

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



मधुमेह

दिवाळी
आणि
गोडधोड
खाण

- वर्ष ३४
- अंक ३-४
- नोव्हेंबर
- डिसेंबर
- जोडअंक

किंमत :
₹ ६०

व्यायाम :
संकल्प नको
कृती हवी

प्रौढांसाठी व्यायामाचा
आदर्श कार्यक्रम





ए एस जी आय हॉस्पिटल

AIIMS नवी दिल्लीच्या प्रशिक्षीत वरीष्ठ डॉक्टरांद्वारे नेत्र तपासणी

तुमची सुरक्षा हिच आमची पहिली प्राथमिकता

आमची सर्व टिम COVID-19 चे सर्व नियम व सुरक्षीतता पाळून
आपल्याला स्वच्छ व सुरक्षित सेवे देण्याकरीता
काठिबद्ध आहे.



सुरक्षित
अंतर

तपासणी

वयस्कर नागरिकांसाठी वेगळा हेत्प डेस्क

कोणत्याही डोळ्यांसंबंधीच्या समस्येकडे दुर्लक्ष करु नका.

- ▶ काचबिंदू
- ▶ मोतिबिंदू
- ▶ तिरळेपणा
- ▶ डायबेटिक रेटिनोपैथी
- ▶ पेडियाट्रीक ऑप्थाल्मोलॉजी
- ▶ रेटिनल डिटॅचमेंट
- ▶ अँक्यूलोप्लारटी
- ▶ आय स्ट्रोक
- ▶ कॉर्निया प्रत्यारोपण

अधिक माहितीसाठी आमच्या
टोल फ्री नंबर वर संपर्क साधा

TOLL FREE
1800 1200 111



www.asgeyehospital.com
/ASGeyehospitals

५० लाखापेक्षा +*
जास्त डोळचावर
यशस्वी उपचार
सर्व शायाचा एकत्रित डेटा *

90+
मधील नेत्रतज्ज्ञ यांचील
50+
येथे प्रशिक्षण घेतलेले

२४ शहरात उपलब्ध
३० सुपर स्पेशलिटी
डोळचांचे हॉस्पिटल

88750 - 20402 | 88750-20457 | 88750-20481

📍 पुणे - प्लॉट नं. ५५७, सेलो प्लॉटिना, पोलीस ग्राउंड शेजारी, फर्गुसन कॉलेज रोड, शिवाजीनगर - ०२०-२९८०६२२१ | ०२०-२९८०६२२२

कोलकाता, पुणे, सुरत, काठमांडू काम्पाला (युगांडा), जयपुर, उदयपुर, पटना, भोपाल, जोधपुर, लुधियाना, इंदौर, कानपुर, गुवाहाटी, श्रीनगर, भुवनेश्वर, रायपुर, वाराणसी, मुजफ्फरपुर, हाजीपुर, नागौर, जमशेदपुर, धनगाड



२

| नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२०। शुभ दीपावली। मधुमित्र





डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहकार्यवाह व खजिनदार : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्ष

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले

डॉ. सौ. सुचेता अर्यर

डॉ. अमित वाळिंबे

डॉ. अरुंधती मानवी

श्री. सतीश राजपाठक

श्री. परीक्षित देवल

डॉ. मुकुंद कन्हूर

डॉ. निलेश कुलकर्णी

कायदेविषयक सल्लागार : अँड. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह)	रु. 800
३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (सभासद)	रु. 1000
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह)	रु. 300
३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र)	रु ८००
बालमधुमेही सभासद :	रु १००
तहह्यात सभासद :	रु. ४,०००
(पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद :	रु ७,०००
तहह्यात दाता सभासद :	रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)
	परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक

वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

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

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

For Membership, Donation and other purpose

A/C Name - Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address – Ayurwed Rasashala Building,Karve Rd , Pune – 411004. A/C Type – Savings;

Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल द्वारे अथवा ९८८९७ ९८८९२ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसेच न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही.
त्यामुळे मधुमित्रचे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. Registration No.: F-607/PUNE.DT.30|01|1973.

दूरध्यवाची : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९.

मोबाईल: ९४२९१४५९६३. email: diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅंबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com





अनुक्रमणिका

व्यायाम : संकल्प नको; कृती हवी! : डॉ. रमेश गोडबोले	६
मधुमेहातील विविध पॅर्थीचे प्रवाह : डॉ. रमेश दामले.....	८
दिवाळी आणि गोडधोड खाणे : सुकेश सातवळेकर	१०
व्यायामाचे नियोजन	१५
मुख्य व समारोपाचे व्यायाम :	१९
मधुमेहींसाठी खास व्यायाम : डॉ. रघुनंदन दीक्षित.....	२४
जपून टाक पाऊल जरा... : डॉ. संजय साने	२६
मधुमेह व वजने वापरून व्यायाम : डॉ. रघुनंदन दीक्षित	२९
मधुमेहींच्या दृष्टीने व्यायामाचे महत्त्व	३४
व्यायाम करताना कोणती काळजी घ्यावी?	३६
व्यायाम : मधुमेहींसाठी सूचना	३८
मधुमेही स्त्रियांसाठी व्यायाम : डॉ. रघुनंदन दीक्षित	४०
कामातून व्यायाम	४४
प्रौढांसाठी व्यायामाचा आदर्श कार्यक्रम : डॉ. रघुनंदन दीक्षित.....	४६
जिममधली गर्दी : फॅड की सुटूढतेविषयी जागरूकता : महेश खरे	४९
मनाचे व्यायाम : डॉ. अमित करकरे	५२
यादों-यादों में...रोजचे विस्मरण आणि गंभीर विस्मरण : मंगला जोगळेकर .	५५
कथा : अतिरेकी : मृणालिनी चितळे	५९
मधुमेहींसाठी मेथी आणि कांद्याचे माहात्म्य : डॉ. वर्षा जोशी	६२





मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३४ अंक : ३-४
नोव्हेंबर-डिसेंबर जोड अंक

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८१० ९८९८३

व्यवस्थापन सल्लगार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

आरती अरगडे

संपर्क : ९८८१७१८८१२

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून)

०२०-२५४८०३४६ / ०२०-२५४३०७७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

व्यायाम : दिवाळी विशेष

मधुमेहाच्या उपचारात आहार व औषधांइतकेच व्यायामाला महत्वाचे स्थान आहे. परंतु व्यायामाचे नियोजन विचारपूर्वक केले तरच त्याचे फायदे मिळतात. व्यायाम हे एक शास्त्र आहे तसेच मधुमेहाला आवर घालणारे शस्त्र आहे. त्याचा योग्य वापर केला तर मधुमेही व्यक्तीला या व्याधीपासून संरक्षण मिळते. या दृष्टीने या वर्षाचा दिवाळी अंक व्यायामाविषयी मधुमेहीना मार्गदर्शन करण्यासाठी प्रकाशित करत आहोत.

यातील काही लेख 'मधुमित्र' मासिकात पूर्वी प्रसिद्ध झालेले आहेत. परंतु त्या सर्वांचे संकलन करून मधुमेहीना व्यायामाचे महत्व पटवून देऊन व्यायाम नियमितपणे करण्यास प्रवृत्त करण्याचा प्रयत्न केला आहे. याशिवाय इतरही वाचकीय लेख आहेत.

आमच्या सर्व वाचकांना, लेखकांना, देणगीदारांना,
जाहिरातदारांना, हितचिंतकांना व सर्वांना ही दिवाळी
आनंदादयक होवो, ही प्रार्थना!

निवेदन

दिवाळीनिमित्त प्रकाशित होणारा 'मधुमित्र'चा हा अंक ऑक्टोबर - नोव्हेंबर संयुक्त अंक असणार आहे. पुढील अंक जानेवारी २०२१ या नववर्षाला प्रसिद्ध केला जाईल, याची कृपया नोंद घ्यावा.

धन्यवाद!

डॉ. रमेश गोडबोले

कार्यगाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे

प्रिय मधुमित्र वाचक,

सप्रेम नमस्कार !



सद्यस्थितीत (कोविड १९) प्रत्यक्ष येऊन वर्गणी भरणे शक्य नसल्याने तसेच पोस्टने पाठविणे सहज शक्य नसल्याने अद्याप ज्या सभासदांनी/मधुमित्र वर्गणीदारांनी आपल्या वर्गणीच्या मुदतीचे नूतनीकरण केलेले नाही त्यांनी कृपया आॅनलाईन पद्धतीने वर्गणी भरून सहकार्य करावे. आपण जर आॅनलाईन पद्धतीने रक्कम जमा करणार असाल तर पुढील माहिती आमच्याकडे पाठवावी-

१) आपला सभासद क्रमांक व नाव २) बँकेचे नाव

आमच्या मोबाईल क्र. ९४२९१४५९६३ वर (व्हाट्स अॅप) कळवावे.

सहकार्याबद्दल धन्यवाद!

* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फ प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेट, देवब्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-३, स्वननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

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





त्यायाम : संकल्प नको ; कृती हवी !

व्यायाम हे एक शास्त्र
आहे. व्यायामाचे फायदे
मिळण्यासाठी योग्य
नियोजनाइतकीच त्याची
काटेकोर अंमलबजावणी
करणे तितकेच आवश्यक
असते. मधुमेही व्यक्तीच्या
दृष्टीने तर योग्य व्यायाम
हा रोजच्या जगण्याचा
एक अनिवार्य भाग असला
पाहिजे. व्यायाम हा केवळ
संकल्प न राहता त्याचे
रूपांतर कृतीत करावे
हे ठसवणारे संपादकीय...



व्यायाम : संकल्प नको, कृती हवी !

पूर्वीच्या काळी दिनचर्येत आपोआपच व्यायाम घडत असे. आजकाल बटण दाबले की यंत्रे काम करतात. टीव्ही चॅनेल बदलण्यासाठीही उठावे लागत नाही; मग शरीराची हालचाल होणार कशी? म्हणून व्यायाम ही आधुनिक जीवनशैलीची गरज झाली आहे. पण त्यासाठी आजच्या धकाधकीत वेळ कसा काढणार? परंतु वेळ नाही, ही सबब फार थोड्यांना असते. महात्मा गांधी, अण्णासाहेब कर्वे, अमेरिकेचे अध्यक्ष जॉन्सन, स्वामी विवेकानंद यांच्यासारख्या महान व्यक्तींनाही चालण्याचा व्यायाम घेण्यास वेळ मिळाला. कामाचे डोंगर उपसणाऱ्या लोकमान्य टिळकांना सिंहगडासारखा डोंगर चढण्यास वेळ मिळाला. या थोर व्यक्तींपेक्षा आपण अधिक काम करत नाही, हे आपल्या मनाला पटवावे, म्हणजे वेळ मिळेल. महिन्यातले १५ दिवस फिरती असल्याने व्यायाम जमत नाही, ही आणखी एक सबब. परंतु 'जाऊ तेथे खाऊ'पेक्षा 'जाऊ तेथे फिरू' असा निश्चय केला पाहिजे.

काही लोकांच्या बाबतीत मात्र वेळेची अडचण पुष्कळशी खरी असते. सकाळी लवकर आवरून लोकल गाठावी लागते; परतेपर्यंत अंधार झालेला

डॉ. रमेश गोडबोले

एमडी

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०





असतो, शरीर थकलेले असते. व्यायामाला वेळ होत नाही, ही सबब नसून वस्तुस्थिती असते. अशा व्यक्तींनी एका वेळी सलग व्यायाम न करता रोजच्या कामातून मिळणारा थोडा-थोडा वेळ सत्कारणी लावावा. सकाळी

५ मिनिटे मानेपासून घोट्यापर्यंत सर्व सांधे प्रत्येकी पाच वेळा निरनिराळ्या प्रकारे हलवावेत किंवा १० नमस्कार घालावेत. चीनमध्ये स्टेशनच्या प्लॅटफॉर्मवर अनेक लोक जॉर्गिंग करताना दिसतात. अशा गोर्झींचे अनुकरण करावे. बैठे काम करणाऱ्यांनी दर एक-दीड तासाने खुर्चीवर बसूनच हात ताठ करून डोक्याच्या वर नेणे, मान व कंबर अर्धगोलाकार वळवणे, पाय गुडध्यातून वर-खाली करणे अशी १०-१५ वेळा आवर्तने करावीत. जेवणानंतर पाच मिनिटे शतपावली करावी. कामावरून परत येताना दोन बसथांबे अगोदर

उतरून चालत घरी यावे. घरातील किरकोळ कामे स्वतः करावीत. अंघोळीसाठी पाणी काढताना भरणाऱ्या बादलीकडे नुसते पाहत बसण्यापेक्षा १०-१२ उठाबश्या काढाव्यात.

तोचतोचपणामुळे कंटाळा येतो म्हणून फिरण्याचा मार्ग बदलावा किंवा हास्य क्लब, हेल्थ क्लब, योगासने वर्ग यांमध्ये समुदायिक व्यायाम करावा. नियमितपणा पाळणारा चांगला जोडीदार शोधावा.

आजारपण, थंडीची लाट, संततधार पाऊस इत्यादी अडचणींमुळे एक-दोन दिवसांचा खंड पडला तर त्याची खंत नसावी. परंतु एक-दोन आठवडे खंड पडला तर रुखरुख लागावी. नुसते संकल्प नको, कृती हवी!

■ ■ ■

सुभाषित

व्यायामात लाभते स्वास्थ्यं | दीर्घायुष्यं बलं सुखं ॥

आरोग्यं परमं भाग्यं | स्वास्थ्यं सर्वार्थं साधनम् ॥

व्यायामामुळे उत्तम आरोग्य, दीर्घायुष्य, शक्ती आणि सुख लाभते.

निरोगी शरीर हे भाग्याचं लक्षण आहे; त्यामुळे आपण अन्य सर्व कार्यात यशस्वी होतो.





मधुमेहातील विविध पॅर्थीचे प्रवाह

१४ नोव्हेंबर हा दिवस
जगभर 'मधुमेह दिन'
म्हणून साजरा केला जातो.
इन्सुलिनचे संशोधक
डॉ. बॅटिंग यांचा हा
जन्मदिवस. जगातील
हजारो लोकांना जीवनदान
देणाऱ्या या महात्म्यास
वंदन!



जगामध्ये अळोपॅथीचा प्रसार होण्याचे आणि प्रभाव वाढण्याचे मुख्य श्रेय डायबेटीसवरील उपचार म्हणून आलेल्या इन्सुलिनलाच द्यावे लागते. कारण त्याच्या शोधानंतरच काळपुळी, पायाचा गँगरीन (पायाला रक्ताचा पुरवठा थांबल्यामुळे पाय गमवावा लागणे), बेशुद्धावस्था यांचे उग्र असलेले प्रमाण इतके कमी झाले, की साच्या जगाच्या नजरा त्यामुळे अक्षरशः दीपून गेल्या.

त्या काळी चार-पाच कुटुंबांमध्ये मिळून वरील प्रकारचा एखादा तरी रुग्ण इतरांना हमखास दिसत असे. त्यामुळे त्याची एक प्रकारची दहशत निर्माण झालेली असे. आज कोरोनामुळे जे भयभीत वातावरण निर्माण झाले आहे त्यावरून त्याचे आकलन सहजपणे होऊ शकेल.

तसेही पाहता प्रत्येक राष्ट्रामध्ये रोगनिवारणासंबंधीची किंवदं शास्त्रे आणि हरत-हेच्या उपचारपद्धती पूर्वीच्या काळी अस्तित्वात होत्या. आपल्या देशात तर 'आयुष' हा ज्याचा संक्षिप्त उच्चार आहे, त्या आयुर्वेद, युनानी, सिद्ध आणि होमिओपॅथी अशा विविध प्रणाली कितीतरी काळ प्रचलित होत्या. असे असताना अळोपॅथीची क्रांती इन्सुलिनने दाखवलेल्या गुणात्मक यशामुळे आणि त्यातील शास्त्रीय सत्यामुळे झाली. आणि त्या त्सुनामीची लाट पाचही खंडांमध्ये पसरली.

अर्थात, आजसुद्धा इतर पॅर्थी अनुसरणारे बरेच रुग्ण आढळतात. जोपर्यंत त्याची रक्तातील साखर योग्य राहते तोपर्यंत त्यात काही आक्षेपार्ह बाब आहे, असे म्हणता येत नाही. परंतु वाढलेल्या साखरेमुळे मधुमेहातील समस्या गंभीर स्वरूप धारण करतात, हे सत्य बहुतेक पॅर्थी मान्य करतात.

एका उपचारपद्धतीमध्ये काही विशिष्ट पदार्थांचे सेवन करावे व ते पदार्थसुद्धा

डॉ. रमेश दामले
एमडी (मेडिसीन)
संपर्क : ०२०-२४४५८६२३





त्या पद्धतीनेच तयार करावेत अशी शिफारस केली जाते. आजच्या धावपळीच्या जगात आणि 'झटपट तयार' अशा पद्धतीच्या जमान्यात ते पदार्थ बनवण्यासाठी एवढा वेळ रुग्णाला मिळतो का? दररोज त्यासाठी लागणारे ताजे पदार्थ जवळच्या बाजारात उपलब्ध असतात का? सण, लग्र समारंभ, भिशी इत्यादी शहरी सवर्यांपुढे त्यात वर्षानुवर्षे सातत्य राहील का? दररोज बेचव पदार्थाचे सेवन करता येईल का? व काही वर्षानंतर त्या पदार्थाचे आतळ्यावर काही परिणाम होतील का? कुपोषण होईल का? असे प्रश्न निर्माण होतात.

काही पद्धतीत दोन वेळाच अन्नसेवन करा असा सल्ला दिला जातो. नोकरदारांना त्यामुळे शर्करान्यूनतेचे झटके त्यांच्या नोकरीच्या ठिकाणी येऊ शकतात. आगत्य म्हणून पुढे केलेल्या कित्येक आवडीच्या अन्नपदार्थांपासून त्या क्षणी तरी अशा व्यक्तींना वंचित राहावे लागते. अशा उपचारपद्धतीचे हे अंतर्भूत दुष्परिणाम (साईड इफेक्ट्स) आहेत, असे मानता येईल.

या पद्धतीतून जी साखर कमी होते त्याचा संबंध कमी झालेल्या वजनामुळे व कमी सेवन केलेल्या उष्मांकाशी असतो, असे मानले जाते. अलीकडे सोशल मीडियावरून माहितीची देवाणघेवाण मोठ्या प्रमाणात होत असते. बहुतेक वेळा त्याने समाजामध्ये गैरसमज वाढीला लागतात. त्याच्यामुळे होणाऱ्या वाईट परिणामांची माहिती अगर चर्चा मात्र होत नाही. त्याचा अर्थ वाईट परिणाम होतच नाहीत, असा धरणे म्हणजेसुद्धा जाणत्या माणसाचा एक भाडेपणाच असतो. बहुसंख्य समाजाचे पाठबळ आहे म्हणून खाद्यादी गोष्ट मान्यवर आणि कसदार आहे असे म्हणता येत नाही. आजच्या जगात ती गोष्ट संख्याशास्त्रावर आणि शास्त्रीय कसोट्यांच्या पसंतीस उतरणे अत्यंत जरुरीचे असते.

ॲलोपॅथी हा काही राजकीय पक्ष नाही. रुग्णहित साधण्यासाठी मान्यवर अशा आंतरराष्ट्रीय आणि शास्त्रीय कसोट्यांवर आधारित असलेला तो एक आधुनिक पंथ आहे. इतर पॅथी म्हणजे काही त्याचे विरोधक अगर शत्रू

नाहीत. आणि ॲलोपॅथीने आपल्या मनाची दारे या सर्वांसाठी कधीपासूनच मुक्तपणे खुली करून ठेवली आहेत.

एका आश्चर्यकारक आणि धक्कादायक माहितीनुसार मधुमेहामध्ये भरपूर प्रमाणामध्ये वापरले जाणारे मेटफॉर्मिन हे औषध फ्रान्समधील आदिवासी जमातीने दाखवलेल्या एका झुडपापासून ८० वर्षांपूर्वी संशोधित केलेले आहे. त्याविष्याची विस्तृत माहिती आठ वर्षांपूर्वीच्या 'मधुमित्र'मध्ये प्रसिद्ध केली आहे.

सेनोसाईड हे रेचक आयुर्वेदामधील सोनामुखीच्या झाडापासून तयार केले आहे. ते ग्लॅक्सो या कंपनीने 'सेना' या नावाने उपलब्ध केले होते. केमोथेरेपीमध्ये सर्वांसपणे वापरले जाणारे व्हिनक्रीस्टीन हे औषध सदाफुलीपासून शुद्ध केले जाते. अफू, धोतरा आणि निलगिरी या झाडांपासून औषध तयार केले जाते.

ॲलोपॅथीच्या संशोधनामध्ये औषधातील रसायन पूर्णपणे शुद्ध स्वरूपात मिळवणे, ते प्रमाणित करणे, त्याची प्राण्यांवर निरीक्षणे करणे, मानवाच्या सीमित गटामध्ये चांगल्या-वाईट परिणामांवर विविध दृष्टिकोनांमधून लक्ष ठेवणे, आणि त्यानंतर मोठ्या गटामध्ये हे औषध देणे व त्याचे रोग्यावर होणारे चांगले परिणाम तसेच औषधांचे अंगभूत दुष्परिणाम यावर काटेकारपणे लक्ष ठेवणे असे त्याचे टप्पे असतात.

हली कोरेनाच्या लसीबाबत फेज १ - २ - ३ हे जे चाचणीचे विकसित होणारे स्तर वर्तमानपत्रांमध्ये येतात, तेच टप्पे वर उद्धृत आहेत. असे विकसित झालेले औषध बाजारात आल्यानंतर सर्व संशोधनकार्य समाप्त झाले, असे म्हणतात का? मुळीच नाही. त्याच्या विक्रीपैश्चात देखरेखीचे विश्लेषण वर्षानुवर्षे केले जाते. त्यामध्ये जर हितकारक आणि हानिकारक यांचे गुणोत्तर संख्याशास्त्राच्या कसोटीवर लक्षवेधी हितकारक (Statistically Significant) असे ठरले नाही, तर त्यावर बंदीसुद्धा घालतात. या भक्तम शास्त्रीय बैठकीमुळे जगाने ॲलोपॅथीवर 'विश्वासपात्र' म्हणून शिक्का उमटवलेला आहे.

■ ■ ■





दिवाळी आणि गोडधोड खाणे

कुरलाही सण पक्वानांशिवाय पूर्ण होतच नाही. दिवाळीत तर अगदीच रेलचेल असते गोड पदार्थाची. अशा वेळेस मधुमेही व्यक्तींची फार पंचाईत होते. दिवाळीनंतर साखरेच्या पातळीत वाढ झालेली अगदी दिसतेच. थोळ्याशा नियोजनाने, पदार्थाच्या योग्य निवडीने मात्र सणाचा आनंद पुरेपूर उपभोगता येतो. मधुमेही व्यक्तींना अशा नियोजनासाठी छोट्या छोट्या सूचना... ज्या अमलात आणल्याने खाण्याचा आनंदही घेता येईल आणि साखरेची पातळीही योग्य राखता येईल.

सुकेशा सातवळेकर
आहारतज्ज्ञ
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४

दिवाळी... लखलख चंदेरी दिव्यांचा सण! सगळीकडे आनंदीआनंद आणि हर्षे ल्हास! दिवाळी म्हणजे गोडधोड, फराळाचे पदार्थ लाडू, करंजी आणि शंकरपाळे! काय... तोडाला पाणी सुटले ना! खरेच आपल्याकडे सणवार साजरे करायचे म्हणजे गोडाला पर्याय नाही. दिवाळीच्या मेजवानीला बासुंदी, श्रीखंड नाहीतर गुलाबजामशिवाय मजा नाही. एकमेकांना भेट म्हणून द्यायची तीसुद्धा बर्फी किंवा मिठाईची!

कार्हीच्या आयुष्यात मात्र डायबेटिसमुळे गोडाचा अंधार पसरलेला असतो; जो सणवार आले की अधिक गडद होतो. त्यांना डायबेटिस ताब्यात ठेवण्यासाठी रोजच पथ्य सांभाळावे लागते, सणासुदीला गोड फराळ खाता येणार नाही, जेवणातील पक्कान्न वर्जर्यच! मग कसली दिवाळी आणि कसले काय? पण या दिवाळीत नैराश्याचे, गैरसमजांचे काळे ढग दूर सारूळ आशेचे किरण डोकावू द्या. कारण दिवाळीचा आनंद घेण्यासाठी, मधुमेही व्यक्ती वजन नियंत्रणात ठेवून, रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवून गोड पदार्थ खाऊ शकतात. त्यासाठी पथ्यामागचे शास्त्र समजून घ्यायला हवे. आपली तब्बेत सांभाळून कोणते गोड पदार्थ, किती प्रमाणात खायचे ते समजून घेऊ या. गोड पदार्थ तयार करण्याच्या पारंपरिक पद्धतीत, आरोग्याला पोषक असे कोणते बदल करायचे ते समजून घेऊ.

काही महत्वाच्या टीप्स

1. आपल्या नेहमीच्या जेवणाखाण्यातील काबर्स म्हणजे पिष्टमय पदार्थ कमी करा. म्हणजेच पोळी / भाकरी / भात यांचे प्रमाण कमी करा. त्यांच्याऐवजी एखाददुसरा गोड पदार्थ थोळ्या प्रमाणात खाता येईल. कॅलरी आणि कार्बोहायड्रेट कॉम्पैनसेशनसाठी डायबेटिक असोसिएशनच्या आहारावरील पुस्तकातील तक्त्यांच्या वापर करायचा.

उदाहरणार्थ, साधारण १०० कॅलरीत २२ ग्रॅम काबर्स देणारे नेहमीचे पदार्थ : एक मूळ भात, दीड फुलका, एक छोटी पोळी, अर्धी भाकरी, अर्धी पराठा, दोन छोट्या पुऱ्या

साधारण १०० कॅलरीज देणारे गोड पदार्थ : एक गुलाबजाम, दीड जिलेबी, ६० ग्रॅम आइसक्रीम

2. जेवणातील भात किंवा पोळी कमी करताना सॅलड, भाजी, वरण / आमटी, ताक यांचे प्रमाण मात्र कमी करू नका. त्यांच्यातून आवश्यक आहारतत्त्व तर मिळतीलच ; शिवाय, त्यांच्यातील फायबर्समुळे पोट भरून जास्तीचे मेद आणि कॅलरीज शरीरात साठून राहणार नाहीत.

3. आपल्या डाएटिशियनकडून वैयक्तिक डाएट चार्टमध्ये दिवाळीसाठी काही स्मार्ट बदल कसे करायचे हे ब्लड रिपोर्ट दाखवून समजून घ्या.





‘खास टाईप दु मधुमेही’ मित्रांसाठी

कारले देत आहे खुशखबर !

होय तेच ते ‘कडू कारले, तेलात तळ्यात साखरेत घोळले,

तरी कडू ते कडुच !! या म्हणीतले कडू कारले।

मित्रहो,

अशा हया कडू कारल्याचं महत्व आपल्या पुर्जांनी जाणल होतं.

आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यासाठी,
आहारात ‘कारले’ हे पुर्वोपासुन समाविष्ट

केले जाते. मात्र कडू स्वाद आणि रुचकर कमी असल्याने,

इतर भाज्यांपेक्षा कारल्याचा वापर कमीच असतो मधुमेहीच्याहि

अहारात कारले कमी. असते काही जण कारल्याचा रस घेतात.

परंतु रसामध्ये फायबर (चोथा) काढून टोकल्याने रस

कमी गुणकारी आहे.

‘टेस्ट गुड बिस्किट’ हा कारल्याचा वापर करून

बनवलेला स्वादिष्ट आणि आरोग्यादायी असा छानसा पर्याय

मधुमेही मित्रांसाठी आहे. ही बिस्किटे बनवतांना

अत्याधुनिक अन्नप्रक्रीयेचे तंत्रज्ञान वापरून,

कारल्यातील पाणी काढून टाकुन, एका बिस्किटामध्ये २० ग्रॅम

इतके कारल्याच्या अर्काचे प्रमाण ठेवले जाते. शिवाय बदाम,

ओट्स आणि गहु यांचा समोवेश करून, ‘टेस्ट गुड बिस्किट’

हे चविष्ट आणि पौष्टिक बनवले जाते.

दिवसात दोन वेळा २-२ बिस्किटे, अशी सलग

दोन महिने खाल्यास, रक्तात साखर सुरक्षित पातळीवर

रहायला मदत होणार !

आपले

‘कडू कारले’

मोफत बिस्किट

सैंपल साठी खालील नंबर वर संपर्क करू शकता +91-91003-20228

उपलब्ध

www.azistastore.com

Amazon

आम्हाला आपल्याकडून ऐकण्यास आवडेल **1800-102-0576**
ईमेल : listen@azistaindustries.com www.tastegood.in



११

| नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२० | शुभ दीपावली | मधुमित्र





रागी डेट रोल

साहित्य : प्रत्येकी एक वाटी बिया नसलेला खजूर आणि नाचणीचे पीठ, दोन-तीन चमचे साजूक तूप, पाव कप गुलाबपाणी, प्रत्येकी अर्धा चमचा वेलची पावडर आणि जायफळ पूळ, दोन बदाम, १०-१२ तांबड्या भोपळ्याच्या बिया, चार-पाच चमचे डेसिकेटेड कोकोनट

कृती :

- पॅनमध्ये नाचणीचे पीठ भाजण्यासाठी ठेवा. कमी आचेवर सावकाश भाजताना थोडे-थोडे तूप घाला.
- थोडे-थोडे गुलाब पाणी घालून सुवास दरवळेपर्यंत ढवळत राहा.
- खजूर बारीक कापून घ्या आणि नाचणीच्या पिठात घाला.
- व्यवस्थित ढवळत राहा. गुठळ्या होऊ देऊ नका.
- वेलची पूळ, जायफळ पूळ घाला. दोन-तीन मिनिटे ढवळा.
- बदामाचे आणि तांबड्या भोपळ्याच्या बियांचे काप करून घाला.
- आवश्यक असल्यास थोडे पाणी घाला.
- दोन मिनिटांनी पॅन गेस्वरून उतरवा.
- मिश्रण गार झाल्यावर व्यवस्थित मळून लांब रोल तयार करा. सुरीने कापा.
- एका ताटलीत डेसिकेटेड कोकोनट घ्या. त्यात एकेक रोल घोळवून सर्व करा.



अंजीर मूस

साहित्य : पाव किलो सुके अंजीर, आठ ग्रॅम चायना ग्रास, अर्धा चमचा दालचिनी पूळ, पाव कप स्कीम्ड मिल्क पावडर, दोन चमचे अक्रोडचे तुकडे

कृती :

- सुके अंजीर दोन-तीन तास पाण्यात भिजवा.
- भिजवलेले अंजीर पाण्यासकट आणि चायना ग्रास एकत्र करून पॅनमध्ये शिजवा.
- अंजीर मज होईपर्यंत आणि चायना ग्रास विरघळेपर्यंत शिजवा. शिजताना अंजीर बुडेपर्यंत पाणी ठेवा.
- शिजल्यावर गेस्वरून पॅन उतरवा. मिश्रणात दालचिनी पूळ घाला.
- गार झाल्यावर मिल्क पावडर घालून मिक्सरमधून फिरवून घ्या.
- सार्विंग डीशमध्ये काढा. अक्रोडच्या तुकड्याने सजवा. सेट होण्यासाठी फ्रीजमध्ये दोन तास ठेवा. गारेगार सर्व करा.





४. फक्त दोन वेळा भरपेट खाण्याएवजी, नियमितपणे चार-पाच वेळा थोडा-थोडा नियंत्रित आहार घ्या. म्हणजे रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवता येईल. नाश्ता किंवा जेवण चुकवू नका.

५. रक्तशर्करा वाढेल या भीतीने अचानक खाण्यापिण्यात खूप मोठे बदल करू नका.

घरी फराळाचे पदार्थ तयार करताना

१. गोड पदार्थ तयार करताना साखरेचा वापर न करता नैसर्गिक गोड पदार्थ म्हणजे फळांचा वापर करा. पपई, टरबूज, खरबूज, चिकू किंवा आंबा वापरून पदार्थाला गोडी येते. त्याबरोबरच जीवनसत्त्वे, ॲटिआॅक्सिसंडस आणि फायबर्स यांचा लाभ मिळतो.

२. सुक्या मेव्यातील खारीक, बेदाणे, सुके अंजीर, खजूर यामुळेसुद्धा पदार्थाला चांगली गोडी येते. शिवाय, त्यांच्यामधील आर्यन, कॅल्शिअम आणि फायबर्समुळे पौष्टिकता वाढते आणि रक्तशर्करा नियंत्रणाही होते.

३. साखरेऐवजी गूळ वापरला तर पदार्थातील आर्यन कंटेन्ट्स वाढतात. काही पदार्थात औषधी गुणधर्मयुक्त मध्य वापरूनही गोडी मिळवता येईल. गूळ आणि मध्य यात साखरेपेक्षा कार्बोहायड्रेट्स आणि कॅलरीज थोड्या कमी असल्या तरी त्यांचा वापर मयदितच करावा.

४. लाडू, करंजी गुलाबजाम असे गोड पदार्थ घरी तयार करताना लहान आकाराचे बनवा. बर्फी, मिठाई, वडी यांचे आकाराने छोटे काप करा. पक्कान्न वाढण्यासाठी छोटे चमचे किंवा डाव वापरा. पक्कान्न खाण्यासाठी छोटी वाटी, बाउल, चमचा वापरा.

५. गोड पदार्थ आवश्यक प्रमाणातच बनवा. प्रमाणाबाहेर उरले तर घरात ठेवू नका, वाटून टाका. म्हणजे जास्ती खाले जाणार नाहीत.

६. दिवाळी फराळातील काही पारंपरिक पदार्थात तेल, तूप आणि साखर यांचा वापर अतिप्रमाणात असतो. असे पदार्थ खाल्ल्याने रक्तशर्करा वाढण्याची शक्यता असते. अशा पदार्थाच्या रेसिपीत आरोग्याला पोषक असे बदल करा. पदार्थ बनवण्याच्या पद्धतीत बदल करा. पदार्थ तळण्यापेक्षा ग्रील करून, वाफवून, उकडून, उकळवून, थोड्या तेलावर भाजून बाबेक्यूमध्ये किंवा तंदूरमध्ये भाजून बनवा किंवा ओव्हनमध्ये बेक करा.

उदाहरणार्थ, पोहे तळून चिवडा करण्यापेक्षा थोड्या तेलावर परतून करा. चकली, शंकरपाळे तळण्यापेक्षा बेक करा. तळ्लेल्या एका चकलीतून १५० कॅलरी मिळतात तर बेक केलेल्या चकलीतून १०५ कॅलरीज मिळतात. पद्धत बदलल्यावर कॅलरीज वाचतीलच. शिवाय, ट्रान्सफॅट्सचे प्रमाणाही कमी होईल. परिणामी, डायबेटिस सांभाळणे सोपे होईल.

७. गोड पदार्थ बनवताना जास्ती फॅट्युक्त दूध आणि दुधाचे पदार्थ न वापरता स्कीम्ड मिल्क म्हणजे फॅट काढून टाकलेले दूध आणि त्याचे पदार्थ वापरा.

आर्टिफिशियल स्वीटनर्स

पदार्थाला गोडी आणण्यासाठी साखरेऐवजी आर्टिफिशियल स्वीटनर्स म्हणेजच कृत्रिम गोडी देणारे पदार्थ मर्यादित प्रमाणात वापरू शकता. नवीन संशोधनाच्या आधारे ॲस्पार्टेम, सॅकरिनपासून तयार केलेल्या स्वीटनर्सचे आरोग्यावर घातक परिणाम दिसून आले आहेत. सुक्रालोजपासून तयार केलेले स्वीटनर्स त्यातल्या त्यात सुरक्षित आहेत. पण त्यांचाही अतिवापर चांगला नाही. दिवसभरात चार-सहा गोळ्या वापरू शकता. ही स्वीटनर्स साखरेपेक्षा खूप जास्ती प्रमाणात म्हणजेच १०-१२ पटीने जास्ती गोड असतात; पण ती झीरो कॅलरी नसतात. थोड्या प्रमाणात कॅलरीज त्यांच्यातही असतात, हे लक्षात घ्या. तसेच स्वीटनर घालून केलेल्या पदार्थात फक्त साखरेच्या कॅलरीज वाचतात किंवा कमी होतात; पण इतर घटकपदार्थाच्या कॅलरीजकडे ही लक्ष घ्या. खवा, मावा, क्रीम, आटवलेले दूध किंवा चक्का वापरून केलेल्या पदार्थात भरपूर कॅलरीज असू शकतात. तेव्हा जपूनच खा.

ही काळजी घ्या

१. फळे किंवा गोड सुका मेवा वापरून तयार केलेल्या विकतच्या मिठाईत पदार्थाची गोडी आणि वजन वाढवण्यासाठी साखर वापरलेली असू शकते. उदाहरणार्थ, अंजीर बर्फी, खजूर लाडू यात अंजीर खजुराबरोबरच साखर नाही ना, याची खात्री करा.

२. आर्टिफिशियल स्वीटनर वापरून तयार केलेल्या विकतच्या मिठाईत कोणते स्वीटनर, किती प्रमाणात वापरले आहेत, हे तपासून घ्या. फूड आणि ड्रग असोसिएशनद्वारे मान्यताप्राप्त सुक्रालोजपासून तयार केलेले स्वीटनर योग्य





प्रमाणात वापरले आहे ना, त्याच्या बरोबरीने साखर वापरली नाही ना, याचीही खात्री करा. भरपूर कॅलरीज देणाऱ्या खवा, तूप, तेल यांचा वापर जास्ती असेल तर असे पदार्थ अगदी थोड्या प्रमाणात छवितच खाता येतील.

३. स्वीटनर वापरुन तयार केलेली डाएट कोल्ड्रींक्स आरोग्याला घातक असतात. त्यांच्यामध्ये आर्टिफिशियल फ्लेवर, इसेन्स खूप जास्त प्रमाणात ॲसिङ्स असतात. त्यांच्यातील कॅफिनमुळे शरीरात डाययुरिटिकचे परिणाम होऊन लघवीचे प्रमाण वाढते आणि डिहायड्रेशन होण्याची शक्यता वाढते. तेव्हा अशी पेये टाळलेलीच बरी!

४. मधुमेर्हीनी ग्लायसिमिक इंडेक्स जास्त असेले पदार्थ खाऊ नयेत. दिवाळीच्या काळात हे टाळलेलेच बरे! अतिप्रक्रिया करून तयार केलेले, मैद्याचे पदार्थ, फ्लांचे साखरयुक्त रस, कोल्ड्रींक्स, आइसक्रीम, बटाटा आणि इतर कंदमुळे यांपासून तळून तयार केलेले पदार्थ, पॉलिश्ड तांदूळ टाळलेले बरे! त्याएवजी जास्तीत जास्त नैसर्गिक स्वरूपातील फायबरयुक्त पदार्थ वापरावेत.

५. भरपूर पाणी प्या. पाणी पचनक्रियेसाठी आवश्यक असते. पाण्याने पोट भरल्याचे समाधान मिळते. गोड पदार्थ, तळलेल्या तेलकट पदार्थातील न पचलेला भाग, टॉकिसन्स शरीराबाहेर काढायला पाणी आवश्यक असते.

घराबाहेर जेवायला जाताना काय कराल?

हॉटेलमध्ये किंवा कुणाऱ्या घरी जेवायला जाण्याआधी घरीच काही हेल्दी पदार्थ म्हणजे सॅलड, एखादे फळ, कोरडा खाकरा किंवा फोडणीच्या लाह्या खाऊन बाहेर पडा किंवा भाज्यांचे बाउलभर सूप / ताक पिऊन जा. तिथे गेल्यावर सर्व पदार्थाची थोडी चव बघा. तुमच्यासाठी योग्य पदार्थाच परत वाढून घ्या. तुम्हांला न चालणाऱ्या पदार्थाचा कितीही आग्रह झाला तरी नम्रतेने; पण ठामपणे 'नाही' म्हणा. तुमच्या नियमित आहाराच्या प्रमाणातच आहार घ्या. कारण आवश्यकतेपेक्षा जास्ती खालेल्या पदार्थाचा परिणाम तुमच्या रक्तशर्करेवर दिसेल.

एखाद्या जेवणात जास्तीचे गोड खाणे झाले असेल किंवा होणार असेल तर दिवसभारातील इतर आहारातून कमीत कमी कॅलरीज जातील असे बघा. कमी कॅलरीवाले, जीवनसत्त्वे आणि फायबरयुक्त पदार्थ जरूर खा. उपाशी किंवा अर्धपोटी राहू नका. बिनतेलाची भाजी + सॅलड +

ताक + वरण + छोटा फुलका असे जेवण घ्या.

गोड पदार्थ थोड्या प्रमाणात जरूर खा; पण जास्त खायचा मोह टाळा! काही अभ्यासपूर्ण संशोधनावरून असे सिद्ध झाले आहे की, आपण खातो त्या पदार्थातील पहिल्या दोन घासांतच आवश्यक असे जास्तीत जास्त समाधान मिळते. उरलेला पदार्थ आपण केवळ खादाडपणामुळे खात असतो.

तुम्हांला माहीत आहे का?

- व्यवस्थित आहार घेऊनही तुम्हांला वारंवार गोड खायची इच्छा होत असेल तर तुमच्या आहारात प्रथिनांची खूपच कमतरता आहे. संशोधनावरून असा निष्कर्ष काढण्यात आला आहे की, प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे अधूनमधून गोड खायची इच्छा होते. तेव्हा तुमच्या आहारातून आवश्यक प्रमाणात प्रथिने, दूध आणि दुधाचे पदार्थ, सोयाबीन, डाळी आणि कडधान्ये, तेलबिया, सुका मेवा यांचा योग्य प्रमाणात वापर करा. मांसाहारी लोक मासे, चिकन नियमितपणे वापरु शकता; म्हणजे गोड खायची तीव्र इच्छा होणार नाही आणि रक्तशर्कराही नियंत्रणात राहील.
- दिवसभर काही ना काही करण्यात व्यस्त राहा. सतत ऑफिट्वर राहा. रोजचा ठरलेला व्यायाम दिवाळीतही चुकवू नका. जास्तीच्या खाण्यामधून गेलेल्या कॅलरीज जाळायला हव्यात; नाहीतर वजन आणि रक्तशर्करा दोन्ही वाढेल.
- दिवाळीच्या आधी आणि नंतर जागरूकतेने रक्तशर्करा तपासून घ्या. चुकून रक्तशर्करा पातळी वाढली असेल तर तातडीने उपाययोजना करता येतील.
- रोज सकाळी अनुशापोटी मोडाची मेथी दोनच चमचे घ्या. त्यात अल्कलॉइड ट्रायगोनलिन असते. त्यामुळे रक्तशर्करा नियंत्रणात राहते.
- खाण्यापिण्यावर खूप कठोर बंधनेही नकोत आणि खूप मोकळीकही नको. स्वनियंत्रण आणि शिस्त साभाळ्ली तर निश्चेतच दिवाळी मजेत साजरी करून स्वास्थ्यही सांभाळता येईल. सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

■ ■ ■





व्यायामाचे नियोजन

व्यायाम करायचा आहे...
 करायचा आहे... असं म्हणत
 आयुष्याची तिशी, पस्तिशी,
 चाळिशी उलटून जाते.. पण
 आपण तिथल्या तिथेच...
 उशीर झाला तरी वेळ निघून
 गेलेली नसते... गेलेला वेळ
 भरून काढण्याचा एक मार्ग
 म्हणजे योग्य नियोजन आणि
 त्यानुसार काटेकोर वाणे.....
 शारीरिक आरोग्याच्या मूलभूत
 तत्त्वांनुसार व्यायामाचे नियोजन
 करण्यासाठी मार्गदर्शनपर लेख



व्यायाम म्हणजे काय ?

निरनिराळ्या क्रियांमधून विविध शारीरिक क्षमतांचा विकास होणे म्हणजेच व्यायाम. शारीरिक श्रम नेहमी आनंददायी नसतात; पण व्यायाम हा नेहमी मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य देणारा असला पाहिजे. शरीराची केवळ हालचाल म्हणजे व्यायाम नव्हे. दैनंदिन गरजेपोटी केलेले श्रम म्हणजे व्यायाम नव्हे. व्यायाम म्हणजे स्नायूंचे हेतुपुरस्सर केलेले आकुंचन-प्रसरण.

व्यायाम कसा सुरु करावा ?

उत्तम आरोग्यासाठी व्यायामाला पर्याय नाही. म्हणून तुम्ही बच्याच वर्षांत-महिन्यांत व्यायाम केला नसेल तर तो आजच सुरु करा. बच्याच दिवसांचा खंड पडला असला तरीही आजचाच मुहूर्त चांगला आहे याची खात्री बाळगा. काल व्यायाम केला असलात तरी आजही करा. व्यायाम करत राहा म्हणजे





त्याची गोडी लागेल, व्यायाम हे काम न वाटता त्याची ओढ लागेल. व्यायाम हा दैनंदिन जीवनाचा एक भाग होऊन बसेल. तुमचा आत्मविश्वास वाढेल.

उत्साहाच्या भरात पहिल्याच दिवशी २५ नम्रस्कार किंवा ५० जोर-बैठका किंवा टेकडी चढण्याची खटपट करू नका. अनेक दिवस स्वस्थ बसलेल्या स्नायूना एकदम झटके दिलेत तर मान-कंबर किंवा पाय लचकून बसेल आणि व्यायामाच्या कार्यक्रमाला सुरुवातीलाच खीळ बसेल. कोणता व्यायाम, कोणती आसने करावीत याबद्दल आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन तो सुरु करा. उच्चरक्तदाब (ब्लडप्रेशर), हृदयविकार, संधिवात अशा प्रकारचे आजार असलेल्यांनी तर याबाबत विशेष काळजी घ्यावी. व्यायामासाठी अंगाबरोबर; पण शक्यतो सुती कपडे वापरा. कॅनव्हासचे मज, नाडीचे बूट पायात घातल्याशिवाय घराबाहेर करावयाचे व्यायाम सुरु करू नका. गवतावर अनवाणी चालल्याने मधुमेह कमी होत नाही. उलट, पायाला जखम झाल्यास मधुमेहीला धोका असतो.

प्रथम शरीराला अवास्तव ताण न देता अगदी सोपे व सुलभ व्यायाम-प्रकार करा. सर्व हालचाली सावकाश

विजय पराडकर



करा. व्यायामाचा एकूण वेळ व गती हळूहळू वाढवा म्हणजे तो टिकून राहील.

व्यायाम कमी केलात तरी चालेल; पण तो नियमित करा. रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनशापोटी १५० मिंग्रॅच्या वर व जेवणानंतर २५० मिंग्रॅच्या वर वाढलेले असल्यास ते प्रथम औषधे आणि आहार नियंत्रणाने अनशापोटी १२५ मिंग्रॅच्या आत व जेवणानंतर २०० मिंग्रॅच्या आत असे आटोक्यात आणून नंतर व्यायाम सुरु करा.

व्यायामासाठी उत्तम वेळ कोणती?

व्यायामाला कोणतीही वेळ चालते; पण शक्यतो लवकर सकाळचीच ती ठेवा. कारण जसजसा दिवस पुढे जातो तसतसे अडथळे वाढत जातात. 'व्यायामाला वेळ नाही' ही एक सबब असते. तसा रिकामा वेळ फार थोड्यांना असतो. आपण कोणत्या गोष्टीला अग्रक्रम (Priority) देतो यावर वेळ काढणे अवलंबून असते. व्यायामामुळे मिळणाऱ्या सुखद अनुभूतीचा आनंद मिळू लागला की वेळ आपोआप मिळू लागतो.

व्यायाम कोणता करावा ?

व्यायामाचे सर्व प्रकार चांगलेच आहेत. परंतु आपले वय,





शारीरिक क्षमता, आवड-सवड यांचा विचार करून व डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन त्याची निवड करा.

कोणत्याही वयात करण्यासारखा बिनधोक व सर्वांगसुंदर व्यायाम म्हणजे दररोज १२ ते २५ सूर्यनमस्कार घालणे व तीन-चार किलोमीटर मोकळ्या हवेत चालणे.

व्यायाम किती करावा?

दिवसाच्या २४ तासांपैकी निदान पाऊण ते एक तास व्यायामासाठी राखून ठेवावा. या वेळाची दोन भागात विभागणी करावी. १० ते १५ मिनिटे घरात करण्यासारखे सर्वांगसुंदर व्यायाम व उरलेली ३० ते ४५ मिनिटे मोकळ्या जागी करण्याचे व्यायाम.

प्रत्येकाने व्यायाम सुरू करताना व्यायामची तीव्रता (Intensity), एकूण वेळ (Duration) व आठवड्यातून किती दिवस (Frequency) करावयाचा याचा विचार करून त्याचा आराखडा व वेळापत्रक तयार करा. सर्व

गोष्टीची सुरुवात छोट्यापासूनच करून दर आठवड्याला त्यात थोडी वाढ करत जाऊन सुमारे तीन महिन्यांत शेवटच्या अवस्थेपर्यंत या. आणि हाच कार्यक्रम पुढे कायम चालू ठेवावा.

तीव्रता

याचा अर्थ व्यायाम किती जोराने करावा म्हणजे आपल्या हृदयावर अवास्तव ताण पडणार नाही हे ठरवणे. यासाठी शास्त्रीय आधारावर व अनुभवाने काही अनुमाने ठरवली आहेत त्याचा उपयोग करा.

सर्वसाधारणपणे २२० या आकड्यातून तुमचे वय वजा केल्यावर जो आकडा मिळतो तेवढी हृदयाची स्पंदने (ठोके) एका मिनिटात पडल्यास ती तुमच्या हृदयाची जास्तीत जास्त बिनधोक कार्यक्षमता समजावी. या येणाऱ्या आकड्याच्या ७० ते ८५% हृदयाचे ठोके पडतील इतकाच व्यायामाचा जोर असावा. हे ठोके २० ते ३० मिनिटे त्याच

स्वस्त औषधी सेवा

+ ३०% ते ७०% स्वस्त +

जेनेरिक औषधे

विनस्पायर जेनेरिक मेडीसीन स्टोअर्स

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

अशिष अरुण मोहिते

मो: ७७७५००००२२

वेळ: स. ९ ते १ दु. ४ ते ९





मधुमेहींसाठी व्यायाम

वयोगट	बिनधोक व्यायामाचे प्रकार
३० मिनिटे व्यायाम (२५० ते ३०० उष्मांक)	तरुण मधुमेही १५ ते ३० वर्षे जांगिंग, टेकडी चढणे, पळणे, पोहणे, खेळ
३० मिनिटे व्यायाम (१५० ते २०० उष्मांक)	मध्यमवयीन मधुमेही १५ ते ३० वर्षे भरभर चालणे, बॅडमिंटन अथवा टेनिस, सायकल चालवणे
३० मिनिटे व्यायाम (१०० ते १५० उष्मांक)	४० ते ६० वर्षे सपाटीवर भरभर चालणे, हळूहळू टेकडी चढणे, टेनिस बागकाम
३० मिनिटे व्यायाम (१०० उष्मांक)	वृद्ध मधुमेही ६०च्या पुढचे सपाटीवर चालणे, बागकाम

वेगाने व सलगपणे पडत राहिल्यास त्याचा सर्वात चांगला इष्ट परिणाम होतो. हाताच्या अंगठ्याच्या खाली, मनगटावर दुसऱ्या हाताची मधली तीन बोटे थोडे दाबून धरल्यास नाडी लागते. व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी एक मिनिटात नाडीचे किती ठोके पडतात ते मोजा. मग व्यायाम सुरु करा. दर ५ मिनिटांनी १० सेकंदात नाडीचे ठोके किती पडतात ते मोजा. त्याला ६ ने गुणले म्हणजे एक मिनिटात किती ठोके पडतात ते समजेल. ज्या वेळी आपल्याला हवी असलेली ठोक्यांची मर्यादा गाठली जाईल त्यानंतर २० ते ३० मिनिटांनी आपल्या व्यायामाचा जोर टप्प्याटप्प्याने कमी करत जाऊन ५-१० मिनिटात ठोक्यांचा वेग मूळ पदावर आणा.

उदाहरणार्थ, एका व्यक्तीचा व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी नाडीचा वेग मिनिटाला ८० असा आहे असे समजू त्याचे वय ४० असल्यास नाडीचा जास्तीत जास्त वेग $220 - 80 = 140$ इतका येईल. 140 च्या 70 ते 85% म्हणजेच 126 ते 143 इतका नाडीच्या ठोक्यांचा वेग वाढेपर्यंत

व्यायामाची तीव्रता वाढवण्यास हरकत नाही. वरील आकडेमोड शास्त्राला धरून असली तरी प्रत्यक्षात ते जमवणे काही माणसांना अवघड जाते. यासाठी सर्वसाधारण व्यायामाचा जोर इतका ठेवावा, की तो करत असताना धाप लागू नये किंवा घामाघूम होऊ नये.

एकूण वेळ

पहिल्या आठवड्यात वरीलप्रमाणे नाडीचे ठोके ५ ते १० मिनिटेचे वाढलेले ठेवावेत. त्यानंतर ही वेळ दर आठवड्याला २ मिनिटांनी वाढवत नेऊन १२ आठवड्यांनंतर ३० मिनिटांपर्यंत वेळ वाढवावा.

आठवड्यातून किती दिवस?

सुरुवातीचा पहिला महिना एक दिवसाआड व्यायाम करावा. त्या नंतरच्या महिन्यात आठवड्यातून चार दिवस व तिसऱ्या महिन्यात आठवड्यातून पाच दिवस व्यायाम करावा व तसाच पुढे चालू ठेवावा. आठवड्यातून दोन दिवस विश्रांती घ्यावी. फक्त शरीर तंदुरुस्तीसाठी घरातच हलका व्यायाम सावकाश व १० ते १५ मिनिटे करावा.

■ ■ ■





मुख्य व समारोपाचे व्यायाम

चालणे / धावणे /
पोहणे / सायकल चालवणे
हे व्यायाम एका प्रकारचे,
तर आसने, स्ट्रेचिंगचे
व्यायाम, वजने उचलण्याचे
व्यायाम हे वेगळ्या प्रकारचे.
दोन्ही प्रकारच्या व्यायामांची
शरीराला आवश्यकता
असतेच. मात्र ते व्यायाम
करताना योग्य प्रमाणात,
अचूक पद्धतीने आणि
विशिष्ट क्रमाने केला जाणे
आवश्यक असते. त्याविषयी
माहिती देणारा लेख.

अ) लवचीकपणा (Flexibility) वाढवणारे व्यायाम

यामध्ये योगासने, सूर्यनमस्कार, कॅलेंस्थेनिक्स असे व्यायाम प्रकार येतात. पुढे काही आसने दिली आहेत. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे आदर्श आसने करणे जमले नाही तरी शक्य तितका शरीराला ताण देऊन ती करण्याचा प्रयत्न करावा. त्यासाठी अट्टाहास करू नये. सरावाने आसने जमू शकतात. आसने सावकाश करावीत. आसनाची पूर्ण स्थिती येत नसल्यास जितके शक्य आहे तितके वाकावे व त्या स्थितीत काही सेकंद राहण्याचा प्रयत्न करावा. हळूहळू त्यात सुधारणा होईल व आदर्श पूर्ण स्थिती प्राप्त होईल. आसने करताना श्वास नेहमीप्रमाणे चालू ठेवावा. मधुमेहींनी शीर्षासन करू नये.

पवनमुक्तासन

१. पाठीवर झोपावे. दोन्ही पाय जुळवलेले, हात जमिनीवर अंगालगत ठेवलेले.
२. डोके न उचलता दोन्ही पाय गुडघ्यात दुमळून हाताने पोटावर दाबावे.
३. हनुवटी उचलून गुडघ्याला लावावी.
४. उलटीकळून त्याच क्रमाने पूर्व स्थितीत यावे.



हलासन

१. जमिनीवर झोपावे. हात अंगालगत टेकलेले.
२. दोन्ही पाय ९० अंशापर्यंत वर उचलावेत.
३. सावकाश कंबर उचलून पाय डोक्याच्या बाजूला झुकवावेत. पाय गुडघ्यात ताठ ठेवावेत.
४. हळूहळू पूर्वस्थितीत यावे.



भुजंगासन

१. पोटावर झोपावे. गुडघे ताठ ठेवावेत, पाय जुळलेले, दोन्ही हातांचे पंजे छातीच्या रेषेत खाली टेकवावेत.
२. सावकाश छातीचा भाग वर उचलावा.
३. हात कोपरातून सरळ करावेत, डोके





वरच्या दिशेला वळवून, मान मागे टाकून दृष्टी वर ठेवावी.

४. सावकाश पूर्वस्थितीत यावे.

पश्चिमोत्तानासन

१. समोर पाय पसरून

बसावे. गुडघे-
घोटे, पायाचे अंगठे
चिकटलेले ठेवावेत.

२. हात गुडध्यावर
ठेवावा.

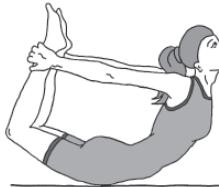
३. हळूहळू पुढे येऊन पायाचे अंगठे हाताने धरावेत,
पुढे वाकून कपाळ गुडध्याला लावण्याचा प्रयत्न
करावा. गुडघे उचलू नयेत.



धनुरासन

१. पोटावर झोपावे.

२. दोन्ही पाय
गुडध्यापासून वर
उचलावेत आणि
दोन्ही हातांनी बोटे
धरावीत.



३. पाय व हात जास्तीत जास्त वर उचलावेत.

४. सावकाश पूर्वस्थितीत यावे.

ताडासन

१. दोन्ही पायात दीड
फूट अंतर ठेवून
उभे राहावे व दोन्ही
हात जास्तीत जास्त
ताणून वर करावेत.



२. टाचा वर उचलून
घोटे, गुडघे, कमर, मान, खांदे वरच्या दिशेने
जास्तीत जास्त ताणावेत.

३. सर्व सांधे वरून खाली हळूहळू शिथील करत
पूर्वस्थितीत यावे.

सर्वांगासन

१. उताणे निजावे व पाय जुळवून हळूहळू वर

आणावेत. पाठीला
हाताने आधार देऊन
पाठीही वर उचलावी.

२. पाठ ताठ ठेवून
चवडेही सरळ व
ताठ ठेवावेत. हनुवटी

गळ्याच्या भागावर दाबून ठेवावी.



३. गुडध्यात पाय वाकवून हळूहळू पूर्वस्थितीत यावे.
४. गुडध्यात पाय वाकवून हळूहळू पूर्वस्थितीत यावे.

ब) ताकद (Strength) वाढवणारे व्यायाम

यामध्ये स्नायू विशेष बलवान करण्यासाठी करावयाचे व आधुनिक उपकरणे वापरून (Strength Training Equipment) करावयाचे व्यायाम दिलेले नाहीत. सर्वसाधारण शारीरिक क्षमता व तंद्रुस्ती यासाठी अशा प्रकारांची आवश्यकता नाही.

१. जमिनीवर झोपावे. पाय समोर ताठ जुळवलेले, हाताची घडी घालावी. पाय न उचलता हाताची घडी न सोडता सावकाश उठून बसावे. पुन्हा सावकाश झोपावे. सुरुवातीला घोट्याजवळ दुसऱ्या व्यक्तीने दाब देणे किंवा त्यावर कमीत कमी दोन किलो वजनाची वाळूची पिशवी ठेवणे गरजेचे असते. तसे केले तरच ही कृती करणे शक्य होईल. (एक फूट लांब व आठ इंच रुंद कापडाच्या पिशवीला मधोमध शिवण घालावी. अशा रीतीने तयार झालेल्या दोन कप्प्यांत प्रत्येकी एक किलो वाळू भरून सर्व बाजूने पिशवी शिवून घ्यावी.)

२. जमिनीवर झोपावे. पाय जुळवलेले, हातांची बोटे एकमेकात घालून मानेच्या मागे हात ठेवावेत. पाय न उचलता व हात न सोडता सावकाश उठून बसावे. घोट्यावर क्र. (१) मध्ये सांगितल्याप्रमाणे दाब द्यावा.

३. जमिनीवर झोपावे. पाय थोडे गुडध्यात वाकवून पावले जमिनीवर ठेवावीत. हातांची बोटे एकमेकात घालून मानेच्या मागे ठेवावीत. पाय न उचलता, हात न सोडता सावकाश उठून बसावे. घोट्यावर क्र.(१) मध्ये सांगितल्याप्रमाणे दाब द्यावा.

४. जमिनीवर पोटावर झोपावे. हाताची घडी घालून त्यावर डोके ठेवावे. पाय जमिनीला टेकलेले व





एकमेकांना जोडलेले. पाय जमिनीवरून न उचलता डोके व हात जास्तीत जास्त वर उचलावेत व सावकाश पुन्हा टेकावेत.

५. खुर्चीवर बसावे. पाय सरळ करावेत. सावकाश पुढे झुकून दोन्ही हातांनी पायांची बोटे पकडावीत. कपाळ गुडघ्याच्या दिशेने न्यावे.

६. घोट्यावर दोन किलो वजनाच्या पिशव्या ठेवून एकेक पाय किंवा दोन्ही पाय एकदम वर उचलून जमिनीला समांतर करावेत व परत खाली करावेत.

७. टेबलाकडे पाठ करून उभे राहावे. दोन्ही हातांनी टेबलाच्या कडांना धरावे. हात कोपरात वाकवून शरीर खाली आणावे आणि पुन्हा वर न्यावे.

८. हातात डंबेल्स घेऊन (पाच पॉड वजनाच्या) उकिडवे बसावे, परत उभे राहावे.

९. हातात डंबेल्स घेऊन कोपरात न वाकवता सरळ हात ठेवून वर-बाजूला-समोर हलवावेत. कोपरात वाकवून खांद्याजवळ न्यावेत, परत खाली आणावेत.

१०. पलंगाच्या एका कडेवर कमरेपर्यंत पालथे झोपून एकेक किंवा एका वेळी दोन्ही पाय ताठ; पण तरंगते ठेवून वर उचलावेत पुन्हा खाली करावेत.

क) दम वाढवणे (Endurance)

रुद्धिराभिसरण व श्वसन सुधारण्यासाठी व्यायाम

ज्या व्यायामांमध्ये हृदयाची व श्वसनाची क्रिया नेहमीपेक्षा वेगाने चालते, त्या व्यायामांना (Endurance Exercise) असे म्हणतात. यामध्ये एरोबिक (Aerobic) व्यायाम-प्रकार येतात. उदाहरणार्थ, चालणे, पळणे, उड्या मारणे, जॉर्गिंग, मैदानी खेळ खेळणे, पोहणे, सायकल चालवणे, टेकडी चढणे, बागकाम करणे इत्यादी. या व्यायामांमुळे हृदयाची क्षमता वाढते, हृदय अधिक शक्तिमान होते, हृदयाचा रक्तपुरवठा वाढतो, फुफ्फुसांची कार्यक्षमता व रक्तपुरवठा वाढतो.

यापैकी आपल्याला आवडेल व झेपेल असा प्रकार निवऱ्हन तो नियमित सुरु करावा. या प्रकारांपैकी चालण्याचा व्यायाम कोणालाही करण्यासारखा असल्याने त्याची थोडी जास्त माहिती घेऊ.



ड) चपळता (Agility)

चटकन उठणे, वळणे, वाकणे अशा प्रकारच्या हालचाली करण्याची सवय ठेवावी. त्यासाठी रोज थोडा सराव करावा.

चालण्याचा व्यायाम

सकाळच्या प्रसन्न वेळी किंवा सायंकाळच्या शांत वातावरणात शहरातील गजबजाटापासून थोडे दूर जाऊन रोज पाऊन तास भरभर चालण्याचा व्यायाम हा कोणत्याही प्रौढ व्यक्तीने करण्याच्या सर्व व्यायाम प्रकारात सोपा व चांगला प्रकार आहे. शहरातील गजबजलेल्या वस्तीतून बाहेर पडेपर्यंत वाहन वापरून त्यापुढे पायी चालण्याने आपण प्रदूषणविरहीत प्रसन्न वातावरणात जास्त वेळ घालवू शकतो. शरीरावर कोणताही अवास्तव ताण न पडता हृदयाची क्षमता वाढवणारा हा एक नैसर्गिक हालचालींवर आधारित





व्यायाम आहे. तो करण्यासाठी जोडीदाराची आवश्यकता नसते; पण असला तरी अडत नाही. हृदयविकार किंवा संधिवात अशा आजारातही या व्यायामाला प्रत्यवाय नाही. उलट तो उपचाराचा एक भाग होतो.

चालण्याची ठिकाण बदलत गेल्यास हा व्यायाम कंटाळवाणा होत नाही. हिंडताना आजूबाजूला दिसणारे पशू-पक्षी, वृक्षराजी, फळफुले व निरनिराळी माणसे यांचे निरीक्षण करण्याची सवय लागली तर मनाची मरगळ निघून जाऊन मनावरचा ताण कमी होतो. म्हणून चालण्यामुळे व्यायामाबरोबर थोडा विरंगुळा व करमणूकही होते.

व्यायामासाठी फिरताना हळूळू किंवा रमतगमत चालू नये. थोडे भरभर व एका लयीत चालावे. चालण्याचा वेग १० मिनिटाला एक किलोमीटर असा ठेवावा.

१५ ते २० मिनिटे भरपूर चालल्यावर पाच मिनिटे बसावे व परत चालू लागावे. मधुमेहीने उपाशीपेटी चालू नये. चहा-कॉफी पिऊन किंवा थोडे खाऊन बाहेर पडावे. कमी वेळ असेल तर साठीच्या आतील व्यक्तींनी टेकडी चढण्यास हरकत नाही. वृद्धांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार टेकडी चढण्यास हरकत नाही. पण

शक्यतो सपाटीवर चालणे जास्त चांगले.

चालणारी माणसे नेहमीच दीर्घायुषी ठरतात, आनंदी जीवन जगतात व नशीबवानही असतात.

आसते भग आसिनस्य, दीर्घ तिष्ठती तिष्ठतः

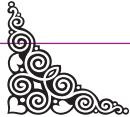
शेते निपत्यमानस्य, चराति चरो भगः ।

(अर्थ : बसलेल्याचे नशीब बसते, उभे राहिलेल्याचे उभे राहते, झोपून राहणाऱ्याचे झोपते, चालणाऱ्याचे नशीब चालते.)

समारोपाचे पूरक व्यायाम (Cool Down Exercises)
यामध्ये उत्तेजक (पूरक) व्यायामासारखेच काही शरीराला हलका ताण देणारे (Stretching) व्यायाम-प्रकार सावकाश करावेत.

दीर्घ श्वसन व प्राणायाम

दीर्घ श्वसन व प्राणायाम यामुळे शरीराला प्राणवायू (ऑक्सिजन) भरपूर मिळावा व फुफ्फुसांची कार्यक्षमता चांगली राहावी हा उद्देश आहे. दीर्घ श्वसन हा प्राणायामाचा पाया आहे. अत्यंत सावकाशीने पण खोल श्वास घेणे व तितक्याच संथ वेगाने तो सोडणे यास दीर्घ श्वसन म्हणतात. यामध्ये श्वास कोठेही कोंडावयाचा नाही. दीर्घ श्वसनाची १० आवर्तने सकाळ-संध्याकाळ





करावीत.

प्राणायाम करण्यासाठी हवेशीर व शांत जागा निवडावी. सतरंजीवर धूतवस्त्राची घडी घालून त्यावर स्वस्तिकासनात किंवा पद्मासनात बसावे. पूर्वीचा सराव नसलेल्यांनी सुरुवात करताना पद्मासनाएवजी स्वस्तिकासन करावे. कारण हे करण्यास सुलभ असून पायावर अवास्तव ताण पडत नाही.

स्वस्तिकासन

१. समोर पाय पसरून बसावे.
२. उजव्या पायाची टाच डाव्या जांघेत बसवावी.
३. डावी टाच वरून उजव्या जांघेत बसवावी.
४. दोन्ही पायांचे चवडे दोन्ही पायांच्या गुडध्यांच्या मागच्या बेचक्यात बसतील असे ठेवावेत.
५. हात ज्ञानमुद्रेत ठेवावेत.
६. ताठ बसून समोर पाहावे.

ज्ञानमुद्रा

हाताचा अंगठा मग पहिले बोट (तर्जनी) एकमेकांवर जुळवून बाकीची बोटे ताठ जुळलेली ठेवावीत.

प्राण म्हणजे सर्व विश्वातील शक्तिसंचय. याचा एक अंश प्रत्येक व्यक्तीत असतो. 'याम' म्हणजे ताबा ठेवणे. प्राणायाम म्हणजे शरीरातील शक्तींवर ताबा. श्वसन हे ऐच्छिक व अनैच्छिक आहे. प्राणायाम म्हणजे श्वासायाम नाही. प्राणात हवेतील अणुकणांचा समावेश आहे. अणुकणांचा परिणाम शरीर, मन व विचारांवर होतो. प्राणायामाचे तीन भाग असतात. पूरक म्हणजे

श्वास घेणे, कुंभक म्हणजे श्वास कोंडणे व रेचक म्हणजे श्वास सोडणे. याचे प्रमाण १:१:२ असे असावे. सुरुवातीला पूरक ५ सेकंद, कुंभक ५ सेकंद व रेचक १० सेकंद याप्रमाणे करून थोडी सवय झाल्यावर याच प्रमाणात; पण वेळ वाढवावा. (उदाहरणार्थ, १०-१०-२० सेकंद) प्राणायामाने मन स्थिर व शांत होते.

श्वासन

सामान्य माणसाच्या दृष्टीने या आसनाने शरीर व मन यांना पूर्ण विश्रांती मिळते. शरीर ताजेतवाने राहते. मनातील शांत वृत्तींची वाढ होते.

या आसनासाठी पाठीवर झोपावे. दोन्ही हात शरीराच्या दोन्ही बाजूस ठेवावेत. डोळे मिटून घ्यावेत. अगदी सैल व गलितगात्र असे सर्व शरीर ठेवावे. डोक्यातील विचार पूर्ण बाजूला ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. त्यासाठी सर्व लक्ष श्वसनावर केंद्रित करावे. संथ श्वसन चालू ठेवावे. अशा चेतनाहीन अवस्थेत १०० अंक किंवा गरजेप्रमाणे जास्त अंक मोजेपर्यंत पडून राहावे.

प्रार्थनेने सांगता

गायत्री मंत्र किंवा पसायदान यासाठी योग्य आहेत. डोळे मिटून व हात जोडून प्रार्थना म्हणावी.

गायत्री मंत्र :

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गं देवस्य धिमही । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

■ ■ ■

जरा हसू या!

व्लादिमीर ईल्यिच उल्यानॉव लेनिन

यांचा जन्म इल्या निकोल्याविच उल्यानॉव

आणि मारिया अलेक्सअँझॅन्ना उल्यानॉवा यांच्या पोटी उत्तर रशियातील

व्होलोदीव्हास्तॉक येथे झाला.

हे रोज १० वेळा म्हणल्यास करोनाचे जंतू तोंडात गेल्यास आपोआप तडफडून मरतात!

तुमच्या अंतरात्म्याचा आवाज तुम्हाला सोडून सगळ्यांना ऐकू जाणे ह्वा विलक्षण योगक्रियेला....

* घोरणे * म्हणतात



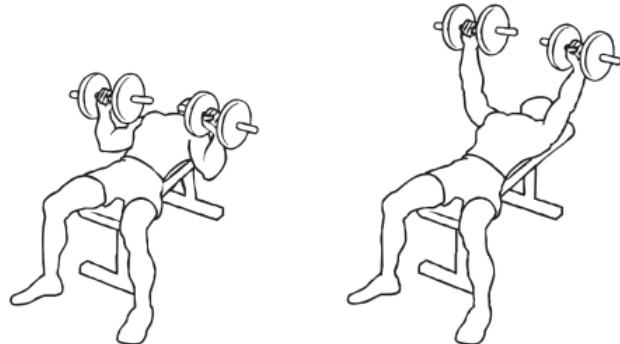


मधुमेहींसाठी खास व्यायाम

सर्व व्यायाम-प्रकारात
स्नायू अधिक सक्षम
करण्यासाठी प्रत्येक वेळी
किमान एकतरी सेट पूर्ण
करावा. एक सेट पूर्ण होईल
का नाही, अशी शंका
असेल तर कमी वेळा करून
स्नायूंची क्षमता वाढवा.
हळूहळू सेट पूर्ण करता
येर्इल असा विश्वास येऊ
द्या; पण व्यायाम निश्चित
करा. या लेखात आपण
आपल्या बाहूंचे व छातीचे
स्नायू कसे बळकट करता
येतील, ते पाहू या.

आपल्या बाहूच्या मागील भागातील स्नायू जास्त बळकट करण्यासाठी 'ट्रायसेप' असे नाव आहे. हे सर्व व्यायाम करताना, योगासने करताना जी चटई वापरतात ती वापरावी.

१) चेस्ट प्रेस : एका चटईवर तक्क्या ठेवून त्यावर आपले डोके टेकवा. पाठ आणि शरीराचा सर्व भाग चटईवर टेकवा. आता पाय गुडध्यात वाकवून पावले जमिनीवर किंवा चटईवर पूर्णपणे टेकवा. दोन्ही हातात पाण्याने भरलेल्या बाटल्या किंवा डंबेल्स घ्या. हात छातीजवळ न्या. दोन्ही हात सरळ रेषेत वर न्या. थोडा वेळ ते तसेच राहू द्या. हळूहळू ते खाली आणा. ही कृती १५ ते २० वेळा करा. हा चेस्ट प्रेसचा एक सेट पूर्ण होईल.



२) चेस्ट फ्लाईज : एका चटईवर तक्क्या ठेवून त्यावर आपले डोके टेकवा. पाठ आणि शरीराचा सर्व भाग चटईवर टेकवा. पाय गुडध्यात वाकवा. पावले पूर्णपणे जमिनीवर टेकवा. पाण्याने भरलेल्या बाटल्या किंवा डंबेल्स दोन्ही हातात धरा. दोन्ही हात सरळ रेषेत वर न्या. क्षणभर ते तसेच ठेवा. मग हात हळूहळू खाली आणा. ते जमिनीशी समांतर असू द्या. कोपर या वेळी किंचित वाकलेले राहील. हात छातीच्या उंचीपेक्षा खाली जाऊ देऊ नका. थोडा वेळ ते तसेच राहू द्या. हळूहळू हात वर उचला व सरळ रेषेत एकमेकांना समांतर ठेवा. ही कृती १२ ते १५ वेळा पुनःपुन्हा करा. हा चेस्ट फ्लाईजचा एक सेट होईल.



डॉ. रघुनंदन दीक्षित
स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ
संपर्क : ९८५०२ ०९४९६





३) मॉडिफाईड पुश-अप्स : सूर्यनमस्कार घालताना आपण आपले शरीर जमिनीला थोडेसे समांतर परंतु वर उचललेले ठेवतो. त्या अवस्थेत जा. गुडघे जमिनीवर टेकवा. हात सरळ ठेवून पंजे जमिनीवर टेकवा. गुडध्यावर आणि हाताच्या पंजावर शरीर तोलून धरा. आता छाती जमिनीपासून दोन-तीन इंचांवर राहील अशा प्रकारे खाली आणा. छाती जमिनीला टेकवू नका. या वेळी कोपर ९० अंशात वाकलेले असेल. क्षणभर याच अवस्थेत राहा. हळूहळू कोपर परत पहिल्यासारखे १८० अंशात आणा. म्हणजे कोपर सरळ करा. ही कृती १० ते २५ वेळा करा. मॉडिफाईड पुश-अप्सचा एक सेट पूर्ण होईल.



मॉडिफाईड पुश-अप्स हा व्यायाम करताना पुरेशी काळजी घेणे आवश्यक आहे. हाताच्या पंजावर आपले शरीर तोलून धरण्यासाठी बाहुतील, मनगटातील स्नायू बळकट असणे आवश्यक आहे. हा व्यायाम करण्यापूर्वी त्याची चाचणी घेणे जरुरीचे आहे. ते करून नंतर हा व्यायाम केला तर जास्त बरे होईल.

४) द्रायसेप एक्स्टेंशन : चटईवर तक्कया ठेवून त्यावर आपले डोके टेकवा. दोन्ही हातात पाण्याने भरलेल्या बाटल्या किंवा डंबेल्स घ्या. दोन्ही पाय गुडध्यात



किंचित वाकलेले असू द्या. हात कोपरात वाकवा आणि दोन्ही हात सरळ रेषेत वर नेऊन डोक्याजवळ ठेवा. आता कोपर सरळ करून हात डोक्याच्या दोन्ही बाजूंनी सरळ रेषेत वर उचला. एक क्षणभर हात तसेच ठेवा. हळूहळू पूर्वस्थितीत आणा. ही कृती किमान १२ ते १५ वेळा केल्यावर एक सेट होतो.



५) द्रायसेप एक्स्टेशन (उभे राहून करा) : दोन्ही हातात पाण्याने भरलेल्या बाटल्या किंवा डंबेल्स घ्या. हात सरळ रेषेत वर उचला. हळूहळू पाण्याने भरलेल्या बाटल्या किंवा डंबेल्स डोक्याच्या मागील बाजूस येतील अशा प्रकारे हात कोपरात वाकवा. एक क्षणभर हात तसेच ठेवा. नंतर हळूहळू हात सरळ रेषेत वर उचला आणि पूर्वस्थितीत या. ही कृती १२ ते १५ वेळा करून एक सेट पूर्ण करा.

हा व्यायाम एकाच हातात वजन उचलूनही करता येईल. आलटूनपालटून हात बदलून केला तर हळूहळू दोन्ही हातांमधील स्नायू सक्षम होत जातील. वाटल्यास, नंतर हा व्यायाम दोन्ही हातात डंबेल्स उचलून करता येईल. या सर्व व्यायाम-प्रकारात स्नायू अधिक सक्षम करण्यासाठी प्रत्येक वेळी किमान एकत्री सेट पूर्ण करावा. एक सेट पूर्ण होईल की नाही, अशी शंका असेल तर कमी वेळा करून स्नायूंची क्षमता वाढवा. हळूहळू सेट पूर्ण करता येईल असा विश्वास येऊ द्या; पण व्यायाम निश्चित करा.

अनुवाद : अनिल कुलकर्णी

■ ■ ■





जपून टाक पाऊल जरा...

लहानपणी आधार घेऊन
आपल्या पायांवर उभे
राहायला शिकल्यापासून
आपण रोजच्या रोज
पायांचा उपयोग करत
असतो. त्यांची पुरेशी
काळजी मात्र घेत नाही.
चुकीच्या पद्धतीने चालणे,
चुकीची पादत्राणे अशा
छोटच्या-छोटच्या गोर्झीमुळे
आयुष्यभरासाठी केवळ
पायांच्याच नाही; तर
कमरेच्या, पाठीच्या गंभीर
दुखण्यांना तोंड द्यावे लागू
शकते. मधुमेही रुग्णांनी तर
पावलांची काळजी अधिक
घ्यायला हवी. जपून पावले
टाकण्याविषयी काही
मोलाच्या सूचना...



आयुष्यभर आपण आपल्या पायांवर व पावलांवर भक्तम आधाराकरिता अवलंबून असतो. तसेच चालणे, धावणे, चढणे इत्यादी कामांकरिता त्यांची मदत घेतो. रोजच्या व्यवहारात पायांचे व पावलांचे कार्य यांचे महत्त्व आपल्या लक्षातही येत नाही. अगदी लहानपणी तोल सांभाळून चालायला लागण्यापासून ते म्हातारपणार्फ्यत आपण पायांवर सर्व प्रकारची कामे लादतो. आणि पावले ते काम शक्यतो विनातक्रार करतात. पायांवरील अत्याचार असह्य झाले अथवा जास्ती श्रम झाले, तर मात्र पाय कुरकुरतात, दुखायला लागतात. मग मात्र त्यांच्या अस्तित्वाची आपल्याला जाणीव होते.

केवळ खराब पादत्राणे वापरल्यामुळे सुद्धा पावलांना, तर काही वेळेस गुडघ्यांना, कमरेला कायमची इजा झालेली दिसून येते. पावलांच्या व्याधी समजून घेण्याकरिता आपण पावलांकडे हालचाल करणारे, सतत जमिनीच्या संपर्कात येणारे, झीज सोसणारे, वजन वाहणारे यंत्र म्हणूनच बघितले पाहिजे. केवळ पावलांना असणारी संवेदनशीलता व रक्तपुरवठा यामुळेच ती ही खडतर कामे करू शकतात.

मधुमेहासारख्या रोगामुळे पावलांना असणारी संवेदनशीलता व

डॉ. संजय साने

एम.एस.

संपर्क : ०२०-२४२९ २४३६





रक्तपुरवठा कमी झाला किंवा नष्ट झाला तर मात्र ती झापाट्याने खराब होऊ लागतात.

कुरे चालावे?

- डांबरी रस्त्यावर, मैदानावर, डोंगरावर, अंगणात, घराच्या गच्छीवर... एखाद्या उघड्या मैदानावर चालावे. यामध्ये पावलांवर सर्वात कमी ताण पडतो.
- डॉक्टरांचा सळ्ळा घेऊन व हृदय ठीक असेल तरच डोंगरावर चालायला जावे.
- डांबरी सडकेवर, फरशीवर संरक्षक बुटांशिवाय चालू नये.
- चप्पल घालून चालण्याचा व्यायाम करणे तर धोक्याचे व पावलांसाठी हानिकारक आहे.
- कठीण रस्त्यावर चालणे सोपे; पण पावलांना दुखापत होण्याची शक्यता जास्त असते.
- मजु वाळूत चालण्यासाठी जास्त ताकद लागते; पण पावलांना चालण्याने दुखापत व्हायची शक्यता कमी असते.

चालताना काय चुकते?

बहुतांश वेळेला रुग्ण आपल्या आजाराशी नीट परिचित नसतात. मधुमेह हा आजार 'सायलेंट किलर' म्हणून प्रसिद्ध आहे. डॉक्टरकडे जायची चालढकल, वेळेल योग्य तपासण्या न करणे, उपचारांमध्ये हेळसांद करणे, एकंदरितच आपल्या आजाराबद्दल पूर्ण अनभिज्ञ असणे हे नेहमीच दिसते. आपला मधुमेह व त्याचा शरीरावर होणारा परिणाम नीट समजून घेऊन त्याप्रमाणे वागणे हे अत्यावश्यक आहे.

सर्व मधुमेही रुग्णांनी वर्षातून एकदा तरी तज्जांकडून आपल्या पावलांची तपासणी करणे अत्यावश्यक आहे. तपासणीमध्ये पावलांचा आकार, काही दृश्य विकृती, चालण्यातील दोष, पावलांची त्वचा, बोटांची ठेवण हे बघितले जाते. पावलांना स्पर्शज्ञान आहे की नाही, रक्तपुरवठा सुरक्षीत आहे की नाही, हे बघितले जाते. प्रसंगी इतर काही तपासण्याही कराव्या लागतात. या तपासण्यांमध्ये काही दोष आढळला नाही, तर योग्य

पादत्राणे घालूनच चालायला हरकत नाही. बहुतांश रुग्णांना चप्पल घालून भरभर चालता येत नाही. मधुमेहामुळे पावलांच्या स्नायूंची ताकद कमी होते व चप्पल पावलांतून गळून पडली तरी लक्षात येत नाही. कधी-कधी चप्पल व पावले यांच्यामध्ये घर्षण होऊन घड्ये पडतात.

एकंदरितच मधुमेही रुग्णांनी पावलांच्या बाबतीत जपून राहिले पाहिजे. मधुमेहींपैकी काही रुग्णांनाच पावलांचा त्रास झाला तरी तो नेमका कोणाला होईल ते सांगणे अवघड आहे. पावलांच्या तपासणीत सर्व ठीक असले तर काही विशेष काळजीचे कारण नाही. तरीसुद्धा सर्व रुग्णांनी चांगली सुरक्षित पादत्राणे वापरणे आवश्यक आहे. अनवाणी चालणे धोक्याचे आहे.

रोज चालताना कोणत्या गोष्टींकडे लक्ष दिले पाहिजे? काय चुकू शकते?

● बधिर, अधू पावलांनी अनवाणी चालणे टाळावे. घरातसुद्धा पादत्राणे अवश्य घालावीत. आपल्या सवर्योपेक्षा काही कारणांनी अवास्तव जास्त चालणे. अशा वेळेस चांगले पादत्राणा असले तरी पावलांना हानी पोहोचू शकते. भरभर ढांगा टाकत चालणेसुद्धा चूकच.

● बहुतांश मधुमेही रुग्णांकरिता चप्पल अथवा सपाता वापरणे वर्ज्य आहे; किंबहुना धोक्याचे आहे. टाचेला धरून ठेवणारे सँडल, स्पोर्ट्स शूज अथवा कॅनव्हासचे बूटसुद्धा चालतील.

● जास्त वेळ पादत्राणे घालून ठेवणेसुद्धा धोकादायक. विशेषत: लांबच्या प्रवासात दहा-बारा तास बूट घातल्यामुळे पावलांना इजा होऊ शकते.

● बुटात, मोज्यात एखादा खडा घुसला तरी तो बघितरेमुळे कळत नाही; आणि तो पावलांना जखम करू शकतो.

पादत्राणांचे महत्त्व

खराब, सदोष पादत्राणांमुळे पावलांना घड्ये पडतात, दुखतात. चवड्यांवर चालण्याचे प्रेशर येते. कायमची टाचदुखी, गुडघेदुखी, पाठदुखी व कंबरदुखी मागे लागते. चालण्याच्या श्रमाने पावलेच काय; पण घोटे,





जपून टाक पाऊल जरा...

जपून टाक पाऊल जरा जीवनातल्या मुशाफिरा, तू मधुमेहाचा रुण खरा

जपून टाक पाऊल, जपून टाक पाऊल!

न बक्षी कोणासी पावले, डोळे, हृदय सारे त्याच्या प्रभावाखाली

मात्र जर रुण आहे सतर्क, हानी पावलांची पूर्ण टाळण्याजोगी

संवेदनेची कवचकुळले, गमावली तू शर्करेमुळे, पावले झाली बधिर त्यामुळे

कमकुवत बांधणी झाली पावलांची, चालताना काही उमगेना झाले

सवय पडली आज तोवरी सतत अनवाणी चालण्याची

मात्र आता बधिरतेमुळे सार्थ भीती पावलाना जखमांची

झाले जर दुर्लक्ष अजाणतेपणीचे, मग नसे क्षमायाचना तेथे

जंतुप्रादुर्भाव होता त्या माजी, पावलांच्या जखमा घेती रूप साक्षात यमाचे

झाले जर निदान झाणकरी, वैद्य असे साथीला, प्रतिजैविके असती जीवनदायी

शल्यक्रिया जीव वाचवी, विश्रांती सकतीची जरुरी, पादत्राणे पावलाना संरक्षण देई

अशी ही मधुमेहाची अनुभूती, न व्हावी कोणा रुणासी, करितो प्रार्थना भगवंतासी

परि झाला कोणी पीडित या व्यथेमाजी, द्यावे बळ आम्हा रुण वैद्यराज दोघांनाही

जपून टाक पाऊल जरा...

जपून टाक पाऊल जरा जीवनातल्या मुशाफिरा, तू मधुमेहाचा रुण खरा

डॉ. संजय साने

गुडघे, कंबर व पाठ दुखावली जाऊ शकते. चालण्याची

सवय गेली की पावले वर उचलण्याच्या अति श्रमामुळे नडगीचे स्नायू भरून येतात व दुखायला लागतात.

'पादत्राण म्हणजे पावलांचे हेल्मेट' असे म्हटले तर अतिशयोक्ती होणार नाही. सुरक्षित पादत्राण हे सँडल

अथवा बूट स्वरूपात, योग्य मापाचे असावेत. सोबत पायमोजे अवश्य वापरावेत. पावलांची व पादत्राणांची नियमित तपासणी करावी. नवीन पादत्राणाने बधिर पावलाना जखम होणार नाही, याची काळजी घ्यावी.

फॅशनेबल पादत्राणे घेताना ती आपल्या पावलाना अपायकारक नाहीत ना, याची काळजी घ्यावी.

थोडे चालण्याने पावले, पोटच्या भरून येत असतील, दुखत असतील, वा नवीन काही तक्रार जाणवत असेल तर दुर्लक्ष न करता त्वरित तज्ज्ञाना दाखवावे. कदाचित पावलांचा व पायांचा रक्तपुरवठा

कमी झाल्याचे ते लक्षण असू शकते.

जर पावलांचा त्रास असेल, जखम असेल तर चालण्याचा व्यायाम वर्ज्या आहे. रक्तशर्करा कमी होण्यापेक्षा पावलाना गंभीर इजा व्हायची शक्यता अधिक!

मधुमेही पावलांच्या रुणांनी एकंदरितच चालणे आटोक्यात ठेवावे. शक्य असेल तिथे दुचाकी, चारचाकी वाहन वापरावे.

हे झाले जोपर्यंत पावलाना जखम नाही तोपर्यंत! एकदा का पावलाना जखम झाली तर मात्र न चुकता अजून काळजी घ्यावी लागते.

साधे नखुरडे झाले तरी त्याला दूषित पाण्यापासून जपावे लागते; नाही तर जीवघेणे इन्फेक्शन होऊ शकते.

■ ■ ■





मधुमेह व वजने वापरून व्यायाम

प्रौढ व ज्येष्ठांनी बुल वर्कर किंवा वेटलिफिटिंगची (बार बेल) जड आयुधे वापरून व्यायाम करताना तज्जांचे मार्गदर्शन घेणे गरजेचे आहे. कारण हे व्यायाम अशास्त्रीय पद्धतीने केल्यास स्नायूंना व सांध्यांना इजा होण्याचा धोका असतो. म्हणून कमी वजनाचे डंबेल्स (एक किंवा दोन किलो) किंवा अँकल स्ट्रॅप्स वापरावेत. पायांच्या स्नायूंसाठी एक किंवा दोन किलो वजनाच्या वाळूच्या पिशव्यांचा वापर करण्यास हरकत नाही. हातांच्या स्नायूंसाठी एक लीटर पाण्याच्या प्लास्टिक बाटल्या वापरण्याची सोपी पद्धत या लेखात दिली आहे.

डॉ. रघुनंदन दीक्षित
स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ
संपर्क : ९८५०२ ०९४९६



चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे, योगासने, सूर्यनमस्कार असे व्यायाम-प्रकार सर्वांच्या परिचयाचे आहेत. तरुणपणी जोरबैठका, वजने उचलून करायवयाचे (वेटलिफिटिंग) व्यायाम करण्याचा प्रघात आहे. तरुणपणी केलेले व्यायाम व्यक्तीला ज्येष्ठत्व आल्यानंतर करत नाही. कारण सौष्ठव व स्नायूंची ताकद वाढवणारे या प्रकारचे व्यायाम करण्याची त्यांना गरज वाटत नाही. परंतु ही समजूत चुकीची आहे.

शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी स्नायूंची ताकद टिकवून ठेवण्याची गरज प्रौढ व ज्येष्ठ व्यक्तींनाही असते. परंतु मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी त्याची विशेष मदत होते. कारण वजन वापरून स्नायूंना ताण देणाऱ्या व्यायामामुळे रक्तातील साखर जास्त वापरली जाते व ती नियंत्रणात ठेवणे सोपे जाते. तसेच स्नायू पेशींवरील बंद झालेले काही इन्सुलिन स्वीकारक (इन्सुलिन रिसेप्टर) परत उघडण्यास अशा व्यायामांची आवश्यकता असते. त्यामुळे इन्सुलिनला असलेला शरीराचा प्रतिरोध (इन्सुलिन रेजिस्टन्स) कमी होतो. शिळ्क असलेले इन्सुलिन जास्त चांगल्या प्रकारे कार्य करू लागते व रक्तातील साखरेचा समतोल चांगला राहण्यास मदत होते. स्नायूंची ताकद वाढल्याने अशा व्यक्ती कार्यक्षमतेने आपले दैनंदिन व्यवहार करू लागतात.

प्रौढ व ज्येष्ठांनी बुल वर्कर किंवा वेटलिफिटिंगची (बार बेल) जड आयुधे वापरून असे व्यायाम करताना तज्जांचे मार्गदर्शन घेणे गरजेचे आहे. कारण हे व्यायाम अशास्त्रीय पद्धतीने केल्यास स्नायूंना व सांध्यांना इजा होण्याचा धोका असतो. म्हणून कमी वजनाचे डंबेल्स (एक किंवा दोन किलो) किंवा अँकल स्ट्रॅप्स वापरावेत. पायांच्या स्नायूंसाठी एक किंवा दोन किलो वजनाच्या वाळूच्या पिशव्यांचा वापर करण्यास हरकत नाही. हातांच्या





स्नायूंसाठी एक लीटर पाण्याच्या प्लास्टिक बाटल्या वापरण्याची सोपी पद्धत या लेखात दिली आहे. चालणे किंवा इतर नेहमीच्या व्यायामाबोरोबरच वजने वापरून करावयाचे व्यायाम-प्रकार रोज किंवा एक दिवसाआड केल्यास सर्वांनाच त्याचा— विशेषत: मधुमेहींना जास्त फायदा होईल. यासाठी जिममध्ये जाण्याची गरज नाही. घरी सहजपणे हा व्यायाम करून आपली रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवा व कार्यक्षमतेने जीवन जगा.

या लेखात मांडली गेलेली प्रशिक्षण प्रणाली घरच्या घरी वजने वापरून व्यायाम कसा करावा, हे सोपे करून सांगणारी आहे. प्लास्टिकचा वापरही किती उपयुक्त होऊ शकतो हे यातून कळेल.

आपण कुठेही बाहेर गेलो की पटकन मिनरल वॉटरच्या एक-दोन बाटल्या घेतो. पाणी असेपर्यंत बाटली हाताशीच ठेवतो. रिकामी झाली की पटकन फेकून देतो. पण, प्लास्टिकच्या बाटल्या घेऊन व्यायाम करता येऊ शकतो हे वाचल्यावर तुम्ही जागरूक पर्यावरणवादी व्हायला हरकत नाही. प्लास्टिकच्या बाटल्या कुठेही फेकून देणे थांबवायला हवे ना!

पूर्वतयारी

एक लीटर पाणी मावेल अशा दोन रिकाम्या प्लास्टिकच्या बाटल्या घ्या. त्यात पूर्ण बाटली पाणी भरून घ्या. पाणी कुठूनही गळत नाही ना, याची खात्री करा. या दोन पाण्याने भरलेल्या बाटल्या हे एकमेव साधन वापरून आपण व्यायाम करणार आहोत.



१) बायसेप्स कर्ल : दोन्ही पायांत खांद्यांच्या रुंदीएवढे अंतर ठेवून ताठ उभे राहा. दोन्ही हातात पाण्याने भरलेली एकेक बाटली घ्या. हाताच्या पंजात बाटली

धरून हाताची बोटे त्यावर घटू आवळून धरा.

आता एक हात हळूहळू खांद्यापर्यंत न्या. खांद्यापर्यंत पोहोचल्यानंतर तो तसाच हळूहळू परत खाली आणा. असे १२ ते १५ वेळा करा. त्यानंतर हीच क्रिया दुसऱ्या हाताने करा. याला बायसेप कर्ल म्हणतात.



२) रिस्ट रोटेशन : दोन्ही पायांत खांद्यांच्या रुंदीएवढे अंतर ठेवून ताठ उभे राहा. हाताच्या पंजावर एकेक बाटली घ्या. हाताचे कोपर शरीराशी ९० अंशाच्या कोनात असू घ्या. आता दोन्ही हात अर्धचक्राकार फिरवून तुमचा पंजा आणि धरलेली बाटली हे दोन्हीही जमिनीकडे वळलेले आहे हे बघा. अशी आवर्तने १२ ते १५ वेळा करा.

प्रत्येक वेळेस हाताच्या पंजाची किंवा बाटलीची दिशा आकाशाकडून धरतीकडे आणि धरतीकडून आकाशाकडे अशी फिरत राहील असे बघा. त्यामुळे मनगटांना पुरेसा व्यायाम मिळेल. तेथील स्नायू सशक्त होत राहील. याला रिस्ट रोटेशन असे म्हणतात.

३) रिस्ट कर्ल : खुर्चीवर सरळ, ताठ आणि पाठ टेकून बसा. हात सरळ मांड्यांवर ठेवा. पंजे उघडे ठेवा. आता त्यात एकेक पाण्याने भरलेली बाटली ठेवा.





हाताचा पंजा गुडध्याच्या थोडा अलीकडे टेकवून ठेवा. आता मनगटातून पंजा आत वळवून घ्या. बाटलीचा आडवा भाग एकदा समोरच्या बाजूला येईल व एकदा आकाशाकडे येईल. परत तो समोरच्या बाजूला येईल असा सोडून पूर्वस्थितीला आणा. मनगटातून पंजा वळवून बाटलीचा आडवा भाग एकदा समोरच्या बाजूला येईल व एकदा आकाशाकडे येईल. अशी आवर्तने १२ ते १५ वेळा करा. यामुळे मनगट आणि पंजा यांची सशक्तता वाढते. याला रिस्ट कर्ल असे म्हणतात.



४) फ्रंट रेझ : दोन्ही पायांत खांद्यांच्या रुंदीएवढे अंतर ठेवून सरळ, ताठ उभे राहा. दोन्ही हातांच्या पंजात एकेक बाटली धरा. बाटली मांडीजवळ धरा. पंजा मांडीच्या दिशेने आत येईल अशा प्रकारे बाटल्या धरा. हात हळूहळू खांद्यांच्या उंचीवर येईल अशा प्रकारे तो पंजा किंवा हात वर उचला. बाटलीचा आडवा भाग आता जमिनीकडे येईल व पंजाही त्याच दिशेला येईल. हळूहळू पंजा पूर्वस्थितीला आणा. अशी आवर्तने १२ ते १५, वेळा करा. हीच क्रिया दुसऱ्या हातानेही १२ ते १५ वेळा करा. या क्रियेला फ्रंट रेझ म्हणतात.



५) लॅटरल रेझ : दोन्ही पायांत खांद्यांच्या रुंदीएवढे अंतर ठेवून सरळ, ताठ उभे राहा. पंजा मांडीकडे येईल अशा प्रकारे दोन्ही हातात पाण्याने भरलेल्या बाटल्या धरा. आता हात शरीराच्या काटकोनात येईल अशा प्रकारे सरळ; पण खांद्यांच्या सरळ रेषेत वर उचला. पंजा आणि बाटलीची दिशा जमिनीकडे येईल. हात परत पूर्वस्थितीला आणा. असे १०-१२ वेळा करा. नंतर दुसऱ्या हाताने हीच क्रिया १०-१२ वेळा करा. या क्रियेला लॅटरल रेझ म्हणतात.

हे सर्व व्यायाम प्रत्येक वेळी किमान १०-१२ वेळेस व दोन्ही हातांनी करायचे आहेत. असे केल्यास त्याला एक सेट पूर्ण झाला असे म्हणतात.

हे सर्व व्यायाम वाढत्या वयाच्या मध्यमेहिंसाठी, त्यांच्या स्नायुंना सुगठित करण्यासाठी व ते अधिक कार्यक्षम होण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत. हे सर्व व्यायाम डायबेटिक असोसिइशनच्या सभासदांनी प्रत्यक्ष केलेले आहेत. बायसेप, फोरआर्म आणि फोल्डर मसल्ससाठी ते उपयोगी असल्याचे त्यांना जाणवले. म्हणूनच तुम्हांलाही ते नक्कीच उपयोगी ठरतील.

केल्याने होत आहे रे, आधी केलेचि पाहिजे

स्वैर अनुवाद : अनिल कुलकर्णी

■ ■ ■





व्यायाम : मुलाखती

व्यायाम हा जीवनाचा अविभाज्य घटक आहे. मधुमेही व्यक्तींना तर नियमाने परिपाठाप्रमाणे त्याचे पालन करणे गरजेचे आहे. त्याबाबात आपल्या काही सदस्यांचे अनुभव.

मी स्वतः ७८ वर्षीय मधुमेही व्यक्ती आहे. व्यायाम हा माझा नित्यनियमाने करावयाचा सरावाचा भाग आहे. तो मी न चुकता करतो. सकाळी ६.२५ वाजता रेडिओच्या 'चिंतन' या कार्यक्रमाबरोबर व्यायाम चालू होतो. प्रथम शाळेतले झीलचे सर्व दहा प्रकार; तदनंतर पाय, पोटन्या यांचे सांधे सव्य-अपसव्य हालवणे; नंतर पोटावर पालथे पडून पाठ, कंबर, पोट, छाती व मान यांचे समयबद्ध हालचालींचे व्यायाम; नंतर जमिनीवर मांडी घालून बसून श्वसनाचे व पोटाच्या हालचालींचे पाच-सहा प्रकारचे व्यायाम हे दीर्घ श्वसनाबरोबर लघु व दीर्घ लयीत पार पाडणे व शेवटच्या शवासनात विश्रांती घेणे. हे सर्व २५ ते ३० मिनिटांत पूर्ण होते.

सकाळी व संध्याकाळी दीड ते दोन किलोमीटर चालतो. याने तब्बेत उत्तम राहते.

शारीरिक त्रास वा ताप असल्यास त्या दिवशी व्यायामास विश्रांती देणे हे महत्त्वाचे आहे.

सुधीर भानू (१४२२६ ४६८४०)

अमिता यांना गेल्या दोन वर्षांपासून मधुमेह असून जोडीला थायरॉइडही आहे. डॉक्टरांनी दिलेल्या गोळ्या - औषधे त्या वेळच्यावेळी घेतात. त्या पूर्ण शाकाहारी आहेत. त्या म्हणतात -

'मी रोज २० मिनिटे चालते. कमरेचे, हाताचे, पायाचे व्यायाम करते. २० दोरीच्या उड्या, प्राणायाम, असा जवळजवळ तासभर नियमित व्यायाम करते. त्यामुळे दिवसभर उत्साही वाटते. जेवणामध्ये भाताचे प्रमाण जरा जास्त असल्याने रक्तशर्करा २०० च्या आसपास असते. व्यायाम आपल्या शरीरासाठी खूप उपयोगी आहे. कुणाला कसला आजार असो वा नसो; नियमित व्यायाम

केलाच पाहिजे, असे मला वाटते. व्यायामाने शरीराबरोबर मनही सुदृढ होते.'

सौ. अमिता कुरावे

रमा ही टाईप १ मधुमेही आहे. वयाच्या आठव्या वर्षी तिला मधुमेहाचे निदान झाले. टाईप एक मधुमेह म्हणजे काय, हे तिच्यासह, तिच्या आईबाबांनाही माहीत नव्हते. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार व आहार घेत गेली ११ वर्षे रमाने मधुमेहाबरोबर लढा दिला आहे. कारण शाळेत असताना किंवा आजूबाजूच्या लोकांकडून मधुमेही असल्याने मिळणारी वेगळी वागणूक खूप त्रास देऊन जाते. चांगले आयुष्य जगायचे असेल तर काय केले पाहिजे, याची वयाच्या पंधराव्या वर्षी तिला जाणीव झाली. डॉ. कल्पना जोग यांच्या सल्ल्याने योग्य व्यायाम करण्यास तिने सुरुवात केली. ती आपल्या व्यायामाविषयी सांगते -

'मी शाळेत असल्यापासून बॅडमिंटन आणि बास्केट बॉल आवड आणि व्यायाम म्हणून खेळायची. सध्या कोरोना संक्रमणाच्या काळात वॉक-ॲट-होम हा व्यायाम-प्रकार यू-ट्युबवर पाहून दिवसातून एक-दोन वेळा २० ते २५ मिनिटे करते. एखाद्या दिवशी व्यायाम चुकला तरी अपराधी वाटते. नियमित घरचा आहार घेते. पंधरा दिवसातून एकदा बाहेरचे खाते. दिवसातून तीन-चार वेळा इन्सुलिन घेते. आपण आरोग्यदृष्ट्या इतरांपेक्षा काही वेगळे आहोत याची खंत न बाळगता आयुष्य आनंदी जगणे महत्त्वाचे आहे. व्यायाम करणे खूप गरजेचे आहे. इंजिनाला इंधन दिले नाही तर ते बंद पडते, तसेच शरीराला व्यायामाची आवश्यकता आहे. व्यायाम नाही केला तर...!'

रमा बहिरट



DIAGNOPEIN®

ડાયનોપિન

Diagnosis For A Better Tomorrow

Diagnostic Center & Dental Clinic

ISO STANDARD

LOW PRICES

ACCURATE RESULT

Centers Open With Sanitization & Safety Care



DAILY FUMIGATION
DISINFECTION



MONITORED STAFF
& DOCTORS



SANITIZATION POST
EVERY PATIENT

Please Observe Use Of Mask & Social Distancing

SONOGRAPHY
₹ 500/-
Onwards

Sugar ₹ 40/-

ROOT CANAL
₹ 1500/-

X-RAY
₹ 300/-
Onwards

HbA1c ₹ 320/-

DENTAL CHECKUP
₹ 50/-

Thyroid ₹ 280/-

Dengue ₹ 450/-

Our Branches

WADGAONSHERI

Tempo Chowk,
Opp,
Anjali School

9204 108 108

MAGARPATTA

Near Nobel Hospital
Next To
TATA Showroom

7888 052 108

CAMP

Opp. Nehru Memorial,
Next To
Bhavanagri Sweets

7888 053 108

BIBWEWADI

Vishnu Vihar,
Opp. Light House,
Bibwewadi

9011 688 108

SINHAGAD ROAD

Akshay House,
Near Jagtap Hospital
Sinhagad Road

9011 999 108

PARVATI

Opp. Vardaaman
Medical
Parvati Gaon

7888 018 108

RASTA PETH

Opp. Naydu
Ganpati Mandal
Dulux Building

9075 031 108

SASANE NAGAR

Opp.
Mamata Medical
Sasane Nagar

9075 032 108

NANA PETH

Opp. Oswal
Panchayat, Hind
Mata Chowk

7888 054 108

FATIMA NAGAR

Opp. Inox
Himalaya Hights
Fatima Nagar

9075 035 108

KONDHWA

Konark Indrayu
Complex, Opp.
Satyanand Hospital

9011 045 108

A
Praful Kothari
VENTURE

Free Home Blood Collection Visit
Call : 9204 108 108
Book Your Online Test On - www.diagnopein.com



૩૩ | નોવેંબર-ડિસેંબર ૨૦૨૦। શુભ દીપાવલી | મધુમિત્ર





मधुमेहींच्या दृष्टीने व्यायामाचे महत्त्व

प्रत्येक मधुमेही व्यक्तीने, किंवद्दना ज्यांना पुढे मधुमेह उद्भवण्याचा संभव आहे अशा प्रत्येकाने नियमाने व्यायाम घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

१. व्यायामाने जास्त असलेले वजन घटते व त्या प्रमाणात शरीराला कमी इन्सुलिन लागते. जवळजवळ ८५% मधुमेहींचे वजन त्यांच्या आयुष्यात केव्हा ना केव्हा वाजवीपेक्षा जास्त असते.
२. साखरेचे प्रमाण घटते. व्यायाम म्हणजे स्नायूंची हालचाल. स्नायू आकुंचित होत असताना ते जी साखर इंधन म्हणून वापरतात, त्याला इन्सुलिनची जरुरी लागत नाही.
३. रक्तामध्ये असलेले मेदाचे घटक (Triglycerides, B-Lipoproteins etc.) व्यायामाने कमी होतात व त्यामुळे (Atherosclerosis Arteriolosclerosis) रक्तवाहिन्यांवरील विपरित होणारे परिणाम मंदावतात.
४. रक्ताभिसरण गतिमान होते. नियमाने व्यायाम घेणाऱ्याच्या रक्तात (High Density Lipoprotein) हा मेदाचा घटक वाढतो. या घटकाचे प्रमाण जेवढे जास्त तेवढे हृदयविकार होण्याचा संभव कमी.
५. व्यायामाने सर्व सांधे व स्नायू यांचे आरोग्य सुधारते. वजन घटल्याने संधिवातावर चांगला उपयोग होतो.
६. श्वसनेंद्रियांना व्यायामाने चांगली चालना मिळते. त्यामुळे अनेक व्याधी (Sinusitis, Rhinitis, Bronchitis, Emphysema



etc.) टळू शकतात.

७. व्यायामाने मानसिक थकवा व खिन्नता (Depression) जाते. मनाला एक तन्हेची उभारी व तरतरी येते. आत्मविश्वास वाढतो. मधुमेह ताब्यात ठेवण्यासाठी लागणाऱ्या मनोनिग्रह व धैर्य या गुणांची वृद्धी होते.
८. पेशीवरील इन्सुलिन रिसेप्टरची संख्या वाढते. व्यायामामुळे शरीरातील प्रत्येक पेशीच्या आवरणामध्ये असलेली व इन्सुलिनचा स्वीकारके (Receptors) असतात त्यांच्या संख्येत वाढ होते. त्यामुळे इन्सुलिनचा उपयोग पेशी करू शकतात. परिणामी, औषधांचे प्रमाण कमी पुरते व मधुमेह नियंत्रणात येण्यास सोपे जाते.



तपस

GOLD



Queens Court, Ashiyana Park Lane 2, Opp. Gaikwad Petrol Pump,
Off D. P. Road, Aundh, Pune 411007.
Contact : 8818896041



TAPAS DEMENTIA CARE
Neuro Psychiatric Care Centre focused on Dementia in Senior Citizens
Krishna Nagar, Someshwar Wadi, Pashan, Pune 411008.
Contact : 9022922563

TAPAS ACTIVE AGEING
Queens Court, Ashiyana Park Lane 2, Opp. Gaikwad Petrol Pump,
Off D. P. Road, Aundh, Pune 411007. Contact : 766610568



३५ | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२०। शुभ दीपावली । मधुमित्र





व्यायाम करताना कोणती काळजी घ्यावी?

व्यायाम घेत असताना काही गोष्टी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे :

१. व्यायाम करू लागल्यावर छातीत, गळ्यात, डाव्या व उजव्या हातात दुखल्याची भावना होणे व एक ते पाच मिनिटे विश्रांती घेतल्यावर ती नाहीशी होणे किंवा व्यायाम घेत असताना वाजवीपेक्षा जास्त दम लागू लागणे व वाजवीपेक्षा जास्त वेळ टिकणे, त्याचप्रमाणे पायावर सूज येऊ लागणे, ही हृदयविकाराची लक्षणे असल्याने त्याबद्दल वैद्यकीय सल्ला घेतल्याशिवाय व्यायाम पुढे चालू ठेवू नये.
२. रक्तदाब जास्त असणाऱ्यांनी तो औषधांनी ताब्यात ठेवून मगच व्यायामास लागावे. काही मधुमेही रुणांचा रक्तदाब उभ्या अवस्थेत, विशेषत: व्यायाम केल्यावर एकदम कमी होतो व डोळ्यांना अंधारी व चक्रर आल्याची भावना होते. अशा लोकांनी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.
३. नेत्रपटलावर मधुमेहाचे परिणाम झाले असता काही व्यायाम टाळावे लागतात. उदाहरणार्थ, शीर्षासन, वजने उचलणे, जोर काढणे, जोराने धावणे इत्यादी. असे व्यायाम करताना डोळ्यांत रक्तस्राव होण्याचा संभव असतो.
४. पायाच्या रक्तवाहिन्या अरुंद झाल्यास व्यायाम करताना पाय दुखतात (Intermittent Claudication). अशा व्यक्तींना पायाची विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते. त्यांनी पायात सैल पादत्राणे घालावीत व ठेच लागणे टाळावे.
५. पायांच्या मज्जातंतुवर (Nerves) परिणाम झाला असल्यास संवेदना कमी झाल्याने पायास जखम होणे सहज शक्य होते. म्हणून काळजी घेणे महत्त्वाचे असते. पायाला जखम झाली



असल्यास ती भरेपर्यंत पायावर वजन पडणार नाही अशा बेताने राहावे लागते.

६. काही मधुमेहांची (विशेषत: लहान वयात झालेला मधुमेह) व्यायाम करू लागताच रक्तातील साखर इतकी उतरते (Hypoglycaemia) की मूळ्याची शक्यता निर्माण होते. अशा रुणांनी व्यायामापूर्वी साधारण दर तासाला १०० कॅलरीज मिळतील याप्रमाणे खाणे आवश्यक असते. प्रौढ मधुमेहांनासुद्धा अनशापोटी व्यायाम करण्यापेक्षा चहा-कॉफीसारखे खाद्यादे पेय घेऊन व्यायाम करावा.
७. व्यायाम करून वजन वाजवीपेक्षा कमी होऊ लागल्यास किंवा फार थकवा वाटू लागल्यास आहार, व्यायाम व औषधे यांचा फेरविचार करावा लागतो.
८. पोट भरलेले असताना व्यायाम टाळावा.
९. हवा थंड असल्यास गरम कपडे घालून व्यायाम घ्यावा.
१०. गुडघे दुखत असल्यास इलॉस्टिक सपोर्ट (knee cap) वापरावा.



श्रवणीय आनंदासाठी.....



सर्व प्रकारची अत्याधुनिक डिजिटल श्रवणयंत्रे



मांडके
हिएरिंग सर्विसेस®

www.mandkehearing.com



मुख्य ऑफिस : समृद्धी अपार्टमेंट,
९६४ सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०
फोन : (020) 2447 6251, 2447 7246

शाखा : मिथिला अपार्टमेंट, C9,
आनंदपार्क, बँके शेजारी, औंध, पुणे ४११००७
फोन : (020) 2588 8889, 9595609546



३७ | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२०। शुभ दीपावली। मधुमित्र





व्यायाम : मधुमेर्हींसाठी सूचना

- व्यायाम-प्रकाराची निवड करण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- स्पर्धात्मक व्यायाम टाळावा.
- फार दमेपर्यंत व्यायाम करू नये.
- व्यायामास जाताना बरोबर ग्लुकोज साखरेचा पुडा ठेवावा व आपले नाव, पत्ता, संपर्कसाठी फोन क्रमांक लिहिलेले कार्ड कायम जवळ ठेवावे.
- सपाटीवर फिरण्याचा व्यायाम सोपा व निर्धोक असतो.
- व्यायामास जाताना पायात स्पोर्ट्स शूज घालावेत.
- योगासने प्रकृतिस्वास्थ्यासाठी उत्तम; पण त्याच्या जोडीला इतर व्यायाम घेणे आवश्यक आहे.
- रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनाशापोटी १५० मिलीग्रॅमच्या वर व जेवणानंतर २५० मिलीग्रॅमच्या वर वाढले असल्यास ते प्रथम औषधे आणि आहार नियंत्रणाने अनाशापोटी १२५ मिलीग्रॅमच्या आत व जेवणानंतर २०० मिलीग्रॅमच्या आत असे आटोक्यात आणून नंतरच व्यायाम सुरु करा.

क्रिया व खर्च होणारे उष्मांक (कॅलरीज)

कोणत्या हालचालीत किती कॅलरीज वापरल्या जातात याचा अंदाज येण्यासाठी पुढील तक्ता उपयोगी पडेल.

क्र.	क्रिया	एका तासात खर्च होणारे उष्मांक (कॅलरीज)
१.	गप्पा मारणे, टेलिफोनवर बोलणे, कपडे बदलणे, खाण्यापिण्यात जाणारा वेळ, मोटार चालवणे, टाईप करणे, शिवणे.	५०
२.	आंघोळ करणे, दात घासणे, केस विंचरणे, इस्त्री करणे, स्वयंपाक करणे	१००
३.	जमीन पुसणे, संथ चालणे (ताशी ४ किमी वेगाने)	२००
४.	बागकाम करणे, गोल्फ खेळणे	२५०
५.	बिछाना करणे, जलद चालणे	३००
६.	सावकाश सायकल चालवणे, संथ नाचणे, टेनिस-डंबेल्स	३५०
७.	होडी वल्हवणे, स्केटिंग, बॅडमिंटन, सावकाश पोहणे	४००
८.	टेनिस सिंगल्स, स्किर्पिंग	४५०
९.	जोरात सायकल चालवणे, तालमीतील व्यायाम, संथ पळणे, बास्केट बॉल खेळणे, फुटबॉल खेळणे	५०० ते ६००
१०.	जोरात पोहणे, जिने चढणे-उत्तरणे, जोरात पळणे	८०० ते ९००



विको®

— विश्वसनीय आयुर्वेद —
१९५२ पासून



Go natural
आयुर्वेदिक औषधी

मजबूत हिरड्या तर दीर्घायुषी दात हीच आहे विकोची ओळख



निरोगी दात आणि मजबूत हिरड्यांसाठी

स्टेप १ प्रथम विको वज्रदंती पेस्टने करा दातांची स्वच्छता

स्टेप २ मग विको वज्रदंती पावडरने करा हिरड्यांवर मसाज

विको वज्रदंती पेस्ट व पावडर म्हणजे मजबूत हिरड्या आणि शाश्वत, निरोगी दात यांची ग्वाही! यामध्ये कोणतेही अपायकारक रासायनिक घटक नसून, हे निसर्गातील १८ संजीवक औषधी वनस्पतीपासून बनविलेले आहे.

विको वज्रदंती पेस्ट आणि पावडर आहे एक विश्वसनीय निवड



दात गुणगुणतील



संपूर्ण स्वदेशी

www.viccolabs.com • Like us on /ViccoLabs • Shop online at www.viccoestore.com • Customer Care Cell No. 0712-2420890



३१ | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२०। शुभ दीपावली। मधुमित्र





मधुमेही स्नियांसाठी व्यायाम

सर्वांना आणि त्यातल्या
त्यात मधुमेही स्नियांना
व्यायामाची अधिक गरज
असते. मधुमेही स्निया
व्यायाम करण्यास फारशा
उत्सुक नसतात. घरातील
व्याप सांभाळताना
व्यायामाकडे दुर्लक्ष होते.
परंतु व्यायाम हा मधुमेहाच्या
उपचाराचाच एक भाग
आहे, हे लक्षात ठेवावे.
घराचे स्वास्थ्य महिलांच्या
आरोग्यावर अवलंबून असते.
म्हणून प्रत्येक महिलेने
व्यायामाच्या शास्त्रानुसार
व्यायाम करून मधुमेह
नियंत्रणात ठेवणे गरजेचे
आहे.



भारतासारख्या प्रगतिशील देशांमध्ये उद्भवणाऱ्या आजारांचा प्रकार हळूहळू बदलत आहे. त्याची कारणेही बदलती आहेत :

१. संसर्गजन्य आजाराच्या तुलनेत जीवनशैलीत होणाऱ्या बदलांमुळे होणारे आजार वाढत आहेत.
२. जीवनशैलीत होणाऱ्या बदलांमुळे पूर्वी फक्त पुरुषांना जे आजार होत असत त्यात आता स्नियांचीही भर पडत आहे.

मधुमेह हा अशाच एका आजारांपैकी एक आहे. मधुमेहींना हृदयरोग होण्याची शक्यता जास्त असते आणि पुरुषांपेक्षा स्नियांमध्ये याचे प्रमाण अधिक असते. अंधत्व, नैराश्य, किडनीच्या कार्यप्रणालीत बिघाड अशा अनेक गुंतागुंती त्यांच्या आरोग्यास बाधक होऊ शकतात. शिवाय, त्यांच्या शरीरातील रासायनिक प्रक्रियेतही बिघाड होऊ शकतो. त्यामुळे त्यांच्या गर्भधारणेवरही परिणाम होऊ शकतात.

मधुमेहावरील उपचार पद्धतीत रक्तातील ग्लुकोज सर्व पेशीमध्ये कसे पोहोचवता येईल याचाच विचार प्रामुख्याने केला जातो.

व्यायाम हा त्याच उपचार पद्धतीचे एक प्रमुख अंग आहे.

मधुमेहींनी व्यायाम करण्याचे प्रमुख फायदे

१. शर्करा नियंत्रण : व्यायाम करताना अधिक ऊर्जा खर्ची पडते.

डॉ. रघुनंदन दीक्षित
स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ
संपर्क : ९८५०२ ०९४९६





शरीरातील स्नायू इन्सुलिन घेण्याच्या बाबतीत जास्त संवेदक होतात. ते जास्त यशस्वीपणे आणि सहजपणे त्याचा वापरही करतात. इन्सुलिन घेण्याची त्यांची क्षमता इतर पेशींच्या तुलनेत २० पट जास्त असते. त्यामुळे शरीरातील शर्करेचा वापर जास्त चांगल्या प्रकारे होतो. शर्करा नियंत्रण योग्य प्रकारे होतो. शर्करा नियंत्रण योग्य प्रकारे होत राहिले तर मधुमेह आटोक्यात राहतो.

२. **नियमितता** : व्यायाम नियमितपणे केला तर रक्तातील शर्करा नियंत्रित होते. वजन आटोक्यात आले, शरीरातील चरबी कमी झाली की पेशींची इन्सुलिनची ग्रहणक्षमता वाढते. तसे झाले तर रक्तातील शर्करेचा वापर चांगल्या प्रकारे होतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राहते.
३. **कोलेस्टरॉल** : व्यायामामुळे अनावश्यक / अनारोग्यकारक एलडीएल कमी होते आणि आरोग्यदायी / आवश्यक एचडीएलचे प्रमाण वाढते. यामुळे हृदयविकारासंबंधी बिघाड होण्याची शक्यता बरीच कमी होते.

४. **रक्तदाब** : शारीरिक श्रमाची कामे केल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो.
५. **स्नायू नियंत्रण** : व्यायामामुळे स्नायूंचा आकार आणि क्षमता वाढते. स्नायू जेवढे जास्त सशक्त असतील तेवढे मधुमेहावर नियंत्रण ठेवता येते.
६. **अस्थिसंवर्धन** : व्यायामामुळे हाडांची घनता आणि बल वाढते. त्यामुळे हाडे ठिसूळ होत नाहीत.
७. **रासायनिक संतुलन** : नियमित व्यायाम केल्यामुळे सिन्हांच्या शरीरातील रासायनिक (हार्मोनल) पातळी योग्य प्रमाणात राहते.
८. **ताणतणावात घट** : नियमित व्यायामामुळे शारीरिक आणि मानसिक ताण कमी होतो. खन्या अर्थाने मन आणि शरीर या दोन्हींची ताणतणाव पेलण्याची क्षमता वाढते.
९. **शरीरक्षमता** : नियमित व्यायामामुळे शारीरिक कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे दैनंदिन कामे सहजपणे करता येतात.
१०. **निद्रा** : नियमित व्यायामामुळे लवकर गाढ झोप लागते.





स्त्रियांसाठी व्यायाम

शरीरातील चयापचयाची क्रिया करण्यासाठी जेवढी उजर्जा आवश्यक असते, त्यापेक्षा जास्त ऊर्जेचा वापर व्हावा म्हणून केलेली अस्थिस्नायूंची रचनात्मक हालचाल म्हणजे व्यायाम. एरोबिक किंवा कार्डिओ व्यायामामुळे हृदय सशक्त होते. वजन नियंत्रणाचे व्यायाम (वेट ट्रेनिंग) केल्यामुळे स्नायू सशक्त होतात. दोन्ही प्रकारचे व्यायाम मधुमेहांसाठी जास्त उपयुक्त ठरतात.

एरोबिक / कार्डिओ व्यायाम

एरोबिक किंवा कार्डिओ व्यायाम म्हणजे शारीरिक क्षमता वाढवण्यासाठी केले जाणारे व्यायाम. या प्रकारच्या व्यायामात स्नायूंची कालबद्ध आणि तालबद्ध अशी हालचाल सलगापणे न थांबता केली जाते. त्यामुळे हृदय सशक्त होते, रक्तवाहिन्यांची कार्यक्षमता वाढते आणि श्वसनक्रियेत सुधारणा होते. रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवण्यासाठी या व्यायाम-प्रकाराचा उपयोग होतो.

झपझप चालणे, पळणे, नाच करणे, सायकल चालवणे आणि पोहणे अशा प्रकारचे व्यायाम हे एरोबिक किंवा कार्डिओ व्यायाम असतात.

चालणे

सर्वात सुरक्षित असा उत्कृष्ट व्यायाम म्हणजे चालणे. बैठे काम करणाऱ्या किंवा फारशी शारीरिक क्षमता नसणाऱ्या लोकांसाठी चालणे हा एक उत्कृष्ट व्यायाम आहे. चालण्यासाठी फारशा प्रशिक्षणाचीही गरज नसते. घरीदारी कुठेही चालायला जाता येते. खोलीतल्या खोलीत ट्रेडमिल वापरूनही हा व्यायाम करता येतो. आपण सगळेच जण 'चाली-चाली' करतो – कामासाठी आणि काही वेळा निरुपाय म्हणून! पण, व्यायाम म्हणून चालताना काही गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्यात :

- चालताना दृष्टी समोर असावी आणि डोकेही सरळ असावे. ते जर वाकडे असेल तर मानेवर आणि खांद्यांवर अनावश्यक ताण येतो.
- कमरेवरील भाग हा ताठ आणि एका सरळ रेषेत ठेवावा. पाठीत बाक ठेवू नये.
- छाती आणि खांदे मोकळे आणि सैल सोडलेले

असावेत.

- हात शरीरालगत ठेवावेत आणि नेहमीप्रमाणे चालताना जेवढे पुढे-मागे होतात त्याचप्रमाणे पुढेमागे व्हावे. हालचाल सहजपणे व्हावी म्हणून हातांचे कोपर थोडेसे आत वाकलेले / वळलेले असावेत.
- दोन पायांतील अंतर नेहमीपेक्षा थोडे जास्त ठेवले तर व्यायाम चांगला होऊ शकतो.

स्नायू नियंत्रणाचे व्यायाम

स्नायू हा शरीरातील एक महत्त्वाचा भाग आहे. वयपरत्वे स्नायूंचा आकार आणि क्षमता कमी होते. मधुमेही लोकांना तर हे पटकन जाणवते. असे झाले तर मधुमेहाचे नियंत्रण करणे अवघड होते. रजोनिवृत्ती झालेल्या मधुमेही स्त्रियांमध्ये हे जास्त प्रमाणात आढळते. चयापचयाच्या दृष्टीने स्नायूंचा योग्य आकार जास्त कार्यक्षम ठरतो. त्यामुळे स्नायूंचा आकार, वजन व क्षमता आवश्यक त्या प्रमाणात ठेवणे आवश्यक आहे. स्नायू बळकट करण्याच्या व्यायामामुळे रक्तशर्करा नियंत्रणात मदत होते. स्नायुवर्धनाकडे किंवा वजन उचलण्याच्या व्यायामाकडे स्त्रिया फारसे लक्ष देत नाहीत. पण त्यांनी हा व्यायाम आठवड्यातून किमान दोन वेळा निश्चितपणे करावा.

स्नायुवर्धनाचे व्यायाम

एरोबिक किंवा कार्डिओ प्रकारच्या व्यायामाबरोबर स्नायुवर्धनाचे व्यायामही स्त्रियांनी अवश्य करावेत.

- वजने उचलणे किंवा वजने उचलण्याच्या पद्धतीप्रमाणे व्यायाम होईल असे वेट-मशीन वापरणे.
- वजनक्षमताप्रतिकारक पट्ट्यांचा वापर करणे.
- हलकी वजने किंवा पाणी भरलेल्या बाटल्या उचलणे.
- स्नायूंची क्षमता वाढवण्यासाठी स्वतःच्याच वजनाचा वापर करून बैठका, जोर असे व्यायाम करणे

नियमितता आणि पद्धत

शरीरातील स्नायूंची क्षमता सुयोग्य रीतीने वाढावी





आणि प्रत्येक प्रकारच्या स्नायूंना व्यायाम व्हावा म्हणून स्नायूंची विभागणी केली आहे. भुजा, खांदा, छाती, पाठ आणि पाय अशा पाच प्रकारातील स्नायू सक्षम राहावेत म्हणून ही विभागणी केली आहे. एका वेळी दिलेला व्यायाम एका झटक्यात किती वेळा करावा आणि त्याची पुनरावृत्ती लागोपाठ किती वेळा करावी, हा विचार करून स्नायूंची क्षमता वाढवण्यासाठी व्यायाम केला जातो.

व्यायामाची पद्धत

विशिष्ट स्नायूंची क्षमता वाढवण्यासाठी आवश्यक हालचाल करणे. उदाहरणार्थ, बायसेप कर्ल, चेस्ट प्रेस, शोल्डर प्रेस वगैरे.

हालचालीची पूर्णता

एखादा व्यायाम करताना त्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या सर्व कृती सांगितल्याप्रमाणे एकामागून एक अशा प्रकारे करणे आणि आवश्यक त्या कृतींचे एक आवर्तन पूर्ण करणे याला 'रेप' असे म्हणतात. उदाहरणार्थ, बायसेप कर्ल करताना प्रथम वजनाचे डंबेल्स उचलून खांद्यांपर्यंत नेणे, हे करताना हात कोपरात वाकवणे, मग कोपर

सरळ करत वजन खाली घेणे ही सर्व कृती म्हणजे एक आवर्तन किंवा एक 'रेप'.

सेट

अशी किती आवर्तने किंवा 'रेप्स' केल्यावर एक सेट पूर्ण होतो, त्याचा विचार म्हणजे 'सेट'. उदाहरणार्थ, बायसेप कर्ल सलग १५ वेळा केला तर एक सेट होतो.

असे किती सेट्स सलग किंवा एका वेळी करावेत, हेही स्नायू-संवर्धन करताना विचारात घेतले जाते. असे सेट्स एकामागून एक करावयाचे असतील तर त्या प्रत्येक सेटनंतर क्षणभर विश्रांती घेणे आवश्यक आहे.

मधुमेही स्निया व्यायाम करण्यास फारशा उत्सुक नसतात. घरातील व्याप सांभाळताना व्यायामाकडे दुरुक्ष होते. परंतु व्यायाम हा मधुमेहाच्या उपचाराचाच एक भाग आहे हे लक्षात ठेवावे. घराचे स्वास्थ्य महिलांच्या आरोग्यावर अवलंबून असते, म्हणून प्रत्येक महिलेने व्यायामाच्या शास्त्रानुसार व्यायाम करून मधुमेह नियंत्रणात ठेवणे गरजेचे आहे.

अनुवाद : अनिल कुलकर्णी

■ ■ ■

विजय पराडकर

आरेना, व्यायामाची रूप आवड आरे
मर्जा... टीव्हीकरता व्यायाम-योगासनंस्या
कार्यक्रम मी अमरी न चुकता आवर्जून वघते!





कामातून व्यायाम

शारीरिक हालचाली
दिवसभर सुरु ठेवणे
आवश्यक असते. दिवसभर
बैठे काम करून नंतर कमी
वेळेत, साधने वापरून
घाम गळेपर्यंत व्यायाम
करणे ही पद्धत घातक
समजली पाहिजे. त्यामुळे
तोटेच अधिक! म्हणून ज्या
श्रमातून काही कामे होतील,
उत्पादन होईल तो व्यायाम
अधिक श्रेष्ठ समजावा.



मधुमेहात व्यायाम हा उपचाराचा महत्वाचा भाग असतो. औषधे घेण्यास पेशंट व देण्यास डॉक्टर असे दोघेही उत्सुक असतात. मधुमेही आहाराबद्दलही नको तितके जागरूक असतात; परंतु व्यायामाला पर्याय नाही, हे त्यांच्या लक्षात येत नाही. व्यायाम करावा, हे पटले तरी त्याला वैयक्तिक अडचणी असतात. लवकर सकाळपासून सायंकाळी उशिरापर्यंत कामाच्या रगाड्यात अडकलेल्या बहुतेकांना व्यायामाला वेळ काढणे फार कठीण जाते, हे वास्तव नाकारता येणार नाही, त्यामुळे 'कळते पण वळत नाही' अशी मधुमेहांची अवस्था होते. परंतु घरी १५-२० मिनिटे योगासने, सूर्यनमस्कार, पी.टी.चे व्यायाम केले तरी फायदा होतो. त्याशिवाय सुट्टीच्या दिवशी शारीरिक श्रम होतील, असा 'व्यायाम-कम-करमणूक' म्हणजे ट्रेकिंग, गिर्यारोहण, पक्षी-निरीक्षण असा छंद जोपासावा.

कामाच्या ठिकाणी किंवा घरी एका जागी बसून काम करण्यापेक्षा कमीत कमी यंत्रे व सुविधा वापरून शारीरिक हालचाली होतील, अशी दैनंदिन कामे केली तर आपोआप व्यायाम होतो.

लिफ्ट न वापरणे, ऑफिसमध्ये कामासाठी वरच्या-खालच्या मजल्यांवर कोणाला भेटण्यासाठी आपल्या जागेवरून उठून समक्ष जाणे. फोनचा किंवा प्यूनचा त्यासाठी उपयोग केला नाही तर कामे चांगली होतातच; पण त्याचबरोबर नकळत व्यायामही होतो.

घरी स्वतःची खोली झाडणे, चहा पिऊन झाल्यावर कपबशी विसळून ठेवणे, अंथरूण घालणे, अंघोळ झाल्यावर स्वतःचे किमान आतले कपडे स्वतः





धुऱ्हन वाळत घालणे अशा कामांमुळे व्यायामाबरोबर स्वावलंबनाने होणारे फायदे व आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते. आपले चांगले उदाहरण मुलांपुढे ठेवण्याने त्यांच्यावरही उत्तम संस्कार होतात.

व्यायामासाठी जिममध्ये जाणे, योगासनांच्या क्लासला जाणे, बैंडमिंटन कोर्टवर जाणे शक्य नसलेल्यांनी दैनंदिन कामातून व्यायामाचा फायदा मिळवावा. दल्ळकांडण, धुणीभांडी करणाऱ्या बायकांना किंवा हमाली कामगारांना जॉर्गिंक ट्रॅकवर फिरण्याची किंवा जिममध्ये वर्क-आऊट करण्याची गरज नसते. त्यांना कामातून आपोआप व्यायाम होतो. परंतु पैसे मोजत बसणाऱ्या कॅशियरला किंवा संगणकावर तासन्तास माहितीच्या महापुरातून आपल्याला हवे असलेले शोधण्यात वेळ जाणाऱ्यांना व्यायाम म्हणजे घाम गाळेपर्यंत शारीरिक श्रम मुद्दाम करावे लागतात. प्रत्यक्षात मात्र तेही होत नाही. मग आरोग्य तरी कसे लाभणार? मग मधुमेह, हाय ब्लडप्रेशर, आस्लपित, हृदयविकार यांना आपणच जवळ करतो व ते कायमचे चिकटतात. म्हणून शारीरिक हालचाली दिवसभर सुरु



ठेवणे आवश्यक असते. दिवसभर बैठे काम करून नंतर कमी वेळेत, आयुधे वापरून घाम गाळेपर्यंत व्यायाम करणे ही पद्धत घातक समजली पाहिजे. त्यामुळे तोटेच अधिक! म्हणून ज्या श्रमातून काही कामे होतील, उत्पादन होईल, तो व्यायाम अधिक श्रेष्ठ समजावा, असे राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात.

**व्यायाम मंदिरातचि काही व्यायाम होतो ऐसे नाही।
उत्पादनांसि सहायक होई तो व्यायाम श्रेष्ठ ऐसा ॥
तुकडोजी महाराज - ग्रामगीता (१५.७८)**

■ ■ ■

विजय पराडकर





प्रौढांसाठी व्यायामाचा आदर्श कार्यक्रम

वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर
शरीराच्या गरजा बदलत
जातात, अवयवांच्या क्षमता
बदलत जातात. त्यामुळे
आरोग्य टिकवण्यासाठी
करावे लागणारे व्यायामाचे
प्रकार आणि त्यांचे प्रमाणही
बदलत जाते. प्रौढ वयात
हळूहळू माणसाच्या क्षमता
कमी व्हायला लागतात;
आहेत त्या क्षमता
टिकवण्यासाठी आणि काही
प्रमाणात वाढवण्यासाठी
विशेष लक्ष द्यावे लागते.
त्यांना उपयुक्त ठरणारा
नियोजनबद्द व्यायाम...



व्यायामाची सुरुवात प्रार्थनेने करून त्यानंतर मुख्य व्यायामापूर्वीचे उत्तेजक (पूरक) व्यायाम सावकाश करावेत. त्यामुळे मुख्य व्यायामाला शरीर व मनाची तयारी चांगली होते. मुख्य व्यायाम-प्रकार निवडताना तीन उद्देश डोऱ्यांसमोर ठेवावेत.

- अ) दम वाढवणे (Endurance)
- ब) शरीराचा लवचीकपणा वाढवणे (Flexibility)
- क) स्नायूंची ताकद वाढवणे (Strength)

वरील सर्व उद्देश बहुतांशी सफल व्हावेत म्हणून नमुन्यादाखल काही व्यायाम-प्रकार पुढे दिले आहेत. त्यापैकी काही प्रकार दररोज, तर काही आलटूनपालटून— आपण त्यासाठी किती वेळ देऊ शकतो व आपली आवड लक्षात घेऊन— करावेत. मुख्य व्यायामाचा वेग सावकाश कमी करावा व त्यानंतर समारोपाचे शरीराला हलका ताण देणारे व्यायाम-प्रकार सावकाश करावेत. त्यानंतर थोडा वेळ दीर्घ श्वसन किंवा प्राणायाम करावा. शेवटी शवासन करून शरीर शिथील व मन स्थिर ठेवून विश्रांती घ्यावी. व्यायामाची सांगता प्रार्थनेने करावी. व्यायामाची नोंद दररोज एका वहीत करण्याची सवय ठेवल्यास नियमितपणा राखण्यास मदत होते तसेच त्यात अचूकता व शास्त्रशुद्धता येते. योगासने, प्राणायाम, ध्यान, एरोबिक्सचे काही प्रकार यांचे प्राथमिक ज्ञान व सराव सुरुवातीस योग्य मार्गदर्शनाखाली करावा. वरील सर्व कार्यक्रमाची जास्त सखोल माहिती पुढे दिली आहे.

डॉ. रघुनंदन दीक्षित
स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ
संपर्क : ९८५०२ ०९४९६





प्रार्थनेने प्रारंभ

व्यायामाचा प्रारंभ व सांगता प्रार्थनेने केल्यास आपण करत असलेली गोष्ट पवित्र आहे, सुखा-समाधानाकडे नेणारी आहे व त्याला ईश्वरी प्रेरणा आहे, ही भावना मनात रुजून मानसिक स्वास्थ्य व शारीरिक तंदुरुस्ती लाभण्यास व सातत्य टिकून राहण्यास उपयोगी पडेल. प्रारंभी करण्याची एक प्रार्थना पुढे दिली आहे. ताठ उभे राहून व हात जोडून मोठ्याने प्रार्थना म्हणावी.

प्रार्थना

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनकतु ।
सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनौ अधीतमस्तु ।

मा विद्विषावहै । ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ।

अर्थ : (ते ब्रह्म) आपल्या दोघांचे रक्षण करो. आपले एकसाथ पोषण करो. आपण एकसाथ शक्ती प्राप्त करुया. आपले अध्ययन आपल्याला तेजस्वी करणारे असो.

आपल्या मनात परस्परांविषयी द्वेष न उपजो. तीनही तपांची (अधिभौतिक, अधिदैविक आणि आध्यात्मिक) शांती होवो.

उत्तेजक (पूरक) व्यायाम (Warm-up exercise)

शरीराला उत्तेजित करण्याच्या व मुख्य व्यायामाला पूरक अशा काही व्यायाम-प्रकारांची ओळख पुढे करून दिली आहे. या व्यायामांमुळे रक्ताभिसरण वाढून शरीर थोडे गरम होते. आखडलेले सांधे व स्नायू मोकळे होतात. जास्त ताकद किंवा ताण देणारे व्यायाम करण्यापूर्वीची ही तयारी आवश्यक आहे. त्यामुळे लचकणे, पाठीत उसन भरणे, पोटन्यांत वांब येणे असे प्रकार टळतात.

हे व्यायाम-प्रकार मुख्य व्यायाम करण्यापूर्वी १० ते १५ मिनिटे घरातल्या शांत, स्वच्छ व प्रसन्न वातावरणात व खेळती हवा असलेल्या ठिकाणी करावेत. समोर आरसा असेल तर उत्तमच. घराच्या गॅलरीत, गच्चीत, बागेत किंवा मोकळ्या ठिकाणी ते केले तरी हरकत नाही. कपडे सुट्सुटीत, शरीराबरोबर; पण घट्ट असू नयेत.

१. मान

- मान जास्तीत जास्त पुढे वाकवावी, जास्तीत जास्त मागे करावी.





- मान डावीकडे वळवावी, नंतर उजवीकडे वळवावी.
- मान डावीकडून उजवीकडे गोल फिरवावी, नंतर उजवीकडून डावीकडे गोल फिरवावी.

२. खांदे

- खांदे जास्तीत जास्त वर न्यावेत व पुन्हा सैल सोडावेत.
- खांदे जास्तीत जास्त पुढे न्यावेत, जास्तीत जास्त मागे न्यावेत.
- हात खांद्यापासून गोल घड्याळ्याच्या काट्याप्रमाणे उलटसुलट दिशेने फिरवावेत.

३. कोपरे

- हात कोपच्यापासून वर-खाली करणे.

४. मनगट

- अंगठा आत घेऊन हाताची मूठ करावी, मनगटापासून मूठ वर-खाली करावी.
- मनगटापासून मूठ डावीकडे वळवावी.
- मनगटापासून मूठ घड्याळाप्रमाणे व घड्याळाच्या उलट दिशेने फिरवावी.

५. हातांची बोटे

- हात ताठ समोर खांद्याच्या रेषेत ठेवावेत. हाताची बोटे जास्तीत जास्त फाकवावीत व नंतर अंगठा आत घेऊन मूठ करावी.

६. पाठीचा मणका

- दोन्ही पायांमध्ये एक फूट अंतर ठेवावे. दोन्ही

हात कमरेवर ठेवावेत. समोर (पुढे) झुकावे, मागे झुकावे.

- कमरेतून डावीकडे झुकावे, उजवीकडे झुकावे.
- डावीकडून उजवीकडे वळावे, उजवीकडून डावीकडे वळावे.

७. खुब्याचा सांधा

- पाय समोरून वर न्यावा, मागून वर न्यावा.

- पाय बाजूने वर न्यावा.

८. गुडघा

- दोन्ही पाय जुळलेले, हात कमरेवर. प्रथम डावा पाय वर काटकोनात उचलून सरळ करणे आणि पुन्हा काटकोनात घेणे.

९. घोटा

- एक पाय ताठ जमिनीवर ठेवून दुसरा पाय गुडघ्यात वाकवावा. दोन्ही हातांनी मांडीखाली आधार घावा. नंतर घोट्यातून पाय खाली करावा. घोट्यातून डावीकडे फिरवावा, उजवीकडे फिरवावा.
- घोट्यातून पाय घड्याळाप्रमाणे व घड्याळाच्या उलट दिशेने गोल फिरवावा.

१०. पायांची बोटे

- पाय समोर ताठ पसरून बसावे. हाताचे तळवे जमिनीवर अंगाजवळ ठेवावेत. पायांची बोटे जास्तीत जास्त पुढे न्यावीत, जास्तीत जास्त मागे न्यावीत.
- नंतर पायांची फक्त बोटे जास्तीत जास्त पुढे व जास्तीत जास्त मागे करावीत.
- दोन्ही पायात थोडे अंतर ठेवावे. हात कमरेवर ठेवून चवड्यांवर उभे राहावे व पुढे-मागे चालावे.

■ ■ ■





जिममधली गर्दी फॅड की सुटूढतेविषयी जागरूकता

पंधरा-वीस वर्षांपूर्वी असे दिसायचे की, जिममध्ये जाणारा माणूस शंभरात एखादुद्दसरा आणि तोही बॉडी बिल्डिंग स्पर्धेत भाग घेणारा किंवा खेळाऱ्ह असायचा. त्यामुळे जिमची संख्याही तुरळकच असायची. मात्र सध्या हे प्रमाण प्रचंड वाढले आहे. इतके, की एका गलीमध्ये दोन-दोन, तीन-तीन जिम सुरु झाल्या आहेत. वृत्तपत्रांच्या रंगीत पुरवण्यांमध्ये बॉडी बिल्डिंग, फिगर मेंटेनन्स याविषयी लेख छापून येऊ लागले आहेत. जिममध्ये जाणे ही प्रतिष्ठेची बाब होऊन बसली आहे. जिममधली वाढलेली गर्दी हे समाजात आरोग्याविषयी जाण निर्माण होत असल्याचे लक्षण आहे की एक फॅड आहे, याविषयी जाणून घेण्यासाठी या क्षेत्राशी संबंधित काही मंडळींशी गप्पा मारल्या. त्यातून मिळलेली वेगळी माहिती...

महेश खरे

संपर्क : ९३२०३ ०४०५९



हिंदी चित्रपटातील नायक पूर्वी साधारण शरीरयष्टीचेच असायचे. जितेंद्र, राजेश खन्ना, धर्मेंद्र, अमिताभ बच्चन, मिथुन चक्रवर्ती यांची 'बॉडी' आठवून बघा. अगदी 'हीमैन' म्हणून गणला गेलेला सनी देओलसुद्धा त्याच्या 'ढाई किलो का हाथौडा' आणि मारामारीसाठी प्रसिद्ध असला, तरी सध्याच्या हीरोंप्रमाणे कोरीव शरीराचा नव्हता. मात्र, या चित्रामध्ये सलमान खानने आमूलाग्र बदल केला. अभिनयाच्या बाबतीत इतर दोन खानांच्या तुलनेत कमी असणाऱ्या सलमानने भारतीयांमध्ये 'सिक्स पॅक अॅब्ज' असलेल्या शरीरयष्टीची क्रेझ प्रथमच तयार केली. मोठ्या प्रमाणात महाविद्यालयीन तरुण त्याचे चाहते झाले आणि त्याचे अनुकरण करण्यासाठी जिममध्ये जाऊ लागले. लोकप्रियतेच्या चढाओढीत मागे पडायला नको म्हणून इतरही नायकांनी जिमकडे मोर्चा वळवला आणि 'गजनी' चित्रपटासाठी अमीर खानने आणि 'रा-वन' चित्रपटासाठी शाहरुख खानने जिममध्ये मेहनत करून आपले शरीर घडवले.

आपल्या मराठी चित्रपटांतही अतुल कुलकर्णी, अंजिक्य देव यांनी आवश्यकतेनुसार जिममध्ये जाऊन शरीर कमावले. एवढेच काय; पण प्रेक्षकांच्या या बदलत्या अभिरुचीला डोळ्यांसमोर ठेवून नितीन देसाईच्या 'राजा शिवछत्रपती' या मालिकेत प्रमुख भूमिकेतील डॉ. अमोल कोलहे यांच्या रूपाने आपण बलदंड असे शिवाजी महाराज बघितले. पुरुषांच्या मानसिकतेत बदल करण्याचे जे काम सलमान खानने केले तेच महिलांमध्ये





करीना कपूरने केले. तिच्या 'झीरो फिगर'चा इतका बोलबाला झाला, की प्रत्येक मुलीला आपण चवळीच्या शंगेप्रमाणे व्हावे असे वाटू लागले आहे.

ठाण्याच्या सुप्रसिद्ध रेड जिमचे श्री. विकास पवार, श्री. नयन आशर आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांशी भेटून हा 'जिम मॅनिया' काय आहे ते समजून घेतले. श्री. पवार यांच्या मते तरुणांच्या शरीराची, स्नायूंची घडण होण्यासाठी जिम उपयुक्त ठरतो; तर शरीराचा कस (स्टॅमिना) व लवचीकपणा (फ्लोक्सिबिलिटी) वाढण्यासाठी मध्यमवयीन व ज्येष्ठ नागरिकांना जिम उपयुक्त ठरतो. जिममध्ये न जाता शरीर कमावणे शक्य नाही का, असे विचारल्यावर त्यांनी सांगितले की, घरी नियमित व्यायाम करूनही शरीराचा कस, लवचीकपणा आणि स्नायूंची चांगली घडण मिळवता येऊ शकते. पण बच्याच जणांमध्ये घरी व्यायाम करण्यात सातत्य राहत नाही. कुणीतरी भेटायला येणे, फोन वाजणे, घरातील काहीतरी काम करावे लागणे असे अडथळे

व्यायाम करताना येऊ शकतात. जिममध्ये खास वातावरण तयार केलेले असते. शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवांसाठी व स्नायूंसाठी व्यायामाची वेगवेगळी आधुनिक साधने असतात. व्यायाम कसा आणि किती करायचा हे दाखवणारे अनुभवी मार्गदर्शक असतात. चांगल्या लयीचे व ठेक्याचे संगीत लावलेले असते. आपल्या आजूबाजूला इतर लोक व्यायाम करत असतात. त्यांच्याकडे बघून, आपणही व्यायाम करावा असा जोश येतो. या सर्वांमुळे व्यायाम करताना आनंद वाटतो आणि सातत्य राहते.

सर्वत्र मोठ्या संख्येने सुरु होणाऱ्या जिमविषयी व त्यातल्या काही ठिकाणी होणाऱ्या गैरप्रकारांविषयी त्यांना विचारले, तेह्वा त्यांनी सभासद मिळवण्यासाठी करण्यात येणाऱ्या कलृप्त्यांविषयी सांगितले. काही जिममध्ये इम्पोर्टेड इक्निप्मेंट्स असल्याचे सांगितले जाते. प्रत्यक्षात मात्र ती कमी दर्जाची 'मेड इन चायना' साधने असतात. व्यायामाची साधने पुरेशा संख्येत





नसतील तर सभासदांना एक दिवसाआड कार्डियो (हृदयाची क्षमता वाढवणारा व्यायाम) आणि वेट ट्रेनिंग (स्नायू घडवणारा आणि चरबी घटवणारा व्यायाम) करायला लावतात. काही ठिकाणी 'सलमान खानसारखी 'बॉडी' बनवून देतो' असे सांगून जिममधले इन्स्ट्रक्टर सभासदांच्या अपेक्षा वाढवून ठेवतात. मग क्षमतेपेक्षा जास्त व्यायाम आणि शरीराला तात्पुरता आकार प्राप्त करून देणारी; पण दीर्घ काळासाठी हानिकारक असलेली 'सलिमेंट्स' घेण्यासाठी सभासदाला उद्युक्त केले जाते. स्टीरॉइंझसच्या गोळ्या-औषधे घ्यायला सांगितले जाते. यापैकी क्रिएटाइन्सारख्या सलिमेंट्सुळे यकृत (लिव्हर) आणि मूत्रपिंड (किडनी) यांची मोठ्या प्रमाणात हानी होते. यामुळे एका मुलाचा २१व्या वर्षी मृत्यू झाल्याचेही त्यांनी सांगितले. त्यांच्या मते, सलिमेंट्समधून शरीरात खूप मोठ्या प्रमाणात पोषक द्रव्ये जातात. त्यांचा दुष्परिणाम होऊ नये म्हणून रोज तीन-चार तास व्यायाम करणे गरजेचे असते. केवळ सिनेमात बघून शरीर कमावण्याचे ठरवणाऱ्या तरुणांकडून एवढा व्यायाम सातत्याने होत नाही. मग त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात.

जिममध्ये येणारे सभासदही कधी-कधी स्वतःविषयी संपूर्ण माहिती देत नाहीत. आपल्या क्षमतांचा विचार न करता काहीतरी कल्पना डोक्यात भरवून घेतात. पन्नाशीतील एका सभासदाने त्यांच्या जिममध्ये नाव नोंदवताना, त्याला हृदयविकाराचा झटका येऊन गेल्याचे लिहिले नव्हते.

जिममध्ये आल्यावरही तो जास्तीत जास्त कार्डियो प्रकारचेच व्यायाम करत असे. एकदा त्याच्याकडून याचा थोडा अतिरेक झाल्यावर ट्रेडमिल मशीनवर धावता-धावताच त्याला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला.

श्री. आशर यांनी त्यांच्या जिममध्ये असलेल्या व्यायामाच्या अद्यावत साधनांविषयी माहिती दिली. इटलीमधील 'टेक्नोजिम' या नामांकित कंपनीची ही साधने बायोमेक्निकल प्रकारची असल्याने त्यांवर योग्य

त्या अवयवालाच व्यायाम होतो. 'पॉवरप्लेट' नावाच्या एका साधनामुळे अर्ध्या तासाचा व्यायाम केवळ पाच-दहा मिनिटांत पूर्ण होऊ शकतो. त्यांच्या जिममध्ये प्रत्येक सभासदाला आहारतज्जाचा सल्ला मिळण्याची सोय उपलब्ध करून दिलेली आहे. सभासदांना मार्गदर्शन करण्यासाठी असलेले इन्स्ट्रक्टरही अनुभवी व विविध स्पर्धामधून बक्षिसे मिळवलेले आहेत. मसाज आणि स्टीम बाथचीही सुविधा आहे.

विकास पवार यांच्या मते, सध्या जिममध्ये लोकांची वाढलेली गर्दी ही समाजात होणाऱ्या बदलांचे प्रतिबिंब आहे. सध्या अनेक जण जिममध्ये 'सोशलायझिंग'साठी (सामाजिक संबंध वाढावेत, नव्या ओळखी व्हाव्यात या हेतूने) येतात. काही जण अनौपचारिक व्यावसायिक गाठीभेटीही जिममध्ये घेतात. काही जण मित्रांबरोबर जिममध्ये दाखल होतात. एकत्र व्यायाम आणि एकत्र 'टाइम पास' करतात. इतरत्र वेळ घालवण्यापेक्षा जिमच्या थंडगार वातावरणात, इतर 'प्रेक्षणीय' व्यक्ती आसपास असताना 'वर्क आउट आणि धमाल' करायला त्यांना आवडते. बन्याचदा असेही होते, की मुलाला त्याचे वडील जिममध्ये घेऊन येतात. त्याला सोबत म्हणून स्वतःही जिमचे सभासद होतात. पुढे-पुढे मुलगा यायचा बंद होतो, पण वडील नियमित येत राहतात.

त्यांच्या मते सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, व्यायामातील सातत्य आणि त्याला योग्य आहाराची जोड देणे, ही आहे. इतर कोण किती व्यायाम करतो आहे आणि त्यांचे दंड कसे दिसत आहेत, याकडे न बघता आपण आपला प्रशिक्षक सांगेल तेवढाच व्यायाम केला पाहिजे. साधारण व्यक्तीने चाळीस मिनिटांपेक्षा जास्त व्यायाम करण्याचा हव्यास टाळला पाहिजे.

(वरील लेख 'माधवबाग' संस्थेतर्फे प्रसिद्ध होणाऱ्या आरोग्य संस्कार या मासिकात पूर्वी प्रसिद्ध झालेला आहे. तो पुनर्मुद्रित करण्यास श्री. महेश खरे यांनी परवानगी दिल्याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार!)

■ ■ ■





मनाचे व्यायाम

शरीर आणि मनाचे नाते
अविभाज्य आहे. आपले
शरीर निरोगी ठेवायचे
असेल तर मनाच्या
निरासय आरोग्याकडे लक्ष
द्यावेच लागते. सध्याच्या
ताणतणावाच्या युगात तर
अनेक आजार हे मनो-
शारीरिक असतात. त्यामुळे
मनाच्या आरोग्याकडे लक्ष
देण्याची गरज आणखी
वाढली आहे. कुठल्या
गोष्टीचा ताण किंती
घ्यायचा, कोणत्या सुखांच्या
मागे लागायचे याचे तारतम्य
अंगी बाणवावे लागते.
मनाचे आणि आपले एकूण
आरोग्य जपण्यासाठी मनाचे
हे प्रशिक्षण गरजेचे आहेच.

डॉ. अमित करकरे
होमिओपॅथी व विवेकी
विचारतज्ज्ञ,
अल्बर्ट एलीस विवेकी
विचारसंस्था प्रशिक्षित
संपर्क : ९८२२२ ५२५३३

'डॉक्टर, पथ्य काय?'

सध्याचा पेशंटचा अगदी आवडीचा प्रश्न. पथ्य आणि व्यायाम विचारण्यात प्रत्येक जण अगदी आघाडीवर... बाकी प्रत्यक्षात करण्याची वेळ आली की मात्र सबी सुरु. असो! पण हाच प्रश्न आपल्या मनाला विचारला तर काय बरं उत्तर सापडेल?

येणारे युग हे जसे अत्याधुनिक सोयीसुविधांचे असणार आहे तसेच ते असणार आहे प्रचंड मानसिक ताणतणावांचे. यंत्रांनी आपले आयुष्य सुकर करण्यापेक्षा बिकटच केलेले आहे, हेच आजचे वास्तव आहे. डिप्रेशन, अँग्झायटी, बायोलर, आत्महत्या, स्ट्रेस हे शब्द आता लहान मुलांनाही माहीत आहेत. पूर्वीच्या काळी अभावानेच ऐकू येणारे हे आजार आता घरोघरी दिसू लागले आहेतच; वर कुण्या अभिनेत्रीने जाहीर कबुली दिल्यापासून हवेसेदेखील वाटू लागले आहेत, हा माझा गेल्या पाच वर्षांतील अनुभव आहे. आजकाल शाळेतली मुलेदेखील अर्थ समजून न घेता 'मला डिप्रेशन आलेय' वगैरे वाक्य सर्वास फेकत असतात. आजार आला की येतात उपचारांचे कारखाने. माईफुलनेस, मेडीटेशन अशा नावाखाली मानसिक आरोग्य विकण्याचा धंदाही जोरात चालू आहे. अर्थात, पण खरे तर जी गोष्ट आपल्याच हातात आहे, अगदी मोफत व मुबलक उपलब्ध होण्यासारखी आहे, त्यासाठी लाखो रुपये कशाला मोजायचे? काही गोष्टी समजून घेतल्या व काही नियम कसोशीने पाळले तर आपले मानसिक आरोग्य सांभाळणे सहज शक्य आहे.

शारीरिक आरोग्यासाठी जसा चांगला आहार गरजेचा आहे तसा मनासाठीही! मनाचे खाद्य म्हणजे विचार. आपण दिवसभरात कळत-नकळत नक्की कोणकोणते विचार गिळतो याचाही 'विचार' आपण सर्वांनी करणे सध्या गरजेचे बनलेले आहे. गेल्या काही वर्षात नकळत अनेक निकृष्ट फास्टफूड (मनासाठीचे) आपल्या सभोवताली हजर झाले आहे. यात आघाडीवर आहे तो 'इडियट बॉक्स'! पूर्वी बरं होतं; एकच चॅनेल होता आणि तोदेखील सरकारी. पण, आता म्हणजे जो येतो तो चॅनेल काढतोय आणि आपलाच चॅनेल चालावा म्हणून सवंग प्रसिद्धी व ट्रुकार नाट्यमयता असलेल्या कार्यक्रमांचा भडिमार चालू आहे. मला सांगा, निखळ मनोरंजन देणारी, दिवसभराचा शिणवटा दूर करणारी, मनाला व विचारांना सकारात्मक वळण देणारी मालिका शोधणे कितपत सोपे आहे? सगळ्या मालिका नुसत्या कटकारस्थाने, सासू-सुनेची भांडणे व कुरघोड्या, फसवणुकी व उथळ



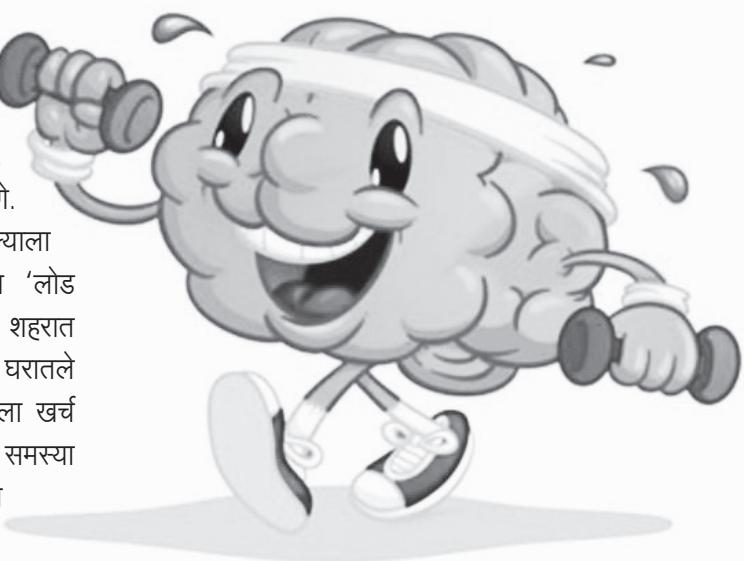


प्रेमाच्या स्वप्नांना खतपाणी घालणाऱ्या... चमचमीत! आणि रोज सकाळ-संध्याकाळ चमचमीत खालूळ तर पोटाचे काय हाल होतात ते माहीतच आहे आपल्याला... तेच डोक्याचे! त्यात आता कुठलाही निर्बंध नसलेल्या वेबसिरीजचीही भर पडली आहे. सेन्सॉरशीप नसल्याने अत्यंत घाणेरड्या शिव्या व अश्लील प्रसंगांनी भरलेल्या या वेबसिरीज नको त्या गोष्टीना समाजमान्यता मिळवून देतील की काय, असेच वाटू लागले आहे.

तुमच्या घराला अगदी लागूनच 'जगप्रसिद्ध' बर्गरचे दुकान असले तरी तो खायचा की नाही हे तुमच्याच हातात असते, नाही का? शेवटी आयुष्यभर दारुचा गुत्ता चालवलेले; पण मदिरेच्या थेंबालाही स्पर्श न केलेले आहेतच की! थोडक्यात, हा टीव्हीचा किंवा मोबाईलचा दोष नसून ही साधने वापरणाऱ्या अघोरी 'साधका'चा आहे. यालाही युक्तिवाद म्हणजे 'अहो, आम्ही टाईमपास म्हणून बघतो, लगेच काही तसं करायला जात नाही...' डोकं बाजूला ठेवायचं आणि बघायच्या या सिरीअल्स' - पण का? निखळ मनोरंजन असलेल्या सिरीअल्स आहेत की, वेगवेगळी माहिती देणारे चॅनेल्स आहेत की, सुंदर व श्रवणीय संगीत / गाणी ऐकवणारे चॅनेल आहेत की, त्यातले किती बघतोय आपण सध्या? माझे ९० वर्षांचे आजोबा अजूनही दिवसातून एकदाच सातच्या बातम्या ऐकतात दूरदर्शनच्या. 'एकदाच काय ते ऐकाव्यात बातम्या, सतत कशाला?' आणि मला जितकं झेपेल तितकंच दूरदर्शन दाखवतं, तेच मला योग्य', असा विचार आहे यामागे. मनाचा व्यायामच आहे हा एक प्रकारे. आपल्याला झेपेल इतकाच बाहेरच्या जगातील प्रश्नांचा 'लोड घ्यायचा'. जगात, देशांत, राज्यांत, आपल्या शहरात अनेक गोष्टी घडत असतात. पण जिथे आपल्या घरातले आपले ऐकत नाहीत तिथे उगाच डोकं कशाला खर्च करायचे? माझे विचाराल तर, 'देशापुढच्या समस्या सोडवण्यापेक्षा, माझे शेकडो पेशंट्स आहेत त्यांना अजून चांगले कसे बरे करता येईल,

नवीन औषधे कुठली वापरता येतील, हा विचार मी करणे जास्त उपयोगी. कारण त्याचा कुणालातरी नक्की फायदा होणार आहे.'

सध्याचा अजून एक विकार म्हणजे 'मतं बनवणे' - आपल्या प्रत्येकाच्या मोबाईलवर सतत भडिमार होत आहे तो फेक-न्यूजचा, वातावरण तापेल असा एडिट केलेल्या व्हिडिओजचा व उगाच पसरवलेल्या थापांचा! मग दर साडेचार महिन्यांनी आपल्या राष्ट्रगीताला युनेस्कोचे पारितोषिक काय मिळते, बांगलादेशमधला छळाचा व्हिडिओ केरळमधला म्हणून काय येतो, उपहासात बोललेले विधान इतर एखाद्या विधानाला लीलया जोडून विपर्यास काय केला जातो. आपल्या भोळेपणाचा फायदा घेतला जातोय. गेल्याच महिन्यात माझ्या एका मधुमेही पेशंटच्या किडनीचे कार्य रसातळाला गेले. कारण काय? तर, अगदी जवळच्या नातेवाइकाने पाठवलेली खात्रीशीर खपवलेली पोस्ट वाचून सगळी औषधे बंद केली आणि फक्त झेंडूची फुले रात्रभर पाण्यात टाकून ते पाणी सकाळी प्यायले. असे प्रयोग करायला हरकत नाही. पण कुणाचातरी सल्ला तर घ्याल आधी? फक्त वाफ घेऊन कोरोना बरा झाला असता तर वर्षभर जग बंद पडले असते का? 'कोलेस्टरॉल वाईट नाहीच आहे' हे खरे





माझे आजे-सासरे, वासुदेव औटी सर, यांचे उदाहरण मी नेहमी सगळ्यांना देतो. काही वर्षांपूर्वी वयामुळे ऐकायला येणे बंद झाले. तर, उगाच इतर लोक आपल्याबद्दलच बोलत आहेत असा वृथा गैरसमज न करता त्यांनी गीता पाठ करायला घेतली व वर्षभरात संपूर्ण गीता पाठ केली. अनेक संस्कृत श्लोकांचा अनुवाद केला. कान काम करत नाहीत; पण डोळे करत आहेत ना, मग पुस्तके वाचण्याचा धडाका लावला. हेच ते निरोगी मन! जे गेलंय त्याचा शोक करण्यापेक्षा जे आहे त्याचा पुरेपूर वापर करणे हाच निरोगीपणाचा दाखला.

त्यांची अजून एक गंमत सांगतो. त्यांचेच एक सहकारी त्यांच्या मागे लागले, 'गीता पाठ केलीत तर दक्षिणेकडे जा. तिथे गीतापठण करून दाखवले की हजारो रुपयांचे बक्षीस मिळते.' औटी सरांनी नकार दिला. सहकारी सांगत होते, 'अहो, हजारो रुपये मिळण्याची संधी का घालवता?' त्यावर औटी सरांचे उत्तर, 'मग गीता समजून करून काय मिळवलं?'

असते तर बायपास लागलेल्या लोकांना सर्जरी न करता पळता आले नसते का? यावरचा मनासाठी व्यायाम म्हणजे अशी कुठलीही चांगली-वाईट पोस्ट आली की गुगलवरून किंवा जाणकारांकडून खात्री करून घ्यावी. अशा अनेक वेबसाईट आहेत ज्यावर एखाद्या पोस्टची खात्रजमा करता येते. सतर्क राहून भोळेपणाने फसले नाही तरच ते निरोगी मन!

यानंतरचा व्यायाम म्हणजे सकारात्मकता. कोणत्याही परिस्थितीत, कुणालाही दोष न देता, आहे त्याचा मनापासून स्वीकार करून, त्यावर मार्ग शेधून काढणे याचा सराव, रियाज व व्यायाम. या जगात दुःख, संकट आणि त्रास हे कुणालाच चुकलेले नाहीत. तुकोबा-माउर्लीनाही समाजाने त्रास दिला, बाबा आमटेंसारख्या देवमाणसालाही सुरुवातीला समाजाने वाळीत टाकले, तर आपली काय कथा? आपल्या वाट्याला आलेल्या परिस्थितीचा बिनश्त स्वीकार करून त्यावर मार्ग काढला म्हणून यांना आपण मानतो. मधुमेहाने एखाद-दुसरा अवयव काम करेनासा होतो, खाण्या-वागण्यावर निर्बंध येतात आणि 'आपल्यासारखे दुर्देवी आपणच' असे उगाच वाटायला लागते. असे वाटू लागले की करायचा मनाचा व्यायाम म्हणजे 'यापेक्षा वाईट काय होऊ शकलं असतं?' याचा विचार. डायबेटीक न्यूरोपथी झाली की मनाला सांगायचे, 'यापेक्षा रेटायनोपथी वाईट, बरं झालं ती

नाही झाली.' ती झाली की सांगायचं, 'किडनीची बोंब होण्यापेक्षा हे बरं!', किंवा 'सगळंच एकदम होण्यापेक्षा एकच झालंय ते बरं!'

अजूनही बरेच काही बोलायचे आहे. पण एकाच दिवशी सगळा फराळ संपवायला नको. पुढच्या वर्षी लिहायला काही ठेवतो.

- चांगले व निरोगी बघा – ऐका, जे ऐकाल-वाचाल त्यावरून लगेच खात्रजमा न करता कुठलीच (चांगली-वाईट) मते बनवू नका, साधने मुबलक आहेत आजूबाजूला; पण त्यांचा वापर सकारात्मक व मनाला आनंद देणारा असू दे!
- ज्याने मनाला त्रास होतो त्याच्यापासून दूर राहा अथवा सुरक्षित अंतर ठेवा! साधेपणा – भोळेपणा चांगला; पण त्याचा गैरवापर करू देऊ नका!
- आहे त्या परिस्थितीचा बिनश्त स्वीकार करून मार्ग काढायचा यत्न करा! जगातले प्रश्न सुट्टील नाहीतर चिघळतील आपण आपल्या वैयक्तिक आयुष्यातील प्रश्न सोडवू म्हणजे झालं!
- चांगले वाचन, निखळ मनोरंजन, श्रवणीय गायन-वादन-श्रवण यांचा आहार व विवेकी सकारात्मक आचार विचारांचा व्यायाम याने मनाचे संतुलन साधणे हीच आपली आपल्यासाठी (व इतरांसाठीही) दिवाळीची भेट, नाही का!

■ ■ ■





यादों-यादों में... रोजचे विस्मरण आणि गंभीर विस्मरण

मंगला जोगळेकर या
दीनानाथ मंगेशकर
हॉस्पिटलमध्ये 'डिमेन्शिया'
संदर्भातील 'मेमरी
क्लिनिक'च्या प्रमुख
मार्गदर्शक म्हणून अनेक
वर्षे कार्यरत आहेत. त्यांचे
अनुभव निश्चितच या
व्याधीपासून दूर राहण्यास
मदत करतील.

विस्मरणाचा अंश प्रत्येकातच असतो. अगदी शाळकरी मूल असो वा मोठ्या कंपनीचा पदाधिकारी; प्रत्येकाला विस्मरणाचे अनुभव सातत्याने येत असतात. काही किस्से बघू या.

- परवा दाण्याची चटणी केली. ती आम्ही पानात वाढून घेतली. दुसऱ्या दिवशी मात्र तो डबा सापडेना. शोधाशोध केल्यावर तो फ्रीजमध्ये सापडला. इतर काही गोष्टी आवरताना तो चुकून फ्रीजमध्ये जाऊन बसला.
- असेच काल आमचे गॅलरीचे दार लावायचे राहून गेले. पावसाची मोठी सर आली आणि घरात पाणी आले.
- काल लिहायला बसले आणि 'चपखल' शब्द आठवता-आठवता दुसरा दिवस उजाडला.
- वेबिनारमध्ये असल्याने फोन Do not disturb वर लावला. तो दुसऱ्या दिवशी सकाळपर्यंत तसाच राहिला. व्हाट्स अॅपवर 'फोन चालू नाही का?' हा निरोप पाहिला आणि लक्षात आले की फोन बंदच होता.

तर, असे किस्से तुमच्या आयुष्यातीही घडत असतीलच ना? बहुतेक किस्से अनावधानाने घडतात. कधी-कधी डोक्यात बन्याच काही गोष्टी असतात. कधी घाई असते, कधी बन्याच जबाबदाच्या असतात, तर कधी ताणही असतो.

हे रोजचे विस्मरण सर्वसाधारण स्वरूपाचे असते. या घटनांपासून आपण थोडा धडा घेतला, थोडी शिस्त पाळली, थोडी डायरी – फोन – याद्या वगैरेची मदत घेतली तर त्यांचे प्रमाण कमी करता येते. बरेचदा निवृत्तीनंतर उद्योगात न राहणेसुद्धा भोवत असावे. कारण उद्योगात असलो की मेंदू तरतरीत राहतो असा तुमचाही अनुभव असेल.

ज्येष्ठ नागरिकांना विस्मरणाचे अनुभव थोड्या अधिक प्रमाणात येताना दिसतात.

- शिरीषभाऊंना त्यांच्या अमेरिकेच्या मुलाने हौसेने स्मार्टफोन आणून दिला. पण काकांना तो कुठून आणला असे झाले. कारण त्यांना त्या फोनचा वापर कसा करायचा हे समजत नव्हते.
- ऑटोमॅटिक वॉशिंग मशीनचा वापर करणे सुधाताईंना असेच त्रासदायक वाटले. सुधाताई नोकरीवर असताना तासा-दीड तासात स्वयंपाक

मंगला जोगळेकर
संपर्क : ९०९९० ३९३४५





करून लवकर बाहेर पडग्यच्या. त्यांची ९ ची बस कधी चुकली नाही. पण आता दुपारचा एक वाजतो त्यांना जेवायला. कधी सांडलवंड, कधी दूध ऊतू जाणे, कधी पदार्थात मीठ-तिखट कमी होणे हे तर नेहमीचेच.

- शिरीषभाऊंना वाचनाची अशीच आवड. पण आता का कोणास ठाऊक नकोच वाटते. नवीन पुस्तक आणल्याचा आनंद होतो; पण ते संपवण्याची घाई नसते त्यांना. सुस्तावल्यासारखे झाले आहेत शिरीषभाऊ.

काही वेळेला मात्र बुचकळ्यात पडायला होते. आता हेच बघा ना –

- समोरच्या दुकानातून दही आणण्यासाठी सकाळी ११ वाजता बाहेर पडलेले काका दुपारी पाच वाजता घरी आले.
- खानोलकर काकूना कुठली भांडी कुठल्या कप्प्यात ठेवायची ते अलीकडे आठवत नाही.
- अविची आई पेन्शन आणायला बँकेत गेली. महिन्याच्या खर्चाला २०,००० रुपये काढून घेतले. घरी आल्यावर मुलाने बघितले तर आईच्या

पर्समध्ये १०,००० रुपये होते. पुस्तकात मात्र २०,००० रुपये काढलेले दिसत होते.

वरच्या परिच्छेदांमधल्या उदाहरणामधील फरक तुमच्या लक्षात आला असेल. पहिल्या परिच्छेदात सर्वसाधारण विस्मरणाची उदाहरणे आहेत. शिरीषभाऊ आणि सुधाताई यांचे अनुभव थोडे वाढलेले आहेत. परंतु तरीही काळजी वाटण्याच्या स्थितीतील अजिबात नाहीत. शेवटच्या परिच्छेदातील उदाहरणे मात्र गांभीर्याकडे झुकणारी आहेत. घरच्या लोकांना काळजीत पाडणारी आहेत.

डिमेन्शिया

गंभीर विस्मरणाच्या आजाराला 'डिमेन्शिया' असे म्हटले जाते. विस्मरण होण्यापासून लक्षणे दर्शवणारा हा आजार हळूहळू वाढते स्वरूप धारण करतो आणि मेंदूवर परिणाम दाखवायला लागतो. मेंदूच्या साहाय्याशिवाय आपण एकही काम करू शकत नाही. त्यामुळे माणूस परावलंबी होऊ लागतो. डिमेन्शिया हा आजार कशामुळे होतो त्याबद्दल आपल्याला नक्की माहिती नाही. परंतु हा आजार प्रामुख्याने ६५ वर्षावरील व्यक्तींना होताना दिसतो. स्त्री-पुरुष, गरीब-श्रीमंत असे भेद या





आजाराला मान्य नाहीत.

डिमेन्शियाच्या लक्षणांमध्ये एकंदर विस्मरणाच्या अनुभवांमध्ये वाढ, तात्पुरत्या स्मरणशक्तीत घट, संवादात भाग घेणे न जमणे, निर्णयक्षमतेत त्रुटी, रोजची कामे करणे अवघड जाणे, गोंधळ उडणे, भावनिक आणि वर्तणुकीमधील बदल, पुन्हा तेच-तेच प्रश्न विचारणे अशा लक्षणांचा समावेश होतो. डिमेन्शियामुळे रोजचे जीवन स्वावलंबनाने जगणे अशक्य होत जाते.

डिमेन्शियाला दूर ठेवणे शक्य आहे?

डिमेन्शियाचा आजार टाळण्यासाठी काय करावे याची पुरेशी माहिती आपल्याकडे नाही. परंतु मेंदूची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल बरीच माहिती आहे. या संदर्भात पुढे दिलेली माहिती तुम्हांला उपयुक्त वाटावी.

मेंदूसाठी आपण करू शकणारी पहिली गोष्ट म्हणजे **शारीरिक व्यायाम**. शरीर स्वस्थ तर मन प्रसन्न राहते हे आपल्याला पिढ्यान् पिढ्या माहीत आहे. अनेक अभ्यासही असे दर्शवतात की, व्यायामाचा पहिला फायदा मेंदूला होतो. दुसरी अगदी महत्वाची गोष्ट म्हणजे हृदयाचे आरोग्य. मेंदूला सर्वांत जास्त रक्ताचा पुरवठा

होतो त्यामुळे हृदयाच्या आरोग्यावर मेंदूचे आरोग्य अवलंबून असते, हे म्हणणे वावगे नाही. भारतामध्ये हृदयविकार, पॅरेलिसिस यांचे प्रमाण एकंदरित जास्त आहे. हृदयाच्या आरोग्याकडे लक्ष देऊन आपण ते प्रमाण कमी करू शकतो. ब्लडप्रेशर, शरीरातील साखरेचे प्रमाण आणि कोलेस्टरॉलच्या चाचण्या आपण वेळच्या वेळी करू शकतो. **आहारावर नियंत्रण** आणि योग्य एरोबिक पद्धतीच्या व्यायामांचा हृदयाला फायदा होतो. धूमप्रपान हे आरोग्यासाठी घातक आहे, हे आपण सर्व जाणतोच. मद्यपानाबाबतीतही मयदिदेच्या बाहेर गेल्यास गैरफायदेव जास्त.

ताणावर नियंत्रण हादेखील आरोग्य टिकवण्यातील महत्वाचा घटक आहे. ताणामुळे आपली रोगप्रतिबंधक शक्ती कमी होऊ शकते, हे आपण कोरोनाच्या संदर्भात वारंवार वाचतो आहोत. पुरेशी झोप मेंदूसाठी आवश्यक आहे. कारण झोपेमध्ये सतत कार्यरत असलेल्या मेंदूला थोडी विश्रांती मिळते, आपल्या स्वतःकडे बघण्यासाठी अवधी मिळतो. एकाकीपणामुळे मनःस्थिती बिघडू शकते, औदासीन्य येऊ शकते हेदेखील आपल्या





वाचनात असते. या सगळ्यांचा मेंदूच्या आरोग्याशी प्रत्यक्ष संबंध आहे.

मेंदूच्या आरोग्यवर्धनासाठी आणखी काय करता येईल असा विचार केला तर त्यात मेंदूचे व्यायाम, नवीन शिकणे, नावीन्य, कल्पनाशक्तीचे संवर्धन अशा गोष्टींकडे लक्ष द्यायला हवे.

ज्येष्ठांनी आपल्या मेंदूकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. शिरीषभाऊ, सुधाताई यांच्या उदाहरणावरून ज्येष्ठांमध्ये थोडे शैथिल्य, आळस येताना दिसतो. खूप वर्ष काम आणि कामच केले; आता घेऊ या विश्रांती असे वाटणे साहजिकच आहे. पण त्यामुळे जीवनातील रस कमी होऊ शकतो. पुण्यामध्ये ज्येष्ठांसाठी पोषक वातावरण आहे. ज्येष्ठांच्या संघटना, विविध प्रकारच्या कार्यक्रमांची रेलचेल इथे चालू असते. नवीन छंद जोपासणे, सामाजिक कामे अशा कितीतरी संधी इथे मिळतात. नवीन शिकण्यातून मेंदूला सर्वाधिक फायदा होतो. आयुष्यात काही उद्देश्य ठेवल्याने वेळेचे काय करावे हा प्रश्नच उरत नाही. त्यामुळे आयुष्याला पुन्हा एकदा संजीवनी मिळते. रसरशीत, सदाबहार असे आयुष्य जगणे सहज शक्य होते. तरीही, नवरा-बायकोने एकमेकांच्या विस्मरणाकडे लक्ष द्यावे – रोजच्या घटना आठवतात का? लोकांशी संवाद व्यवस्थित होतो आहे का? निर्णय घेता येतात का? रोजची कामे सुरक्षीत होत आहेत का? प्रवास करायला जमतो का? कुणाकडे जायचे असल्यास वेळ लक्षात राहते का? औषधे वेळेवर घेतली जातात का? बिले वेळेवर भरली जातात का? घर व्यवस्थित आहे का? इत्यादी गोष्टींकडे लक्ष द्यावे, म्हणजे काही प्रश्न असतीलच तर योग्य वेळी ते समजून येतील.

मेंदूचे व्यायाम

सध्या पुण्यामध्ये ठिकठिकाणी मेमरी क्लब चालू झाले आहेत. मेंदूला चालना देण्यासाठी अनेकविध अभ्यास तिथे घेतले जातात. अभ्यासांना कुठल्याही विषयाचे वावडे नसते. भाषा, गणित, इतिहास, भूगोल, जनरल नॉलेज, विविध खेळ, संगीत, चित्रकला अशा सर्व

विषयांवर मनोरंजक पद्धतीने अभ्यास घेतले जातात. मी पुढे काही अभ्यास दिले आहेत. त्यातून आपण आपल्या रोजच्या जीवनातील छोट्या-छोट्या घटनांमधूनही मेंदूला चालना देऊ शकतो, असे तुमच्या लक्षात येईल. हा लेख वाचून झाल्यावर दहा मिनिटांनी या सहा गोष्टींची यादी तुमच्या लक्षात राहिली का, ते बघा.

- 1) आर्जींनी मनूला पुढील गोष्टींचे चूर्ण घ्यायला सांगितले – धने, जिरे, डिंक, ओवा, बडिशेप आणि मेथी.
- 2) पाण्याला अनेक नावे आहेत. ती तुम्ही शोधाच; परंतु आणखी एक गंमत म्हणजे पाण्याच्या वेगवेगळ्या रूपाला वेगवेगळी नावे आहेत. उदाहरणार्थ, बर्फ, थेंब इत्यादी. बघा बरे किती आठवतात? तुमचा अर्धा तास वेळ यात छान निघून जाईल.
- 3) 'पडणे' हे क्रियापद आपण वेगवेगळ्या अर्थांनी वापरतो. उदाहरणार्थ, प्रेमात पडणे वेगळे आणि पाण्यात पडणे वेगळे. चला तर मग, आठवा पडणे क्रियापदाचे विविध प्रयोग.
- 4) ९ हा आकडा १ ते १०० आकड्यांमध्ये किती वेळा येतो? मनातच शोधा बरं का याचे उत्तर.
- 5) एकापाठोपाठ येणाऱ्या चार आकड्यांची बेरीज २९४ आहे. तर ते आकडे कोणते?
- 6) आजच्या पैपरमधील एक साधारण दहा ओळींची बातमी वाचा. त्यानंतर ती सांगण्याचा प्रयत्न करा. प्रामाणिकपणे आपल्या मनाला सांगा – किती गोष्टी आठवल्या आणि किती नाही? अर्थात पुनःपुन्हा वाचले तर सगळे मुद्दे लक्षात येतीलच. मेंदूच्या आरोग्याच्या बाबतीत लक्षात हेच ठेवायचे की त्याच्या आरोग्यावर आपले रोजचे जीवन अवलंबून आहे. त्यामुळे त्याची काळजी घ्यायला हवी. काळजी घेतली तर नक्कीच मेंदू तुमची साथ सोडणार नाही असा विश्वास ठेवा.





अतिरेकी

(सत्य घटनेवर आधारित)

“योगेनला त्याच्या कंपनीच्या कामासाठी यूएसला जावं लागणार आहे.” विजय घरात येताच सुप्रियानं सांगितलं.

“अरे वा, चांगली बातमी आहे.”

“बातमी चांगली आहे रे, पण त्याला कदाचित सहा महिने तिथं रहावं लागेल. त्यामुळे त्याला आणि पिंकीला वाटतंय लग्न प्रिपोन करावं. आताच योगेनच्या आईचा फोन आला होता. त्यांनाही तसंच वाटतंय.”

“गुड.”

“गुड? अरे लग्न प्रिपोन करायचं म्हणजे पंधरा दिवसांच्या आतला मुहूर्त धरायला लागेल. सगळी तयारी कशी काय होणार? तुला माहितीय, मला किती हौस आहे ती. आपल्या घरातील पहिलं कार्य. संगीत, मेंदी, लग्न, रिसेप्शन चांगला चार दिवसांचा कार्यक्रम ठरवला होता. आता या सगळ्याला काटछाट देऊन खरेदी घाईघाईत उरकावी लागणार. मला तर इतकं टेन्शन आलं आहे.”

“होईल गं, सगळं मस्त होईल. तू काहीही काम सांग, ते करायला मी एका पायावर तयार आहे. सगळी धावपळ मी एकटा करू शकतो. तुला आठवतं ना कॉलेजमध्ये असताना मी महाराष्ट्राच्या खो खो टीमचा कॅटन होतो. तू फक्त हुक्म दे.”

“मी हुक्म देईन रे, पण तो ऐकायला तू जागेवर असायला हवंसा ना. कधीही बघा तुझी गाडी सुसाट सुटलेली असते. खुंटावरून गडी बाद करण्यासाठी धावायचास ना, तसाच धावत असतोस. आज काय अमक्या मित्राबरोबर सायकलिंगला जायचं आहे तर उद्या तमक्याबरोबर गड चढायला. बॅडमिंटनच्या बाबत तर तू नेहमी ऑन कॉल असतोस. कोर्टवर तिघंच आहेत

म्हणल्यावर चौथा गडी आमच्या घरात सापडणार. व्यायामाच्या बाबतीत तू अगदी अतिरेकी आहेस. व्यायामामुळे ते एन्डोफर्नेस्स का काय तयार होतात ना, त्याची तुला बहुधा किक बसते.”

“अलीकडे किती बोलतेस तू! असं बोलत राहिलीस तर लग्नाची तयारी कशी होईल? असं कर, तयारीसाठी स्मिताताईला बोलवून घे, ती कामाला एकदम वाघ आहे.”

“त्या येणार म्हणजे त्यांच्याबरोबर त्यांचा नातू येणार, म्हणजे कामाचा उल्हास.”

“तुला ना आजकाल काहीच पटत नाही. बाय द वे मुहूर्त कधीचा मिळतोय ते बघूया आधी.”

“योगेनच्या आईनं बघून ठेवला आहे. १४ डिसेंबर, सकाळी साडेआठचा आहे. एकच एक मुहूर्त आहे. डायरीत लिहून ठेव. नाहीतर जाशील कुठंतरी भटकायला.”

१४ डिसेंबरच्या सकाळीसकाळी हे सगळे संवाद सुचित्राला जसेच्या तसे आठवत होते. घड्याळाचा काटा साडेसहाच्या पुढे सरकलेला पाहून तिचा धीर खचला. साडेसातपर्यंत हॉलवर पोचणं आवश्यक होतं. तिनं कितव्यांदा तरी विजयचा फोन फिरवला. ‘आपण संपर्क करत असलेला नंबर संपर्कक्षेत्राच्या बाहेर आहे.’ तिनं हताशपणे मोबाईल पलंगावर भिरकावला.

“आता घाईच्या वेळात फोन कुणाला करत होतीस?” सासुबाईंनी आत येत विचारलं.

अलीकडे त्यांचे प्रश्न आणि सूचना यांच्याकडे दुर्लक्ष करायचं तिनं ठरवलं होतं. “तुझं आवरून झालं की माझ्या पदराला तेवढी पिन लावून दे. स्मिताला सांगितलं असतं, पण तिच्यावर आरवची जबाबदारी आहे.”

पिंकीच्या खोलीतून तिच्या मैत्रिणींचा हसण्याखिदल्याचा आवाज येत होता. पाठोपाठ स्मिताताईचा आवाज कानावर आला. ‘पिंकीला वेळेवर तयार करा. मुहूर्त चुकायला नको बरं का?’





‘मुहूर्त पिंकीमुळे नाही, तुमच्या भावामुळे चुकणार आहे आज.’ सुचित्रा स्वतःशीच पुटपुटली. तेवढ्यात घरासमोर एक अँम्ब्युलन्स येऊन थांबली. अँम्ब्युलन्स पाहून सुचित्राच्या काळजाचा ठोका चुकला. त्यामधून प्रथम डॉक्टर शेखर उतरला. शेखर म्हणजे विजयचा जिवाभावाचा मित्र. त्या नंतर शेखरचा आधार घेऊन लंगडत लंगडत विजय बाहेर आला. त्याचा एक डोळा आणि त्या भोवतीचा भाग काळानिला झाला होता. चित्रपटात मारामारीच्या दृश्यानंतर दाखवतात तसा. “स्मिताताई लवकर या.” सुचित्रानं जिवाच्या आकांतानं हाक मारली आणि पुढं होऊन विजयला आधार दिला. तो कसाबसा आत येऊन सोफ्यावर बसला. लग्बगीनं हॉलमध्ये आलेल्या स्मितानं त्याला पाहिलं मात्र, “विज्या...” असं म्हणत त्याच्याशेजारी बसकण मारली. तिच्या धक्क्यानं विजय विव्हळला. एव्हाना घरात लग्नाच्या निमित्तानं आलेली तमाम मंडळी हॉलमध्ये जमली. विजयच्या आईनं पुढं होऊन आपल्या नव्या कोऱ्या पैठणीची पर्वा न करता त्याच्या चेहऱ्यावरचा घाम टिपायला सुरुवात केली. कुणीतरी तत्परतेनं पाणी आणून दिलं.

“बाबा, काय झालं तुला?” असं म्हणताना पिंकीचे डोळे काठोकाठ भरून आले.

“काय रे विजय, काल रात्रीची उत्तरवायला पहाटेपहाटे जॉर्जिंगला गेला होतास का काय?” सचिननं - स्मिताच्या नवन्यानं विचारलं.

“विजयआबा तुम्ही एकदम पिक्चरमधल्या व्हिलनसारखे दिसताय.” इति आरव.

विजयनं केविलवाण्या नजरेनं शेखरकडे पाहिलं. तशी सर्व सूत्रे आपल्या हातात घेत शेखरनं बोलायला सुरुवात केली. “हे पाहा सगळ्यांनी शांतपणे घ्यायची ही वेळ आहे.” असं म्हणून त्यानं प्रदीर्घ पॉज घेतला.

“अरे बोल ना भराभरा. माझा जीव कंठाशी आला आहे. माझ्या विजयला कुणी पळवून तर नेलं

नव्हतं ना?” आई म्हणाली.

“तू मध्येमध्ये बोलू नकोस गं आई.” स्मितानं दटावल. “पळवून न्यायला विजय म्हणजे काय कुकुल बाळ का आहे. रोजच्या रोज जिममध्ये जाऊन त्यानं काय बॉडी कमावली आहे. नाही तर तुझा जावई.”

“शेखर तू काय सांगत होतास?” सुचित्रानं काळजीनं विचारलं.

“तर काय सांगत होतो की तुम्हाला सगळ्यांना माहीत आहे की दर रविवारी आम्ही दोघं सिंहगडला जातो. हा पड्हा तर पन्नास मिनिटांत गड चढतो. आमच्या सिंहगड वारकरी संघातील सगळ्यात तंदुरुस्त मेंबर.”

“म्हणजे आज सकाळी तुम्ही सिंहगड वारीला गेला होतात? मुलीच्या लग्नाच्या दिवशी? ही खरी व्यायामाची आवड. विजय, मानलं बुवा तुला.” सचिन कुत्सित स्वरात म्हणाला.

“त्याचं काय झालं या रविवारी विजयचा एकही रविवार खाडा न करता पन्नास मिनिटांत, एक हजार वेळा सिंहगड चढण्याचा संकल्प पुरा होणार होता. एकाही रविवारी खाडा न करता बरं का. तशी त्यानं पैज लावली होती. त्या निमित्त गडावर त्याचा सत्कार करण्याचं सिंहगड वारकरी संघानं ठरवलं होतं, परंतु पिंकीच्या लग्नाची तारीख अचानक अलीकडे आल्यामुळे आम्ही तो कार्यक्रम पुढच्या रविवारवर ढकलला, परंतु संकल्प सिद्धीस नेण्यासाठी आज सिंहगड चढणं आवश्यक होतं. विजयनं ठरवलं, पहाटे तीनला उठून गडावर जायचं. काम फर्ते करून आम्ही सहापर्यंत घरी परतणार होतो. त्याप्रमाणे मोबाईल टॉर्चच्या प्रकाशात गड चढून, पहाटे साडेचार वाजता आम्ही उत्तरायला सुरुवातही केली. परंतु कसा कोण जाणे विजय अडखळला. सपशेल तोंडावर पडला. थोडक्यात डोळा वाचला.”

“गेलात ते गेलात, निदान हे सगळे

उर्वरित मजकूर पान नं ६७ वर



Pancreas Transplant

Boon for Diabetic Patients

Pancreas Transplant was first carried out in 1966 and is now successfully being performed all over the world. The aim of pancreas transplant is to stop the complications caused by diabetes and cure diabetes.



How does Pancreas transplant work?

- Pancreas transplant allows patients with insulin dependent diabetes to produce insulin again. A new pancreas is placed in the body which produces insulin and brings blood sugars to normal.

Can all Diabetic Patients be transplanted to avoid Insulin injections?

- Pancreas transplant is only for patients who are on Insulin and are developing complications like kidney failure, retinopathy, frequent low or very high blood sugars, failure of insulin treatment, etc.

Will my old Pancreas be removed?

- No, your old pancreas is not removed but a young healthy pancreas is placed in your belly through an operation and connected to the blood vessels.

Is it a routine operation?

- It is a complex operation like liver transplant and kidney transplant. It has to be performed by a specialist transplant surgeon.

What are the complications of the procedure?

- Infection, rejection of the pancreas and bleeding are some of the complications that can occur with a pancreas transplant.

Do I need to take Insulin injections after transplant?

- No, once the pancreas transplant is successful, the blood sugars become normal because of the natural insulin production and you do not need any more Insulin.

How long do I need to take anti-rejection medicines after pancreas transplant?

- Usually, lifelong.

What is the success rate for Pancreas transplant?

- More than 95% success of patient survival after 1 year of pancreas transplant.

What is the age group for Pancreas transplant?

- Anyone more than 13 years to 65 years can get pancreas transplant.

What is the importance of Pancreas transplant today?

- • Pancreas transplants bring blood sugars to normal levels
• No more insulin injections are required
• Life survival after pancreas transplant is more than those on Insulin
• It helps stabilise kidney, heart disease, retinopathy, neuropathy, vasculopathy and all the other problems which are caused by long standing diabetes
• It improves the quality of life





मधुमेहींसाठी मेथी आणि कांद्याचे माहातम्य

मेथीची पूड आणि कांदा हे दोन्ही एकत्र खाल्ल्याने मधुमेहींना कसा फायदा होऊ शकतो यासंबंधी एक नवे संशोधन उजेडात आले आहे. त्यामुळे मधुमेहींच्या दृष्टीने त्यांचे महत्त्व द्विगुणीत झाले आहे. तर, हे संशोधन समजून घेण्यापूर्वी मेथी आणि कांदा यांचे औषधी गुणधर्म आपण जरा समजून घेऊ या.

भारतीय खाद्यसंस्कृतीत पालेभाज्यांना खूप महत्त्व आहे. या सगळ्यांमध्ये आपल्या गुणांनी वैशिष्ट्यपूर्ण ठरणारी पालेभाजी म्हणजे मेथी. एक पालेभाजी म्हणून तिचा उपयोग असतोच, तिच्यात औषधी गुणधर्मही आहेत; पण मेथीचे दाणेसुद्धा (बिया) अत्यंत औषधी असतात. ते मसाल्यांमध्ये वापरले जातात आणि त्यांना मोड आणूनही वापरता येतात. दुसऱ्या कुठल्याही पालेभाजीचे इतके बहुविध उपयोग आढळत नाहीत. कांद्याचे स्थानही स्वयंपाकघरात अत्यंत उच्च असते. पोहे, उपमा, थालीपीठ हे नाश्त्याचे प्रकार असोत, नाहीतर जेवणातल्या भाज्या, कोशिंबिरी; या सगळ्यात तो लागतोच. त्याच्यातही औषधी गुणधर्म आहेतच; पण मेथीची पूड आणि कांदा हे दोन्ही एकत्र खाल्ल्याने मधुमेहींना कसा फायदा होऊ शकतो यासंबंधी एक नवे संशोधन उजेडात आले आहे. त्यामुळे मधुमेहींच्या दृष्टीने त्यांचे महत्त्व द्विगुणीत झाले आहे. तर, हे संशोधन समजून घेण्यापूर्वी मेथी आणि कांदा यांचे औषधी गुणधर्म आपण जरा समजून घेऊ या.



डॉ. वर्षा जोशी
संपर्क : ९८२२० २४२३३





मेथी

मेथीचे गुणधर्म

मेथीचे साधारण तीन प्रकार मिळतात. पहिली, आपली नेहमीची गर्द हिरव्या रंगाची, जरा मोठ्या पानांची; दुसरी, समुद्री मेथी जी वाळूमध्ये उगवलेली असते, जी खास करून मुंबईला आणि दक्षिण भारतात मिळते आणि तिसरी, कसूरी मेथी, जिची वाळवलेली पाने असतात. ती खास करून पदार्थाला स्वाद येण्यासाठी वापरली जाते. पाकिस्तानमधील पंजाब प्रांतातील कसूर येथील मेथी सर्वोत्तम स्वादाची समजली जाते. या स्थानावरूनच तिला 'कसूरी मेथी' हे नाव मिळाले. भारतातील पंजाब प्रांतातही तिचे उत्पादन होते.

मेथीची पाने

मेथी विकत घेताना तिचे देठ कोवळे आहेत ना, पाने हिरवीगार – ताजी दिसत आहेत ना, हे पाहून घ्यावी लागते. मेथीची पाने म्हणजे पोषणमूल्यांचा खजिनाच आहेत. मेथीच्या पानांमध्ये 'के', 'सी', 'ए' ही जीवनसत्त्वे, 'ब' जीवनसत्त्वाचे अनेक प्रकार, चांगल्या प्रमाणात प्रथिन, विरघळणारा व न विरघळणारा चोथा आणि लोह, कॅल्शिअम आणि मँग्रेशिअम ही खनिजे असतात. याशिवाय, ट्रायगोनेलीन आणि डायोस्मेनिन ही उच्च अंटीऑक्सिडेंट्स असतात.

- मेथीच्या पानांमध्ये अगदी कमी उष्मांक असतात.
- 'सी' जीवनसत्त्व, बीटा केरेटीन ज्याचे रूपांतर शरीरात 'ए' जीवनसत्त्वात होते आणि आणखी अनेक अंटीऑक्सिडेंट्स असलेल्या मेथीच्या भाजीचा उपयोग शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ती निर्माण होण्यास होतो.
- 'के' जीवनसत्त्वामुळे हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते.
- मेथीमधल्या विरघळणाच्या चोथ्यामुळे रक्तात साखर हळूहळू शोषली जाते. यामुळे आणि मेथीतील मँग्रेशिअममुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित होण्यास मदत होते. मधुमेहीना याचा नक्कीच मोठा फायदा होतो.

- मेथीतील न विरघळणाच्या चोथ्यामुळे मलोत्सर्जनाला मदत होते. पोटाच्या समस्या दूर होण्यासही मदत होते. तोंडात येणारे फोडही मेथीच्या पाण्याने बरे होतात.

आयुर्वेदानेही मेथीचे महत्त्व सांगितले आहे. त्यामुळे आपल्याकडे स्त्री बाळंत झाल्यावर दूध चांगल्या प्रमाणात येण्यासाठी लसून घालून मेथीची भाजी खायला दिली जाते. शिवाय, मेथीच्या पिठाचे लाडूही दिले जातात. आधुनिक विज्ञानानुसार मेथीतील डायोस्मेनिन या अंटीऑक्सिडेंटमुळे ब्रेस्ट मिल्क वाढण्यास मदत होते. मेथीमुळे रक्तातील वाईट कोलेस्ट्रॅल कमी होऊन उच्च रक्तदाबाच्या आणि हृदयसमस्या दूर होण्यास मदत होते. मेथीतील फोलेट आणि लोहामुळे गरोदर स्निया आणि वाढत्या वयाच्या मुर्लीना खूप फायदा होतो.

मेथीची पाने बारीक चिरून त्याच्यापासून अनेक पदार्थ बनवता येतात. ओला नारळ आणि कांदा घालून परतून केलेली भाजी, बेसन घालून केलेली गोळा भाजी, भाजीवर बेसन पेरून परतून केलेली भाजी, डाळ आणि शेंगदाणे घालून केलेली पातळ भाजी, ताक घालून केलेली भाजी, तुरीची डाळ घालून केलेली डाळमेथी, मटर–मेथी मलई, मेथी आणि पनीर यांची एकत्र भाजी म्हणजे मेथी चमन हे झाले भाज्याचे प्रकार. आणखीही भरपूर असतील. याशिवाय, मेथी राईस, मेथी पराठा, मेथी खाकरा, मेथी पुरी हे प्रकारही करता येतात. बेसन घालून मेथीची उत्तम, चविष्ट भजी तयार करता येतात. कोवळ्या मेथीच्या देठांचीही उत्तम भजी होतात. समुद्रमेथीची भाजी आणि भजी तर लाजवाबच! कढीमध्ये मेथीची भजी घालता येतात. उंधियोमध्ये मेथीचे मुटके घातलेले असतात. मोड आलेले मूग आणि मेथी एकत्र करून धिरडी करता येतात. भाजणीच्या थालीपिठात कोवळी मेथी आणि कांदा घालून उत्कृष्ट थालीपिठे करता येतात. कोवळ्या मेथीत मोड आलेले मूग घालून सूप बनवता येते. कोवळी मेथी फार कळू नसते, त्यामुळे ती घालून पचडीसुद्धा तयार करता येते. इतकेच नव्हे; तर मेथीची पातळ भाजी करून चकोल्यांसारखा पदार्थ





करता येतो, ज्याला मेथीच्या चौघड्या असे म्हणतात. मासे आणि मेथीची भाजी वापरून पदार्थ करता येतात. दुसऱ्या कुठल्याही पालेभाजीपासून एवढे पदार्थ तयार होत नाहीत.

मेथीदाणे

मेथीचे झुट्टूप दोन ते तीन फूट उंच वाढते. या झुट्टपाला प्रथम हिरवीगार पाने येतात, त्यानंतर पांढरी फुले येतात. अशी फुले आलेली मेथी जून असते. नंतर त्या झुट्टपाला शेंगा धरतात, ज्यामध्ये सुंदर सोनेरी रंगाच्या बिया असतात, ज्यांना आपण मेथीचे दाणे असे म्हणतो.

- मेथीच्या दाण्यांच्या पुडीमुळे टाईप १ व टाईप २ अशा दोन्ही प्रकारच्या मधुमेही रुग्णांच्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी होऊ शकते.
- वाईट कोलेस्टेरॉल तर कमी होतेच; पण एकूणच कोलेस्टेरॉल कमी होते.

मेथीच्या पुडीमुळे ब्रेस्ट मिल्क वाढण्यास मदत होते. म्हणूनच आपल्याकडे बाळंतिणीला मेथीचे लाडू खाऊ घालण्याची पद्धत आहे. आणखी एका संशोधनातील निष्कर्षप्रमाणे मेथीच्या दाण्यांच्या पुडीचा उपयोग पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरॉनची पातळी वाढण्यास होतो.

आयुर्वेदाच्या मते, मेथीचे पाणी यकृत, चयापचय क्रिया आणि मूत्रपिंड यासाठी उत्तम असते. वजन कमी करण्यासाठीही उपयोगी पडते, असे बंगलोरच्या प्रख्यात पोषणमूल्यतज्ज्ञांचे मत आहे. मेथीदाणे उष्ण समजले जातात. त्यामुळे मेथी जास्त प्रमाणात खाता कामा नये. एक चहाचा चमचा मेथीचे दाणे एक कपभर पाण्यात रात्री भिजत घालून दुसऱ्या दिवशी सकाळी ते पाणी गाळून जरा गरम करून प्यायले तर सर्दी-खोकल्यासाठी प्रतिकारशक्ती वाढते, असे काहींचे मत आहे.

दिल्लीमधल्या एका पोषणमूल्यतज्ज्ञाचे मत

आहे की, मेथीदाण्यांचे पाणी प्यायल्याने प्रसूतीनंतर गर्भाशय पूर्वस्थितीत येण्यास मदत होते. मेथी सूक्ष्म जीवाणूरोधक असते. ती पाण्यात भिजल्यावर खूप फुगते म्हणून लोणच्याचा खार दाट होण्यासाठी त्यात मेथीची पूड घालतात. कच्च्या मेथीची पूड वापरल्यास तिच्यातील म्युसिलेजमुळे एक प्रकारचा बुळबुळीतपणा येतो. शिवाय मेथीचा स्वाद उच्च तापमानालाच बाहेर येतो म्हणून मेथीचे दाणे लालसर रंगावर तेलात तळून मग त्यांची पूड करून लोणच्यात घातली जाते.

कांदा

कांदा नाश्त्याच्या जवळजवळ सर्व पदार्थांमध्ये आवश्यक असतोच; पण तो वापरून भाज्या, रस्सा, कोशिंबिरी, भजी असे पदार्थही बनतात. शिवाय, भेळेचे, पावभाजीचे, मिसळीचे आणि चायनीज पदार्थांचे तर त्याच्याशिवाय चालूच शकत नाही.

कांद्यातील फ्लेवनॉइंड्सचा जास्तीत जास्त फायदा होण्यासाठी कांदे सोलताना त्यांचे शक्यतो पातळ पापुद्रे (साले) काढावेत, कारण जास्तीत जास्त फ्लेवनॉइंड्स कांद्याच्या बाहेरच्या भागात म्हणजे सालाच्या आतल्या थरातच असतात. कांदे चिरून झाले की पाच मिनिटे तसेच ठेवावेत; म्हणजे त्यातील गंधकाच्या संयुगांचे शरीराला उत्तम अशा संयुगांमध्ये रूपांतर होण्यास वेळ मिळतो. शिजलेल्या कांद्यापेक्षा कच्च्या कांद्याचा शरीराला जास्त फायदा होतो.

- कांद्यामध्ये भरपूर 'सी' जीवनसत्त्व असल्याने शरीरातली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. अस्थींच्या (कोलाजेन) उत्पादनासाठी, ऊर्तींसाठी (टीश्यू) त्याचा उपयोग होतो. सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे आपण खालेल्या अन्नातील लोह शरीरात शोषले जाण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो.

मेथीच्या दाण्याच्या पाण्याने रक्तातील साखरेची पातळी वाढत नसल्याने मधुमेहींनाही उपयुक्त आहे. मेथीच्या दाण्यांना मोड आणून ते उसळीत, धिरड्यात, भाजीत वापरता येतात. मोड आणण्याच्या प्रक्रियेत त्यातील पोषणमूल्ये कितीतरी पटीने वाढतात. त्यामध्ये 'सी' आणि 'इ' जीवनसत्त्वे तयार होतात. शिवाय, मेथीचा कडूपणाही कमी होतो. रोजच्या आमटीच्या फोडणीत थोडे मेथीचे दाणे घातले तर तिची लज्जत वाढते.





- कांद्यामध्ये भरपूर प्रमाणात 'ब६' व 'ब९' हे ब जीवनसत्त्वाचे प्रकार असतात. त्यांचा उपयोग चयापचयासाठी, मेंदुसाठी, रक्तातील लाल पेशीसाठी तसेच चेतातंतूंच्या कार्यासाठी होतो.
- कांद्यातील चांगल्या प्रमाणात असलेल्या पोटशिअम या खनिजामुळे ही शरीराला खूप फायदा होतो.
- कांद्यामध्ये २५ पेक्षा जास्त अंठीऑक्सिडंट्स असतात. लाल कांद्यामध्ये तर अंथोसायनीन हे फ्लेवनॉइडही असते.
- या सगळ्यांमुळे हृदयविकार, कर्करोग आणि मधुमेह यांना दूर ठेवण्यास मदत होते. कांद्यामध्ये उष्मांकही अगदी कमी असतात. कांद्यातील गंधकयुक्त संयुग कर्करोगविरोधी असते.
- कांद्यातील ट्रीप्टोफान या मेंदू शांत ठेवणाऱ्या अमिनो आम्लामुळे आणि मेंदूला अत्यंत उपयुक्त असणाऱ्या 'ब६' या जीवनसत्त्वामुळे त्याचा अंतर्भाव रात्रीच्या जेवणात करणे इष्ट असते.

मेथी आणि कांदा एकत्रित अधिक उपयुक्त का?

मधुमेहामुळे शेवटी हृदयरोग निर्माण होऊन व्यक्तीचा मृत्यू होण्याचे प्रमाण खूप असते. यासाठी

मेथीची पूड कडू लागते म्हणून काही जण ती आहारात ठेवण्यास नाराज असतात. तिचे लाडू केले तर ते गोड म्हणून मधुमेहीना खाता येत नाहीत. म्हणून खास मधुमेहीसाठी ती कोणत्या पदार्थांमध्ये वापरता येईल ते पुढे देत आहे. मेथीची उत्तम पूड बाजारात विकत मिळते.

1. धिरडी बनवताना त्या पिठात चमचाभर मेथीची पूड घालावी. त्यात कांदा बारीक चिरलेला कांदा आणि कोथिंबीर घालावी.
2. थालीपिठासाठी भाजणी भिजवताना त्यात चमचाभर मेथीची पूड, बारीक चिरलेला कांदा आणि कोथिंबीर घालावी.
3. पराठे करताना त्या पिठात चमचाभर मेथीची पूड घालावी.
4. तिखटामिठाच्या पुऱ्यांचे पीठ भिजवताना त्यात कांदा अगदी बारीक किसून किंवा मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घालावा आणि चमचाभर मेथीची पूड घालावी.
5. डोशासाठी पीठ तयार करताना दोन वाट्या तांदूळ, एक वाटी उडदाची डाळ आणि पाव वाटी मेथीचे दाणे घेऊन सर्व पाच-सहा तास भिजवून, वाटून आठ दहा तास ठेवले की उत्तम आंबते. आंबण्याच्या प्रक्रियेत मेथीचा कडूपणा कमी होतो. तयार पीठ आणत असल्यास डोसे किंवा इडली करण्यापूर्वी अर्धा किलो पिठात एक चमचा मेथीची पूड घालावी.
6. बेसन वापरून ढोकळा करताना त्यात थोडा कांदा बारीक किसून आणि थोडी मेथीची पूड घालावी. बेसन, कांदा आणि मेथी सर्व मधुमेहीसाठी उत्तम.
7. रोजची तुरीच्या डाळीची आमटी करताना फोडणीत मेथीचे दाणे घालावेत. आमटीत चिंच किंवा अमसूल, गूळ, तिखट आणि मीठ असते. त्यामुळे गोड, कडू, आंबट, तुरट, खारट आणि तिखट असे सहाही रस पोटात जातात. आमटीत कांदा असल्यास आणखी उत्तम.

आमटी : फोडणीत थोडा ओला नारळ घातल्यास मेथीचा कडवटपणा कमी होतो. शिवाय नारळातील पोषणमूल्यांचाही लाभ होतो.

डोसा : बारीक चिरलेला कांदा आणि कोथिंबीर वापरून डोशाएवजी उत्तप्पा केल्यास मेथी आणि कांदा एकत्र पोटात जाण्यास मदत होईल.

ज्यांना एक चमचा पूड जास्त होईल असे वाटेल त्यांनी अर्धा चमचा तरी वापरावी.





आयुर्वेदाच्या पारंपरिक पद्धतीत मेथी आणि कांदा यांचा उपयोग सांगितला होता. आधुनिक विज्ञानाचा याला आधार आहे का, ते बघण्यासाठी 'सीएसआयआर'-केंद्रीय फूड टेक्नॉलॉजीकल इन्स्टिट्यूटमधील शास्त्रज्ञांनी उंदरांवर काही प्रयोग केले. यासाठी त्यांनी मेथीची पूड वापरली. प्रथम त्यांनी उंदरांना मधुमेह होईल अशी प्रक्रिया केली. मग या मधुमेह झालेल्या काही उंदरांना नेहमीच्या जेवणाबरोबर मेथी खाऊ घातली, काही उंदरांना कांदा खाऊ घातला, काही उंदरांना मेथी आणि कांदा एकत्र खाऊ घातले आणि काहींना मेथी किंवा कांदा यापैकी काहीही न देता फक्त नेहमीचे जेवण दिले. यानंतर त्यांनी या सर्व उंदरांच्या हृदय-ऊर्तीचा (कार्डियाक टीश्यूचा) अभ्यास केला तेव्हा त्यांना आढळले की, जेवणाबरोबर फक्त मेथी खाऊ घातलेल्या उंदरांच्या हृदय-ऊर्तीचे आरोग्य आणि फक्त कांदा खाऊ घातलेल्या उंदरांच्या हृदय-ऊर्तीचे आरोग्य मेथी किंवा कांदा यापैकी काहीही खाऊ न घातलेल्या उंदरांपेक्षा चांगले होते. पण, मेथी आणि कांदा एकत्र खाऊ घातलेल्या उंदरांचे मात्र जास्त प्रमाणात चांगले होते.

आतापर्यंतच्या अभ्यासात हे माहीत होते की, मधुमेही व्यक्तींच्या हृदय-ऊर्तीमध्ये एका विशिष्ट विकराचे (Enzyme) आणि ग्राहकाचे (Receptor) प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे त्यांना हृदयविकार होण्याची शक्यता जास्त असते. उंदरांवरील संशोधनात शास्त्रज्ञांना हे आढळले की, मेथी आणि कांदा दोन्ही एकत्र खाऊ घातलेल्या उंदरांमध्ये या दोन्ही रसायनांचे प्रमाण खूपच कमी होते. आणि म्हणून त्या रसायनांमुळे होणारी हृदय-ऊर्तीची हानी थाबून हृदयविकाराचा धोका टळू शकेल. हे संशोधन कार्डिओहस्क्युलर टॉक्सिकालॉजी या संशोधन नियतकालिकात प्रसिद्ध झाले आहे. संशोधनातून आता असेही कळले आहे की, मेथीच्या दाण्यांमध्ये असलेला भरपूर चोथा व कांद्यामधली गंधकाची संयुगे यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी आणि कोलेस्टरॉल चांगल्या प्रमाणात कमी होते. त्यामुळे या दोन गोष्टींचा एकत्रित उपयोग मधुमेहामुळे गुंतागुंतीच्या समस्या निर्माण न होण्यासाठी केला जाऊ शकेल, असा शास्त्रज्ञांना विश्वास वाटतो. मधुमेहींसाठी ही नक्कीच चांगली बातमी आहे.

■ ■ ■

विजय पराडकर

हेच आपण दीस वर्षांपूर्वी भेटलो असतो नर
कडकझून मिठी मारु शकलो असतो नाटी ?





उर्वरित मजकूर पान नं ६० वरुन

प्रताप घरी तरी कळवायचे. सतत फोन करत होते त्याला.'' सुचित्रा चिठ्ठन म्हणाली.

''अगं, या गडबडीत त्याचा मोबाईल बाजूच्या घळीत पडला आणि सपशेल वारला.''

''हे अगदी आधी लगीन कोंढाण्याचं टाईप झालं.'' सचिननं टोमणा हाणला.

त्याच्याकडे दुर्लक्ष करत शेखर बोलत राहिला. ''मोबाईलच्या मोहात न पडता गडावर चढणाऱ्यांच्या मदतीनं आम्ही कसेबसे खाली उतरलो आणि त्याला माझ्या हॉस्पिटलमध्ये घेऊन गेलो. फटाफट एकस रे काढले. कुठे फँकचर नाही ना, याची खात्री करून घेतली. मग त्याला घरी सोडायला निघालो, तर माझी गाडी पंकचर. मग वेळ न घालवता चक्र अँम्ब्युलन्स काढली.''

''चांगलं केलंस बाबा. पण स्वतः बाप झाला तरी दुसऱ्याच्या जिवाला घोर लावायचा याचा धडपड्या स्वभाव काही बदलला नाही.'' असं म्हणत आईनं

विजयच्या पाठीत एक दणका घातला.

''असे दणके लहानपणीच घातले असतेत तर अशी वेळच आली नसती.'' सुचित्रा पुटपुटली.

तुझ्याकळून तेवढंच काय ते शिकायचं बाकी आहे.

''अरे वेळ काय आणि वाद कसले घालता.

चला आवरा पटापट.'' शेखर म्हणाला. आपल्यापायी मुहूर्त चुकायला नको. विजयला तयार करून हॉलवर आणण्याची जबाबदारी माझी.

''पिंकी, सुचित्रा सॉरी.'' विजय पडलेल्या आवाजात म्हणाला. ''हे असं काही होईल असं वाटलं नव्हत. आता इतकं फास्ट आवरतो बघ.''

''आवरणारच. खो खो पटू ना तू! महाराष्ट्राचा कॅटन... शिवाय सिंहगड वारकरी संघाचा विक्रम वीर! आरशात बघा स्वतःला. अतिरेकी कुठला.'' असं म्हणून सात्त्विक संतापानं पेटलेली सुचित्रा आत निघून गेली.

मृणालिनी चितळे

■ ■ ■

सुभाषित

छिनोऽपि रोहति तरुः क्षीणोऽप्युपचीयते पुनश्चन्द्रः ।

इति विमृशन्तः सन्तः सन्तप्यन्ते न ते विपदा ॥

वृक्ष तोडला तरी तो पुन्हा वाढतो; चन्द्र क्षीण झाला तरी पुन्हा हळूळू मोठा होतो. असा विचार करून सत्पुरुष संकटांनी कधीही खचून जात नाहीत किंवा दुःखीकर्षी होत नाहीत.

जामातृसम्पत्तिमचिन्तयित्वा पित्रा तु दत्ता स्वमनोभिलाषात् ।

कुलद्वयं हन्ति मदेन नारी कूलद्वयं क्षुब्धजला नदीव ॥

-अविमारक; भास

स्वतःच्या इच्छेनुसार; जावयाच्या संपत्तीचा विचार करून आणि मुलीच्या इच्छेचा विचार न करता पित्याने जर मुलीचं लग्र लावलं, तर पुराचं पाणी उसळलेली नदी दोन्ही काठावरील गावांचा नाश करते; त्याप्रमाणे मुलगी दोन्ही घराण्यांचा नाश करते.

सुज्ज्वलति चलितेन्धनोऽग्निर्विप्रकृतः पञ्चः फणां कुरुते ।

प्रायः स्वं महिमानं क्रोधात्प्रतिपद्यते जन्तुः ॥

सरपण हलवलं की, जाळ जोरात पेटतो. दुखावलं तर साप फणा काढतो. सामान्यतः कुठलाही प्राणी अपमान झाल्यास रागाने स्वतःची शक्ती प्रकट करतो.





डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३ (सवलतीच्या दरात)

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
मंगळवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
	डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
	डॉ. मुकुंद कश्युर / डॉ. मेधा परांजपे	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	सुकेशा सातवळेकर / मेधा पटवर्धन / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी ३
	डॉ. श्रीपाद बोकील / डॉ. जयश्री महाजन	दंत	दुपारी ३
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
एकाआड एक महिना – पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

- जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) :** दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ : डॉ. सोनाली भोजने (फिजिशिअन)
- रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) :** दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ : डॉ. स्नेहल देसाई (फिजिशिअन), सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)
- ‘सावधान’ योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेन्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप शुल्क : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०**
- ‘मेडिकार्ड’ योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात**
- असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.**
- सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. ८०, इतरांसाठी : रु. १००
प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशिअनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.**





स्पेशालिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

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

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता

पुढील सत्र : ६ नोव्हेंबर २०२०, ४ डिसेंबर २०२० व १ जानेवारी २०२१



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

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

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी, दुपारी ३.३० वाजता

पुढील सत्र : १२ नोव्हेंबर २०२०, १० डिसेंबर २०२० व १४ जानेवारी २०२१



३) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख, एम. डी.आर्थर्टो, डी.एन.बी

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी, दुपारी ४ वाजता.

पुढील सत्र : १९ नोव्हेंबर २०२०, १७ डिसेंबर २०२० व २१ जानेवारी २०२१



४) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

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

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी, दुपारी २ वाजता

पुढील सत्र : २७ नोव्हेंबर २०२०, २५ डिसेंबर २०२० व २२ जानेवारी २०२१



५) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

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

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी, दुपारी ३ वाजता.

पुढील सत्र : ५ नोव्हेंबर २०२०, ७ डिसेंबर २०२० व ४ जानेवारी २०२१



६) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी, दुपारी ३ वाजता.

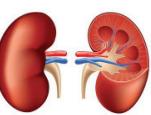
पुढील सत्र : २नोव्हेंबर २०२०, ३ डिसेंबर २०२० व ७ जानेवारी २०२१



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

तज्ज्ञ : डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसिन)

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



८) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकुरकर (एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी, दुपारी ४ वाजता

पुढील सत्र : २३ नोव्हेंबर २०२०, २८ डिसेंबर २०२०, २३ जानेवारी २०२१

सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नावनोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त पाच व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नावनोंदणी दुपारी ३ ते ५ या वेळेत करावी.

शनिवार दि. १४ नोव्हेंबर २०२० नरक चतुर्दशी / लक्ष्मीपूजन व सोमवार दि. १५ नोव्हेंबर २० दिवाळी पाडवा / भाऊबीज निमित संस्थेला सुट्टी राहिल



६९ | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२०। शुभ दीपावली। मधुमित्र





डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार यादी २५ सप्टेंबर ते २५ ऑक्टोबर

शशिकांत चिंतामणी देऊसकर (आईवडिलांच्या स्मरणार्थ)	रु. २,०००/-
जोगळेकर कुलवृत्तान्त समिती	रु. ५,०००/-
सुधीर नारायण भानू	रु. ५,०००/-
सुवर्णा नागेश लिमये	रु. ५,०००/-
आरती निरेन अरगडे (ऋचा अरगडे वाढदिवसानिमित्त)	रु. १,०००/-
अमोघ परांजपे (डॉ. जगदीश परांजपे यांच्या स्मरणार्थ)	रु. ५,०००/-

विशेष देणगी

शुभांगी बळवंत जोशी (बळवंत शंकर जोशी यांच्या स्मरणार्थ)	रु. २५,०००/-
वसंत कदम (वैजयंती वसंत कदम यांच्या स्मरणार्थ)	रु. २५,०००/-

वस्त्ररूपात देणगी

रोटरी क्लब ऑफ पूना वेस्ट	
ACCU Check ग्लुकोमीटर	२
इन्सुलिन पेन	२
डॉ. जगमोहन तळवलकर	२ OneTouch ग्लुकोमीटर

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक आभार!

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहीची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती.

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

'डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.





PALASH ELDERLY DAY CARE & RECOVERY CENTER FOR ALL



FACILITIES

Complete support from highly qualified, professional staff & care givers	An activity or amusement room to spend quality time & bond with other inmates	Customized physical therapy for speedy recovery & mobility	Periodic sessions on motivation	Special transport & attendant arrangements for inmates wanting to visit nearby scenic places, temples, cinema-halls etc
Availability of on call drivers	Professional pathology services	Professional laundry services	Personal grooming services	On call consultation by specialists
Music & television on demand	Complete Wi-Fi premises	Video calling	Bed-sore & wound management	Well-equipped kitchen providing personalized nutritious food prepared in consultation with dieticians

Dr. Medha Sangvikar
+91 70203 67345

Dr. Shilpa Wate
+91 97672 30003

Palash Care, Bungalow No E28, Windmill Village, Bhugaon Road, Bavdhan (Budruk), Pune - 411021

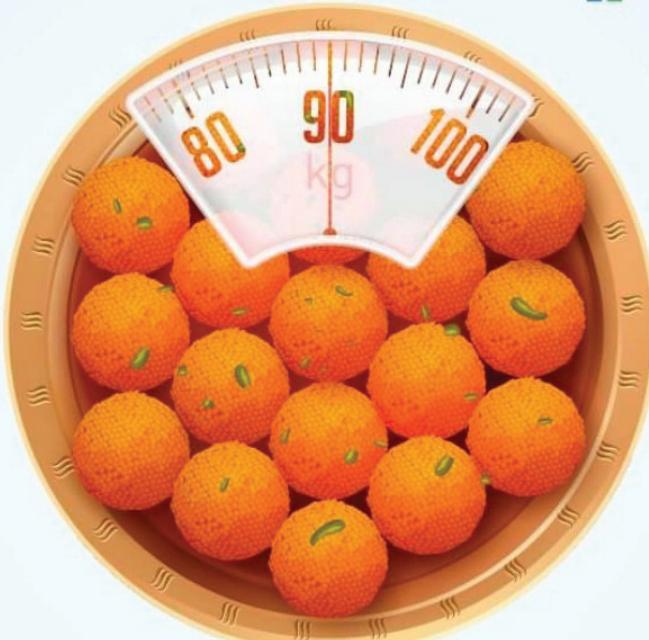
info@palashcare.com | www.palashcare.com



७१ | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२०। शुभ दीपावली। मधुमित्र



MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
(DECL NO: SDM/SR/23)
Postal Registration No: PCW / 166 / 2020 - 2022 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



SUPER SPECIALITY DIABETES CLINIC

THERE'S A THIN LINE BETWEEN
FEAST AND FAT!

You can easily consume 500-700 calories extra per day.
Just be on your guard and eat sensibly.

#HealthWaliDiwali
FOR APPOINTMENT -02066455362