मधुमित्र

■ वर्ष ३१ ■ अंक ५
■ सप्टेंबर २०१८
■ किंमत ₹ ३०/-

टिळकांचे मधुमेहाचे पथ्य

पान नं ३५

मधुमेहींनो वर्षा ऋतुत सुंदर निसर्गात भटकती करा

पान नं २९

नांदिवली (मुळशी) जवळील धबधबा

छायाचित्रकार: श्री.नीळकंठ खंडकर

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

वर्धमान मेडिकल

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

* सलग १७ वर्षांचा अनुभव *

* सर्व प्रकारची औषधे - ॲलोपथी. आयुर्वेदिक. *

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

* रुग्णोपयोगी सर्जिकल इन्स्ट्रूमेंटस् योग्य भावात *

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

विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

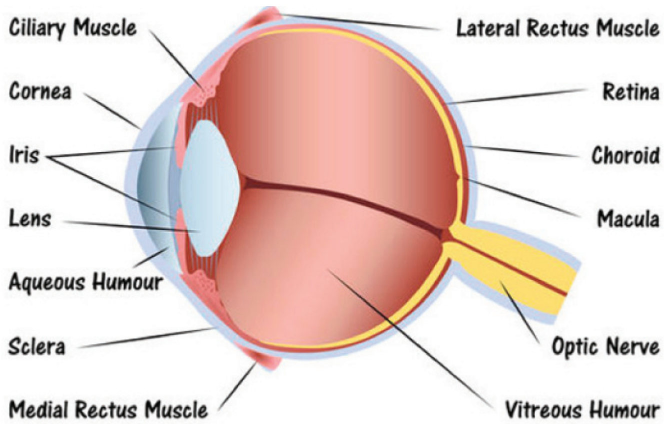
त्वचा रोगोपचारासाठी विशेष विभाग
१५ निष्णात त्वचारोग तज्ज्ञ
सुरकुत्या काढून टाकणे
मुरूम, पुटकुळ्यांवर उपचार
त्वचेवरील पांढरे चट्टे घालविण्यासाठी
UV light Therapy
नितळ, उजळ त्वचा बनवा, सुंदर, सतेज रूप खुलवा!
surekhacommunication.com
जोशी हॉस्पिटल
कमला नेहरू पार्कसमोर, भांडारकर रोड, पुणे ४११००४.
फोनः०२०-४१०९६६६६, २५६७६८६१, २५६७२५६३
रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल
सेनापती बापट रोड, पुणे ४११०५३.
फोनः०२०-४१०९७७७७, २५६५१०३७
EDUCATION RESEARCH

पान २० वरून

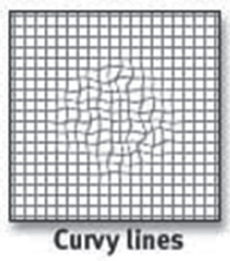
खूण करा.

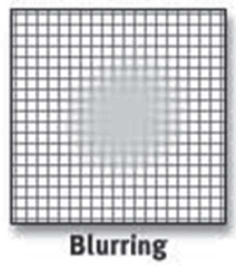
डीएमई पेशंटला कसे दिसते – पेनाने कसे रेखाटावे –

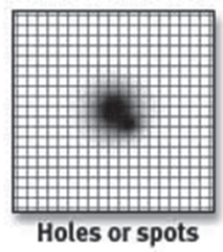
ॲमस्लर ग्रिड ही स्वतपासणी आठवड्यातून एकदा घरी करून बघावी. त्यात नव्याने दोष आढळल्यास अथवा आधी असलेल्या दोषात वाढ किंवा बदल आढळल्यास लवकरात लवकर नेत्रतज्ञांचा सल्ला घ्यावा.



डीएमई प्रमाणे एज रिलेटेड मर्क्युलर डिजनरेशन (ARMD), मॅक्युलर होल, सिस्टॉईड मॅक्युलर एडीमा या सारख्या रेटिनाच्या इतर आजारातही ॲमस्लर ग्रिड तपासणीमध्ये दोष आढळू शकतात. याचे खात्रिशीर निदान नेत्रतज्ञ तपासणी करून व **OCT** सारख्या स्कॅन द्वारे करतात. डोळ्यांमध्ये बाहुली मोठी करायचे औषध घालून केलेली रेटिना तपासणी–







OCT scan-

ऑक्युलर कोहेरन्स टोमोग्राफी या स्कॅनच्या साहाय्याने डीएमईची तीव्रता कळते तसेच उपचारांचा परिणाम किती होतो आहे, हे कळू शकते.

मधुमेहींनी कमीतकमी वर्षातून एकदा डोळे तपासणी केली पाहिजे. मधुमेहावर नियंत्रण, नियमित व्यायाम व समतोल आहार ठेवल्यास डोळ्यावरील हानिकारक परिणाम बराच काळपर्यंत रोखून धरता येतात. मात्र एकदा का डोळ्यावर परिणाम आढळून आले की त्यावर नेत्रतज्ञांकडून योग्य वेळी उपाय होणे आवश्यक आहे .

डॉ. मानसी गोडबोले–घारपुरे
फोन: ७८८८०३०६०६

सुभाषिते

संकलन: डॉ शिवाजी बंगाळ

विद्वत्त्वं च नृपत्वं च नैव तुल्यं कदाचन।
स्वदेशे पूज्यते राजा विद्वान् सर्वत्र पूज्यते।।

विद्वान आणि राजा यांची तुलना कधीच होऊ शकत नाही. राजाला फक्त स्वत:च्या देशातच सन्मान मिळतो; विद्वानाला मात्र सर्वत्र (सर्व देशांमध्ये) सन्मान मिळतो.

उत्तमा आत्मना ख्याता: पितु: ख्याताश्च मध्यमा:।
अधमा मातुलात् ख्याता: श्वशुरात् च अधमाधमा:।।

स्वत:च्या कर्तृत्वावर जे प्रसिद्ध होतात ते उत्तम, पित्यामुळे प्रसिद्ध होतात ते मध्यम, मामामुळे प्रसिद्ध होतात ते नीच व सासऱ्यामुळे प्रसिद्ध होणारे अति नीच.

मिजोस®

मधुमेहींसाठी आरोग्याचं वरदान!

रसायनमुक्त, १००% शुध्द व नैसर्गिक भरड धान्य.

मधुमेह व लठ्ठपणावर उपयुक्त

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 ग्ल्युटिन हा घटक 'मिजोस'मध्ये नाही. 'मिजोस'मध्ये लोह (आयर्न), मॅग्नेशियम, फॉस्फरस असल्याने शरीरास उत्तम पोषण मिळते. म्हणूनच मधुमेह आणि लठ्ठपणाने त्रस्त असाल, तर 'मिजोस' आहे तुमच्यासाठी आरोग्याचं वरदान!

MIJOSS®

• 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 महत्त्वाची माहिती मिळेल.

पुण्यातील निवडक स्टोअर्समध्ये उपलब्ध.

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

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 फ्लेक्स

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

वनस्पतींचा वर्षाबहार

-डॉ.विनया घाटे, वनस्पतीशास्त्रतज्ज्ञ

पावसाच्या २-४ शिडकाव्यानंतर महाराष्ट्रासारखा दगडांचा देशसुद्धा हिरवी शाल पांघरतो. सृष्टीचा हा हरित उत्सव अनेक सुप्तावस्थेत असलेल्या वनस्पतींना, उधळलेल्या बियांना जाग आणतो. बेडकासारखे सुस्तावलेले, झोपलेले प्राणिमात्रही जागे होतात.

सृष्टीतील विविधता थक्क करणारी असतेच. मात्र सृष्टीचा सृजनाचा उत्सव मात्र प्रत्येक ऋतूत खूपच वेगवेगळा असतो. ऋतुमानाप्रमाणे वा हवामानाप्रमाणे होणारे वनश्रीतील बदल हे प्रत्येक टप्प्यावर निसर्गोत्सवच असतात. पावसाळ्यात हिरवाईची श्रीमंती त्यावर रंगीबेरंगी फुलांची उधळण. हा सृष्टीचा करिश्माच काही और सांगून जात असतो. थंडीत तिचा नूर नरम-गरम, सुस्तावलेला, सृष्टीला गारठवून टाकणारा. ग्रीष्मात उन्हाच्या झळांनी एका बाजूला ती होरपळत असली तरी वृक्ष बहरानी त्याची काहील कमी होतेच. मग थोड्या प्रतीक्षेनंतर परत वर्षा ऋतूतील निसर्गोत्सव.

पावसाच्या आगमनाचा हर्षोल्हास मृग नक्षत्रापासून सुरू होतो. बराच उन्हाळा सोसल्यानंतर ओला हिरवाकंच आसमंत सृष्टीतील सर्वच प्राणीमात्रांना सुखावून जातो. याच काळात आपल्याला दिसतात पावसाच्या आगमनाची सूचना देणाऱ्या क्षणभंगुर पाकोळ्या, काजवे आणि इंद्रगोप अर्थात मृग किडे. हे क्षणभंगुर कीटक तथा चातक-पावशा सारखे पक्षीही सृष्टीच्या या वर्षोत्सवात अल्पकाळ का होईना आपला ठसा उमटवतातच.

पावसाच्या २-४ शिडकाव्यानंतर महाराष्ट्रासारखा दगडांचा देशसुद्धा हिरवी शाल पांघरतो. सृष्टीचा हा हरित उत्सव अनेक सुप्तावस्थेत असलेल्या वनस्पतींना, उधळलेल्या बियांना जाग आणतो. बेडकासारखे सुस्तावलेले, झोपलेले प्राणिमात्रही जागे होतात.

अनेक प्रकारची गवते आणि त्यांच्याबरोबर जमिनीवर पसरणाऱ्या द्विदल वर्गीय वनस्पती यांची उगवण होत असतानाच अनेक सुप्तावस्तेत गेलेल्या कंदधारी वनस्पतीही खडबडून जाग्या होतात. पावसाची चाहूल लागताना किंबहुना वळीव पावसाने हवेत थोडे बाष्पाचे प्रमाण वाढू लागल्यावरच सुरण-आळू वर्गीय वनस्पती आणि कारंदे यांना धुमारे फुटतात. भुईचाफ्याचे वेगवेगळे प्रकार फुलू लागतात. जंगली कांदा (उर्जीनिया) आणि भुई शिरीड (युफोरबिया फ्युजीफॉर्मिस) याचवेळी फुलावर येतात. पावसाच्या शिरकाव्यानंतर त्या कांद्यांना पाने येतात. पावसाच्या शिरकाव्यानंतर त्या कांद्यांना पाने फुटतात. रान कांद्याची कांद्याच्या पातीसारखी, पण आखूड, पोपटी पाने झुबक्यानी दिसतात. पानाच्या सारखेपणामुळे फसविणारी या सारखीच दिसणारी आणखी एक वनस्पती म्हणजेच कुळई किंवा सफेद मुसळी (क्लोरोफायटम). पहिल्या पावसाबरोबर भराभर फुलते आणि २-३ आठवड्यात

43 YEARS OF TRUST

Feel Good Holidays

गुरुनाथ®
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !

GURUNATH Getaways

A Window to the World !

EXCLUSIVE INTERNATIONAL TOURS
EXPERIENCED TOUR ESCORTS
ALL INCLUSIVE TOUR COST

दसरा, दिवाळी, ख्रिसमस सहलींचे बुकिंग आत्ताच करा. त्वरित निर्णय घ्या आणि सहल खर्चात हजारोंची बचत करा.

३१ ऑगस्ट
पर्यंत विशेष सवलत !*

देशांतर्गत सहली	दिवस	प्रस्थान दिनांक
श्रीरामेश्वर/कन्याकुमारी	8/10	24 Nov. / 8, 22 Dec / 5, 19 Jan
दक्षिण भारत केरळसह	13	21 Oct / 4, 21 Nov / 12 Dec / 6, 20 Jan
कुरवपुर–पिठापूर	09	8 Dec / 12 Jan / 9 Feb
नेपाळ–दार्जिलिंग–सिक्किम	6/13/17	23, 30 Oct / 17, 20 Nov / 6, 17 Dec
कोणार्क–पुरी–कलकत्ता	12	19 Oct / 9 Nov / 6 Dec / 3 Jan
कलकत्ता–सिक्किम–दार्जिलिंग	08	23 Oct / 10 Dec / 7 Jan / 25 Feb
मुक्तिनाथ–पशुपतीनाथ	07	1, 7 March
केरळ–कन्याकुमारी	9/12	21 Oct / 4, 11, 21 Nov / 2, 12, 23 Dec / 6, 20 Jan
कोस्टल कर्नाटक	8	21 Oct / 4, 11, 21 Nov / 2, 12, 23 Dec / 6, 20 Jan
गुजरात–श्रीद्वारका–सोमनाथ	10	19 Oct / 24 Nov / 3, 13 Dec / 3, 17 Jan
राजस्थान–जैसलमेर–मेवाड	9/14	10 Nov / 8, 22 Dec / 5, 19 Jan / 2, 16 Feb
राजस्थान–मारवाड–जोधपूर	08	16, 30 Nov / 14, 28 Dec / 11, 25 Jan / 8, 22 Feb
संपूर्ण मध्यप्रदेश–खजुराहो	10/14	21 Oct / 29 Nov / 23 Dec
कोणार्क–पुरी–श्री गंगासागर	8/10	17 Nov / 6, 13 Dec / 3, 24 Jan / 21 Feb
श्रीकाशी–गयाप्रयाग–त्रिस्थळी	11	26 Sept / 22 Oct / 29 Nov / 10 Dec / 3 Jan / 25 Feb
अंदमान	07	11 Nov / 23 Dec
अंदमान (स्वा. सावरकर स्मृतीदिन)	07	23 Feb
श्री कैलास मानसरोवर	12	19 Sept

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

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

GSA
- 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

*नियम व अटी लागू.

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.

LATEST in Fight Against CANCER...

Varian TRUEBEAM STx *to be launched in Pune..*

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

Grant Medical Foundation
Ruby Hall Clinic
50 Years Of Healthcare Legacy

SASSOON ROAD I WANOWARIE I HINJEWADI

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