous Income		9,211	8,923
To Establishment Expenses	E	14,07,716		By Membership Subscription		98,300	1,22,575
To Remuneration to Trustees				By Donations in cash or kind		1,11,25,169	13,99,237
To Audit Fees				By Income from other sources	-	27,91,325	27,01,079
To Meeting Expenses							
To Contribution and Fees							
To Amount written off							
(a) Bad debts							
(b) Loans Scholarships							
(c) Irrecoverable rent							
(d) Other items							
To Other Expenses	F	25,650	1,68,798				
To Miscellaneous Expenses		27,521	93,744				
To Depreciation	A	1,90,381	1,25,967				
To Amt trf. to Reserve or Specific Funds							
To Expenditure on object of the trust							
(a) Religious							
(b) Educational							
(c) Medical Relief							
(d) Relief of poverty /Aid to Poor /Donation							
(e) Other charitable objects							
To Surplus carried over to Balance Sheet		95,27,200		By Transfer from Reserve			
				By Deficit carried over to Balance Sheet			
						13,14,079	
TOTAL		1,50,80,216	61,75,853	TOTAL		1,50,80,216	61,75,853

Notes forms integral parts of final accounts

As per our report of even date annexed hereto

For **Gosavi Yardi & Co.**

Chartered Accountants (FRN No. 103340W)

Date: 12.08.2020, Pune

For Diabetic Association of India



Mam
Dr. R.M. Godbole
Honorary Secretary

Dr. H.V. Sardessai
Vice President

Dr. J.S. Taiwakar
Treasurer

डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

लॉबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३ (सवलतीच्या दरात)

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
मंगळवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
	डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
	डॉ. मुकुंद कन्हूर / डॉ. मेधा परांजपे	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. सुकेशा सातवळेकर / मेधा पटवर्धन / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी ३
	डॉ. श्रीपाद बोकील / डॉ. जयश्री महाजन	दंत	दुपारी ३
बुधवार	डॉ. जगमोहन तळवलकर / डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
एकाआड एक महिना – पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई / डॉ. सुचेता अर्यर	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

- जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) :** दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ : डॉ. सोनाली भोजने (फिजिशिअन)
- रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) :** दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ : डॉ. स्नेहल देसाई (फिजिशिअन), सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)
- ‘सावधान’ योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय**
ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडसा कॅमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप
शुल्क : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०
- ‘मेडिकार्ड’ योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात**
- असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.**
- सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. ८०, इतरांसाठी : रु. १००**
प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशिअनकडून
विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

स्पेशालिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये. एम.बी.बी.एस, डी.डी.व्ही (त्वचारोग)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता

पुढील सत्र : दि. ४ सप्टेंबर व २ ऑक्टोबर २०२०



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस, एफ.आर.सी.एस.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता

पुढील सत्र : दि. १० सप्टेंबर व ८ ऑक्टोबर २०२०



३) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख, एम. डी.आर्थो, डी.एन.बी

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.

पुढील सत्र : दि. १७ सप्टेंबर व १५ ऑक्टोबर २०२०



४) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी;डी.एम. (न्यूरो.)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता

पुढील सत्र : दि. २५ सप्टेंबर व २३ ऑक्टोबर २०२०



५) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस ; एफ.सी.एल.आय.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.

पुढील सत्र : दि. ७ सप्टेंबर व ५ ऑक्टोबर २०२०



६) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.

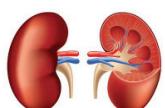
पुढील सत्र : दि. ३ सप्टेंबर व १ ऑक्टोबर २०२०



७) व्यायाम क्लिनिक (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराडस्कॅन मशीनद्वारे मोजणी)

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन)

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३ ते ५ (आगोदर वेळ ठरवून)



८) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. विपुल चाकुरकर (एम.डी. नेफ्रोलॉजी)

दिवस व वेळ : २८ सप्टेंबर व २६ ऑक्टोबर २०२०

सूचना – सर्व स्पेशालिटी 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

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार यादी २६ जुलै २०२० ते २५ ऑगस्ट २०२०

१. वनजा व्यंकटेश देव.....	रु. २०,०००/-
२. अरुंधती महेश गुणे.....	रु. १०,०००/-
३. एक हितचिंतक.....	रु. ४०००/- (वडिल आणि भाऊ यांच्या स्मरणार्थ)
४. अविनाश भास्कर जोशी	रु. २०००/- (भास्कर शामराव जोशी यांच्या स्मरणार्थ)

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक आभार!

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणगांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती.

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)

'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.