

मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



# मधुमासिक

- वर्ष २६ ■ अंक ९
- जानेवारी २०१४
- किंमत रु २०/-
- डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

हेल्दी  
सलड



नविन

arkray

# डायबिटिस मॉनिटरिंगसाठी विश्वसनीय

GLUCOCARD™

## 01-mini

विश्वसनीय ब्लड ग्लूकोज मॉनिटरिंग

**MRP: ₹ 1780**

ऑटो-कोडींग  
स्टेट-ऑफ-आर्ट लेसिंग सिस्टम  
डिजिटल फ्लॉगींग  
बिल्ट-इन थर्मिस्टर  
लार्जफॉन्ट वॉल्यूम  
लहान नमुना व  
प्रेसन नमुना निर्देशक



GLUCOCARD™

## 01 SENSOR

ब्लड ग्लूकोज टेस्ट स्ट्रिप्स

# 25

टेस्ट स्ट्रिप्स

**MRP: ₹ 750**

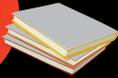
प्रत्येक स्ट्रिप स्वतंत्ररित्या पॅक  
18 महिन्यांपर्यंत अचूक निदान  
अभ्यवृत्ता नाही  
आपले पासून संरक्षण  
कॅरि व शेअर करण्यास सोपे  
भारतातील प्रमुख  
औषध विक्रेत्यांकडे उपलब्ध

आकर्षक बॅग



**विनामूल्य**

ग्लूकोकार्ड मिनी  
किट सोबत



डायबिटिस मॅनेजमेंटची  
3 पुस्तके



ग्लूको कॅंपस

~~कॉम्बो प्राईस~~

~~MRP: ₹ 2530~~

**सुपर सेवर  
कॉम्बो प्राईस**

# ₹ 1990

**आजच फोन करा !**

पुणे : 9373316101  
औरंगाबाद : 9225722734  
कोल्हापुर : 9881696337  
नाशिक : 9823281701  
मुंबई : 9821286392

ग्राहक सहायता: 022 3204 3204 (सोम.-शनि. 9.30 ते 6.30) customersupport@arkray.co.in www.arkray.co.in  
आर्क्रे हेल्थकेअर प्रा. लि., 701-702, ऑयुलेन्स, टि.पी.एस्. ससस, रोड नं. 6, सांताक्रुझ (पू.), मुंबई 400055, महाराष्ट्र, इंडिया

# अनुक्रमणिका

व्यायाम कधी सोडू नये .....	६
मधुमेह आणि मानसिक आरोग्य .....	१०
संगीत मधुमेहाची ओळख .....	१३
आयुर्वेदिय दृष्टीकोनातून पुर्वस्थितीतील मधुमेह .....	१६
महत्त्व योगासनांचे .....	१८
हेल्दी सॅलड .....	२०
जाणून घेऊ कर्बोदकांबद्दल .....	२४
उतारा मधुमेहावर .....	२६
ब्लड-ग्लूकोज मीटर वापरताना .....	२९
लोकायत वैद्यकिय केंद्र .....	३४
तेथे कर माझे जुळती .....	३६
थंडीतील व्यायाम .....	३८

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष - २६. अंक - ९  
जानेवारी २०१४.

संपादक :

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक :

डॉ. जनार्दन म. वाटवे,

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ -

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई,

सौ. सुकेशा सातवळेकर,

श्री. शाम देशपांडे

मुखपृष्ठ व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स, ९८८१०९८१८३

सिंहगड रोड, पुणे

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४१९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

२५४४०३४६ / ६४०९८४९६ / २५४३०९७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

\* संपादक: डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक:

डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक

असोसिएशन ऑफ इंडिया करिता डॉ. रमेश गोडबोले

यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, 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/47/2013

वार्षिक वर्गणी, पुणे - रु.२००

परगांव (बँक खर्चासह) - रु.२५०

वार्षिक वर्गणी भरणाऱ्यास 'मधुमेह आणि आहार'

ही पुस्तिका विनामूल्य मिळेल.

वर्गणीचा चेक, 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन

ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने काढावा.

<p><b>संस्थेचे कार्यकारी मंडळ</b>                  अध्यक्ष : डॉ. ह. वि. सरदेसाई                  उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर                  कार्यवाह : डॉ. रमेश नी.गोडबोले                  सहकार्यवाह : सौ. मेधा पटवर्धन                  सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे                  कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर</p>	<p><b>कार्यकारिणी सभासद :</b>                  श्री. विश्वास देवल (कोषाध्यक्ष)                  डॉ. जनार्दन म. वाटवे                  डॉ. रमेश दामले                  डॉ. सौ. सुचेता अय्यर                  डॉ. अमित वाळिंबे                  डॉ. अरुंधती मानवी                  श्री. सतीश राजपाठक</p>
---	---

मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक	
अनुक्रमणिका	किंमत
०१. मागील कव्हर (रंगीत)	८,०००/-
०२. कव्हर नं. ३ (रंगीत)	७,०००/-
०३. कव्हर नं. २ (रंगीत)	७,०००/-
०४. पूर्ण पान (रंगीत)	६,०००/-
०५. अर्ध पान (रंगीत) (उभे)	५,०००/-
०६. अर्ध पान (रंगीत) (आडवे)	५,०००/-
०७. पाव पान (रंगीत)	४,०००/-
०८. पूर्ण पान (कृष्ण - धवल)	३,०००/-
०९. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे)	२,०००/-
१०. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (आडवे)	२,०००/-
११. पाव पान (कृष्ण - धवल)	१,५००/-
१२. पट्टी / लांब जाहिरात (कृष्ण - धवल)	१,०००/-

**कर्नेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय :** कार्यालयाची वेळ - सकाळी ८ ते सायं ५. रविवार बंद; **लॅबची वेळ** - सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३. डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : २५४४०३४६ / ६४०१८४९६ / २५४३०१७९. diabeticassociationpun@yahoo.in daipune.com

**सहकारनगर शाखा :** द्वारा डॉ. अजित संत, प्लॉट नं. ९४, तुळशीबागवाले कॉलनी, सुवर्ण अपार्टमेंट्स, सहकारनगर नं. २, पुणे ४११००९ वेळ : दर शुक्रवारी लॅब: - सकाळी ८ ते ९ व दुपारी २ ते ३ डॉक्टर तपासणी व आहारसल्ला दुपारी अडीच ते चार

**जनवाडी उपशाखा : (द्वारा जागृती सेवा संस्था):** १०८, जनवाडी. अरुण कदम चौक, पुणे ४११०१६. वेळ : दर बुधवारी सकाळी साडेआठ ते साडेनऊ व दुपारी १२ ते २

**रास्ता पेट उपशाखा :** (वेळ : दर शुक्रवारी दुपारी १२ ते २)

**रविवारी पेट उपशाखा :** (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर शुक्रवारी दुपारी १ ते २

- 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 - ४११००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा. (email : diabeticassociationpun@yahoo.in)
- जाहिरात मटेरिअल : १. टाईप केलेला मजकूर, २. आर्ट वर्क, ३. सी डी किंवा पेन ड्राईव्ह वर कॉपी ४. ऑफसेट पॉझिटीव्ह (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ऑर्डर / पत्रासोबत पाठवावा.

#### सभासद शुल्क

एक वर्षासाठी सभासद :

रु. ३००

एक वर्षासाठी बालमधुमेही

सभासद : रु. ८०

तहहयात सभासद : रु. ४,०००

(पती-पत्नी)संयुक्त सभासद :

रु. ७,०००

तहहयात दाता सभासद :

रु. २०,००० पेक्षा अधिक

देणगी देणारे.

(देणगीमूल्यावर आयकर

कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के

करसवलत मिळते)

# संपादकीय

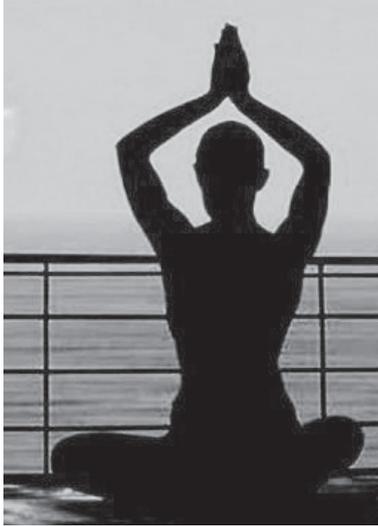
## व्यायाम कधी सोडू नये

दैनंदिन कामासाठी वाहनांचा कमीत कमी वापर करणे, घरी चहा प्यायल्यानंतर स्वतःची कपबशी विसळून ठेवणे, स्वतःचे अंथरूण स्वतः घालणे, आतले कपडे स्वतः धुणे, अशा छोट्या कामातूनही विविध शारीरिक हालचाली होतात. तीन मजल्यापर्यंत लिफ्टचा वापर न करता चढ-उतार करणे असे आधुनिक व्रत पाळले तर देव मधुमेह नियंत्रणाला नक्कीच मदत करेल.

डॉ. रमेश गोडबोले, एम.डी.

'खोटे कधी बोलू नये, कोणासंगे भांडू नये' अशा वचनांमधून लहानपणापासून चांगले संस्कार घडविण्याची प्रथा आपल्या संस्कृतीत आहे. आजच्या झपाट्याने बदललेल्या परिस्थितीत त्यात आणखी एका ओळीची भर घालणे गरजेचे आहे. ती म्हणजे, 'व्यायाम कधी सोडू नये.'

कारण पूर्वीच्या नैसर्गिक जीवनशैलीत रोजच्या व्यवहारातून भरपूर शारीरिक कष्ट करणे क्रमप्राप्तच होते. सकाळी उठल्यापासून दिनक्रमात शौचाला जावयाचे तरी घरापासून थोडे दूर चालत जावे लागे. अशा तऱ्हेच्या दैनंदिन गरजांसाठी शारीरिक हालचालींना पर्याय नव्हता. परंतु आजच्या जमान्यात बेडवरून उठून अगदी काही फुटांवर असणाऱ्या कमोडवर शौचासाठी बसता येते. नळ सुरू केला की पाणी येते. दिवसभर अनेक गोष्टीत असेच



असते. बटण दाबले की, सर्व सुविधा हात जोडून समोर सेवेशी हजर असतात. या 'बटण संस्कृती'मुळे कष्ट करण्याची सवय नष्ट होत चालली आहे. त्याचे दुष्परिणाम प्रकर्षाने जाणवू लागले आहेत. त्यातील महत्त्वाचा एक म्हणजे 'मधुमेह'.

व्यायामाचे सर्वसाधारण अनेक फायदे आहेत. ते सर्वांना माहित आहेत. परंतु मधुमेहाच्या उपचारातील व्यायाम हा सर्वांत महत्त्वाचा घटक आहे.

१) व्यायामामुळे रक्तातील ग्लुकोज साखर वापरली जाते. त्यामुळे साखरेचा समतोल राखणे सोपे जाते.

२) 'टाईप टू' मधुमेहाच्या प्रकारात बहुतेक सर्व प्रौढ मधुमेही व्यक्तींचा समावेश असतो. त्यामध्ये साखरेचा योग्य विनियोग होण्यासाठी लागणाऱ्या इन्शुलिनच्या पुरवठ्याची फारशी कमतरता नसते. इन्शुलिनच्या योगे रक्तातील ग्लुकोज साखर शरीरपेशीपर्यंत पोहोचल्यावर त्याचा पेशीमध्ये प्रवेश होणे व त्यापासून उर्जा (एनर्जी) निर्माण होणे यात अडथळा येतो. प्रत्येक

पेशीच्या आवरणात इन्शुलिन रिसेप्टार (इन्शुलिन स्वीकारक) असतात. व्यायामाच्या अभावामुळे पेशीमध्ये ग्लुकोजचा प्रवेश होण्यासाठी असलेले रिसेप्टार किंवा सूक्ष्म दरवाजे बंद होतात

किंवा अकार्यक्षम होतात. नियमित व्यायामाने हे बंद दरवाजे उघडले जातात. इन्शुलिनचा पेशीमधील प्रवेश सुलभ होतो. त्यामुळे रक्तातील ग्लुकोज वापरले जाते. मधुमेह नियंत्रणात येण्यास मदत होते.

३) रक्तातील वाईट (बॅड) कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी व चांगले (गुड) म्हणजे एच्.डी.एल् कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते.

४) व्यायामामुळे हृदयासकट सर्व महत्त्वाच्या इंद्रियाना होणारा रक्तपुरवठा सुधारतो. त्यामुळे रक्तवाहिन्यावरील होणारे दुष्परिणाम मधुमेही कमी करू शकतो.

५) दिवसभर उत्साह वाटल्याने पथ्यपाणी चांगले होते.

६) वाढलेले वजन कमी होण्यास मदत होते.

व्यायाम करावा हे सर्व मधुमेहींना पटलेले असते. करण्याची इच्छाही असते. परंतु 'कळते पण वळत नाही,' अशी बहुतेक मधुमेहींची

परिस्थिती असते. आजच्या धकाधकीच्या आणि स्पर्धेच्या युगात व्यायामाला वेळ देणे अवघड जाते. परंतु इच्छा असेल तर मार्ग मिळतो.

**प्राधान्य व्यायामाला की कामाला यावर व्यायामाला वेळ देणे अवलंबून असते. वेळेचे व्यवस्थित नियोजन केले तरच व्यायामाला सवड मिळते.** सकाळी आठ वाजता घराबाहेर पडून संध्याकाळी सात वाजता कामावरून परत येणाऱ्या व्यक्तीला, विशेषतः नोकरी करणाऱ्या महिलांना व्यायामासाठी दिवसातून चाळीस मिनिटे काढणेही खूप अवघड जाणे स्वाभाविक आहे. ती वस्तुस्थिती आहे. अशा व्यक्तींनी रोज १५ ते २० मिनिटे घरी व्यायाम केला तरी खूप फायदेशीर ठरतो.

सुरवातीला थोडे उत्तेजक (वॉर्मिंग अप) व्यायाम प्रकार, दहा सूर्यनमस्कार व शेवटी दीर्घश्वसन किंवा प्राणायाम केला तरी व्यायामाचे अनेक फायदे मिळतात. सुट्टीच्या दिवशी दूरदर्शन मालिका किंवा चित्रपटातील पात्रांचे संघर्ष खाता-खाता बघण्यापेक्षा दूरवर निसर्गाच्या



सान्निध्यात चालण्याने शरीर व मन दोघांचेही संतुलन राहते. मधुमेह नियंत्रणात आणण्यासाठी मनावरील ताण कमी करणेही महत्त्वाचे असते. ते साध्य होण्यास चालणे हा उत्तम उपाय आहे.

दैनंदिन कामासाठी वाहनांचा कमीत कमी वापर करणे, घरी चहा प्यायल्यानंतर स्वतःची कपबशी विसळून ठेवणे, स्वतःचे अंथरुण स्वतः घालणे, आतले कपडे स्वतः धुणे अशा छोट्या कामातूनही विविध शारीरिक हालचाली होतात. तीन मजल्यापर्यंत लिफ्टचा वापर न करता चढ-उतार करणे असे आधुनिक व्रत पाळले तर देव मधुमेह नियंत्रणाला नक्कीच मदत करेल.

डिसेंबर, जानेवारी, फेब्रुवारी हे थंडीचे महिने व्यायामाला पोषक असतात. त्याचा फायदा घेऊन जे मधुमेही व्यायामाला प्राधान्य देऊन नियमीत व्यायाम करतील, त्यांना पुढील वर्ष सुखाचे, जाईल याची खात्री बाळगावी!

– डॉ. रमेश गोडबोले

फोन: ९८२२४४७३२०



# अॅलोपॅथीच्या दृष्टीकोनातून मधुमेह

अॅलोपॅथीमध्ये प्रयोगशीलता, आधुनिकता व संख्या शास्त्रावर आधारलेली गुणात्मकता या बाबी आधारभूत मानल्या आहेत. या सर्व बाबींमुळे अॅलोपॅथीचा दृष्टीकोन अधिक निकोप व रुग्णप्रेमी ठरला आहे, यात मुळीच संशय नाही.

-डॉ.रमेश दामले, एम.डी

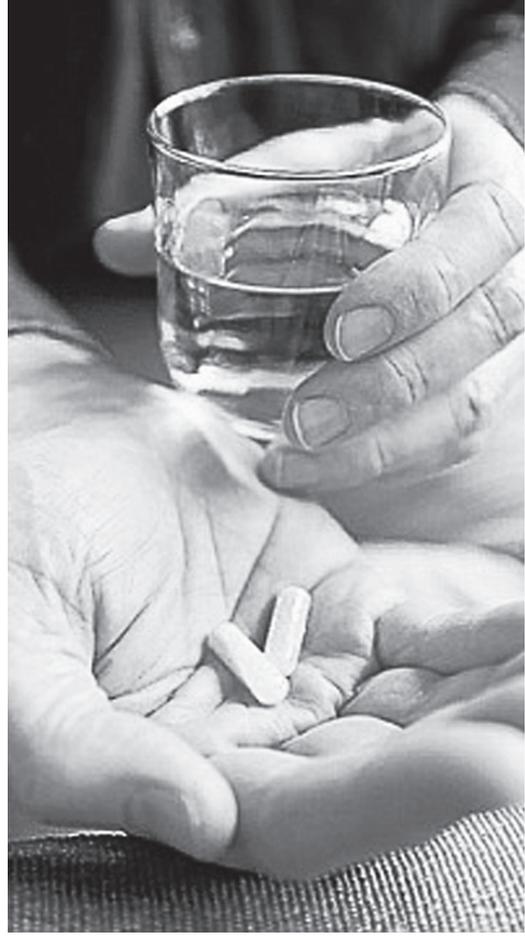
अॅलोपॅथीचा प्रारंभ १९३५ सालापासून झाला आहे असे मानता येईल, कारण अॅलोपॅथीच्या औषधाचा गुणकारी परिणाम त्या वेळेपासून जगाच्या दृष्टेत्पतीस येऊ लागला. त्याचे मुख्य श्रेय इन्शुलिनच्या शोधालाच द्यावे लागेल. कारण १९२१ साली इन्शुलिनचा शोध लागला. आणि १९३५ पर्यंत त्याचे मधुमेहावरील चांगले परिणाम जागतिक स्तरावर स्पष्टपणे दिसू लागले.

इन्शुलिनमुळे रक्तातील साखर कमी होते व त्यातील गुंतागुंतीचे प्रश्न झपाट्याने कमी होतात, हे सर्व देशांमध्ये मान्य झाले. एखाद्या शास्त्रीय प्रयोगामध्ये रसायनांचा रंग बदलतो तेव्हा तो काही देवी चमत्कार नसतो. ते एक शास्त्रीय सत्य असते. तशाच प्रकारे साखर कमी करण्याबद्दलची इन्शुलिनची खात्रीलायक प्रचिती रुग्णांमध्ये दिसून आली आणि अॅलोपॅथीला त्याची शास्त्रीय बैठक प्राप्त झाली.

त्याच काळामध्ये जंतूजन्य रोगांविषयी संशोधन चालू होते. लाखो पांढऱ्या मुंग्यांच्या हल्ल्यापुढे झाडाचा अगर लाकडाचा जसा टिकाव लागत नाही, तसा एकाच प्रकारच्या लाखो जंतूंच्या हल्ल्यापुढे माणसाचा टिकाव लागत नाही, असे लक्षात आले. घटसर्प झालेल्या रुग्णांच्या घशातील जंतू सूक्ष्मदर्शकाखाली ओळखले गेले. तसेच ते जंतू दुसऱ्या प्राण्याला प्रयोग म्हणून टोचले तर त्याला घटसर्पच होतो, असे दाखवले गेले. (याला रॉबर्ट कॉक्सचा सिद्धांत म्हणतात.) त्यामुळे काही विकार जंतूमुलेच होतात, हे समप्रमाण सिद्ध झाले.

१९४० ते १९४५ च्या दरम्यान सल्फा आणि त्यानंतर आलेल्या पेनिसिलीन या प्रतिजैविकांच्या शोधामुळे कित्येक प्रकारचे जंतू नष्ट करण्यात माणसाला यश आले. इन्शुलिन व प्रतिजैविके या दोन औषधांनी साऱ्या जगाला विस्मयचकीत केले आणि त्या काळानंतर अॅलोपॅथीची श्रेष्ठता मान्य पावली.

वीज, ट्रॉन्सिस्टर, फायबर ऑप्टिक, रासायनिक क्षेत्र, या सर्वांचाच गतिमान विकास त्या काळात होत होता. त्या विकासाची, निदान करण्यासाठी व उपचार करण्यासाठी अॅलोपॅथीला फार मोलाची मदत झाली. एक्स रे चा शोध १९५० च्या सुमारास लागला. त्यामुळे एरवी शवविच्छेदनानंतर होणारे छातीच्या क्षयाचे निदान, जिवंतपणीच होऊ लागले. त्याच्या संसर्गजन्यतेमुळे



क्षयरोगाच्या वाट्याला त्या काळी अतिशय एकाकीपणाचे आणि अपमानित जिणे येत असे, आणि मधुमेहाच्या अशुभ युतीने ते हमखास मृत्यूच्या दारात नेऊन सोडत असे. परंतु एक्स-रेच्या शोधामुळे क्षयरोगसुद्धा मधुमेहाप्रमाणेच निदानाच्या कक्षेमध्ये आला. सुदैवाने त्याच काळामध्ये क्षयाविरुद्ध कार्य करणाऱ्या स्ट्रेप्टोमायसिन या प्रतिजैविकाचा जन्म झाला, आणि क्षयरोगाच्या जीवनातील हताश आणि क्लेशकारक कालखंड कायमचा समाप्त झाला. अशारितीने तोपर्यंत मानवजातीचा अपरिमित संहार करणाऱ्या या दोन्ही शत्रूंवर मानवाने, शास्त्राच्या जोरावर वादातीत विजय मिळवला.

पण मधुमेही रुग्णांच्या दृष्टीने त्यापेक्षाही महत्वाची म्हणता येईल, अशी तपासणीची सोय, ग्लुकोमीटरने केली. त्यामुळे ऑपरेशन, हायपोचे झटक, व डायबेटिस

कोमा याचे उपचार करणे सुलभच झाले, असे नव्हे, तर इन्शुलिनचा डोस विनाविलंब ठरवता येऊ लागला. रुग्णांना त्यांची प्रयोगशाळा स्वतःच्या घरामध्येच उपलब्ध झाली. आज मधुमेहाचा पराभव करण्यासाठी डॉक्टरांच्या हातातील ते एक प्रभावी शस्त्र ठरले आहे.

कलर डॉप्लर या शास्त्रामुळे पाण्यामधील अगर हातामधील रोहिणीतील रक्ताभिसरण योग्य होत आहे ना, याची खात्री करता येऊ लागली. त्यामुळे गॅंग्रीन (रक्त प्रवाह बंद पडून पाय कापण्याची वेळ आणणारा रोग) सारख्या रोगाची चाहूल अगोदरच मिळू लागली, व स्टेंट सारख्या आधुनिक उपचाराने त्यातील रक्ताचा पुरवठा परत चालू करण्याची संधी मिळू लागली. असा रीतीने अंगाचा थरकाप उडवणाऱ्या अत्यंत भीतीदायक अशा रोगाबद्दल मधुमेही निश्चिंत झाले.

फायबर ऑप्टिकच्या (स्कोपीमध्ये वापरली जाणारी नळी) शोधामुळे, स्कोपीच्या साहाय्याने होणारी ऑपरेशन्स होऊ लागली. त्यामुळे ऑपरेशनला लागणारा दीर्घ काळ कितीतर पटीने तर कमी झालाच पण त्यातील धोकासुद्धा कमी झाला. कित्येक वेळेला अशी ऑपरेशन पेशंट बघू सुद्धा शकतात. त्यामुळे त्यांची औत्सुक्यपूर्ती आणि शंका निरसन चांगल्या प्रकारे होऊ शकते.

या सर्वांमधून असे लक्षात येईल की, अॅलोपॅथीने भौतिक व इतर शास्त्रांमधील प्रगती आत्मसात केल्याने निदान पद्धती व उपचारप्रणाली या दोन्ही मधील गुणवत्ता तर वाढलीच, पण त्यातील सुरक्षितता कैक पटीने वृद्धिंगत झाली.

एखादे औषध नव्याने शोधताना त्याच्या विकसनामधील पायऱ्या व निकष याचा अत्यंत कडक आराखडा तयार करण्यात आला. संशोधनात्मक प्रबंध जास्तीत जास्त शास्त्रीय बैठकीवर पखरले जाऊ लागले. या सर्व शोधांच्या यशापयाशातील नोंद करणे, तसेच त्यातील दुष्परिणामांची अगर अयशस्वी प्रयोगांची नोंद करणे गरजेचे झाले. कॉम्प्युटरच्या शोधामुळे जागतिक संकलन अधिक बिनचूक व विश्वासार्ह होऊ लागले आणि सर्वात शेवटी, संख्याशास्त्रातील विकासामुळे व काटेकोर निकषांमुळे बिनभरवशाचे संशोधन अगर प्रबंध मुख्य प्रवाहाच्या बाहेर आपोआपच फेकले गेले. अशा

रीतीने भक्कम पाया असलेले अॅलोपॅथीचे हे शास्त्र. अधिक अधिक सकस, तर्कशुद्ध आणि परिपूर्ण होण्यास मदत झाली.

सारांशाने असे लक्षात येईल की, अॅलोपॅथीमध्ये प्रयोगशीलता, आधुनिकता व संख्याशास्त्रावर आधारलेली गुणात्मकता या बाबी आधारभूत मानल्या गेल्या आहेत आणि त्याची मान्यता काळाच्या कसोटीवर व जागतिक स्तरावर आजमावली आहे. या सर्व घटकांमुळे अॅलोपॅथीचा दृष्टीकोन जास्त निकोप व रुग्णप्रेमी ठरला आहे, यात नवल नाही.

एखादी उदयोन्मुख गायिका जेव्हा लता मंगेशकर इतकी चांगली गाऊ शकते, असे आपण म्हणतो, तेव्हा लता मंगेशकरांचे श्रेष्ठत्व आपण नकळतच मान्य करीत असतो. तसेच अॅलोपॅथीच्या एखाद्या प्रसिद्ध डॉक्टरांना बरा न करता आलेला रोगी, जेव्हा पर्यायी शास्त्राच्या साहाय्याने बरा झाल्याचा दावा केला जातो, तेव्हा असा दाखला श्रेष्ठाहून श्रेष्ठ ठरत नाही, कारण त्या शास्त्राची खात्रीलायक प्रचिती वारंवार येऊ शकत नाही व अशा एकमेव दाखल्याचे यश, संख्याशास्त्राच्या कसोटीवर उतरू शकत नाही.

प्रकाश किरण सरळ रेषेत जातोच असे नाही. वस्तूचे वजन त्याच्या स्थानानुसार बदलते. मन, विचार, बुद्धी मेंदूमध्ये कोठे वास्तव्य करतात याचे ठोस पुरावे मिळत नाहीत. एका विशिष्ट मर्यादेनंतर गणितातसुद्धा अगम्यता येते. हे सारे लक्षात घेतले तर प्रत्येक शास्त्राच्या टोकाला अगम्यता आहे असे आढळेल. पण आधुनिक शास्त्रातील विशेष करून शरीरशास्त्रातील अगम्यतेचा हा भाग अधिक अधिक ज्ञात होत जाईल व आज ना उद्या त्यातील कोडी उलगडू शकतील. मगच 'तमसो मा ज्योतिर्गमय! मृत्योर्त्मा अमृतं गमय! प्रत्यक्षात साकार होईल.

गेल्या ७५ वर्षांची ही दैदीप्यमान वाटचाल पाहता, मानवजातीचे जीवन अधिकाधिक रोगमुक्त आणि निरामय करण्यात अॅलोपॅथीने निःसंयशपणे मोलाचा वाटा उचलला आहे, असे खात्रीने म्हणता येईल.

डॉ रमेश दामले,  
०२०-२४४५८६२३

# मधुमेह आणि मानसिक आरोग्य



मधुमेह आणि ताण या दोन्ही गोष्टींना 'सायलेंट किलर' म्हणावे लागेल. या दोन्ही गोष्टी योग्य काळजीने दूर ठेवता येतात. त्याचप्रमाणे त्यांना नियंत्रणातही ठेवता येते. योग्य दक्षतेने त्याचे नियंत्रण जमले की, आनंदी आयुष्य आपलेच असते. म्हणूनच मधुमेह आणि ताण या दोन्ही गोष्टी आयुष्याच्या सोबती असल्या तरी या सोबतीला वेळीच शिस्त लावा. मग हे सोबती निश्चितच त्रासदायक ठरणार नाहीत.

—सौ. नीलिमा बेंद्रे

एकदा तीन नावाडी आपल्या बोटीतून समुद्रात जात असतात. अचानक जोराचे वादळ येते. त्यातला एक नावाडी आपली होडी किनाऱ्याला लावण्यासाठी खूप धडपड करतो. वादळाच्या उलट दिशेने शक्तीचा वापर करून जीव वाचवण्याचा प्रयत्न करतो. पण शेवटी दमतो आणि त्याला हार मानावी लागते.

दुसरा नावाडी ते बघतो. तो म्हणतो, एवढे प्रयत्न करून, धडपड करून काहीच उपयोग नाही. म्हणून तो काहीच प्रयत्न करत नाही. नुसते हेलकावे घेतो. अखेर

त्याची बोट बुडते.

तिसरा नावाडी मात्र वादळाची दिशा व जोर लक्षात घेऊन त्याचा उपयोग करून घेतो. त्यानुसार बदल करत राहतो आणि बदल करत करत किनाऱ्याला येऊन पोहोचतो.

आपले आयुष्यही असेच असते. अनेक मानसिक वादळं येत असतात. आजची बदलती व गतिमान जीवनशैली, त्यातून निर्माण होणारी

असुरक्षितता आणि त्यातून निर्माण होणारे मानसिक

ताणतणाव अशा मानसिक वादळांना तोंड देत आपण पुढे जात असतो.

आपल्याला ताण आला की, अनेक तऱ्हेने तो ताण आपल्याला जाणवत असतो. त्याची लक्षणं दिसू लागतात. त्याकडे सजगपणे बघणे आणि ती ओळखणे गरजेचे असते. जसे-

### ताणाची मानसिक लक्षणे-

- १) एकाग्रता न होणे
- २) अगदी साधे साधे निर्णय न घेता येणे
- ३) आत्मविश्वास कमी होणे
- ४) लक्षात न राहणे
- ५) अकारण थकवा जाणवणे

### ताणाची भावनिक लक्षणे-

- १) चिडचिडेपणा
- २) चिंता
- ३) अकारण भीती
- ४) अपराधीपणाची भीती
- ५) एकसारखे रडू येणे
- ६) निराश होणे

### शारीरिक लक्षणे

- १) अनियमित श्वासोच्छ्वास
- २) घाम येणे
- ३) हात-पाय थंड पडणे
- ४) तोंडाला कोरड पडणे
- ५) छातीत धडधड होणे
- ६) अस्वस्थ वाटणे
- ७) अतिशय मोठ्या आवाजात बोलणे
- ८) आवाजाचा अतिशय त्रास होणे

अशा स्वरूपाची अनेक निरनिराळी लक्षणे दिसून येतात. त्याकडे दुर्लक्ष न करता सजकपणे आत्मनिरीक्षण करून त्याच्या कारणांचा शोध आपल्या आपण घेण्याचा



प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. कारण, प्रत्येक व्यक्ती-व्यक्तीनुसार ही कारणे वेगवेगळी असतात. जसे-कौटुंबिक नातेसंबंधातून निर्माण होणाऱ्या समस्या, वैवाहिक समस्या, आर्थिक समस्या, शैक्षणिक प्रगतीतील समस्या, नोकरी व्यवसायातील समस्या इत्यादी अनेक कारणांनी समस्यांमधून मानसिक ताण निर्माण होऊ शकतो. म्हणूनच ते नेमके कारण लक्षात घेणे आवश्यक असते व त्यासाठी दुसऱ्या जवळच्या व्यक्तीचा किंवा तज्ज्ञ व्यक्तीचा सल्लाही उपयुक्त ठरू शकतो.

नैसर्गिक वादळ येते आणि काही प्रमाणात नुकसान करते; पण थोड्या वेळाने शांत होते. मानसिकरीत्या आलेल्या वादळातून तणाव निर्माण होतातच. कधी ते काही वेळापुरते किंवा काही ठराविक परिस्थितीपुरते मर्यादित राहतात. उदा- परीक्षेच्या काळात 'टेन्शन' येते.

पण अशा परिस्थितीत बदल झाला नाही किंवा त्या व्यक्तीला त्या 'टेन्शन'मधून बाहेर पडता आले नाही तर मात्र त्यातून निर्माण होणारा ताण हा अधिक धोकादायक

ठरू शकतो. अशाप्रकारे सतत ताण सहन करण्याची ताकद अनेकांमध्ये नसते.

मधुमेह जसा शरीरात शिरला की तो कायमस्वरूपी मुकाम करतो आणि हळूहळू पोखरून काढतो. तसाच मानसिक ताण-तणावही मन पोखरतो. म्हणजेच दोन्हीही 'सायलेंट किलर' आहेत असे म्हणता येईल.

हे दोन्ही आजार हातात हात घालून हळूच शरीरात शिरतात. म्हणूनच त्यांचा सतत आयुष्यभर जाणीवपूर्वक त्याबाबत सजक राहणे आवश्यक आहे.

म्हणजेच वेळोवेळी शारीरिक तपासण्या व औषधोपचार नियमितपणे करणे गरजेचे आहे. तसेच मनाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी अनेक वेगवेगळी तंत्रे असतात. त्यातील आपल्यासाठी उपयुक्त असणाऱ्या तंत्राचा वापर करून ते सुधारण्यासाठी व ते टिकवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.

त्यासाठी एक तंत्र म्हणजे प्रत्येकाने आपापल्या मनात येणाऱ्या विचारांना तपासून पाहणे. त्याचे मूल्यमापन करणे होय. जसे-

- आपण एकच एक विचार करत आहोत का?
- एकाच दिशेने विचार करतो का?

- नकारात्मक विचार आहेत का?
  - कोणत्या विचारांनी मनात दुःखाची, रागाची भावना येत आहे का?
  - असे असेल तर त्या विचारांची सकारात्मक बाजू कोणती किंवा काय असू शकते?
  - कोणता विचार अधिक योग्य आहे?
  - विचार योग्य किंवा अयोग्य आहे का?
- इत्यादी प्रकारे तपासणी किंवा मूल्यमापन करणे आवश्यक आहे. त्यातूनच चुकीचे, अयोग्य, नकारात्मक विचार जाणीवपूर्वक दूर करून त्या जागी चांगले सकारात्मक विचार मनात आणणे याचा सराव करत राहायला हवा. यातूनच प्रतिकूल आणि अनुकूल विचार करण्याची सवय मनाला लागते.

शरीराचे व मनाचे स्वास्थ्य टिकण्याची वेगवेगळी तंत्रे शिकून घेऊन वेळोवेळी आपापल्या गरजेनुसार त्याचा सराव करून त्यात सातत्य ठेवले तर शरीरातील व मनातील 'सायलेंट किलर' बरोबर परिणामकारक लढा करता येईल आणि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य टिकू शकेल.

- सौ. नीलिमा बेंद्रे  
फोन - ९८८९२०८९२०

## बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

### आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहींची संख्या वाढत असल्याने व बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रु. १,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींच्या एका वेळच्या इन्शुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रु २०,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे ही विनंती.

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

# संगीत मधुमेहाची ओळख

- श्री दामोदर जोशी

सूत्रधार व नटी प्रवेशतात

- मंगलाचरण-

हे गणनायका गौरीतनया प्रथम तुला वंदना ।

मधुमेहींना सुखी ठेवावे हीच तुला प्रार्थना ॥

आहार आणि व्यायामाचे करिती पालन तेच सुखाचे

इन्शुलिन अन् गोळ्या खाऊन करिती नियंत्रण मधुमेहाचे।

तज्ज्ञांनी कथिल्या नियमांचे करिती जे पालन ।

हातपाय अन् डोळे यांची घेती काळजी ते नित्याची ।

उष्मांकाचे गणित पाळुनी रोज चालती जे नियमांनी ।

समाजसेवेसाठीच आपण बल द्यावे त्यांना ॥

नटी : अहो! नेहमीचे मंगलाचरण म्हणायचे सोडून हे

काय नवे आज? मधुमेह हे काय प्रकरण आहे?

सूत्रधार : अगं, इतकी वर्ष माझ्याबरोबर आहेस अन्

माझ्यासवे डायबेटिक असोसिएशनची सभासद पण

झाली आहेस, तरी मधुमेह म्हणजे

काय हे तुला माहीत नाही?

नटी : कळले कळले. डायबेटिक असोसिएशनचे नाव घेतल्यावर सारे लक्षात आले.

सूत्रधार : अगं, आजवर वेगवेगळे विषय घेऊन अनेक

प्रयोग केले. पण डॉ. गोडबोले यांची भेट झाल्यापासून

सारखे वाटत होते की, या विषयावर एक तरी प्रयोग

करण समाजप्रबोधन कलेच पाहिजे.

नटी : ठीक आहे. तर आजचा विषय 'मधुमेहाची

ओळख'. अहो पण हे कोण येत आहेत आणि काय गप्पा

मारत आहेत आपण जरा ऐकूया का?

सूत्रधार : अग, हे तर मनोहर गाजरे व त्यांच्या

सौभाग्यवती मधुरा गाजरे. पण त्यांच्याबरोबर हे तिसरे

कोण ते आपण पाहूयाच!

सूत्रधार : नमस्कार मनोहरपंत. नमस्कार वहिनी. हे

कोण?

मनोहर : अहो महाराज, हा चारू घोडके. याला बरे

नाही. लक्षण ऐकली तर मला तर याला मधुमेह असावा

असे वाटते. म्हणून डॉक्टरांकडे घेऊन चाललो आहे.

चारू : कसलं काय हो महाराज. रात्री चार-पाच वेळेला

बाथरूमला लागते आणि मधून-मधून जरा थकवा येतो.

म्हणून काय मधुमेह झाला का?

मनोहर : अरे पण तपासणी करून शंका निरसन

करायला काय हरकत आहे? चल चल लवकर.

**(डॉक्टरांच्या लॅबमध्ये)**

मनोहर : डॉक्टर, हा चारू घोडके. याची रक्तशर्करा

तपासायची आहे.

डॉक्टर : हं. या बसा.

(टेक्निशियन रक्त काढून घेतात.)

दुपारी या रिपोर्टसाठी.

**(दुपारी परत लॅबमध्ये)**

डॉक्टर : मि. चारू, तुमची रक्तातील शुगर खूपच

जास्त आहे. तुम्ही काळजी घेतली पाहिजे. सांगतो ती

औषधे नियमित घ्या आणि व्यायाम करा म्हणजे मधुमेह नियंत्रणात राहील.

**(बाहेर पडल्यावर)**

चारू : मनोहर, कोण हे डॉक्टर?

मनोहर : हे डॉक्टर गोडबोले. खूप चांगले डॉक्टर आहेत

आणि डायबेटिक असोसिएशनचे कार्यवाह आहेत.

चारू : खरंच? फारच छान! त्यांचं गोड बोलणं ऐकूनच

बरं वाटलं. पण त्यांच्या बोलण्याने मानसिक शुगर नक्कीच

वाढेल. मी आजच

असोसिएशनचा सभासद होतो.

मनोहर : चल, आपण आत्ताच जाऊ. अरे किती छान

कार्यक्रम असतात. वर्षासहल, एकदिवसीय सहल,

निरनिराळ्या तज्ज्ञांची व्याख्याने.

रक्त तपासणी शिबिरे याशिवाय निवासी शिबिरे. खूप खूप

माहिती मिळते. ओळखी वाढतात. मजा येते.  
खरं सांगू का? आपला मधुमेहही विसरायला होतो.  
एकदा एका कार्यक्रमात तर तज्ज्ञ डॉक्टर मंडळींनी चक्र  
ऑर्केस्ट्रा केला. डॉक्टरांच्या अंगीही किती कला असतात  
हे त्यावरूनच समजले.

आणि एका निवासी शिबिरातील कार्यक्रमाबद्दल तर  
ऐक...

स्थानिक तज्ज्ञ डॉक्टरांची अभ्यासपूर्ण भाषणे,  
स्थळ दर्शन हे कार्यक्रम होतेच. पण मनोरंजनाच्या  
कार्यक्रमातील एक कार्यक्रम अगदी लक्षात राहण्याजोगा.  
एक शाहीर गात होता...

मधुमेह हा कुणास होतो लक्षण त्याचे ऐका हो कशामुळे  
अन् कधी होतसे, तुम्हास वदतो ऐका हो...

आहारावर नियंत्रण नसे, शारीरिक हालचाल नसे  
स्थूल जाहला, वजन वाढले, हेची त्यास कारण  
असे...

व्यायामाचा अभाव आणि रक्तदाब पण उच्च असे  
मधुमेह अन् हृदयविकारा हेचि आमंत्रण असे...

आई-वडील या दोघांना वा एकाला मधुमेह असे  
त्यांनाही मग मधुमेहाची शक्यताही अधिक असे...

वजन वाढले वा खूप घटले मधुमेहा ते कारण हो  
भूक न लागणे वा खूप खाणे हे ही असते लक्षण हो...

परंतु

मधुमेह हा आजार वा व्याधी नाही... हो....

शरीररचनेमधील तो एक दोष आहे... हो...

इन्शुलिन निर्मितीची कमतरता हे कारण आहे...हो...

अन् आपुले वर्तन ही त्यास जबाबदार आहे...हो...

मधुमेह टाळण्या वा लांबवण्या काय करावे ऐका हो  
योग्य आहार अन् नियमित खाणे त्यास असे हे उत्तर  
हो...

गोड, स्निग्ध अन् फास्ट फूडचे प्रमाण अगदी कमी ठेवा  
नियमित व्यायामाने निश्चित मधुमेहाला दूर ठेवा....

मनोहर : सर्व शिबिरार्थी अगदी तल्लीन होऊन गेले होते.

चारू : अरे, पण शाहीर कोण?

मनोहर : आमच्यातीलच एक शिबिरार्थी मधुमेही.

अरे तुला काय सांगू..अशा शिबिरात कितीतरी अशा  
कलाकार व्यक्ती भेटतात. कोणी गायक, वादक, तर  
कोणी मोठ्या कंपनीचे संचालक, व्यवस्थापक. कोणी  
प्रसिद्ध डॉक्टर, तर कोणी व्यायसायिक. चित्रपट  
महर्षी दादासाहेब फाळके यांच्या नातीची ओळख याच  
शिबिरात झाली.

चारू : हो का? वा, वा. म्हणजे या कार्यक्रमात सहभागी  
व्हायलाच हवे. मी तर आता असोसिएशनचे सर्व  
कार्यक्रम एन्जॉय करणार.

खरे सांगू का? मानसिक समाधान, आनंद हे सर्व  
रोगांवरचे एक सुंदर औषध आहे. नाही का?

मनोहर : हो ना! अरे पण एक सांगायचे राहिलेच.

मधुमेहातून उद्वेगान्या अनेक व्याधी ऐक जरा.

रक्ताभिसरण, हृदयविकारापासून तुम्ही दूर राहा.

आजार पोटाचे अन् किडनीच्या आजाराचे भय ठेवा

यासाठी वर्तनात तुम्ही नियमितता ती सांभाळा

हात पाय डोळे यांची नियमित तपासणी ठेवा तज्ज्ञांच्या

सल्ल्याने तुम्ही मधुमेहाला मित्र करा.

चारू : अरे वा मनोहर. तू पण कवी झालास.

मनोहर : अरे या सर्वांच्या सहवासाने. वाण नाही पण

गुण लागला. पण जमते कुठे? यमक का काय म्हणतात

ते आहे कुठे? हे सर्व राहू देत.

तू आता नियमित तपासणी, नियमित औषधोपचार,

नियमित व्यायाम या गोष्टींचे पालन कर म्हणजे आजची

आपली भेट सफल झाली. हो की नाही?

नटी : काय सुरेख संवाद सुरू होता. छान वाटले अगदी.

सूत्रधार : समारोप करण्याअगोदर नागपूरच्या सौ.

विशाखा पाठक यांच्या पुस्तकातील एक श्लोक राहून

राहून आठवतो...

‘नको रे मना, मिस्ट (गोड) खाऊ नको रे ।

जरी मिष्ट ते इष्ट नाही तुला रे ॥

जरी मिष्ट त्यागात होतील कष्ट ।

तरी देह राही सदा धष्टपुष्ट’ ॥

– दामोदार शंकर जोशी, पुणे

मोबाईल : ९०९६८००६२९

## डायबेटिस असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

### त्वरित जागा भरणे आहेत

संस्थेच्या कामाचा व्याप वाढत असल्यामुळे खालील पदांसाठी पूर्ण वेळ किंवा अर्ध वेळ कामासाठी अर्ज मागवण्यात येत आहेत.

अर्जामध्ये वय, शिक्षण, अनुभव व पगाराची अपेक्षा लिहावी.

नोकरी करून शिक्षण घेणाऱ्या तरुण व्यक्ती तसेच सेवानिवृत्ती किंवा स्वेच्छा निवृत्ती घेतलेल्या व्यक्तींसाठी उत्कृष्ट संधी

- १) कॉम्प्युटर ऑपरेटर
- २) अकाउंटंट
- ३) लॅबोरेटरी टेक्निशियन
- ४) रिसर्च प्रोजेक्टमध्ये होम व्हिजिट करून माहिती गोळा करण्यासाठी सेवक किंवा सेविका
- ५) डायबेटिस एज्युकेटर
- ६) डायबेटॉलॉजिस्ट (डॉक्टर)
- ७) ऑफिस बॉय कम् स्वच्छता कर्मचारी

## मधुमेही निवासी शिबीर

दिवस : १९ फेब्रुवारी ते २४ फेब्रुवारी २०१४

स्थळ : झैनाबाद (लिटल रण ऑफ कच्छ)

कार्यक्रम : मधुमेहासंबंधी तज्ज्ञांची व्याख्याने, चर्चासत्रे याबरोबरच स्थलांतरित पक्षी, वाइल्ड अँस इत्यादी दुर्मिळ प्राणी व पक्षी जवळून पाहण्याची संधी

शिबिर शुल्क : सभासदांसाठी प्रत्येकी रु.११,७५०

सभासद नसलेल्यांसाठी प्रत्येकी रु.१२,०००

नाव नोंदणी व अधिक माहितीसाठी संपर्क :

१) प्लेझर ट्रेव्हल्स

फोन - ०२०-२४४५०६८७

मोबाईल - ८६०५००२४८९/९०

२) संस्थेचे कार्यालय

फोन - ०२०-२५४४०३४६

सविस्तर माहिती : 'मधुमित्र' डिसेंबर २०१३ अंक पहा



## चारीळ्या

टेन्शन घालविण्यासाठी म्हणा किंवा मर्दानगी दाखविण्यासाठी म्हणा

कुठलही व्यसन करून तुम्ही करताय मोठा गुन्हा

\*\*\*

शरीराला पूरक असा आहार रोज करा

महत्त्वाच्या अवयवांचा आजार दूर करा

\*\*\*

'फास्ट फूड' खाऊ नका जास्त,

नाही तर 'मधुमेहा'ने व्हाल त्रस्त

\*\*\*

भाजीपाला खाण्याची सवय चालू ठेवा कायम

'निरोगी' राहण्याचा हाच खरा नियम

- देवेंद्र खोत, 'काव्यडोस' मधून साभार

# आयुर्वेदीय दृष्टीकोनातून पूर्वस्थितीतील मधुमेह

नियमित आहार, व्यायाम व नियमित तपासणी या गोष्टी चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक असतात. मधुमेहासारखे विकार योग्य नियोजनाने दूर ठेवण्यास मदत होते.

डॉ. गुणवंत येवला



मधुमेहापासून होणाऱ्या समस्या थोपविण्यासाठी पूर्वमधुमेह स्थिती जास्तीत जास्त लांबवणे आवश्यक आहे. कारण ही पूर्वमधुमेह स्थिती ओळखण्यासाठी आयुर्वेद ग्रंथामध्ये प्रमेहाची पूर्वरूपे म्हणून काही लक्षणांचे वर्णन केले आहे.

आयुर्वेदोक्त प्रमेह या व्याधीत मूत्रप्रवृत्तीचे प्रमाण वाढते. मूत्राचा रंग, वास, प्रमाण या निकषांवर एकूण वीस प्रकारचा प्रमेह सांगितला आहे. दोषांनुसार त्याची विभागणी केली आहे. कफज प्रमेह - १० प्रकार, पित्तज प्रमेह - ६ प्रकारचा तर वातज प्रमेहाचे चार प्रकार वर्णन

केले आहेत.

वातज प्रमेहातील सर्वांत शेवटच्या प्रकाराला मधुमेह नाव दिले आहे. जे आज सर्वत्र मराठी किंवा हिंदी भाषेत डायबेटिससाठी वापरले जाते. कफज प्रमेह, पित्तज प्रमेह वातज प्रमेहाच्या पहिल्या तीन अवस्था या मधुमेहाच्या पूर्वरूपावस्था आहेत. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले व योग्य चिकित्सा केली नाही तर मधुमेह होऊ शकतो.

प्रमेहाच्या पूर्वरूपामध्ये खालील लक्षणे सांगितली आहेत.  
१) स्वेदाधिक्य - जास्त प्रमाणात घाम येणे

- २) अंगगंधम् - शरीरास दुर्गंधी असणे
- ३) अंगशिथीलत्वम् - लिबलिबीत शरीरयष्टी, बांधीव शरीरयष्टी नसणे
- ४) आलस्यम् - लोळून, झोपून, बसून काम करावेसे वाटणे
- ५) हृदयोपदेहम् - छातीच्या भागात जडपणा वाटणे
- ६) मलाधिक्यम् - कान, नाक, डोळे, दातांवर मळ जमा होणे
- ७) जिह्वोपदेहम् - जिभेवर थर बसणे
- ८) अंगगौरव - शरीर जड होणे
- ९) केस, नख यांची भरभर वाढ होणे
- १०) तोंड गोड पडणे
- ११) करपाददाहम् - हाता-पायांच्या तळव्याची आग होणे
- १२) मूत्रमाधुर्यम् - लघवी केल्यावर तेथे मुंग्या, मुंगळे जमा होणे. यावरून हे लक्षण ओळखावे.

या लक्षणांवरून अजून एक गोष्ट सांगितली आहे ती म्हणजे व्यक्ती काम करण्यापेक्षा उभे राहून विश्रांती घेणे पसंत करतात. थोड्याच वेळाने बसण्यासाठी जागा शोधतात. त्यानंतर झोपायची तयारी करतात. म्हणजेच कष्टांची कामे टाळणे व आरामदायी गोष्टींना पसंती देणे अशी शरीर व मनाला सवय लागते व पुढे त्याच्या परिणाम स्वरूपात मधुमेह हे लक्षण दिसते.

आधुनिक वैद्यकातील 'प्रतिबंधवैद्यक शास्त्र' प्रमाणेच आयुर्वेदात 'स्वस्थवृत्त' हा विषय आहे. ज्यात दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक सद्वृत्त) यांचा समावेश होतो. स्वस्थवृत्त म्हणजे स्वास्थ्य टिकविण्यासाठीचे नियम, आचरण, विहार, आहार इत्यादींचा समावेश होतो.

**दिनचर्या** : सूर्योदयापूर्वी साधारण एक तास (ब्राह्ममुहूर्तावर) उठावे. नित्य दंतधावन करावे. याच बरोबर नाकात तेल किंवा तूप सोडावे. व्यायाम (प्राणायाम, सूर्यनमस्कार इ.), अभ्यंग, सात्विक व सावकाश आहार सेवन करावे. अनावश्यक जागरण टाळावे.

**\* ऋतुचर्या** : मनुष्य शरीरामध्ये घडणाऱ्या सर्व क्रिया या कालसापेक्ष आहेत. ऋतुमानानुसार दोषांचे प्रमाण कमी जास्त होते म्हणून योग्य व संतुलित आहार-विहारातील बदल ऋतुनुसार करावेत. ऋतुनुसार पंचकर्माद्वारे

शरीरशुद्धी करावी. उदा- वासंतिक वमन (फेब्रुवारी ते एप्रिल), वर्षा ऋतूत (जून ते सप्टेंबर) बस्ती चिकित्सा व शारदीय विरेचन (ऑक्टोबर व नोव्हेंबर)

**\* सद्वृत्त - आचार रसायन** : आधुनिक जीवनशैलीत याची आवश्यकता आहे. खरे बोलावे, दुसऱ्याचे नुकसान करू नये. राग, द्वेष, मद, मोह, मत्सर, क्रोध या सहा शत्रूंपासून दूर राहावे. प्रिय भाषण करावे. शारीरिक स्वच्छता व मनाची शुद्धी ठेवावी. अहंकार बाळगू नये. नम्रता बाळगावी. दैनंदिन काम व झोप यांचे संतुलन ठेवावे. गाईचे दूध, तूप याचा दैनंदिन आहारात समावेश करावा. आयुर्वेद धर्माचे पालन करावे.

**\* पूर्व मधुमेह स्थितीत नित्य व्यायामाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.**

### आहाराचे आयुर्वेदातील नियम :

- १) सहा रसांचा आहारात समावेश असावा. (गोड, खारट, आंबट रसांचे प्रमाण पूर्व मधुमेह स्थितीत अल्प असावे. मधुमेहीनी आहारतज्ज्ञ किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आहार घ्यावा.)
- २) अन्न सेवन करताना ते ताजे बनवलेले व गरम असावे (शिळे अन्न, फास्ट फूड, टीन्ड फूड खाणे टाळावे)
- ३) उकडीचे पदार्थ, पिष्टमय पदार्थ, दुधाचे नासलेले पदार्थ, उदा-पनीर, चीज खाणे टाळावे.
- ४) भूक नसताना अन्न सेवन करू नये.
- ५) आहारात बाली, नाचणी याचा समावेश असावा.
- ६) गरम किंवा कोमट पाणी प्यावे. फ्रीजमधील थंड पाणी किंवा शीतपेये टाळावीत.

### पूर्व मधुमेह स्थितीतील व्यक्तींनी नियमित तपासणी ठेवावी.

उपरोक्त नियमांचे पालन केल्याने आजार लवकर होत नाहीत. परंतु जरी आजार झालाच तर त्याची पूर्वलक्षणे सांगितली आहेत. प्राथमिक अवस्थेत आजार ओळखून योग्य असा आहार-विहार, औषधांचा सल्ला घेतल्यास पुढील प्रक्रियेला खीळ बसू शकते. म्हणजेच मधुमेहाची पूर्वलक्षणे सर्वसामान्य लोकांना ज्ञात झाल्यास मधुमेहाचे दुष्परिणाम कमी होऊ शकतात.

डॉ. गुणवंत येवला

फोन - ९४२२३२९९५५

# महत्त्व योगासनांचे

चांगल्या आरोग्यासाठी योगासने महत्त्वाची असतात. योगासने करताना ती कोणत्या पद्धतीने करावीत, ती कोणी करावीत याबद्दल मार्गदर्शन करणाऱ्या या टिप्स.

– संगीता आचार्य (डॉंबिवली)



पुरातन काळापासून आपल्या पूर्वजांनी योगासने व प्राणायाम याद्वारे आपली श्वसनशक्ती वाढवून आपले आरोग्य बलवान व सुदृढ ठेवले आहे.

\* योग व प्राणायाम यामुळे प्राणशक्तीचे नियमन केले जाते.

\* योगासने व प्राणायाम हे योग तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच शिकणे आवश्यक आहे. कारण व्यक्ती तितक्या प्रकृती असतात. त्यामुळे झेपेल तशीच योगासने शिकवली जातात आणि ती तशीच करावीत.

\* गर्भवती महिलांनी, आजारी रुग्ण, तापाने पिडीत अथवा भुकेने पिडीत व्यक्तींनी प्राणायाम करू नये.

\* प्राणायामाचे दीर्घ सरावासाठी व चांगले आरोग्य टिकविण्यासाठी ब्रह्मचर्याचे पालन करावे. प्राणीदेखील ठरावीक कालावधीतच विषय सुख घेत असतात.

\* भोजन सात्विक, मोजकेच व मर्यादित असावे. कधीतरी वडापाव खायला हरकत नाही पण तो खाल्ल्यावर कमीत कमी चाळीस ते पंचेचाळीस मिनिटे चालावे.

\* जीभेला चांगले वाटतात म्हणून सर्वच पदार्थ अतिप्रमाणात खाणे योग्य नाही. उदा-लौणचे, पापड, आंबट दही, तेलात तळलेले पदार्थ. हे खाल्ल्याने शरीरात चरबी वाढते. वजन वाढते. त्याचा दुष्परिणाम म्हणून मधुमेह व काही वेळा हृदयरोग होऊ शकतो.

\* प्राणायाम ही श्वास, प्रश्वासाच्या व्यायामाची एक पद्धत आहे. प्राण अधिक आयाम. प्राणशक्तीचे, श्वासोच्छ्वासाचे नियंत्रण करण्याची ही पद्धत.

\* प्राणायामामुळे फुफ्फुसे बलवान होतात. रक्तप्रवाह सुरळीत होतो. शरीरातील अतिसूक्ष्म पेशीपर्यंत ऑक्सिजन पोहोचतो व विषारी द्रव्ये बाहेर टाकली जातात.

\* प्राणायामाने फुफ्फुसे सक्षम होतात. रक्तशुद्धीचे कार्य चांगले चालते.

\* बहुतेक व्यक्ती दीर्घ किंवा खोल श्वास घेण्यात निपुण नसतात. त्यांची फुफ्फुसे पाव भागाइतकीच कार्य करीत असतात व

पाऊण भाग निष्क्रिय राहतो. मधमाशीच्या पोळ्याप्रमाणे फुफ्फुसात जवळजवळ सात कोटी तीस लाख स्पंजासारखी अतिसूक्ष्म कोष्टके असतात.

\* साधारण हलका श्वास घेतल्यावर फक्त दोन कोटी अतिसूक्ष्म छिद्रातून प्राणवायूचा संचार होतो. बाकी पाच कोटी छिद्रातून प्राणवायू न गेल्याने ती निष्क्रिय पडून राहतात. त्यामुळे फुफ्फुस कमी कार्य करते व मल, विषारी द्रव, वायू बाहेर टाकला जात नाही. रक्तशुद्धी

अर्धवट होते व हृदय दुर्बल व अशक्त होते. परिणामतः हृदयरोग व मधुमेहाचा प्रादुर्भाव होतो व अकाली मृत्यू येऊ शकतो.

\* प्राणायामामुळे वेगवेगळ्या रोगाचे नियंत्रण व निवारण सहज होते. दीर्घ आयुष्य लाभण्यास याची मदत होते. प्राणवायूच्या विज्ञानाच्या महतीमुळे हे शक्य झाले आहे.

\* प्राणायाम करणारी व्यक्ती आपल्या श्वासांना संतुलित करून दीर्घायुषी होऊन चांगले जीवन जगू शकेल.

\* ज्या प्राण्याची दर मिनिटाची श्वसनसंख्या कमी असते ते प्राणी दीर्घायुषी असतात.

\* कासवाची दर मिनिटाची श्वसन संख्या पाच असते. त्यामुळे त्याची आयुष्यमर्यादा दोनशे ते तीनशे वर्षे असू शकते.

\* मनुष्याची दर मिनिटाची श्वसन संख्या पंधराच्या आसपास असते. त्यामुळे मनुष्याची आयुष्य मर्यादा शंभर वर्षांच्या जवळपास असते. योग आणि प्राणायामामुळे ही श्वसन संख्या कमी होऊन आयुष्य वाढू शकते.

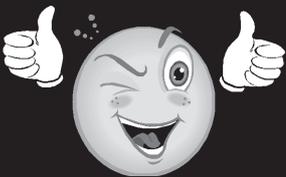
\* मधुमेह, हृदयरोग असे विकार टाळण्यासाठी योग आणि प्राणायाम करणे निश्चितच फायदेशीर ठरते.

- सौ. संगीता आचार्य, डोंबिवली

फोन - ९७०२७५८३०७

मोकळं

**हरा  
आनंदी  
रहा**



व्हॅक्युम क्लिनर सेल्समनचा जॉब लागल्यापासून संता उत्साहात होता, भिमाकाकुंच्या घरात शिरला आणि ती काही बोलण्याच्या आतच खिशातून एक पिशवी काढून त्यातले शेण जमिनीवर टाकलं आणि म्हणाला : मॅडम, ह्या व्हॅक्युम क्लिनरने हे जमिनीवरचे शेण दोन मिनीटात साफ होईल नाही तर मी स्वतः ते खाऊन टाकेन.

भिमाकाकू (उत्साहात) : तू ते शेण पावाबरोबर खाणार की चपातीबरोबर ?

संता (दचकून) : का ?

भिमाकाकू: कारण आता लाईट गेले आहेत..

# हेल्दी सॅलड

मधुमेहींनी आहार नियंत्रित आणि योग्य ठेवणे आवश्यक असते; मात्र रोज तेच ते पदार्थ खाऊन कंटाळा येतो. अशा स्थितीत जीभेला चव येईल आणि पौष्टिकही ठरतील अशा या काही रेसिपी मिळाल्या तर. या अंकापासून अशाच वेगवेगळ्या रेसिपी देत आहोत. जीभेचे चोचले पुरवणाऱ्या, पौष्टिक आणि अगदी घरच्या घरी आणि सहज करता येण्यासारख्या.

सौ. मेधा पटवर्धन, आहारतज्ज्ञ

## मेक्सिकन काकडी सॅलड

(चार व्यक्तींसाठी)

एका वाढपामध्ये उष्मांक - ७५ कॅलरी

### साहित्य :

१ काकडी, २ टेबलस्पून शिजलेले स्वीट कॉर्नचे दाणे, १ टोमॅटो, १ हिरवी भोपळी मिरची, अर्धा लहान चमचा लाल मिरचीच्या बिया (चिली फ्लेक्स) तिखट, अर्धा लहान चमचा लसूण पेस्ट, पाव चमचा लिंबाची साल (किसून), मीठ, मीरेपूड चवीनुसार.

### कृती :

- काकडीच्या चकत्या, स्वीट कॉर्नचे दाणे, टोमॅटोच्या चकत्या, हिरव्या मिरचीचे चौकोनी तुकडे एका मोठ्या काचेच्या बाऊलमध्ये एकत्र करावेत.
- त्यामध्ये लाल मिरचीच्या बिया (चिली फ्लेक्स), लसूण पेस्ट, लिंबाची साल किसलेली, मीठ, मीरेपूड घालून ढवळावे. गार असतानाच सर्व्ह करावे.



## इटालियन पास्ता सॅलड

(आठ व्यक्तींसाठी)

एका वाढपामध्ये उष्मांक : १६० कॅलरीज

### साहित्य

दोन वाट्या पास्ता (उकडून गार केलेला)  
एक मोठा कांदा चिरून  
दोन टोमॅटो  
एक वाटी चिरलेले मशरूम  
एक हिरवी भोपळी मिरची (चौकोनी तुकडे)  
एक वाटी पाणी काढून टाकलेले दही  
मीठ, मीरेपूड चवीनुसार

### कृती :

- उकडलेला पास्ता, चिरलेला कांदा टोमॅटोच्या चकत्या, चिरलेले मशरूम, भोपळी मिरचीचे तुकडे सर्व एकत्र करावे.
- त्यामध्ये पाणी काढून टाकलेले दही, मीठ मीरेपूड एकत्र घालावे.  
सर्व मिश्रण एकत्र करून सर्व्ह करावे.

# डायबेटीस फुटवेअर मिळण्याचे एकमेव ठिकाण

# मधुमित्र®

■ Pune ■ Kolhapur ■ Sangli

फूट वेअर

## GENTS



## LADIES



## COMMON



- स्वितनर्स व बिस्किट्स
- हाय फायबर फूड्स
- सोया प्रॉडक्ट्स
- हेल्थ ड्रिंक्स
- न्यूट्रीशनल फूड्स
- ऑर्गॅनिक फूड्स
- रोस्टेड स्नॅकस्
- हेल्दी ऑईल्स
- आरोग्य विषयी पुस्तके
- हेल्थ केअर प्रॉडक्ट्स
- ग्लूको मीटर्स व स्ट्रीप्स

## Madhumitra Distributors

PUNE : Shivtara Garden, Shop No. 18, New DP Road, Near Paranjpe School, Kothrud, Pune-38, Mob. 9822154813

KOLHAPUR : Mob. 9923331005

SANGLI : Mob. 9372909099

[www.madhumitra.com](http://www.madhumitra.com)

## बिन्स व्हेजीटेबल सॅलड

(सहा व्यक्तींसाठी)

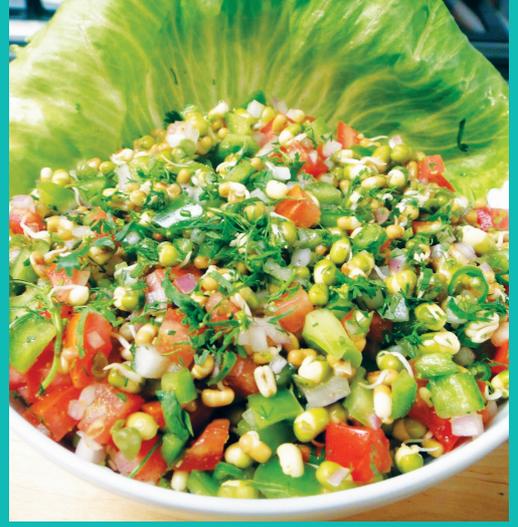
एका वाढपामध्ये उष्मांक १६० कॅलरी)

### साहित्य

- १) भिजवून उकडलेले राजमा पाऊण वाटी.
- २) लांब चिरलेला कोबी सव्वा वाटी
- ३) किसलेले गाजर दोन वाट्या
- ४) काकडीच्या चकत्या दोन वाट्या
- ५) व्हाईट व्हिनेगार दोन टेबल स्पून
- ६) शुगर फ्री पावडर दोन टेबल स्पून
- ७) ऑलिव्ह ऑईल एक टेबल स्पून
- ८) मोहरी पावडर एक टेबल स्पून
- ९) मीठ चवीनुसार

### कृती :

- १) राजमा, कोबी, गाजर, काकडी सर्व एकत्र करावे.
- २) त्यामध्ये व्हिनेगार, ऑलिव्ह ऑईल, मोहरी पावडर, मीठ व शुगर फ्री घालून एकत्र मिसळावे.  
(मिसळ्यानंतर सर्व्ह करावे, गरम करू नये)



## फ्रूटी मूग सॅलड

(चार व्यक्तींसाठी)

एका वाढपासाठी उष्मांक १६० कॅलरीज

### साहित्य

- १) मोड आलेले हिरवे मूग दीड वाटी
- २) काकडीच्या चकत्या अर्धी वाटी
- ३) संत्र्याच्या फोडी एक वाटी
- ४) कांदा अर्धी वाटी
- ५) सॅलडची पाने अर्धा वाटी
- ६) टोमॅटोचे काप अर्धा वाटी
- ७) कोथिंबीर एक टेबलस्पून
- ८) लिंबूरस दीड टेबलस्पून
- ९) मीठ, मिरेपूड

### कृती :

- १) कांदा, सॅलडची पाने, कोथिंबीर सर्व बारीक चिरावे.
- २) त्यामध्ये हिरवे मूग, काकडीच्या चकत्या, संत्र्याच्या फोडी घालून मिश्रण एकत्र करावे.
- ३) त्यामध्ये लिंबूरस, मीठ, मिरेपूड घालून चांगले मिसळून घ्यावे. एकत्र करून सॅलड सर्व्ह करावे.



## अॅपल कोबी सॅलड

(सहा व्यक्तींसाठी)

एका वाढपामध्ये उष्मांक १४० कॅलरीज

### साहित्य :

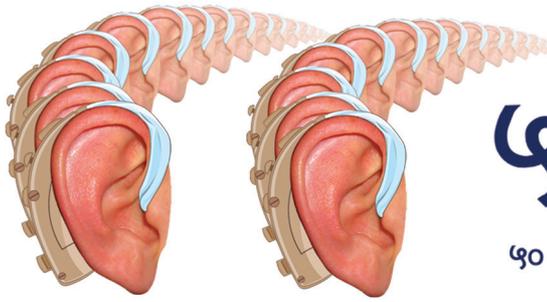
- १) लांब चिरलेला कोबी तीन कप
- २) एका गोल्डन (हिरवे) सफरचंदाचे सालासकट चौकोनी तुकडे
- ३) नेहमीच्या सफरचंदाचे सालासकट चौकोनी तुकडे
- ४) गाजर एक, काद्यांची पात
- ५) लिंबाचा रस
- ६) ऑलिव्ह ऑईल एक टेबल स्पून
- ७) मीरेपूड व मीठ चवीनुसार

### कृती :

- १) चिरलेला कोबी, सफरचंद, हिरवे सफरचंद याचे काप, गाजर, काद्यांची पात हे सर्व एकत्र करून घ्यावे.
- २) त्यामध्ये लिंबू रस, ऑलिव्ह ऑईल, मीरेपूड, मीठ घालून मिसळून घ्यावे. सर्व एकत्र करून सॅलड सर्व्ह करावे.

**सौ. मेधा पटवर्धन**

फोन - ९४२२००८२०६



५० हजारांहून अधिक आनंददायी कान



**मांडके**  
हिअरिंग सर्व्हिसेस्

मुख्य ऑफिस

समृद्धी अपार्टमेंट, ९६४ सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०  
फोन : (020) 24476251, 24477246

शाखा

मिथिला अपार्टमेंट, ८१, अनंद पार्क, HDFC बँके शेजारी, औंध,  
पुणे - ४११००७ फोन : (020) 25888889, 32609546

# जाणून घेऊ कर्बोदकांबद्दल



मधुमेहाची चर्चा करताना कर्बोदकांइतका वादग्रस्त घटक दुसरा नसावा. शरीर कर्बोदकांचा वापर करून उर्जा तयार करते, जी ग्लुकोजच्या स्वरूपात असते, हे साऱ्यांनाच माहिती आहे. मग, मधुमेहींनी किती प्रमाणात कर्बोदके घ्यावीत, हा वादाचा विषय ठरतो.

सुधा कुलकर्णी

■ कर्बोदकांच्या सेवनाबद्दल संशोधक, डॉक्टर्स, आहारतज्ज्ञ आणि मधुमेहींमध्ये दुमत आहे. नियमित इन्शुलिन घेणाऱ्या काहींच्या मते जेव्हा जेवणातील कर्बोदकांचे प्रमाण कमी केले, तेव्हाच त्यांना रक्तातील शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित करता आले. काही लोकांना वाटते की मधुमेहींनी सामान्य लोकांप्रमाणे नियमित जेवले पाहिजे. जे अन्न साऱ्यांना उपयोगी पडते, ते मधुमेहींनाही चांगले, असा एका घटकाचा दावा आहे. कदाचित, या दोन्ही बाजू त्यांच्या त्यांच्या पातळीवर बरोबरही असू शकतील.

■ सध्याच्या काळात, मधुमेहींना समतोल आहाराचा सल्ला दिला जातो. अशा आहारामध्ये माफक मांसाहार, दुग्धजन्य पदार्थ, कडधान्ये, फळे आणि पालेभाज्यांचा समावेश असतो. किती ग्रॅम अथवा किती कॅलरिज याबद्दल अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनने प्रसिद्ध केलेल्या नियतकालिकात काही म्हटले नसले, तरी

कर्बोदकांबद्दल या संस्थेचा दृष्टीकोन उदार आहे. मधुमेहींना ४० ते ४५ टक्के कॅलरिज या कर्बोदकांमधून मिळतात, असे तेथील काही अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनमधील संशोधकांनी सांगितले आहे.

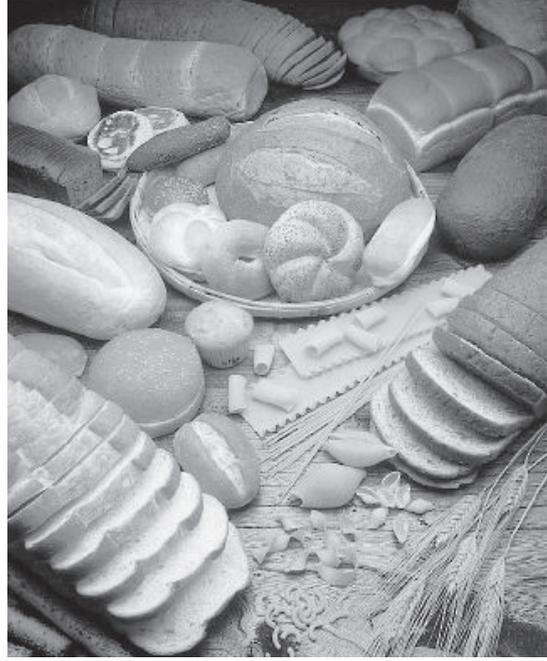
■ कर्बोदकांबद्दलचा उदार दृष्टीकोन अमलात आणताना अन्नपदार्थांच्या वापराबद्दलही काही पत्थ्ये पाळावी लागतात. उदाहरणार्थ, गव्हाचीच पोळी असावी, मैद्याचा वापर अजिबात करू नये. सर्वसाधारणपणे धान्य प्रक्रियाविरहित आहे, हे बघूनच घ्यावे. रिफाईन्ड धान्य वापरू नये. अशा धान्यांतून महत्वाची व्हिटॅमिन्स आणि मिन्स निघून गेलेली असतात. सत्वविरहित धान्य कर्बोदक मिळवून देत नाही. मर्यादित कर्बोदके आणि भरपूर तंतूमय (फायबर) पदार्थांच्या सेवनानंतर रक्तातील ग्लुकोजची पातळी सुधारू शकते आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो, असे संशोधक सांगतात.

■ कर्बोदके असलेल्या अन्नघटकांचे इतरही फायदे आहेत. फळे, भाज्या, धान्य आणि दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये कर्बोदके असतात. या प्रत्येक पदार्थांमध्ये पोषक द्रव्यांचा प्रचंड साठा असतो. काही पदार्थांमध्ये शरीरातील कॉलेस्ट्रॉल पातळी कमी करण्याची क्षमता असते. पालेभाज्या आणि फळांमध्ये व्हिटॅमिन आणि मिनरल्सचा खजिना दडलेला असतो. दुग्धजन्य पदार्थ कॅल्शियम आणि काहीवेळा व्हिटॅमिन ड चे स्रोत असतात. कर्बोदके उर्जेचा पुरवठा करतात. त्यामुळे त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करणे योग्य नाही, असे संशोधक नील बर्नार्ड यांचे मत आहे.

■ नव्यानेच मधुमेहाची जाणीव झालेल्यांना त्यांच्या आवडीचे अन्नपदार्थ खाता येतात. अर्थातच, त्याआधी योग्य ते वैद्यकीय उपचार आणि व्यायाम सुरू ठेवावा लागतो. ज्या लोकांना रक्तातील शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवता येत नाही त्यांनी मात्र कर्बोदकांचा शरीरावर होणारा परिणाम तपासला पाहिजे. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्यांनी कर्बोदकांचे प्रमाण निश्चित करून घेतले पाहिजे.

■ कमी कर्बोदके असलेल्या अन्नघटकांचे सेवन करण्याचीही पद्धत विकसित झाली आहे. रिचर्ड बर्नस्टेन या डॉक्टरांना चाळीस वर्षांपूर्वी मधुमेह झाला. त्यांना टाईप १ मधुमेह होता. नंतर त्यांना हृदयविकार आणि किडनीविकार झाला. त्यांनी जेवणातून कर्बोदकांचे प्रमाण कमी केले आणि आता त्यांचे विकारही नष्ट झाल्याचे त्यांचे म्हणणे आहे. कमी कर्बोदकांचा प्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी बर्नस्टेन यांनी पुस्तक लिहिले. कर्बोदके पूर्ण वगळण्यापेक्षा ती नियंत्रित ठेवली, तर शरीराला उर्जेचा पुरवठा होतो आणि बाकीचे आजार नियंत्रणात राहतात, असा त्यांचा अनुभव आहे.

\* मेरी गॅनॉन यांनी २००४ मध्ये केलेल्या संशोधनात म्हटले आहे की, पाच आठवडे कमी-कर्बोदकांवर ठेवलेल्या टाईप-२ मधुमेही पुरुषांमधील रक्त शर्करेचे प्रमाण कमी झाले होते. सरासरी वीस ग्रॅम दररोज कर्बोदके मिळतील, असे अन्नपदार्थ घेतलेल्या लड्डु मधुमेहींना वजन नियंत्रित करता आले, असेही एका संशोधनातून समोर आले. फॅटबद्दलही अशीच मत-मतांतरे आहेत. काही जणांच्या बाबतीत कर्बोदकांच्या सेवनाने शर्करेवर नियंत्रण आले, तर काही जणांना कर्बोदकांनंतर



इन्शुलिन वापरून शर्करा नियंत्रणात ठेवता आली. अर्थात, संशोधकांचे एकमत आहे, ते आहारपद्धतीवर. मधुमेह कसा नियंत्रित ठेवायचा, हे ज्याच्या त्याच्या आहारपद्धतीवर अवलंबून आहे, हे संशोधक ठासून सांगतात.

या साऱ्या चर्चा-उपचर्चेचा निष्कर्ष काय? मधुमेह तर आहे आणि सकस आहारही घ्यायचाय...मग काय करावे? सर्वात आधी एक लक्षात ठेवा, की एखाद्याला लागू पडलेला उपाय सर्वांनाच लागू पडतो असे नाही. प्रकृतीनुसार उपचारपद्धती ठरतात. शरीरातील शर्करेवर नेमके काय प्रभावी ठरतेय, याची चाचणी अधूनमधून करून घेतलेली बरी. त्यासाठी आहारतज्ज्ञांचा सल्ला उपयोगी ठरतो. मधुमेहीची व्यक्तिगत गरज आणि रोगाची परिस्थिती याचा सारासार विचार करून आहारतज्ज्ञ सल्ला देऊ शकतील. त्यानुसार, आहारात बदल केले पाहिजेत. ज्या आहारातून तुम्हाला उर्जा, उत्साह मिळतो आहे आणि त्याचवेळी शरीरातील मधुमेहही नियंत्रित राहतो, तोच आहार योग्य, यामध्ये अजिबात शंका नाही.

**सुधा कुलकर्णी**  
संदर्भ: डायबेटिक वीक

# उतारा मधुमेहावर

मधुमेह झाल्याचे समजतात अनेकांची मने भीतीने ग्रासतात. आता आपली यातून सुटका नाही म्हणून हे लोक हताश होतात. मात्र, हताश न होता त्याला सामोरे जाणे आवश्यक असते. अनेकदा एखाद्या दुसऱ्या शारीरिक व्याधीसाठी मधुमेहाचा कसा संबंध असतो, याबद्दल मनात गैरसमज तयार होतो. मधुमेहाबद्दलचे गैरसमज दूर करणारे आणि त्याला सामोरे जाण्यासाठी मनाची खंबीरता वाढविणारे हे छोटे नाटकले...

– मुरलीधर छत्रे

(पडदा उघडताच)

प्रसंग : मधुकर डोक्याला हात लावून रडत बसलेला. तेवढ्यात त्याचा मित्र सदाशिव येतो.

सदा : अरे, रडत काय बसला आहेस, काय झालं तरी काय? काही वाईट बातमी आहे की कोण गेलं?

मधा : अरे काय सांगू माझी ही कर्मकहाणी, हे बघ, काही दिवसांपूर्वी माझ्या एका डोळ्याला थोडे अंधुक दिसू लागले.

म्हणून डोळ्याच्या डॉक्टरांकडून डोळे तपासले. त्यांनी सांगितले की, मोतीबिंदू वाढला आहे. ऑपरेशन करावे लागेल. मी सांगितले, करा, माझी काही हरकत नाही. त्यावर त्यांनी मला प्रथम रक्त तपासण्या करून आणायला सांगितल्या. आता मला हे कळत नाही की, ऑपरेशन डोळ्याचे. बुबुळात रक्त तर नसतं. मग, रक्त तपासणी कशासाठी करायची? उगाच डॉक्टरांचं काहीही असतं.

सदा : मग रक्त तपासणी करून आलास की नाही?

मधा : काय सांगू? तपासणीसाठी लॅबमध्ये गेलो.

डॉक्टरांनी सांगितले उद्या सकाळी उपाशीपोटी (अगदी चहासुद्धा न घेता) या आणि नंतर पुन्हा जेवणानंतर दोन तासांनी या. आता हे बघ, सकाळी उठल्यानंतर, न्याहरीनंतर, जेवल्यानंतर किंवा काम केल्यानंतर आपलं शरीर तेच असतं ना! का, सकाळी सदा, दुपारी गोविंदा आणि रात्री अरविंदा असं काही होतं?

सदा : अरे, तसं नसतं. कारण, आपल्या शरीरात

आहार, श्रम, हालचाल यामुळे दिवसभरात रक्तात फरक पडतो. पूर्ण दिवसभर शरीरात ही यंत्रणा सुरू असते. म्हणून अशी उपाशीपोटी व भरल्यापोटी तपासणी. बरं मग तपासणीचं पुढं काय झालं?

मधा : मी रक्ततपासणी वगैरे करून आलो. त्यांनी रिपोर्ट दिला. तो मी डोळ्याच्या डॉक्टरांना दाखवला. त्यांनी सांगितले, मधुमेहतज्जांना हा रिपोर्ट दाखवा. त्यांच्या संमतीनंतरच ऑपरेशन करावे लागेल. मग, त्या डॉक्टरांकडे गेलो. त्यांनी पूर्ण रिपोर्ट पाहिला व परत दहा दिवसांनी तपासणीसाठी येण्यास सांगितले. दहा दिवसांनी पुन्हा तपासणी केल्यावर त्या डॉक्टरांनी मला मधुमेह झाल्याचे सांगितले. आता माझे नशीबच फुटले म्हणावे लागेल. आयुष्यभर भात, गोड खाणे बंद. आता मी लवकरच मरणार!

सदा : अरे, गाढवा मध्या! 'तू लवकर मरणार' असे डॉक्टरांनी सांगितले काय?

मधा : नाही तसे सांगितले नाही पण मला माहीत आहे ना!

सदा : तुला काय माहीत आहे, हे तुझे अर्धवट ज्ञान आहे. हे बघ, एखाद्या मोठ्या कारखान्यात, ऑफिसमध्ये अनेक व्यक्ती आपापले काम करीत असतात. त्यातलाच एखादा कामचुकार, आळशी, दांड्या मारणारा असतो. त्यामुळे त्या ऑफिसचे काम व्यवस्थित चालत नाही. अगदी तसेच आपले शरीर म्हणजे एक कॉर्पोरेट ऑफिसच आहे. हे सर्व व्यवस्थित चालण्यासाठी अनेक

'ग्रंथी' आहेत. अगदी डोक्याच्या केसापासून पायाच्या नखापर्यंत त्यातीलच एखादी ग्रंथी अशी आळशी, कामचुकार, संप वगैरे करणारी असली की शरीर बिघडते. तशीच शरीरातील एक ग्रंथी कामचुकार, आळशी झाली की 'मधुमेह' झालाच!

मधा : ते सर्व पुराण जाऊदे. पण यावर काही उपाय उतारा आहे की नाही? की असेच झीजत मरून जायचे!

सदा : हो आहे ना! अत्यंत साधे, सुलभ व्रत आहे यासाठी. आता ऐक -

पहिला उतारा - हे रडणे, दुःख करणे पूर्ण थांबव. कारण हे दुःख, मनःस्ताप, राग, संताप यामुळे मेंदूत ताणतणाव वाढतो. हे मधुमेहाला अत्यंत पूरक असते. नंतर हा भगवान शंकराचा त्रिशूल हातात घे. त्रिशूलाच्या एका टोकाला पथ्याचा आहार, दुसरे व्यवस्थित औषधोपचार आणि तिसरे महत्वाचे म्हणजे, आळश छोडो व भरपूर श्रम, व्यायाम आणि नियमित चालणे. आणखी एक वसा सांगतो. या मधुमेहाच्या पहिल्या पाच वर्षांत हे सर्व डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे पूर्णपणे काटेकोर पालन

करणे. नंतरच्या पाच वर्षांत या मधुमेहाचा पूर्ण अभ्यास करणे. निरीक्षण करणे. आत्मपरीक्षण करणे आणि नंतरच्या पाच वर्षांत या सर्व अनुभवांचा फायदा घेता येईल. निरीक्षण, आत्मपरीक्षण, स्वतःच्या शरीराची पूर्ण ओळख करून घेणे व त्याप्रमाणे थोड्या प्रमाणात गोड पदार्थ खावेत. सर्वात महत्वाचे म्हणजे, मस्त आनंदी जीवन जगावे. अशा या व्रतामुळे इतर जीवजंतू, व्याधी, रोग तुमच्याकडे ढुंकूनसुद्धा पाहणार नाहीत. तू नक्कीच दीर्घायुषी होशील. असा हा घेतला वसा टाकू नको, उतू नको, मातू नको. नाहीतर...तुला नरक्यातना भोगाव्या लागतील.

मधा : अरे, मित्र असावा तर तुझ्यासारखा.

सदा : अरे ते पाहा. ते साने मास्तर. इकडेच येत आहेत. पाहिलेस, आज ते ८२ वर्षांचे आहेत. आणि त्यांना मधुमेह गेली ३५ वर्षे आहे. बघ, तरीही या वयात ते कसे ठणठणीत आहेत.

-मुरलीधर छत्रे (डोंबिवली)

फोन - ०२५१-२४८५८८२



मोकळं

हरा आवंढी रहा

पती : आपल्या बिल्डींग मधला राजू काय काय बडबडत होता..

पत्नी : काय म्हणत होता ?

पती : तो म्हणत होता. आपल्या बिल्डींगमधील एक बाई सोडून सगळ्या बायकांशी त्याच लफड आहे म्हणून. कोण असेल ती एक बाई ?

पत्नी : देशपांडे आजी असतील.

कॉलेजचा पहिला दिवस, कॉलेजच्या कट्ट्यावरील काही टपोरी मुले चिंगीला अडवतात.

पहिला मुलगा : काय ग तुझे नाव काय आहे?

चिंगी : मला सर्वजण ताई बोलतात.

दुसरा मुलगा : कमाल आहे !!! काय योगा-योग आहे .. मला सर्वजण भाऊजी बोलतात...

## तुमचे प्रश्न आमची उत्तरे

**प्रश्न :** गेली पंचवीस वर्षे मला मधुमेह आहे व स्वस्त गोळ्या घेऊन तो नियंत्रणात होता. आता मी चार पांच प्रकारच्या महागाच्या गोळ्या घेऊन सुद्धा साखर वाढलेलीच असते. माझे काही चुकत आहे का ?

**उत्तर:** मधुमेहाचा आजार जसा जुना होत जातो तसे स्वादुपिंडाचे कार्य पण कमी होते व शरीरात इन्सुलिन तयारच होत नाही . अशावेळी गोळ्या बदलून किंवा डोस वाढवून साखर कमी येत नाही. अशावेळी इन्सुलिन इंजेक्शन घेणे गरजेचे असते व महागाच्या गोळ्यांपेक्षाही इन्सुलिन स्वस्त पडते आणि मधुमेह पण नियंत्रणात रहातो .

**प्रश्न** पायोग्लीटाझोन हे औषध आता केमिस्ट कडे परत मिळत आहे. ते घेणे योग्य आहे का ?

**उत्तर** पायोग्लीटाझोन मुळे हृदयावरील विपरीत परिणाम व मुत्राशयाच्या कर्करोगा मध्ये वाढ आढळून आली होती . त्यामुळे त्यावर अचानक बंदी घातली गेली होती . थोड्याच महिन्यात ते औषध बाजारात परत मिळू लागले . भारत सरकारने प्रत्येक बॉक्सवर 'रेड लेबल वॉर्निंग 'लावले आहे . त्यामध्ये असे लिहिलेले आहे की

हे औषध मधुमेहाकरिता सर्व प्रथम वापरू नये .

हे औषध मूत्रशयाचा कर्करोग असणाऱ्या रुग्णांमध्ये किंवा ज्यांना तो होण्याची शक्यता आहे अशा रुग्णांमध्ये वापरू नये.

वृद्ध मधुमेही लोकांमध्ये कमीत कमी डोस वापरावा व मूत्रशयाच्या कर्करोग आणि हार्ट

फैल्युर साठी नियमित चाचण्या कराव्यात .

- महिन्यांनी पायोग्लीटाझोन मुळे काही फायदा होत नसल्यास ते बंद करावे .

म्हणजेच पायोग्लीटाझोन हे वैदकीय सल्ल्यानुसार सुरु करणे व नियमित चाचण्या करणे जरूरीचे आहे .

**प्रश्न :** माझे वय पंचावन्न आहे व मला पाच वर्षे मधुमेह आहे . मला डॉक्टरांनी कोलेस्टेरोलसाठी आटोर्वास्टेटीन व अस्पिरीनची गोळी चालू केली आहे. ह्या गोळ्या मी किती दिवस घ्यायला पाहिजेत ?

**उत्तर -** मधुमेह हा हृदयविकाराचा मुख्य 'रिस्क फॅक्टर ' समजला जातो कारण मधुमेही रुग्णांमध्ये हृदय विकाराचे प्रमाण तीनपट जास्त आढळून येते. त्यामुळे कोलेस्टेरोलची पातळी नॉर्मल असली तरी 'स्टेटीन ' हे औषध दिले जाते व ते आयुष्यभर घेतले पाहिजे.

तसेच संशोधनामध्ये, अस्पिरीन घेणारया रुग्णांमध्ये हृदयविकाराचे प्रमाण चव्वेचाळीस टक्के कमी आढळून आले आहे . त्यामुळे सगळ्या मधुमेहीना चाळीशीनंतर किंवा ज्यांना रक्तदाबाचा त्रास आहे किंवा ज्यांची कोलेस्टेरोलची पातळी जास्त आहे किंवा ज्यांची लघवीतील प्रथिने जास्त आहेत अशा रुग्णांना अस्पिरीन दिले जाते.

डॉ हर्षदा कुडाळकर

फोन: ९८२२३०३७७३

# ब्लड-ग्लुकोज मीटर वापरताना

मधुमेहींसोबत हवीतच अशी काही उपकरणे आहेत. या उपकरणांमध्ये रक्तातील शर्करा मोजणारे मीटर (ब्लड ग्लुकोज मीटर) हे एक अत्यावश्यक उपकरण आहे. ही उपकरणे कशी वापरावीत, याबद्दलची मार्गदर्शक तत्वे आहेत. त्यांचे पालन केले, तर तुम्हाला तुमच्या शरीरातील बदलांची पुरेपूर माहिती मिळते. तुमच्या नियमित तपासण्या सुलभ होतात. चला, तर मग माहिती घेऊया ब्लड ग्लुकोज मीटर नेमके कसे वापरले पाहिजे याची.

सचिन निकम



## १. हात धुवा:

ब्लड ग्लुकोज मीटर वापरण्यापूर्वी चांगल्या साबणाने हात स्वच्छ धुवावेत. मीटरने अचूक मोजणी दाखवावी, यासाठीची ही पहिली आणि अगदी साधी पद्धत. तळहातावर कधी कधी अन्नकण, फळांचे कण, रोज वापरत असलेल्या पावडर, लोशनचे अंश असू शकतात. परिणामी, ग्लुकोज मीटर चुकीचे रीडिंग दाखवण्याची शक्यता असते. त्यामुळे हात चांगल्या साबणाने स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे.

## २. अल्कोहोल वापरा:

समजा, तुम्ही अशा जागी आहात, की जिथे जवळपास हात धुण्यासाठी जागाच नाही. अशावेळी अल्कोहोल बोटार चोळल्यानेही काम भागू शकते. विशेषतः बोटांचे सांधे, तळहाताच्या रेषांमध्ये कुठेतरी अन्नकणांचा अंश राहिलेला असू शकतो. हात धुण्यासाठी जागा नसताना अल्कोहोल चोळल्याने हे अंश जातात. हॅन्ड सॅनिटायझरचा वापरही चालू शकतो. तथापि, हात स्वच्छ धुतले असतील तर या पद्धतीची गरज नाही, हे लक्षात असू द्या.

### ३. हात वाळवा:

हात धुतले असतील किंवा अल्कोहोलने चोळले असतील तर मीटर वापरण्यापूर्वी हात पूर्ण वाळू द्या. हातावर ओलसरपणा असेल तर मीटर चुकू शकतो. विशेषतः रक्तातील शर्करेचे प्रमाण कमी दिसण्याचा संभव असतो. त्यामुळे हात पूर्ण वाळवल्याशिवाय मीटर वापरू नका.

### ४. दुसरा थेंब:

हात धुवायला जागा नाही, अल्कोहोलही विसरले आहे... हातावर तर धूळ दिसते आहे. फळांचा रसही किंचित सांडला होताच हातावर...आता काय करावे? एक पर्याय आहे. टाचणीने हाताला किंचित टोचून थेंबभर रक्त वर येऊ द्यावे. रक्ताचा हा पहिला थेंब स्वच्छ पुसून ती जागा स्वच्छ करावी. त्यानंतर दुसरा थेंब रीडिंगसाठी घ्यावा. या दुसऱ्या थेंबात अधिक अचूक शर्करा पातळी समजून येईल. काही संशोधकांच्या मते, अल्कोहोलने हात चोळून घेतल्यावरही ही पद्धत वापरणे श्रेयस्कर ठरते. कारण अल्कोहोलमधील शर्करेचाही मीटर रीडिंगवर परिणाम होऊ शकतो.

### ५. बोटावरच चाचणी घ्या:

हात अथवा तळव्यावर रक्त चाचणी घेण्याची सोय काही उपकरणांमध्ये केलेली आहे. कदाचित, हात अथवा तळव्यावर वेदनेच्या संवेदना कमी प्रमाणात जाणवतात म्हणून मधुमेही अशा उपकरणांना प्राधान्य देण्याची शक्यता असते. तथापि, शरीरातील त्या क्षणाची नेमकी रक्त-शर्करा पातळी या भागांमध्ये दिसू शकत नाही, असे संशोधक सांगतात. त्यांच्या मते, हाताच्या इतर भागांमध्ये बोटांमध्ये रक्ताभिसरणाची प्रक्रिया अधिक जलद होते. त्यामुळे इतर भागांपर्यंत रक्तातील नेमकी शर्करा पातळी पोहोचण्यास काही क्षण लागू शकतात. परिणामी मीटरचे रीडिंग अचूक येऊ शकत नाही. काही अपरिहार्य परिस्थितीत शरीराच्या इतर भागांमध्ये चाचणी घेता येईल, मात्र मधुमेहीची शर्करा झपाट्याने

बदलत असेल, तर केवळ बोटांवरच चाचणी अचूक येते. जेवणानंतर रक्तातील ग्लुकोज पातळी वाढते आणि इन्शुलिननंतर उतरू लागते. अशा परिस्थितीत मधुमेहीला हायपोग्लेसिमियाबद्दल काहीच माहिती नसेल, तर बोटांवरच चाचणी घ्या.

### ६. दाब देऊ नका:

ग्लुकोज पातळी दिसण्यासाठी स्ट्रिपवर पुरेशा प्रमाणात रक्त घेतले पाहिजे. ते कमी असेल, तर रक्त चाचणी दिसणार नाही. तथापि, रक्त अधिक घेण्यासाठी बोटांवर दाब देऊ नका अथवा बोटे चोळू नका. त्याचाही चाचणीवर परिणाम होतो. त्वचेच्या खालच्या भागातील द्रव्ये दाब दिल्यास रक्तात मिसळून जातात आणि त्याने चाचणी चुकू शकते. गरम पाण्याने बोटे धुतली असल्यास रक्ताभिसरणाची प्रक्रिया गतिमान होते आणि अचूक चाचणी घेता येते.

### ७. कोड तपासा:

काही मीटरना कोड अथवा चीप वापरावी लागते. चाचणीसाठीची नवी स्ट्रीपची बाटली उघडली, की कोड द्यावा लागतो. अशा मीटरच्या बाबतीत विशेष दक्षता घ्या. जेव्हा ग्लुकोजची पातळी चुकीची दिसतेय, असे वाटते, तेव्हा आधी मीटरचा कोड तपासा. कदाचित, बाटलीवरील कोड आणि मीटरचा कोड जुळत नसेल.

### ८. मीटरवरील इतर पर्याय:

धावण्यानंतर रक्तातील शर्करेचे प्रमाण घटते. चाचणी घेतलीय आणि रिझल्ट अगदीच वेगळा दिसतोय, अशावेळी मीटरवर इतर पर्याय असतात, ते तपासा. धावण्यानंतरचेच हे शर्करेचे प्रमाण आहे, अशी नोंद मीटरवर आधीच करून मग चाचणी घेण्याचे पर्याय मीटरवर उपलब्ध असू शकतात. ते सापडत नसल्यास औषध दुकानदाराची मदत घ्या. अशा पर्यायांचा वापर निकाल अचूक येण्यासाठी मदत करतो. काही मीटरमध्ये स्वतंत्रपणे एक द्रव दिलेले असते. ते द्रव रक्ताच्या ऐवजी वापरून रीडिंग घ्या. या



द्रवाची ग्लुकोज पातळी आधी निश्चित केलेली असते. तेवढेच रीडिंग मीटर दाखवत असेल, तर मीटर अचूक सुरू आहे. अन्यथा नाही.

### ९. चाचणीसाठी नवीन स्ट्रिप्स वापरा:

जुन्या स्ट्रिप्सबाबत एकच नियम लागू आहे. त्या कचऱ्यात टाका. एकपायरी डेट झालेल्या स्ट्रिप्स कोणत्याही परिस्थितीत वापरू नका. अशा स्ट्रिप्स वापरून घेतलेली चाचणी अचूक असत नाही. योग्य स्ट्रिप्स वापरणे आणि त्या योग्य जागी ठेवणे या गोष्टीही अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. तसे केले नाही तर चाचणी चुकू शकते. चुकीच्या पद्धतीने, अयोग्य जागी ठेवलेल्या स्ट्रिप्समुळेही चाचणी चुकीची येते, हे लक्षात ठेवा. काही मधुमेही प्रवासात खिशात किंवा छोट्या बॅगट स्ट्रिप्स ठेवतात. हे अत्यंत

चुकीचे आहे. प्रकाश आणि हवेशी संपर्कात आलेली स्ट्रिप्स खराब झालेली असते. भले त्यातील बदल डोळ्यांना दिसू शकत नाहीत, परंतु चाचणीचे रिझल्ट हमखास चुकू शकतात. त्यामुळे साठवणुकीबाबत चांगली काळजी घ्यायला हवी.

### १०. मीटर, स्ट्रिप्सची सुरक्षितता:

अति थंड, अति उष्ण अथवा दमट जागेत मीटर आणि स्ट्रिप्स ठेवू नका. समजा, अशा जागी प्रवास करीत आहात, जेथे पर्यावरणातील बदल मोठे आहेत, तर हवाबंद कंटेनर जवळ बाळगा आणि त्यामध्येच मीटर आणि स्ट्रिप्स ठेवा. त्याने उपकरणे सुरक्षित राहतील आणि त्यामध्ये बाहेरील वातावरणाचा परिणाम होणार नाही.

## हृदयाविकार आणि मधुमेह

वयाची विशी असो नाहीतर साठी, हृदय धडधडू लागलं की, घामच फुटतो. यासाठीच तुमच्या मनातल्या शंकांना उत्तर देणारा आणि तुमची काळजी घेण्यासाठी उपयोगी ठरेल असा 'मधुमित्र' चा विशेष विभाग - हृदयविकार आणि मधुमेह या अंकाचे अतिथी संपादक आहेत डॉ. रमेश दामले.

- हृदयविकार होऊ नये यासाठी घ्यावयाची काळजी.
- हृदय शस्त्रक्रियेनंतरची काळजी
- मधुमेहाचा काय संबंध आहे हृदयाशी
- आहार आणि व्यायामाच्या मौलिक टिप्स...



याशिवाय...

हृदयशस्त्रक्रिया झालेल्या रुग्णांचे आणि डॉक्टरांचेही अनुभव.

### अंकातील लेखक तज्ज्ञ डॉक्टरांस-

- डॉ. ह.वि.सरदेसाई
- डॉ.जगदीश हिरेमठ (कार्डिओलॉजिस्ट)
- डॉ.सतीश टेंबे
- डॉ.नितीन पत्की (कार्डिओलॉजिस्ट)
- डॉ.सुधीर भाटे (कार्डियार्थिक सर्जन)

आवर्जून वाचा फेब्रुवारीचा 'मधुमित्र'

## 'मोडी'च्या जनुकीय चाचण्या झाल्या स्वस्त

इन्शुलिनवर असलेल्या मधुमेहींसाठी भारतीय संशोधकांनी एक चांगली बातमी आणली आहे. मद्रास डायबेटिस रिसर्च फौंडेशनच्या डॉक्टरांनी केलेल्या नव्या संशोधनात मधुमेहासाठी कारणीभूत असलेली जनुके शोधून काढण्याचे तंत्रज्ञान विकसित केले आहे. प्रौढत्वाच्या उंबरठ्यावर असलेल्या तरुणांमधील वाढत्या मधुमेहाचे (मॅच्युरिटी-ऑनसेट डायबेटिस ऑफ द यंग : मोडी) कारण शोधताना डॉक्टरांना अशी चाचणी करता आली, जिच्याद्वारे जनुकांमधील दोष शोधता येतो. जनुकांमधील बदलांमुळे मधुमेहाची लागण होते आणि हे बदल तपासून थेट त्यावर उपचार केल्यास, इन्शुलिनच्या सुया टोचून घ्याव्या लागणार नाहीत, असा विश्वास या डॉक्टरांना वाटतो आहे.

'मोडी' हा पंचविशीच्या आतील तरुणाईला होणारा टाईप २ मधुमेह आहे. या प्रकारात इन्शुलिनचा वापर करावा लागत नाही. टाईप १ मधुमेहदेखील पंचविशीच्या आतील तरुणाईलाच होतो. त्यामुळे 'मोडी'च्या अनेक रुग्णांचे निदान चुकून त्यांना इन्शुलिनवर ठेवले जाण्याची शक्यता असते, असे फौंडेशनच्या डॉ. व्ही. मोहन यांनी सांगितले. 'मोडी' रुग्णांच्या चाचण्यांसाठी फौंडेशनने केंद्रही सुरु केले आहे.

मधुमेह तज्ज्ञांच्या मते, 'मोडी' हा मधुमेहाचा सुधारित अवतार आहे. मधुमेही रुग्णांमध्ये सुमारे पाच टक्के रुग्णांना 'मोडी'ची लागण आहे. डीएनए रचनेच्या तंत्रज्ञानातील प्रगत संशोधनामुळे आता १३ जनुकांचा शोध घेता येतो आहे. ही जनुके विविध प्रकारच्या 'मुडी' आजाराला कारणीभूत असतात.

पारंपरिक उपचार पद्धतीमध्ये 'मोडी' रुग्णाला वेगवेगळ्या तेरा जनुकीय चाचण्या कराव्या लागत होत्या. नव्या पद्धतीत या तेरा चाचण्या एकाचवेळी होऊ शकतील, असे मोहनस डायबेटिक सेंटरच्या सहव्यवस्थापकीय संचालक डॉ. आर. एम. अंजना यांनी सांगितले. आजाराचा प्रकार अचूक समजल्यास त्याप्रमाणे उपचार करता येतात. प्रत्येक आजारावर वेगळी उपचारपद्धती आहे. 'मोडी १' आणि 'मोडी ३' या प्रकारातील रुग्णांना तोंडावाटे गोळ्या घ्याव्या लागतात आणि त्यांना इन्शुलिनची आवश्यकता भासत नाही. 'मोडी २' प्रकारातील

रुग्णांना अनेकदा कोणत्याही औषधाची गरज नसते. त्यांना आहार आणि व्यायामाद्वारे आजार नियंत्रित करता येतो, असे अंजना यांचे मत आहे.

मधुमेहाच्या इतर प्रकारांप्रमाणे 'मुडी' हा लड्डुपणाशी संबंधित नाही आणि काही वेळा रक्तातील शर्करेचे प्रमाण इतके नगण्य बदलते की रोगनिदानातून ते सुटू शकते. त्यामुळेच जनुकीय चाचणीचे 'मुडी'मध्ये अत्यंत महत्त्व आहे. केवळ रुग्णालाच नव्हे, तर त्याच्या नातेवाईकांना आणि कुटुंबातील इतर कोणाला आजार झाला आहे का, याची तपासणीही जनुकीय चाचण्यांतून करता येते, असे अंजना यांनी सांगितले.

पारंपरिक उपचार पद्धतीपेक्षा नवी जनुकीय चाचणी कमी

खर्चिक आहे. सर्वसाधारणपणे तीन जनुकांचा अभ्यास करण्यासाठी पन्नास हजार रुपये खर्च येतो आणि रुग्णाचे किमान ३५ ते ४० दिवस जातात. नव्या तंत्रज्ञानात आठवड्याला आठ रुग्णांच्या तेरा जनुकांचा अभ्यास करता येतो. वेल्सोरच्या ख्रिश्चन मेडिकल कॉलेजमध्ये दहा जनुकांच्या चाचण्या मोफत केल्या जातात, तर मोहनस सेंटरमध्ये चाचण्यांसाठी दहा ते पंधरा हजार रुपये शुल्क आकारले जाते.

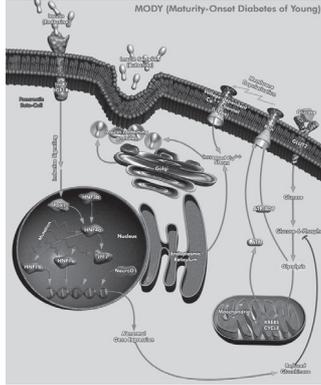
डॉक्टरांच्या मते नवे तंत्रज्ञान 'मोडी'

उपचार पद्धतीचे रूपच पालटून टाकण्याची

शक्यता आहे. एकतर हे तंत्रज्ञान स्वस्त आहे. त्यामुळे अनेक चाचण्या करता येत आहे. परिणामी, आजाराची नव-नवी रूपे समजून येत आहे. अगदी अलीकडेच आम्हाला मुडी ६ प्रकाराचे चार

रुग्ण सापडले. जगभरात आतापर्यंत अशा प्रकारचे पाचच रुग्ण आढळले आहेत. अजून अनेक प्रकार संशोधनाच्या प्रतीक्षेत असावेत, असे ख्रिश्चन कॉलेजमधील प्रा. निहाल थॉमस यांनी नमूद केले.

भारतात सुमारे सात कोटी लोकांना मधुमेह आहे. जीवनशैली आणि आहारातील बदलांमुळे मधुमेहींचे प्रमाण सातत्याने वाढते आहे आणि देशभरातील वैद्यकीय संशोधकांसमोर मधुमेह एक आव्हान बनून समोर उभा ठाकला आहे. त्यामुळेच, या आजारातील नवे संशोधन महत्त्वाचे मानले जात आहे.



## वाचकांचे अभिप्राय



### माझे आनंदी जीवन ही संस्थेची कृपाच!

‘मधुमित्र’ च्या वाचकांना मला मधुमेहाबद्दल काही गोष्टी आवर्जून सांगाव्या असे वाटते. मला अभिमानाने सांगावेसे वाटते की, मधुमेहाने मला खूप काही शिकवले आहे. असोसिएशनशी संबंध आल्यापासून नेहमी मला मधुमेहाशी संबंधीत तज्ज्ञ व्यक्तींची व्याख्याने ऐकता आली.

मधुमेहाची सुरुवात झाल्यापासून मी नियमित व्यायाम व नियंत्रित आहार याकडे आवर्जून लक्ष देतो. तपासण्या नियमित करतो तसेच औषधे वेळेवर घेतो. यामुळेच आज मी ८३ वर्षांचा असतानाही आनंदी जीवन जगतो आहे. गेली एकवीस वर्षे केवळ गोळ्या घेऊन मी मधुमेह नियंत्रित ठेऊ शकलो आहे. संस्थेच्या मार्गदर्शनामुळे संपूर्ण भारत व लक्षद्वीप असी सहल मी कोणत्याही प्रकारचा त्रास न होता पूर्ण केली. मला डॉ. गोडबोले, डॉ. सरदेसाई, डॉ. फडणीस, डॉ. हर्षे, डॉ. तळवलकर यांचे मार्गदर्शन मिळाले नसते तर कदाचित माझे आयुष्य इतके वाढले नसते. सध्याचे माझे आनंदी जीवन ही डायबेटिक असोसिएशन आणि तेथील कार्यकारी मंडळाची कृपाच म्हणावी लागेल.

**विठ्ठलराव उर्फ आप्पासाहेब पवार, पुणे**

### संस्थेसाठी मदत करण्यास तयार

१९६३ मध्ये पुण्यातील काही डॉक्टरांनी एकत्र येऊन मधुमेही रुग्णांच्या सेवेचं बीज रोवलं. आता गेल्या पन्नास वर्षात संस्थेतील प्रत्येकांनी त्याला खतपाणी घालून आणि सर्वांच्या सहकार्यांनं त्याचा वटवृक्ष झाला आहे. मधुमेहाबद्दल जागृती आणि त्याबाबतची काळजी घेण्याचा संदेश अधिकाधिक लोकापर्यंत पोहोचवण्याचं मोलाचं कार्य संस्थेने स्थापनेपासून सांभाळलं आहे. संस्थेच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त आयोजित केलेल्या कार्यक्रमात आम्हाला येण्याची संधी मिळाली आणि संस्थेतील

सर्वांना भेटता आले याचा आम्हाला विशेष आनंद वाटतो. आम्ही भारताबाहेर असलो तरीही संस्थेसाठी मदत करण्याची नेहमीच इच्छा आहे.

**-मिता पियर, अमेरिका**

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचा वर्धापन दिनाचा कार्यक्रम खूपच नेटका आणि शिस्तबद्ध झाला. संपूर्ण कार्यक्रमात संयोजकांची आपुलकी आणि त्यांनी घेतलेले परिश्रम घेतलेले दिसत होते. इतक्या मोठ्या सोहळ्याची आखणी कुशलतेने केलेली होती, त्याबद्दल संस्थेच्या सर्वांचे कौतुक. संस्थेच्या पुढील वाटचालीस शुभेच्छा!

**- गजानन जोशी, पुणे**

डायबेटिस असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखा ही संस्था गेली पन्नास वर्षे समाजाची एकप्रकारे सेवा करत आहे असे म्हणावे लागेल. या सेवेबद्दल संस्थेतील सर्वांचे विशेष अभिनंदन. ही सेवा म्हणजे चांगल्या मानवतावादाचे आदर्श उदाहरणच म्हणावे लागेल. संस्थेच्या सर्व उपक्रमांना माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

**- डॉ. वसंत ढमाळ**

गेल्या १०-१५ वर्षांत मी माझ्या कुवतीप्रमाणे संस्थेला देणग्या दिल्या. यासाठी गौरव करणारी आपली संस्था अपवादात्मक आहे. ज्येष्ठांचा असा सन्मान करणाऱ्या फार थोड्या संस्था आहेत. आपण आयोजित केलेला कृतज्ञता सोहळा पाहून संध्याछायेच्या काळात मन गहिवरून आले. सध्या शिबिरांना येणे जमत नाही, मात्र ‘मधुमित्र’ नियमितपणे वाचते. आपल्या मार्गदर्शनामुळे अनेक मधुमेही आनंदाने नित्यकर्म जगत आहेत. संस्थेकडून अनेक रुग्णांना असाच लाभ मिळत राहावा ही सदिच्छा!

**- श्रीमती निर्मला किराणे, एम.ए.एम.एड.**

# लोकायत वैद्यकीय केंद्र

डॉ. समीर मोने

लोकायत वैद्यकीय केंद्र हा एक ट्रस्टद्वारे चालवला जाणारा दवाखाना असून त्याची उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे आहेत-

१. रुग्णांची तपासणी, मार्गदर्शन व सल्ला
२. साध्या आजारांवर उपचार
३. मधुमेह व रक्तदाब यावर समुपदेशन, रक्तदाब तपासणी
४. मधुमेह व रक्तदाब यावरील रास्त दरातील औषधांचे डिसपेन्सिंग
५. रुग्ण व तज्ज्ञ डॉक्टर यांच्यामधील दुवा म्हणून काम (कौटुंबिक डॉक्टर)

या सर्व कामाच्या बदल्यात या वैद्यकीय केंद्रात नाममात्र फी (सध्या ३० रुपये प्रतिरुग्ण) आकारली जाते.

(डायबेटिक असोसिएशनच्या रुग्णांसाठी फी रुपये १० प्रतिरुग्ण याप्रमाणे आकारली जाईल.)

सोमवार ते गुरुवार - सकाळी साडेअकरा ते एक सायंकाळी साडेसहा ते साडेआठ

डॉ. एस. एन. मोने

फोन - ९७६४८०००९२

लॉ कॉलेज रोड, लिनोव्हो कॉम्प्युटर शोरूमच्या आत

ब्लडप्रेसर, डायबेटिस आणि व्हिटॅमिन याची औषधांची यादी देत आहोत.

औषधाचे नाव	बाजारातील अंदाजे किंमत (रु)	जेनेरिक	लोकायत वैद्यकीय केंद्रातील औषधे		
			ब्रँडेड	ब्रँडेड जेनेरिक किंमत (रु) छापिल प्रत्यक्ष	
Amlodpine2.5	32			18	8
Amlodpine5	48	4.75			
Samlopine2.5	46		30		
Atenolol25	33			21	8
Atenolol50	30	5.75			
Atorvastatin5	40		18		
Atorvastatin10	62			63	23
Atorvastatin20	160			136	40
Atorvastatin ez	160		41		
Atorvastatin F	138		42		
Aspirin 75	8	3			
Bcomplex+C+Zinc	45			40	17
Bplex + minerals	110			80	17

औषधाचे नाव	बाजारातील अंदाजे किंमत (रु)	जेनेरिक	लोकायत वैद्यकीय केंद्रातील औषधे		
			ब्रँडेड	ब्रँडेड जेनेरिक किंमत (रु)	
				छापील	प्रत्यक्ष
Calcium+Vit. D3	70			44	17
Cal.carb.+calcitrol+z	115			95	55
Cetizine	23			19	11
Clopidogrel75	75			54	24
Clopidogrel+ Asp.	30			28	25
Ciprofloxacin 500	93			62	30
Diclofenac50	20			15	11
Domperidone	25			24	10
Enalapril2.5	30			20	6
Enalapril5	20	5.5			
Enalapril10	70			53	16
Fer.Fum+B12+Zinc	45			37	17
Glibenclamide5	12	4			
Glibencla+ metform	14			13	10
Glimepiride1	54			40	13
Glimepiride2	100			65	20
Glimepiride2+Met 500	90			65	25
Glim2 + pio 15 + met 500	110		42		
Gliclazide 80	76			40	24
Glicla80 + Metform500	77			71	26
Glipizide5	8	4.25			
Hydrochlorothiazide	25	3.75			
Indepamidesr 1.5	120			83	42
Isosorbide5mono.20	51			35	20

औषधाचे नाव	बाजारातील अंदाजे किंमत (रु)	जेनेरिक	लोकायत वैद्यकीय केंद्रातील औषधे		
			ब्रँडेड	ब्रँडेड जेनेरिक किंमत (रु)	
				छापील	प्रत्यक्ष

Lisinopril 5	90			56	22
Losartan 25	40			25	15
Losartan 50	65			41	25
Losartan H	100			65	30
Metformin500	18			9.85	7
Metformin500sr	30			10.5	9
Metformin 1gsr	45			16.5	13
Metoprololx1 25	66			60	22
Metoprololx1 50	100			98	33
Mecabolamine500	70			42	30
Mecabolamine 1500	135			89	40
Nebivilol5	75		54		
Olmesartan40	120			90	70
OlmesartanH	150			130	85
Omeprazole20	50			47	18
Pantoprazole20	45			39	16
Pantoprazole40	70			65	25
Pantoprazoledsr	100			90	35
Paracetmol500	15			10	5
Pioglitazone 15	60			42	17
Rabeprazole20	60			44	25
Rabeprazoledsr	80			75	30
Ramipril2.5	80			45	17
Ramipril5	130			95	30
Ramipril 10	180			120	52

औषधाचे नाव	बाजारातील अंदाजे किंमत (रु)	लोकायत वैद्यकीय केंद्रातील औषधे			
		जेनेरिक	ब्रँड	ब्रँड जेनेरिक किंमत (रु)	
				छापील	प्रत्यक्ष
Rosuvastatin5	80		23		
Rosuvastatin10	110		45		
RosuvastatinF	150		87		
Telmisartan20	76		14.5		
Telmisartan40	120			75	35
TelmisartanH40	130			77	37
TelmisartanH80	160			90	50
Telmi40+Amlo5	130			87	42
Torse mide 10	30		12.5		
Voglibose0.2	80			60	31
Voglibose0.3	100			80	42

## संकेतस्थळ (वेबसाईट) बदल माहिती

डायबेटिक ॲसो ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त आपल्या संस्थेतर्फे

DAIPUNE.com या नावाने संकेतस्थळ (वेबसाईट) निर्माण

करण्यात आले आहे. या संकेतस्थळावर संस्थेविषयीची

खालील माहिती उपलब्ध आहे.

१)संस्थेचे स्वरूप व कार्य- ध्येय व धोरणे

२)संस्थेशी संबंधीत डॉक्टर्स

३)सावधान योजना

४)स्पेशालिटी क्लिनिक्स

५)इतर अभ्यासवर्ग

लवकरच या संकेतस्थळावर -

सभासदांची वर्गणी, नोंदणी, मधुमित्र नोंदणी, देणगी देण्याची

सोय या गोष्टीची सेवा उपलब्ध होईल.

याविषयीची ताजी माहिती या अंकातून वेळोवेळी देण्यात येईल.

कृपया आपण सर्वांनी या संकेतस्थळाची पर्यायाने संस्थेची माहिती

अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी हातभार लावावा.



# थंडीतील व्यायाम

गुलाबी थंडी सर्वांनाच हवीहवीशी वाटते. थंडीच्या दिवसांतील वातावरण मन प्रफुल्लित करणारे असते. या काळात आरोग्यासाठी व्यायामाबरोबरच आहारात दुग्धजन्य पदार्थाबरोबरच उष्णतावर्धक पदार्थांचाही वापर करावा. थंडीत कोणता आहार घ्यावा, व्यायाम कसा करावा, तब्येतीची काळजी कशी घ्यावी याबाबत.

ईश्वरी धायबर

थंडीत शरीर गोठलेले असते, त्यामुळे त्याला ऊबदार राखण्यासाठी व्यायामाची गरज असते. या काळात पचनक्षमता अधिक चांगल्या पद्धतीने होत असल्याने भूक वाढलेली असते. त्यामुळे व्यायाम आणि आहार यांची सांगड घालून आरोग्याबाबत नियोजन करण्यासाठी थंडीचा हंगाम योग्यच आहे. ज्येष्ठापासून तरुणांपर्यंत सर्वांनीच तज्ज्ञांच्या मदतीने व्यायामाचे नियोजन करणे आवश्यक असते.

## कोणता व्यायाम करावा

शरीर उबदार ठेवण्यासाठी प्राणायाम अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो, त्यामुळे प्राणायामला प्राधान्यक्रम द्यायला हवे. ज्यांना जीममध्ये जाऊन व्यायाम करायचा आहे, त्यांनी प्रशिक्षकाशी चर्चा करून वजन व शरीरयष्टी

आदींचा तक्ता बनवून त्याप्रमाणे व्यायामाचे नियोजन करावे. या नियोजनात वॉर्मअपला महत्त्वाचे स्थान देणे गरजेचे आहे.

जॉगिंग व जास्त अंतर चालत जाणे हा कोणालाही करता येणारा व्यायाम प्रकार थंडीत आपल्या क्षमतेनुसार करायला हरकत नाही. जोर-बैठका मारण्याची सवय असणाऱ्यांनी थंडीत क्षमतेनुसार यामध्ये वाढ करण्यास हरकत नाही. व्यायामास सुरुवात करणाऱ्यांनी मात्र डॉक्टर व प्रशिक्षकांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

## व्यायाम व आहार

व्यायाम सुरु असेल तर आहारातही थोडा बदल करण्याची गरज असते. कारण व्यायामाने शरीरातील ऊर्जा खर्च होत असल्याने ती भरून काढण्यासाठी व

शरीर सुदृढ बनविण्यासाठी अधिक कॅलरीज असणारा आहार या काळात घ्यावा. प्रोटीन व कॅल्शियमचा समावेश असणारा आहार घेणे कधीही योग्य. दूध-तुपाचे पदार्थ खाण्यासाठी थंडीचा काळ पोषक मानला जातो. त्यामुळे आहारात दुग्धजन्य पदार्थांचा समावेश करण्यास हरकत नाही. मोड आलेली कडधान्ये, अंडी, बदाम, आक्रोड आदींचा प्रोटीनसाठी तसेच शरीर ऊर्बदार राहावे यासाठी आहारात वापर करावा.

थंडीचा हंगाम व्यायामासाठी योग्य काळ मानला जातो. थंडीमुळे शरीराला घाम येत नसल्याने या काळात आवश्यक स्टॅमिना असतो. त्यामुळे थंडीत व्यायाम करावा. डॉक्टर व प्रशिक्षकांच्या सल्ल्याने आपल्याला अनुरूप असाच व्यायाम करण्यास सुरवात करून आरोग्य तंदुरुस्त ठेवावे. व्यायामाची सुरुवात करताना प्रशिक्षकाचा सल्ला आवश्यक आहे. वजन व उंची तसेच वयाचा विचार करून प्रशिक्षक व्यायामाचे नियोजन करून देतात, यानुसार व्यायाम केल्यास आरोग्य मजबूत होण्यास मदत होते.

या ऋतूत अतिगरम पाण्याने स्नान करणे शक्यतो टाळावे. विशेषतः डोक्यावरून अतिगरम पाणी घेऊ नये. डोक्याला शिकेकाई लावल्यास केस काळेभोर व मऊ राहतात. त्वचेला उटणे लावावे. लहान बाळाच्या त्वचेला मसूरपीठ, हळद, दूध, नागरमोथा व कोरफड चूर्ण एकत्र करून लावल्यास वर्ण उजळून त्वचा निरोगी राहते; तसेच नैसर्गिक मॉइश्चराइज व सनस्क्रीन निर्माण होते. एकूणच शरीराचे आणि मनाचे सौंदर्य वाढविण्यासाठी हा ऋतू उपयोगी ठरतो.

### तब्येतीची काळजी घ्या

नव्या वर्षाचे आगमन, ख्रिसमस, वेगवेगळ्या ट्रीपचे आयोजन यामुळे थंडी हा बहुतेकांचा आवडता ऋतू असतो. पण थंडीमध्येच सर्दी, फ्लू आणि तत्सम आजार डोके वर काढत असल्याने जर तब्येतीची काळजी घेतली नाही तर थंडीत दवाखान्याच्या फेऱ्या अधिक कराव्या लागतात.

### लोकरीचे कपडे वापरा

थंडीतील सर्वात महत्त्वाची काळजी म्हणजे स्वेटर, कानटोपी, मोजे वापरणे. लोक ही 'इन्सुलेटर' म्हणून काम करत असल्याने थंडीपासून बचाव होण्यासाठी

लोकरी कपडेच आवश्यक असतात. धुक्यातून फिरताना मजा येते, पण खोकला होण्याची शक्यतादेखील तेवढीच असते. त्यामुळे तोंड, नाक, कान झाकले जाईल अशा पद्धतीने स्कार्फ बांधूनच थंडीत फिरणे योग्य ठरते.

### थंड पदार्थ टाळा

थंडीमध्ये कोल्ड्रिंक, ज्यूस, आइस्क्रीम टाळणे कधीही उत्तमच असते. त्यापेक्षा गरम सूप, चहा, कॉफी बरे. थंडीत आणखी एका गोष्टीची काळजी घ्यावी लागते ती म्हणजे शिळे अन्न टाळण्याची. फ्रीजमध्ये ठेवलेले अन्नपदार्थ शक्यतो टाळून ताजे पदार्थच खावेत. अर्थात थंडीचा महिना आरोग्यदायी समजला जातो, त्यामुळे जास्त उष्मांक असलेले पदार्थ घेणे आणि त्या जोडीला आवश्यक तितका व्यायाम करणे केव्हाही उत्तमच.

### त्वचेची काळजी घ्या

थंडीमध्ये कोरड्या त्वचेची समस्या अनेकांना सतावते. त्यात विशेषकरून ओठ, चेहरा आणि मानेवरील त्वचेवर थंडीचा परिणाम जाणवतो. बाजारात उपलब्ध चांगल्या प्रतीचे विंटरकेअर लोशन्सच्या सहाय्याने कोरड्या त्वचेची समस्या टाळता येते. अंघोळीपूर्वी संपूर्ण शरीराला नारळाचे तेल लावून मसाज करणे कधीही उत्तम. तसेच अंघोळीवेळी माईल्ड साबण वापरावे आणि अंग जास्त चोळू नये.

### आहार

थंडीत भूक जास्त लागते, त्यावेळी साहजिकच आपण जास्त खातो आणि वजन वाढेल का, याची काळजी करत बसतो. परंतु शरीराला बाहेरच्या कमी तापमानाशी जुळवून घेण्यासाठी जास्त ऊर्जा खर्च करावी लागते, असं काही संशोधनांतून सिद्ध झालं आहे. सतत स्वेटर घालून घरी बसून राहणाऱ्या लोकांना मात्र ह्याचा उपयोग नाही. यासाठी थंडीत स्वेटर घालून का होईना, पण बाहेर पडा आणि मस्त व्यायाम करा. याचा उत्तम फायदा होईल. अशा वेळी पोटाला वाढलेली भूक मात्र आपल्याला स्वस्थ बसू देत नाही. मग सटर-फटर असं खूप काही खाल्लं जातं आणि उलट वजन वाढू लागतं. काही जण थंडीच्या या मोसमात वजन वाढवून बसतात. थंडी वाढली की, गरम भजी, चायनीज, पास्ता असे जास्त कॅलरीज देणारे पदार्थ खाण्याकडे कल वाढतो. असे

पदार्थ आपल्याला थंडीत सतत खावेसे वाटते, पण वजन वाढणं आणि इतर प्रकारे त्रासदायक ठरू शकतात.

### थंडीत असं नियोजन करू शकाल...

दिवसभरात तुमच्या कामाचं नियोजन करून व्यायामाला वेळ राखून ठेवा. व्यायाम केला आणि शरीरातून घाम आला, की प्रेश वाटेल. हिवाळ्यात आपली त्वचा कोरडी पडू लागते आणि सुरकुत्या वाढू शकतात. हे टाळण्यासाठी थंडीत पाणी प्यायला हवं. त्याचबरोबर गरम सूपदेखील चालू शकेल. काही वेळ उन्हात बाहेर पडा. यामुळे 'ड' जीवनसत्व मिळते. उन्हात बाहेर गेल्यानं तुम्हाला प्रेश वाटेल. या दिवसात भाज्या, फळं यांची आवक खूप वाढते आणि त्या स्वस्तही मिळतात. अशा वेळी भरपूर फळे, भाज्यांचं घरी केलेलं गरमागरम सूप, वेगवेगळी सलाड्स करून खायला हरकत नाही. शरीराचे आणि मनाचे आरोग्य सुदृढ करण्यासाठी थंडीच्या ऋतूसारखा दुसरा ऋतू नाही. त्यामुळं आजारांवर मात करण्यासाठी व्यायामाचा मुहूर्त आवर्जून गाठा.

थंडीच्या दिवसांमध्ये भुकेचे प्रमाण वाढते, तसेच अन्न पचवण्याची व शरीराची धातूनिर्मितीची शक्ती वाढते. परिणामी शरीरातील सप्तधातू- रस, रक्त, मांस, मेद,

अस्थी, मज्जा, शुक्र बलवान स्थितीत राहतात. विविध प्रकारची झीज भरून काढण्यासाठी थंडीचा काळ अतिउत्तम समजला जातो. कारण या काळात सेवन केलेल्या टॉनिक्सचा नेमका आणि निश्चित परिणाम शरीरातील विविध अवयवांवर होतो. आयुर्वेदाने वर्णन केलेल्या विविध सुवर्ण कल्पांचा वापर प्रकृतीप्रमाणे या ऋतूत केल्यास शरीराची झीज भरून तर येतेच; परंतु विषजन्य घटक दूर होऊन त्वचा सुदृढ व तेजस्वी होते. तसेच सप्तधातूंना नवचैतन्य प्राप्त होते. सुवर्णकल्पांपैकी बुद्धिवर्धनासाठी 'सुवर्ण ब्राह्मी वटी' परीक्षार्थीनी अवश्य सेवन करावी. हे रसायन सकाळी उपाशीपोटी प्रकृतीप्रमाणे घ्यावे. मधुमेहीनी 'शिलाजीत रसायन' या ऋतूत सेवन केल्यास अशक्तपणा दूर होऊन मधुमेहाच्या त्रासापासून सुटका होऊ शकते.

थंडीच्या ऋतूत शक्यतो गरमच पाणी घ्यावे. वाताचा त्रास असणाऱ्यांनी संधिवात, अंग जखडणे, ताप येऊन गेलेला असल्यास, पोटात गॅस असणाऱ्यांनी सुंठ टाकून पाणी ढवळून प्यावे. थंडीतले धुके अंगावर घेत व्यायामाचा मुहूर्त गाठून, आरोग्याची काही पथ्यं पाळल्यास आजारांना दूर ठेवता येणे सहज शक्य आहे. एकूणच शरीराचे आणि मनाचे सौंदर्य वाढविण्यासाठी थंडीच्या ऋतूसारखा दुसरा ऋतू नाही.

- तळहात, तळपायाला ज्येष्ठमध + दूध व तिळाचे तेल लावल्यास तळहात व तळपाय सुंदर राहतात.
- हृदय रुग्णांनी छातीला तेल लावणे व दालचिनी, लवंग व मधाचे सेवन करावे.
- राजगिऱ्याची अगोड खीर मधुमेहीना थंडीत शक्ती देते.
- चण्याचे पदार्थ तुपासह थंडीत खाल्ल्यास गॅसेसचा त्रास होत नाही.
- थंडीत गरम पाणी पिल्यास ते 'जीवनीय' ठरते.
- व्यायामाला नवीन सुरवात करण्यासाठी थंडीचा मुहूर्त चांगला.
- तेलाचे अभ्यंग करून व्यायाम केल्यास तेल शरीरामध्ये चांगले शोषले जाते.
- थंडीत दही खावे परंतु काळे मिरे टाकूनच.
- थंडीत अधिक श्रम, अधिक आहार हे तत्त्व ठेवावे.
- थंडीत सर्व पचत असले तरी 'नुसते खाणे व बसणे' चालणार नाही.
- भूक कमी असल्यास तूप व आल्याचे रसयुक्त सूप घ्यावे.
- लहान मुलांना या काळात शिंगाड्याचे पदार्थ घ्यावेत, त्याचा फायदा होतो.
- थंडीतील कफावर आल्याचा रस व गरम पाणी व लवंग हे उत्तम औषध होय.
- थंडीत तेल लावून उबदार कपडे घातल्याने व उन्हात बसल्याने रात्री झोप चांगली लागते.
- थंडीपासून सांध्यांचे संरक्षण करण्यासाठी तिळाचे तेल वापरावे.
- तीळ व तिळाचे पदार्थ थंडीत शरीराला शक्ती देतात.
- शुद्ध खोबऱ्याचे तेल थंडीत केसांना नियमित लावावे.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा  
देणगीदार - १८ नोव्हेंबर ते ३० नोव्हेंबर २०१३

* फ्रँको इंडियन फार्मास्युटिकल्स प्रा.लि. ....	रु.१५,०००
* सौ.आसावरी आशुतोष देशमुख ..... (सौ.मंगल प्र. देशमुख स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* सौ.आसावरी आशुतोष देशमुख ..... (कै.म.कृ.लेले स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* सौ.आसावरी आशुतोष देशमुख ..... (कै.ज.प्र.गाडगीळ स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* सौ.अरुंधती महेश गुणे ..... (कै.जगन्नाथ प्रभाकर गाडगीळ स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* सौ.अरुंधती महेश गुणे ..... (कै.म.कृ.लेले स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* सौ.हेमांगी नंदकुमार गाडगीळ ..... (कै.म.कृ.लेले स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* श्री.नंदकुमार जगन्नाथ गाडगीळ ..... (कै.ज.प्र.गाडगीळ स्मरणार्थ)	रु.१,०००
* सौ.वैजयंती शाम देशपांडे ..... (चित्रपटमहर्षि कै. दादासाहेब फाळके यांचे स्मरणार्थ त्यांची नात या नात्याने बालमधुमेहींसाठी)	रु.१०,०००
* श्री.रघुनाथ खेमजी भैलुमे .....	रु.२१,०००
* श्री. चंद्रकांत अंबादास पाठक .....	रु.१,०००
* श्री. आशिष व सौ. श्यामल तिखे .....	रु.१०,०००
* डॉ. सौ. माधुरी रामचंद्र आपटे .....	रु.५,०००
* सौ. नीलिमा रमेश बेंद्रे .....	रु.२०,०००
* श्री. गजानन महादेव महाजन .....	रु.२५,०००

## स्पेशलिटी क्लिनक्स



### १) त्वचारोग व लैंगिक समस्या (Skin & Sexual Dysfunction Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. महादेवी शिरसीकर. एम.डी. (त्वचारोग)  
दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या शनिवारी, दुपारी १२ वाजता  
पुढील सत्र - दि. ४ जानेवारी व दि. १ फेब्रुवारी २०१४



### 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. ९ जानेवारी व दि. १३ फेब्रुवारी २०१३



### ३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. अनिल गोडबोले, एम.डी (मूत्रविकार तज्ज्ञ)  
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४.३० वाजता.  
दि. २७ जानेवारी व दि. २४ फेब्रुवारी २०१४



### 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. १६ जानेवारी व दि. २० फेब्रुवारी २०१४



### 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. २४ जानेवारी व दि. २८ फेब्रुवारी २०१४



### 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. ६ जानेवारी व दि. ३ फेब्रुवारी २०१४



### 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. २ जानेवारी व दि. ६ फेब्रुवारी २०१४



### ८) मधुमेह व पायांची शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. संजीवनी केळकर, एम.एस.  
दिवस - दर महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता.  
पुढील सत्र - दि. १३ जानेवारी व दि. १० फेब्रुवारी २०१४



### ९) मधुमेह व हाताची काळजी (Hand Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. विश्वास पाटील, एम.एस. (हस्तशस्त्रक्रिया तज्ज्ञ)  
दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या मंगळवारी दुपारी १ वाजता  
दि. ७ जानेवारी व दि. ४ फेब्रुवारी २०१४



### १०) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर  
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३ ते ५  
पुढील सत्र - दि. २७ जानेवारी व दि. २४ फेब्रुवारी २०१४

सूचना - सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ५०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु.७०/- 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

पावलांच्या विशेष तपासण्या (आधुनिक उपकरणांच्या सहाय्याने)

तज्ज्ञ - डॉ. शुभांगी ताठरे. दिवस- दर मंगळवारी व शनिवारी, सकाळी ९ ते १० (तपासणी फी रु ३००/-)

१००% शुद्ध नैसर्गिक व विना दुष्परिणाम.



## अधिक तरुण व उत्साही रहा!

सध्याचे आपले जीवनमान खुप धावपळीचे झाले आहे. रोज आपल्याला नव्या आव्हानांना सामोरे जावे लागते आहे.

आणि यात आपण आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देऊ शकत नाही.

### पण आता अधिक चिंता करण्याची गरज नाही.

जीवनसत्वे, खनिज क्षार आणि प्रथिने युक्त असे हे पुरक आहार तुमच्या शरीराला आवश्यक असलेली सत्वे पुरवितो.

**आरोग्यदायी, उत्साही व निरोगी राहण्यास Health Formulaa ला तुमचा Health Partner बनवा!**

आपल्या शरीरात अनेक क्रिया कार्यरत असतात. आपल्याला निरोगी राहण्यास Health Formulaa खालील संस्थांमध्ये मदत करतो,

पचनसंस्था

प्रतिकार क्षमता

अंतःसर्गी संस्था

स्नायू संस्था

श्वसन संस्था

मज्जा संस्था

उत्सर्जन संस्था

त्वचा संस्था

PDCAAS Score of 1

सोया प्रोटीनसचा Protein Digestibility Amino Acid Score (PDCAAS) score हा 1 आहे, जो की, सर्वात जास्त प्रोटीनस देऊ शकतो. यामध्ये आयसोप्लेवन्स सर्वात जास्त आहेत, जे चांगल्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत.

### वैशिष्ट्ये

- एक संपूर्ण पोषक पुरक आहार.
- 40 पेक्षा अधिक शरीरोपयोगी जीवनसत्वांचा समावेश.
- जीवनसत्वे, खनिज क्षार आणि प्रथिने, फॅट्स आणि फायबर युक्त असल्यामुळे तुमच्या शरीराचे पोषण करण्यास हे अतिशय उत्कृष्ट आहे.
- ह्यातील लेसिथिनमुळे आपल्या शरीरातील अनावश्यक चरबी आणि कोलेस्टेरॉल कमी होण्यास मदत होते. तसेच यातील कोलीन जीवनसत्वांमुळे स्मरणशक्ती, प्रतिकारशक्ती व यकृताची कार्यशक्ती वाढण्यास मदत होते.
- विद्यार्थी, खेळाडू, कर्मचारी, वयस्कर अशा सर्वच वयोगटातील लोकांसाठी हे उपयुक्त आहे.
- शस्त्रक्रियेनंतर बरे होण्यासाठी (Fast Recovery) तसेच रक्तदाब, मधुमेह, वजन घटणे, मुत्रपिंडाचे (Kidney) विकार इ. अशा विविध आजारांमध्ये होणारी शरीराची झीज भरून काढण्यास/टाळण्यास याची मदत होते.
- मेथ्यांमधील "अॅमीनो अॅसीड" व इतर घटकांमुळे "इन्सुलीन" च्या निर्मितीत वाढ होण्यास मदत होते. परिणामी रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते.

### खालील व्यार्धींमध्ये अधिक उपयुक्त ठरेल :

- मधुमेह
- कॅन्सर
- हृदय विकार
- मासीक पाळी तक्रार
- कोलेस्टेरॉल
- किडनी स्टोन
- खोकला व दमा
- थकवा, अशक्तपणा
- बद्धकोष्ठता
- गाठी होणे
- यकृताचे विकार
- विस्मरण



Manufactured & Marketed by:  
**UMA-MAHESHWARI**  
A G R I F O O D S

२०/१६२, महर्षीनगर, पूणे. मो. ७७७४९०७११०

E-mail: info@umaagrofoods.com, umagrofoods@rediffmail.com | Website: www.umaagrofoods.com