

### संपादकीय

“ माई ” चा या वर्षीचा दुसरा अंक आपणास सादर करत आहोत. या वेळेस पावलांची दुखणी, त्याकरता घ्यावयाची काळजी व व्यायाम याबद्दल विशेष माहिती देत आहोत, ती आपणास उपयुक्त वाटेल अशी आशा आहे. “ माई ” च्या अंकाशिवाय आम्ही एक अशी योजना आखली आहे की, “ माई ” च्या ऑफिसवरील गच्चीवर प्रत्येक महिन्याच्या चौथ्या शनिवारी शक्य तेवढ्या सभासदांनी एकत्र जमल्यास आपापल्या व्याधी, त्यांचे होणारे त्रास व त्यावरील उपचार यांच्यविषयी सभासदांमध्ये चर्चा व्हावी व त्यांना काही डॉक्टरांचे मार्गदर्शन मिळावे. परंतु सभासदांनी या योजनेस जास्त प्रमाणात उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिलेला नाही. “ माई ” च्या आम्ही पाठवत असलेल्या अंकाबद्दलही आम्हास आपल्या प्रतिक्रिया कळत नाहीत. त्या समजल्या तर अंकातील मजकुरात सुधारणा करता येतील व आमचा उत्साह वाढेल.

धन्यवाद !

- डॉ. कालिंदी फडके

### संधिवात आणि पावले

आपल्या पावलांची रचना अभ्यासली तर ते एक रचनाशास्त्रातील नवल आहे असे वाटते. जोपर्यंत पावलांना इजा होत नाही तोपर्यंत त्यांची महती आपल्या लक्षात येत नाही. पाऊल हा हृदयानंतर शरीरातील सर्वात अधिक वापरला जाणारा अवयव आहे. वांशिकतेनुसार पावलांच्या रचनेत विविधता सापडते. पाश्चिमात्य गोऱ्या (Caucasians) लोकांत पावलांची कमान उंच असते त्या मानाने भारतीय वंशाच्या लोकांच्या पावलांची कमान उंचीला कमी असते, तर आफ्रिकेतील नीग्रो वंशाच्या जनांत ती जवळजवळ नसतेच. त्यांची पावले बरीचशी सपाट असतात. अर्थातच पावलांचा वापर कसा होतो यावर असे फरक व विशिष्ट रचना अवलंबून असतात. आपण कशा तऱ्हेच्या जमिनीवर चालतो, किती चालतो, अनवाणी चालतो की योग्य तऱ्हेचे चपला किंवा बूट वापरतो यावरही पावलांचा आकार व कमान अवलंबून असतात.

माणसाच्या पावलात २६ हाडे व २९ सांधे असतात व त्यांचा सर्वांचा योग्य समन्वय खूपशा स्नायू, बंध (Ligaments) व टाचेलगतच्या एका महत्वाच्या रचनेमुळे (Plantar Fascia) साधला जातो. आपण प्रत्येक पाऊल टाकतो तेव्हा ही हाडे, त्यांचे सांधे व त्यांना भक्कम पकडून ठेवणारे स्नायू, बंध वगैरे सर्व अवयव कार्यरत असतात. त्यांच्यामुळेच पाऊल कसल्याही जमिनीवर, चढउतारावर व्यवस्थितपणे पडते व शरीराचा तोल संभाळला जातो. आपण जरी खडबडीत रस्त्यावर किंवा दगड धोंडे असलेल्या चढउतारावर चाललो तरी पायाचे सांधे व पावले यांचा एकमेकांशी उत्तम संबंध राहून आपली चाल छान स्थिरावते.

नवजात बाळाच्या तळपायाची कातडी अतिशय मऊ व नाजूक असते. जसजसे मूल मोठे होते व शरीराचा तोल संभाळून चालू लागते, तसतशी तळपायाची कातडी जाड व खरबरीत होते. या बदलामुळे ते मूल खडबडीत जमिनीवर इजा न होता नीट चालू शकते.

आपण बूट न घालता अनवाणी पायांनी किंवा वेगवेगळ्या प्रकारची पादत्राणे वापरून खूप वर्षे चालतो तेव्हा त्यांचा परिणाम पावलांची हाडे, सांधे व स्नायूवर होत असतो. भारतीय लोकांच्या पावलांची शरीराच्या बाजूची कमान उथळ असते व त्यामुळे चालताना पाऊल त्या बाजूने थोडेसे वाकडे पडते. याचा हळूहळू परिणाम पायांवर होऊन गुडघ्यांवर त्या बाजूने जास्त दाब येतो. कालांतराने सांध्यांवर जखमीपेक्षा विचित्र दाब येऊन त्यातील कुर्चा झिजतात व पाय दुखू लागतात. अनवाणी चालण्याने किंवा अयोग्य मापाची, उंचीची व पायाच्या रचनेला त्रास देणारी पादत्राणे वापरल्याने पावलांना कुरूपे (Corns/Calluses) होतात व टाचा दुखतात. याबरोबर असेही लक्षात घ्यावे की चालताना पावले संबंध शरीराचे वजन पेलत असतात. वजन

प्रमाणाबाहेर वाढले तर काही दिवसांनी पावलांच्या हाडांवर व सांध्यांवर जास्त व वेडावाकडा दाब पडून पावले दुखतात. वेळच्यावेळी पावलांची नीट काळजी न घेतल्यास त्याचा परिणाम गुडघे, मांडीचे सांधे व कंबरेच्या सांध्यांवर होऊ लागतो. काही काळाने पाठदुखीचा त्रासही सुरु होतो. म्हणून पाठ, कमर किंवा गुडघ्यांचे दुःख होऊ लागल्यास प्रथम पावले तपासून घ्यावीत. त्यांच्या रचनेत/ वापरात काही गैरबदल झाले असल्यास त्यांची कारणे शोधावीत. कधी कधी पादत्राणांमध्ये बदल करण्याइतक्या क्षुल्लक उपायांनी बाकीची दुखणी कमी होऊ शकतात. योग्य तऱ्हेची पादत्राणे वापरण्याची काळजी लहानपणापासूनच घेणे व त्याबद्दल नीट माहिती असणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. याची जाण आपल्या जुन्या आचार-विचारात व वैद्यक शास्त्रात होती. पण वाढत्या शहरीकरणामुळे जनता वैद्यकीय सल्ल्यापेक्षा नवनव्या येणाऱ्या फॅशनप्रमाणे पादत्राणात बदल करून फक्त चांगले दिसण्यावर भर देऊ लागली. त्याबरोबर संधिवाताचे प्रमाणही वाढले. बदललेल्या जीवनशैलीमुळे लोकांत मधुमेहाचे प्रमाण वाढल्याने त्याचेही पावलांवर दुष्परिणाम दिसू लागले आहेत. पुढील आयुष्यात संधिवाताची दुःखे सोसण्यापेक्षा व मोठमोठ्या शस्त्रक्रियांवर पैसे घालवण्यापेक्षा वेळच्या वेळीच पावलांची काळजी घेणे, चांगली पादत्राणे वापरणे व डॉक्टरां सल्ल्याने त्यात शारीरिक बदलांनुसार थोडेफार फेरबदल करणे हे केव्हाही अधिक श्रेयस्कर नाही का?

डॉ. अरुण बाळ

### पावलांकरता उपयोगी व्यायाम

फिजिओथेरपी हे शास्त्र रुग्णांना जास्तीत जास्त शारीरिक स्वावलंबन मिळावे व त्यांच्या शारीरिक हालचाली सोप्या व्हाव्यात याकरीता विकसित केले आहे. खालील रोगांवर व स्थितींमध्ये त्याचा खूप उपयोग होतो.

- सांध्यांचे विकार - न्युमॅटॉइड किंवा ऑस्टिओ आर्थ्रायटिस (संधिवात), बराच काळ सांधे न वापरल्याने येणारे जडत्व, गाऊट वगैरे..
- नेहमी आढळणारे विकार - स्नायूंची फारशी हालचाल नसणे किंवा त्यांचा पूर्णपणे वापर न होणे, पावलांची बोटे वेडीवाकडी वळणे, पाऊल एका बाजूने वाकडे पडणे, स्नायूंचा अशक्तपणा, शरीराचे वजन पेलण्याची स्नायूंची ताकद कमी पडणे, शरीराचा तोल नीट सांभाळता न येणे, चालण्याची ढब बदलली जाणे.
- सतत होत रहाणारे त्रास - सांध्यांना आधारभूत असणाऱ्या दोऱ्या व बंध दुखावणे, टाचदुखी.

#### स्नायूंची ताकद वाढवण्याकरता व घोटे आणि पावलांचे संतुलन नीट रहाण्याकरता करण्याचे व्यायाम

स्नायू कमजोर होणे व पायाच्या सांध्यांचे संतुलन नीट नसणे याची अनेक कारणे आहेत. पाय न वापरणे, पाय प्लॅस्टरमध्ये असणे, शिरेची दुखापत व सांध्यांची होत रहाणारी झीज, व्यवस्थितपणे न चालण्याने घोटेांवर व पावलांवर येणारा अवाजवी दाब वगैरे. याकरता व्यायामाबरोबरच तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली स्नायू ताणणे, नीट चालण्याचा प्रयत्न करणे, पायांवर शरीराचा भार योग्य रीतीने तोलणे यांचे प्रशिक्षण घेणे अवश्य आहे. तसेच बुटांमध्ये फेरफार करणे, पायांना कृत्रिम आधार देणारे ब्रेसिस वापरणे वगैरे उपाय केल्यास पायांचा विशेषतः पावलांचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

#### घट्ट झालेले स्नायू ताण देऊन मोकळे करण्याकरीता खालील व्यायाम उपयोगी पडतात.

- पाय व गुडघे लांब करून बसावे व पायांच्या बोटांवर ताण न देता पावले वरच्या बाजूस वळवण्याचा प्रयत्न करावा.
- वरील स्थितीत बसून पावलांच्या पुढच्या बाजूला खालून टॉवेल किंवा पट्टा घालून तो हातांनी असा ओढावा की पावलांना खालून वरच्या बाजूस ताण पडेल.
- खुर्चीवर बसून पावले जमिनीवर पूर्ण टेकावीत. टाच जमिनीला टेकलेली ठेवून एक पाऊल मागे सरकवत न्यावे. नंतर हाच व्यायाम दुसऱ्या पावलाने करावा.



४) भिंतीकडे तोंड करून उभे रहावे. दोन्ही हातांचे तळवे खांद्यांना समांतर उंचीवर भिंतीला टेकवावेत. टाचा जमिनीवर ठेवून भिंतीकडे झुकावे. हळूहळू पावलांमधील अंतर वाढवावे. असे करताना एकदा गुडघे एकदम ताठ करावेत व नंतर शिथिल सोडून पुन्हा तोच व्यायाम करावा.

५) खुर्चीवर किंवा बाकावर बसून ज्या पावलाचे स्नायू ताणायचे तो पाय दुसऱ्या पायाच्या गुडघ्यावर आडवा ठेवावा. त्याची टाच शरीराकडे आत असावी. जो पाय सरळ खाली आहे त्या बाजूच्या हाताने पाऊल आत व बाहेर वळवावे .



६) वरीलप्रमाणे एका पायाचे पाऊल दुसऱ्या पायाच्या गुडघ्यावर ठेवावे. बोटांच्या तळाशी असलेल्या सांध्यांना हाताच्या आंगठ्याने आधार देऊन ते सांधे हळूहळू दाबावेत व वर करण्याचा प्रयत्न करावा.

७) उभे राहून स्टुलावर किंवा पुस्तकावर अशा तऱ्हेने पाऊल ठेवावे की पावलाची बोटे बाहेर रहातील, पण बोटांखालील सांधे स्टूल किंवा पुस्तकाच्या कडेला आधाराने रहातील. बोटे लांब ठेवून त्यांच्या खालील सांध्याचे स्नायू ताणण्याचा प्रयत्न करावा.

#### घोटे व पावलांच्या स्नायूंना ताकद मिळण्याचे व्यायाम

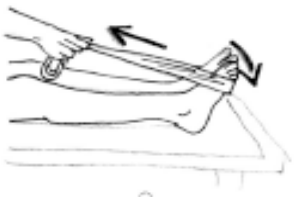
१. पाय लांब करून बसावे व पावले वर आणि खाली वळवण्याचा प्रयत्न करावा.  
२. खुर्चीवर बसून पाय जमिनीवर ठेवावेत. पायांची बोटे जमिनीवर घट्ट ठेवून वळवावीत. एखादा टाँवेल पावलांखाली ठेवून तो पायांच्या बोटांनी चुरगळावा. हे करताना टाचा जमिनीवर घट्ट रोवून फक्त बोटे हलवावीत. हा व्यायाम उभे राहूनही करता येतो.

३. हा व्यायाम करताना चालत असताना पावले कशी टाकतो व शरीराचा भार कुठे व कसा टाकतो यांवर ध्यान ठेवले पाहिजे. पहिल्यांदा वजन टाचेवर टाकून नंतर ते पावलांच्या बाहेरच्या कडेवर टाकत चालावे.

४. खुर्चीवर बसून एक टेनिसबॉल पावलांच्या तळव्याखाली ठेवून तो टाचेकडून पावलाच्या पुढच्या बाजूस वळवावा व पुन्हा टाचेकडे आणावा.

५. खुर्चीवर बसून काचेच्या गोट्यांसारख्या वस्तू पावलाच्या कडेला ठेवाव्या. त्या पायाच्या बोटांनी उचलून पावलाच्या दुसऱ्या बाजूस ठेवलेल्या भांड्यात टाकाव्यात.

६. पाय लांब करून बसावे. एखादा इलॅस्टिक बँड पावलांच्या मागून वेढून हातात घ्यावा, त्या बँडवर पुढे व मागे असा पावलांचा दाब द्यावा.



७. पलंगावर पाय लांब करून सरळ बसावे. एक इलॅस्टिक पट्टा पलंगाच्या पायाच्या बाजूस आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे बांधावा. त्यात पाऊल ओवून टाचा पलंगावर

घट्ट ठेवून पावलाची पुढची बाजू जितकी शरीराकडे वळवता येईल तितकी वळवावी



८. हा व्यायाम उभे राहून करण्याचा आहे. जर आजारामुळे पावलांवर शरीराचे वजन पेलता येत नसेल तर दोन समांतर बार्समध्ये उभे राहून किंवा पोहोण्याच्या तलावात-पाण्यात करणे कदाचित शक्य होईल. दोन्ही पायांची फक्त बोटे उचलावीत नंतर पावले स्थिर ठेवून टाचा उचलाव्यात व त्यानंतर पावलांच्या बाहेरच्या बॉर्डरवर शरीर पेलायचा प्रयत्न करावा. हे शक्य झाल्यास पावलांवर जास्तीचे वजन ठेवून पुन्हा तेच व्यायाम करावेत.

#### शरीराचे वजन पावलांवर घेऊन तोल संभाळण्याकरता व्यायाम

१. एखादा रॉकर किंवा तोल संभाळण्याचा बोर्ड घेऊन एकेका पायावर शरीर तोलावे व ते पुढून मागे व दोन्ही बाजूंना टाकण्याचा प्रयत्न करावा. यात घोट्याची हालचाल काबूत ठेवून तोल संभाळायचा आहे.



२. खुर्चीवर बसून खाली दाखवल्याप्रमाणे रॉकर किंवा बोर्ड पायाखाली घेऊन बोर्डची हालचाल तोल संभाळून करावी.



याप्रमाणे व्यायाम करत हळू हळू खडबडीत जमिनीवर तोल संभाळून चालणे, एकेका बाजूस शरीराचे वजन टाकून पेलणे, बॅलन्स बीमवर चालणे वगैरे प्रकार शक्य होतील.

डॉ. भावना जव्हेरी, फिजिओथेरपिस्ट

## COMMON FOOT PROBLEMS



### BUNIONS

If you have a bunion, you know it is a painful enlargement at the joint of the big toe. The skin over the joint becomes swollen and

is often quite tender. Bunions can be inherited as a family trait, can develop with no recognizable cause or can be caused by shoes that fit poorly. An important part of treatment is wearing shoes that conform to the shape of the foot and do not cause pressure areas. This often alleviates the pain. In severe cases, after many years, bunions can be disabling. Several types of surgery are available that may relieve pain and improve the appearance of the foot. Surgery is usually done to relieve the pain.

*Bunion is enlargement at the joint of the big toe.*

### **HEEL PAIN**

Heel pain is extremely common. It often begins without injury and is felt under the heel, usually while standing or walking. Inflammation of the connective tissue on the sole of the foot (plantar fascia) where it attaches to the heel bone is the most common cause of pain (circled area in figure below). It is often associated with a bony protrusion (heel spur) seen on X-ray studies.

Most cases will improve spontaneously. Medication to reduce swelling of the soft tissues in your foot and shoe inserts are quite helpful. If pain continues, steroid injections or walking casts are used. Only in the most troubling and prolonged cases is surgery recommended.

*Circled area is common site of heel pain.*

### **MORTON'S NEUROMA**

Morton's neuroma is caused by a nerve being pinched. This pinching usually results in pain between the third and fourth toes. Tight shoes can squeeze foot bones together. The nerve responds by forming a neuroma, a buildup of extra tissue in the nerve. The neuroma results in pain that may radiate into the toes.

Treatment usually involves wearing wider shoes and taking oral medication to decrease the swelling around the nerve. A pad on the sole of the foot to spread the bones is often helpful. Your doctor also may inject cortisone around the nerve. If your difficulty continues, surgery to remove the neuroma may be suggested.

*Morton's Neuroma shown in circled area.*

### **CORNS AND CALLUSES**

Corns and calluses are caused by pressure on the skin of your foot. They may occur when bones of the foot press against the shoe or when two foot bones press together.

Common sites for corns and calluses are on the big toe and the fifth toe. Calluses underneath the ends of the foot bones (metatarsals) are common. Soft corns can occur between the toes.

Treatment involves relieving the pressure on the skin, usually by modifying the shoe. Pads to relieve the bony pressure are helpful, but they must be positioned carefully. On occasion, surgery is necessary to remove a bony prominence that causes the corn or callus

*Corns and calluses are caused by pressure on the skin.*

### **HAMMERTOES**

Hammertoes are one of several types of toe deformities. Hammertoes have a permanent sideways bend in your middle toe joint. The resulting deformity can be aggravated by tight shoes and usually results in pain over the prominent bony areas on the top of the toe and at the end of the toe. A hard corn may develop over this prominence.

Treatment usually involves a shoe to better accommodate your deformed toe. Shoe inserts or pads also may help. If, after trying these treatments, you still are having marked difficulty, surgical treatment to straighten the toe or remove the prominent area of bone may be necessary.

*Tight shoes make Hammertoes painful.*

### **PLANTER WARTS**

Planter warts occur on the sole of the foot and look like calluses. They result from an infection by a specific virus. They are like warts elsewhere, but they grow inward. The wart cannot grow outward because of weight placed on it when you stand. You may experience severe pain when walking, and can have just one or many planter warts. Planter warts are extremely difficult to treat, but success has been achieved with repeated applications of salicylic acid (available over-the-counter) to soften the overlying callus and expose the virus. Other treatments include injection of the warts with medication, freezing the warts with liquid nitrogen and very rarely, surgery.

*Planter warts can be treated.*

Courtesy of American Academy of Orthopaedic Surgeons

## **औषधांविषयी जागरूक रहा.**

मी गेली १० वर्षे सांधिवाताने आजारी आहे. थंडी सुरु झाल्यावर, पावसाळी हवा पडल्यावर मला सांधेदुखीचा त्रास होतो. तसा माझा त्रास वाढला असताना माझे धाकटे बंधू व भावजय यांनी त्यांच्या ओळखीच्या बाईचा एक अनुभव सांगितला.

त्या बाई सांधिवाताने अंथरूणाला खिळल्या होत्या. घरकामाला मोलकरीण ठेवावी लागली. त्यांना कोणी सांगितले की चिंचवड येथे एक डॉक्टर दर महिन्यात एकदा अमरावती येथून येतात व सांधिवातावर औषध देतात. त्यांचे औषधाने अनेक रूग्ण बरे झाले आहेत. त्या डॉक्टरांच्या तीन पिढ्या सांधिवात व दमा यावर औषधे देतात व त्यांचा उत्तम गुण येतो. त्या प्रमाणे त्या बाईंनी औषध घेतले व महिन्याभरात त्या घरातील सर्व काम करू लागल्या. तेव्हा माझ्या भाऊ,वहिनींनी त्या डॉक्टरांकडे जाऊन औषधोपचार करण्याचा मला आग्रह केला.

त्या प्रमाणे मी डॉक्टरांची अपॉइंटमेंट घेऊन चिंचवड येथे गेलो. तेथे सकाळी १० वाजल्या पासून रूग्णांची रांग लागली होती. त्यातील काही रूग्ण उचलून आणले होते.दोन तासांच्या प्रतीक्षेनंतर माझा नंबर लागला. मी त्यांना माझे रक्ताचे रिपोर्ट व सध्या घेत असलेल्या अॅलोपॅथीक औषधांची माहिती दाखवली. त्यामध्ये वायसोलोन ५ मी.ग्रॅम ची गोळी मी रोज एक घेतो व ही गोळी बंद होण्यास मदत होईल असे औषध देण्यास सांगितले.यावर त्यांनी त्यांचे औषध महिनाभर घेतल्यावर सध्या घेत असलेली औषधे बंद केली तरी चालेल असे सांगितले. त्यांनी मला

एरंडपाक, वातविध्वंस वाटिका व त्यांनी बनवलेल्या पुड्या अशी औषधे घेण्यास सांगितले. त्यांच्या पुड्या (साधारण ३ टीस्पून) अर्धी सकाळी व अर्धी संध्याकाळी घेण्यास सांगितले. त्याप्रमाणे एक दिवस औषध घेतल्यावर दुसऱ्या दिवशी सकाळपासून मला एकदम बरे वाटू लागले. दुखण्याचा कसलाही मागमूस राहिला नाही.

कर्मधर्मसंयोगाने त्याच दिवशी संध्याकाळी आमचे जावई जे B.A.M.S. असून वडगांव शेरी येथे प्रॅक्टिस करतात, ते भेटावयास आले. त्यांना अमरावतीच्या डॉक्टरांची प्रिस्क्रिप्शन व औषधे दाखवली. त्यांनी पुडी उघडून त्यातील चूर्णाचा रंग, वास व चव पाहिली व त्यावर त्यामध्ये स्टेरॉइड असल्याचा संशय व्यक्त केला. त्यांनी सांगितले की स्टेरॉइड हे संधीवात व दमा चा दोन्ही या दोन्हीवर चालणारे औषध आहे. मी विचारले, “ यात स्टेरॉइड आहे हे कसे ओळखायचे ? ” यावर त्यांनी “ काँग्रेस भवनामागे एक लॅबोरेटरी आहे. तेथे सॅपल दिले असता त्यात स्टेरॉइड आहे का नाही ते सांगतात. त्याप्रमाणे जर त्यात स्टेरॉइड असेल तर ते औषध घेऊ नका ” असे सांगितले.

मी एक पुडी Indian Drugs Research Association & Laboratory येथे तपासण्याकरता दिली व अमरावतीच्या डॉक्टरांचे औषध घेणे बंद केले. एका आठवड्यानंतर त्या पुडीत स्टेरॉइड असल्याचा छापील रिपोर्ट मिळाला. त्यांना त्यातील स्टेरॉइडच्या प्रमाणाविषयी विचारले असता तेथील श्रीमती जोशी यांनी त्याबद्दल असमर्थता व्यक्त केली व जर हैदराबाद येथे तपासणी केली तर त्यांचे प्रमाण कळू शकेल असे सांगितले.

आमचे जावई डॉ. नरगुंदे यांच्या चौकसपणामुळे मी भोंदू डॉक्टरांच्या कचाट्यातून सुटलो. पण अनेक रुग्ण मोठ्या प्रमाणात फसतात त्यांचे काय ?

शेखर दिवेकर, सदस्य “माई”

## सभासदांना आवाहन

आपल्या “ माई ” संस्थेच्या स्थापनेस लवकरच ३ वर्षे पूर्ण होतील. आम्ही आपणाकडून सुरुवातीस सदस्यत्व वर्गणी रु. ५०/- घेतली आहे. गेली तीन वर्षे आम्ही आपणास “ माई ” चे संधिवात व तत्सम रोगांवरील उपयुक्त माहिती असलेले अंक पुरवित आहोत. याशिवाय वर्षातून एकदा आपण वार्षिक सभेकरता नेहरू मेमोरियल हॉलमध्ये एकत्र जमतो. या सर्व गोष्टींना लागणारा खर्च दिवसेंदिवस वाढतो आहे. विशेषतः अंक छपाई व टपाल हशील यांचा खर्च खूपच वाढला आहे. आपण सुरुवातीस भरलेल्या सदस्यत्व शुक्लातून हा खर्च भागवणे केवळ अशक्य झाले आहे. तेव्हा आपणास अशी नम्र विनंती आहे की “ माई ” चे सभासदत्व पुढे चालू ठेवण्यासाठी आपण वार्षिक वर्गणी रु १००/- लवकरात लवकर भरावेत. ही वर्गणी आपण “ मिशन आर्थ्रायटिस इंडिया ” चे नावे पुण्यातील

● संपादकीय मंडळ - डॉ. कालिंदी फडके, उषा जातेगांवकर, शरयू भट ● प्रकाशक - शिवानी बर्वे

बुक - पोस्ट

प्रति,

मा.श्री./सौ. \_\_\_\_\_

From :

**Mission Arthritis India MAI**

सेंटर फॉर न्यूमॅटिक डिझीजेस,

संधिवात व कणा विकार उपचार केंद्र, हार्मीस एलीगन्स, कॉन्वेंट स्ट्रीट, कॅम्प, पुणे - १.

Fax : 020-6138980. E-mail : maipune@vsnl.com

Phone : 020-6348291

The members are encouraged to send us letters or articles. The articles which editors approve may be published in the following issues. This newsletter is published for restricted circulation among the members of "MAI". It is not for sale or public circulation. The editors may or may not agree with the contents of the individual articles.

कोणत्याही बँकेचा ड्राफ्ट, मनिऑर्डर अथवा रोख रक्कम “ माई ” च्या खालील पत्त्यावर शक्य तेवढ्या लवकर पाठवावी किंवा प्रत्यक्ष येऊन द्यावी.

धन्यवाद !

श्री. पी.सी.नहार, चेअरमन, “माई”

## वार्षिक सभेची माहिती

“ माई ” व “ बी.जे.डी. ” ची संयुक्त वार्षिक सभा १५ ऑक्टोबर २००३ रोजी सायंकाळी ५ ते ७ चे दरम्यान नेहरू मेमोरियल हॉल, पुणे कॅम्प येथे होणार आहे. सभास्थान पुणे स्टेशनपासून जवळ आहे. दरवर्षीप्रमाणे संधिवाताच्या रुग्णांकरता उपयोगी अशी व्याख्याने, करमणुकीचे कार्यक्रम, लष्कराचा बँड वगैरे कार्यक्रम योजले आहेत. तरी आपणा सर्वांना आवाहन आहे की आपण या कार्यक्रमास जरूर हजर रहावे.

“ माई ” व “ बी.जे.डी. ” चे कार्यकारी मंडळ

## Annual Function

The Annual Joint Function of "MAI" and "BJD" has been arranged on 15th October, 2003 between 5 and 7 P.M.. at Nehru Memorial Hall, Pune Camp. The programme will include scientific lectures, entertainment, military band, etc. You and your friends are cordially invited to attend.

Managing Committee, "MAI" & "B.J.D."

## Request to the Members

Very Shortly, " Mission Arthritis India" will complete its third year of existence. Initially, we had charged a one time membership fee of Rs. 50/- to all our esteemed members. For the past three years, we have been publishing magazine issues containing important information regarding arthritis and other related diseases of bones and joints. In addition, we all meet at Nehru Memorial Hall for our annual gathering. Over the years, the expenses for printing and postage for the magazine and the annual event have increased phenomenally. We therefore request you to continue your membership by paying **Annual fee of Rs. 100/-** as soon as possible. The membership fee may be paid as a demand draft drawn on any Bank in Pune in the name of " Mission Arthritis India" or by money order or in cash, to be sent or paid personally, at the address of "MAI" given below.

Thank you!

P.C. Nahar, Chairman, "MAI"