

मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



मधुमेह

- वर्ष २६ ■ अंक १
- १ मे २०१३
- किंमत ₹ २०/-
- डायबेटिक असोसिएशन
ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.



योग्य आहार, व्यायाम
आरोग्याची गुरुकिल्ली

तारुण्यातून
प्रौढावरस्थेत जाताना

२०-३५
वयोगटातील मधुमेह

हा गोडवा वाढायलाच हवा...

DSK
GROUP

एनव्हलपमधून डॉक्टरांनी रिपोर्ट बाहेर काढला. इकडे माझी धाकधूक वाढली होती. मनातल्या मनात बाप्पांचा धावा सुरु होता. मी श्वास रोखून डॉक्टरांकडे पाहिले, 'तुमचा रिपोर्ट पॉझिटिव आहे'...डॉक्टरांचे बोलणे ऐकून पायाखालची जमीनच सरकली. अखेर वाढलेल्या वजनाने माझा घात केला होता. 'पुढचे उपचार आपण सुरु करूच. काळजी घ्या'...डॉक्टरांचे शेवटचे शब्द मनात बाणासारखे रुतले.

घरी आलो. माझ्या चेहन्यावरचा उडालेला रंग पाहून ही बावरली. 'अहो काय म्हणाले डॉक्टर?' तिच्याकडे लक्ष न देता मी रिपोर्ट तिच्या हाती ठेवला आणि आतल्या रूममध्ये निघून गेलो. आरशासमोर उभा राहिलो आणि माझी मलाच चीड आली. एकीकडे ऑफिसमध्ये बैठून काम आणि दुसरीकडे खाण्यावर 'आडवा हात' या दोन्ही गोष्टी आडव्या आल्या होत्या आणि मला मधुमेह झाल्याचे कळलं. आता पथ्य पाळा. हे खाऊ नका आणि ते खा. नुसत्या विचारानेच तोंडाला कोरड पडली. आयुष्यातला सगळा गोडवाच निघून गेल्यासारखे वाटले.

तेवढ्यात ही आली. तिच्या पाठोपाठ शेजारी राहणारा माझा मित्र समीरही आला. समीर माझ्याकडे पाहून हसत म्हणाला, 'टेन्शन नको रे घेऊ'...त्याच्या बोलण्याचा मला सॉलिड राग आला होता. इथे प्रसंग काय आणि हा मला काय सांगतोय? माझ्या चेहन्यावरचे भाव ओळखून तो मला म्हणाला, 'उद्या सकाळी ७ वाजता सोसायटीच्या लॉन्वर ये. नक्की ये'...असं म्हणून तो गेला.

इतके दिवस ही मंडळी मला बोलवत होती. पण मी आतापर्यंत गेलो नव्हतो. सकाळी ७ वाजता पोचलो. आम्ही ७-८ जण असू. समीर व्यायाम प्रकार सांगत होता. सगळेजेण त्याप्रमाणे करत होते. मीही प्रयत्न करू लागलो. पण सवय नसल्यामुळे घामाघूम होऊन बसलो. मला बसलेले पाहून सगळेजेण हसू लागले. मग मात्र मला राग आला. मी जवळजवळ ओरडलोच, 'हसू नका. मला डायबेटिस

झालाय'. माझ्या बोलण्यावर सगळेजेण आणखीनच हसू लागले. मला काहीच कळेना. समीर माझ्याजवळ येऊन म्हणाला, 'अरे मित्रा, इथे प्रत्येकजण मधुमेही आहे'...त्याचे बोलणे ऐकून क्षणभर मलाही हसू आवरले नाही. मग सगळे माझ्याजवळ आले. मी समीरला विचारले, 'अरे मग तुम्ही इतके आनंदी कसे?'

त्यावर एकजण म्हणाला, 'कारण आम्ही 'मधुमित्र' आहोत'. मी समीरकडे प्रश्नार्थक चेहन्याने पाहिले. समीर मला म्हणाला, 'तू मधमाशी पाहिलीस कधी? ती स्वतः मध गोळा करते. पण तो खातात माणसे. आपलीही अवस्था अशीच आहे. आपल्यात शुगर वाढली आहे. मग आपल्या स्वभावाचा गोडवा दुसऱ्याला द्यायला नको का? म्हणूनच आम्ही हा 'मधुमित्र' गुप्त सुरु केला आहे'...हा गुप्त मधुमेही मंडळीची काळजी घेतो. मधुमेह टाळण्यासाठी इतरांना मार्गदर्शन करतो हे ऐकून मला खूप छान वाटले. तेवढ्यात समीरने सांगितले, आपल्याला आता अनाथाश्रमात जायच आहे. हे काय नवीनच असा विचार माझ्या मनात उमटला. तेव्हां समीर म्हणाला, 'तिथल्या मुलांना आपण नवनवीन गोष्टी शिकवतो. येशील?'...मला त्याचा विचार खूप आवडला. मधुमेहामुळे आपल्याला पथ्यपाणी आहे. पण दुसऱ्यांच्या आयुष्यात गोडवा भरण्याचा आनंदही वेगळाच. नाही का? आणि त्या दिवसापासून मी ठरवलं...हा गोडवा वाढायलाच हवा!

जिथं दुसऱ्याला आनंद देण्याचा विचार केला जातो, तिथल्या घरपणातही आपोआप गोडवा येतो.



www.advertisings.com

सुंदर घरांची निर्मिती करणारं लोकप्रिय नाव

डी. एस. कुलकर्णी डेव्हलपर्स लि.

AN ISO 9001, ISO 14001,
OHSAS 18001 COMPANY

Connect with us on [f](#)

पुणे ऑफिस : डीएसके हाऊस, जंगली महाराज रोड, शिवाजीनगर, पुणे - 411 005 फोन : (020) 660 47 100

मुंबई ऑफिस : फोन : (022) 244 66 446. sales@dskdl.com | www.dskdl.com

डीएसके गृहप्रकल्प : पुणे, मुंबई, नाशिक, सांगली, बैंगलुरु, चेन्नई, कोईमतूर बरोबरच अमेरिकेत सुधा !

व्यावसायीक माहितीसाठी www.dskdl.com आणि सामाजिक विचारमंथनासाठी www.dskforpune.com वर लॉग ऑन करा.

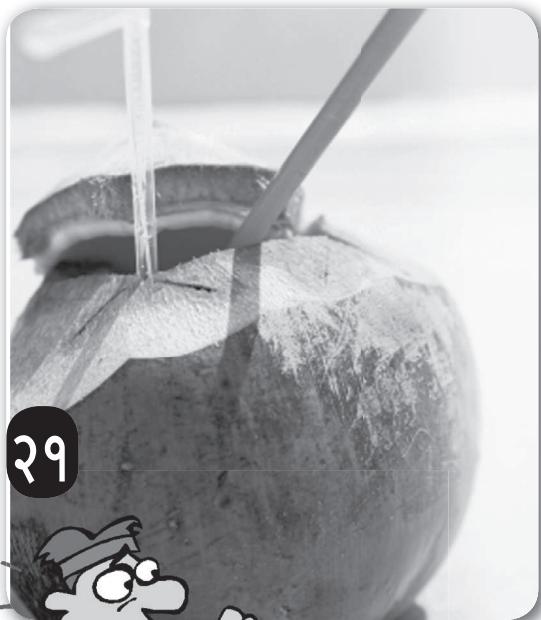


घराला घरपण देणारी माणसं®

अनुक्रमणिका



१२



२१



८०

तारुण्यातून प्रौढावस्थेत जाताना ८

योग्य आहार आरोग्याची गुरुकिल्ली १२
 वयाच्या वीस ते पंचवीस वर्षांच्या काळात नवीन कॉलेज जीवन किंवा करियरची सुरक्षात असते. या काळात बाहेर खाण्याचे प्रमाण वाढते. अनेकदा आरोग्याचा विचार न करता आहार घेतला जातो. याचे दुष्परिणाम नंतरच्या काळात दिसू लागतात. ते टाळण्यासाठी मधुमेह असणाऱ्या आणि मधुमेह नसणाऱ्या तरुण-तरुणीनी आपला आहार कसा ठेवावा याबद्दल जाणून घ्या या लेखातून.

मधुमेहाचा 'आईपणा'ला धोका १६

बाजारी शीतपेये व मधुमेह १८

उन्हाळ्यासाठी नैसर्गिक पेय २१

तहान शमविण्यासाठी निसर्गाने खूप काही देऊ केलेले आहे. परंतु आधुनिक जीवनपद्धतीमुळे वेगवेगळी कॉलिङ्क्स हवीशी वाटतात. लस्सी, नीरा, सरबते, शहाळ्याचे पाणी अशी कितीतरी तृणशामक पेये निसर्गाने दिली आहेत. ती जरुर घ्यावीत. आरोग्यासाठी ती हितकारक असतात. मधुमेहीनी उन्हाळ्यामध्ये कोणतेही नैसर्गिक पेय त्यातील उष्णांकाचा विचार करून अवश्य घ्यावे.

मधुमेहीनसाठी आहार तक्ता २४

मधुमेहीनच्या लैंगिक समस्या २५

मधुमेहाला सामोरे जा धीराने! २७

हे करा... हे करू नका २८

सुगरणीचे रण ३२

औषधे, व्यायाम यांच्या त्याच त्या नियमातून बाहेर पडून थोडेसे मोकळे व्हावे आणि हसावे यासाठी एका सुगरणीचा किस्सा...

प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे ४०

'मधुमित्र' हे मासिक मालक, मुद्रक व प्रकाशक डॉ. समेश गोडबाळे यांनी सिद्धार्थ ग्रिंटर्स, शुक्रवार पेठ, पुणे, येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, ३१, डॉ 'स्वर्जनगरी' २० कर्वे रोड पुणे येथे प्रसिद्ध केले.

वर्ष - २६. अंक - १ १ मे २०१३.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे

संस्थेचे कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. ह. वि. सरदेसाई
 उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर
 कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले
 सहकार्यवाह : सौ. मेधा पटवर्धन
 सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्ष
 कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

कार्यकारिणी सभासद :

श्री. विश्वास देवल
 डॉ. जनार्दन म. वाट्ये
 डॉ. रमेश दामले
 डॉ. सौ. सुचेता अय्यर
 डॉ. अमित वाळिंबे
 डॉ. अरुंधती मानवी
 श्री. सतीश राजपाठक

एक वर्षासाठी सभासद	रु ३००
एक वर्षासाठी बालमधुमेही सभासद.....	रु ८०
तह्यात सभासद	रु. ५०००
(पती-पत्नी)संयुक्त सभासद	रु ८०००
तह्यात दाता सभासद रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे. (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)	

कर्वेड मुख्य शाखा व कार्यालय :

कार्यालयाची वेळ – सकाळी ८ ते सायं ५. रविवार बंद
 लॅंबची वेळ – सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३.
 डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
 ३१ ड, 'स्वजननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००८.
 दूरध्वनी : २५४४०३४६ /६४०९८९६ /
 २५४३०९७९

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 पेठ उपशाखा :

(द्वारा रेडक्रॉस सोसायटी)
 रास्ता पेठ, पुणे (वेळ : दर बुधवारी सकाळी ११ ते १)

रविवारी पेठ उपशाखा :

(द्वारा जगत् विलनिक)

दर शुक्रवारी दुपारी ३ ते ४

सहकारनगर शाखा :

द्वारा : डॉ. अजित संत, प्लॉट नं. १४, तुळशीबागवाले
 कॉलनी, सुवर्ण अपार्टमेंट्स, सहकारनगर नं. २, पुणे
 ४११००९
 वेळ : दर शुक्रवारी लॅंब : – सकाळी ८ ते ९ व दुपारी
 २ ते ३. डॉक्टर तपासणी व आहारसल्ला दुपारी अडीच ते
 चार

मधुमित्र

मासिक संपादक मंडळ

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

व्यवस्थापन सम्बादगार

श्री. विजय सबनीस

मधुमित्र मासिक वर्गणी

वार्षिक वर्गणी रु २००/-

वार्षिक वर्गणी भरणान्यास 'मधुमेह आणि आहार' ही पुस्तिका विनामूल्य मिळेल.

मुख्यपृष्ठ व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स, सिंहगड रोड, पुणे

फोन: ०२०-२४३५१२९६.

मुद्रक आणि प्रकाशक

सिद्धार्थ प्रिंटर्स, शुक्रवार पेठ, पुणे.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे- ४११००४.

मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

अनुक्रमणिका	किंमत	आकार
०१. मागील कव्हर (रंगीत)	८,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०२. कव्हर नं. ३ (रंगीत)	७,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०३. कव्हर नं. २ (रंगीत)	७,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०४. पूर्ण पान (रंगीत)	६,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०५. अर्ध पान (रंगीत) (उभे)	५,०००/-	१९ X ७ से.मी.
०६. अर्ध पान (रंगीत) (आडवे)	५,०००/-	९ X १४ से.मी.
०७. पाव पान (रंगीत)	४,०००/-	९ X ७ से.मी.
०८. पूर्ण पान (कृष्ण - धवल)	३,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०९. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे)	२,०००/-	१९ X ७ से.मी.
१०. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (आडवे)	२,०००/-	९ X १४ से.मी.
११. पाव पान (कृष्ण - धवल)	१,५००/-	९ X ७ से.मी.
१२. पट्टी / लांब जाहिरात (कृष्ण - धवल)	१,०००/-	३ X १४.३ से.मी.

- जाहिरातींचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावा.
- 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 ड्राईहू वर कॉपी ४. ऑफसेट पॉजिटीव्ह (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ऑर्डर /पत्रासोबत पाठवावा.

पुढचे पाऊल

संस्थेच्या सुवर्णगोत्सवी वर्षानिमित्त काही नवीन उपक्रम सुरु करण्याच्या विचारांना चालना मिळाली. त्याच्यातील एक महत्त्वाचा उपक्रम म्हणजे डायबेटिक असोसिएशनच्या 'मधुमित्र' या मुख्यपत्राचे द्रैमासिकातून मासिकात रूपांतर करणे. मधुमेह ही व्याधी शहरातील श्रीमंतांची राहिली नसून आता ती समाजातील सर्व थरांपर्यंत पोहोचली आहे. त्यामुळे या व्याधीविषयीची खरी माहिती सर्वांपर्यंत पोहोचणे आवश्यक झाले आहे. गेली २६ वर्षे मधुमित्रच्या माध्यमातून मधुमेहींना मार्गदर्शन करण्याचे मोठे काम संस्थेतर्फे केले जात आहे.

मधुमेहाबद्दल अनेकांच्या मनात भीती असते. हा रोग पूर्णपणे बरा होण्यासाठी जोपर्यंत उपाय सापडत नाही तोपर्यंत ही भीती कायम राहणार आहे. त्याचा फायदा उठवून मधुमेहींची दिशाभूल करण्याचा, त्यांना मधुमेहापासून सुटका होईल यासाठी निराधार व खोटी आश्वासने देऊन फसविण्याचा अनेकांचा प्रयत्न सुरु असतो. त्यांनी शास्त्रीय दृष्टिकोनातून मधुमेहींना या व्याधीची माहिती देऊन त्यातून आपले आरोग्य कसे सांभाळता येते याबद्दल मार्गदर्शन करणे अतिशय गरजेचे झाले आहे. त्याला अनुसरून संस्थेने एक पाऊल पुढे टाकण्याचे धाडस केले आहे.

द्रैमासिकाचे रूपांतर मासिकात करण्यामुळे तो अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचविण्याचा आमचा उद्देश साध्य होणार आहे. यासाठी सर्व यंत्रणेला चालना देऊन ती अधिक कार्यक्षम करणे आवश्यक होते. शिवाय खर्चाची तरतूद करणे गरजेचे होते. संस्थेने यासाठी सर्व प्रयत्न केले आहेत.

हे मासिक विशिष्ट ध्येयाने प्रेरित झालेले आहे. या ध्येयापर्यंत पोहोचणे हे अवघड काम आहे. परंतु हे धाडस संस्थेने केले आहे. चांगल्या कामासाठी चांगली माणसे नेहमीच मदत करतात. या मासिकाबाबत आम्हाला तो अनुभव आला. श्री. विजय सबनीस यांनी या मासिकाचे व्यवस्थापन सळागार या नात्याने यापुढील काळासाठी प्रकाशनाच्या वाटचालीचे नियोजन केले आहे. संपादन, वितरण, जाहिरात आणि मुद्रण क्षेत्रातील उत्तम व्यक्ती आणि संस्था त्यांनी मधुमित्र मासिकाला जोडून दिल्या आहेत.

आधुनिक तंत्रज्ञान वापरून या मासिकाला 'प्रोफेशनल टच' देण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याचे महाराष्ट्रातील वाचक स्वागत करतील यात शंका नाही. शास्त्रीय माहिती सोप्या भाषेत सर्वसामान्य वाचकांना मनोरंजक पद्धतीने समजावून देण्याचे अवघड कार्य आम्हाला करावयाचे आहे. त्याला मधुमेही उत्तम प्रतिसाद देतील, अशी खात्री वाटते.

केवळ एका व्याधीला वाहिलेले 'मधुमित्र' हे मराठीतील एकमेव नियतकालिक २६ वर्षांपूर्वी सुरु झाले. त्याला उदंड प्रतिसाद मिळाला. तसा या उपक्रमालाही मिळेल अशी अपेक्षा आहे.

संस्थेचे पदाधिकारी, संपादक मंडळ, कर्मचारी व हितचिंतक यांचा मोठा सहभाग या उपक्रमाला लाभला आहे. या सर्वांना मनःपूर्वक धन्यवाद!

मधुमित्र

'मधुमित्र'ची यशस्वी वाटचाल

मधुमेहीना मार्गदर्शन करणारे मराठीतील पहिले मासिक २६ वर्षांपूर्वी संस्थेतर्फे सुरु करण्यात आले. त्याची वाटचाल कशी झाली याचा थोडक्यात वृत्तांत-

शुभारंभाचा अंक -

१५ ऑगस्ट १९८७. पाने १६. एक रंगी मुखपृष्ठ. सर्व सभासदांना विनामूल्य. दर तीन महिन्यांनी प्रसिद्ध करण्याचा संकल्प. सुरुवात 'मधुस्नेह' या नावाने. प्रकाशन समारंभाचे अध्यक्ष श्री. जयंतराव टिळक (केसरीचे संपादक व विधानसभेचे सभापती)

डॉ. श्री. शां. आजगावकर (मुंबईचे प्रसिद्ध मधुमेह तज्ज्ञ व डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाचे संस्थापक अध्यक्ष) यांच्या हस्ते प्रकाशन.

वर्ष पाहिले, अंक चौथा - १५ मे १९८८ - पाने १६. एक रंगी मुखपृष्ठ. सभासदांना विनामूल्य. इतरांना किरकोळ अंक रूपये ४. वार्षिक वर्गी रूपये १५ (पोस्टेजसह) तांत्रिक कारणामुळे 'मधुस्नेह' नाव बदलून 'मधुमित्र' असे करण्यात आले. त्यानंतर पोस्टेजमध्ये सवलत मिळू लागली.

'पुढचं पाऊल' वर्ष पाचवे, १५ ऑगस्ट १९९२ - ट्रैमासिकाचे रूपांतर ट्रैमासिकात झाले. पाने १६. एक रंगी मुखपृष्ठ. सभासदांना विनामूल्य. किरकोळ अंक रूपये १०. वार्षिक वर्गी रूपये ५०. (पोस्टेजसह)

'त्यापुढचं नंव पाऊल' वर्ष-२६, १ मे २०१३ - ट्रैमासिकाचे रूपांतर मासिकात. पाने ४०+४ बहुरंगी मुखपृष्ठ. सभासदांना विनामूल्य. किरकोळ अंक २० रूपये. वार्षिक वर्गी रूपये २००. (पोस्टेजसह)

गेल्या २६ वर्षांत बरेच विशेषांक प्रसिद्ध करण्यात आले. उदा- आहार, व्यायाम, इन्सुलिन, मधुमेह व डोळा इत्यादी.

कृतज्ञतापूर्वक आभार

'मधुमित्र' ट्रैमासिकाच्या २६ वर्षांच्या दीर्घ वाटचालीत अनेक मान्यवरांनी हातभार लावला. 'मधुमित्र'ला अनेक मित्र भेटल्यामुळे हा प्रवास पार पडला. यामध्ये सिंहाचा वाटा आहे तो, या मासिकाचे पहिल्या अंकापासून ते आजपर्यंत ज्यांनी मुद्रण, वितरण, कलात्मक बाजू समर्थपणे सांभाळली त्या (कै.) दादासाहेब व त्यांचे सुपुत्र श्री. शाम देशपांडे व स्नुषा सौ. वैजयंती देशपांडे यांचा. त्यांचे विशेष आभार मानावेच लागतील. अशा सर्व व्यक्ती, जाहिरातदार, लेखक, डायबेटिक असोसिएशनचे कर्मचारी व माझे सर्व सहकारी यांना मनःपूर्तक धन्यवाद. डॉ. रमेश दामले यांनी गेली १५ वर्ष विविध विषयांचा मागोवा घेत 'हितगुज' हे सदर उत्तम रीतीने सुरु ठेवले. डॉ. जनार्दन वाटवे यांनी 'नव्या वाटा नव्या दिशा' हे सदरही अनेक वर्ष सांभाळले. तसेच त्यांनी बारकाईने प्रूफ तपासण्याच्या किंचकट कामात कधीही दिसाऱ्ह केली नाही. यापुढेही या सर्व मित्रपरिवाराचे असेच सहकार्य या मासिकाला लाभेल याबद्वल खात्री आहे.

गेली वीस वर्ष 'हॉटेल श्रेयस'ची जाहिरात प्रत्येक अंकात आहे. त्याबद्वल 'श्रेयस'चे भागीदार श्री. दत्तात्रेय व श्री. चिंतामणी चितळे यांना धन्यवाद.

(कै.) डॉ. श्री. शां. आजगावकर यांच्या प्रेरणे सुरु झालेले हे संस्थेचे मुख्यपत्र व नियतकालिक त्यांचे सुपुत्र डॉ. विजय आजगावकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली पुढेही आपली प्रगती सुरु ठेवेल अशी सदिच्छा व्यक्त करतो.

- डॉ. रमेश गोडबोले

संपादक 'मधुमित्र'

फोन नं: ९८२२४४७३२०

तारुण्यातून प्रौढावस्थेत जाताना....

वयाची २० ते ३५ वर्षे ही माणसाच्या
आयुष्यातील फार महत्वाचा
कालावधी असतो. आपले पुढचे
सगळे आयुष्य कसे जाईल हे
ठरविणारा हा कालखंड असतो.
ब्रह्मचर्य संपून गृहस्थाश्रमाची
सुरुवात होण्याची वेळ आलेली
असते. शिक्षण संपून व्यवसायात
गुंतण्याचा काळ सुरु झालेला
असतो. आपल्या मात्या-पित्याचे
छत्र अद्याप असते. परंतु लहान
मुलांचे विविध प्रश्न उत्पन्न होऊ
लागलेले असतात.

डॉ. ह. वि. सरदेसाई
एम.डी.



मे २०१३

मधुमित्र

वयाची २० ते ३५ वर्षे वयोगटातील आयुष्य हे माणसाच्या आयुष्यातील फार महत्त्वाचा कालावधी असतो. आपले पुढचे सगळे आयुष्य कसे जाईल, हे ठरविणारा हा कालखंड असतो. ब्रह्मचर्य संपून गृहस्थाश्रमाची सुरुवात होण्याची वेळ आलेली असते. शिक्षण संपून व्यवसायात गुंतप्याचा काळ सुरु झालेला असतो. आपल्या मात्या-पित्याचे छत्र अद्याप असते. परंतु लहान मुलांचे विविध प्रश्न उत्पन्न होऊ लागलेले असतात. प्रौढावस्थेत शरीराची होणारी झीज टाळण्यासाठी प्रयत्नशील राहावे लागते. अनेक विकारांचे मूळ या वयातच धरू लागते. त्यातला एक महत्त्वाचा विकार म्हणजे मधुमेह.

मधुमेह ही एक चयापचयाची स्थिती असते. चयापचय हा शब्द चय आणि अपचय या दोन शब्दांतून आलेला आहे. चय म्हणजे एकत्र करणे. अपचय म्हणजे वेगळे वेगळे भाग करणे. विघटन करणे. मानवी शरीरात दहा हजार अब्ज इतक्या पेशी आहेत. त्या पेशीना जिवंत राहण्याकरिता आणि आपापले कार्य करण्याकरता ऊर्जा लागते. ही ऊर्जा काही रेणूचे विघटन आणि काही अणू व रेणूची बांधणी करून प्रत्येक पेशी स्वतःच्या आत चयापचयाने करते. या चयापचयातील एक महत्त्वाची प्रक्रिया कार्बोर्डके, स्निग्ध पदार्थ आणि प्रथिने यांच्या रेणूपासून ऊर्जा निर्माण करणे. अनेक अंतर्ग्रथीच्या खावांच्या सहाय्याने विविध प्रथिनांची बांधणी करणे. या प्रक्रियांना आपल्या शरीरातील इन्शुलिन हे संप्रेरक आवश्यक असते. प्रौढावस्थेत ग्रासणाऱ्या टाईप टू मधुमेहाचे प्रमाण भारतात मोठ्या प्रमाणात आहे. हे प्रमाण वाढत चाललेले आहे. एकदा

मधुमेह झाला की, तो शरीरातून पूर्ण नष्ट करण्याचे कोणतेही उपाय आजमितीस माहीत नाहीत. तो ताब्यात ठेवता येतो. त्यासाठी आयुष्यभर प्रयत्नशील राहावे लागते. आहारावर ताबा ठेवणे, नियमित व्यायाम करणे, मन प्रसन्न ठेवणे, वेळोवेळी रक्ताच्या तपासण्या करून वेळेत औषधे घेणे, मधुमेहाबद्दल आणि आपल्या प्रश्नाबद्दल अद्यायावत माहिती मिळवत राहणे या प्रकारची काळजी अहोरात्र, आजनम घेत राहण्यास पर्याय नाही. मधुमेह होणे टाळता आले तर उत्तम किमान आयुष्यात तो जितका उशिरा होईल तितके पाहावे.

वयाच्या २० ते ३५ दरम्यान यासाठी काळजी घेणे नितांत गरजेचे आहे. यासाठी शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक अंगानी प्रकृती आरोग्यशील ठेवण्याबाबत या वयात प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे. हे प्रयत्न ज्याचे त्यानेच करावयाचे असतात. कारण आरोग्य कमवावे लागते. ते विकत घेता येत नाही. कोणत्याही वयोगटात मधुमेह झाला काय किंवा होऊ नये म्हणून काय सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपले वजन योग्य ठेवणे.

कोणत्याही वयोगटात मधुमेह झाला काय किंवा होऊ नये म्हणून काय सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपले वजन योग्य ठेवणे. आपले वजन योग्य आहे का, हे बॉडी माय इंडेक्स हा आकडा दर्शवितो. उंचीच्या मीटर्सच्या आकड्याचा वर्ग काढावयाचा. किलोग्रॅमच्या आकड्याला मीटर्सच्या आकड्याच्या वर्गाने भागायचे. या गुणोत्तराला बॉडी माय इंडेक्स म्हणतात. निरायम प्रकृतीत तो १९ ते २४ असावा. २५ ते ३० वजन जास्त आहे. ३० च्या पुढे रस्तौल्य आहे. योग्य आहार आणि व्यायाम करून आपले वजन बीएमआय २० ते २२



वयाच्या २० ते ३५ दरम्यान यासाठी काळजी घेणे नितांत गरजेचे आहे. यासाठी शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक अंगानी प्रकृती आरोग्यशील ठेवण्याबाबत या वयात प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे. हे प्रयत्न ज्याचे त्यानेच करावयाचे असतात. कारण आरोग्य कमवावे लागते. ते विकत घेता येत नाही. कोणत्याही वयोगटात मधुमेह झाला काय किंवा होऊ नये म्हणून काय सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपले वजन योग्य ठेवणे.



“

सर्वच वयात स्त्री-पुरुषांना,
गरीब-श्रीमंतांना, विद्वान आणि
अशिक्षितांना घेण्याची काळजी
म्हणजे मनाची प्रसन्नता राखणे.
आपल्या शारीरिक तक्रारीपैकी
८५ टक्के तक्रारींचा उगम
मानसिक अस्वास्थ्यातून होतो.
आपल्या मनाचे व्यवहार पाहणे
व आपल्या आचार- विचारांवर
योग्य वळण पाडणे महत्त्वाचे
आहे.

ठेवण्यासाठी प्रयत्न करावेत.

दुसरी एक उपयुक्त मोजणी म्हणजे आपल्या कमरेचे माप हे १०० सेंमी पेक्षा जास्त असू नये. तिसरी एक मोजणी म्हणजे नितंबाचा घेर आणि कंबरेचा घेर मोजणे. कमरेच्या घेराला नितंबाच्या घेराने छेद द्यावा. हा आकडा पुरुषास ०.८ व स्थिरांत १.० पेक्षा जास्त असू नये. अधिक अचूक माहिती शरीरात मेद किती आहे हे काढण्याने कळते. भारतीय वंशाच्या व्यक्तीत वजनाच्या मानाने शरीरात मेद जास्त असतो. व्यक्ती दिसायाला कृश असली तरी अंतर्गत मेदाचे प्रमाण जास्त असते. हे मधुमेहाला आमंत्रित करते. वजन योग्य प्रमाणात ठेवणे हा मधुमेह न होण्याची शक्यता तयार करणारा चांगला उपाय आहे.

२० ते ३५ या वयोगटात वजन वाढण्याची शक्यता बरीच असते. शाळा-कॉलेजमधील खेळ सुटलेले असतात. व्यवसाय किंवा नोकरीची सुरुवात असते. बराच काळ बैठा जातो. हॉटेलमध्ये जेवण घेण्याची वारंवार वेळ येते. अशात मद्य घेण्याची सवय लागली तर विचारूच नका. चमचमीत, तळलेले, गोड पदार्थ आणि मद्य यामुळे वजन वाढते. पोट सुटते. यामुळे मधुमेह होण्याचा धोका वाढतो.

ज्यांच्या घराण्यात मधुमेह आहे, त्यांनी तर अधिकच काळजी घेतली पाहिजे. कामातील, घरातील, आर्थिक अथवा प्रकृतीविषयक चिंता, मानसिक संघर्ष, तडजोड करावी लागत असेल तर ही शक्यता अधिकाधिक वाढते. अनेकदा घरापासून अॅफिसपर्यंत जाण्यासाठी तास-दीड तास वाहनाचा प्रवास करावा लागतो. तितका वेळ बसूनच जातो. अनेकदा तो वेळ कंटाळवाणा होतो. नोकरी करताना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. नोकरीत सगळे आपल्या मनाप्रमाणे आचार-विचार ठेवतील ही शक्यता कमी असते. आर्थिक तणावातून कोणीही मुक्त नसते. मनाच्या अवस्थातून व्यसनाधीनतेकडे वृत्ती झुकू लागते. व्यायामाला वेळ मिळत नाही. मिळालेला वेळ कुटुंब, मित्रमैत्रिणी यांच्याबरोबर जातो. अशा अनेक समस्यांतून आपली प्रकृती ढासळत जाते.

कितीही समस्या असल्या तरी आवश्यक त्या गोष्टीसाठी वेळ काढावाच लागतो. वेळेचे नियोजन आवश्यक आहे. प्रवास करताना वाचता येते. खेळ खेळताना व्यायाम आणि मनोरंजन होउ शकते. अॅफिसची ट्रीप काढताना डोंगर चढता येतो. प्रासंगिक कारणाच्या गोष्टी लिहून ठेवल्याने स्मरणशक्तीवर अवलंबून राहावे लागत नाही. चालत असताना



२० ते ३५ या वयोगटात
वजन वाढण्याची शक्यता
बरीच असते. शाळा-
कॉलेजमधील खेळ सुटलेले
असतात. व्यवसाय किंवा
नोकरीची सुरुवात असते.
बराच काळ बैठा जातो.
हॉटेलमध्ये जेवण घेण्याची
वारंवार वेळ येते. अशात
मद्य घेण्याची सवय लागली
तर विचारूच नका.
चमचमीत, तळलेले, गोड
पदार्थ आणि मद्य यामुळे
वजन वाढते. पोट सुटते.
यामुळे मधुमेह होण्याचा
धोका वाढतो.

आपल्या मनाचे व्यवहार पाहता येतात. आगामी पडणाऱ्या प्रश्नांची सोडवणूक मनात आधीच करता येते. सतत वास्तव जगण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपल्याला व्यावहारिक ठरेल असा व्यायाम निवडला पाहिजे. वेळेची कमतरता असणाऱ्यांनी सूर्यनमस्कार घालावेत. फिरण्यास किंवा जिममध्ये जावे. बैठ्या खेळापेक्षा शारीरिक हालचाली घडविणारे मनोरंजन अधिक बरे. परंतु एकटे बसून शेवचिवडा खात टीव्ही बघण्यापेक्षा कॅरम, पत्ते खेळणे असे बैठे खेळ बरे. कोणत्याही व्यायामाची सुरवात स्वतःला जमेल इतक्या प्रमाणातच करावी.

व्यायामाचा प्रकार निवडण्यापूर्वी शारीरिक तपासणी करणे इष्ट ठरते. काही जुने विकार व्यायामामुळे वाढू शकतात. नियमाने केलेल्या व्यायामाङ्गितकेच सक्स आणि संतुलित आहाराला महत्व आहे. आहाराचा शास्त्रीय विचार १) एकूण उष्मांक,
२) प्रथिने, ३) स्निग्ध पदार्थ ४) कर्बोदके ५) जीवनसत्वे ६) क्षार, ७) पाणी ८) चोथा ९) चव किंवा तृप्ती या अंगाने केला जातो.

साधारणपणे शाकाहारी व्यक्तीने आहार परिपूर्ण करण्याच्या दृष्टीने विविधतेकडे लक्ष द्यावे. मोड आलेली कडधान्ये, सर्व प्रकारच्या भाज्या, कोशिंबीरी, दूध,
दुधाचे पदार्थ, ऋतूमानाप्रमाणे फले आहारात असावीत. साखर, मीठ, मैदा (बेकरी प्रॉडक्ट), वनस्पती तूप व धूम्रपान ही पाच पांढरी विषे टाळावीत.

मांसाहारी व्यक्तींनी अंड्यातील पांढरा बलक व मासळी खावी. वाढलेला रक्तदाब किंवा साखर यामुळे कोणताही त्रास होईलच असे नाही. वर्षातून एकदा तपासण्या करून घ्याव्यात. त्रास जाणवला तर लगेचच का त्रास झाला, हे तपासून निदान करणे आवश्यक आहे. काही मोठ्या आजारात (कॅन्सर, वाढलेला रक्तदाब, मधुमेह) सुरुवातीला अगदी चुकून त्रास होणे शक्य आहे. मेंदूत गाठ (ब्रेन ट्यूमर) अशा आजाराची सुरुवात माफक डोकेदुखी किंवा क्रचित होणारी उलटी, नजरेत दोष अशी तक्रारींनी होऊ शकते. बरेच आजार शारीरिक तपासणीत कळू शकतात. निदान त्यांची शंका येऊ शकते. सर्वच वयात स्त्री-पुरुषांना, गरीब-श्रीमंतांना, विद्वान आणि अशिक्षितांना घेण्याची काळजी म्हणजे मनाची प्रसन्नता राखणे. आपल्या शारीरिक तक्रारींपैकी ८५ टक्के तक्रारींचा उगम मानसिक अस्वास्थ्यातून होतो. आपल्या मनाचे व्यवहार पाहणे व आपल्या आचार-विचारांवर योग्य वळण पाडणे महत्वाचे आहे. समस्या येणे हे जीवनाचे अविभाज्य अंग आहे. आगामी समस्यांची चाहूल घेणे व त्यांची उत्तरे काढून ठेवणे यात सुज्ञपणा आहे. भावनांच्या आहारी जाऊन घेतलेले निर्णय चुकीचे ठरण्याची शक्यता आहे. आपल्या भावनांना ताब्यात ठेवण्यासाठी सुसूत्र विचार आणि सत्श्रद्धा दोघांचा समप्रमाणात वापर व्हावा. आयुष्याचे ध्येय ठरविण्याने मनाला स्थैर्य मिळते. वेळ कसा घालवावा असे प्रश्न राहात नाहीत. मनाच्या कामाची व गरजांची माहिती करून घ्यावी. स्वतःच्या व इतरांच्या मनाच्या गरजा जाणाव्यात. आपले वागणे त्यानुसार ठेवावे. व्यक्ती अथवा संकल्पना, विषय अथवा कला यांत आन्वित निर्माण करण्याने मन प्रसन्न राहील. सक्स व तंदुरुस्त आहार, नियमाने केलेला योग्य व्यायाम आणि मनाची प्रसन्नता ही कोणत्याही प्रकृती स्वास्थ्याची त्रिसूत्री प्रत्येकाने २५ ते ४० या वयोगटात पाळावी.

डॉ. ह. वि. सरदेसाई (फोन नं: २५६७ ९६४४ / २५६७ ७५०९)



योग्य आहार आरोग्याची गुरुकिळी

वयाच्या वीस ते पंचवीस वर्षांच्या काळात नवीन कॉलेज जीवन किंवा करियरची सुरुवात असते. या काळात बाहेर खाण्याचे प्रमाण वाढते. अनेकदा आरोग्याचा विचार न करता आहार घेतला जातो. याचे दुष्परिणाम नंतरच्या काळात दिसू लागतात. ते टाळण्यासाठी मधुमेह असणाऱ्या आणि मधुमेह नसणाऱ्या तरुण-तरुणींनी आपला आहार कसा ठेवावा याबद्दल जाणून घ्या या लेखातून.

-मेधा पटवर्धन, आहार तज्ज्ञ

मधुमित्र

लहान वयात मधुमेह झाल्यास मधुमेहाशी मैत्री करून सामंजस्याचे नाते निर्माण करावे. या वयातील अनेक मधुमेहींना इन्शुलिन इंजेक्शन घ्यावे लागते. आयुष्यातील वय वर्ष २० ते ३५ हा काळ म्हणजे भरपूर उमेदीचा, शिक्षण, करिअर, विवाह, कुटुंबाचा विस्तार अशा अनेक महत्त्वाच्या घटनांचा समावेश असणारा काळ आहे. विसावे वर्ष म्हणजे सर्वसाधारणपणे पदवीपर्यंतचे शिक्षण होत आलेले असते. पुढील शिक्षण घेण्यास किंवा नोकरी, व्यवसाय करण्यास सुरुवात होते. हे सर्व करताना जीवनशैलीत बदल होतो. व्यायाम, खेळ याकडे थोडे दुर्लक्ष होते. अर्थार्जिनाला सुरुवात झाल्यावर गरज नसताना जास्त प्रमाणात बाहेर खाणे, हॉटेलिंग यासारखे

प्रकारही वाढतात. नेमक्या याच वेळेस शारीरिक ताकद, प्रतिकार शक्ती, मानसिक उत्साह, स्टॅमिना या सर्वांकडे आरोग्याच्या दृष्टीने लक्ष देणे गरजेचे असते.

शरीराला ऊर्जा मिळण्यासाठी योग्य आहार घ्यावा. जेणेकरून शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य उत्तम राहू शकेल. या काळात शिक्षण, नोकरी, व्यायाम, मैदानी खेळ अथवा जिम अशा अनेक गोष्टी दिवसभारत आपण करीत असतो. साहजिकच आहार आणि इतर दैनंदिन गोष्टींचे नियोजन असणे आवश्यक आहे. जेणेकरून मधुमेहींची रक्तशर्करा आटोक्यात राहू शकेल. याचबरोबर झोप, विश्रांतीही तेवढीच महत्त्वाची आहे. रात्री फार काळ जागणे शक्यतो टाळावे.

मधुमेही व्यक्तीला जर इन्शुलिनची गरज असेल तर इन्शुलिनचा डोस, वेळ आणि आहाराचे प्रमाण याचे नियोजन

तज्ज्ञ व्यक्तीकडून करून घ्यावे. यामुळे रक्तशर्करा आटोक्यात ठेवून दैनंदिन कामकाज योग्य प्रकारे करता येते. इन्शुलिन वेगवेगळ्या प्रकाराचे असते आणि इन्शुलिनचा प्रभाव सुरु होउन काही ठराविक तास असतो. म्हणून त्याची पूर्ण माहिती घेऊन आहार ठरवावा. काही मधुमेही गोळ्या घेतात. त्यांना त्यानुसार आहाराचे नियोजन करावे लागते.

मधुमेहींनी आपला आहार ठरविताना सकाळचा नाशा घेण्यापासून सुरुवात करावी. पोहे, दलिया, उपमा, पोळी, ओट्स, थिरडी, कॉर्नफलेक्स, इडली यापैकी एक पदार्थ आणि दूध किंवा अंडे घ्यावे. म्हणजे नाशा घेताना तृणधान्याचा गट आणि दूध, अंडे याचा समावेश केल्याने उच्च दर्जाची प्रथिने मिळतात. पोट भरते. सकाळी शरीरात पाचक रस उत्तम प्रकारे कार्यरत असतात. अशावेळी

पौष्टिक नाशा फार महत्त्वाचा असतो. नाशा आणि दुपारचे जेवण या दरम्यानच्या मधल्या काळात एखादे फळ किंवा ताक घ्यावे. जेवताना पोळी किंवा फुलका, डाळ, भाजी, कच्ची कोशिंबीर, थोडासा भात खावा.

दुपारच्या जेवणाबरोबर गव्हाची बिस्किटे किंवा फोडणीचा चिवडा, मोड आलेली धान्ये खावीत. संध्याकाळी भूक लागल्यास तीन आक्रोड, दोन बदाम, दोन सुके अंजीर खावेत.

रात्रीच्या जेवणात फुलका किंवा भाकरी, डाळ, पालेभाजी, ताजे दही यांचा समावेश करावा. झोपण्यापूर्वी एक कप दूध घ्यावे.

शिक्षण, नोकरी, व्यवसायानिमित्त घरापासून लांब राहावे लागत असेल तर आपल्या दैनंदिन गरजेप्रमाणे



सर्व अन्नघटक योग्य प्रमाणात मिळण्यासाठी आणि शारीरिक ताकद मिळण्यासाठी आहारात सर्व अन्नघटकांचा समावेश केला पाहिजे. स्वयंपाक करण्यासाठी जास्त वेळ देता येत नसेल तर थोडीशी पद्धत बदलून योग्य आहार घेता येतो. नाष्ट्यासाठी राजगिरा लाह्या, ज्वारी लाह्या, ओट्स, कॉर्नफलेक्स, गव्हाचा ब्रेड यापैकी काही आणि दूध घेता येईल. जेवणाचा डबा तयार करताना भाज्यांचे पराठे, थालीपीठ आणि दही घेता येईल. पराठे तयार करताना वेगवेगळ्या तृणधान्यांची पिठे आणि थोडे सोयाबीनचे पीठ घालून पौष्टिकता वाढविता येईल.



आहारात बदल करणे जरूरीचे असते. प्रसंगानुरूप बदल करत असताना जास्त काळजीपूर्वक आहार नियोजन करून रक्तशर्करेवर नियंत्रण ठेवावे लागते.

सर्व अन्नघटक योग्य प्रमाणात मिळण्यासाठी आणि शारीरिक ताकद मिळण्यासाठी आहारात सर्व अन्नघटकांचा समावेश केला पाहिजे. स्वयंपाक करण्यासाठी जास्त वेळ देता येते नसेल तर थोडीशी पद्धत बदलून योग्य आहार घेता येतो. नाष्ट्यासाठी राजगिरा लाह्या, ज्वारी लाह्या, ओट्स, कॉर्नफ्लेक्स, गव्हाचा ब्रेड यापैकी काही आणि दूध घेता येईल. जेवणाचा डबा तयार करताना भाज्यांचे पराठे, थालीपैठ आणि दही घेता येईल. पराठे तयार करताना वेगवेगळ्या तृणधान्यांची पिठे आणि थोडे सोयाबीनचे पीठ घालून पौष्टिकता वाढविता येईल. बरोबर काकडी, टोमॅटो खाता येईल. मधल्या वेळात सिझनल फळ, मोड आलेली कडधान्ये, तसेच आक्रोड, बदाम, फुटापे बरोबर नेता येणे शक्य आहे. रात्रीच्या जेवणात वन डिश मिलवा उपयोग करावा, वन डिश मिल म्हणजे एका पदार्थमध्ये

विविध अन्नगटांचा समावेश करून केलेला पदार्थ. उदाहरित डाळी, तांदूळ, दलिया, भाज्या एकत्र करून खिचडी करावी. बरोबर दही घेऊन खाल्यास परिपूर्ण वन डिश मिल होऊ शकते.

काही कारणाने हॉटेलमध्ये किंवा बाहेर खाण्याची गरज असेल तर पदार्थ निवड योग्य असावी. नाष्ट्यासाठी इडली-सांबार, पोहे, व्हीटब्रेड, सॅडविच, उपमा असे पदार्थ घ्यावेत. जेवताना तळलेले पदार्थ, पंजाबी ग्रेहीचे पदार्थ घेण्याऱ्येवजी साधी डाळ, भाजी, चपाती, सॅलड घ्यावे. अथवा पराठे आणि



दही घ्यावे. संध्याकाळी खाकरे, चिवडा खाता येईल.

आहाराच्या वेळा पाळणे महत्त्वाचे असते. साधारण तीन ते चार तासांनी काही खाणे आवश्यक आहे. दिवसभराचा आहार चार ते पाच वेळेस विभागून घ्यावा. रात्रीचे जेवण शक्यतो लवकर घ्यावे.

आपण कामानिमित्त किंवा कॉलेजसाठी घराबाहेर पडताना आपल्याबरोबर खाण्याचे पदार्थ आणि पाणी जरूर ठेवावे. ज्यामुळे वडापाव, सामोसा, फास्टफूडचे सेवन करण्यावर नियंत्रण ठेवता येते. सणवार, समारंभ, पार्टी अशावेळी शक्यतो तळलेले पदार्थ, अधिक कॅलरीज वाढविणारे पदार्थ टाळावेत. गोड पदार्थ नावापुरतेच घेऊन समतोल साधण्याचा प्रयत्न करावा. जीभेवर नियंत्रण आणि मनावर ताबा ठेवण्याची सवय जोपासणे आवश्यक आहे.

मधुमित्र

■ ज्यांना मधुमेह नाही परंतु या वयात आहार, शारीरिक हालचाली, व्यायामाचा अभाव यामुळे वजन वाढते आणि त्यामुळे उच्च रक्तदाब, स्थूलता, मधुमेह, हृदयाचा त्रास अशा व्यार्धींना आमंत्रण मिळते.

■ आई-वडील या दोघांनाही मधुमेह असेल किंवा दोघांपैकी एकाला असेल तरी मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

■ मधुमेह टाळ्यायचा असेल किंवा जास्तीत जास्त वयापर्यंत लांब ठेवायचा असेल तर योग्य आहार, भरपूर फायबर (चंदल्योथा) असलेला आहार, तसेच नैसर्गिक आहार गरजेचा आहे.

■ आहारात स्निग्ध पदार्थ, गोड पदार्थ तसेच फास्ट फूडचे प्रमाण अगदी कमी ठेवावे.

■ नियमित व्यायाम करावा. असे प्रयत्न केल्यास मधुमेह टाळणे नक्कीच शक्य होऊ शकेल. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे रोज पौष्टिक आहार घ्यावा. आहार ठरविताना खालील गोषी महत्त्वाच्या आहेत. त्याचा विचार करावा.

■ रोजच्या आहारात कोंड्यासहीत वेगवेगळ्या तृणधान्याचा वापर करावा. उदा- गहू, नाचणी, ज्वारी, बाजरी, तांदूळ, ब्राऊन राईस किंवा हातसडीचा तांदूळ वापरल्यास अधिक फायदा होतो.

■ डाळी आणि कडधान्ये. शाकाहारी लोकांनी सोयाबीनचा वापर अवश्य करावा.

■ स्निग्धपदार्थ – गरजेएवढेच घेणे आवश्यक असते. स्निग्धपदार्थामुळे अधिक उष्णांक मिळतात. अधिक उष्णांकामुळे रक्तशर्करा वाढते. राईसब्रान तेल, सोयाबीन तेल, शेंगदाणा तेल, सूर्यफूल तेल याचा आलटून-पालटून वापर करावा. रोज एक ते दीड चमचा तूप खावे.

■ दूध, दुधाचे पदार्थ, अंडी, मांस, मासे या अन्नगटापासून उच्च दर्जा असलेली प्रथिने मिळतात. दुधामुळे हाडांची मजबूती वाढते. हाडे बळकट होतात.

■ रोज एक फळभाजी आणि कची कोशिंबीर घेतल्याने भरपूर फायबर, जीवनसत्वे, खनिजे मिळतात.

■ रोज एक पालेभाजी खावी. त्यामुळे फायबर, जीवनसत्वे, क्षार मिळतात.

■ रोज एक-दोन फळे खावीत. संत्र, मोसंब, सफरचंद, पेरु, पपईच्या दोन फोडी, अंजीर, एक वाटी कलिंगड फोडी याचा आहारात समावेश करता येतो.

■ दिवसातून चार-पाच वेळेस थोडे थोडे खावे. भरपूर पाणी प्यावे.

■ 'ड' जीवनसत्व मिळण्यासाठी रोज पंधरा-वीस मिनिटे सकाळच्या उन्हात जावे.

■ आहारात मोड आलेल्या मेथ्या, लसून, लिंबू, पुदिना, जवस यांचा समावेश करावा.

■ भरपूर व्यायाम, प्रमाणात झोप आणि विश्रांती घ्यावी.

आहारात काही गोषी लक्षपूर्वक टाळाव्यात.

- 1) मैद्याचे पदार्थ – खारी, केक, बिस्किटे इत्यादी
 - 2) जास्त स्निग्धांश असलेले दूध, पनीर इत्यादी
 - 3) खूप तेलाचा वापर केलेले चिकन, मटण इत्यादी.
 - 4) तळलेले पदार्थ, फास्टफूड, फळांचे रस, सॉफ्ट ड्रिंक्स, आईस्क्रीम, मिठाई इत्यादी
 - 5) मद्यपान, चहा किंवा कॉफीचे अतिसेवन. मधुमेहींना गोड पदार्थ आवडत असतील तर कृत्रिम गोडवा आणणाऱ्या पदार्थाचा वापर करून तयार केलेली मिठाई, आइस्क्रीम, चॉकलेट खाणे शक्य आहे.
- थोडक्यात, पुढील आयुष्यात आनंदी राहावयाचे असेल तर मधुमेहावर नियंत्रण आणि उत्तम आरोग्याचा समतोल सांभाळून राहावे. शारीरिक, मानसिक संपत्तीचा पाया या वयातच मजबूत केला पाहिजे.

-मेधा पटवर्धन

फोन नं: ९४२२० ०८२०६



लग्नाआधीच मधुमेह असेल तर
गर्भधारणेपूर्वी योग्य काळजी
घेणे आवश्यक असते. काही
स्त्रियांच्या बाबतीत गरोदरपणात
मधुमेहाची समस्या उद्भवते. या
दोन्हीही स्थितीत स्त्रीचे आणि
जन्मणाऱ्या बाळाचेही आरोग्य
अधिक धोकादायक बनते.
यासाठी मातृत्वाचा टप्पा सुखकर
पार करण्यासाठी प्रत्येक स्त्रीने
तारुण्याच्या उंबरठ्यावरच योग्य
काळजी घेणे आवश्यक आहे.

डॉ. चारुलता बापये,
स्त्री रोग तज्ज्ञ

मधुमेहाचा 'आईपणा'ला धोका

गरोदरपण आणि बाळंतपण हा स्त्रियांच्या आयुष्टातल्या एक महत्वाचा टप्पा. बाळंतपणानंतर स्त्रीला नवं आयुष्य मिळत असं म्हटलं जातं. अनेकदा गरोदरपण आणि बाळंतपणात अनेक समस्या उद्भवतात. त्यात ती स्त्री मधुमेही असेल तर या समस्यांमध्ये वाढ होते. यासाठी प्रत्येक स्त्रीने तारुण्याच्या उंबरठ्यावर योग्य आहार आणि व्यायाम याकडे आवर्जून लक्ष द्यायला हवे. स्त्रियांचे गरोदरपण, बाळंतपण आणि मधुमेह असा विचार करायचा झाला तर दोन प्रकारच्या मधुमेहाचा विचार करावा लागतो.

१) लहान वयातील डायबेटीस आणि २) गेस्ट्रेशनल डायबेटीस यातला पहिल्या प्रकारात मधुमेह लहान वयातच झालेला असतो. आधीपासूनच मधुमेह असेल अशा स्त्रीला गरोदरपण आणि बाळंतपणासाठी विशेष काळजी घ्यावी लागते.

कारण -

अधिक वजन, अयोग्य आहार, ताणतणावाचे आयुष्य किंवा अनुवंशिकतेने आलेला मधुमेह ही या मधुमेहाची काही प्रमुख कारणे आहेत.
मधुमेह असल्यास त्याचे जे परिणाम होतात ते असे-
१) गर्भ राहत नाही.
२) गर्भ राहिल्यास अँबॉर्शन होण्याची शक्यता असते.
३) गर्भपिशवीत पाणी अधिक असते.
४) बाळाला जन्मजात व्यंग असू शकते.
५) बाळाला व्यंग असल्यास गर्भपात करावा लागतो.
अशा स्त्रीला गरोदर राहण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा लागतो. मधुमेह नियंत्रित असेल तरच गर्भधारणेबद्दलचा सल्ला दिला जातो. चांगला गर्भ आणि

मधुमित्र

सुखरुप बाळंतपणासाठी त्याची गरज असते.
मधुमेहाचा दुसरा प्रकार गेस्टेशनल डायबेटिस ऑफ प्रेग्नन्सी
या प्रकारात गर्भधारणा झाल्यानंतरच्या काळात मधुमेहाची
व्याधी जडते. बहुतांश वेळेस बाळंतपणानंतर
हा मधुमेह नाहीसा होतो. काही स्त्रियांच्या बाबतीत तो तसाच
पुढे राहतो. तसेच अशा स्त्रियांच्या बाबतीत
वयाच्या चाळीशीनंतर मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असू
शकते.

असा मधुमेह असल्यास-

- १) सिंझेरियनची शक्यता अधिक वाढते.
- २) बाळ अधिक वजनाचे असू शकते. त्यामुळे बाळंतपणात
त्रास होऊ शकतो.
- ३) बाळ वजनाने अधिक असेल तरीही त्याला
एनआयसीसूमध्ये ठेवावे लागते. त्याच्या शरीराची
साखरेची गरज सतत पाहावी लागते.
- ४) अशा स्त्रियांच्या बाबतीतही गर्भाभोवतीचे पाणी वाढण्याचा
धोका अधिक असतो.

कारणे -

अशा प्रकारच्या मधुमेहाच्या कारणांपैकी एक कारण इतर
मधुमेहाप्रमाणे ताणतणावाचे आयुष्य हे आहे.

वाढत्या वयातील गरोदरपणामुळेही मधुमेहाची समस्या उद्भवू
शकते. अनुवंशिकतेने मधुमेहाची व्याधी निर्माण होऊ शकते.
आजकाल अधिक वयात लग्न आणि त्यानंतर वाढत्या वयातील
गरोदरपण हे कारण मधुमेह होण्यास पोषकच म्हणावे लागेल.

उपाय

- १) मधुमेह होऊ नये यासाठी प्रयत्न करणे अधिक चांगले.
यासाठी नियमित आहार आणि व्यायाम ही सर्वांत मोठी गोष्ट
आहे.
- २) भारतीय स्त्रियांच्या बाबतीत सेन्ट्रल ओबेसिटी आढळते.
ओटीपोट आणि कंबरेच्या खालच्या भागात फॅट अधिक
वाढलेले दिसते. अशी ओबेसिटी टाळता येऊ शकते.
- ३) पचायला हलके आणि ज्या पदार्थातून लगेच रक्तशर्करा
तयार होणार नाही असे पदार्थ खाणे कधीही चांगले.
मधुमेहाबरोबर अनेकदा रक्तदाबाचा त्रासही उद्भवू शकतो.
अशावेळी अधिक गरोदरपण आणि बाळंतपणात अधिक
धोकादायक स्थिती हाताळावी लागते. योग्य आहार,
व्यवस्थित व्यायाम, योग्य वयात लग्न आणि मूळ होण्याचा
निर्णय या गोष्टी मधुमेहाचा धोका कमी करण्यास नक्कीच मदत
करतात. एका सुदृढ मुलाला जन्म देण्याचा आनंद घेण्यासाठी
हे नक्कीच करता येईल.



गरोदरपण आणि बाळंतपण हा
स्त्रियांच्या आयुष्यातल्या एक
महत्त्वाचा टप्पा. बाळंतपणानंतर
स्त्रीला नवं आयुष्य मिळत असं
म्हटलं जातं. अनेकदा गरोदरपण
आणि बाळंतपणात अनेक समस्या
उद्भवतात. त्यात ती स्त्री मधुमेही
असेल तर या समस्यांमध्ये वाढ होते.
यासाठी प्रत्येक स्त्रीने तारुण्याच्या
उंबरठ्यावर योग्य आहार आणि
व्यायाम याकडे आवर्जून लक्ष द्यायला
हवे.

बाजारी शीतपेये व मधुमेह

बाजारातील बाटलीबंद शीतपेये अधिक काळ टिकावीत म्हणून त्यात जंतुनाशके घातली जातात. त्याची चव अधिकाधिक वाढावी म्हणून त्यात वायूंचे मिश्रण केले जाते. त्याचप्रमाणे त्यात उत्तेजक द्रव्येही मिसळली जातात. शीतपेयाचे सेवन सामान्य माणसाच्या आरोग्यास घातक आहेच. त्याचप्रमाणे मधुमेहींच्या आरोग्यासही याचा त्रास जाणवतो. शीतपेयांच्या सेवनाने मधुमेह आणि लडूपणा वाढीस लागतो का, हे या लेखातून जाणून घेऊ.

डॉ. रमेश दामले,
एम.डी

मधुमित्र

पूर्वीच्या काळी पाहुणे घरी आले की, त्यांना चहा केला जात असे. आणि उन्हाळा असेल तर लिंबाचे सरबत किंवा पन्हे केले जात असे. परंतु आता काळ बदलला आहे. ते ताजे लिंबाचे सरबत वासाला कितीही आल्हाददायक असले आणि उन्हाचा शिणवटा क्षणात घालवून देण्यासाठी गुणकारी असले तरीही त्यापेक्षा 'फ्रीजमधील कोक घेणार का?' हे विचारण्याचा खर्चिंग अतिथ्यशील प्रकार अलीकडे प्रतिष्ठेचा मानला जातो.

अशा शीतपेयांना साखरमिश्रीत पेये असे संबोधले जाते. शास्त्रीय भाषेत त्याचे Sugar Sweetened Beevarages असे नामकरण केले जाते. आजमितीला अमेरिकेच्या पोषण पद्धतीत ७.१ टक्के इतका दैनिक भाग या एकाच प्रकारच्या अन्न पदार्थने व्याप केला आहे. अतिशय योगायोगाने म्हणा अगर त्यातील शास्त्रीय तथ्यांशाने म्हणा, पण लघुपणा आणि डायबेटिस या दोन्हींच्या प्रमाणातील वाढ आणि शीतपेयांच्या खपामधील वाढ ही एकाच काळामधील असून ती वाढ एकमेकाला पूर्णपणे समांतर अशी आहे. चीनमधील संशोधनांमधूनसुद्धा अशी शीतपेये घेतल्यामुळे मधुमेह, लघुपणा व चयापचयाचे विकार जादा प्रमाणात दिसून येत आहेत, या मताला दुजोरा देत आहेत.

शीतपेयांचा आरंभ सुमारे १९७० च्या आसपास झाला आहे असे धरले तर त्याकाळी अमेरिकेमध्ये दरडोई दर दिवशी ६४ cal इतका त्याचा खप होता. तो खप २००६ साली १४१.७ cal इतका वाढला आहे.

अशा प्रकारचे दैनंदिन जीवनातील शीतपेयांचे जादा सेवन, बालपणातील

व तरुणपणातील लघुपणाचे कारण ठरते, हे अनेक सर्वेक्षणातून आढळून आले आहे. या सेवनाबद्दल अमेरिकन हृदय संघटनेने (अमेरिकन हार्ट असोसिएशन) जोरदार आक्षेप घेतला आहे. त्यातील सहज शोषण होणाऱ्या ग्लुकोज, फ्रुकटोज या साखरेमुळे इशुलिन विरोध, बीटा पेर्शींवर होणारा सुस आणि हानिकारक परिणाम वाढत जातो. परिणामी मधुमेह व लघुपणाचे प्रमाण वाढू लागते असा इशारा या संघटनेने दिला आहे.

ताज्या फलांचा रस, पंच, आणि शीतपेये यांच्या तुलनात्मक संशोधनामध्ये शीतपेये अधिक हानिकारक आहेत, असे दिसून येते. तरीही फलांचा रस जेव्हा जेव्हा काढला जातो तेव्हा त्यातील चोथा, व्हिट्मिन, फायटो केमिकल्स आणि ज्ञात व अज्ञात असलेली उपयुक्त सुकृत द्रव्ये काढली जातात व त्यामध्ये चवीला साखर मिसळतात. त्यामुळे संपूर्ण फल खाणे जितके योग्य ठरते तितके त्याचा रस पिणे संयुक्तिक ठरत नाही.

साखरमिश्रीत अशी पेये सेवन केल्यावर त्या दिवशीच्या तेवढ्याच्या उष्णांकाचे (कॅलरी) पुढील जेवणातील अन्नपदार्थ वर्जर्य करण्याचे भान ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. ते जर नसेल तर हे अनावश्यक उष्णांक शरीराची निरनिराळ्या प्रकारे हानी करत असतात. दररोज सुमारे पाचशे मिली शीतपेय पिणारा माणूस टाळता येण्यासारखे १०० ते २०० उष्णांक उगाचच पोटात ढकलत असतो. अशा शीतपेयांच्या बरोबर कोणताही चोथा व आकार वाढवणारे इतर पदार्थ (bulk) पोटात जात नसल्याने तृप्तीची भावना होत नाही. इतर अन्नघटक



शीतपेयांना साखर मिश्रीत

पेये असे संबोधले जाते.

शास्त्रीय भाषेत त्याचे Sugar

Sweetened Beevarages

असे नामकरण केले जाते.

आजमितीला अमेरिकेच्या

पोषण पद्धतीत ७.१ टक्के

इतका दैनिक भाग या एकाच

प्रकारच्या अन्न पदार्थने

व्याप केला आहे. अतिशय

योगायोगाने म्हणा अगर

त्यातील शास्त्रीय तथ्यांशाने

म्हणा, पण लघुपणा आणि

डायबेटिस या दोन्हींच्या

प्रमाणातील वाढ आणि

शीतपेयांच्या खपामधील वाढ

ही एकाच काळामधील असून

ती वाढ एकमेकाला पूर्णपणे

समांतर अशी आहे.



सेवन करताना त्यातील चोथ्यामुळे कॅलरीच्या प्रमाणात पोट भरण्याची, तृसीची भावना निर्माण होऊन पुढील उष्मांक सिमीत करण्याची क्षमता निर्माण होते. हा फार महत्वाचा फरक लक्षात घेण्यासारखा आहे. खन्या अर्थात अशा प्रकारच्या द्रवरूप स्थितीतील आणि उष्मांकाने पुरेपूर भरलेल्या पेण्याशी मुकाबला करण्याचे तंत्र मानवी रचनेला अंगवळणी पडायचे आहे असे म्हणावे लागेल.

एक संशोधनानुसार शीतपेयांच्या सेवनाने होणारा लटुपणा हा लक्षवधी वेगाने येतो. त्या मानाने फळांच्या रसामुळे वाढत जाणारा लटुपणा सावकाश येतो. WHO च्या २००३ मधील एका मार्गदर्शक तत्वाप्रमाणे दीर्घ मुदतीचे कित्येक आजार चुकीची अन्नग्रहण पद्धती आणि दिनचर्येमधील बेशिस्त आचरणामुळे येतात आणि त्या दुरुस्त केल्यास जगातील लाखो प्राण वाचू शकतील.

त्यातील शिफारशीनुसार शीतपेयांमधून पोटात जाणारे उष्मांक दहा टक्क्यांपेक्षा अधिक असू नयेत; पण यामुळे उष्मांकाने काटोकाट भरलेल्या कित्येक शीतपेयांवर नियंत्रण आर बंदी येऊ शकेल.

अशी नियंत्रणे आलीच तर त्यातील व्यापारी डावपेच, राजकारणातील लोकांची खेळी, अनेक प्रकारचे दबाव यातील रस्सीखेचीमध्ये आरोग्य संघटनेचा सदहेतू सफल होईल का? तंबाखू आणि धूम्रपानाचे एक उदाहरण आरोग्य खात्यापुढे आणि समाजापुढे अगोदरच प्रश्नचिन्ह म्हणून उभे आहे. त्यामध्ये या प्रश्नांची आणखी भर पडेल इतकेच!

हायपोसाठी नवीन सारखेची गोळी

मधुमेहाची औषधे सुरु असताना, कित्येक वेळेस नेहमीचा डोस सुरु असताना रक्तातील साखर अचानक कमी होऊन रुग्ण बेशुद्ध पडतो. असा 'हायपो'चा (रक्तातील साखर एकाएकी कमी होणे) झटका येण्याची निरनिराळी कारणे असतात. उदा- इतर औषधे, व्यसने, धार्मिक उपवास इत्यादी. परंतु जर आपल्याकडे त्यावेळी साखर नसेल अगर पर्समधील खडीसाखर विरघळून ओलसर झाली असेल तर ती खायला नको वाटते. खडीसाखर ऑफिसच्या ड्रॉवरमध्ये ठेवली तर मुंग्या लागतात.

अशा निरनिराळ्या अडचणींचा विचार करून एका औषध कंपनीने तोंडामध्ये चघळता येईल अशी चार ग्रॅमची शुद्ध ग्लुकोजची गोळी काढली आहे. ती तोंडात तत्काळ विरघळते व त्याचे शोषण त्वरित होते. त्यामुळे हायपोवर ताबडतोब इलाज करता येतो. गोळीला उत्तम आवरण असल्याने ती कायम शुद्ध स्वरूपात राहते. शिवाय पर्समधील इतर पदार्थ सुरक्षित राहतात. त्यामुळे मधुमेहींची मोठी सोय झाली आहे. ती 'हायपो' नावाने गेल्या वर्षपासून विक्रीस आली आहे. सध्या चार गोळ्यांची किंमत ७ रुपये आहे. गोळी मायक्रो लॅब कंपनीची असून चारीही गोळ्या सेवन केल्यास १५ मि.ग्रॅ ने साखरेचे प्रमाण वाढते. मोनोसॅकराईड या रासायानिक स्वरूपामुळे तिचे शोषण साध्या खडीसाखरेपेक्षा अतिशय त्वरित होते.

डॉ.रमेश दामले

(फोन नं: २४४५ ८६२३)

उन्हाळ्यासाठी नैसर्गिक पेय



तहान शमविण्यासाठी निसर्गाने खूप काही देऊ केलेले आहे. परंतु आधुनिक जीवनपद्धतीमुळे वेगवेगळी कोँलिङ्गक्स हवीशी वाटतात. लस्सी, नीरा, सरबते, शहाळ्याचे पाणी अशी कितीतरी तुष्णशामक पेये निसर्गाने दिली आहेत. ती जरूर घ्यावीत. आरोग्यासाठी ती हितकारक असतात. मधुमेहींनी उन्हाळ्यामध्ये कोणतेही नैसर्गिक पेये त्यातील उष्मांकाचा विचार करून अवश्य घ्यावे.

नीता कुलकर्णी
आहारतज्ज्ञ

निसर्गचक्रात उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळी ऋतू क्रमाक्रमाने येत असतात. प्रत्येक ऋतूमध्ये हवामान विशिष्ट असते. हवामानानुसार शारीरिक क्रियेतही बदल होत असतात. पावसाळ्यात पचनशक्ती कमी झालेली असते, तर हिवाळ्यात माणसे उत्साही असतात. भूक सपाटून लागते. खालेले अन्न पचते. उन्हाळ्यात तशी परिस्थिती नसते. भूक मंदावलेली असते. घाम येतो. चटकन् थकवा येतो. पाणी प्यायले तरी पुनःपुन्हा तहान लागते. थंडगार पेयांचा आस्वाद घ्यावा वाटतो. बाजारात मिळणाऱ्या कृत्रिम स्वादाच्या रासायनिक सरबतांचे आकर्षण वाटत असते. या शीतपेयांमुळे तहान भागली तरी ती तात्पुरत्या स्वरूपात भागते. शिवाय ही शीतपेये शरीरास घातक असतात. या शीतपेयांनी तहान भागल्याचा भास निर्माण होतो. नैसर्गिक पेयामध्ये ही कमतरता नाही. कोकम सरबत, लिंबू सरबत, कैरीचे पन्हे, नीरा, लस्सी, ताक, शहाळ्याचे पाणी व इतर कित्येक तृष्णशामक पेये निसर्गाने दिली आहेत.

शहाळ्याचे पाणी :

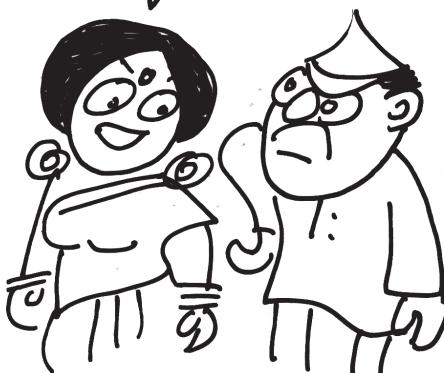
शहाळ्याचे बाहेरील कवच खूप जाड असल्याने बाहेरील तापमानाचा आतील पाण्यावर परिणाम होत नाही. शहाळ्याचे पाणी कोणत्याही ऋतूमध्ये घेतले तरी आतील पाण्याचे तापमान कमी असते. शहाळे सोलून एक छिद्र पाडले की, मधुरपाणी प्यायला सुरुवात करता येते. शहाळ्याच्या पाण्यात भेसळ करायला अजिबातच संधी नसते. अगदी 'अनटच्च बाय हॅंड' शहाळ्यातील पाणी पिणे नेहमीच आल्हाददायक वाटते. शहाळ्याच्या आकारानुसार एका शहाळ्यात दोनशे ते पाचशे मिळी पाणी असते. पाण्यात क्षार, खनिजद्रव्ये, लोह, जीवनसत्त्व 'ब' असते. १०० मिली पाण्यात सुमारे ५ ग्रॅम शर्करा असते. उन्हाळ्यात घाम येऊन शरीरातील क्षार व पाणी कमी होतात. अशावेळी पाणी प्यायल्यास त्यातील शर्करा ताबडतोब रक्तात मिसळते आणि उर्जा मिळते. उन्हामुळे आलेला थकवा दूर होतो.

आरोग्यवर्धक नीरा :

मधुर चव असलेली थंडगार नीरा प्यायल्यावर उल्हासित वाटते. नीरा आंबली की तिची ताढी होते. त्यामुळे ती गोळा करण्याचे कौशल्य असते. नीरेपासून ताढी होऊ नये म्हणून मडक्यात सुरुवातीलच चुन्याची भुकटी ठेवली जाते. काहीवेळेस चुन्याची निवळीही ठेवली जाते. त्यामुळे नीरा अल्कर्धर्मी राहते व यीस्टची वाढ होत नाही. पावसाळ्याचे चार महिने वगळता नीरा नेहमी उपलब्ध असते. नीरेमध्ये फॉस्फरस, लोह, पोटॉशियम 'क' जीवनसत्त्व असते. १०० मिली नीरेमध्ये १० ते १२ ग्रॅम शर्करा असते. नीरा हे अतिशय नाशवंत पेय असल्यामुळे सतत थंडाळ्यात ठेवावे लागते. नीरा काढल्यापासून ग्राहकांच्या हातात जाईपर्यंत त्यात साखरमिश्रीत



खाद्यानववा मिळल
असं एका ज्योतिष्याने
माझं लग्नापूर्वी
वर्तिलं भाविष्य
खं निघालं ..



मधुमित्र

पाण्याची भेसळ होण्याची शक्यता असते.

ताक किंवा लस्सी :



ताक व लस्सी ही
नैसर्गिक तृष्णशामक
पेय आहेत. दुधाला
दही लावून पाच-सहा
तासांनी तयार झालेले
दही घुसळून ताक केले
जाते. लॅक्टिक ऑसिडमुळे
ताकाला आंबटपणा येते.

कॅल्शियम व फॉफ्स्फरस यात असते. शंभर मिली ताकातून
फक्त १५ मिलीग्रॅम कॅलरीज व १ ग्रॅम प्रोटीन आणि एक ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ असतात. लस्सी या प्रकारात दह्यात थोडेसेच

पाणी घातले जाते. याने तहान शमते. ताक पातळ असते,
तर लस्सी घटू असते. ताक पचायला हलके असते, तर
लस्सी जड पण पौष्टिक असते. कोकम सरबत, लिंबू सरबत,
कैरी पन्हे हे सर्व प्रकार परिचीत आहेतच. कृत्रिम गोडी
आणणारे पदार्थ घालून तयार होणाऱ्या सरबतांपेक्षा नैसर्गिक
पेय व सरबते पिणे हे अधिक आरोग्यदायी आहे.

कोकम सरबत, लिंबू सरबत, पन्हे :

कोणत्याही आवडीच्या सरबतात साखर न घातला कृत्रिम
गोडी आणणारे पदार्थ (शुगर फ्री, काल टेम इ.) घालून
पिण्यास हरकत नाही. कृत्रिम शीतपेये मात्र शक्यतो
टाळावीत.

नीता कुलकर्णी
(फोन नं: ९९२२९ ६२३२६)

मधुमेहींसाठी पाककृती

मधुमेहींना पौष्टिक आहाराची आवश्यकता असते. मधुमेहींसाठी घरच्या घरी करता
येईल अशी एक आकर्षक सुटसुटीत रेसिपी

कुरडयांचा उपमा

साहित्य

कुरडयांचा चुरा - दीड वाटी, कांदा बारिक चिरुन - अर्धा
वाटी, शेपू बारीक चिरुन - दीड वाटी, साखर - १
चमचा, तेल - अर्धा चमचा.

फोडणीचे साहित्य

उडीद डाळ - १ चमचा, मीठ चवीनुसार.
कृती - पॅनमध्ये अर्धा वाटी पाणी घेऊन उकळवून घ्या.
त्यात कुरडयांचा चुरा घालून गेस बंद करा. सात-आठ
मिनीटे चुरा पाण्यातच राहू द्या. नंतर त्या कुरडया चाळणीत
घाला, म्हणजे अधिकाधिक पाणी काढून टाकता येईल. गार होऊ द्या. कढईत फोडणी करून त्यात उडदाची डाळ¹
घाला. मिरचीचे तुकडे व चिरलेला कांदा घालून दोन मिनीटे परता. त्यानंतर चिरलेला शेपू घाला. पुन्हा परतून झाकण
ठेवून एक वाफ येऊ द्या. त्यात शिजलेल्या कुरडया घाला. साखर आणि चवीपुरते मीठ घाला. दोन मिनीटे परतून
गरमगरम सर्व करा.

वैशिष्ट्य

गव्हाच्या चिकाच्या कुरडया अतिशय पौष्टिक असतात. त्यात शेपूने फायबर्स वाढतात आणि चवही येते. सोपी आणि
परीपूर्ण रेसिपी आहे.



- सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ

मधुमेहीसाठी आहार तक्ता

सकाळचा नाश्ता _____

वापरलेल्या कॅलरिज

दुपारचे जेवण _____

वापरलेल्या कॅलरिज

दुपारचा अल्पोपहार _____

वापरलेल्या कॅलरीज

रात्रीचे जेवण _____

वापरलेल्या कॅलरीज

मधुमेही व्यक्तींना सोबत दिलेल्या तक्त्यावरून आहार आणि वापरलेल्या कॅलरिज याचे मोजमाप करता येईल. माहितीसाठी एक दिवसाचा आहार व दिवसाच्या कॅलरिज याप्रमाणे...

सकाळचा नाश्ता

(२०० कॅलरीज)

- १) १ कप साय काढलेले दूध
- २) २ इडली/अर्धी भाकरी-चटणी/ दोन फुलके / कॉनफलेक्स

दुपारचे जेवण

(६०० कॅलरीज)

- १) भाताची मूळ/२ फुलके/घडीची दीड पोळी/ एक भाकरी.
- २) कचे सॅलेड- १ वाटी
- ३) १ वाटी वरण
- ४) १ ग्लास ताक
- ५) अर्धी वाटी फळभाजी किंवा मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ.

दुपारचा अल्पोपहार

(१५० कॅलरीज)

- १) १ कप चहा
- २) १ बशी पोहे
- ३) १ वाटी चुस्मुरे किंवा पोहांचा चिवडा.

रात्रीचे जेवण

(२००-२५० कॅलरीज)

- १) अर्धी भाकरी किंवा छोटी मूळ भात
- २) १ ग्लास ताक
- ३) १ वाटी पालेभाजी.
- ४) एका फळाच्या दोन फोडी (केळी, आंबे, द्राक्षे, सीताफळ टाळावे.)

मधुमेहीच्या लैंगिक समस्या

मधुमेहीना दिलासा देणारी एक गोष्ट म्हणजे त्यांनी रक्तशर्करा योग्य ठेवल्यास ३-४ महिन्यांतच बन्याचशा रुग्णांचे नपुंसकत्व निघून जाऊ शकते. त्यामुळे नपुंसकत्व म्हणजे उरलेल्या आयुष्यभर त्याचा त्रास होणार, असे गृहीत धरून निराश होणे बरोबर ठरणार नाही.

लैंगिक समस्या हा विषय नाजूक असून जीवनात कोंडमारा करणाऱ्या समस्या त्यामुळे निर्माण होतात. या प्रश्नामध्ये पती-पत्नीचे संबंध गुंतलेले असतात, त्यामुळे एकाचा रोग दोघांना वैफल्य आणू शकतो आणि दोघांनाही कुदत आयुष्य ढकलण्याची वेळ येते. त्याचप्रमाणे हा विषय डॉक्टर व रुग्ण या दोघांत विभागाला गेला असून, त्यात स्वतंत्र कारणाने दोघेही दोषी ठरतात. रुग्ण मोकळेणाने बोलत नाहीत, तर डॉक्टर पुरेसा वेळ देत नाहीत. लैंगिक असमाधान, त्यामागोमाग येणारी विफलता, विफलतेमुळे मनाचा तोल ढळणे त्यामुळे असमर्थता असे दुष्क्रृत सुरु राहते. शास्त्रीय व्याख्येप्रमाणे लिंगाचा ताठरपणा अल्पकाळ टिकणे व त्यामुळे रक्तीशी संबंध न ठेवता येणे याला लिंगदुर्बलतेमुळे पुरुषास आलेले नपुंसकत्व म्हणतात.

असे नपुंसकत्व खन्या अर्थने मानसिक असते. त्यात शारीरिक व्यार्थीचा भाग फारच कमी असतो. नपुंसकत्व हा जरी रोग नसला तरी वयोपरत्वे येणारी ही एक अवस्था अगर विकार आहे. मधुमेहाचा रुग्ण या विकाराला इतरांच्या तुलनेत पंथरा वर्षे लवकर बळी पडतो. मधुमेहाच्या जुनाटपणावर नपुंसकत्व अवलंबून नसते. कधी ते अगदी सुरुवातीवी तक्रार म्हणूनसुद्धा येते किंवा कधी बन्याच कालावधीनंतर येते. नपुंसकत्वाच्या कारणांची मीमांसा केल्यास चाळीस टक्के रुग्ण मधुमेही आढळतात, असे अमेरिकेतील आकडेवारीवरून दिसते.

बन्याच रुग्णांमध्ये शारीरिक व्याधीपेक्षा मानसिक असंतुलनच अधिक आढळते. त्यांच्यामध्ये चेतासंस्था व रक्तवाहिन्या निरोगी असतात; पण हे कसे ओळखता येते? सर्वसाधारणपणे गाढ निद्रेमध्ये पुरुषांचे शिस्न नकळत व नैसर्गिकपणे काही काळ ताठ होते. त्यासाठी पुढील विशिष्ट

वाचणी करण्यात येते. थोडा ताण पडला असता सहज तुटेल असा तंतूचा वेळा शिस्नाभोवती झोपताना मारून ठेवला असता तो रात्री तुटला तर त्या माणसामध्ये शारीरिक व्याधी नाही असे ओळखता येते. अधिक अचूकता ही असल्यास एक यंत्र विकसित केले आहे. ते यंत्र लावून त्याचा आलेख रात्रीच्यावेळी काढण्यात येतो. त्यावरून किती प्रमाणात व किती वेळा ही घटना होते याची अचूक माहिती कळते.

मधुमेहाबरोबर काही रोग अनाहूतपणे रुग्णामध्ये प्रवेश करतात. उदा. रक्तदाब, सांधेदुखी इत्यादी. अगर मधुमेहाची सुरुवातच वयाच्या ४५ वर्षांनंतर झाली, तर असे रुग्ण निरनिराळ्या प्रकाराची औषधे निरनिराळ्या विकारांसाठी घेतात. त्यातील काही औषधे नपुंसकत्वाला कारण म्हणून ठरतात.

मधुमेहीना दिलासा देणारी एक गोष्ट म्हणजे त्यांनी रक्तशर्करा योग्य ठेवल्यास ३-४ महिन्यांतच बन्याचशा रुग्णांचे नपुंसकत्व निघून जाऊ शकते. त्यामुळे नपुंसकत्व म्हणजे उरलेल्या आयुष्यभर त्याचा त्रास होणार, असे गृहीत धरून निराश होणे बरोबर ठरणार नाही.

उपचार पद्धती

नपुंसकत्वाच्या समस्येवर काही उपचार पद्धती आहेत. त्यातील महत्वाच्या उपचारपद्धती याप्रमाणे -

- १) औषधे
 - २) उपकरण
 - ३) शस्त्रक्रिया
- १) औषधे : नपुंसकत्वावरील उपाययोजना सुरु करण्यापूर्वी असा रुग्ण नपुंसकत्व उत्पन्न करणारे एखादे औषध तर घेत नाही ना याची खात्री करावी लागते. उदा. इंडिराल हे औषध

रक्तदाब कमी करणारे आहे. असे औषध बंद करून कमी दुष्परिणाम असणारे दुसरे औषध सुरु करावे लागते.

डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य औषधांची योजना केली जाते.

२) उपकरणे : यामध्ये प्रामुख्याने निवात नळी व रबर बँड वापरण्यात येतात. उपकरणाबोरोबर दिलेल्या छापील माहिती पत्रकावरून असे उपकरण, रुग्ण स्वतःच वापरू शकतो. हवाबंद अशा नळीमध्ये लिंग ठेवून त्यातील हवा विजेरीवर चाललेल्या पंपाने काढून टाकली तर अर्थातच या निवात झालेल्या नळीकडे रक्त खेचले जाऊन तेथील फुगीरपणा वाढतो. अशी नळी बाहेर काढताना रबरी बँड लिंगाच्या शरीराकडील भागावर घटू बसतो. त्यामुळे जमा झालेले रक्त माघारी परतू शकत नाही. सुमारे ३० मिनिटार्यात हे रबर ठेवले तरी चालते. सुमारे ८० ते ९० टक्के रुग्णांमध्ये हा प्रयोग यशस्वी होतो. पण त्याचेही विपरीत परिणाम होऊ शकतात. काही प्रमाणात रक्त साखळणे, त्वचा सोलपटल्यासारखी होणे असे काही

दुष्परिणाम सांगता येतील. तज्जांच्या मार्गदर्शनाशिवाय हे उपाय करणे धोक्याचे आहे.

३) शस्त्रक्रिया : वरील दोन्ही उपचारांना दाद न देणारे असे जे थोडेसे रुग्ण उरतात त्यांना शस्त्रक्रियेचा लाभ देता येतो. ज्या रुग्णांमध्ये जन्मतः अगर अपघातानंतर रक्तवाहिन्यावर अनिष्ट परिणाम होतो अशांना त्याचा काही प्रमाणात उपयोग होतो. त्या ठिकाणी अँजिओप्लास्टीसुद्धा करता येते.

दुसन्या प्रकारच्या शस्त्रक्रियेत त्या भागामध्ये लवचिक अशी धातूची बारीक नळी कायमची ठेवण्यात येते. नळीच्या ऐवजी ऐनवेळेला फुगाविता येणारी अशी योजना असलेली यंत्रे पण शस्त्रक्रिया करून घालता येतात.

शस्त्रक्रियेशिवायच बहुतेक सर्व रुग्ण बरे करता येतात. नवी आकडेवारीसुद्धा यालाच पुढी देणारी आहे. एकूणच शस्त्रक्रियेचे निष्कर्ष खूप आशादायक नाहीत असेच म्हणावे लागेल.

(मधुमेह चेतासंस्था विकार या पुस्तकातून साखार)



शिक्षक : विजय, हिमालयाचं सर्वात उंच टोक कुठे आहे

विजय : अं...नाही माहित

शिक्षक : मूर्ख, उभा रहा बाकावर

विजय : म्हणजे बाकावरून दिसेल का?

एक आई आपल्या जुळ्या मुलांपैकी एकाला अंघोळ घालीत असते. दुसरा खो खो हसत असतो. आई चिडून विचारते, “काय झालं हसायला” मुलगा हसत हसत म्हणतो, “गेले तीन दिवस तू त्याला एकट्यालाच अंघोळ घालत आहेस.”

शिक्षक : विजू, पृथ्वी गोल का आहे याची तीन कारण सांग.

विजू : बाबा म्हणतात. आई म्हणते आणि तुम्हीही म्हणता.

अजय : विजय, काय आणलंयस या पोत्यात

विजय : आलं भरलंय पोत्यात

अजय : कशाला

विजय : तूच सांगितलं होतं तसं

अजय : म्हणजे?

विजय : माझ्या लग्नाला आलं पाहिजे असं सांगितलं होतंस ना!

मधुमेहाला सामोरे जा धीराने!

मधुमेह हा काही रोग नाही. जडली ही व्याधी तर नशिबाला दोष न देता त्यातून पॉझिटिव्ह मार्ग शोधायला हवा. मी तसा मार्ग शोधला.

माझं ग्रॅज्युएशन पूर्ण करीत होते. त्याचवेळी वयाच्या १९व्या वर्षी मला मधुमेह झाल्याचं निदान झालं. मला हे समजलं तेव्हा मी खचून गेले. माझ्याच बाबतीत असं का व्हावं? इतकाच विचार मी करत होते. माझं भारतीय नौदलात जाण्याचं स्वप्न होतं. आता हे स्वप्न पूर्ण होणारच नाही. म्हणजे आता आपण काहीच करू शकणार नाही, अशा नकारार्थी विचाराने मला घरून टाकलं होतं. एक वर्षाचा कालावधी असाच दुःखद गेला.

त्यानंतरचा काळ मात्र मला खूप काही शिकवून गेला. माझ्याप्रमाणे कमी वयात मधुमेह होणारी अनेकजण आहेत, असं मला दिसून आलं. मी या दरम्यान डॉक्टरांशी चर्चा केली. नौदलात मला जाता येणार नाही हे खरंच होतं. कारण, तिथल्या वैद्यकीय चाचण्यांमध्ये मी पास होणं आता शक्य नव्हतं. त्याशिवाय, मला पळण्यालाही बंदी होती. मी त्या चाचण्या देऊ शकणार नव्हते. त्यामुळे करियरसाठी आता नवीन मार्ग शोधायला हवा, हे निश्चित झालं.

माझ्या आईनं मला खूपच थीर दिला. ती म्हणाली, “नक्कीच असं दुसरं कोणतं क्षेत्र असेल जिथं तू स्वतंत्रपणे उभी राह शकशील. पुढं जाऊ शकशील.” देशासाठी काही करायचं म्हणून मी नौदलात जाणार होते. मी विचार केला, असं देशासाठी काही काम आपल्याला प्रशासकीय सेवेत जाऊनही करता येईल; पण त्यासाठी आधी शिक्षण घेणं जरुरीचं होतं. मी एम.एस्सी. पूर्ण केलं. आता प्रशासकीय सेवेत जाण्यासाठी स्पर्धा परीक्षेची तयारी सुरु आहे.

याकाळानं मला खूप काही शिकवलं. समाजात अनेक चांगल्या व्यक्ती आहेत, ज्या मदत करतात. हा चांगुलपणा मला दिसला. मी मधुमेही नसते तर घरच्यांनी मला इतकं शिकण्याची परवानगी दिली असती की नाही माहिती नाही; पण या घडामोडीनंतर मला नक्कीच शिकता आलं ही मी यातली होकारार्थी गोष मानते.

डायबेटिक असोसिएशनबरोबर गेली तीन वर्षे मी आहे. मधुमेहाचे निदान झाल्यापासून रोज २ वेळेला इन्शुलिनचे इंजेक्शन स्वतः घेते. ते मला डायबेटिक असोसिएशनतर्फे विनामूल्य मिळते. सर्व उपचार फुकट होतात. त्यामुळे मला खूप मदत होते. शरीरातील साखरेचे प्रमाण योग्य राहावे म्हणून मी पुरेपूर प्रयत्न करते. रोज एक तास न चुकता प्राणायाम करते. खाण्यावर अर्थातच नियंत्रण असतेच. मित्रमंडळीबरोबर ट्रैकिंगला गेल्यावर खाण्याचा प्रश्न उद्भवतो. मात्र मी कार्बोहायड्रेट्स मोजणे शिकून घेतले आहे. त्यामुळे कुठेही बाहेर गेल्यावर काय खायचे याचे नियोजन मी व्यवस्थित करू शकते.

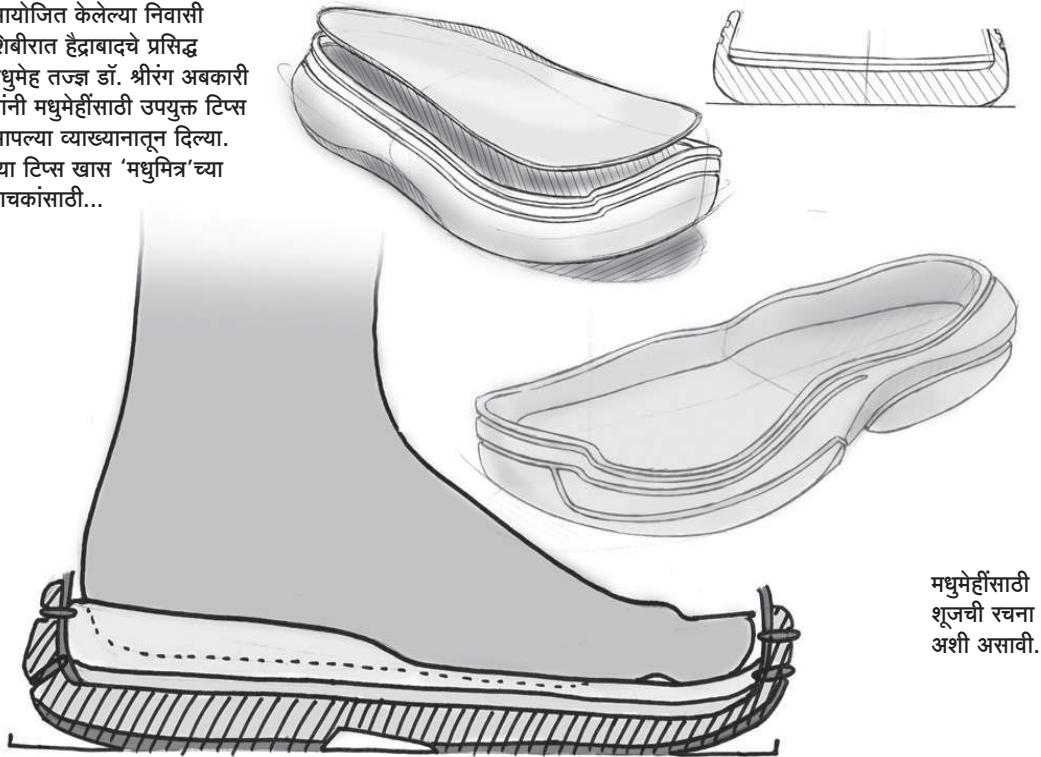
लहान वयात मधुमेह होऊ शकतो, याची मला खरंतर कल्पनाही नव्हती. मी अकरावी-बारावीत असताना मला थोडाफार त्रास जाणवत होता. मात्र, मी सायकल जोरात चालवायची. सगळे म्हणायचे त्यामुळे त्रास होत असेल. खरंतर प्रत्येकाने वेळेत तपासणी करून घ्यायला हवी असे मला वाटते.

आजकाल ताणतणाव, चुकीचा आहार यामुळे मधुमेह कोणत्याही वयात होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. तो होऊ नये यासाठी प्रयत्न व्हयला हवाच. त्यातूनही या व्याधीला सामोरे जावे लागले तर धीराने आणि होकारार्थी मनोवृत्तीने जावे असे मला वाटते.

- अवंती पाटील (नाव बदलले आहे)

डायबेटिक
असोसिएशनबरोबर
गेली तीन वर्षे मी आहे.
शरीरातील साखरेचे
प्रमाण योग्य राहावे
म्हणून मी पुरेपूर प्रयत्न
करते. रोज एक तास न
चुकता प्राणायाम करते.
खाण्यावर अर्थातच
नियंत्रण असतेच...
तरुण वयात मधुमेह
झाल्यानंतरही त्याला
धीराने सामोन्या
जाणान्या आणि खचून
न जाणान्या तरुणीचा
अनुभव...

मार्च २०१३ मध्ये डायबेटिक
असोसिएशनने हैद्राबाद येथे
आयोजित केलेल्या निवासी
शिवीरात हैद्राबादचे प्रसिद्ध
मधुमेह तज्ज्ञ डॉ. श्रीरंग अबकारी
यांनी मधुमेहीनांसाठी उपयुक्त टिप्प
आपल्या व्याख्यानातून दिल्या.
त्या टिप्प खास 'मधुमित्र'च्या
वाचकांसाठी...



मधुमेहीनांसाठी
शूजची रचना
अशी असावी.

पावलांची काळजी , इन्शुलिन व आहाराबाबत

- डॉ. श्रीरंग अबकारी, (जनरल फिजिशियन)

पायासाठी हे करा -

- रोज पाय स्वच्छ धुवा. विशेषत: पायांच्या तळव्यांची काटेकोर स्वच्छता ठेवा.
- आंघोळीनंतर पायाला आणि तळव्याला पावडर लावा. चप्पल, शूजलादेखील पावडर लावा.
- पाय उबदार आणि कोरडे ठेवा.
- पायाला काही लहानशादेखील जखमा झालेल्या नाहीत ना, याची दररोज न चुकता तपासणी करा.
- पायाची नखे नियमित कापा.
- पायाला भेगा पट्ट नयेत, यासाठी मलम वापरा. वापरण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टर किंवा पोडियाट्रिस्ट यांचा सल्ला घेऊन त्यानुसारच मलम वापरा.
- पायाचा तळवा तुम्ही स्वतः वाकून बघू शकत नसाल, तर
- किंवाकोणाला तरी तळव्याची तपासणी करायला विनंती करा.
- पावलांना गारवा वाटत असेल, तर सैलसर मोजे वापरा. मात्र हॉटपॅक्स किंवा गरम पाण्याची बाटली अजिबात वापरू नका.
- आरामदायी आणि व्यवस्थित बसतील, असेच शूज वापरा.
- नवीन शूजमध्ये पाय घालताना काळजी घ्या. पायावर ओरखडे उठणार नाहीत, हे पाहा.
- शूजमध्ये काही टोकदार वस्तू अडकली आहे का हे आधी तपासून घ्या.
- शूजचे सोल आरामदायी असावेत. हाय हिल्स वापरू

मधुमित्र

नका. कारण, त्याने पायाची ठेवण बदलण्याची शक्यता असते.

- शूज घटू किंवा सैल करण्यासाठीचे बेल्ट वापरा. त्यापूर्वी तुमच्या पोडियाट्रिस्टशी किंवा अधिकृत शू फीटरशी बोला. त्यांच्या सल्ल्याने बेल्ट घटू किंवा सैल करणे शिकून घ्या.
- शूजचा आतील भाग मज़सर हवा. त्यात वीण नसावी किंवा असल्यास तीदेखील मज आहे, हे पाहून घ्या. शूज घातल्यावर पायाला त्रास वाटत नाही, याची खात्री करा.
- शूजचा पुढील भाग बंदिस्त हवा. त्याने नखांना, तळव्यांना इजा होणार नाही.
- शूज पुरेसा खोल असावा. आवश्यकता वाटल्यास जादाचा इनसोल वापरा.

पायांसाठी हे करू नका....

- अगदी घरातसुद्धा अनवाणी चालू नका.
- पायावर उठलेल्या गाठी स्वतः कापण्याच्या फंदात पडू नका.
- पुढील बाजू खुली असलेल्या चप्पल, सॅन्डल वापरू नका.
- अगदी सैल बसणाव्रया चप्पलांमुळे मधुमेही रुणांना त्रास होतो.

डॉक्टरांशी कधी संपर्क साधावा -

- नखे आतील बाजुला वाढू लागल्यास.
- पायांना भेगा पडत असल्यास किंवा तळवे फुटू लागल्यास.
- कोणतीही साधी जखम भरून येत नसल्यास.
- पाय दुखत असल्यास.

आहार – असा हवा...असा नको...

- ठराविक वेळा जेवण करा.
- दोन वेळा जेवण आणि मध्यल्या २-३ वेळेत स्नॅक्स असा आहार ठेवा.
- रोजचे जेवण मोजके असू द्या. एखाददिवशी भरपेट आणि एखाददिवशी पोट रिकामे असे नको.
- गिळण्यापूर्वी घास पुरेसा चावा आणि मगच गिळा.
- दिवसातून पुरेसे पाणी प्या, जेणेकरून शरीरातील अपायकारक पदार्थ बाहेर निघून जातील.
- हिरव्या भाज्यांचे प्रमाण रोजच्या जेवण्यात पुरेसे असू द्या.
- रोजची औषधे आणि व्यायाम विशिष्ट वेळेतच करा.



- फॅट काढून टाकलेले दूध, दही आणि चीज घ्या.
- अंड्याचा पांढरा भाग आहारात चालू शकतो.
- चिकन आणि मासे आहारात असणे चांगले. मटण टाळा.
- रोजचे जेवण चुकवू नका.
- रोजचे जेवण विशिष्ट वेळांनाच घेतले, तर शरीरातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवता येते, हे लक्षात असू द्या.
- शक्य असल्यास हर्बल चहा घ्या.
- रोजच्या आहारात किमान तीन ताज्या भाज्यांचे पदार्थ असू द्या.
- कोबी, पुदिना, पालक, कारले, भेंडी, फूलकोबी (फलॉवर), काकडी, गाजर, कांदा मुळा, कांद्याची पात आणि भोपळा या भाज्या मधुमेही रुणांना पुरेशा प्रमाणात खालेल्या चालतात.
- फळांमधील शर्करा (फ्रुटोज) ही सुकोजपेक्षा (नेहमीची साखर) सावकाशपणे रक्तात संयोग पावते. त्यामुळे कमी उष्णांक असणारी कलिंगड, खरबूज, सफरचंद, संत्रे, मोसंबी, पपई, स्ट्रॉबेरी ही फळे दररोज दीडशे ते दोनशे ग्रॅम खावीत. परंतु द्राक्षे, आंबा, केळी, चिकू, सिताफळ ही फळे जेवणाबरोबर व कमीतकमी घ्यावीत.
- चहा-कॉफीसाखी पेय घेताना त्यात साखर नसावी.



साखरेएवजी कृत्रिम गोडी आणणारे पदार्थ वापरावेत.

- फळे-भाज्यांच्या माध्यमातून शरीरात तंतुमय अन्नपदार्थ जातात, हे लक्षात घ्या. त्याचा आहारात समावेश असावा.
- रोजच्या जेवणात मोड आलेले अन्नपदार्थही असू द्या.
- अमेरिकी मधुमेही संघटनेच्या सल्ल्यानुसार, साखर घातलेल्या पेयांचे प्रमाण कमी केल्यास मधुमेहाचा धोका टाळता येतो. यामध्ये पुढील पेयांचा समावेश होतो : सोडा, फ्रूट पंच, फळांपासून बनविलेली पेये, एनर्जी पेये, शीतपेये (कोकाकोला, थम्सअप इ.) स्पोर्ट्स पेये, साखरेचा चहा, इतर साखरयुक्त पेये. हे करू नका...
- जेवणाची आणि औषधाची वेळ चुकवू नका.
- व्यायामानंतर लगेच जेवू नका.
- अति जेवू नका.
- तळलेले अन्नपदार्थ नकोत.
- जेवणात तेलाचा कमीत कमी वापर हवा.
- केचप, सोयासॉस, मोहरी अथवा सलाड ड्रेसिंग नको. या गोष्टींमध्ये मीठाचे आणि साखरेचे प्रमाणही जास्त असू शकते.
- रोजच्या जेवणातील मीठाचे प्रमाण मर्यादित ठेवा.

■ मैदा, बटाटे, ब्रेड, मिठाई हे पदार्थ टाळा.

- दुधाची साय, अंड्यातील बलक आणि नारळाच्या दुधात बनवलेले पदार्थ टाळा.
- धुम्रपान सोडा.
- दारु सोडा.

लक्षात ठेवा...

- शरीरातील साखरेवर नियमित लक्ष ठेवा. त्याशिवाय, मूर्पिंड, यकृत, हृदयाची नियमित तपासणी करा.
- वजनावर नियमित लक्ष ठेवा. वजन नियंत्रणाबाबूर्जे जाऊ देऊ नका.
- शर्करा, कोलेस्ट्रॉल, रक्तदाब यांच्या योग्य प्रमाणाची (नॉर्मल व्हॅल्यूज) माहिती असू द्या.
- डोळ्यांची नियमित तपासणी करून घ्या.

इन्शुलिनबाबत काळजी

- इन्शुलिनचा साठा
- अतिउष्ण किंवा अतिथंड ठिकाणी इन्शुलिन ठेवू नका.

मधुमित्र

- फ्रीजमध्ये किंवा थेट सूर्यप्रकाश येईल अशा ठिकाणी प्रवास करताना मोटारीत गरम जागी इन्शुलिन ठेवू नका.
- वापराची अंतिम तारीख तपासूनच इन्शुलिन वापरा. अंतिम तारीख (एक्सपायरी डेट) ओलांडून गेलेले इन्शुलिन वापरु नका.
- सिरिंजमध्ये घेण्यापूर्वी इन्शुलिनची बाटली नीट पाहा. ते नेहमीसारखे दिसते आहे, याची खात्री करा.
- सिरिंज पुन्हा वापरता येते. मात्र, त्यासाठी तिचा वापर नीट करा. तिला संसर्ग होऊ देऊ नका.
- तुमच्या परिसरातील वैद्यकीय कचच्याची विलहेवाट कशी लावली जाते, हे माहिती करून घ्या. त्या नियमानुसार सिरिंज योग्य पद्धतीने कचच्यात टाका.

इन्शुलिन इंजेक्शनची सुई

- वापरात नसेल, तेव्हा सुईला योग्य पद्धतीने कॅप लावून ठेवा.
- सुईचा केवळ शरीराचा योग्य भाग आणि इन्शुलिनची बाटली, याव्यतिरिक्त कशालाही स्पर्श होऊ देऊ नका.

- स्वतःची सिरिंज कुणालाही वापरु देऊ नका आणि दुसऱ्याची सिरिंज अजिबात वापरु नका.
- अल्कोहोलमध्ये धुतलेली सिरिंज शरीरात अलगद शिरते.

टेक होम मेसेज...

- वस्तुस्थितीची माहिती करून घ्या.
- ग्लुकोज पातळीची माहिती करून घ्या.
- सिरिंज, इन्शुलिन पेन, इन्शुलिन पंप या वस्तुंची नीट माहिती करून घ्या.
- कार्यरत राहा.
- बदलांची तयारी ठेवा.
- योग्य माहिती करून घ्या.
- इंजेक्शनला घाबरू नका.
- प्रवासाला घाबरू नका.
- एकट्याने प्रवास करू नका.
- निराश होऊ नका.

फोन नं: ०८०-२४६१ ०९४७ / २४७४ ३२४२



शिक्षक : शहामृगाची मान लांब असते. कारण सांग.

विद्यार्थी : कारण शहामृगाचं शरीर आणि डोकं यात खूप अंतर असते, तो जोडण्यासाठी मान लांब केलेली आहे.

शिक्षक : रमेश, गृहपाठ दाखव.

रमेश : गृहपाठाची वही फाटली सर.

शिक्षक : कशी काय फाडलीस ?

रमेश : मधूशी मारामारी करताना

शिक्षक : अरे, पण का केलीस मारामारी ?

रमेश : तो म्हणत होता, तुम्हाला नीट शिकवता येत नाही!

शिक्षक : झाडावर पाच पक्षी होते. एकाला बंदूकीची गोळी लागली तर उरले किती?

विद्यार्थी : चार

शिक्षक : एवढं साधं कळत नाही तुला. अरे, आवाज ऐकल्यावर सगळेच नाही का उडून जाणार!

विद्यार्थी : पण मी कुठं म्हणालो झाडावर राहिले म्हणून. चार जीवंत राहिले असं म्हणायचंय मला!

सुगरणीचे रण

औषधे, व्यायाम यांच्या त्याच त्या
नियमातून बाहेर पडून थोडेसे मोकळे
व्हावे आणि हसावे यासाठी एका
सुगरणीचा हा किस्सा...

वीणा मस्त गुणगुणत तयारी करत होती. आज तिच्या घरी चॅनेलचे लोक येणार होते, रेसिपी शोसाठी. सकाळपासून वीणा त्याच धांदलीत होती. नेहमीपेक्षा घर जास्त चांगलं आवरायचं होतं, झालंच तर फुलांनी सजवायचं होतं. नाही म्हटलं तरी आज ती जरा हवेतच होती.

टीव्हीवर दिसणं म्हणजे काय गंमत आहे का? त्यामुळं ती आज कोणाचंही मन दुखावत नव्हती, अगदी सासूबाईंचंसुद्दा. त्यांनी सकाळपासून बरीच भुणभुण केली होती, चहात आलंच जास्त घातलं आणि पोह्यात मीठच कमी घातलं; पण रेसिपी-शोत त्यांनी काही उलटसुलट बोलू नये म्हणून वीणा शांतच राहिली. सगळ्या घारावरून वीणानं एक नजर फिरवली. सगळं समाधानकारक वाटलं. मग ती घाईनेच सगळा जामानिमा करून तथ्यार बसली, आता कोणत्याही क्षणी 'ते' येणार होते. शेजारणी, मैत्रिणीही हळ्हळ्हळ्ह हजर झाल्या. सरोज आल्या आल्याच म्हणाली, 'वीणा, घातलास खरं या शोचा घाट, पण नीट कर बाई रेसिपी. उगाच फजिती नको हं.' वीणाला फार फार राग आला; पण फार फार शांतपणे तिनं तो आवरला आणि आरतीचं तबक सजवू लागली.

"नमस्कार. चमत्कार वाहिनीतर्फ खाखाखा या चवदार, खाणेदार कार्यक्रमात मी चतुर चिकटे तुमचं चटकदार स्वागत करतो," असं म्हणत निवेदक आणि त्याची फौज घरात शिरली. औक्षण, चहापान करून मंडळी शोसाठी सज्ज झाली. वीणानं अगदी विचारपूर्वक काही पदार्थ करायचं ठरवलं होतं. निवेदकानं विचारताच ती सांगू लागली, 'मी किनई आज डोडी म्हणजे ड्रायफट थिरडी, सफरचंदाची बाकरवडी, आणि पुरणाची वांगी दाखवणार आहे.' पदार्थाची नाव ऐकून चतुरच्या अंगावर काटा आला. शहारून तो म्हणाला, "तुमच्या रेसिपी फारच हटके आहेत हो." चला ताई, आपण सुरुवात करू या असं म्हणून तो कॅमेरामनला खुणवू लागला. मेकअपमनने पटकन थोडासा टचअप केला. वीणाला त्याचा ताई हा शब्द फारच खटकला. पण आता काही बोललं तर ते रेकॉर्ड होईल का, हे माहीत नसल्यानं ती गप्प राहिली. त्याच्या पुढच्या सूचनेची वाट पाहू लागली.

चतुरनं नीट सूत्र हातात घेतली आणि तो भरधाव सूत्रसंचालन करू लागला. "बघा, प्रेक्षक कसे ताटकळत बसलेत तुमची रेसिपी पाहण्यासाठी. तर आधाशी प्रेक्षकांनो, कार्यक्रमात वीणाताई प्रथम करणार आहेत पुरणाची वांगी, बरोबर नं ताई?" नेहमीपेक्षा गोड हसत वीणा हो म्हणाली आणि टेबलावरच्या साहित्याची जुळवाजुळव करू लागली. चतुरनं तिला साहित्य सांगायला लावलं. नेहमीच्या पदार्थाची नावं घेतानाही ती थोडी गडबडत होती; आफ्टरॲॉल टीव्ही शो होता ना! प्रेक्षकांना साहित्य लिहून घ्यायला सांगत चतुर जोरात ओरडला, आपण घेऊ या एक छोटासा आधाशी ब्रेक. त्यामुळे वीणा थोडी घाबरली आणि तिच्या हातातलं वांग खाली पडलं. ते उचलून देणाऱ्या नवच्याकडे पाहून गोड स्मित केलं, शेजारणींकडे कटाक्ष टाकले, इतक्यात ब्रेक संपला.

चतुरनं तिला इतक्या वेगळ्या रेसिपी कशा सुचल्या याविषयी विचारलं. वीणाचं उत्तर तयारच होतं. "खरं सांगू माझं वेगळंय. माझी मुलं इतकी खादाड आहेत की मला सतत काहीतरी नवं करावं लागतं, ते नवं नाही आवडलं की दुसरं नवं, ते नाही आवडलं की तिसरं नवं... त्यामुळे मी सतत नवीन रेसिपी करत राहते." चतुर किंचाळ्ला, "प्रेक्षकहो, पुरणाची पोळी खाऊन कंटाळ्ला असाल तर हा पदार्थ नक्की करून पाहा आणि खाखाखा कार्यक्रम पाहा. हा पदार्थ तुम्हाला कोणी शिकवला?" वीणाला माहीत होतच हा प्रश्न नक्की विचारणार. "मीच. मीच मला शिकवला. पाककलेची माझी पहिली, दुसरी, तिसरी गुरु मीच." वीणा सासूबाईंकडे पाहत ठणकावून म्हणाली. मग चतुरनं तिला प्रयोगशील सुगरण ही उपाधीच बहाल केली. त्यामुळे वीणाच्या आधीच वाढलेल्या वजनात मूठभर वाढ झाली. तिनं मग पुरणातली वांगी या रेसिपीमागचं रहस्य सांगितलं. तिच्या आजेसासूबाई आणि सासूबाई सारख्या वाद घालतात. मनासारखं भांडून झालं, की मग तुमची पुरणातली वांगी राहू दे पुरणातच असं म्हणत सासूबाई तिथून काढता पाय घेतात. यातून वीणाला पुरणातली वांगी सुचली होती. चॅनेलवर काहीतरी वेगळं दाखवायचं म्हणून ती रोज विचार करत होती. रोजच्या

मधुमित्र



घुसळणीनंतर हा अनोखा पदार्थ तिला सुचला होता.

दिग्दर्शकाने मग बोलत बोलत रेसिपी करायची सूचना दिली. वीणानं गॅस पेटवला. त्यावर वांगं अगदी खरपूस भाजून घेतलं. मग ते सोलून कुस्करलं. चतुरला राहावलं नाही. “वॉव, भरीत पण असंच करतात ना? मला माझ्या आजीच्या हातचं भरीत आठवलं. मला फार आवडत.” “ हे भरीत नाही हं. भरताच्या जवळ जाणारी रेसिपी आहे, पुरणाचं वांगं,” वीणानं अगदी बजावलं. एकीकडे स्पॅश झालेल्या वांग्यात तिनं वाटीभर गूळ घातला. ते पाहून चतुरचं तॉड अगदी गूळमट झालं. वीणानं तोपर्यंत भरपूर काजू बदाम त्यावर फेरले. मग एका हार्टशेप साच्यातून त्याची सुरेख मृदू एका काचेच्या प्लेटमध्ये काढली. हटके पुरणाची वांगी चाखून पाहा, असं म्हणत तिनं चतुरला डीश दिली; पण एव्हाना चतुरच्या चतुर जिभेने त्याला हा पदार्थ तोंडात घातलास तर याद राख असा अंतर्गत इशारा दिला होता.

त्यानं उत्साहानं पहिला मान सुगरणीचा म्हणत चमचा तिच्यापुढं केला. वीणानं त्यालाच परत आग्रह केला. “त्यापेक्षा आपण एक पुरणवाला वांगब्रेकच घेऊ या” असं

म्हणत त्यानं चतुरपणे सुटायचा प्रयत्न केला; पण दिग्दर्शकानं त्याला पदार्थ खाल्ल्यासारखं करावंच लागेल हे बजावलं आणि त्यानं तो चमचा फक्त जिभेवर टेकवला. त्याचं तॉड बघून वीणानंही थोडी टेस्ट घेतली. “ भलतंच लागतय. वांगं चांगलं नव्हतं बहुतेक. भाजीवाल्यानं फसवलं असणार. तुम्ही नकाच खाऊ ते. त्यापेक्षा आपण पुढची रेसिपी करू या, ती नक्की आवडेल तुम्हाला, “असं म्हणत पुढची तयारी करू लागली.”

सारखी काय ती पुण्याची बाकरवडी खायची ना? म्हणून ही एकदम नवी रेसिपी.... आरोग्यदायी सफरचंदाची बाकरवडी असं म्हणत तिनं सफरचंदाच्या किसाचा गोळा

बाऊलमध्ये घेतला. पुढचा युद्धप्रसंग ओळखून चतुरनं तिला थांबवलं. बरं मग आधी डीडी- ड्रायफूट घिरडं करू या? पण एव्हाना चतुरनं शरणागती स्वीकारली होती. “माझ्या जिभेचं, मेंदूचं घिरडं झालय पार. भरीत, बाकरवडी झालीय. बास, प्रेक्षकहो, आपण आता मोठा ब्रेक घेऊ या... रेसिपीशाप्पथ, दुसरा कुठलाही शो करीन पण रेसिपी शो करणार नाही. बोलतच चतुर वेगाने निघाला. वीणा पळत जिन्यात गेली. “चतुर थांबा, थांबा. खास तुमच्यासाठी बनवलेली सुरणाची तंदुरी तरी खाऊन जा, ओ शोवाले, ओऽ. पण ते काही थांबले नाहीत. समजावणीच्या सुरात सासूबाई म्हणाल्या, “दरवेणी असं हातं, तुझ्या नव्या रेसिपीमुळे शोवाल्यांची पळताभुई थोडी होते. शोचा वडा होतो. परत नको बाई या फंदात पडूस.” “मुळीच नाही; उलट यावरून मला एक नवा पदार्थ सुचलाय, शो-वडा....दुसरे चॅनेल गाठते लगेच, असं म्हणत वीणा पुन्हा नव्या तडफेनं फोनकडे वळली.

अपर्णा मोडक,

- १४२२३१८९१४

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे

संस्थेच्या सभासदत्वाच्या वर्गणीतील बदल निवेदन

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचे गोली २६ वर्षे दर दोन महिन्यांनी नियमित प्रसिद्ध होणारे 'मधुमित्र' हे मुख्यपत्र आहे. संस्थेच्या सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त मे २०१३ पासून या ट्रैमासिकाचे रूपांतर मासिकात होणार आहे. शिवाय ते अधिक माहितीपूर्ण व आकर्षक स्वरूपात असेल. त्याची पानेही वाढणार आहेत. संस्थेच्या सर्व सभासदांना ते पोस्टाने विनामूल्य पाठविण्यात येते. मधुमित्रची छपाई व वितरण खर्च खूपच वाढला आहे.

सर्व बदलांचा विचार करून १ मे २०१३ पासून संस्थेच्या सभासदत्वाची व इतर वर्गणी वाढविण्याशिवाय पर्याय राहिलेला नाही.

'मधुमित्र' चे वर्षातील सहा अंकाएवजी १२ अंक वर्गणीदारांना मिळणार असल्यामुळे वर्गणीतील वाढ सर्व सभासद स्वीकारतील, अशी खात्री आहे. नवीन दरपत्रक खालीलप्रमाणे-

एक वर्षासाठी सभासद	रु ३००
एक वर्षासाठी बालमधुमेही सभासद	रु ८०
तहह्यात सभासद	रु. ५०००
(पती-पत्नी)संयुक्त सभासद	रु ८०००
तहह्यात दाता सभासद	रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे. (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)

आवाहन

सर्व तहह्यात सभासदांना मधुमित्र अंक कृतज्ञतापूर्वक पाठविण्याची प्रथा आहे. तहह्यात सभासदत्व नव्याने स्वीकारणाऱ्यांना हे अंक पुढेही पाठविण्यात येतील. परंतु पूर्वी तहह्यात सभासदत्वाची वर्गणी भरलेल्या सभासदांनी नवीन तहह्यात सभासदत्वाच्या वर्गणीतील फरकाइतकी रक्कम संस्थेला देणारीच्या स्वरूपात देऊन मधुमित्र पाठविण्याची प्रथा सुरु ठेवण्यास मदत करावी, असे आवाहन करीत आहोत. मधुमित्र च्या बारा अंकांची वाढलेली किंमत व इतर खर्च याचा विचार करून या आवाहनाला पूर्वीचे सर्व तहह्यात सभासद प्रतिसाद देतील अशी आशा आहे. तहह्यात सभासदत्वाचे इतर सर्व फायदे पुढेही सुरु राहतील.

हैद्राबाद येथील मधुमेहींसाठी निवासी शिबिर – अभिप्राय

दरवर्षी संस्थेतर्फे पुण्याबाहेरील एका सुंदर स्थळी तीन दिवसांचे निवासी शिबिर आयोजित केले जाते. महाबळेश्वर, माथेरान, पन्हाळा, अलिबाग, गोवा, भीमाशंकर या ठिकाणी यापूर्वीची शिबिरे यशस्वी झालेली आहेत. यावर्षी दि. २१ ते २५ मार्च या कालावधीत हैद्राबाद येथे असेच शिबिर झाले. शिबिरात स्थानिक पर्यटन स्थळे पाहण्याचे नियोजन केले जाते. मात्र, मुख्य उद्देश असतो तो मधुमेह असतानाही आनंदी जीवन कसे जगावे याचे शास्त्रीय दृष्टिकोनातून मार्गदर्शन करण्याचा. शिबिराच्या ठिकाणचे स्थानिक डॉक्टर्स नेहमीच शिबिरात सहभागी होतात. शिबिरातून परत येताना मधुमेहींना ज्ञान व मनोरंजन असा दुहेरी अनुभव आलेला असतो.

यावर्षीच्या शिबिरात हैद्राबाद येथील प्रसिद्ध मधुमेह तज्ज्ञ डॉ. पी. व्ही. राव, डॉ. श्रीरंग अबकारी, विनोदकुमार व डॉ. माधव हर्डीकर यांना बोलविण्यात आले होते. तसेच डॉ. शिवशंकर यांनी 'मधुमेह व योग' याबद्दल प्रात्यक्षिकांसह आसने, प्राणायाम याबाबत माहिती दिली. डॉ. रमेश गोडबोले व डॉ. भास्कर हर्षे यांचीही व्याख्याने झाली. याशिवाय शिबिरार्थींसाठी परिसंवाद आयोजित केला होता. आहाराबाबत एक प्रश्नपत्रिका सोडविण्यास देऊन त्या विषयावरही चर्चा घडवून आणली. हैद्राबाद येथील प्रसिद्ध 'नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन' या संस्थेला भेट देण्यात आली. तेथे मधुमेह तज्ज्ञांनी आहाराबाबतचे गैरसमज दूर केले.

शिबिरातील सर्व कार्यक्रम आवडल्याचा अभिप्राय शिबिरार्थींनी दिला. अशी शिबिरे वारंवार आयोजित करावीत अशी मागणीही झाली. शिबिराच्या शेवटच्या दिवशी अभिप्रायाची एक प्रश्नावली दिली होती. त्याचा गोषवारा येथे देत आहोत. अनेकांनी आपला सविस्तर अभिप्राय व सूचना पाठविल्या आहेत. त्यातील काही भाग येथे देत आहोत. 'प्लेझर ट्रॅक्हल' तर्फे श्रीमती सुजाता जोशी यांनी व संस्थेतील सहकारी श्री. नीलकंठ खंडकर, श्री. विकास देशपांडे, श्री. विलास किरपेकर यांनी उत्तम सहकार्य केले. सौ. सविता हर्षे यांनी सूत्रसंचालन केले. श्री. सतीश राजपाठक यांनी सर्व तांत्रिक गोषी व व्यवस्थापनात महत्वाचा वाटा उचलला.



डॉ. पी.व्ही. राव
यांच्या शुभहस्ते
शिबिराचे
उद्घाटन दीप
प्रज्ज्वलनाने झाले.
(डावीकडून डॉ.
माधव हर्डीकर,
डॉ. राव, डॉ.
रमेश गोडबोले,
डॉ. भास्कर हर्षे



हैद्राबादच्या निवासी शिंबिरासाठी आलेले शिंबिरार्थी

हैद्राबाद शिंबिर म्हणजे चैतन्य व आरोग्याची गुढी
गेली सात-आठ वर्षे आपली डायबेटिक असोसिएशन ही संस्था विविध ठिकाणी उत्कृष्टरीत्या शिंबिरे घेते. यावर्षी आपण महाराष्ट्राबाहेर सुनियोजित शिंबिरे घेऊन सुवण महोत्सवी दौड केलीत त्याबद्दल अभिनंदन.
शिंबिरात शेवटच्या दिवशी सर्वांनी हसून, खेळून, गाऊन प्रत्यक्ष सहभागी होऊन जल्लोष केला. नववर्षाच्या पूर्वसंगात चैतन्य व आरोग्याची गुढी उभारून शिंबिराची यशस्वी सांगत केली. हा आमच्यासाठी आनंददायी अनुभव होता.

- ग. ह. पेंडसे, ठाणे

सुनियोजित शिंबिर

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा ही संस्था गेली ५० वर्षे अनेक मान्यवर व्यक्तींचे मार्गदर्शन, भरघोस व नियमित देणग्या देणारे देणगीदार, आश्रयदाते यांच्या सहकाऱ्याने व थोरामोर्ड्यांच्या आशीर्वादाने अनेक वैद्यकीय सेवा (माफक खर्चात) अविरत राबवित आहे. ही संस्था अशाच अनेक उपक्रमांपैकी गेली १० वर्षे मधुमेहीसाठी वर्षातून एक निवासी शिंबिर भरविते. अनेक मधुमेही, विशेषत: एकाकी आहेत असे वृद्ध मधुमेही, ज्यांच्या आयुष्यात करमणुकीचे कोणतेही साधन नसते, त्यांना आपले सुख-दुःख व्यक्त करायला संधी मिळावी, चार घटका त्यांच्या रुक्ष जीवनात आनंद निर्माण व्हावा व हसत-खेळत मधुमेहाविषयी नवनवीन माहितीची ओळख होऊन वेगवेगळ्या ठिकाणांच्या तज्ज्ञ व्यक्तीकडून त्यांना योग्य मार्गदर्शन व्हावे हा या शिंबिराचा मुख्य हेतू आहे. हैद्राबादमधील संमेलनात कौटुंबिक स्नेहसंमेलनाप्रमाणे मोकळे वातावरण होते. वयाचे भान

विसरायला लावणारा हा एक हृद्य सोहळा होता.

शिंबिरात जशी व्याख्याने झाली त्याप्रमाणे पुण्याच्या संस्थेच्या वतीने नेहमीच व्याख्याने होतात. पण निवासी शिंबिरातून पुन्हा त्याचे नियोजन करण्यामागे त्याचा वेगळा हेतू असतो. सतत एकमेकांच्या सहवासात असल्यामुळे मनावर वेगळे दडपण नसल्याने चिंतामुक्त वातावणात सर्व मधुमेही शिंबिराचा उपभोग घेत असतात.

हैद्राबादच्या उष्ण हवामानात ए.सी. कोचने व बसने विविध स्थळांना भेट देताना शिंबिरार्थीना कोणताही त्रास झाला नाही. शिंबिराची सुरुवात व शेवट निश्चितच गोड झाला.

- सौ. वैजयंती देशपांडे व श्री. शाम देशपांडे

आठवणीत राहणारे निवासी शिंबिर

संपूर्ण शिंबिराच्या कार्यक्रमाचे नियोजन आणि प्रत्यक्ष कार्यक्रम राबविणे सर्वच कौतुकास्पद होते. डॉ. रमेश गोडबोले, सौ. व श्री. हर्ष, श्री. खांडेकर, राजपाठक, देशपांडे आणि प्लेझर ट्रॅक्टलच्या श्रीमती सुजाता जोशी आणि सहकारी या सर्वांच्या परिश्रमामुळे हैद्राबादचे शिंबिर यशस्वी झाले.

-मुरलीधर छत्रे, डॉंबिवली.

शिंबिर एक टॉनिक

शिंबिरात विविध गुणदर्शनाचे कार्यक्रम आणि परिसंवाद खूपच रंगाले. या शिंबिरामुळे मधुमेहींना एक प्रकारचे टॉनिकच मिळाले. कारण आमच्या नेहमीच्या जीवनात आहाराचे पथ्य, व्यायामाचे पथ्य, औषधांचे पथ्य याच गोष्टींचा इतरांकडून भडिमार होत असतो. त्यामुळे नको ती कटकट असे वाटत असते. अशावेळी डायबेटिक असोसिएशन आमच्या मदतीला

मधुमित्र



शिविरामध्ये
भाषण करताना
डॉ. रमेश
गोडबोले,
डॉ भास्कर हर्ष

या सहलीद्वारे धावून आले. याबद्दल त्यांचे आभार. शिविरात ज्ञान, मनोरंजन व पर्यटन असा त्रिवेणी संगम असल्यामुळे आमच्या रखरखीत जीवनात थोड्या वेळासाठी का होईना हिरवळ अनुभवण्यास येते असे वाटते.

- राजाराम मराठे, पुणे

श्री इन वन शिविर

शिविरात सी. शिवशंकर यांनी दोन दिवस अतिशय मनापासून योगासनाची माहिती, प्रात्यक्षिके दिली. आपला व्यायाम कमी होतो ही जाणीव झाली. डॉ. हर्ष यांचे अभ्यासपूर्ण व्याख्यान व डॉ. गोडबोले यांनी खेळीमेळीने केलेले उद्बोधन फारच आवडले. अत्यंत आवडलेली ऑक्टिव्हिटी म्हणजे कॅलरी मोजण्यासाठी दिलेला तत्त्व. कॅलरीज मोजणे व त्या वापरणे याबाबत बरेचजण अज्ञानी आहेत हे दिसून आले. झान, मनोरंजन व स्पर्धा असा श्री इन वन कार्यक्रम फारच छान झाला.

डॉ. हर्ष, सौ. हर्ष, श्री. राजपाठक यांनी डॉ. गोडबोले यांची कल्पना फारच प्रभावीपणे अमलात आणली. विशेषत: 'नारायण' उर्फ श्री. नीलकंठ खंडकर यांची व त्यांच्या कार्याची दखल घेऊन एका चांगल्या व्यक्तीचा यथोचित सन्मान केला त्याबद्दल धन्यवाद.

पुढील शिविराची आम्ही वाट पाहत आहोत.

-सौ. प्रज्ञा पानसे, पुणे

शिविरामुळे एनर्जी मिळाली

पुणे स्टेशनवरून निघाल्यापासून पुन्हा पुणे स्टेशनवर

पोहोचैपर्यंत जराही उत्साह कमी न करणारे शिविर होते. स्थानिक प्रवासासाठी असलेली बसव्यवस्था व साईंप्रकाश हॉटेलमधील निवासव्यवस्था उत्तम होती. निरनिराळे योजलेले हॉल फक्त खटकले. मोकळी हवा असणारी जागा असती तर बरे झाले असते.

या शिविरामुळे सर्वांना किमान सहा महिन्यांकरिता एनर्जी मिळाली. अनेक नवनवीन सृजनांशी परिचय झाल्यामुळे अधिक आनंद वाटतो.

- दामोदर जोशी, पुणे

सुंदर नियोजन

सहा महिन्यांपूर्वी मी डायबेटिक असोसिएशनचा सभासद झालो आणि लगेचच मला हैद्राबाद सहलीची संधी मिळाली. आतापर्यंत अनेक सहलींचा आनंद घेतला मात्र, या सहलीचा आनंद काही वेगळाच होता. इतके सुंदर नियोजन पहिल्यांदाच अनुभवले. सहलीच्या सुरुवातीपासून ते शेवटपर्यंत सर्व कार्यक्रम व्यवस्थित पार पडले. तेथील प्रेक्षणीय स्थळांचा मनमुराद आनंद लुटता आला. संस्थेच्या सर्व सभासदांचा एकमेकांशी वागताना ओलावा होता. एकमेकांमध्ये प्रसन्न वातावरण होते. खन्या अर्थात ही सहल शैक्षणिक, मनावरील ताण नाहीसा करणारी व नवीन गोर्धंचा आनंद देणारी होती. असोसिएशनच्या इतर उपक्रमांची माहिती घेऊन त्यात सक्रिय भाग घेण्याची मनापासून इच्छा जागृत झाली आहे.

- रवींद्र चंद्रात्रेय

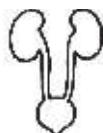
स्पेशलिटी क्लिनिक्स



- 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 मे २०१३ व दि. १ जून २०१३



- २) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यविकित्सा क्लिनिक
तज्ज्ञ - डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस., एफ.आर.सी.एस.
दिवस - दर. महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. ९ मे २०१३ व दि. १३ जून २०१३



- ३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)
तज्ज्ञ - डॉ. अनिल गोडबोले, एम.डी. (मूत्रविकार तज्ज्ञ)
दिवस - दर. महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४.३० वाजता
पुढील सत्र - दि. २७ मे २०१३ व दि. २४ जून २०१३



- ४) मधुमेह व हाताची काळजी (Hand Care Clinic)
तज्ज्ञ - डॉ. विश्वास पाटील, एम.एस. (हस्तशस्त्रक्रिया तज्ज्ञ)
दिवस - दर. महिन्याच्या पहिल्या मंगळवारी दुपारी १ वाजता
पुढील सत्र - दि. ७ मे २०१३ व दि. ४ जून २०१३
- ५) अस्थि व सांध्यांचे विकार क्लिनिक (Bone & Joint Care Clinic)
तज्ज्ञ - डॉ. प्रद्युम्न पी. पै-रायतूरकर. एम.एस. (आर्थो.)
दिवस - दर. महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता
पुढील सत्र - दि. १६ मे २०१३ व दि. २० जून २०१३



- ६) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Dibetic neuropathy Clinic)
तज्ज्ञ - डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस - दर. महिन्याच्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र - दि. २४ मे २०१३ व दि. २८ जून २०१३



- ७) 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 मे २०१३ व दि. ३ जून २०१३



- ८) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)
तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.
दिवस - दर. महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. २ मे २०१३ व दि. ६ जून २०१३



- ९) मधुमेह व पायांची शल्यविकित्सा क्लिनिक
तज्ज्ञ - डॉ. सौ. संजीवनी केळकर, एम.एस.
दिवस - दर. महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता.
पुढील सत्र - दि. १३ मे २०१३ व दि. १० जून २०१३

सूचना : सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ५०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु.७०/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नावनोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त ५ व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नावनोंदणी दुपारी २ ते ५ या वेळेत करावी.

पावलांच्या विशेष तपासण्या (आधुनिक उपकरणांच्या सहाय्याने)

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



देणगीदार - १ मार्च ते ३१ मार्च २०१३

१) रेवती रमण पाठक	3009
२) अंजली ए. एंडग्लू	9009
३) उषाताई साठे आणि मैत्रिणी	20900
४) सौ. जानकी गोपाळ भांडारकर	30000
(के. श्री. बी.बी.सरदेशपांडे व सौ. एस.बी.सरदेशपांडे यांचे स्मरणार्थ)	
५) मेसर्स संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा.लि.	36000
६) मेसर्स इंद्रायणी फेरो कास्ट प्रा.लि.	36000
७) मेसर्स अजिंक्य इलेक्ट्रोमेल्ट प्रा.लि.	36000
८) मेसर्स सोहम् स्टील प्रा. लि.	36000
९) मेसर्स पुष्पक स्टील इंडस्ट्रीज प्रा. लि.	36000
१०) श्री. गुरुनाथ जे. गोलीवडेकर	9000
११) श्री. श्रीकृष्ण दत्तात्रय देव	90000
१२) श्री. उद्धव काशीनाथ घारपुरे	2009
के. सौ. संगीता उद्धव घारपुरे स्मरणार्थ	
१३) विजला घारपुरे	90000
१४) श्री. विनायक काशीनाथ देशपांडे	90000
के.सौ. वर्षा देशपांडे स्मरणार्थ	
१५) श्री. मार्टीन डिसोझा	9000
१६) डॉ. श्री. पी.व्ही. राव	9000
१७) सुनिता पोंदे	5000
१८) श्री. जगन्नाथ राठी जगत क्लिनिक चॉरिटी ट्रस्ट	90000
१९) श्री अजय गोरे	9000
(श्रीमती सीताबाई गोरे स्मरणार्थ)	
संस्था सर्व देणगीदारांची आभारी आहे.	

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्याना 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 बालमधुमेहीच्या एका वेळच्या इन्शुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्थिकारावे किंवा शक्य झाल्यास रु १०,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्थिकारावे ही विनंती.

लडूपणा



डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी

१) रुग्णांनी वजन आटोक्यात ठेवणे का आवश्यक आहे?

उत्तर – टाईप दोन या प्रकारचा मधुमेह लडू लोकांच्यात होण्याचे प्रमाण अधिक आहे. लडूपणामुळे आपल्या शरीरात तयार होणारे इन्शुलिन नीट काम करू शकत नाही. यालाच ‘इन्शुलिन रेजिस्ट्रेशन’ म्हणतात. याच व्यक्तींना मधुमेहावरील औषधे जास्त प्रमाणात लागतात किंवा इन्शुलिनचे इंजेक्शन सुरु असेल तर डोस अधिक लागतो. लडू व्यक्तींनी वजन आटोक्यात आणले नाही तर दिवसेंदिवस इतर आजाराचे प्रमाणाही वाढीस लागते. जसे रक्तदाब, दमा, हृदयविकार, संधिवात, त्वचारोग. या सर्व आजारात मधुमेहामुळे अधिकाधिक गुतागुत निर्माण होऊ शकते व एकदरच रुग्णाचे जीवनमान खालावते. या कारणामुळे मधुमेही रुग्णांनी वजन आटोक्यात ठेवणे आवश्यक आहे.

२) मी कडकडीत उपवास केले आणि वजन घटवले तर माझा मधुमेह जाईल का?

उत्तर – मधुमेह हा आजार ‘आला रे आणि गेला रे’ अशा स्वरूपाचा आजार नाही. ती एक कायमस्वरूपी व्याधीच म्हणावी लागेल. वजन घटवून व औषधोपचारांनी वाढलेले साखरेचे प्रमाण आटोक्यात ठेवता येते परंतु याचा अर्ध ‘मधुमेह नाहीसा झाला’ असा होत नाही. वजन थोडेफार परत वाढले किंवा औषधे बंद झाली तर काही आजारात (उदाशस्त्रक्रिया, जंतूसंसर्ग) रक्तातील साखरेचे प्रमाण परत वाढू लागते. तसेच कडकडीत उपवासाने वजन घटते हा देखील एक गैरसमज आहे. उपवास संपल्यावर त्याची दुप्पट प्रमाणात भरपाई होऊ शकते. उपाशी राहून मधुमेहाची औषधे घेतली नाहीत तर रक्तातील साखर वाढलेलीच राहू शकते. या सर्व कारणामुळे कडकडीत उपवास हा मधुमेहावरील दूरगामी उपचार नव्हे. त्याने एकतर वजन घटणार नाही आणि घटलेच तरी मधुमेह कायमचा बरा झाला असे होणार नाही.

मधुमित्र

३) डॉक्टर मी लडू आहे, तसाच माझा चौदा वर्षाचा मुलगाही लडू आहे. त्यालाही माझ्यासारखाच मधुमेह होईल का?

उत्तर - खरंतर तुमच्या मुलाच्या पुढील आयुष्यातील आजाराविषयी आताच अंदाज वर्तविणे चुकीचे आहे. परंतु संख्याशास्त्राच्या नियमानुसार शक्य-अशक्यतेच्या भाषेत आपण काहीही अनुमाने काढू शकतो. लहान वयातील लडूपणा हा पुढील आयुष्यातील मधुमेह उद्भवण्याच्या दृष्टीने एक जोखीम घटक म्हणता येईल. लहान मुलांच्या बाबतीत व्यायामाचा अभाव ही जाडी वाढण्यासाठी कारणीभूत गोष्ट असते. तसेच जास्त वेळ टीव्ही बघणे, कॉम्प्युटरसमोर बसणे, विकतचे तयार पदार्थ खाणे या गोरींमुळेही लडूपणा वाढीस लागतो. त्यातून तुम्हाला मधुमेह आहे. त्यामुळे त्याला अनुवंशिकतेने मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक राहते. त्यातच लडूपणाची भर पडल्यास ही शक्यता आणखीनच वाढू शकते. त्यामुळे वेळीच त्याच्या लडूपणावर नियंत्रण आणणे योग्य राहील.



त्याला मैदानी खेळ खेळण्यास सांगा. त्याचा आहार नियंत्रित करा. टीव्ही व कॉम्प्युटरचा वापर कमी करण्यास सांगा. त्याला पुरेशी झोप घेऊ दे म्हणजे अपेक्षित परिणाम साध्य होईल.

४) डॉक्टर, माझे वय २८ वर्षे आहे. लग्नाला दोन वर्षे झाली आहेत. आता मूळ होऊ देण्याचा विचार आम्ही करतो आहोत. माझ्या रस्ती रोगतज्ज्ञ म्हणतात, आधी वजन आटोक्यात आणा. असे का? मी आई होण्यात लडूपणा आड का येत असावा?

उत्तर - लडूपणामुळे गरोदरपणात अनेक गुंतागुंती निर्माण होऊ शकतात. मुळातच लडूपणामुळे गरोदर राहण्यात अडथळा येऊ शकतो. त्यातूनही गर्भधारणा झाली तर गरोदरपणातील मधुमेह ही आणखी एक समस्या निर्माण होऊ शकते. आपल्या माहेरच्या कुटुंबात, अगदी जवळच्या नात्यात कोणाला मधुमेह असेल तर अनुवंशिकतेने मधुमेह होण्याची शक्यता आहेच. गरोदरपणातील मधुमेहामुळे जन्मणाच्या बाळावर दुष्परिणाम होऊ शकतात. बाळात जन्मजात काही दोष निर्माण होऊ शकतात. तसेच बाळंतपणातही अनेक प्रकारची गुंतागुंत होऊ शकते. यासाठी पहिल्यापासूनच वजन आटोक्यात ठेवणे चांगले.

५) डॉक्टर, एकंदरच सध्या लडूपणा वाढण्याची प्रवृत्ती समाजात दिसते आहे. यामुळे मनात अनेक रोगांबद्दल भीती राहते.

लडूपणा कशामुळे वाढतो आहे?

उत्तर - आपले म्हणणे पूर्णपणे बरोबर आहे. वाढत असलेले शहरीकरणामुळे वाढत असलेले फास्ट फूडचे प्रमाण, व्यायामाचा अभाव, तेला-तुपाचे तयार पदार्थ, मानसिक ताणतणाव, कामाच्या अनियमित वेळा, अपुरी झोप ही यामागील कारणे आहेत. यामुळेच मधुमेहाचे प्रमाणही वाढते आहे. यासाठी मोठ्या प्रमाणात जनचळवळ निर्माण होण्याची गरज आहे.

बाळंतपणातील रक्तदाबाकडे दुर्लक्ष नको

- कॅनडातील संशोधनाने मधुमेह आणि गर्भारपणावर नवा प्रकाश

बाळंतपण हा अत्यंत आनंददायी अनुभव. प्रत्येक स्त्रीच्या मनात नवी स्वप्ने फुलविणारा. निर्मितीचा अमुल्य ठेवा सांभाळणाऱ्या स्त्रीला या आनंददायी अनुभवात आता अधिकच काळजी घ्यावी लागेल. केवळ बाळंतपणात होतात काही त्रास, असे म्हणून दुर्लक्ष केले जाणारे काही घटक भविष्यात अधिकच त्रासदायक ठरू शकतील, असे संशोधकांचे मत आहे. कॅनडामध्ये बाळंतपण आणि मधुमेह या संदर्भात नुकताच एक अभ्यास झाला. तब्बल दहा लाख महिलांचा सहभाग असलेल्या यासंशोधनाचे निष्क्रिय प्लॉस मेडिसिन (पब्लिक लायब्ररी ऑफ सायन्स – प्लॉस) या मधुमेहविषयक नियतकालिकात प्रसिद्ध झाले आहेत.

त्यानुसार, बाळंतपणात दोन प्रकारचे आजार असलेल्या महिलांना मधुमेह होण्याची सर्वाधिक शक्यता असल्याचे सांगण्यात आले आहे. या प्रकारांमध्ये प्री-इक्लॅमसिया (बाळंतपणाच्या काळात ज्या महिलांना उच्च रक्तदाब, पाणी कमी होणे, लघवीत प्रोटिन्सचे प्रमाण वाढणे या प्रकारचे आजार होतात) आणि गेस्टॅंशनल हायपरटेन्शन (ज्या महिलांना गर्भारपणात उच्च रक्तदाब होतो) यांचा समावेश आहे. कॅनडातील टोरांटो विद्यापीठातील डेनिस फ्रेग यांनी या संशोधन टीमचे नेतृत्व केले. गर्भारपणात होणाऱ्या मधुमेहामुळे भविष्यात मधुमेह होण्याचे प्रमाण सर्वाधिक असल्याचे त्यांना संशोधनात आढळले.

या संशोधनामुळे महिलांमधील वाढत्या मधुमेहावर अधिक प्रकाश पडला आहे. आता, ज्या महिलांना गर्भारपणात उच्च रक्तदाबाचा त्रास होतो आहे, त्यांच्यावर मधुमेहासंदर्भातही विशेष लक्ष ठेवण्याची गरज वैद्यकीय तज्ज्ञाना वाटते आहे.

संशोधनकांना या निष्कर्षपर्यंत येण्याआधी तब्बल चौंदा वर्षे अभ्यास केला आहे. एप्रिल १९९४ ते मार्च २००८ या काळात ऑन्टेरियो हॉस्पिटलमध्ये बाळंतपणासाठी दाखल झालेल्या महिलांचा डेटाबेस त्यांनी कॅनेडियन आरोग्य विभागाकडून मिळविला. यामधील ज्या महिलांना गर्भारपणात उच्च रक्तदाबाचा अथवा गर्भारपणातील मधुमेहाचा त्रास होता, त्यांच्यावर विशेष लक्ष ठेवले. यातील ज्या महिलांना

मार्च २०११ पर्यंत मधुमेह झाला आहे, अशांची माहिती ऑन्टेरियो मधुमेह डेटाबेसमधून मिळविली. बाळंतपणानंतर १८० दिवसांत किती महिलांना मधुमेह झाला, यावर संशोधन केले.

संशोधनाच्या काळातील १०,०१,०६८ महिलांचा या अभ्यासासाठी विचार झाला. त्यापैकी २२,९३३ महिलांना गर्भारपणात उच्च रक्तदाब, पाणी कमी होणे आणि लघवीत प्रोटिनचे प्रमाण वाढणे हे त्रास झाल्याचे आढळले. २७,६०५ महिलांना फक्त उच्च रक्तदाबाचा त्रास आढळला. ३०,८५२ महिलांना गर्भारपणातील मधुमेह असल्याचे दिसले. २१०० महिलांना गर्भारपणातील मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबाचा त्रास होत असल्याचे आढळले. १४०० महिलांना गर्भारपणातील मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबाचा त्रास होत असल्याचे आढळले. १४०० महिलांना गर्भारपणातील मधुमेह वाढल्याचे सिद्ध करता आले. हे प्रमाण एकूण संख्येच्या ३.५ टक्के इतके होते.

उच्च रक्तदाब, लघवीतील प्रोटिनचे प्रमाण आणि पाणी कमी होणे या स्वरूपाच्या तक्रारी गर्भारपणात होत असतील, तर भविष्यकाळात मधुमेह होण्याचा संभव अधिक आढळतो, असे आमचे संशोधन सांगते आहे. गर्भारपणाच्या काळात या संभाव्य आजाराकडेरी लक्ष देण्याची आवश्यकता त्यातून पुढे आली आहे, असे संशोधकांनी म्हटले आहे.

गर्भारपणातील या आजारांवर यापुढे नियमित लक्ष ठेवण्याची गरज आहे. बाळंतपणानंतर ते थांबतात, म्हणून दुर्लक्ष करणे परवडणारे नाही, असा इशाराही संशोधकांनी दिला आहे. बाळंतपणातील एकूण आरोग्याविषयी हे संशोधन अत्यंत महत्वाचे संशोधन आहे, असा दावाही त्यांनी केला आहे.

या संशोधनावर मत व्यक्त करताना ऑस्ट्रेलियातील अँडलेड विद्यापीठातील संशोधक थॅश थॅन यांनी यापुढे गर्भारपणात उच्च रक्तदाब असणाऱ्या महिलांना अधिक सावध राहण्याचा सल्ला दिला आहे. केवळ गर्भारपणातील मधुमेह म्हणून अशा त्रासाकडे पाहू नये. भविष्यात मधुमेह होऊ नये, यासाठी नियमित तपासणी आवश्यक ठरेल, असे म्हणणे त्यांनी मांडले आहे.

संदर्भ - <http://www.plosmedicine.org/>

मधुमित्र

• * संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले • मुद्रक व प्रकाशक : डॉ. रमेश गोडबोले • 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया करिता डॉ. रमेश गोडबोले यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्राईजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१ - ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११ ००४. येथे प्रसिद्ध केले.

* पी आर बी कायद्यानुसार जबाबदारी.

मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

अनुक्रमणिका	किंमत	आकार
०१. मागील कवर (रंगीत)	८,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०२. कवर नं. ३ (रंगीत)	७,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०३. कवर नं. २ (रंगीत)	७,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०४. पूर्ण पान (रंगीत)	६,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०५. अर्ध पान (रंगीत) (उभे)	५,०००/-	१९ X ७ से.मी.
०६. अर्ध पान (रंगीत) (आडवे)	५,०००/-	९ X १४ से.मी.
०७. पाव पान (रंगीत)	८,०००/-	९ X ७ से.मी.
०८. पूर्ण पान (कृष्ण - धवल)	३,०००/-	१९ X १४ से.मी.
०९. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे)	२,०००/-	१९ X ७ से.मी.
१०. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (आडवे)	२,०००/-	९ X १४ से.मी.
११. पाव पान (कृष्ण - धवल)	१,५००/-	९ X ७ से.मी.
१२. पट्टी / लांब जाहिरात (कृष्ण - धवल)	१,०००/-	३ X १४.३ से.मी.

- 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 ड्राईहू वर कॉपी ४. ऑफसेट पॉजिटीव्ह (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ऑर्डर /पत्रासोबत पाठवावा.

छोट्या-मोठ्या
समारंभांसाठी
घरकुल लॉन्समधील
नव्याने सुशोभित केलेला हॉल

‘रॅयल पार्क गार्डन’

श्रेयसचे
लोकप्रिय केटरिंग

संपर्क **श्रेयस**
रेस्टॉरंट
वातानुकूलित डायनिंग हॉल
१२४२ आपटे रोड,
डेक्कन जिमखाना, पुणे ४
फोन २५५३३२०२३
२५५३१२२८

घरकुल लॉन्स
म्हात्रे पुलाजवळ, पुणे ३०
मोबा. ९६०४१२७९९४
६४०१४७१३

खास मराठी भोजनाबरोबरच
चायनीज, पंजाबी, कॉटिनेटल
दाक्षिणात्य, इटालियन इ.
सर्व प्रकारचे मेनू

MADHUMITRA-RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990



A Vasan Healthcare Enterprise

मधुमेहामुळे



डोळ्यांवर दुष्परिणाम
होतात त्याकडे
दुर्लक्ष करू नका

घाबख नका, डायबिटिक रेटिनोपॅथी व विश्वस्तरीय उपचार
महाराष्ट्रात फक्त वासन आय केअर मध्ये

- संपूर्ण भारतात पसरलेली १७० हून अधिक नेत्रचिकित्सा सेवा साखळी.
- १००० हून अधिक उच्च प्रशिक्षित व समर्पित डॉक्टर्स.
- दर्जेदार सेवेचा वसा घेतलेले ९००० हून अधिक प्रशिक्षित कर्मचारी वृंद.


vasan eye care
Hospital
ENHANCING VISION

मधुमित्र सभासदांसाठी मोफत नेत्रतपासणी*

तसेच इतर नेत्र उपचारांवर १०% सवलत.

दि. १ मे २०१३ ते १५ मे २०१३ पर्यंत.

टिप : कृपया मधुमित्र सभासदांनी त्यांचे ओळखपत्र घेऊन यावे.

*अंतर्गत
वार्षिक

करिऱ्या सोसायटीजवळ, सिद्धार्थ टॉवर्स समोर, कोथरुड, पुणे ३८.
फोन : ०२० - ३४८४००००