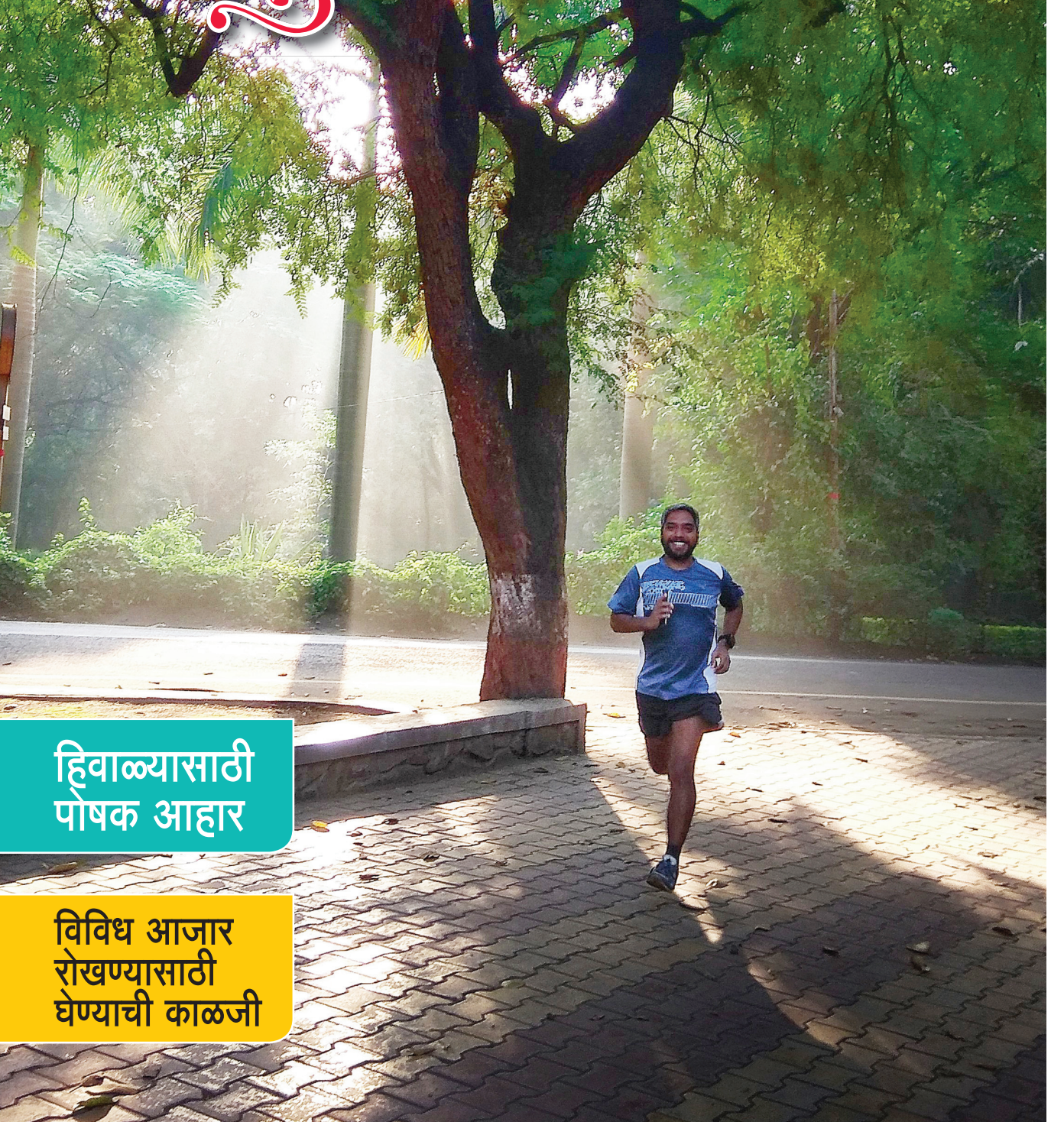


■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



मधुमात्र

■ वर्ष ३२ ■ अंक ८
■ डिसेंबर २०१९
■ किंमत ₹३०/-



हिवाळ्यासाठी
पोषक आहार

विविध आजार
रोखण्यासाठी
घेण्याची काळजी

कॉप्टन निलेश गायकवाड

आयोजित

सावरकर अभिवादन यात्रा

शिवसुंघ
प्रतिष्ठान

अंदमान

६
दिवस

संकल्प
₹लाख
यात्रासाठी
मैफवाला



‘आज विदेशी पर्यटकांसाठी अंदमान जरी पर्यटनस्थळ असलं तरी आपणा सर्व भारतीयांसाठी ते तीर्थस्थळ आहे. या तीर्थस्थळाला भेट देण्यासाठी एकदा तरी अंदमानला जायला हवं !!’

सहलीतील महत्वाची स्थळे

35,500
GST Extra

सेल्युलर जेल, लाईट वीथ साउथ रो,
ब्रिटीशकालीन राजधानी रॉस बेट, कोरल आयलॅंड-नॉर्थ वे,
जगातील दुसऱ्या क्रमांकाचा बीच असलेले हॅव्लॉक आयलॅंड व
तेथे जाण्यासाठी महाकाय जहाजाने अनोखी सहल, बाराटांग बेट
येथील लाईमस्टोन केव्हाज जाण्यासाठी स्पीड बोटाने क्रीक सफारी,
पोर्ट ब्लेअर सीटी टुर-समुद्रीका म्युझियम, नयनरम्य कॉर्बिन कोव्ह बीच,
अॅन्थ्रोपोलॉजिकल म्युझियम, ब्रिटीशकालीन चॉयम सॉ मिल,
अंदमान अॅक्वेरियम

Capt. Nilesh
Journey With Wings!

शिवसुंघ
प्रतिष्ठान

- AC डिलक्स निवासव्यवस्था
- अनुभवी मार्गदर्शक
- उत्कृष्ट भोजन व्यवस्था.
- ज्येष्ठ नागरिकांची विशेष काळजी

पुणे

कॅम्पे विलिंग, अकसा
वॉकीन्स रोड, नवी पेठ.

9420284000, 9420285000

कार्यकारी मंडळ**अध्यक्ष :** डॉ. ह. वि. सरदेसाई**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 कन्नूर

डॉ. निलेश कुलकर्णी

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासहीत).....रु. ४००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (सभासद)रु. १०००

फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसहीत).....रु. ३००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र)रु. ८००

बालमधुमेही सभासद :.....रु. १००

तहहयात सभासद :.....रु. ४,०००

(पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद :.....रु. ७,०००

तहहयात दाता सभासद :.....रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे

(देणगीमूल्यावर 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.

सभासद शुल्क/मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील**A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch****Name - UNION BANK OF INDIA**

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

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

Name - BANK OF MAHARASHTRA

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

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

कृपया आपण वर्गणी बँकेत भरल्यानंतर ई-मेल अथवा ९८८१७ १९३५६ या क्रमांकावर (SMS) करून**आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा.****कर्नेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय :** डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी',

२० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९.

मोबाईल: ९४२११४५९६३. email : diabeticcassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; **लॅबची वेळ :** सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३**रास्ता पेठ उपशाखा :** (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)**रविवार पेठ उपशाखा :** (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंकाबद्दलच्या तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८१७ १८८१२ दुपारी २ ते ५ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com



हिवाळा जसा उत्साह घेऊन येतो तसेच श्वसनाचे, त्वचेचे आजारही घेऊन येतो. चमचमीत खावेसे वाटल्याने वजनात आणि साखरेत वाढ होण्याचा धोकाही असतो. हे सारे टाळण्यासाठी काय करता येईल याचे मार्गदर्शन करणारा 'मधुमित्र'

अनुक्रमणिका



कुटुंबाचा आधार मोलाचा : डॉ. रमेश गोडबोले.....	६
मधुमेहासाठी आधुनिक, स्वस्त औषध : डॉ. रमेश दामले...	८
मॅरेथॉनमध्ये सहभागी होताना... : डॉ. वसुधा सरदेसाई...	१०
हिवाळ्यातील आहारातून आरोग्य बांधणी :	
सुकेशा सातवळेकर	१२
हिवाळ्यासाठी रुचकर पोषक :	
मालविका करकरे, गायत्री कुलकर्णी, रूपाली कानविंदे	१५
आला हिवाळा त्वचा सांभाळा : डॉ. विद्याधर सरदेसाई	२०
इन्सुलिनच्या शोधाविषयी चित्रमाला : डॉ. भास्कर हर्षे	२२
निवासी शिबिर (भंडारदरा व शिर्डी)	२३
संस्थावृत्त.....	२४
हिवाळ्यातील श्वसनविकार टाळण्यासाठी.. :	
डॉ. प्रतिभा फडके	२६

दिनचर्येतच व्यायाम हवा : डॉ शिरीष पटवर्धन	२८
रोमांचक सायकल सफारी : अॅड. शीला परळीकर.....	३२
विरंगुळा : डॉ रमेश दामले.....	३५
अमेरिकेत मधुमेह व्यवस्थापन : सौ. अनुराधा धुपकर	३७

निसर्गरम्य भंडारदरा, तीर्थक्षेत्र शिर्डी व परिसर

शनिवार, दिनांक २२ फेब्रुवारी
ते सोमवार, २४ फेब्रुवारी २०२०

स्थलदर्शन

महाराष्ट्रातील सर्वात मोठे धरण भंडारदरा, रंधा फॉल,
शिर्डीचे साईबाबा मंदिर, अकोले येथील अगस्ती ऋषी
आश्रम, हेमाडपंथी देवालये व शक्य झाल्यास पेमगिरी
येथील महावटवृक्ष अशा प्रेक्षणीय स्थळांना भेट असा
तीन दिवसांचा भरगच्च कार्यक्रम

संपूर्ण प्रवास

२ x २ पुश बॅक बसची व्यवस्था

निवास

मालपाणी क्लब अँड रिसॉर्ट :
सर्व सोयींनी युक्त अशा रिसॉर्टमध्ये राहण्याची
व्यवस्था. प्रत्येक खोलीत कमोडची सुविधा

नावनोंदणी

मर्यादित जागा असल्यामुळे नावनोंदणी दिनांक ३१
जानेवारी २०२० पर्यंत डायबेटिक असोसिएशन ऑफ
इंडिया, पुणे शाखा येथे करावी.

अधिक माहितीसाठी पान क्रमांक २३ पाहा.

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३२ अंक : ८
डिसेंबर २०१९

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

अतिथी संपादक

सुकेशा सातवळेकर
डॉ. वसुधा सरदेसाई

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८१० ९८१८३

मुखपृष्ठ छायाचित्र

सुयोग राऊत

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४१९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०१७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ
एटरप्राईजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी. ■ SDM /PUNE/SR/23 Date- 16.3.18

कुटुंबाचा आधार मोलाचा

जीवनातील कठीण
समयी आपले कुटुंब,
आपली प्रेमाची माणसे
आपल्याला जगण्यासाठी
बळ देतात. मधुमेहाची
सोबत जीवनभरासाठी
मिळणे कुणालाही नको
असते. मात्र आपल्या
माणसांच्या सोबतीने ही
कठीण वाटणारी गोष्ट सहज
साध्य करता येते. मधुमेहीने
आपल्या आजारावर
नियंत्रण ठेवण्यासाठी
कुटुंबीयांनी केलेल्या साध्या
सोप्या गोष्टीही मधुमेही
रुग्णाचे बळ वाढवतात.

डॉ. रमेश गोडबोले

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

मधुमेह ही व्याधी व्यक्तीला होत असली तरी त्याचा दूगामी परिणाम सर्व कुटुंबावर होत असतो. मधुमेही व्यक्तीला कुटुंबाचा आधार नसेल तर मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यात खूप अडचणी येतात. मधुमेहाचे प्रथम निदान होते तेव्हा मधुमेही खूप धास्तावलेला असतो. आता हा रोग कायमचा मागे लागला, या कल्पनेने तो हादरून जातो. आपल्यालाच मधुमेह का झाला, या विचाराने तो खूप निराश होतो. जवळचे नातेवाईक किंवा आप्त, मधुमेही असतील तर त्यांनी अनुभवलेली मधुमेहाची कॉम्प्लिकेशन्स आठवून त्याची भीतीने गाळण उडते. अशा वेळी त्याला आधार देणारे कुटुंब असेल तर त्याचे नैराश्य हळूहळू कमी होत जाते. त्याउलट, त्याचे गोड खाणे, व्यायाम न करणे, वजन वाढणे अशा गोष्टींबद्दल त्याची सारखी कानउघाडणी करणारी माणसे कुटुंबात असतील तर त्याचा मधुमेह नियंत्रणात आणणे कठीण जाते. त्याच्यात अपराधीपणाची भावना निर्माण होण्याने अधिकच नुकसान होते.

मधुमेहीसाठी 'फर्स्ट एड'

मधुमेहाचे निदान झाल्यावर मधुमेहीला 'फर्स्ट एड' लागते ती कुटुंबाच्या सहानुभूतीची, त्याला धीर देण्याची. पथ्याबाबत अतिरेक न करता कुटुंबातील सर्वांनीच वरचेवर गोड, तळलेले पदार्थ खाण्याचे टाळले पाहिजे. धृतराष्ट्र अंध होता म्हणून त्याच्या प्रिय पत्नीने म्हणजे गांधारीने स्वतःचे डोळे बांधून त्याला साथ दिली, हे महाभारतातील उदाहरण एका टोकाचे असले तरी त्यातील मथितार्थ समजून घेतला पाहिजे. पत्नी मधुमेही असेल तर पतीनेही तिच्याबरोबर बिनसाखरेचा चहा पिण्याची सवय केली तर काय हरकत आहे?

सुरुवातीला मधुमेहीला रक्त, लघवी व इतर बऱ्याच तपासण्या करण्यासाठी लॅबोरेटरीत जावे लागते, डॉक्टरांकडे वरचेवर खेपा माराव्या लागतात. अशा प्रसंगी त्याच्याबरोबर घरातील कोणीतरी असेल तर त्याला खूप आधार वाटतो. हळूहळू मधुमेहाबद्दलची भीती कमी होते. पथ्यपाणी अंगवळणी पडते. परंतु सुरुवातीला कुटुंबातील पती-पत्नी, मुले-मुली, भाऊ-बहिणी यांची मदत असेल तर मधुमेह खूपच सुसह्य होतो. इन्सुलिन इंजेक्शन घेणाऱ्या मधुमेहीला इंजेक्शन देण्याचे तंत्रज्ञान व ग्लुकोमीटरवर साखर तपासण्याचे शिक्षण घराच्या कोणालातरी असणे आवश्यक असते. मधुमेहीला त्याची खूप मदत होते.



मधुमेहाला सामोरे जाण्यासाठी कुटुंब ही एक शक्ती खूप महत्त्वाची असते. एकत्र कुटुंबपद्धती आता कालबाह्य झाली असली तरी त्रिकोणी किंवा चौकोनी कुटुंबातील व्यक्तींचे एकमेकांशी असलेले प्रेमाचे संबंध कोणावरही आलेल्या संकटाला सामोरे जाण्यास बळ देतात. परंतु आजकाल घरातील चार माणसे चार दिशेला दिवसभर धावत असतात आणि फक्त झोपण्यासाठी घरात येतात. पूर्वी कुटुंबे एकत्र जेवत होती. पण, जेव्हा कुटुंबाची 'फॅमिली' झाली आणि स्वयंपाकघराचे 'किचन' झाले तेव्हा घरातील मंडळी एकेकटी टीव्हीसमोर सिरियल पाहत-पाहत किंवा एका हातात मोबाईल घेऊन व्हॉट्सअप वगैरे पाहत जेवू लागली. एकमेकांची सुखदुःखे शेअर करायला कोणाला वेळच नसतो. मधुमेहासारखा आजार घरात प्रवेश करतो तेव्हा ते संकट सर्व घरावर आले आहे, अशी भावना ठेवून मधुमेही व्यक्तींशी संवाद साधण्यासाठी सर्वांनी वेळ दिला पाहिजे. मधुमेहाबद्दलची प्राथमिक माहिती घरातील सर्व जणांना हवी. विशेषतः हायपोग्लायसिमियाची लक्षणे आणि त्यावर साखर देण्यासारख्या सोप्या प्रथमोपचाराची माहिती करून घेणे आवश्यक ठरते.

फॅमिली फोर्ट

कुटुंबातील म्हणजे फॅमिलीतील प्रत्येकाला कुटुंबाचा आधार असेल, संरक्षण असेल तर कुटुंब किल्ल्यासारखे

काम करते. किल्ल्याची तटबंदी भक्कम असेल तर बाहेरून शत्रूने कितीही हल्ला चढवला तरी किल्ला पडत नाही. अगदी तसेच कुटुंबातील प्रत्येकाचे परस्परंशी असलेले अभेद्य नाते त्या कुटुंबावर आलेला कोणताही आघात सहन करण्यास समर्थ असते. असा 'फॅमिली फोर्ट' मधुमेहासारख्या आजाराला सामोरे जाण्यासाठी आवश्यक असतो. त्यासाठी खूप वेळ द्यावा लागत नाही. दोन गोड शब्द मधुमेहीच्या रक्तातील गोडी कमी करण्यास पुरेसे होतात. सर्व जण पाळत ठेवत आहेत, अशी भावना मधुमेहीच्या मनाला बोचणारी असते. अशा वेळी 'फॅमिली फोर्ट' ऐवजी 'फॅमिली कोर्ट' होते.

जेव्हा घरातील एका व्यक्तीला मधुमेह होतो तेव्हा आनुवंशिकतेच्या शास्त्रानुसार ती इतरांनाही जागे करण्यासाठी महत्त्वाची घटना असते. मधुमेहाच्या सर्व प्रौढ मुला-मुलींनी त्यापासून धडा घेऊन नियमितपणे व्यायाम, खाण्याच्या सवयीत बदल, वजनावर नियंत्रण, आणि वर्षातून एकदा रक्तातील ग्लुकोजची तपासणी करून घेण्यास प्राधान्य दिले पाहिजे.

मधुमेहीला कुटुंबाचे पाठबळ असेल तर मधुमेहासह आनंदी जीवन जगण्याची उभारी त्याला मिळते. साखरेची गोडी कमी झाली तरी त्यांच्या जीवनातील गोडी टिकून राहते.



हितगुज

मधुमेहासाठी आधुनिक, स्वस्त औषध

एखाद्या औषधाचा शोध लागताना योजनाबद्ध असे सांघिक कार्य होत असते. त्यासाठी रसायनशास्त्र, शरीरशास्त्र, प्राणिशास्त्र, संख्याशास्त्र, विक्रीपश्चात देखरेख, यातील निष्णात वैज्ञानिकांचा समन्वय घडावा लागतो; तरच धन्वंतरीच्या अमृत कलशातील थोडासा अंश माणसाला प्राप्त होऊ शकतो. चांद्रयानाप्रमाणेच निर्धोक औषधाचा शोध हीसुद्धा मनुष्याला चकित करणारी बाब आहे.

डॉ. रमेश दामले

संपर्क : 020-2884 623

दीर्घ रोगाच्या बरोबरीने जगताना रुग्णांच्या दृष्टीकोनामधून दोन बातम्या फार स्वागताह वाटतात. त्यातील एक म्हणजे आपला रोग कायमचा बरा होईल अशा औषधांचा शोध लागणे; आणि दुसरी म्हणजे अस्तित्वातील खर्चीक औषधांची किंमत बरीच कमी होणे.

मधुमेहातील एका औषधाची किंमत तीन-चार महिन्यांपूर्वीच कमी झाली आहे. सुमारे तीन-चार वर्षांपूर्वी एका नव्या औषधाचा शोध लागला होता. लघवीवाटे जादा प्रमाणात साखर जावी, असा परिणाम करणारे ते औषध होते. त्याबद्दलची माहिती चार वर्षांपूर्वी म्हणजे ते औषध बाजारात आल्याबरोबर 'मधुमित्र'मध्ये प्रसिद्ध केली होती.

वैद्यकीय शास्त्रामध्ये नव्या औषधांवर सतत लक्ष ठेवण्यात येते. विक्रीपश्चात आढावा हा वैद्यकीय क्षेत्रामधील संशोधनाचा विषय असतो. त्यात औषधाची एकूण विक्री, त्या औषधाचे अनुकूल परिणाम आणि औषधांचे दुष्परिणाम यांची अद्ययावत माहिती मिळवली जाते. त्यामध्ये मानवी शरीरावर एक जरी घातक परिणाम दिसून आला तरी त्याची दखल घेऊन चौकशी केली जाते. एवढेच नव्हे, तर अशा चौकशीत काही तथ्य आढळले तर अशा औषधाच्या उत्पादनावर, मानवी हित जपण्याच्या हेतूने संपूर्णपणे बंदी घालण्यात येते. उदाहरणार्थ, लड्डुपणावर कार्य करणारे रेमोबोवांट हे औषध दोन-तीन वर्षांपूर्वी बंद केले होते; तर मधुमेहावर कार्य करणारे फेन फॉर्मिन यावर बंदी घालून सुमारे पंधरा वर्षे झाली; आणि रोसिग्लुटाझोनवर बंदी घालून आठ ते दहा वर्षे झाली आहेत.

अशा बंदीमध्ये संशोधनात्मक कार्य करणाऱ्या कंपनीचे अतोनात नुकसान होते, तरीसुद्धा मानवी हित जपण्याच्या दृष्टीने अशा प्रकारची बंदी जगात संपूर्ण घालता येते, हे अॅलोपॅथीचे महान सामर्थ्य आहे. अॅलोपॅथीची औषधे नव्याने बाजारात येतात, त्यानंतर काही काळ चांगलीच महाग असतात. त्याचे एक कारण अशा प्रकारच्या निष्फळ संशोधनात असते, हे रुग्णांनी लक्षात घेणे जरूरीचे आहे.

स्वस्त झालेल्या या नव्या औषधामधील रासायनिक संरचना पहिल्या औषधापेक्षा वेगळी असून कार्यपद्धती मात्र तशीच आहे. या कार्यपद्धतीमध्ये शरीररचनेची अद्भुत गुंतागुंत जशी प्रकट होते, तशीच मानवी बुद्धीची अफाट झेप सुद्धा प्रखरपणे प्रकट होते.

माणसाच्या मूत्रपिंडामधून २४ तासांत सुमारे १८० लीटर

(अंधोळीच्या नऊ बादल्या) रक्त खेळवले जाते आणि ते गाळल्यानंतर १.५ लीटर मूत्र तयार होऊन बाहेर पडते. रक्तामध्ये साखर विद्राव्य असल्यामुळे ती मूत्रपिंडांमधील गाळण्यांतून बाहेर पडते. त्यात सुमारे १५० ग्रॅम साखर असते. म्हणजे बाजारात ग्लुकोसचा जो पुडा मिळतो, त्याचा दीड पुडा इतकी साखर गाळण्याबाहेरील नळीत जाते. या नळीमधील पेशींमध्ये एक विशिष्ट रासायनिक क्रिया होते. त्यामुळे एरवी वाया जाणारी ही साखर पूर्णपणे शोषली जाते व परत रक्तामध्ये मिसळते. या शोषणामध्ये एक विकर महत्वाचे कार्य करत असते. अति सूक्ष्म प्रमाणात असलेले हे विकर प्रथम ओळखणे, आणि नंतर शरीराला बिन-अपायकारक अशा द्रव्याने ते निकामी करणे, ही गोष्ट मानवी बुद्धीची चमक नाही, असे कोण म्हणेल? तल्लख बुद्धिमत्ता आणि दमछाक करणारी मेहनत या दोघांच्या जोरावर लागलेला हा शोध, त्याचाच अमृतमयी आणि श्रेष्ठ दाखला आहे. फ्लेमिंगने आपल्या उंच मशालीने भविष्यातील जीवजंतूविरोधी औषधांची वाट पूर्वीच्या काळात प्रकाशमय केली; परंतु त्याच्या शोधामध्ये काही अंशी तरी योगायोगाचा भाग होता. त्यामानाने वरील शोध जास्त उजवा ठरतो.

आजपावेतो मधुमेहामध्ये इन्सुलिन आणि रक्तातील साखर यामधील थेट संबंध म्हणजे अक्ष (अॅक्सिस) महत्वाचा मानला जात असे. पण या शोधाचा दृष्टीकोन या विचारापासून स्वतंत्र आणि वेगळा आहे. त्यामुळे या शोधाच्या यशस्वीतेवर संशोधकांचेच काय; पण डॉक्टरांचेसुद्धा बारकाईने लक्ष होते आणि आहे.

आज दोन-तीन वर्षांच्या कालावधीनंतर त्याच्याबद्दलचे अवलोकनात्मक प्रबंध बघता ते औषध बहुगुणी ठरले आहे. आणि हा एक अनपेक्षित धक्काच म्हणावा लागेल. या औषधाने रक्तातील साखर तर कमी होतेच; पण साखर शरीराबाहेर गेल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे इन्सुलिनची गरज आणखी

बहुपयोगी औषध

- साखर कमी करण्यात प्रभावी
- इन्सुलिनचा डोस कमी होतो
- वजन कमी होण्यास मदत करते
- ब्लड प्रेशर कमी होण्यासाठी उपयुक्त
- आताच्या औषधांच्या एक चतुर्थांश किमतीत उपलब्ध

कमी होते. साखरेबरोबरच सोडिअमसुद्धा निघून जात असल्यामुळे ब्लडप्रेसर कमी होण्यास मदत होते.

दीर्घ काळ असलेल्या मधुमेहाचे शरीरातील निरनिराळ्या संस्थांवर विपरीत परिणाम होत असतात. त्यामध्ये हृदयावर व मूत्रपिंडावर जे परिणाम होतात ते या औषधाने कमी प्रमाणात होतात, असे प्राथमिक अहवालात दाखवले गेले आहेत. कोलेस्टेरॉलवरील परिणामसुद्धा आजमावले जात आहेत.

या औषधाचे नाव 'रेमो' असून, ग्लेनमार्क या प्रसिद्ध कंपनीने हे बाजारात आणले आहे. त्यामध्ये रेमोग्लीफ्लोझिन नावाचे औषध आहे. ते १०० मिग्रॅ गोळीमध्ये उपलब्ध आहे. त्यामध्ये इन्सुलिन वाढवण्याचे रसायन नसल्याने शर्करा-न्यूनतेचे (हायपोग्लायसेमियाचे) झटके खूपच कमी प्रमाणात येतात. लघवीतून साखर काढून टाकली जात असल्याने लघवीचा दाह होऊ शकतो. तथापि, त्याचे प्रमाण अल्प आहे. टाईप १ मधुमेहाला हे औषध देत नाहीत. कमी वजन असलेल्या रुग्णांनी हे औषध टाळावे. हे औषध तूर्त तरी लड्डपणासाठी देत नाहीत. डॉक्टरी सल्ल्यानेच हे औषध चालू करावे.

या गटातील मूळ औषधाची किंमत दर गोळीला ५० रुपये एवढी आहे. परंतु या नव्या गोळीची किंमत १२.५० रुपये इतकी कमी आहे. रुग्णांच्या दृष्टीने अशी उतरलेली किंमत ही खूपच स्वागताहार्थ आहे.



मॅरेथॉनमध्ये सहभागी होताना...

डिसेंबर महिना सुरु होताच मॅरेथॉनचा मोसमही सुरु होतो. अनेक तरुण मधुमेही आपापल्या क्षमतेनुसार मॅरेथॉनमध्ये सहभागी होत असतात. काही काळजी घेतली तर मधुमेही व्यक्ती जीवनाच्या सर्व अंगांचा आनंद घेऊ शकतात. मॅरेथॉन मध्ये पळणे हीसुद्धा एक आनंदाची गोष्ट. त्यासाठी घेण्याची काळजी थोडक्यात...



डॉ. वसुधा सरदेसाई
संपर्क : ९९२२० ७४३७८

या लेखाचे शीर्षक वाचून काही जण अचंबित होतील. मॅरेथॉनचा मधुमेहाशी संबंध काय? परंतु हे लक्षात घ्यायला हवे, की आजकाल फार लहान वयात अनेक व्यक्तींना मधुमेह जडतो. २५-३०-३५ हे अगदी उत्साहाने सळसळणारे वय असते; आणि या वयात विविध खेळांमध्ये आपले मन रमते. साहसी किंवा स्वतःचा कस लावणारे खेळ खेळावेत असे वाटत असते. अशा वेळी मधुमेहाचे निदान झाल्याने जीवनशैलीला काहीशी खीळ बसल्यासारखी होते. कोणते व्यायाम, कोणती कष्टाची कामे करावीत याविषयी सर्वच रुग्णांच्या मनात गोंधळ असतो. अशा वेळी 'मॅरेथॉनमध्ये पळावे का?' असा काही जणांचा प्रश्न असतो. टाईप १ चे मधुमेही रुग्ण तर खूपच लहान वयाचे आणि उत्साही असतात. त्यांच्याजवळही पळण्याची प्रचंड ऊर्जा असते. मग अशा रुग्णांनी मॅरेथॉनमध्ये पळण्याची इच्छा व्यक्त केली तर...

खरोखरच मधुमेही रुग्णांना मॅरेथॉनमध्ये पळणे शक्य आहे. अर्थात, त्यासाठीची शारीरिक क्षमता कमवायला हवीच. आजकाल डिसेंबर महिना म्हटले की मॅरेथॉनचे वारे वाहू लागतात. यात ४२ किमी हा सर्वात लांबचा टप्पा असला तरी ३ किमी, ५ किमी, १० किमी, २१ किमी असे विविध टप्पे प्रत्येकाच्या कुवतीप्रमाणे असतात.

मॅरेथॉनसाठी मधुमेही रुग्णांनी घ्यावयाची विशेष काळजी

- मॅरेथॉनमध्ये अगदी ३ किमी पळायचे ठरवले तरी त्यासाठी दमश्वासाची आणि स्नायूंची ताकद कमवावी लागते. त्यामुळे खूप अगोदरपासून व्यायामाची तयारी सुरु करायला हवी. त्यासाठी योग्य मार्गदर्शकाची मदत घ्यायला हवी.
- शर्यतीपूर्वी नेहमीचीच दिनचर्या काटेकोरपणे पालन करावी. झोपेचे वेळापत्रक सांभाळावे. म्हणजे औषधांचे डोस तेच राहतात.
- पळण्याचा सराव करताना आहारात प्रथिनांचा समावेश मोठ्या प्रमाणात करावा, म्हणजे स्नायूंची ताकद वाढते.
- पळताना पायासाठी योग्य बूट अत्यावश्यक आहेत. नेहमी वापरात असलेलेच बूट स्पर्धेच्या वेळी वापरावेत.
- टाईप २ च्या रुग्णांनी आपल्या हृदयाची आणि फुफ्फुसांची तपासणी वेळोवेळी करून पळण्यासाठी आपली तब्येत योग्य आहे, याची खात्री करावी.

उर्वरित मजकूर पान क्र. १४

मावळ सृष्टीइतकी
नयनरम्यता दुसरीकडे नाही,
असे पर्यटकांचे मत...



पर्यटक काय म्हणतात ?

निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवलेला वेळ आणि या वेळात आम्ही जे काही चिंतन केले त्यात सर्वांना खूपच छान आनंद प्राप्त झाला आहे. जेवण, चहा, नाश्ता, रूममधील सर्व सोयी यामध्ये येथील व्यवस्थापनाने अत्यंत प्रेमपूर्वक सर्व्हिस दिली. त्याबद्दल सर्व व्यवस्थापनाचे मनापासून खूप-खूप आभार. परत अधिक ऊर्जावान होण्यासाठी नक्की येऊ. - निखिल

निसर्गरम्य ठिकाण, तेही पुण्याच्या इतक्या जवळ व्वा! अत्यंत छान वातावरण आणि चहूबाजूला हिरवळ खूप मजा आली. छान वाढदिवस साजरा करता आला. माणसं खूप चांगली आणि नम्र आहेत, मदतशीर आहेत. नक्की या! कोणत्याही वयोगटाला शोभेल असं वातावरण..... धन्यवाद! - सुपारकर

पुण्याच्या इतक्या जवळ इतकी सुंदर, नयनरम्य जागा असू शकते हेच थोडंसं आश्चर्यकारक होतं. दोन दिवसांची सुंदर ट्रिप येथे येऊन अनुभवता आली. मित्रांसोबत घालवलेला वेळ आणि हे ठिकाण कायम आठवणीत राहिल.

स्टाफ चांगला व सपोर्टिव्ह होता. जेवणही खूप छान होतं. (चिकन जरा जास्त तिखट झालं होतं) बाकी अनुभव छान राहिला. परत यायला नक्की आवडेल.

- अभिजित देशपांडे

निसर्गरम्य ठिकाण असल्यामुळे निसर्गाचा अनुभव उपभोगता आला. जेवण, चहा-नाष्ट्याची व्यवस्था चांगली होती. राहायची व्यवस्था उत्तम. रूम सर्व्हिस चांगली होती. टेबल टेनिसची व्यवस्था नीट करावी. इनडोअर व आउटडोअर गेम्स वाढवावेत व नीट करावेत. धबधब्याचा रस्ता नीट करावा. स्विमिंग पूलमध्ये खेळण्यासाठी टॉइज ठेवून अजून आकर्षित करावे.

- हेमा मोरे

८४८४९ ३३९७९

अविस्मरणीय सहलीकरता मावळसृष्टी उद्यान
ज्यांना सृष्टिसौंदर्याची दृष्टी... त्यांच्याकरता मावळसृष्टी

for advance bookings contact :

M. S. Resorts

Unit 27, Pragati Indl. Estate, 17/1 B Kothrud, Pune 29

Tel - 9850579486, 9890693344, (020) 25435609

www.mavalsrushti.com

हिवाळ्यातील आहारातून आरोग्यबांधणी

हिवाळा! ऋतुचक्रातील आल्हाददायक काळ. गुलाबी थंडी, प्रसन्न हवा आणि आरोग्यदायी वातावरण! हिवाळ्यात आपली शरीरबांधणी वेगाने होते. शरीरात नवीन पेशींची उत्पत्ती, उत्क्रांती जोरात होते. शरीरांतर्गत दुरुस्ती, देखभालीचे काम जोरात होत असते. पुढच्या ऋतूसाठी शरीर तयार होत असते. म्हणूनच शरीराचे भरणपोषण करणाऱ्या सर्व अन्नघटकांनी परिपूर्ण अशा खाद्यपदार्थांना प्राधान्य द्यायला हवे.



हिवाळा! ऋतुचक्रातील आल्हाददायक काळ. गुलाबी थंडी, प्रसन्न हवा आणि आरोग्यदायी वातावरण! हिवाळ्यात आपली शरीरबांधणी वेगाने होते. शरीरात नवीन पेशींची उत्पत्ती, उत्क्रांती जोरात होते. शरीरांतर्गत दुरुस्ती, देखभालीचे काम जोरात होत असते. पुढच्या ऋतूसाठी शरीर तयार होत असते. म्हणूनच शरीराचे भरणपोषण करणाऱ्या सर्व अन्नघटकांनी परिपूर्ण पदार्थांना प्राधान्य द्यायला हवे.

आपली प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी हिवाळा हा उत्तम ऋतू आहे. हिवाळ्यात आपली भूक वाढते. शरीराचे इंजिन उत्तम प्रकारे कार्यरत होते. अन्नपचन सुधारते. आणि म्हणूनच, पोषणदायी पदार्थांची गरज वाढते. थंड वातावरणाशी जुळवून घेऊन, योग्य समतोल राखून, शरीराचे तापमान योग्य ठेवण्यासाठी जास्त उष्मांक म्हणजेच कॅलरीजची गरज असते. पण या काळात दिवस छोटा असतो, सूर्योदय उशिरा आणि सूर्यास्त लवकर होतो. पहाटे आणि संध्याकाळी थंड हवामान असते, त्यामुळे घराबाहेर करायचे व्यायाम, चालणे, टेकडीवर फिरणे, पोहणे, सायकलिंग, मैदानी खेळ यांचे प्रमाण कमी होते. घरात निष्क्रिय बसून राहण्याचे किंवा झोपण्याचे प्रमाण वाढते. म्हणूनच आहाराचे प्रमाण खूप जास्त न वाढवता, नेहमीच्या आवश्यक

सुकेशा सातवळेकर
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४

कॅलरीजपेक्षा फक्त ५-१०% कॅलरीज जास्ती पुरतात. मधुमेहींना या सुमारास अति खायची इच्छा होऊ शकते. त्यामुळे तेव्हा प्रथिने, फॅट्स आणि कर्बोदके यांचे प्रमाण योग्य ठेवायला हवे. आहारातील एक-तृतीयांश कॅलरीज प्रथिनांमधून; तर कर्बोदके म्हणजेच धान्य, भाज्या, फळे, सॅलड्स, कंदमुळे आणि योग्य प्रमाणातील स्निग्ध पदार्थ यांचे प्रमाण दोन-तृतीयांश कॅलरीज पुरवणारे हवे. त्यामुळे मन शांत ठेवणाऱ्या सिरोटोनिन या रसायनाचा समतोल योग्य राहिल. रक्तशर्करा एकदम कमी झाल्यामुळे लागणाऱ्या तीव्र भुकेवरही नियंत्रण राहिल.

हिवाळ्यात हे पदार्थ नक्की वापरावेत :

ऊर्जा देणारे पदार्थ

शरीराचे तापमान योग्य राखण्यासाठी, नेहमीच्या खाण्यापिण्याबरोबरच त्वरित ऊर्जा देणारे पदार्थ आहारात हवेत.

- बाजरी, मका, सोयाबीन, राजगिरा, शिंगाडा यांचा वापर आवर्जून करावा. या पदार्थांमधून भरपूर उष्णता आणि प्रथिने मिळतील.
- सुके अंजीर, जर्दाळू, काळ्या मनुका, खारीक या सुक्यामेव्यांतून ऊर्जेबरोबरच जीवनसत्त्वे आणि खनिजे मिळतील.
- अळीव आणि डिक हाडांच्या आरोग्यासाठी उत्तम आहेत.

शरीरबांधणीसाठी आवश्यक पदार्थ

शरीरबांधणीसाठी प्रथिने आवश्यक असतात. त्यांची गरज हिवाळ्यात वाढते. तेव्हा प्रथिनांनी परिपूर्ण पदार्थ आवर्जून वापरावेत.

- तेलबिया : पांढरे आणि काळे तीळ, शेंगदाणे, जवस, कारळे, सूर्यफुलाच्या बिया.
- सोयाबीन, पावटा, मसूर, चवळी, पापडीमधून उत्तम प्रथिने आणि इतर आवश्यक अन्नघटक मिळतात.
- छोटी मूठ भरून सोया नट्स किंवा सालासकट फुटाणे / मखाणा / कच्ची किंवा उकडून मोडाची कडधान्ये अधूनमधून वापरावीत.

- बदाम, अक्रोड यांमधून पोषण मिळते, हृदयासाठी उपयुक्त ओमेगा ३ मेदाम्ले मिळतात. जीवनसत्त्व 'ई', मॅग्नेशियम आणि फायबर्सही मिळतात. मात्र, त्यातून भरपूर कॅलरीजही जातील, म्हणून वापर प्रमाणातच हवा.
- मांसाहार म्हणजेच अंडी, चिकन, मांस, मासे यांतून उत्तम प्रतीची प्रथिने आणि ऊर्जा मिळते. उच्च थर्मो जेनेसीस असणारे हे पदार्थ आवश्यक उष्णता देतात. चिकन, मटण चरबीशिवाय वापरावे. हे पदार्थ तळून किंवा खूप तेल वापरून तयार करण्यापेक्षा शक्यतो ग्रील करून, वाफवून वापरावेत.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारे पदार्थ

थंडीच्या वातावरणात जशी आपल्या शरीरपेशींची वाढ वेगाने होते, तशीच रोगजंतूंची वाढही झपाट्याने होते. जंतुसंसर्गाचा धोका वाढतो. हवामानातील, तापमानातील चढउतार - पहाटे आणि रात्री थंडी तसेच दुपारी ऊन यामुळेही तब्येत बिघडू शकते. थंड हवेमुळे अंगदुखी, सांधेदुखी अशा वेदना वाढतात. तेव्हा प्रतिकारशक्ती आणि उष्णता देणारे पदार्थ आवर्जून घ्यावेत.

- आले, सुंठ, तुळस, गवती चहा, लसूण हे पदार्थ औषधी आहेत. सरदी, ताप, कफ यांच्याविरुद्ध प्रतिकारशक्ती वाढते. अंगदुखी कमी होते.
- हळद, लवंग, मिरे, दालचिनी, मोहरी हे पदार्थ जंतुनाशक आहेत. यांच्यामध्ये शरीराचा दाह नाहीसा करणारे घटक असतात.
- आवळा : या सुमारास मुबलक उपलब्ध असणाऱ्या आवळ्यामधून भरपूर 'क' जीवनसत्त्व मिळते. श्वसनमार्गाचा जंतुसंसर्ग एक-तृतीयांशने कमी होतो. फुफ्फुसाच्या पेशींचे काम उत्तम पद्धतीने होते.
- मेथी दाणे : मोड आणून घेतले तर हाडांचे आणि सांध्यांचे आरोग्य सुधारते. मेथी दाण्यांमध्ये ट्रायगोनलीन डीहायड्राईड नावाचा औषधी घटक असतो, ज्यामुळे रक्तशर्करा आणि कोलेस्टेरॉल आटोक्यात ठेवायला मदत होते.

इकडे लक्ष द्या

- दिवसभर पुरेसे पाणी प्यायला हवे. हिवाळ्यात बहुतेकांचे पाणी प्यायचे प्रमाण कमी होते. पण या सुमारासही ८ ते १० ग्लास पाणी प्यायला हवे. सकाळी उठल्यावर आणि रात्री गरम पाणी प्यावे. आहारात वाढलेल्या कॅलरीजच्या आणि प्रोटीन्सच्या योग्य पचनासाठी पाण्याची आवश्यकता असते.
- गरम पेये : तुळशीचा काढा, भाज्यांची सूपस, दाल सूप, कडधान्यांचे कढण, नॉनव्हेज सूप, हर्बल टी, ग्रीन टी घेऊ शकता. पाणी आणि पातळ पेयांमुळे डीटॉक्स सिस्टीमचे काम व्यवस्थित होईल.
- चहा-कॉफीसारखी पेये मात्र अति प्रमाणात

घेऊ नयेत. भूक मंदावते, मलावरोधाची शक्यता वाढते.

- स्वच्छता : हिवाळ्यात जंतुसंसर्ग झाला तर जंतूंची वाढ झपाट्याने होते. म्हणून खाताना-पिताना स्वच्छतेची काळजी घ्यावी.
- तळलेले, तेलकट, तूपकट पदार्थ, मिठाई, पक्वान्न किंवा मांसाहार प्रमाणातच करावा. जास्ती प्रमाणातील पदार्थ पचण्यासाठी शरीरातील बरीचशी शक्ती वापरली जाईल. अंतर्गत कार्यशक्तीचे प्रमाण कमी होऊन शरीरबांधणीचा आणि देखभालीचा वेग मंदावेल. तेव्हा, चांगलेचुंगले पदार्थ योग्य प्रमाणातच खाऊ या, व्यायाम करू या आणि थंडीचा मस्त अनुभव घेऊ या!

- पालेभाज्या : थंडीत बरेचदा खनिजांची कमतरता जाणवते; ती भरून काढण्यासाठी हिरव्या पालेभाज्या खायलाच हव्यात. या दिवसात चांगल्या मिळणाऱ्या भाज्या - पाल्यासकट मुळा, राजगिरा, मेथी, मोहरीचा पाला आवर्जून वापराव्यात.

थंडीत केले जाणारे पारंपरिक पदार्थ

तीळगूळ, गुळाची पोळी, खजुराचे / अळीवाचे / डिंकाचे / मेथीचे लाडू, गाजर हलवा अशा गोड

पदार्थांचा मधुमेहीना थोड्या प्रमाणात आस्वाद घ्यायचा असेल तर इतर खाण्यापिण्यातील कॅलरीज देणारे पदार्थ कमी करावेत. तसेच वेगवेगळे प्रांतीय पदार्थ जसे, पंजाबी सरसों का साग आणि मकई की रोटी, गुजराती उंधियो, काश्मिरी रोगन गोश्त, पाया सूप हे सर्व पदार्थ पौष्टिक असतात. थंडीत आवर्जून करावेत; पण योग्य प्रमाणातच खावेत.

■■■

—पान क्र. १० वरून

- मॅरेथॉनमध्ये पळल्यामुळे आपली प्रचंड ऊर्जा खर्च होत असते. त्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रितच नाही; तर कमी होण्याचीच शक्यता जास्त असते. त्यामुळे या धावपटूंनी वेळोवेळी आपल्या रक्तातील साखर तपासून आपल्या औषधांचा डोस डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ठरवावा. इन्सुलिन घेणाऱ्या रुग्णांनी आदल्या रात्री, दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठल्यावर, नाशत्यानंतर, पळून झाल्यावर अशा अनेक वेळा रक्तातील साखर तपासून आपला डोस

ठरवावा. आदल्या दिवशी व्यवस्थित जेवण केलेले असावे. पळण्यापूर्वी व लांब पळण्याच्या पळण्याचा व्यायाम होताना वेळोवेळी जास्त उष्मांक असणारे व सहज पचणारे असे अन्नघटक (जसे की, केळे, एनर्जी बार किंवा एनर्जी ड्रिंक) सेवन करावेत.

लक्षात ठेवा, मधुमेह हा मॅरेथॉन पळण्यासाठी आडकाठी नाही. योग्य काळजी घेतल्यास आणि योग्य मार्गदर्शनाखाली सराव केल्यास मॅरेथॉनचे ध्येय ते सहज गाठू शकतात.

हिवाळ्यासाठी रुचकर पोषक

जसजसा हिवाळा जवळ येऊ लागतो तसतसा प्रत्येकाचा आहार वाढत जातो. या काळात अति उष्मांक शरीरात गेल्यास वजन अतिरिक्त वाढण्याचा व मधुमेहीमध्ये रक्तातील साखर वाढण्याचा धोका असतो. परंतु पौष्टिक असे देणाऱ्या या काही रुचकर पोषक रेसिपीज

मालविका करकरे,
आहारतज्ज्ञ
९८२२८ ५००३९

गायत्री कुलकर्णी,
आहारतज्ज्ञ
९७६४९४४३३६

रूपाली कानविंदे,
आहारतज्ज्ञ
७७५५९ ९४९८९

मिश्र भाज्यांचा हांडवो

वाढप : दोन-तीन जणांना वेळ : २५ ते ३०

मिनिटे पूर्वतयारी : ८ तास

साहित्य : अर्धी वाटी उडीद डाळ, एक वाटी हरभरा डाळ, अर्धी वाटी नाचणी पीठ, दोन वाट्या हातसडीचा तांदूळ, पाव वाटी दही किंवा दोन वाट्या आंबट ताक, प्रत्येकी अर्धी वाटी बारीक चिरलेला कांदा - किसलेला दुधी -

मटार - गाजराचा कीस, दोन-तीन चमचे

जवस भाजून पूड, दोन-तीन चमचे गावरान

तीळ, एक चमचा खसखस, ८-१० कढीपत्ता पाने,

चार-पाच चमचे तेल, मीठ, हळद, हिंग, कोथिंबीर, फ्रूट सॉल्ट, दोन चमचे

आले-लसूण-मिरची पेस्ट

कृती : एका पातेल्यात वरील सर्व पिठे घ्या. त्यात चवीनुसार मीठ, ताक / दही घालावे. मिश्रण सहा ते आठ तास सिझननुसार आंबवण्यासाठी ठेवा.

भिजवलेले पीठ खूप सैल वा खूप घट्ट नसावे. पीठ आंबल्यावर किसलेल्या सर्व भाज्या, कांदा, आले-लसूण-मिरची पेस्ट घाला. मटार, जवस घाला.

एका मोठ्या खोलगट पातेल्यामध्ये तेल गरम करून त्यात जिरे, मोहरी, तीळ, हळद, हिंग, कढीपत्ता घाला. ही फोडणी आंबवलेल्या पिठात ओता.

सर्व मिश्रण नीट एकजीव करा. मध्यम आचेवर मिश्रण वाफ आणण्यासाठी / शिजवण्यासाठी ठेवा. सर्वसाधारणपणे १० ते १५ मिनिटे लागतील.

दोन्ही बाजूने खरपूस भाजा. हांडवो ढोकळ्याप्रमाणे तयार होऊन गुलाबीसर रंग येतो. हांडवोची चव वाढवण्यासाठी वरून खमंग तिळाची फोडणी घा.

कोथिंबीर घालून सजवा. तुकडे करून वाढा.

फायदे

* पौष्टिक पदार्थ, पचनास हलका, लोहाचे प्रमाण वाढवण्यास मदत

* मधुमेहीना पूरक असा पदार्थ, भरपूर प्रथिने देणारा, फायबरचे प्रमाण पुरेसे

* वन डीश मिल म्हणून हांडवो आहारात समावेश

टीप

* अतिरिक्त वजन असेल तर हांडवो ओव्हनमध्ये बेक करता येतो.



मोड आलेल्या मुगाचे आणि दुधीचे सूप

वाढप : दोन व्यक्ती **वेळ** : ३० मिनिटे **पूर्वतयारी** : ५ मिनिटे

साहित्य : अर्धा दुधी भोपळा बारीक चिरून, अर्धी वाटी मोडाचे मूग, एक वाटी दूध, दोन-तीन पाकळ्या लसूण, मीठ, मिरची, कोथिंबीर, दोन चमचे बाजरीचे पीठ, मिरे पूड

कृती : दुधी भोपळा / मोडाचे मूग यांना एकत्र वाफ आणा. मिरची, लसूण, भोपळा घालून मिश्रण मिक्सरमध्ये बारीक करा. एका पातेल्यात हे मिश्रण घेऊन चवीनुसार मीठ घाला. हलकी उकळी आणा. घट्टपणा आणण्यासाठी दोन-तीन चमचे बाजरीचे पीठ लावा. सूप उकळून त्यात मिरे पूड घाला. गरमागरम सूप कोथिंबीर घालून प्यायला द्या.

फायदे

- * थंडीमध्ये पोटाला आधार
- * भूक वाढवण्यास मदत
- * फायबरयुक्त, पचनास चांगले, प्रथिनयुक्त, लोहाचे प्रमाण वाढवण्यास मदत

शेंगोळे

वाढप : दोन-चार जणांना **वेळ** : १५ मिनिटे **पूर्वतयारी** : १० मिनिटे

साहित्य : प्रत्येकी अर्धी वाटी गहू - ज्वारी - कुळीथ - डाळ यांचे पीठ, तीन-चार चमचे नाचणीचे पीठ, दोन कांदे आणि एक टोमॅटो बारीक चिरून, दोन-तीन चमचे तीळ, हिंग, हळद, मीठ, कोथिंबीर, गोडा मसाला, कढीपत्ता, तिखट, दोन-तीन चमचे तेल, दोन चमचे ओवा

कृती : प्रथम एका परातीमध्ये वरील सर्व पिठे घेऊन त्यात हळद, तिखट, ओवा, मीठ घालून पाच ते सात मिनिटे ठेवा. एका कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात हिंग, मोहरी, जिरे, तीळ घालून फोडणी करून घ्या. त्यातच कांदा परता. आले-लसूण-मिरची पेस्ट घाला. भिजवलेल्या पिठाच्या कडबोळी (शेंगोळे) करून घ्या. तयार फोडणीमध्ये पाणी घालून रसरशीत करा. त्यात शेंगोळे सोडा. मंद आचेवर शेंगोळे शिजवा. उकळी आल्यावर कोथिंबीर घालून गरमागरम वाढा.

फायदे

- * पौष्टिक असून, थंड हवेत पचनास सोपे
- * प्रथिनयुक्त पदार्थ असून पाचनशक्ती वाढवण्यास मदत

जसजसा हिवाळा जवळ येऊ लागतो तसतसा प्रत्येकाचा आहार वाढत जातो. या काळात अति उष्मांक शरीरात गेल्यास वजन अतिरिक्त वाढण्याचा व मधुमेहीमध्ये रक्तातील साखर वाढण्याचा धोका असतो. परंतु

पौष्टिक असे काय? हा सर्वांना प्रश्न पडतो. थंडीमध्ये दररोज घरी भाज्यांचे / डाळींचे सूप घेतल्यास उत्तम! त्यातून तंतुमय पदार्थ व जीवनसत्त्व मिळाल्यास त्याचा रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास नक्की उपयोग होतो.

मुगाचे सूप / हाय प्रोटीन सूप

वाढप : चार व्यक्तीकरिता

साहित्य : (मूगडाळ प्युरीकरिता) : दोन मोठे चमचे (३० ग्रॅम) मुगाची डाळ, प्रत्येकी अर्धा कप बारीक चिरलेला कांदा आणि गाजर (सूपकरिता) : पाव कप बारीक चिरलेला कांदा, चार-पाच बारीक चिरलेल्या



लसणाच्या पाकळ्या, एक छोटा चमचा (पाच ग्रॅम) तांदळाचे पीठ, एक चमचा (५ ग्रॅम) तेल, चवीनुसार मीठ, एक चिमूट काळी मिरी पावडर

कृती : मूगडाळ प्युरीकरिता : मूगडाळ स्वच्छ धुऊन एक तास पाण्यात भिजवून ठेवा. नंतर डाळ, चिरलेला कांदा व गाजर एकत्र करून त्यात एक कप पाणी घालून कुकरमध्ये दोन शिड्या काढून शिजवा. मिश्रण थंड

झाल्यावर मिक्सरमधून बारीक करा.

कढईमध्ये तेल गरम करा. त्यात कांदा, लसूण परता. त्यावर मूगडाळीचे मिश्रण घालून परता. पाणी घालून उकळी आणा. नंतर त्यात एक चमचा तांदळाची पिठी, मीठ व काळी मिरी पावडर घालून उकळी आणा आणि गरमागरम सर्व्ह करा.

उष्मांक : २२० कॅलरी **प्रथिने :** सहा ग्रॅम

हिवाळ्यामध्ये प्रथिने व फळांमधील अ व क जीवनसत्त्वे रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्यास मदत करतात. त्याचप्रमाणे सरदी, खोकला, ताप यांपासून संरक्षण करतात. सॅलडमधून मिळणारे तंतुमय पदार्थ वजन आटोक्यात ठेवते तसेच मधुमेहीमधील रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सॅलड हे दोन जेवणाच्या मधल्या वेळेत खाण्यास उत्तम पर्याय आहे.



मिश्र कडधान्यांचे व फळांचे सॅलड

वाढप : एका व्यक्तीकरिता

साहित्य : एक वाटी मोड आलेली मिश्र कडधान्ये, अर्धा कप बारीक चिरलेला पालक, प्रत्येक अर्धे संत्रे आणि सफरचंद (बारीक फोडी करून), दोन मोठे चमचे डाळिंबाचे दाणे, एक वाटी दही, चवीनुसार मीठ, एक चिमूट काळी मिरी पावडर

कृती : एका बाउलमध्ये पालकाची प्युरी करून घ्या. त्यात फेटलेले दही, मीठ व काळी मिरी पावडर घाला. मोड आलेली कडधान्ये कुकरमध्ये शिजवून घ्या. त्यातील पाणी काढून टाका. त्यात संत्री व सफरचंदाच्या फोडी घाला. यावर वरील दह्याचे मिश्रण ओता. एकजीव करा. डाळिंबाच्या दाण्यांनी सजवून खायला द्या.

उष्मांक : २२० कॅलरी **प्रथिने :** १० ग्रॅम

मिश्र भाज्यांचे वडे

वाढप : दोन व्यक्तीकरिता

साहित्य : दोन मोठे चमचे (३० ग्रॅम) बेसन, एक मोठा चमचा (१५ ग्रॅम) ओट्सची पावडर, प्रत्येकी पाव कप बारीक चिरलेला दुधी भोपळा - गाजर - कोबी, दोन छोटे चमचे आले-लसूण पेस्ट, एक छोटा चमचा हिरवी मिरची पेस्ट, हळद, गरम मसाला, मोहरी, कढीपत्ता, मीठ, दोन छोटे चमचे लिंबाचा रस, एक चमचा तेल

कृती : वरील सर्व साहित्य एकत्र करून त्यात थोडे पाणी घालून मऊ गोळा करा. त्याचे गोलाकार बॉल तयार करून १० मिनिटे वाफवून घ्या. कढईमध्ये तेल गरम झाल्यावर त्यात मोहरी, कढीपत्ता, हळद घालून फोडणी करा व वाफवलेल्या बॉलवर घाला.

उष्मांक : २५० कॅलरी **प्रथिने :** १२ ग्रॅम



मॅजिक मिक्स उत्तप्पा

साहित्य : दोन वाट्या ज्वारी, प्रत्येकी पाव वाटी मूग आणि रागी, अर्धी वाटी उडीद डाळ, अर्धा चमचा मेथी, सेंधव मीठ चवीनुसार, कांदा, टोमॅटो, कोथिंबीर, तिळाची पूड

कृती : सर्व धान्ये स्वच्छ पाण्याने धुऊन वेगवेगळी भिजत घाला. सहा-आठ तासांनंतर त्यातील पाणी काढून टाका. बेताचे पाणी घालून सर्व धान्ये वेगवेगळी मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्या. सर्व एकत्र करून मिश्रण स्टीलच्या भांड्यात उबदार जागेत झाकून ठेवा. १०-१२ तासांनंतर मिश्रण आंबेल. थंडीमध्ये धान्य वाटताना कोमट पाण्याचा वापर करा. उत्तप्पा करते वेळी पिठात थोडे पाणी घालून सेंधव मीठ घाला. गरम तव्यावर जाडसर पसरवून पिठावर कांदा, टोमॅटो बारीक चिरून घाला. तीळ भाजून पूड करून उत्तप्यावर भुरभुरावा. दोन्ही बाजूने उत्तप्पा खमंग लालसर भाजा.

फायदे : मिश्र कर्बोदकांचा आहारात समावेश असणे हे मधुमेहीच्या दृष्टीने अत्यंत उपयुक्त आहे. मिश्र



कर्बोदकात तंतू समाविष्ट असतात; जेणेकरून कर्बोदकांचे हळूहळू विघटन होऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राखण्यास मदत होते. मेथीतील पेक्टिन नावाचे सोल्यूबल तंतू रक्तातील साखरेच्या पातळीवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करतात. कांदे कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतात. शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवतात. तीळ हिवाळ्यात शक्तिवर्धकाचे काम करतात. सेंधव मिठातून जीवनसत्त्वे व खनिजे मुबलक प्रमाणात मिळतात. उडीद, मूग यातून प्रथिने मिळतात.

चटपटी फ्रूट लस्सी

साहित्य : प्रत्येकी पाव वाटी कच्च्या पेरूचा गर - जांभळाचा गर - पेअरचा गर, चिमूटभर

दालचिनी पावडर, अर्धी वाटी गोड दही, जिरे पावडर, पुदिन्याची पाने, चिमूटभर बदाम पावडर, सेंधव मीठ चवीनुसार

कृती : पेरू, जांभूळ, पेअर गरम पाण्यात तीन ते पाच मिनिटे उकळवून घ्या आणि थंड पाण्यातून काढा. थोडे पाणी घालून गर गाळून घ्या, बिया वेगळ्या करा. फळांचा गर दह्यामध्ये घालून एकजीव करा. मिक्सरमधून काढले तरी चालेल. आवश्यकतेनुसार



थंड पाणी घालून त्यात बदाम, जिरे, दालचिनी पावडर घाला. बारीक चिरलेली पुदिन्याची पाने आणि सेंधव मीठ घाला.

फायदे : दालचिनी इन्सुलिन सेन्सिटिव्हिटी वाढवून साखर नियंत्रित करण्यास मदत करते. दालचिनी, जिरेपूड यात मोठ्या प्रमाणात अँटी ऑक्सिडंट्स असतात. फळांमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स असतात. तसेच जीवनसत्त्वेही असतात. बदामामध्ये प्रथिने, कॅल्शियम मुबलक प्रमाणात असून, ते चांगले कोलेस्टेरॉल वाढवतो आणि वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करतो.

ओट्स-पालकाचे धिरडे

साहित्य : प्रत्येकी अर्धी वाटी रोस्टेड ओट्स पावडर - मूग डाळ - रवा, प्रत्येकी अर्धा चमचा जवस पावडर आणि मेथीदाणा पावडर, अर्धी वाटी पालक, प्रत्येकी एक चमचा दही - आले-लसूण पेस्ट - तीळ - सेंधव मीठ

कृती : पालकाची पाने स्वच्छ पाण्याने धुऊन उकळत्या पाण्यात तीन मिनिटे ठेवून नंतर थंड पाण्यात पाच मिनिटे ठेवून गार करा. मिक्सरमधून त्याची पेस्ट करा. मूगडाळ १५ मिनिटे पाण्यात भिजवून मिक्सरमध्ये वाटा. वरील सर्व साहित्य एकत्र करून १५ मिनिटे ठेवा. नंतर त्यात चवीनुसार सेंधव मीठ घालून तव्यावर चमचाभर तेल सोडून धिरडे घाला. दोन्ही बाजूने खरपूस भाजा. **फायदे :** ओट्स या तृणधान्यातील आरोग्यपूर्ण तंतूमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राखण्यास मदत होते. मूगडाळीत भरपूर प्रमाणात प्रथिने असतात.



पालकातून लोह, तंतू आणि अँटीऑक्सिडंटचा फायदा मिळतो. तसेच जीवनसत्त्व के आणि कॅल्शियम मोठ्या प्रमाणात मिळते. तीळ खास करून हिवाळ्यात शक्तिवर्धक व ऊर्जावर्धक असतात.

...

जेनेरिक औषधे

आता औषधे झाली

+ ३०% ते ७०% स्वस्त +

औषध खरेदी रू १०००/- पेक्षा अधिक असेल, तर विनामूल्य घरपोच सेवा!

स्वस्त औषधी सेवा

विनस्पायर जेनेरिक मेडीसीन स्टोअर्स

शॉप नं. ८, स.नं. २४/६, चिंतामणी
वर्टेक्स, एच.डी.एफ.सी बँकेशेजारी,
हिंगणे खुर्द, रांका ज्वेलर्स समोरील
गल्ली, सिंहगड रोड, पुणे - ५१

अशिष अरुण मोहिते

मो: ७७७५००००२२

वेळ: स. ९ ते १ दु. ४ ते ९

आला हिवाळा, त्वचा सांभाळा

थंडीचा मोसम तसा
सर्वानाच आवडतो.
जसजशी थंडी वाढत जाते
तसतसा हवेतील कोरडेपणा
वाढत जातो आणि त्याचे
दुष्परिणाम त्वचेवर दिसू
लागतात. मधुमेहात त्वचेची
काळजी नेहमीच अधिक
घ्यावी लागते. थंडीच्या
मोसमात त्वचेचे आरोग्य
जपण्यासाठीच्या सोप्या
तरीही बहुमोल सूचना...

डॉ. विद्याधर सरदेसाई,
त्वचारोगतज्ज्ञ
संपर्क : ९८२२२ ०७०६२

ऑक्टोबर महिना संपत आला की प्रत्येकाला ओढ लागते ती गुलाबी थंडीची! थंडीत खाण्याचे खास पदार्थ, घालण्यासाठी छान, रंगीबेरंगी लोकरीचे कपडे व शाली, सांस्कृतिक कार्यक्रम, नाताळ आणि नवीन वर्षाचे स्वागत या सर्व गोष्टी सगळ्या वयांच्या लोकांना प्रिय असतात.

मात्र, पावसाळा संपल्याने हवेतील आर्द्रता कमी होते. या कोरड्या मोसमात आपल्या त्वचेचीही खास काळजी घ्यायची गरज पडते. त्वचा कोरडी व शुष्क पडल्याने खाज वाढते व कधी-कधी यामुळे त्याचे बऱ्याच त्वचारोगांमध्ये रूपांतर होऊ शकते. मधुमेही वृद्ध रुग्णांना हा त्रास खास जाणवतो.

थंडीत त्वचेची काळजी कशी घ्यावी ?

१. थंडीच्या महिन्यात गरम अथवा कडक पाण्याने अंघोळ करण्याची मजा काही वेगळीच असते. मात्र, यामुळे त्वचेची स्निग्धता कमी होऊन त्वचा कोरडी पडते. त्यामुळे कोरडा इसब वगैरे त्वचाविकार होऊ शकतात. म्हणून अंघोळीला कोमट (काटामोड) पाणी वापरणे सर्वात योग्य!
२. ग्लिसरीन व ५.५ पीएच असणारे सौम्य साबण थंडीत वापरावे. त्यामुळे त्वचा कोरडी न होता चांगली मऊ राहते.
३. त्वचेची स्निग्धता वाढवण्यासाठी थंडीत मॉइश्चरायजरचा वापर करणे आवश्यक असते. अंघोळ केल्या-केल्या लगेचच ओलसर त्वचेवर मॉइश्चरायजरचा वापर केल्यास त्वचा चांगली राहते व कोरडेपणाही येत नाही. खोबरेल तेल, व्हॅसलिन, निविया इत्यादी मॉइश्चरायजर वापरता येतात.
४. थंडीत उबदार राहण्यासाठी उन्हात जायचा मोह सर्वानाच होतो. मात्र, स्वच्छ सूर्यप्रकाशात अल्ट्राव्हायोलेट किरणांचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे त्वचेला हानी पोहोचू शकते. त्वचा लाल अथवा काळी होणे, खाज येणे इत्यादी होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी उन्हापासून संरक्षण घेणे महत्त्वाचे असते. योग्य ते कपडे, टोपी व चांगले सनस्क्रीन नियमितपणे वापरल्यास त्वचा चांगली राहते.

उर्वरित मजकूर पान क्र. ३९



Taste Good

Karela Biscuit

Maintains Blood Sugar!!

**CLINICALLY
PROVEN**



- High on Fiber
- Reduces Hunger Pangs
- No Cholesterol
- Diabetic Friendly

WhatsApp to
+91-91003-20228
For Order/Feedback/
Suggestions

Available @
 & Retail Stores

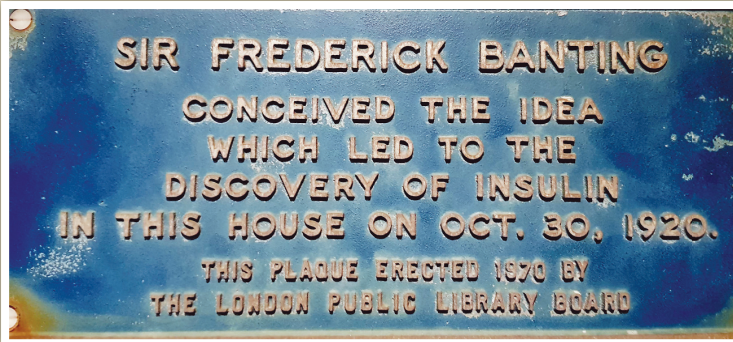
Love to hear from you: **1800-102-0576**
email: listen@azistaindustries.com
www.tastegood.in

इन्सुलिनच्या शोधाविषयी लेखमाला

इन्सुलिनचे संशोधक डॉ. फ्रेड्रिक बॉटिंग यांचा १४ नोव्हेंबर हा जन्मदिवस जागतिक मधुमेह दिन म्हणून साजरा केला जातो. या शास्त्रज्ञांचे घर व परिसर कॅनडाच्या सरकारने जतन केले आहे. त्या स्थळाला संस्थेचे सहकार्यवाह डॉ भास्कर हर्षे यांनी नुकतीच भेट देऊन काही फोटो काढले. त्यातील काही फोटो.



▲ डॉ. फ्रेड्रिक बॉटिंग यांचे निवासस्थान (कॅनडा) इन्सुलिनचा उपयोग मधुमेहाच्या उपचारांसाठी होऊ शकतो ही कल्पना त्यांना येथेच सुचली.



राणी एलिझाबेथ यांनी प्रज्वलित केलेली 'फ्लेम ऑफ होप'. मधुमेह पूर्ण बरा करणारा उपचार उपलब्ध होत नाही तोपर्यंत ही ज्योत सदैव तेवत राहिल. ▶



निवासी शिबिर

निसर्गरम्य भंडारदरा, तीर्थक्षेत्र शिर्डी व परिसर

दिवस : शनिवार, दिनांक २२ फेब्रुवारी ते सोमवार, २४ फेब्रुवारी २०२०

दर वर्षीप्रमाणे या वर्षीही एका वैशिष्ट्यपूर्ण व निसर्गरम्य ठिकाणी आपले निवासी शिबिर आयोजित केले आहे. स्थलदर्शनाबरोबरच मधुमेहाविषयी प्रबोधनही या शिबिरात करण्यात येणार आहे.

स्थलदर्शन : महाराष्ट्रातील सर्वात मोठे धरण भंडारदरा, रंधा फॉल, शिर्डीचे साईबाबा मंदिर, अकोले येथील अगस्ती ऋषी आश्रम, हेमाडपंथी देवालये व शक्य झाल्यास पेमगिरी येथील महावटवृक्ष अशा प्रेक्षणीय स्थळांना भेट असा तीन दिवसांचा भरगच्च कार्यक्रम

संपूर्ण प्रवास : २ x २ पुश बॅक बसची व्यवस्था

निवास : मालपाणी क्लब अँड रिसॉर्ट : सर्व सोयींनी युक्त अशा रिसॉर्टमध्ये राहण्याची व्यवस्था. प्रत्येक खोलीत कमोडची सुविधा

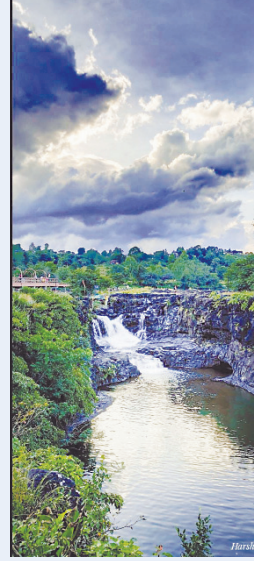
प्रस्थान: शनि, दि. २२ फेब्रुवारी २०२० रोजी सकाळी पुणे येथून.

नावनोंदणी : मर्यादित जागा असल्यामुळे नावनोंदणी दिनांक ३१ जानेवारी २०२० पर्यंत डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा येथे करावी.

शुल्क : दोन जणांमध्ये खोली (डबल रुम) : सभासदांसाठी - ८५००/- रुपये, इतरांसाठी - १०००/- रुपये चार जणांमध्ये खोली : सभासदांसाठी - ७५००/- रुपये, इतरांसाठी - ८०००/- रुपये

सूचना :

- * १ फेब्रुवारी २०२० पर्यंत नावनोंदणी रद्द केल्यास २५% रक्कम परत करण्यात येईल.
- * वय वर्षे ७० च्या पुढील किंवा विशेष आरोग्य समस्या असलेल्यांनी आपल्याबरोबर एक सक्षम केअर टेकर घेणे आवश्यक आहे.



जागतिक मधुमेह दिनानिमित्त कार्यक्रम

'मधुमेहासोबत हसतखेळत एक सकाळ'

इन्सुलिनचे जनक डॉ. फ्रेड्रिक बॅन्टिंग यांच्या जयंती निमित्ताने १४ नोव्हेंबर रोजी जागतिक मधुमेह दिन साजरा केला जातो. या निमित्ताने आबासाहेब गरवारे महाविद्यालयाच्या सभागृहात 'मधुमेहासोबत हसतखेळत एक सकाळ' हा कार्यक्रम डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे यांच्या वतीने रविवार दिनांक २४ नोव्हेंबर रोजी आयोजित केला होता. त्याची काही क्षणचित्रे.



या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने सुप्रसिद्ध मुलाखतकार सुधीर गाडगीळ यांनी आपल्या खुमासदार शैलीत ज्येष्ठ अभिनेते प्रशांत दामले यांची मुलाखत घेतली. प्रशांत दामले यांची अभिनेता म्हणून झालेली जडणघडण उलगडून दाखवणारे, त्यांच्या दीर्घ आणि विविधांगी कारकिर्दीचा आढावा घेणारे प्रश्न गाडगीळ यांनी विचारले. नाटक, सिनेमा, गाणं, सूत्र संचालन अशा विविध क्षेत्रांमध्ये केलेल्या भरघोस कामगिरीचा पट उलगडून दाखवणारे नेमके प्रश्न विचारत ही मुलाखत घेतली. वेगवेगळ्या नाटकांचे मिळून १२३०० प्रयोग करण्याचा विश्वविक्रम प्रशांत दामले यांच्या नावावर आहे. आता ते नाट्यनिर्मितीही करत आहेत. 'दूरदूर' या नाटकामधील एका छोट्या भूमिकेपासून आणि शाहीर साबळे यांच्या 'महाराष्ट्राची लोकधारा' यातील 'पयलं नमन...' या नांदीपासून सुरु झालेला अभिनय आणि गायनाचा हा प्रवास गाडगीळांच्या प्रश्नांना उत्तरे देत प्रशांत दामले यांनी रसिकांसमोर उलगडून दाखवला. 'ब्रह्मचारी', 'सुंदर मी होणार', 'एका लग्नाची गोष्ट', 'साखर खाल्लेला माणूस' आदी नाटकांमधील गाण्यांच्या काही ओळी त्यांनी श्रोत्यांना ऐकवल्या. त्यांच्या प्रत्येक गाण्याला रसिकांच्या टाळ्यांच्या कडकडाटाची दाद मिळाली.

अभिनेत्याची जीवनशैली आणि मधुमेह यात स्वतःची कशी काळजी घेतली जाते, हे सांगताना प्रशांत दामले म्हणाले, २०१३ मध्ये हृदयविकाराचा त्रास झाला तेव्हा केलेल्या चाचण्यांमुळे मधुमेहाचे निदान झाले. त्यानंतर मधुमेह आहे हे सहज स्वीकारून टाकले. जसे आपण सकाळी दात घासतो आणि विसरून जातो, तसेच मधुमेहाची औषधं घेतो आणि विसरून जातो आपल्याला मधुमेह आहे ते. मधुमेह असल्याने सगळे मर्यादित खातो. नाट्यकलाकाराच्या अनियमित जीवनशैलीतही प्राणायाम आणि सूर्यनमस्कार असे व्यायाम नियमित करतो. कुठलाही कटुपणा मनात वागण्यात ठेवत नाही. आजच्या दिवसात घडलेल्या कटू गोष्टी रात्री झोपताना जाणीवपूर्वक पुसून टाकतो.

डॉ. रमेश गोडबोले यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक करताना डायबेटिक असोसिएशनच्या विविध उपक्रमांची थोडक्यात माहिती दिली. पुढील काही वर्षांत भारतात सर्वाधिक मधुमेही असतील असं अंदाज जागतिक आरोग्य संस्थेने नोंदवला आहे. तरुणांमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण वाढत आहे. ही चिंतेची बाब आहे. मधुमेहविषयक जागृती करणारे विविध कार्यक्रम संस्थेमार्फत घेतले जातात. मधुमेहाचे निदान झाल्यानंतर रुग्णाला घाबरवून न सोडता, मधुमेहासह आनंदी जीवन जगण्यासाठी प्रवृत्त करण्याचे कार्य मधुमित्र मासिकाच्या माध्यमातून केले जाते, हे त्यांनी नमूद केले. तसेच संस्थेतर्फे बालमधुमेहींना आर्थिक व सर्वप्रकारची मदत केली जाते त्याचीही माहिती दिली.

डॉ. भास्कर हर्षे यांनी पॉवर पॉईंट सादरीकरणाच्या माध्यमातून इन्सुलिनचे संशोधक डॉ. फ्रेड्रिक बॅन्टिंग यांची थोडक्यात माहिती दिली. भारतातील वाढता मधुमेह रोखण्यासाठी मधुमेह होण्याचा धोका असणाऱ्या मात्र अजून मधुमेह न झालेल्या लोकांपर्यंत पोहोचण्याची गरज व्यक्त केली. त्यासाठी



मधुमेहाच्या विविध तपासण्यांसाठी सवलतीच्या दरात नोंदणी



संस्थेतर्फे एक महत्वाचा संशोधन प्रकल्प सुरू केला आहे. संस्थेच्या विविध उपक्रमांसाठी संस्थेला देणगी देण्याचे आवाहन त्यांनी केले.

डॉ. अमित वाळिंबे यांनी आभार मानले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अर्चना रायरीकर यांनी केले.

डायबेटिक असोसिएशनचे पदाधिकारी डॉ. रमेश दामले, डॉ. जगमोहन तळवलकर, डॉ. निलेश कुलकर्णी, श्री. परीक्षित देवल, श्री. सतीष राजपाठक हे कार्यक्रमाला उपस्थित होते.



हिवाळ्यातील श्वसनविकार टाळण्यासाठी..

हिवाळ्यातील थंड हवेमुळे नाक आणि घशातील अंतःत्वचा जंतुसंसर्गाला सहज बळी पडते. थंडी सर्दी, खोकला असे श्वसनाचे साधे आजार घेऊन येते, तशीच दमा, ब्रॉकायटीस, न्यूमोनिया आदी विकारांनाही पोषक ठरते. त्यामुळे होणारे बहुविध दुष्परिणाम टाळण्यासाठी काळजी घ्यावी लागते.

डॉ. प्रतिभा फडके
संपर्क : ९८२३२ ६६७६२

कुठलाही ऋतुबदल बरोबर थोडे आजारही घेऊन येतो. त्याला तोंड देण्यासाठी आपल्याला जमेल तेवढी तयारीही करावी लागते. त्यात मधुमेही मित्रांना मागे राहून कसे चालेल? मधुमेही मित्रांची प्रतिकारशक्ती थोडी कमी असते. रक्तातील साखर जशी जास्त असते, तशीच शरीरातील इतर द्रावामध्येही साखर जास्त असते, त्यामुळे जंतूंच्या वाढीसाठी पोषक वातावरण तयार होते. पांढऱ्या रक्तपेशीही नीट काम करू शकत नाहीत. मग काय विषाणूजन्य व जीवाणूजन्य आजार सहज होऊ शकतात.

हिवाळ्यातील थंड हवा श्वसनाचे आजार घेऊन येते. ज्यांना दमा, ब्रॉकायटीस इत्यादी आजार आहेत ते वाढतात. हवेतील प्रदूषण, कोरडी व थंड हवा यामुळे व्हायरल आजार म्हणजे फ्लू वाढतो. न्यूमोनिया, अस्थमा, ब्रॉकायटीस इत्यादींचे प्रमाण वाढते. थंड व कोरड्या हवेच्या झोताने नाक व घशातील अंतःत्वचा जंतूंच्या आक्रमणाला बळी पडते.

या श्वसनविकारांची लक्षणे काय असतात ?

कोरडा किंवा ओला खोकला, घसा दुखणे, दम लागणे, सरदी, ताप, डोके/अंग दुखणे. सुरुवात जरी थोडीशी अंगदुखी-डोकदुखीने झाली तरी आजार भरभर वाढत जातो. खोकला वाढायला लागतो आणि घसाही दुखायला लागतो. ही सगळी फ्लूची लक्षणे आहेत. लवकरात लवकर वैद्यकीय सल्ला घेतला तर दोन-तीन दिवसांत पूर्वपदाला येऊ शकतो. सध्या स्वाईन फ्लू पुण्यात आणि महाराष्ट्रातही जवळजवळ वर्षभर असतो. मधुमेह, स्थूलता स्वाईन फ्लू आजार बळावण्याची कारणे असतात. लगेच उपचार सुरू केले नाहीत तर पुढे आयसीयू, व्हेंटीलेटर असे पुढील टप्प्यावरील उपचार लागतात.

थंडीतील दुसरा महत्त्वाचा श्वसनविकार म्हणजे न्यूमोनिया. हा विषाणूजन्य वा जीवाणूजन्य असू शकतो. हुडहुडी भरून ताप, खोकला, खोकल्यामधून कफ पडणे, छाती दुखणे इत्यादी लक्षणे दिसतात. प्रतिकारशक्ती कमी असल्यास रक्तदाब कमी होणे, चक्कर, दम लागणे अशी लक्षणे दिसायला लागतात. रक्ततपासणी, एक्स-रे या तपासण्या केल्या जातात. कफाची तपासणीही केली जाते. यातही वाट न बघता त्वरित वैद्यकीय सल्ला घेतला तर हा आजार जीवघेणा होत नाही.

असाच तिसरा आजार म्हणजे ब्रॉकायटीस. धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये जास्त प्रमाणात होण्याची शक्यता असते. बरेचदा दर वर्षी ऋतुबदलाच्या वेळी खोकला, दम आणि ताप सुरू होतो. दम वाढत जातो आणि नेब्युलायझरने

औषध घ्यायला सुरुवात करावी लागते.

या जंतुजन्य आजाराप्रमाणेच दमासुद्धा थंडीमध्ये बळावतो. वेळेवर औषधोपचारांनी तोसुद्धा आटोक्यात ठेवता येतो.

हे आजार होऊ नयेत म्हणून काय करायेचे ?

- फ्लू होऊ नये म्हणून लस उपलब्ध आहे. ती दर वर्षी घ्यावी लागते. साधारण ऑक्टोबरमध्ये ही लस घ्यावी. त्यामुळे फ्लू झाला तरी तीव्रता नक्कीच कमी असेल.
- न्यूमोनियाचीही लस ६५ वर्षांवरील प्रत्येक व्यक्तीने घेणे आवश्यक आहे. यामध्ये दोन प्रकारची लस उपलब्ध आहे : PVC 13 पहिल्यांदा व नंतर एक वर्षाने PPSV 23 हीच लस पुन्हा दर पाच वर्षांनी घेणे जरूरीचे आहे. मधुमेही व्यक्तींनी तर PPSV लस आधीच घेतली पाहिजे.
- धूम्रपान करणारे दमा किंवा COPD असणाऱ्या व्यक्तींसाठी फ्लू व न्यूमोनिया दोन्ही लसी घेणे आवश्यक आहे. धूम्रपान सोडल्यास उत्तम!

- थंडीपासून बचाव करण्यासाठी आवश्यक ते गरम कपडे, गार, तळलेले अन्नपदार्थ टाळणे हे सर्वसाधारण उपाय; पण आजार दूर ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे आहेत.
- फ्लू व न्यूमोनिया झालेल्या व्यक्तीपासून लांब राहणेही महत्त्वाचे आहे. हे आजार शिंक, खोकला यातून हवेतून संक्रमित होतात. त्यामुळे जरूर तेव्हा मास्क वापरणे महत्त्वाचे आहे.
- हात धुण्याचे महत्त्व संसर्गजन्य आजारात असते; तसेच श्वसनविकारातसुद्धा आहे. वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी आजारापासून लांब ठेवायला नक्कीच मदत करतात.
- सर्वात शेवटी; पण महत्त्वाचे म्हणजे मधुमेह आटोक्यात ठेवणे. त्याचे महत्त्व अधोरेखित करण्याची गरजच नाही!
काळजी घेतली की काळजी करण्याची गरजच उरत नाही!

■■■

**अण्णासाहेब बेहेरे अँडव्हान्स फूट केअर क्लिनिक व
दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालयातर्फे आयोजित**

मधुमेहींनो पाय वाचवा

मोहिमेअंतर्गत SPD (SOCIETY FOR PREVENTION OF MPUTTION MONGST DIBETICS)

तर्फे आयोजित कार्यक्रमात अवश्य सहभागी व्हा

दिनांक - रविवार २९ डिसेंबर २०१९, सकाळी ८.३०ते दुपारी १२.००

स्थळ - दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय, ८ वा मजला सौद बाहवान कक्ष, पुणे .

*****कार्यक्रमाची रूपरेषा*****

स.८.३० ते स.१०.००- रजिस्ट्रेशन, रक्त तपासणी (मोफत), अल्पोपहार.

स.१०.०० ते स. १०.४०- व्याख्यान ; तज्ञ डॉ. मनिषा देशमुख.

विषय - काटा रुते कोणाला.... मधुमेहींचे पाय आणि नसांचे(मज्जातंतूंचे) आजार.

स.१०.४० ते स. ११.१० - व्याख्यान ; तज्ञ डॉ.केतन जठार

विषय - डोळे हे जुलमी गडे.... डोळ्यांचे काळजी कशी घ्यायची.

स.११.१० ते स. ११.३० १) स्वयं तपासणीचे प्रात्यक्षिक २) सवलतीच्या दरात पायांच्या तपासण्यांसाठी नोंदणी

टीप;१)सर्वांसाठी मोफत शुगर तपासणी(उपाशीपोटी)

२) Lipid Profile आणि Hb1c मोफत फक्त प्रथम ३० लोकांसाठी (उपाशीपोटी).

संपर्क ०२० ४९१५२५११ (ext) - २०२६

*****मोफत प्रवेश*****

दिनचर्येतच व्यायाम हवा!

रोज दात घासणे किंवा अंघोळ करणे इतका सहज व्यायाम आपल्या दिनचर्येचा भाग व्हायला हवा. बसणे, उठणे, झोपणे या रोजच्या हालचालींमध्ये केलेले छोटे छोटे बदलसुद्धा शरीर स्वास्थ्यासाठी पोषक ठरू शकतात. मधुमेह आटोक्यात आणण्यासाठी उपयुक्त ठरणाऱ्या अशा काही सवयी.

शिरीष पटवर्धन
संपर्क : ९८८९४ ८९५३९

‘ज्याला व्यायामाला वेळ मिळत नाही त्याची वेळ जवळ आली आहे’, हे वाक्य माझ्या व्याख्यानात नेहमी असायचे. २०१२पासून पोटाचा घेर कमी करण्याच्या कार्यशाळा घेऊ लागलो, तेव्हासुद्धा लोक कार्यशाळेसाठी वा शिबिरासाठी वेळेची अडचण सांगायचे आणि सांगतच राहणार. पैसे देऊन ‘वेळ जवळ आली आहे’ असे ऐकल्यानंतर, मग वेळ आणि व्यायाम यांना वेगळे करण्याची कल्पना पुढे आली. आता २०१९मध्ये दिनचर्येतच व्यायाम या संकल्पनेने चांगलेच रूप घेतले आहे.

समग्र जीवनशैली

१९७०च्या आधी दिनचर्येत चालणे, सार्वजनिक वाहनांतून प्रवास, सायकल, जिने चढणे-उतरणे, घरगुती सामान आणणे हे समाविष्ट होते. जीवनमान सुधारत गेल्यामुळे किंवा नवीन सोयींमुळे यातील बऱ्याच गोष्टी कालबाह्य झाल्या / होत आहेत. उदाहरणार्थ, चालणे, जिने चढणे

दुसरी आपली घोडचूक झाली ती म्हणजे, व्यायाम म्हणजे काहीतरी वेगळे! त्यासाठी वेगळे बूट-पेहराव-साधनं हवीतच. आपण व्यायामाला जीवनशैलीतून वेगळे काढले ही चूक जेवढी लवकर सुधारू तेवढे आरोग्यास लाभकारी ठरेल.

म्हणजे नक्की काय करायचे?

जाणीवपूर्वक आपल्या जीवनशैलीत शारीरिक हालचालींचा समावेश करा. त्यासाठी मधुमेह अथवा इतर आजार होण्याची वाट पाहू नका. कारण त्यामुळे आपल्या कुटुंबीयांची ‘वाट लागते’. याचा कानमंत्र, मूळमंत्र लक्षात घ्या : जमेल ते - जमेल तसे - जमेल तेव्हा

शारीरिक ठेवण (ढब)

जेव्हा आपण जागे असतो तेव्हा लोळणे - बसणे - चालणे - उभे राहणे या संभाव्य शारीर हालचाली (Posture) आहेत. यात सुधारणा म्हणजे १००% यश. आरोग्याकडे - आनंदाकडे - प्रसन्नतेकडे वाटचाल करणे. यात वेळेचा संबंध नाही, फक्त विचारांमध्ये बदल हवा. सवय होण्यासाठी साधारण सहा महिने लागतात. शांतपणे - सावकाश सुरुवात करून कायमस्वरूपी बदल करावयाचा आहे.

● लोळताना : जमेल तेवढा वेळ पोटावर लोळा. त्याच वेळी मान एका बाजूस वळवा. नंतर दुसऱ्या बाजूला. साधारण पाच मिनिटे एक बाजू

फायदा : पोटातील खोलवर स्थित लासिका कार्यक्षम होते. स्वनिरीक्षणास व स्वसंवादास वाव मिळतो.

● **बसताना :** शक्यतो मांडी घालून, कणा ताठ – पोट स्वल्प आत ओढून आणि खांदे मागे – खांद्याची पाती एकमेकांजवळ आणायची आहेत. ओढूनताणून करू नका. सहजपणे जमेल तसे करा. सरावाने सुधारणा होत राहिल. कारण हा एक अखंड प्रवास आहे.

मांडी घालून बसल्यामुळे पायातील रक्तप्रवाह खंडीत होऊन तो पोटातील अवयवांकडे वळतो व त्यांचा रक्तपुरवठा वाढतो. पोट स्वल्प आत घ्यायच्या सवयीमुळे साधारण ३०० मिली रक्तपुरवठा पोटातील अवयवांकडे वळतो. कणा ताठ ठेवल्यामुळे त्याचीही कार्यक्षमता सुधारते. पोटातील अवयवांना जागा जास्त मिळते व त्यांची क्षमता सुधारते.

● **उभे असताना :** कणा, पोट आणि खांदा यांची स्थिती बसताना वर्णन केली आहे तशीच हवी. पायातील अंतर कानाच्या पाळीएवढे हवे. पायाच्या बाहेरच्या कडा (Heels out and toes in) समांतर हव्यात. योगासनाच्या वर्गात सर्वसाधारणपणे असे उभे राहण्यास शिकवतात. गुडघ्यांची स्थिती अत्यंत महत्त्वाची आहे. गुडघे पूर्ण ताठ ठेवणे चुकीचे आहे. गुडघे थोडे वाकवून, मांडीचे पुढचे-मागचे आणि ग्लुटियस स्नायू, नितंबाचे स्नायू यांच्या आधाराने गुडघ्याची स्थिती स्थिर करावी.

● **चालताना :** कणा ताठ, पोट किंचित आत – खांद्याची पात एकमेकांजवळ लक्षपूर्वक खेचणे. सराव झाल्यावर सवय आपोआप होईल.

पाऊल टाकताना पहिल्यांदा बोटे आणि मग संपूर्ण तळवा जमिनीवर टेकला पाहिजे. भार दोन्ही पावलांवर समान हवा. क्षणभर पाऊल जमिनीवर स्थिर ठेवून, परत पुढचे पाऊल असा क्रम ठेवा. फ्लॅट फूट (सपाट पावले) असल्यास पाय दुखतात. त्यावर योगासनात उत्कृष्ट उपाय आहेत. विशेषतः लहान मुलांमध्ये काळजी घ्यावी.

● **मानेची स्थिती :** चालताना / उभे असताना / बसल्यावर : मान धडाच्या वरचा भाग – अर्थातच डोके



Makarsan

सांभाळते. डोके धडावर तरंगत असल्यासारखे वाटले पाहिजे. कानाच्या पाळ्या खांद्याच्या मध्यभागी आहेत का, याचा अंदाज घ्या. हनुवटी जमिनीस समांतर हवी; म्हणजे मान, पुढे किंवा मागे झुकलेली नको.

डोकेदुखी, अर्धशिशीसारखे त्रास वारंवार होत असल्यास मानेची आणि त्या अनुषंगाने डोक्याची स्थिती बघा.

स्वतःची शारीरिक ठेवण अर्थात पोश्चर सुधारण्यासाठी आरशाचा वापर जरूर करा.

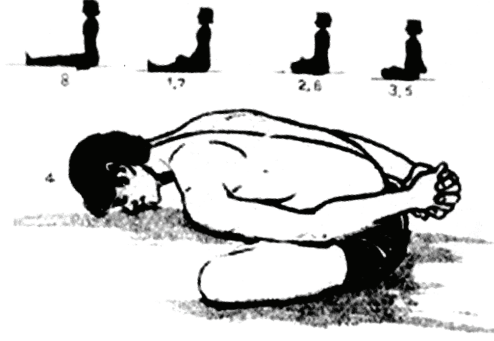
थोडक्यात, पोश्चर म्हणजे गाडीचे व्यवस्थित 'ट्यून' केलेले इंजिन होय. हा समन्वय चुकला की हळूहळू शारीरिक त्रास सुरू होतात आणि समन्वय साधला की आनंदीआनंद!

फायदे : 'कणा ताठ – पोट स्वल्प आत' यामुळे छोट्या व मोठ्या आतड्यांस मसाज होतो व त्याने बद्धकोष्ठता कमी होते. आत्मविश्वास वाढतो. असे अनेक फायदे फक्त आणि फक्त पोश्चर सुधारल्याने होतात. वेळेचा, खर्चाचा संबंध नाही.

कणा ताठ – पोट स्वल्प आत = शरीराचे स्मितहास्य हेच स्मितहास्य पाय, गुडघा आणि मान याबाबतही लागू पडते. त्यावरही लक्ष असू द्या.

एवढे पुरेल का ?

रोजच्या दिनचर्येला शारीरिक हालचाल जोडल्यावर त्यात खंड पडत नाही. व्यायाम, शारीरिक हालचाल मिठासारखी हवी. आपल्याला शरीराचा रणगाडा करावयाचा नाहीये, हे आपण विसरतो. फक्त हाताचे, पायाचे किंवा पोटाचे स्नायू बलदंड करताना शरीराचा समतोल (बॅलन्स) बिघडून त्रास होतो. मधुमेहींचे आणि सर्वसामान्य व्यक्तींचे लक्ष कार्यक्षमता सुधारण्यावर हवे. दिवसभर प्रसन्न वाटले पाहिजे. नेहमीचे काम



दुपटीने वाढले तरी न कंटाळता करता आले पाहिजे. हे समजूनउमजून जाणून घेतले तर कुठेही आपण कमी पडणार नाही.

माझ्यासमोर अशी अनेक उदाहरणे आहेत ज्यांनी व्यायाम हा जीवनशैलीत जोडून घेतला होता. जेवल्यानंतर शतपावली आणि नंतर पाच ते पंधरा मिनिटे वज्रासन जरूर करा. वज्रासन न जमल्यास तक्क्याला टेकून ताठ बसले तरी चालेल किंवा वज्रासनात पायामध्ये उश्या घ्या. दिनचर्या आणि शारीरिक हालचाल यांची सांगड घातल्यावर मन शांत होते. शांत मन आजारावर मात करते व दुखणे सुसह्य होते.

मधुमेहींसाठी विशेष

मधुमेही रूग्णांनी स्वादुपिंड क्षमता आणि त्याबरोबरीने इतर अवयवांची क्षमता विशेषकरून मूत्रपिंड, डोळे आणि मज्जासंस्था यांची ताकद वाढवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्याचबरोबरीने शरीराची एकंदर गरज कमी करण्यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. तेसुद्धा रोजच्या दिनचर्येत धडपड, तगतग, त्रागा करून नाही; तर प्रसन्न चित्ताने! थोडक्यात, मारून मुटकून नाही; तर मनापासून!

स्वादुपिंडाची कार्यक्षमता

हे शीर्षक थोडे अवास्तव वाटू शकते. कारण याने फक्त एका अवयवाची कार्यक्षमता वाढत नाही; त्यासोबत इतर चार अवयवांची ताकद वाढते, सुधारते आणि खात्रीपूर्वक कमी तरी होत नाही. कार्यक्षमता आणि

ताकद वाढवण्यात विश्रांतीचा भागसुद्धा तितकाच महत्त्वपूर्ण आहे. आता पुढील मुद्द्यांवर विचार करू :

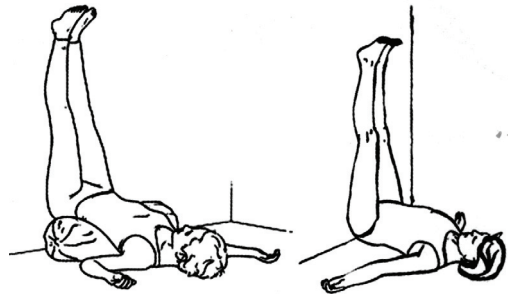
स्वादुपिंडाची विश्रांती, रक्तपुरवठा आणि मसाज

स्वादुपिंडास विश्रांती : याच भागात आपण इन्सुलिनची गरज कमी करणे याचा विचार करू. कारण इन्सुलिनची गरज कमी झाल्यावर आपोआप स्वादुपिंडास विश्रांती मिळते. खरेतर 'इन्सुलिनची गरज कमी करणे आणि आहार' हा एक स्वतंत्र विषय असल्यामुळे सदर लेखात याबाबत लिहीत नाही.

योगासने शांतपणे, सावकाश केल्याने एकंदरीतच शरीराच्या चयापचयाचा वेग - मेटाबोलिझम - कमी होतो. त्याचबरोबर विचारसरणीत बदल होऊन ताणतणाव कमी होतो. या दुहेरी फायद्यामुळे आपोआपच इन्सुलिनची गरज कमी होते.

अशा प्रकारच्या गलग्रंथी (थायरोईड)साठीचा अभ्यास नागपूर येथील जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळात २०१५मध्ये झाला. त्या अभ्यासानुसार, योगासनामुळे चयापचयाचा वेग कमी होतो आणि गलग्रंथीतून होणारा संप्रेरकांच्या स्रावातच शरीराची गरज पूर्ण होऊ लागते. सर्व अंतःस्राव ग्रंथींचा यामुळे फायदा होतो.

स्वादुपिंडाचा रक्तपुरवठा सुधारणे : यासाठी विपरीत करणी २० मिनिटे करावी. सुरुवात दोन-पाच मिनिटे करून सावकाश वेळ वाढवावी. खाली झोपून भिंतीला पाय लावून काटकोनात पडून राहावयाचे आहे. दोन्ही पायात मिळून ५०० मिली रक्त असते. ते ताबडतोब ओटीपोटाच्या भागात येऊन वर सरकते. बागेत आपण



झाडाच्या मुळाशी पाणी घालतो त्यासारखाच हा प्रकार आहे. या स्थितीत डोळे मिटून स्वसंवाद व निरीक्षण करा. मान एका बाजूला आणि मग दुसऱ्या बाजूला वळून स्थिर ठेवल्याने गलग्रंथीची कार्यक्षमतासुद्धा वाढते.

जागरूक श्वासोच्छ्वासानेसुद्धा असाच फायदा होतो. श्वास कायमस्वरूपी सावकाश घेऊन सोडणे याची सवय लावून घ्या.

योगासनांमधील योगमुद्रा, भारद्वाज आसन या आसनांमुळे स्वादुपिंडाचा रक्तपुरवठा वाढतो.

मसाज : ज्याप्रमाणे हातापायाला मसाज केल्यावर बरे वाटते तोच प्रकार अवयवांच्या बाबतीत घडतो. याचे मुख्य कारण लासिका कार्यक्षम होणे आणि रक्तपुरवठा सुधारतो. सर्व आसनांमध्ये जागरूक श्वासोच्छ्वास पद्धतीचा अवलंब केल्याने असा फायदा अपेक्षित आहे. आसने करताना हा फायदा मिळतो. अर्ध्या तासात जास्त आसने उरकण्यापेक्षा कमी आसने शांतपणे करणे नक्कीच लाभदायक ठरते. एक आसन झाल्यावर १० ते ४० श्वास थांबा. श्वास घेताना आणि सोडताना श्वासाची पकडापकडी नको. अशा प्रकारे आसन

केल्यामुळे सर्व अवयवांना छान मसाज होतो.

प्रयत्न प्रचिती आणि प्रबोध

व्यवस्थित प्रयत्न केल्यावर प्रचिती म्हणजे अनुभूती येते. अशा प्रकारे दिनचर्येत हालचालीची जोड आणि इतर गोष्टी केल्यावर सर्वसाधारणपणे सहा ते आठ आठवड्यांत आपल्याला फरक दिसून येईल. सरावाने आणि सवयीने त्याचा जाच त्रास वाटणार नाही. आणि आपण आपली नेहमीची कामे सुरळीत पार पाडाल, अशी मला पूर्ण खात्री आहे.

सरतेशेवटी थोडे प्रबोधाबाबत. प्रबोध म्हणजे सखोल ज्ञान (डीप अंडरस्टँडिंग).

प्रबोध आचरणामुळे सखोल ज्ञान खोलवर भिनते आणि मगच त्याबाबत इतरांना सांगावेसे वाटते. असे आपल्या सर्वांबाबत घडावे आणि मधुमेह असल्यास तो आटोक्यात यावा व इतरांचा टळावा, हीच प्रार्थना.

ते आपल्याच हातात आहे.



विजय पराडकर



रोमांचक सायकल सफारी

मधुमेह झाला, वय वाढले
म्हणजे आयुष्यातील
साहसे, आनंद, ऊर्जा
संपली असे होत नाही. हे
सिद्ध करणारी सायकल
सफारी सत्तर वर्षीय
शीलाताईनी केली. यात
त्यांच्या कुटुंबीयांसोबत
स्नेह्यांचाही समावेश
होता. त्यांचा हा रोमांचक
प्रेरणादायी अनुभव
त्यांच्याच शब्दांत...

डॉ. शीला परळीकर
संपर्क : ९४२३५ ०७३५२

सायकल सफारी! म्हणजे दर वेळी वेगळा अनुभव. मला सायकल चालवण्याचे वेडच आहे म्हणा ना! आमचा एक सायकल ग्रुप आहे. आत्तापर्यंत आम्ही गुजरात, मध्य प्रदेश, गोवा - कोचीन, भुवनेश्वर - कोलकाता असा प्रवास करून आलो आहोत. म्हणूनच याच्या जोरावर २०१७मध्ये पुणे ते कन्याकुमारी असा १६ दिवसांचा प्रवास करण्यात आम्ही यशस्वी झालो. तेव्हापासून नातवंडेही मागे लागली होती, की आम्हांलाही तुमच्याबरोबर न्या. म्हणून यंदाची दिवाळी सायकल सफारीने साजरी करण्याचे ठरवले. आणि नातवंडांची पहिलीच सफारी म्हणून अंतरही कमी ठरवले होते. जूनमध्येच चिलिका सरोवरला सायकलवरून फेरी मारण्याचे ठरवले. भुवनेश्वर - मंगलजोडी - रंभा - सातपाडा - पुरी - कोणार्क ते पुन्हा भुवनेश्वर असा प्रवास ठरवला. या वर्षी पाऊस खूप झाल्याने प्रवासाच्या आधी सायकल चालवण्याची प्रॅक्टिस अजिबात झाली नाही. या सफारीचे एकूण अंतर अंदाजे ४०० किमी होते. आम्ही एकूण बारा जण होतो. वय (७ ते ७२ मधील). कविता, अमोघ, अन्वय, मुक्ता, शीला, अनघा व अवनी (परळीकर कुटुंब) व श्यामला, शेखर, अपर्णा, सुनीता व नयना असा चमू होता.

मला पाच-सहा वर्षांपूर्वी मधुमेहाचे निदान झाले. वास्तविक माझी आई निधनसमयी ९५ व वडील ७५ वर्षांचे होते. दोघांनाही मधुमेह नव्हता. आईच्या भावांना मात्र होता. त्यामुळे मला ते लक्षात आले नाही. त्यातल्या त्यात बरे म्हणजे तो साठीनंतर उगवला. आज माझे वय ७० वर्षे आहे. रोज एक तास चालणे व एक तास व्यायाम असतो. शनिवार-रविवार सायकल चालवते. हनुमान जयंती तसेच दसरा या दिवशी १०८ सूर्यनमस्कार. त्यामुळे मधुमेहाची तशी फार भीती वाटत नाही. पण औषधे-व्यायाम व पथ्य (अधूनमधून नाही, रोजच) पाळावे लागते. पूर्वीच्या सायकल सफारीला मला कधीच शुगरचा प्रश्न आला नाही. शुगर कमी वा जास्त झाल्याचे मला कळते. पण सुरक्षितता म्हणून मी ग्लुकोमीटर जवळ ठेवते. सायकलच्या व्यायामामुळे शुगर व्यवस्थितच राहते. म्हणून हा व्यायाम चांगला आहे. पण ते करताना खाणेही भरपूर! म्हणूनच आपणच जरा जपून ठरवायचे. शिवाय, चॉकलेट वा कॅडबरी जवळ ठेवायची. प्रत्यक्षात अशी वेळ अजून आली नाही. सायकल चालवताना तहान लागतेच; म्हणून पाणी भरपूर प्यायचे.

त्यापूर्वी आम्ही व्हॅली ऑफ फ्लॉवर्सला गेलो होतो. तिथे १५-१६

किमी असे चालणे होतेच. पण तिथे शुद्ध हवा, नयनरम्य वातावरण यामुळे दमणूक कधीच झाली नाही. शुगर तर दूरच! थोडक्यात काय, इच्छाशक्ती व नियमित व्यायाम, औषधे यांच्या बळावर काहीही करता येते. मग भीती कशाची ?



भुवनेश्वरला माझा नातू अन्वय (१९ वर्षे) व मुक्ता (१० वर्षे) वयाने लहान होते. तरीही, दोघांनीही सर्व प्रवासभर उत्तम सायकल चालवली. ते अजिबात थकत व कंटाळत नव्हते. त्यांनी सायकलिंगचा मजेने अनुभव घेतला. त्यांची ही पहिलीच सायकल सफारी होती. त्यांच्याबरोबर कोणी ना कोणी असायचेच. आमचा बारा जणांचा ग्रुप छान जमला होता. सर्व जण एकमेकांना सांभाळून घेत. माझी नात सात वर्षांची होती. ती आमचा लीडर शेखरच्या मागील सीटवर त्याच्याकडे पाठ करून हेल्मेट घालून बसे. त्यामुळे रस्त्यावरचे लोक सीट थोडे वेगळे असल्याने आश्चर्याने पाहत असत. अवनीचा हा सीट संभाळ शेखरने व अमोघने पार पाडला.

भुवनेश्वर - मंगलजोडी - रंभा - सातपाडा -

पुरी - कोणार्क - भुवनेश्वर असा मार्ग होता. पहिल्या दिवशी ८० किमी प्रवास होता. दोघांनी मुलांनी तो लीलया पार पाडला. पुढचा प्रवास कमी-जास्त होता. हवा ढगाळ असल्याने उन्हाचा त्रास नव्हता. एकच दिवस ऊन होते. त्याचा फेरी बोटीतून सायकली नेतानाही थोडा त्रास झाला. सर्व रस्ता राज्य महामार्ग होता. पूर्ण लांब व सरळ रस्ते होते. तेथे रहदारीही कमी होती. फक्त गाव आले की गर्दी! आम्ही सव्हिस लेनमधून सायकल चालवत असू. पण तेथील लोक रहदारीचे नियम अजिबात पाळत नाहीत. रस्त्याच्या दोन्ही बाजूंना भातशेतीची खाचरे व काही ठिकाणी पाण्याची तळी होती. जमिनीचा थोडासुद्धा तुकडा उघडा दिसत नसे. रस्त्याला सावली नसायची. कारण झाडे रस्त्यापासून लांब होती. हिरवाई पाहून खूप आनंद व्हायचा. तळ्यांमध्ये पांढरी, निळी, तांबडी असंख्य कमळे दृष्टीस पडत असत.

मंगलजोडी येथे पक्षी निरीक्षण अभयारण्य व सरोवर होते. तेथे पाँड हेरॉन, पर्पल मुव्हेन, कॉमन आयबीस, ग्लॉसी आयबीस, अँकाना, पॅटेड स्टॉर्क, असंख्य खंड्या, बार्पेट्स, ब्राह्मणी घार व शेकरे यांनी हजेरी लावली होती. एका सरोवरात मोठे डॉल्फिन्सही बघितले. जंगलातून जाताना कोल्हाही पळत जाताना दिसला. काही रस्ता जंगलाच्या मधूनच जात होता.

खेड्यांमधून अजूनही दारिद्र्य पाचवीला पुजलेले! फक्त भात शेती व मासे यावरच गुजराण चालते. चहाच्या ठेल्यांचाही धंदा काही ठिकाणी होता. काही ठिकाणी चहा, उडीद वडा व डोसा खायला मिळायचा. पण लोक मनाने दिलदार होते. पाणी वगैरे देऊन चौकशी करत. एका ठेल्यावर 'आप हामारे मेहमान है। पैसा नहीं लेंगे।' असे म्हणून पैसे घेतले नव्हते. पोळी, रोटी वगैरे मात्र सर्वत्र वर्ज्यच!

सायकल सफारीवर सर्वांना हेल्मेट सक्तीचे होते. आमच्या बरोबर सामान नेण्यासाठी व कोणाची सायकल पंक्चर झाली तर आत टाकण्यासाठी टेंपो होता. आमचे रोजचे बिन्हाड पाठीवर व बदलते होते.



शेवटचे दोन मुक्काम पुरी व कोणार्क येथे होते. जगन्नाथपुरीचे मंदिर अप्रतिम आहे. पण तोबा गर्दी! शिस्त नाही. त्यामुळे आतल्या भव्य मंडपातील कोरीव काम बघताच येत नाही. तेथेही पुजारी व बघ्यांची गर्दी असतेच. परंतु कोणार्कचे सूर्यमंदिर मात्र प्रेक्षणीय आहे. हे मंदिर नरसिंहदेव राजाने १२५०मध्ये बांधले. १२०० कारागीर १६ वर्षे झटत होते. या सूर्यरथाला १२ चाके (दक्षिण व उत्तर) व सात घोडे आहेत. १२ चाके १२ राशींचे प्रतिनिधित्व करतात. प्रत्येक चाक वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. म्हणजे ही वेळ दाखवणारी सूर्य-घड्याळ आहे. येथे मिथुनशिल्प, व्याळशिल्प व इतर अनेक शिल्पे आहेत. मानवी जीवनाच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणाऱ्या या प्रतिकृती आहेत. हे मंदिर सुबक, भव्य असून वास्तुशिल्पाचे एकमेवाद्वितीय नमुना आहे. कलाकुसर व तेथील शिल्पे— उदाहरणार्थ, आरशात पाहून भांगेत सिंदूर भरणारी स्त्री, यात्रेला निघालेल्या आजी व त्यांचे कुटुंब, उंच टाचांचे सँडल घातलेली स्त्री आदी— पुनःपुन्हा पाहावी अशी आहेत. शत्रूच्या आक्रमणानंतरही पडझड होऊन हे शिल्पजग दिमाखाने उभे आहे, हे एक आश्चर्यच आहे.

या मंदिराशेजारी त्याचेच एक कलादालन आहे. ते आधी पाहून मग सूर्यमंदिर बघावे. पुरातत्त्व विभागाने या मूर्ती व शिल्पे उत्कृष्टरीत्या जतन केली आहेत. तसेच सायंकाळी मंदिरावरच एक दृक्श्राव्य कार्यक्रम असतो. तोही विलक्षणच आहे. तेथील ऑडिटोरियममध्ये या सूर्यमंदिराचा इतिहास दाखवला होता. तोही मंदिर बघण्यापूर्वी बघावा म्हणजे मंदिराची माहिती जास्त चांगल्या रीतीने कळते.

शेवटी भुवनेश्वरला येताना पिपली या गावी थांबलो. येथील लोकांनी त्यांच्या पारंपरिक कला जपल्या आहेत. या कलाकुसरीमधून अनेक विलोभनीय वस्तू व कपडे मिळतात. तेथे याची बाजारपेठच आहे. भुवनेश्वरलाही अनेक मंदिरे आहेत. त्यापैकी मुक्तेश्वर व अनंत वासुदेव मंदिर बघितले. तेही शिल्पकलेचे उत्कृष्ट नमुने आहेत.

असा हा आमचा ओडिशाचा १० दिवसांचा प्रवास फारच मजेत पार पडला. अर्थात, माझे कुटुंबीय व सायकल गुपच्या मित्रमैत्रिणी यांच्या सहभागानेच हे शक्य झाले.

■■■

प्रामाणिक गुराखी

रोजच्या जीवनातील
कटकटीचे प्रश्न सोडवताना
त्याला थोडा विरंगुळा
मिळावा म्हणून हे छोटे
सदर. एखादी बोधकथा
किंवा प्रसंग, सुभाषित
आणि विनोद याचे स्वरूप
असते. आपणही लिहिते व्हा
आणि या लेखनसोहळ्यात
सहभागी व्हा.

एक होता राजा. तो एकदा शिकारीसाठी दूर रानात गेला. अचानक वादळी पावसाला सुरुवात झाली. त्यामुळे त्याला तेथेच अडकून पडावे लागले. त्याने एका गुराख्याच्या झोपडीचा आश्रय घेतला. रात्र झाली तरी पाऊस थांबेना. अखेरीस राजाने तेथेच रात्र घालवण्याचा निर्णय घेतला.

गुराख्याने त्याचे आदरातिथ्य फारच अगत्याने केले. राजासाठी सुग्रास आणि रुचकर असे भोजन तयार केले. भोजनानंतर गोठ्यातील गायी-गुरांच्या देखभालीची दैनंदिन कामे केली आणि मगच झोपी गेला. राजाच्या असे लक्षात आले की, गुराखी निर्धन असला तरी त्याची झोपडी त्याने अतिशय टापटिपीत ठेवली आहे. आजूबाजूच्या सर्व लोकांशी त्याचे अतिशय सलोख्याचे संबंध आहेत. ते सर्व जण त्याला फार मान देतात.

दुसऱ्या दिवशी पहाटे राजा परत निघाला. त्याने गुराख्याचे आभार मानले आणि त्याला विनंती केली, "तुझ्यासारख्या माणसांची आम्हांला फार गरज आहे. तू आमच्याकडे येशील का?"

"ठीक आहे. राजेसाहेबांची आज्ञा मी कशी अडेरू? मी येथील कामांची व्यवस्था लावून तीन-चार दिवसांत तुमच्याकडे रुजू होईन."

ठरल्याप्रमाणे गुराखी तीन-चार दिवसांनी राजदरबारात दाखल झाला. त्याच्यातील सद्गुणांमुळे तो अल्पावधीतच सगळ्यांचा लाडका झाला. पुढे राजाने त्याला प्रधानपद बहाल केले. सर्व काही उत्तम चालले असताना एक दिवस काही नागरिकांनी प्रधानाविरुद्ध तक्रार दाखल केली, की 'हा प्रधान रात्रीच्या वेळी तळघरात जातो. तिथे नाणी मोजतो आणि तळघराला भक्कम कुलूप लावतो.'

राजाने प्रधानाला बोलावून या तक्रारीचा जाब मागितला. प्रधान म्हणाला, "राजेसाहेब, तळघराच्या या किल्ल्या घ्या. तुम्हांला आज रात्री वेळ असेल तर माझ्याबरोबर तळघरात या. मी रात्री उशिरापर्यंत काम करत असतो; त्यामुळे आज आपल्याला शयनगृहात जायला उशीर होईल." राजाने ते मान्य केले.

रात्र झाली. राजा व प्रधान दोघेही तळघरात गेले. तेथे एक बाज होती. त्यावर स्वच्छ धोतर, अंगरखा होता. एक बासरी होती. प्रधानाने धोतर-अंगरखा घातला. थोडा वेळ बासरी वाजवली आणि राजाला म्हणाला, "राजेसाहेब, माझे काम झाले."

"अरे, पण तू पैसे कुठे मोजतो आहेस? कुठे ठेवतो आहेस?"

"राजेसाहेब, इथे तर एकही कपाट नाही; आणि मी तर पैसे आणलेही नव्हते."

"मग तू एवढ्या रात्री इथे येऊन काय करतोस?"

"ते मी उद्या दरबारात सर्वासमोर सांगेन."

उर्वरित मजकूर पान क्र. ३९

सुकेशा सातवळेकर
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४

मधुमित्र वाचक अभिप्राय

विनोद आणि मधुमेह यांची सांगड घातलेला हा दिवाळी अंक विशेष आवडला. 'इंग्लिश व संस्कृत साहित्यातील विनोद' हे लेख खूपच वाचनीय आहेत. कथासुद्धा खूप चांगल्या आहेत.

- माया वझे, गोवा

'संस्कृत साहित्यातील विनोद' हा लेख खूपच माहितीपूर्ण आहे. मनापासून हसण्याने खरेच आरोग्य चांगले राहते. मी स्वतः ३० वर्षे मधुमेही असूनही आनंदी जीवन जगत आहे. यामुळेच माझा मधुमेह पूर्णपणे नियंत्रणात आहे. माणसाने आनंदी राहिले तरच त्याचे आरोग्य चांगले राहते, हे शिकवणारा हा दिवाळी अंक खूपच आवडला.

- पुष्पा गर्दे, न्यू दिल्ली

दिवाळी अंकातील सर्वच लेख खूप चांगले आहेत. तसेच

इतर सर्वच अंकांमधील लेखांतून मधुमेहाविषयीची माहितीही उपयोगी असते.

- उमेश परशुरामी, पुणे

'मधुमित्र'चा दिवाळी अंक फारच छान आहे. अंक हास्यविनोद विशेष असल्यामुळे सगळा अंक वाचून झाला. त्यातील सर्वांचे स्वानुभव, काही हकीकती फारच आवडल्या. श्रीरंग गोडबोले व बंडा जोशी यांचे लेख फारच आवडले. शि. द. फडणीस यांनी काढलेले व्यंगचित्र आणि त्यांचे मनोगत तर फारच छान आहे. मनाला भावले आहे की या वयातही ते इतकी कामे करतात. एकूणच हा दिवाळी अंक फारच छान आहे. व त्यातील मांडणी व सजावटसुद्धा खूप आकर्षक आहे.

- सौ. गीता दंडगे,
पुणे, सिंहाड रोड

जाहिरातदारांसाठी महत्वाच्या सूचना

- जाहिरातींचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
- जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा या नावाने काढून ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा.
- जाहिरात मटेरिअल :
 १. टाईप केलेला मजकूर
 २. आर्ट वर्क
 ३. सीडी किंवा पेन ड्राईव्हर कॉपी
 ४. ऑफसेट पॉझिटीव्ह (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ऑर्डरसोबत किंवा पत्रासोबत पाठवावे.

१ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र

जाहिरात दर पत्रक

- मागील कव्हर (रंगीत) ९,०००/-
- कव्हर नं. ३ (रंगीत) ८,०००/-
- कव्हर नं. २ (रंगीत) ८,०००/-
- पूर्ण पान (रंगीत) ७,०००/-
- अर्ध पान (रंगीत) (उभे/आडवे) ६,०००/-
- पाव पान (रंगीत) ५,०००/-
- पूर्ण पान (कृष्ण - धवल) ४,०००/-
- अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे/आडवे) ३,०००/-
- पाव पान (कृष्ण - धवल) २,०००/-

जाहिरातीसाठी संपर्क : ८८०५४ ११३४४ email : diabeticassociationpun@yahoo.in

अमेरिकेत मधुमेह व्यवस्थापन

अमेरिकेसारख्या पाश्चात्य देशांत वैद्यकीय सुविधा महागड्या असल्या तरी त्यांना अत्याधुनिक शास्त्रीय संशोधनाचा आधार असतो. मधुमेहाच्या व्यवस्थापनासाठी काही मार्गदर्शक तत्त्वे अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनने घालून दिलेली आहेत. त्यानुसारच तिथे मधुमेहाचे नियंत्रण केले जाते. नव्याला झालेल्या डायबेटिसमुळे संपूर्ण कुटुंबाच्या दैनंदिन जीवनातच कसे आरोग्यदायी बदल घडले, त्याचे एका गृहिणीने केलेले कथन...

सौ. अनुराधा धुपकर,
बॉस्टन

आम्ही १९९७पासून अमेरिकेत आहोत. २००४-२००५च्या सुमारास माझ्या नवऱ्याला मधुमेहाचे निदान झाले त्यानंतर इकडच्या पद्धतीप्रमाणे डायबेटिसचे व्यवस्थापन करणे सुरु झाले.

माझ्या नवऱ्याचा डायबेटिस गोळ्यांवर नियंत्रित होत आहे. अजून तरी त्याला इन्सुलिन घ्यावे लागत नाही. रक्तातील साखरेबरोबरच कोलेस्टेरॉल आणि ब्लडप्रेसर याही गोष्टी हातात हात घालून आलेल्या आहेत. डायबेटिस त्यांच्याकडे अनुवंशाने आलेला आहे.

अमेरिकन डायबेटिस असोसिएशनच्या संशोधनामुळे आणि प्रयत्नांमुळे ज्या मार्गदर्शक रूपरेषा आखल्या गेल्या आहेत, त्याप्रमाणे बहुतेक डॉक्टर रुग्णांसाठी ट्रीटमेंट प्लॅन तयार करतात.

सुरुवातीला माझ्या नवऱ्याच्या रक्त आणि लघवी तपासणीतून डॉक्टरांनी त्याच्या एकंदर डायबेटिसबद्दलची एक मूळ प्रवृत्ती (बेसिक टेन्डन्सी) पाहिली. आता वर्षातून दोनदा त्याची रक्त तपासणी करण्यासाठी डॉक्टर सांगतात. वर्षभरात एकदा संपूर्ण शारीरिक तपासणी असते.

यामध्ये (A1C) ही टेस्ट इकडे फार महत्त्वाची मानली जाते. A1C मध्ये तीन महिन्यांच्या रक्तशर्करेची सरासरी समजते. त्यामुळे दैनंदिन रक्त-तपासणी नाही केली तरी चालते. परंतु डायबेटिसची सर्व बंधने पाळणे आवश्यक आहे.

डॉक्टरांच्या सांगण्याप्रमाणे आमच्या आहारविहारात बदल केल्यामुळे संपूर्ण आयुष्याला आणि दिवसालाही एक शिस्त निर्माण झाली. आम्ही शाकाहारी मंडळी आहोत. आता सकाळचा नाश्ता नियमितपणे आणि ठरावीक वेळेला, ठरावीक प्रमाणातच घेतला जातो. आहारात तंतुमय भाज्या, सॅलड्स, उसळी यांचे प्रमाण जास्त असते. त्यात तेलातुपाचे प्रमाण कमी असते. भात किंवा पोळी कमी प्रमाणात आणि भाज्या, उसळी जास्त असतात. थोड्याफार प्रमाणात गोडधोडही चालू असते. (पण त्या वेळी व्यायाम अधिक व्हायलाच हवा, हा अलिखित नियम असतो.) चहा-काफीतील साखरेचे प्रमाण जवळजवळ शून्य असते. पण एखादे वेळी साखरेचा चहाही घेतला जातो! दुपारच्या चहाबरोबर दोनच बिस्किटे असतात. आमच्या जेवणाच्या वेळा नियमित आहेत. संध्याकाळचे जेवण लवकरच होते. जेवणानंतर दोन तास तरी गप्पागोष्टी, टीव्ही यात आम्ही सगळेच जागे असतो. तळकट-तूपकट किंवा भरपूर चीज असलेले पदार्थ किंवा साखरेचे गोडधोड पदार्थ (केक, पेस्ट्रीज वगैरे) कटाक्षाने टाळले जातात. ही आमच्या कुटुंबाला लागलेली

शिस्तच म्हणायला हवी. तसेच बाहेरचे खाणे आम्ही फार मर्यादित करतो. एखाद्या गोष्टीवर 'ताव मारणे' हा प्रकार आपोआप बंद झाला आहे. किराणा, भाजीपाला वगैरे खरेदी करतानाही हीच तत्त्वे अंगवळणी पडली आहेत. या सर्व गोष्टींमुळे वजन आपोआपच आटोक्यात राहिले आहे.

आहाराच्या बरोबरीने इकडे डॉक्टर व्यायामाला फार महत्त्वाचे स्थान देतात. व्यायाम कोणता? शारीरिक कष्ट किंवा हालचाल करणे. दररोज न चुकता ठरावीक प्रमाणात चालणे किंवा पळणे, असा घाम निघेपर्यंत व्यायाम होतो. पळणे शक्य झाले नाही तर झपझप चालणे असते. मानसिक संतुलनासाठी किंवा आयुष्यतील ताणतणाव, चढउतार यासाठी खास प्रयत्न केले जातात. जसे की, मेडिटेशन, योगासने. नोकरीसाठी कामाच्या ठिकाणी सततच बसूनच राहावे लागते.

तेव्हा थोड्या-थोड्या वेळाने मुद्दाम उठून हालचाल करणे, जिने चढणे-उतरणे, पाणी पिण्यासाठी उठून जाणे, असे चालू असते. सकाळी उठून व्यायाम जमला नाही तर दिवसाच्या शेवटी तरी तो करण्याचा प्रयत्न करतो. आजकाल 'फिटबिट' नावाचे घड्याळासारखे साधन बाजारात उपलब्ध आहे. त्याचीही मदत घेतली जाते. त्यावर दिवसभरात तुम्ही किती हालचाल केली आहे, याची नोंद होत असते.

या आहारविहारातही अनेकदा प्रेरणा (मोटिव्हेशन) कमी किंवा जास्त पडते. कंटाळा येतो, टाळाटाळ केली जाते. अशा वेळी आपली स्वतःची गाडी कशी रुळावर आणता येईल यासाठी लवकरात लवकर प्रयत्न होतात. अन्यथा, हा सगळाच समतोल बिघडून A1C चा काउंट असमाधानकारक होईल याची भीती असते. (A1C ७च्या आत असायला हवी.)

मनानेच कुठलीही गोळी कमी-जास्त करणे, डॉक्टरांना न सांगता गोळी बंद करणे असे प्रकार आमच्या घरात कटाक्षाने टाळले जातात. डायबेटीस हा आपला आयुष्यभराचा सोबती आहे, त्याला बरोबर घेऊनच आपण जगायचे आहे, हे आम्हा सर्वांनाच पटले आहे. त्यामुळे काहीतरी तात्पुरते उपाय करून 'आता मी

डायबेटीसमुक्त झालो आहे' हे घडणार नाही. तो पुन्हा डोके वर काढणार आहे, हे आम्ही शास्त्रीय आधारावर मान्य केले आहे.

अमेरिकेतील डॉक्टर रक्तशर्करेच्या बरोबरीने किडनी, हृदय, कोलेस्टेरॉल यांच्यावरसुद्धा लक्ष ठेवतात. कारण या सर्व गोष्टी एकात एक गुंतलेल्या आहेत. रक्तशर्करा आणि कोलेस्टेरॉल किंवा रक्तदाब यांचे दूरगामी परिणाम होत असतात. म्हणूनच डोळ्यांची, दातांची आणि पायांची नियमित तपासणी करण्यावर भर असतो. गोळ्यांवर नियंत्रित होणारा डायबेटीस इन्सुलिनकडे हळूहळू जाऊ शकतो. किडनी, हृदयविकार यांची गुंतागुंत होत राहते. या आणि अशा प्रकारची सजग जाणीव रुग्णाला काहीशा प्रमाणात दिली जाते. या सगळ्या चाचण्यांचे रिपोर्ट्स डॉक्टर एकमेकांकडे पाठवून ताबडतोब उपाययोजना करण्यावर भर देतात. आहाराबद्दलच्या काही शंका विचारल्यास ते डॉक्टर 'आहारतज्ज्ञांचा सल्ला' घेण्यावर भर देतात. तसेच हातापायांच्या बोटांची संवेदनक्षमता, मुंग्या येणे इत्यादींवर विचारणा करतात किंवा टेस्ट घेऊन पडताळणी करून पाहतात.

अमेरिकेत राहून येथील धकाधकीच्या तणावपूर्व आयुष्यपद्धतीशी जुळवून घेताना, आपल्या हातात ज्या गोष्टी आहेत त्यावर भर देऊन उरलेला भार आम्ही डॉक्टरांवर सोपवलेला आहे.

डॉक्टरांनी, रक्ततपासणीच्या चाचण्यांवर आधारित जो 'ट्रिटमेंट प्लॅन' आखलेला आहे, तो व्यवस्थितपणे पाळणे तसेच डॉक्टरांची कोणतीही नियोजित भेट न टाळणे; महत्त्वाचे म्हणजे आरोग्यविषयक एखादी नवीन गोष्ट लक्षात आली असेल तर ती डॉक्टरांच्या लक्षात आणून देणे (उदाहरणार्थ, चष्म्याच्या नंबर बदललेला आहे.) या गोष्टी आम्ही कुटुंबीय कटाक्षाने पाळतो.

अशा प्रकारे वृत्तीने जास्तीत जास्त आनंदी राहून पुढे येणाऱ्या आव्हानांकडे आम्ही डोळे उघडे ठेवून पाहतो आहोत. माझ्या नवऱ्याचा डायबेटीस फक्त त्याच्यापुरता मर्यादित न राहता, कुटुंबीयांच्या सजगतेतून त्याच्याशी आम्ही सामना करत आहोत, असे मला वाटते.

— पान क्र. ३५ वरून — प्रामाणिक गुराखी —

दुसऱ्या दिवशी दरबार भरला. प्रधान म्हणाला, "मी रात्री तळघरात जातो, ही तक्रार खरी आहे. मी तुमच्यासमोर ही प्रधानाची वस्त्रे घालतो. पण तो काही माझा मूळ धर्म नाही. माझा मूळ धर्म गुराख्याचा आहे. त्याचा विसर पडून या प्रधानपदाची नशा माझ्या डोक्यात भिन्न नये म्हणून मी दररोज माझा मूळ वेश घालून, बासरी वाजवून त्याचे स्मरण करतो. येथील माझे वास्तव्य आणि मान औट घटकेचा आहे, याची मला कल्पना आहे. मात्र, आता कोणाचे तरी मन माझ्याविषयी कलुषित झाले आहे. तेव्हा येथे राहण्यात मला स्वारस्य वाटत नाही. राजेसाहेबांनी मला परत जाण्याची अनुमती द्यावी, अशी मी विनंती करतो."

नाशिक कॉॅंग्रेसच्या सभेत १९४२मध्ये दादा धर्माधिकारी यांनी वरील गोष्ट सांगितली होती. "उद्या तुम्ही जेव्हा राज्य चालवाल तेव्हा आपण राज्यकारभाराचे विश्वस्त असून मूळ गावी आपले जनसेवेचे कार्य करण्यासाठी परत जाणार आहोत, याचे भान ठेवा." अशी पुस्ती जोडली.

दादा धर्माधिकारी हे मुख्य न्यायाधीश चंद्रशेखर धर्माधिकारी यांचे वडील होते.

— पान क्र. २० वरून — आला हिवाळा —

५. चेहऱ्याबरोबरच हातापायाची काळजी घेणेही महत्त्वाचे असते. थंडीत हातापायाला भेगा पडून रक्त येऊ शकते व सेप्टिकही होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी चांगला सौम्य साबण वापरावा व वेळोवेळी हातापायाला मॉइश्चरायजर लावून काळजी घ्यावी.
६. थंडीत ओठ कोरडे पडतात व भेगाही पडतात. ओठांवरून सारखी जीभ फिरवू नये. चांगले लीप बाम वापरून ओठ मऊ ठेवावेत.
७. थंडीत केसही कोरडे व शुष्क होऊ शकतात. मग विंचरताना गळून जातात. हे टाळण्यासाठी खोबरेल तेल किंवा कंडिशनर वापरणे व शांपूचा वापर कमी करणे आवश्यक आहे.

तात्पर्य काय? तर थंडीच्या मोसमामध्ये त्वचा, केस यांना शुष्कपणा येऊ नये यासाठी विशेष काळजी आवर्जून घ्यायला हवी.

विजय पराडकर



डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०
 ल्याबीरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३ (सवलतीचे दरवात)
 डॉक्टरांचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

आढवण्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सुलता क्षेत्र	गोंदीची वेळ
सोमवार	डॉ. अश्वक्ती गानवई	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. शरदकर हनु	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ४
	डॉ. मधुद कन्नूर / डॉ. मंडा परताप	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. मिलिषा कुलकर्णी	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ३
	डॉ. राघुनंदन शिंदे	व्यायाम	दुपारी ३
	सौ. सुनेखा सातवळेकर/सौ. मेधा फडकेकर/सौ. नीला कुलकर्णी	आहार	दुपारी ३
	डॉ. बीपाद बोकील / डॉ. जयश्री मंगुजम	दंत	दुपारी ३
बुधवार	डॉ. जगदीश साठवळेकर	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ३.३०
गुरुवार	डॉ. प्रमोद जोशी	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ४.३०
शनिवार	डॉ. आर्जुन डेजरे	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ४
शनिवार	डॉ. हर्षदा बुचवळेकर	जमखल फिजिओथिअन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार (विनागळ)		जमखल फिजिओथिअन	दुपारी २ ते ४
एकआड एक मोहिमा - पाहिला रावेंवार	डॉ. जामिना बाळीक/डॉ. रमेश देसई/डॉ. सुकेत अय्यर	नासकामुक्ती	दुपारी ३ ते ५

- जगात विलिनिक (रिविआर फेठ साखा) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ - डॉ. सोनाली भोजने (फिजिओथिअन)
- रेड हॅन्स (एरर फेठ साखा) दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ - डॉ. रमेश देसई (फिजिओथिअन), सौ. सुनेखा सातवळेकर (आहारतज्ञ)
- सातवडेन बोटनेटन दर मंगळवारी संपूर्ण वेळ - अप ची सोब
- ब्लड टेस्ट (Hb, Lipid Profile, Uruc, Creatinine etc.), ई सी जी, पाय, दंत, डोळे तपासणी, आहार, व्यायाम सल्ला, फिजिओथिअन चेक अप
- • मंडीवर्ड - रु. १०००/-, इतरांकर - रु. १२००/-
- • मंडीवर्ड - बोटनेटद्वारे सवलतीकर दरवात रावताटया व इतर तपासण्या
- • मंडीवर्ड व ५ इतरांकर तपासण्या सवलतीकर केवळ रु. ६००/- अकर सवलतीकरा दरवात

डॉक्टर	सकाळी तपासणी शुल्क	सकाळी तपासणी शुल्क
डॉ. जगदीश साठवळेकर	रु. १२०/-	रु. १००/-
इतर सौ. डॉक्टरांकर (दरवा २)	रु. ८०/-	रु. १००/-

असोसिएशन मधील गळ्याकर डॉक्टरांचा सल्ला वैद्यकासाठी सकाळी तपासणी करवतीचे देखील सल्ला आहे.
 गळ्या वैद्यकासाठी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.
 बंधुभावांनी रिविआर सोडून दसरीकर दुपारी २ ते ४ विनागळ तपासणी व सल्ला घेता आता.

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व

स्पेशालिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

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

दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता

पुढील सत्र - दि. ६ डिसेंबर २०१९



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

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

दिवस - दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता

पुढील सत्र - दि. १२ डिसेंबर २०१९



३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. मिताली बिडये, एम.डी (मूत्रविकार तज्ज्ञ)

दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी सकाळी १०.३० वाजता.

पुढील सत्र - दि. २३ डिसेंबर २०१९



४) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

डॉ. वरुण देशमुख, डी.आर्थो, डी.एन.बी

दिवस - दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.

पुढील सत्र - दि. १९ डिसेंबर २०१९



५) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Dibetic neuropathy Clinic)

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

दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता

पुढील सत्र - दि. २७ डिसेंबर २०१९



६) मधुमेह व नेत्रविकार (Dibetic Retinopathy Clinic)

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

दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.

पुढील सत्र - दि. २ डिसेंबर २०१९



७) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.

दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.

पुढील सत्र - दि. ५ डिसेंबर २०१९



८) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर

दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता

पुढील सत्र - दि. २३ डिसेंबर २०१९

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

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ)

दिवस - दर मंगळवारी दुपारी ३ ते ५ (अगोदर वेळ ठरवून)

सूचना - सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रूपये 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 (१ ऑक्टोबर ते ३१ ऑक्टोबर २०१९)

१. मुकुंद नारायण जोशी १,०००/-
२. रामकृष्ण भिकाजी काळे ५,०००/-
३. धनंजय दत्तात्रय गोखले १५,०००/-
४. लीना नारायण कुलकर्णी
(श्री. नारायण श्रीधर कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ) ३,०००/-
५. शमीम संजीव रेगे ५,००१/-
६. नीलकंठ गोविंद खंडकर १,०००/-
७. अश्विनी दिगंबर रिसबूड ६,०००/-
(गायत्री राहुल गोखले यांच्या स्मरणार्थ)
८. ओम रोहित बारटके (वाढदिवसानिमित्त) १,०००/-

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार!

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.





बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या 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 बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे 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.

नववर्ष २०२० साठी आनंदमय पर्यटन !

<p>नेपाळ-दार्जिलिंग-सिक्रीम 27 Nov. / 22 Dec. / 4, 14 Jan. / 8, 18 Feb.</p> 	<p>डिस्कव्हर दुबई 13, 21 Dec. / 11, 24 Jan. / 14 Feb. / 13 March</p> 	<p>भूतान 6, 20 Jan. / 10 Feb. / 16 March / 6 April</p> 
<p>दक्षिण भारत 30 Nov. / 21 Dec. / 25 Jan. / 15 Feb.</p> 	<p>अंदमान द्विपसमूह 20 Dec. / 24 Jan. / 22 Feb. / 1 Mar.</p> 	<p>केरळ-कन्याकुमारी 22 Dec. / 5, 15 Jan. / 2, 12 Feb.</p> 
<p>कोस्टल कर्नाटक 5, 15 Jan. / 2, 12 Feb.</p> 	<p>राजस्थान-मेवाड-मारवाड 2, 23 Jan / 6, 27 Feb. / 11 Mar.</p> 	<p>श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी 4 Jan. / 8 Feb. / 4 Mar.</p> 
<p>मध्यप्रदेश-कान्हा-पंचमढी 19 Jan. / 16 Feb. / 11 Mar.</p> 	<p>श्री द्वारका-सोमनाथ-गुजरात 4, 13 Jan. / 15 Feb.</p> 	<p>श्री काशी-गया-प्रयाग-त्रिस्थळी 12 Dec. / 18 Jan. / 15 Feb. / 1 Mar.</p> 
<p>श्री पीठापूरम-दत्तधाम 18 Jan. / 15 Feb. / 1 Mar.</p> 	<p>श्री काशी-गया-प्रयाग-त्रिस्थळी 12 Dec. / 18 Jan. / 15 Feb. / 1 Mar.</p> 	<p>श्री काशी-गया-प्रयाग-त्रिस्थळी 12 Dec. / 18 Jan. / 15 Feb. / 1 Mar.</p> 

50 YEARS OF TRUST

गुरुनाथ
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !

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

GSA ■ सांगली-मिर्ज : 2332300, 9372140825
■ औरंगाबाद : 9423395131 ■ कोल्हापूर : 9665528442
■ नाशिक : 9420902793

WhatsApp
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

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

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM / PUNE / SR / 23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO,411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.

Grant Medical Foundation
Ruby Hall Clinic



THE GREATER GOOD BEGINS WITH YOU

Meditate - Eat Healthy - Exercise