

■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

# मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

- वर्ष ३६
- अंक ९
- डिसेंबर २०२२
- किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

Volume No. 36 • Issue No. 9 • December 2022 • Pages 44 • Price Rs.30/-

मधुमेही मुलांचे पालकत्व

हिवाळ्यातील व्यायाम



# FINEGLIDE™

## SURPRISINGLY SOFT

### 4mm 32G Pen Needle



**Fineglide™** needles are required by patients who inject themselves on a daily basis for insulin or other self-medication therapies. It raises the bar for patient comfort and thereby adhering to drug compliance.



**3-BEVEL SUPER SHARP**  
With High-Grade Silicone surface, the injection is more gentle and comfortable patient experience.



**MAXIMUM FLOW RATE**  
Thin-wall technology enhances the medication flow providing a comfortable experience.



**ONE FOR ALL "UNIVERSAL FIT"**  
Designed to fit all insulin pens and GLP-1 RECEPTOR AGONIST PENS standard ISO 11608.



Ask for **Fineglide™** from Chemists near you.

Dispose needle safely in a sharp's collector | Please use the product after reading instructions for use and under proper medical guidance

TPL/MCS/FG AD/Madhurmita/1122/687 Last updated on 09/09/2022

Additional information is available on request.

**Terumo India Private Limited.**

1601-1602, 16th Floor, Tower B, Unitech Cyber Park, Sector-39, Gurugram- 122001, Haryana, India.

Tel: +91.124.4718700, Fax: +91.124.4718718, [customercareindia@terumo.co.jp](mailto:customercareindia@terumo.co.jp)

CIN: U33110HR2013FTC049841

# डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

## कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल

सहकार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे

सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक

## कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले

डॉ. मुकुंद कवूर

डॉ. स्नेहल देसाई

डॉ. सोनाली भोजने

डॉ. निलेश कुलकर्णी

श्री. अरविंद शिराळकर

कायदेविषयक सल्लागार : डॉ. प्रभाकर परळीकर

## वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - १ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

**कर्वेंगे रोड मुख्य शाखा व कार्यालय :** डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

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

दूरध्वनी : ०२०-२५४८०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०११३.

मोबाइल : ९४२९१४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅची 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 विलेनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

- संरथेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र वार्षिक वर्गणीसह...रु. ५००
- बालमधुमेही सभासद.....रु २००
- 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.)



आपली वर्गणी आपण QR code  
वापरून भरु शकता, वर्गणी  
भरल्याची माहीती पुढील मोबाइल  
नंबर वर ९४२९१४५९६३  
स्क्रीनशॉटसह कळवाची.

## 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 diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे अथवा  
९४२९१४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवाचा. तसेच न केल्यास वर्गणी  
भरणाऱ्याचे नाव व पता कळू शकत नाही. त्यामुळे 'मधुमित्र'चे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात  
संपर्क : सौ. आरती अरांडे, मोबाइल : ९८८९७ ९८८९२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: [www.daipune.com](http://www.daipune.com)

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३६ अंक : ९  
डिसेंबर २०२२

## संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

## संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

## सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

## संपादकीय सल्लागार

ऋता मनोहर बावडेकर

## संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशांडे

डॉ. चंद्रहस गोडबोले

## अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

आश्विनी महाजन

## मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

## वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /

०२०-२५४३०१७९

९४२११४५६३

दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

## जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर

८८०५४ ११३४४

# अनुक्रमणिका



## सरत्या वर्षाच्या आठवणी

डॉ. वसुधा सरदेसाई ..... ६

## तीन वर्षातील 'मधुमित्र'चा आढावा घेताना...

डॉ. रमेश दामले ..... ८

## मधुमेहातील आहार : समज व गैरसमज

डॉ. वसुधा सरदेसाई ..... ११

## मधुमेही मुलांचे पालकत्व

आरती अरगडे ..... १४

## शारीरिक तंदुरुस्ती

डॉ. उत्क्रांत कुर्लेकर, डॉ. प्रमोद पाटील ..... १७

## हिवाळ्यातील व्यायाम

डॉ. अजित कुमठेकर ..... २१

## निवेदन

'मधुमित्र'चे अंक वेळेत मिळत नाहीत, अशी बहुसंख्य वाचकांची तक्रार आहे. त्यानुसार पोस्ट खात्यात चौकशी केली असता, पोस्टमनची संख्या कमी असल्याने ही समस्या येत असल्याचे पोस्ट खात्यातर्फे सांगण्यात आले. वाचकांनी कृपया नोंद घ्यावी.

- संपादक, मधुमित्र

### हिवाळ्यातील त्वचेची निगा व त्वचेचे आजार

डॉ. विद्याधर सरदेसाई..... २६

### प्री-डायबेटिस (मधुमेहपूर्व अवस्था)

डॉ. चंद्रहास गोडबोले..... ३०

### आरोग्यदायक वातावरण

सुकेशा सातवळेकर..... ३३

माझे मधुमेह व्यवस्थापन..... ३५

### स्वास्थ्य शोध शब्दकोडे क्र. १३

क्षमा एरंडे..... ३९

तपासणी सुविधा..... ४०

स्पेशलिटी क्लिनिक्स..... ४१



११



२१

'मधुमित्र' हे मासिक-मालक, डायबेटिक असोसिएशन आँफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वरीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटप्रायजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ००२ येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.

संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई\*

\*पीआरबी कायदानुसार जबाबदारी - SDM/PUNE/49/2021

'Madhumitra' monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at M/s. Siddharth Enterprises, 268 Shukrawar Peth, Devavrat Apartment, Pune 411 002, published at 31-D, Swapnanagar, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai\*

\*Responsible as per under PRB Act - SDM/PUNE/49/2021

# सरत्या वर्षाच्या आठवणी

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | १८२२० ७४३७८



कोविड काळानंतर या वर्षात आपण बच्यापैकी सावरलो. दैनंदिन व्यवहार सुरळीत झाले. सणवार मनाजोगते साजरे झाले. कोविडने मनावर ओढलेले ओरखडेही बच्यापैकी भरून निघाले...

नमस्कार! डिसेंबर महिन्यात आपले स्वागत असो. बघता-बघता २०२२ हे वर्ष संपत आले आहे आणि आता शेवटच्या महिन्यात आपण प्रवेश केला आहे.

कसे गेले हे सरते वर्ष? कोविड काळानंतर आपण या वर्षात बच्यापैकी सावरलो. दैनंदिन व्यवहार सुरळीत

सुरू झाले. सर्व सणवार मनाजोगते साजरे झाले. शाळा-कॉलेज यांचे वेळापत्रक बरेचसे पूर्वपदावर आले आणि कोविडने मनावर ओढलेले ओरखडेही बच्यापैकी भरून निघाले.

आपण सर्वांनीच या वर्षाचे बरेवाईट अनुभव

घेतले. काही जणांसाठी हे वर्ष आनंद-उत्साह-सुवार्ता घेऊन आले असेल, काही जणांसाठी हेच वर्ष मनाची परीक्षा पाहणारे गेले असेल, तर काही जणांच्या वाट्याला अपयश, आजारपण, प्रियजनांचा वियोग आला असेल. या वर्षाअखेर हे सारे हिशेब आपल्या मनात उमटतील, त्याचा लेखाजोगा मांडला जाईल. काहीही असले तरी आपण यातून काहीतरी चांगले शिकून अधिक अनुभवी, परिपक्व होत जातो, हे चांगले म्हणावे.

मधुमेहाच्या दृष्टीनेदेखील हे सरते वर्ष कसे गेले याचा, ज्याचा त्याने विचार करावा. आपले मधुमेहावरील नियंत्रण कसे राहिले, कोणत्या काळात, कोणत्या परिस्थितीत आपले स्वतःकडे दुर्लक्ष झाले, सणावारांचा आपल्या पथ्यपाण्यावर काय परिणाम झाला, याचा प्रत्येकाने विचार करावा व या अनुभवातून शहाणपण घेऊन पुढील काळातील वाट्याल ठरवावी. सरणारे वर्ष यापेक्षा जास्त चांगला कोणता संदेश देईल?

या महिन्याच्या अंकात हिवाळ्याच्या दृष्टीने काही विषय मांडले आहेत. हिवाळा म्हटल्यावर शारीरिक व्यायाम व तंदुरुस्ती ओघाने होतेच. घराबाहेर पडण्याचा कंटाळा करणारेसुद्धा मनातल्या मनात व्यायामाचा विचार करू लागतात. अनेक प्रकारच्या शारीरिक स्पर्धा या काळात आयोजित केल्या जातात. या स्पर्धांसाठी करण्याची तयारी या वेळी विषद केली आहे. डॉ. उत्क्रांत कुर्लेकर आणि डॉ. प्रमोद पाटील यांचे लेख या दृष्टीने विशेष म्हणावे लागतील. मधुमेहांसाठीदेखील याचा खूपच उपयोग होऊ शकतो.

हिवाळ्यातील त्वचाविकार व त्वचेसंदर्भातील समस्यांवर डॉ. विद्याधर सरदेसाईचा माहितीपूर्ण लेख आहे.

मधुमेहातील आहाराविषयी समज-गैरसमज यावर या

अंकात प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केला आहे. दिवाळी अंकात 'माझे मधुमेह व्यवस्थापन' यावर वाचकांची स्पर्धा घेतली होती. त्यातील उल्लेखनीय लेख याही अंकातून प्रसिद्ध करण्यात येणार आहेत.

याचबरोबर डॉ. चंद्रहास गोडबोले व डॉ. अजित कुमठेकर यांचे खास लेख तुमच्यासाठी समाविष्ट केलेले आहेत.

एकंदर काय; हाही अंक नेहमीसारखाच खुसखुशीत आणि वाचनीय झाला आहे.

डिसेंबर महिना म्हटल्यावर लग्नसराईचे दिवस येतात. मधुमेही लोकांनी या काळात आपले पथ्य पाळणे, नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. ज्या कुणाच्या वार्षिक शारीरिक तपासण्या राहिल्या असतील, त्यांनी वर्ष संपायच्या आत त्या करून घ्याव्यात आणि निरोगी प्रकृतीने नव्या वर्षाच्या स्वागतासाठी सज्ज व्हावे.

सरतेशेवटी माझा आपल्यासाठी खास प्रश्न —

या महिन्यात व्यायामासाठी कोणते प्रयत्न तुम्ही करता आहात?

पुढील महिन्यापासून अंकाची छपाई बंद केली जात आहे. कागदाचे भाव वाढल्यामुळे diabetic association ने हा निर्णय घेतला आहे. अंक छपाई व वितरण या खर्चात कपात केली आहे. त्यामुळे आपणास पोस्टाने अथवा कुरियर ने अंक मिळाणार नाही, तर whatsapp वर (डिजिटल स्वरूपात) अंक वाचावयास मिळेल. या नव्या योजनेचा आपण स्वीकार कराल, अशी मी अपेक्षा करते. यामध्ये सुरुवातीला काही अडचणी उद्भव शकतात. यासाठी आपले सहकार्य आवश्यक आहे. आपल्या अंकाबद्दलच्या सूचना आम्हाला जरूर कळवाव्यात. काही अडचणी आल्या तर त्याही कळवाव्यात.

लोभ आहेच; तो वाढवावा, ही विनंती!

● ● ●





# तीन वर्षांतील 'मधुमित्र'चा आढावा घेताना...

डॉ. रमेश दामले, एम.डी. | ०२०-२४४५ ८६२३

**आ**पल्या संघटनेतर्फे प्रसिद्ध होणारे 'मधुमित्र' या मासिकाचे पहिले नाव 'मधुस्नेह' असे होते. ज्या मधुमेह आजाराबद्दल हे नियतकालिक प्रसिद्ध होते, त्यातील एकाच अक्षरामध्ये फरक करून हे नाव कल्पकतेने दिले गेले होते. तथापि, हे नाव सरकारी मान्यतेसाठी पाठवण्यात आले, तेव्हा ते आधीच कोणत्यातरी मासिकाला दिले असल्याचे आढळले. म्हणून त्या नावात थोडा बदल करून 'मधुमित्र' असे त्याचे नाव करण्यात आले.

केवळ तीन वर्षांच्या मे २०१४ ते एप्रिल २०१७ 'मधुमित्र'ने वाचकांशी कोणता व काय मैत्रिपूर्ण छापील संगाद साधला आहे, याचा आढावा घेताना काही वाचनीय, काही मनोरंजक असे लेख आढळले. कित्येक तज्ज्ञ लेखकांनी यामध्ये सहभाग घेऊन हा मौल्यवान



खजिना समृद्ध करण्यास व वृद्धिंगत करण्यास मदत केल्याचे लक्षात आले.

हा आढावा घेताना 'मि. युनिवर्स', माचूपिचू शिखर सर केलेला बालमधुमेही, दीर्घ काळ डायलिसीसवर असणारी महिला अशी प्रेरणास्थाने आहेत; तर तान्हेपणापासून रक्तातील साखर सतत कमी होणारा

अपरिचित रोग मागे लागलेला मंगेश ससे याची कथा आहे. कर्तृत्वाच्या दृष्टीने निरोगी माणसापेक्षा मधुमेही माणस यत्किंचितही कमी पडत नाही, असे यावरून दिसून येईल.

हताश अशा कुबट आणि कोंदट वातावरणातून अशी जागृत प्रेरणास्थाने मधुमेहींना उमेदीच्या सुंगंधी आणि मुक्त वातावरणात आणूस सोडतात. काही निवडक लेखांचा सारांश पुढे दिला आहे.

## १. सप्टेंबर २०१४ : पान ११... आशा डावखरे...

वास्तव्य तालुका आंबेगावमध्ये एका खेड्यात... व्यवसायाने शिक्षिका... त्यांनी बराच काळ हिमोडायलिसीस करून घेतले. त्यामध्ये कॅन्युला, फिश्चुला, सीएपीडी यांची ओळख त्यांच्या आत्मकथनात केली आहे. घरच्याघरी त्या डायलिसीसी करत (संपर्क : ९९७०८ ७५५६६). पुढे त्यांनी किडनीरोपण करून घेतले.

### जीवनातील यशाची यादी

१. सप्टेंबर २००९मध्ये डायबेटिक असोसिएशनतर्फे सुर्वर्णपदक
२. आजाराशी यशस्वी झुंज : तालुक्याकडून भारतीय विद्यार्थी सेना पुरस्कार
३. किडनी सपोर्ट ग्रुप, पुणे यांच्याकडून पुरस्कार
४. झी मराठीवर मुलाखत
५. महाराष्ट्र टाइम्स, मुंबई आवृत्ती 'हे जीवन सुंदर आहे' यात लेख प्रसिद्ध झाला.

## २. ऑक्टोबर २०१४ : पान १५... ईशान शेवते - विद्यार्थी, पुणे, आत्मकथन...

पेरु देशात माचूपिचू नावाचे एक डॉगरशिखर आहे. ते सर करण्याची एक मोहीम आखली गेली होती. त्या मोहिमेला फ्रान्समधील 'सॅनोर' या कंपनीने आर्थिक साहाय्य दिले होते. टाइप-१ म्हणजे इन्सुलिनवर पूर्णपणे अवलंबून असणारे रुग्ण त्याचे पात्र सभासद होते. डॉ. मुथा यांच्या प्रोत्साहनाने ईशानने त्यात भाग घेतला होता. त्याचे वय त्या वेळी २१ वर्षे होते. या मोहिमेसाठी जगभरातून २१ जणांची निवड केली होती.

**माचूपिचू माहिती :** उंची १४ हजार फूट... जगातील आश्चर्यापैकी एक... तेराव्या शतकात अस्तित्वात असणाऱ्या इन्का राजवटीचे अवशेष तेथे सापडतात. संपूर्ण ट्रेक चार दिवसांचा असतो. अथक

निरोगी माणूस मानाच्या स्पर्धेत विजयी होऊ शकतो, हे पटण्यासारखे; तथापि, मि. युनिव्हर्स जिंकणारा 'डो इन्सुलिन घेतो म्हणून विजेता झाला' असाही एक वाद स्पर्धकांनी निर्माण केला होता. हा विजय वैषम्य निर्माण करणारा तर होताच; पण सामान्य जगाच्या दृष्टीने अविश्वसनीयही होता, इतके हे यश कौतुकास्पद होते.

वाटचाल व तीव्र चढाचा हा रस्ता असून, एकूण वाटचाल ४६ किलोमीटरची आहे. ट्रेकच्या एक-दोन आधी दिवस अडचणी, संकटे, मधुमेहाचे नियंत्रण या विषयीचे प्रशिक्षण देण्यात आले होते. संस्थेतर्फे एका दिमाखदार कार्यक्रमात त्याच्या यशस्वी चढाईबद्दल सत्कार करताना त्याच्या आईवडिलांनासुद्धा निमंत्रित केले होते. या चढाईबद्दल (बढाई नसलेली) छोटी मुलाखतसुद्धा घेतली होती. हा समारंभ गरवारे कॉलेज सभागृहामध्ये डॉ. रमेश गोडबोले यांच्या पुढाकाराने सादर झाला होता.

## ३. डो बन्र्स (नोव्हेंबर २०१४) : पान ११... लेखक : डॉ. कल्पना जोग

डो बन्र्स १९७२मध्ये सात वर्षांचा असताना त्याला मधुमेह झाल्याचे प्रथम कळून आले. त्यानंतर तो कृश होत गेला, तो सतत आजारी पडत असे. अकराव्या वर्षी त्याचे वजन फक्त १२ किलोप्रॅम होते. तो मनाने एकलकोंडा होत चालला. त्याच वेळेला 'आयर्न मॅन' म्हणून एक जुने मासिक त्याने बघितले. ते बघून त्याला स्फूर्तीचा उमाळा म्हणा वा झटका म्हणा, तो बसला!

मिसिसिपीच्या दुर्गम भागात राहणाऱ्या डो बन्र्सने ऑडक्यासारखे पदार्थ वापरून एक 'जीम' तयार केली. तो व्यायाम करू लागला. त्या मासिकामध्ये

दुर्गम भागात जीम कशी तयार करता येईल हेसुद्धा लिहिलेले होते.

याच सुमारास त्याचा उत्साह बघून त्याला कोणाकडून तरी एक ग्लुकोमीटर मिळाला. त्याच्या साहाय्याने त्याने साखरेवर काटेकोर नियंत्रण मिळवले. हळ्ळूळ्ळू त्याचे वजन वाढत गेले. एका हाडाच्या सांगाड्याचे रूपांतर रांगड्या व बांधेसूद व्यक्तिमत्त्वात झाले. तो फूटबॉलच्या संघात निवडला गेला. पुढे तो वेटलिफ्टिंगच्या स्पर्धेत भाग घेऊ लागला. आणि पुढे तर, बालपणी कृश असलेल्या या बालमधुमेहीने नोव्हेंबर २००६मध्ये चक्र 'मि. युनिवर्स' हा किताब पटकावला.

या घटनेने जगातील सर्व मधुमेहीचे उर खचितच अभिमानाने भरून येईल.

शिस्त, इच्छाशक्ती, ईर्षा, चिकाटी यांचा विजय असो!

**४. जून २०१६ : पान २१... डॉ. बळवंत घाटपांडे... लेखक : पुत्र - स्वानंद घाटपांडे...**

ते स्वतः व्यवसायाने डॉक्टर होते. वयाच्या ५८व्या वर्षी त्यांना मवाळ प्रकारचा मधुमेह झाला. कोणताही नोकर न ठेवता त्यांनी व्यवसाय केला. वयाच्या १०३व्या वयापर्यंत त्यांनी रुग्णसेवा केली. आयुष्याच्या शेवटच्या काळात व्यवसायामधून मिळालेली संपत्ती त्यांनी दान केली. बन्याच वेळेला त्यांनी आपल्या संस्थेलाही देणगी देऊन उपकृत केले आहे.

**५. ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१६ (दिवाळी विशेषांक)... मंगोश ससे... लेखक नीळकंठ खंडकर**

मधुमेहामध्ये रक्तातील साखर औषधाअभावी सतत वाढत जाते. परंतु मंगोशमध्ये ही साखर एकसारखी कमी होत राहते, त्यामुळे त्याला सतत हायपोचे झटके येऊन तो बेशुद्धावस्थेत जात असतो. हा क्वचित आढळणारा रोग आहे.

कुटुंबाच्या अर्थिक स्थितीला जड वाटणारा, तसेच कुटुंबीयांच्या मेहनतीच्या दृष्टीने न पेलता येणारा, दीर्घ काळ चालणारा; एवढेच नव्हे, तर डॉक्टरांच्या दृष्टिकोनातून पटकन लक्षात न येणारा असा रोग आहे.

परदेशातून आयात केलेले विशिष्ट व महागडे इंजेक्शन घेतल्याशिवाय दिनचर्येतील एकही गोष्ट त्याला नीट करता येत नाही. मधुमेहींप्रमाणे त्याला तोंडाने देण्यासाठीची एकही गोळी आज उपलब्ध नाही. त्यामुळे रक्त तपासणे, इंजेक्शन देणे याची मानसिक टोचणी आई म्हणून भोगत असताना ती त्याचे संवर्धन करते आहे. ही फार अवघड बाबा मंगेशचे पालक करत आहेत. ईश्वर त्यांची कसोटी बघत आहे.

नगर-औरंगाबाद रस्त्यावरील लहान फाट्यापासून आत ससेवाडीमध्ये या कुटुंबाचे वास्तव्य आहे. डॉ. रमेश गोडबोले आपल्या संस्थेच्या कर्मचाऱ्यांना बरोबर घेऊन त्याच्या घरी गेले होते. नोव्हेंबरच्या दिवाळीमध्ये या कुटुंबाचा सत्कार करून त्यांना गेली अनेक वर्ष संस्था दरमहा मदत करीत आहे. त्यांचा बाळतपणाचा खर्च तीन लाख झाला होता व महिन्याचा खर्च १२ हजार (२०१६मध्ये) रुपये होत असे.

अधिक माहितीसाठी श्री खंडकरांचा मूळ लेख वाचण्यासारखा आहे.

मधुमेहींची साखर जास्त झाली म्हणून दुःखी होण्याचे काही कारण नाही. कारण दुःख मुळापासून काढून टाकणे बन्याच वेळेला अशक्य असते. तथापि, अशा उदाहरणाने ते दुःख नक्कीच हलके करता येते. म्हणून अशी काही उदाहरणे मनाच्या कप्प्यात जतन करणे जरुरीचे आहे.

एखाद्या गुरुच्या उपदेशापेक्षा मैत्रिपूर्ण संवाद माणसाच्या मनाला जास्त भावतो, जवळीक निर्माण करतो आणि हाच तर 'मधुमित्र'चा उद्देश आहे.

● ● ●



# मधुमेहातील आहार : समज व गैरसमज

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८२२० ७४३७८



मधुमेह झाल्याचे निदान कळल्यावर  
पेशांत अतिशय चिंताग्रस्त होतो.  
कारण पथ्यपाणी सुरु होणार असते.  
अशा वेळी काय खावे, किती खावे,  
कधी खावे, असे प्रश्न पडू लागतात.  
ही मानसिक अवस्था ओळखून त्या  
संदर्भात केलेले तज्ज्ञ मार्गदर्शन.

‘तु म्हाला मधुमेह आहे’ असे डॉक्टरांनी  
निदान केल्यावर लगेच रुग्णांच्या आणि  
त्यांच्या नातलगांच्या चेहऱ्यावर  
प्रश्नचिन्ह दिसू लागते. आता  
खाण्यापिण्याचे करायचे काय? जणू काही ‘मधुमेह  
झालाय’ असे म्हटल्यावर त्यांना फक्त उपासमारच  
दिसू लागते; आणि ‘आता आपले काही खरे नाही’  
असे दीनवाणे भाव चेहऱ्यावर येतात.

अनेक जण ‘मधुमेह म्हणजे भात-बटाटा वर्जर्य,

साखर बंद' असे मनात घोळवतच दवाखान्यात येतात. आल्या-आल्याच 'मी आता चहाच सोडलाय' वगैरे भीष्मप्रतिज्ञा ऐकवतात.

काही रुग्ण मात्र इतके बेफिकिर असतात की, आम्ही आम्हाला वाटेल ते, वाटेल तेव्हा खाऊ. तुम्ही तुमची औषधे लिहून मोकळे व्हा. डाएटचं राहू दे.

काही लोकांना मधुमेहातला आहार म्हणजे डाव्या हातचा मळ वाटत असतो. काहीही सांगितले की, 'हातीच्या एवढेच ना!' असे भाव असतात.

लष्ट लोकांच्या मनात असते की, वजन कमी केल्यावर प्रश्न सुटाणार! पण वजन कसे कमी करायचे हाच त्यांचा मोठा प्रश्न असतो. शारीरिक मेहनत, व्यायाम यासाठी त्यांना वेळ नसतो आणि जेवणही त्यांच्या मते जास्त नसते.

असे निरनिराळे अनुभव आल्यामुळे आज आहाराविषयी काही मार्गदर्शक तत्त्वे सांगावीत असे वाटते.

## १. फॅड डाएट की नेहमीचा आहार?



बरेच जणांना असे वाटते की, काही विशिष्ट पदार्थ खाल्यामुळे मधुमेह बरा होईल किंवा वजन कमी होईल. त्यामुळे फक्त पालेभाज्या, कोशिंबिरी किंवा प्रोटीन शेक घेण्याकडे काहींचा कल असतो किंवा खाद्याचा विशेष पदार्थ, विशिष्ट वेळी खाल्ला जातो, याला फॅड डाएट म्हणतात.

म्हणजेच, सुरुवातीचा उत्साह असेपर्यंत आपण असा विशिष्ट किंवा विचित्र आहार घेऊ शकतो. लवकरच याचा कंटाळा किंवा तिटकारा आल्यावर नेहमीच्या आहाराकडे वळतो.

त्यामुळे अशा फॅडचा फार काळ उपयोग होत नाही. थोडेफार वजन कमी होण्यासाठी अशा आहाराची योजना असते. पण मधुमेह हा दीर्घ काळ टिकणारा

आजार असल्याने, रुग्णांनी नेहमीच्या आहारातच आवश्यक ते बदल करून मधुमेहावर नियंत्रण आणणे आवश्यक असते.

## २. दीर्घ काळ उपासमार, की वारंवार खाणे चांगले?



अनेकांना वाटते की, काही खाल्लेच नाही तर रक्तातील साखरेबोर इतरही प्रश्न निर्माण होतात. तसेच मधुमेहावरील औषधांमुळे पोटात अन्न न गेल्यास रक्तातील साखर जरुरीपेक्षा कमी होऊन प्रकृतीला धोका निर्माण होऊ शकतो. तेव्हा वेळेच्यावेळी खाणे हे मधुमेहासाठी अत्युत्तम!

पण गंमत अशी असते की, न खाल्ल्याने चयापचय संस्थेवर अतिरिक्त ताण पडून रक्तातील साखरेबोर इतरही प्रश्न निर्माण होतात. तसेच मधुमेहावरील औषधांमुळे पोटात अन्न न गेल्यास रक्तातील साखर जरुरीपेक्षा कमी होऊन प्रकृतीला धोका निर्माण होऊ शकतो. तेव्हा वेळेच्यावेळी खाणे हे मधुमेहासाठी अत्युत्तम!

## ३. दिवसातून दोन वेळा जेवावे, की चार वेळा?



या प्रश्नात अशी मेख आहे की, किती वेळा पोटात अन्न जायला हवे? अगदी ताट-वाटी-भांडे घेऊन आपण दोनच वेळा जेवत असलो तरी येता-जाता आपण सतत काहीतरी तोंडात टाकत नाही ना, याकडे लक्ष हवे. त्यामुळे ठरावीक वेळी ठरावीक अन्न खाणे हे मधुमेहासाठी आवश्यक असते. अगदी सुरुवातीच्या काळात कमीत कमी औषधे लागत असताना, आहाराचे प्रयोग करून कमी खाणे, दोनच वेळा खाणे अशा उपायांनी वजन घटवण्याचे प्रयत्न आपण करू शकतो. त्यातून मधुमेहाचे नियंत्रण अजमावू शकतो. पण वय जास्त असेल, खूप औषधे किंवा इन्सुलिन चालू असेल, तर आहे तोच आहार दिवसातून चार-सहा वेळा विभागून खाणे श्रेयस्कर असते. यामुळे रक्तातील साखर खूप वाढणे किंवा कमी होणे टाळता येऊ शकते.

## ४. भात-बटाटा-साखर वर्जर्य करायचे काय?



मधुमेहात 'अमुक एक पदार्थ वर्जर्य' असे नसते. प्रत्येक खाण्याच्या पदार्थातून किती उष्मांक मिळतात, यावर सर्व अवलंबून असते. साखरेचे पदार्थ, भात किंवा बटाटा यांतून खूप जास्त उष्मांक सहजतेने शरीरास उपलब्ध होतात, त्यामुळे शरीरातील साखरेचे प्रमाण अधिक वेगाने वाढते. तेव्हा आहारात अशा सहज उष्मांक उपलब्ध करून देणाऱ्या पदार्थाचे प्रमाण कमीच असणे चांगले! लाडू किंवा गुलाबजाम यांना 'कॅलरीबॉम्ब' म्हणायला हवे. कारण ते दिसतात लहान; पण देतात उष्मांक महान! चहात अर्धा चमचा साखर घातल्याने किंवा जेवणात अर्धी वाटी भात खाल्याने समाधान मिळत असेल, तर याचा आहारात जरूर उपयोग करावा. परंतु कुठे थांबावे, हे आपल्याला समजले पाहिजे. पोटभर खाण्यासाठी हे पदार्थ नाहीत, हे लक्षात घ्यावे. दिवसातून चार-पाच वेळा साखरेचा चहा पिणे किंवा तिन्ही त्रिकाळ गोड पदार्थ खाणे किंवा भात-बटाटा यावरच गुजराण करणे, यातून नुकसानच संभवते.

## ५. आहारातील चघळचोथा कशासाठी?



प्रथम चघळचोथा म्हणजे काय समजून घेऊ. आपल्या आहारात न पचणारे व त्यामुळे उष्मांक न देणारे किंवा कमीत कमी उष्मांक देणारे काही पदार्थ असतात, त्यांना चघळचोथा किंवा रेफेज/फायबर असे आपण म्हणतो. यातील बराचसा भाग मलविसर्जनातून बाहेर टाकला जातो. जसे की, फळांच्या साली, भाज्यांचे देठ, पान किंवा रेषा, मोडांच्या कडधान्यांची टरफले इत्यादी. या पदार्थाचा आहारात समावेश अत्यंत आवश्यक आहे. कारण यातून आहाराला घनता प्राप्त होते. पोट भरल्याची भावना अशा पदार्थातून मिळते. हे पदार्थ बराच काळ पोटात राहिल्याने, तसेच ते पचायला जड असल्याने

वारंवार भूक लागत नाही. यातून मधुमेहाचे नियंत्रण होते. आतळ्याचे आरोग्याची चघळचोथ्यावर अवलंबून असते. आहारातील चघळचोथ्याच्या अभावामुळे पाश्चात्य देशांत आतळ्याच्या कर्करेगाचे प्रमाण वाढले आहे.

## ६. आहारात तेलातुपाचे प्रमाण किती असावे?



तेलातुपाचा अधिक वापर करून बनवलेले पदार्थ जास्त उष्मांक देतात. जसे की, सर्व तळलेले पदार्थ, दिवाळीतील फराळाचे पदार्थ किंवा बेकरीतील पदार्थ. या पदार्थाच्या सेवनाने खूप जास्त उष्मांक मिळतात, तसेच त्यात चघळचोथाही नगण्य असतो. या पदार्थामुळे रक्तातील चर्बीचे प्रमाणही वाढते,

हृदयविकाराचा धोका वाढतो. त्यामुळे मधुमेहीनी आहारात तेलातुपाचे प्रमाण अत्यल्प ठेवावे. फोडणीसाठी वापरायचे तेल, कणकेत घातलेले तेल, पदार्थ चविष्ट करण्याच्या हेतूने वापरलेले तूप यावर करडी नजर ठेवणे आवश्यक आहे.

एकंदर काय; मधुमेहातील आहार ही मोठी विचारपूर्वक सेवन करण्याची गोष्ट आहे. रुग्णांना आवश्यक असलेले उष्मांक कोणत्या पदार्थातून किती मिळतील? त्यात पिष्टमय पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ व प्रथिनांचे प्रमाण किती? चघळचोथा किती? या सगळ्यांचा विचार करून आहार ठरवला जातो. हायपोग्लायसेमियाचा (रक्तातील कमी झालेल्या साखरेचे प्रमाण) धोका टाळण्यासाठी दिवसातून चार ते सहा वेळा हा ठरवलेला आहार विभागून सेवन केला पाहिजे. या आहाराच्या बरोबरीने शारीरिक हालचाली व आपली दिनचर्या नीट सांभाळली पाहिजे. औषधे रोजच्या रोज व वेळच्यावेळी घेतली पाहिजेत.

शिस्तबद्ध आयुष्य हीच खरी मधुमेही रुग्णांच्या आरोग्याची गुरुकिळी आहे.

● ● ●



# मधुमेही मुलांचे पालकत्व

आरती अरगडे

आपल्या मुलीला मधुमेह आहे,  
हे जेव्हा पालकांना कळते, तेव्हा  
त्यांची मनःस्थिती कशी होते?  
या परिस्थितीचा ते कसे स्वीकार  
करतात? आपल्या मुलीची  
मानसिकता कशी घडवतात?  
संगळ्या गुंतागुंतीला कसे सामोरे  
जातात? पालक व मुलीचीही जाणून  
घेतलेली मनोवस्था.



रेवती भोर

**प्र**त्येक पालकाला आपले मूळ हसरे, खेळकर आणि निरोगी असावे, असे वाटत असते. त्यासाठी ते तसे प्रयत्नही करत असतात. असाच एक आजार म्हणजे टाइप १ मधुमेह. हा आजार छोट्या मुलाला झाला तर नक्कीच त्याचे आईवडील हादरून जातील. या आजाराला सामोरे कसे जायचे, हा प्रश्न तर त्यांना भेडसावत असणारच! रोज नियमित वेळेत द्यावे लागणारे इन्सुलिन, त्यांच्या आहारातील बदल, त्या अनुषंगाने येणाऱ्या वेगवेगळ्या समस्या, असे एक ना अनेक प्रश्न त्यांच्या डोक्यात थैमान घालत असणार... परंतु असे अनेक पालक आहेत, जे या परिस्थितीला निर्भीडपणे सामोरे गेलेच; शिवाय, त्यांनी या आजाराचा स्वीकार करून आयुष्य सुंदर कसे बनवायचे हेही आपल्या मुलांना शिकवले.

अशाच एका आईची मुलाखत...

(तृप्ती आणि अनिलकुमार भोर यांची मुलगी रेवती १० वर्षांची असताना तिला मधुमेहाचे निदान झाले.)

प्रश्न : तुमची मुलगी टाइप १ मधुमेही आहे, हे आपल्याला कसे आणि कधी कळले?

उत्तर : रेवती १० वर्षांची असताना (२०१६) तिला मधुमेहाचे निदान झाले. लहानपणापासूनच सुदृढ, गुटगुटीत असलेल्या रेवतीचे वजन अचानक कमी व्हायला लागले, रात्री लघवीला जाणे वाढले. या गोष्टी जाणवण्याइतपत होत्या. माझे वाचन असल्यामुळे या बाबी माझ्या लक्षात आल्या. मग डॉ. वामन खाडिलकरांना आम्ही तिला दाखवले. तिची पहिली

रक्तशर्करा तपासणी २९५ होती. ती इतर मुलांच्या तुलनेत कमी आहे, परंतु टाईप १ मधुमेहींना घ्यावी लागणारी ट्रीटमेंट तिला घ्यावी लागेल, असे डॉक्टरांनी सांगितले.

**प्रश्न :** रेवती, आपण आणि आपल्या कुटुंबीयांची पहिली प्रतिक्रिया काय होती?

**उत्तर :** आपल्या १० वर्षाच्या मुलीला मधुमेह झाला आहे हे कळल्यावर आम्हाला खूप मोठा धक्का बसला. तिच्या बाबांना तर खूप वाईट वाटले, तिची मोठी बहीणही खूप अस्वरस्थ झाली. कारण आमच्या कुटुंबातील कोणत्याही मोठ्या व्यक्तीला मधुमेह नाही; मग आमच्या मुलीलाच का झाला, हा प्रश्न भेडसावत होता. तिला घ्याव्या लागणाऱ्या इंजेक्शनचे खूप वाईट वाटायचे. तिला होणारा त्रास बघून आमच्याही डोऱ्यांत पाणी यायचे. पण आधी आम्ही स्वतःला समजावले. ही परिस्थिती आली आहे, तिला सामोरे तर जायलाच हवे, त्याशिवाय पर्याय नाही. आम्ही स्वतःला मानसिकदृष्ट्या खंबीर बनवले आणि तिलाही सगळी परिस्थिती समजावून सांगितली.

**प्रश्न :** या सर्व परिस्थितीत समाजातील अन्य व्यक्तींची कशी मदत झाली?

**उत्तर :** या आजाराची माहिती शाळेबरोबरच नातेवाईक, शेजारी, मित्रमैत्रिणी यांना देणे गरजेचे होते. तसे आम्ही केले, कारण घराबाहेर गेल्यावर तिला काही त्रास झाला तर तिच्या आजाराची माहिती असावी हा या मागचा उद्देश. काही लोकांनी खूप माहिती दिली, आधारही दिला. परंतु काही सुशिक्षित लोकांचेच खूप वाईट अनुभव आले. तिच्या भविष्याबद्दल त्यांनी केलेल्या वाईट चर्चाचा आम्हाला त्रास झाला.

**प्रश्न :** रेवतीला या आजाराची माहिती कशी दिली?

**उत्तर :** खरेतर मधुमेह म्हणजे काय, हे कळायचे तिचे वयच नव्हते. निदान झाल्यावर तिला हॉस्पिटलमध्ये

अडमिट केले, तेव्हा तिने स्वतः डॉक्टरांकडून सर्व माहिती घेतली. इन्सुलिन घेणे, आहार आणि अन्य बाबी तिने खूपच सकारात्मक घेतल्या. काही काळानंतर तर तिने स्वतः तिचे डोस मॅनेज केले. त्यामुळे आम्ही एका आघाडीवर तर निश्चिंत झालो होतो. पण शाळेत तिला काही त्रास होणार नाही ना, याची चिंता वाटायची. कारण ती जेमतेम चौथीत शिकत होती. आम्ही शाळेत तिच्या आजाराची कल्पना दिली आणि शाळेनीही खूप चांगली मदत केली. त्यातच तिचा पाय फ्रॅक्चर झाला. ही शाळा चौथीपर्यंतच असल्याने पाचवीला शाळा, मित्रमैत्रिणी बदलणार आणि नव्याने झालेला मधुमेह हे सगळे ती कसे घेर्ऊल, याची आम्हाला खूप चिंता होती. परंतु तिचा आजार सांगितल्यावर नवीन शाळेतील शिक्षकांनीही खूप मदत केली. या सगळ्या परिस्थितीत रेवतीने आम्हाला खूप सहकार्य केले.

**प्रश्न :** तिची मानसिक तयारी कशी केली?

**उत्तर :** या काळात आम्हीही मानसिकरीत्या खूप खचलेलो होतो. परंतु आधी स्वतःची मानसिकता बदलली, आलेल्या परिस्थितीला सामोरे तर जायचे आहे आणि यासाठी आम्हाला स्ट्रॅंग होणे गरजेचे होते. तरच आम्ही तिला भक्तम आधार देऊ शकणार होतो. आम्ही तिला या काळात मानसिकरीत्या खंबीर केले. झालेला आजार हा वेगळा असला तरी आपण सगळ्या गोषी चांगल्या प्रकारे करू शकतो, हे सांगितले. तिनेही हे सकारात्मकतेने घेतल्यामुळे कुठल्याही परिस्थितीला ती खूप चांगल्या प्रकारे सामोरी जाते.

**प्रश्न :** या काळात काही वेगळे आजार किंवा अडचणी आल्या का? त्याला कसे सामोरे गेलात?

**उत्तर :** तिच्या डॉक्टरांना वाटत होते की, तिला Celiac disease असण्याची शक्यता आहे, ज्यात ग्लूटेन असलेले पदार्थ (उदाहरणार्थ, पोळी, ब्रेड, बिस्किट) खाणे तिला वर्ज्य करावे लागतील. त्यामुळे आम्ही परत एकदा चिंतेत पडलो. या आजाराशी

निगडित सर्व तपासण्या झाल्यावर तिला हा आजार नसल्याचे निष्पन्न झाले आणि आम्ही त्याबाबतीत निश्चिंत झालो. मुलीच्या प्रत्येक वाढीच्या टप्प्यावर आईचे बारीक लक्ष असते, त्यामुळे मासिक पाळी यायला उशीर होतोय असे लक्षात आल्यावर, आम्ही ख्रीरोगतज्जांशी संपर्क साधला. पण ‘तशी काही अडचण येणार नाही, मधुमेहामुळे उशीर नाही,’ असे त्यांनी सांगितल्यावर आम्ही दुसऱ्यांदा निश्चिंत झालो. अशा प्रकारे वाढीच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर काळजी वाटणे, त्यातून बाहेर पडणे हे घडत असते. याला आम्हाला सामोरे जावे लागते. पण या काळात आम्ही रेवतीशी सगळ्या गोटी बोलतो.

### **प्रश्न : तिचा आहार, व्यायाम यावर कसे लक्ष देता?**

**उत्तर :** सुरुवातीला तिला खायला काय चालेल, काय चालणार नाही, याबाबत खूप सांशंक होते. परंतु आहारतज्ज आणि जाणकार व्यक्तींकडून माहिती घेतल्यावर कुठलाच आहार वर्ज्य नसतो; पण तो प्रमाणात घेणे आणि व्यायाम यावर लक्ष देणे गरजेचे आहे, हे लक्षात आले. कमी कार्बोहायड्रेट असलेले आणि फायबर जास्त असलेले पदार्थ आहारात असावेत, याकडे कटाक्षाने लक्ष देते. रेवतीही आहार आणि व्यायाम याकडे कटाक्षाने लक्ष देते. ती बॅटमिंटनच्या क्लासला जाते. कधी-कधी तिलाही याचा कंटाळा येतो. परंतु आपल्याला फिट राहायचे आहे यासाठी ती दक्ष राहते.

### **प्रश्न : तिला कधी हायपोचा त्रास झाला का?**

**उत्तर :** तशी तिची रक्तशर्करा आटोक्यात असते. ती पेनने इन्सुलिन घेते. आता ती १६ वर्षांची असल्याने तिला त्यातील बारकावे लक्षात आले आहेत.

### **प्रश्न : मलाच का? हा प्रश्न तिने आपल्याला विचारला असेलच. त्याला कसे सामोरे गेला?**

**उत्तर :** खरंय! हा प्रश्न ती आम्हाला विचारते. पण मी तिला सांगितले की, तुलाच असे नाही, बच्याच मुलांना



**तृप्ती आणि रेवती भोर**

हा आजार असतो आणि होऊ शकतो, यामागे कुठले कारण नाही. त्यामुळे आपल्याला हा आजार झाला आहे तर त्याला सामोरे जायचे.

### **प्रश्न : मुलीचे भविष्य कसे घडवायचे याबद्दल आपले विचार?**

**उत्तर :** इतर पालकांसारखेच आम्हीही तिच्या भविष्याबाबत जागरूक आहोत. ती आता अकरावीत असून फाऊंडेशन कोर्सचे शिक्षण घेत आहे. बारावीनंतर ती फाइन आर्टचे शिक्षण घेणार आहे. त्यानंतर परदेशात जाऊन पुढील शिक्षण घेण्याचा तिचा मानस आहे. ती भरत नाट्यमचे प्रशिक्षण घेत असून लवकरच ‘विशारद’ पदवी घेईल.

रेवतीला तिच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी शुभेच्छा देऊन आम्ही मुलाखत थांबवली.

रेवतीच्या आईची मुलाखत घेताना असे जाणवले की, पालकांनी मुलांना योग्य प्रकारे समजावून सांगितले, त्यांच्या बरोबरीने भावनिक न होता त्यांना या आजाराला सामोरे जाण्याचे बळ दिले, तर नक्कीच मधुमेह असलेल्या पाल्यांचे जीवन उज्ज्वल आणि प्रेरणादायी होईल.

● ● ●

# शारीरिक तंदुरुस्ती

डॉ. उत्क्रांत कुर्लेकर, डॉ. प्रमोद पाटील

शारीरिक तंदुरुस्ती हा विषय  
खूप मोठा आहे. त्यामुळे ठरावीक  
खेळासाठी विशिष्ट प्रकारे तंदुरुस्ती  
कशी विकसित करता येते, कुठल्याही  
खेळासाठी आवश्यक असणारे  
घटक कोणते, या अनुषंगाने दिलेली  
माहिती.

आहार आणि मानसिक तंदुरुस्तीदेखील अत्यंत महत्वाची आहे. मानसिक तंदुरुस्तीविषयी पुन्हा कधीतरी बोलू व्यायामशास्त्रातील बराच अभ्यास इंग्लिश भाषेत विकसित झाल्यामुळे इथे काही व्याख्या वापरणे साहजिक आहे.

## शारीरिक तंदुरुस्तीचे साधारण घटक

१. स्नायूबल (ताकद) (Muscle Strength)
२. दमसास (Endurance)
३. लवचीकपणा (Flexibility)
४. चपळपणा (Agility)

५. स्थिरता आणि संतुलन (Stability and Balance)

६. इतर महत्वाच्या गोष्टी : विश्रांती, झोप (Rest, Recovery and Sleep) आणि आहार (Nutrition)

## १. स्नायूबल (ताकद) (Muscle Strength)

कुठलीही हालचाल घडवून आणणे हे स्नायूंचे मुख्य काम आहे. सांध्यांच्या आजूबाजूने स्नायूंचे जाळे असते, जेणेकरून सांध्यांच्या हाढांची विविध कोनातून हालचाल करणे शक्य होते. कुठलीही हालचाल घडवण्यासाठी केवळ एकच स्नायू वापरला जात नसून ठरावीक क्रमाने विविध स्नायू वापरले जातात. ज्याला Kinetic Chain (हालचाल विशिष्ट स्नायूशृंखला) म्हणतात.

## स्नायूच्या ताकदीची विभागणी

१. Concentric Strength (स्नायूंची आकुंचन

रीरिक तंदुरुस्ती' हा विषय इतका मोठा आहे की, तो एकाच लेखात लिहिणे निव्वळ अशक्य आहे. परंतु या विषयाचा धावता आढावा घेण्याचा या लेखात प्रयत्न केला आहे. एखाद्या ठरावीक खेळासाठी विशिष्ट प्रकारे तंदुरुस्ती विकसित करता येते. परंतु कुठल्याही खेळासाठी सामान्यपणे गरजेच्या असणाऱ्या तंदुरुस्तीच्या घटकांची इथे माहिती घेता येऊ शकेल.

तंदुरुस्तीची विविध घटकांत विभागणी करणे आम्हाला तसे फारसे शास्त्रीय वाटत नाही. कारण हे विविध घटक एकमेकांवर अवलंबून असतात. पण समजून घेण्यासाठी आणि त्यावर काम करण्यासाठी विभागणी उपयोगी पडते. सर्वसमावेशक शारीरिक तंदुरुस्ती कुठल्याही खेळाचा पाया आहे, हे नक्की! तरीही, कुठल्याही खेळातील प्रावीण्य आणि यश मिळवण्यासाठी शारीरिक तंदुरुस्तीबरोबरच विश्रांती,



क्रिया) : उदाहरणार्थ, डंबेल उचलणे. यात स्नायूंचे आकुंचन म्हणजेच त्यांची लांबी कमी होते.

२. Static Strength (स्थिर धरून ठेवणे) : उदाहरणार्थ, उचललेले डंबेल एकाच स्थितीत धरून ठेवणे. यात स्नायू स्थिर स्वरूपात ताकद लावतात. कारण कुठलीही हालचाल होताना दिसत नाही.

३. Eccentric Strength : हा प्रकार शास्त्रालादेखील फार उमगलेला नाही. यात स्नायू ताकद धरून ठेवत-ठेवत लांब होत जातो. उदाहरणार्थ, उचललेले डंबेल हळूळू खाली सोडणे.

अशी विभागणी केली असली तरी कुठल्याही खेळातील, कुठल्याही हालचालीतील, कुठल्याही स्नायूमध्ये, एकाच वेळी यातील एक किंवा अनेक प्रकारच्या ताकदींची गरज असू शकते.

ताकद वाढवण्याच्या व्यायामाचे साधारण दोन भाग पडतात : व्यायामशाळेत वजनांच्या व यंत्रांच्या साहाय्याने केलेले व्यायाम (Free weights exercises, Machine exercises) आणि शरीराचे वजन वापरून केलेले व्यायाम (Own body weight exercises, Calisthenics exercise).

शरीराच्या विभागणीनुसार, खांद्यांची व बांहूंची ताकद, पायांची ताकद, पाठीच्या-पोटाच्या स्नायूंची ताकद अशी विभागणी करता येते. शरीराचे कुठलेही स्नायू आधी सांगितलेल्या तीनही प्रकारांमध्ये विकसित करता येतात.

स्नायुबलवाढीचे व्यायाम सुरु करताना हालचाली

नियंत्रित व हळुवार कराव्यात. पुढे-पुढे खेळाच्या गरजेनुसार त्यातील जलदपणा (Explosive Strength) वाढवता येऊ शकतो.

## २. दमसास (Endurance)



एखादी हालचाल सतत करत राहण्याची क्षमता म्हणजेच दमसास.

दमसासाचे दोन प्रकार आहेत : १. हृदय आणि फुफ्फुसाची क्षमता (Cardiorespiratory Endurance) २. स्नायूंची क्षमता (Muscle Endurance)

हे दोन्ही प्रकार एकमेकांशी घनिष्ठपणे जोडले गेले आहेत; तरीही ते भिन्न म्हणावे लागतील. याचे कारण हृदय आणि फुफ्फुसांची क्षमता प्रत्येक हालचालीत गरजेची असतेच; स्नायू मात्र विशिष्ट पद्धतीने हालचाल करत क्षमता विकसित करतात. उदाहरणार्थ, उत्तम सायकल चालवणारा खेळाडू सराव नसेल तर उत्तम पोहू शकेलच असे नाही. स्नायू तेच आहेत, हृदय आणि फुफ्फुसेसुद्धा साथ देतील; पण विशिष्ट सरावाओभावी त्या हालचालींबद्दल क्षमता (Muscle Endurance) विकसित होत नाही.

साधारणपणे दमसास विकसित करण्यासाठी पळणे, पोहणे, सायकल चालवणे असे व्यायाम खेळाच्या प्रकारानुसार निवडता येऊ शकतात. एका प्रकारच्या सरावातून निर्माण होणाऱ्या दमसासाचा दुसऱ्या प्रकारच्या दमसासाला थोडाफार फायदा नक्की होतो आणि तो हृदय व फुफ्फुस यांच्या क्षमतेमुळे होत असावा. सराव थांबवला किंवा बदलला तर

दमसासदेखील झपाट्याने कमी होतो. दमसास वाढवण्याचे व्यायाम हे नेहमी हळुवार गतीने सुरु करावेत; तसेच त्यातील वाढदेखील नियमित व हळुवार स्वरूपातील असावी. या व्यायामाआधी विश्रांती/झोप पुरेशी झालेली असली पाहिजे. अन्यथा हृदयावर ताण येऊ शकतो.

### ३. लवचीकपणा (Flexibility)

निसर्गाने जन्मापासून भरघोस प्रदान केलेली; पण



आपल्या करंटेपणामुळे गमावून बसलेली एक महत्वाची क्षमता म्हणजे लवचीकपणा. याचे दोन प्रकार पडतात :

**१. स्थिर लवचीकपणा (Static/Hold type Flexibility) :** उदाहरणार्थ, एखाद्या योगासनाच्या अवस्थेला धरून ठेवण्याची क्षमता

**२. हालचालीतील लवचीकपणा (Dynamic/Movement Specific Flexibility) :** उदाहरणार्थ, फूटबॉलची किक मारण्यासाठी मांडीच्या मागच्या बाजूचा लवचीकपणा Dynamic Flexibility ला Mobility असेदेखील संबोधता येईल. बच्याचदा लोक एखाद्या हालचालीतील कमी लवचीकपणासाठी त्या भागातील स्नायूला जबाबदार धरतात. परंतु निव्वळ स्नायू जबाबदार धरला जाऊ शकत नाही. सांधा, सांध्याचे कवच, स्नायू, स्नायूंचे आवरण, चरबी, त्वचा असे सर्व घटक कमी-अधिक प्रकारात कारणीभूत असू शकतात.

स्थिर स्वरूपातील लवचीकपणासाठी योगाभ्यास अतिशय उपयोगी आहे. त्याचा फायदा हालचालीतील

लवचीकपणासाठीदेखील होतो. परंतु तो (Mobility) वाढवण्यासाठी हालचालच महत्वाची आहे. सराव थांबवला तर लवचीकपणादेखील झपाट्याने कमी होतो. सांध्यांची ठेवण काही कारणाने बदलली असेल किंवा एखाद्या हालचालीत दुखत असेल तर Static Flexibility VgoM Dynamic Flexibility/Mobility आपसूकच कमी होते. यासाठी मूळ कारणांचा शोध घेऊन, आधी त्यावर उपाय शोधून मगच सराव सुरु केला पाहिजे. नाहीतर फायद्यापेक्षा तोटाच जास्त होतो. यासाठी योगाभ्यास हा गुरुच्या समक्ष करणे उत्तम! सर्वसाधारणपणे निया या पुरुषांपेक्षा जास्त लवचीक असतात.

### ४. चपळपणा (Agility)

वाढत्या वयानुसार सर्वाधिक कमी होत जाणारा घटक म्हणजे चपळपणा! हा प्रत्येक खेळाचा



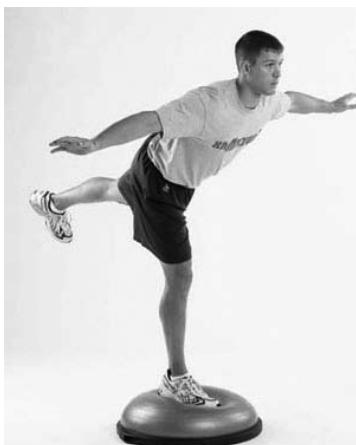
आत्माच म्हणावा लागेल. चपळपणा हा तंदुरुस्तीच्या इतर घटकांच्या पायावर अवलंबून असतो, ज्यात लवचीकपणा, तोल सांभाळण्याची क्षमता, दमसास, ताकद असे सर्वच घटक येतात. चपळपणा हा खेळानुरूप बदलतो. म्हणून त्याचा सरावदेखील खेळानुरूपच केलेला उत्तम! चपळपणे हालचाली करताना त्यांच्या सरावातून निर्माण झालेली स्मृती महत्वाची असते. कारण सरावावेळी लक्ष हालचालींकडे ठेवणे शक्य असते. प्रत्यक्ष स्पर्धेतील खेळाच्या वेळेस मात्र लक्ष्य युक्ती किंवा धोरणा (strategy)कडे ठेवावे लागते. अशा स्थितीतदेखील खेळानुरूप हालचाल

विचार न करता घडावी लागते.

प्रत्यक्ष खेळ आणि सराव यातील अनपेक्षितपणा हा एक मुख्य फरक महत्वाचा ठरतो. चपळपणाचा सराव करण्यासाठी पूर्वी जमिनीवर अंथरलेल्या शिंड्या, जागा आखणारे कोन, रिंगा वापरल्या जायच्या. सध्या अनेक प्रकारचे LED lights वापरले जातात. त्यात चपळपणाचे अगदी मिलीसेंकदर्पर्यंत मोजमाप होऊ शकते. अशा अनेक उपकरणांच्या साहाय्याने चपळपण वाढवता येऊ शकते.

## ५. स्थिरता, संतुलन आणि तोल सांभाळण्याची क्षमता (Stability and Balance)

स्थिरता आणि संतुलन हे बलनिर्मितीसाठी (Force Generation) अत्यंत महत्वाचे घटक



आहेत. संतुलन हा अतिशय क्लिष्ट विषय असला, तरी सरावानुरूप त्यात सुधार होऊन प्रत्यक्ष खेळातील प्रावीण्य मिळवण्यासाठी त्याची खूप मदत होते. तोल सांभाळण्याच्या क्षमतेत चेतासंस्थेसोबत पायातील स्नायूंची ताकददेखील महत्वाची आहे. शारीरिक हालचालीवेळी तोल सांभाळण्यात पोटाच्या स्नायूंची ताकद व क्षमता खूप महत्वाची ठरते.

## इतर महत्वाच्या गोष्टी

- विश्रांती व झोप (Rest, Recovery and Sleep)

शारीरिक-मानसिक तंदुरुस्ती, विश्रांती व पुरेशा झोपेला अनन्यसाधारण महत्व आहे. निव्वळ सराव करणारे शरीर लवकरच थकते व फायदा होण्याएवजी तोटाच होतो. विश्रांतीच्या वेळी शरीरात स्नायू, रक्तवाहिन्या, रक्तघटक इत्यादींची वाढ होते. कौशल्यांसंबंधी गोष्टींची स्मृती साठवली जाते. सरावादरम्यान झालेल्या अनेक इजांतून बाहेर पडण्यासाठी विश्रांती, झोप महत्वाची आहे. खासकरून हृदयाचे काम नीट करण्यासाठीदेखील झोपच महत्वाची आहे.

## ● आहार (Nutrition)

विश्रांतीबोरबरच आहारदेखील तितकाच महत्वाचा आहे. वाढत्या वयाच्या, तसेच खेळात राबणाऱ्या शरीराच्या वाढीसाठी, दुरुस्तीसाठी व पुनुरुजीवनासाठी उपयुक्त आहार अत्यंत महत्वाचा आहे. आहारातील प्रामुख्याने ऊर्जानिर्मिती करणारे घटक म्हणजे कर्बो दके व स्निग्ध पदार्थ; तर बांधणीचे काम करणारे प्रथिन घटक सर्वच महत्वाचे आहेत. जवळपास सर्वच खेळांमध्ये स्नायूबळ अत्यंत महत्वाचे असल्याने आहारात पुरेशा प्रथिनांचा समावेश खूप महत्वाचा आहे. दमसासाधारित खेळांमध्ये प्रथिनांबोरबरच स्पर्धेच्या कालखंडात कर्बोदकांचे प्रमाणदेखील महत्वाचे आहे.

आहारशास्त्र आता बरेच विकसित झाले असून त्यात खेळानुरूप, खेळांनुरूप अनेक महत्वाचे घटक समाविष्ट केले जातात. पचनसंस्थेच्या एकूण आरोग्यासाठी सर्वसमावेशक, वैविध्यपूर्ण, क्रतुनुरूप आहार उपयोगी ठरतो.

शारीरिक तंदुरुस्ती हा अथांग विषय आहे. प्रत्येक दिवशी या शास्त्रांमध्ये अनेक गोष्टींची भर पडते आहे. खेळानुरूप अनुभवी व यशस्वी गुरुंच्या मार्गदर्शनाने या शास्त्राचा पुरेपूर उपयोग करून खेळामध्ये यश संपादन करता येईल व राष्ट्राचे नाव जगाच्या पाठीवर अभिमानाने उज्ज्वल करता येईल.

● ● ●



# हिवाळ्यातील व्यायाम

डॉ. अजित कुमठेकर, एम.डी. नाशिक | ०२५३-२५७५७९६



थंडी हा सीझन अनेकांना आवडतो.  
पण सकाळी उटून या गारव्यात  
फिरायला जाणे, व्यायाम करणे  
अनेकांच्या जिवावर येते. हा व्यायाम  
कसा उपयुक्त आहे, त्यासाठी कसे  
तयार व्हावे, कसा व्यायाम करावा,  
काय काळजी घ्यावी, या संदर्भात  
उपयुक्त मार्गदर्शन.

**शा**रीरिक व्यायाम हे मधुमेहावरील उपचारांमधील एक महत्त्वाचे; पण तेवढेच दुर्लक्षित अंग आहे. आपण रोजची अंघोळ-देवपूजा टाळत नाही; परंतु व्यायामाला 'बाय बाय' करायला एका पायावर तयार असतो. एव्हाना ही बाब तुम्ही लेख वाचताना मानही न डोलावता मान्य केली असेलच! व्यायाम टाळण्याची नेहमीची कारणे म्हणजे, 'वेळ नाही', 'कंटाळा', 'अंग दुखते', 'पाहुणे आले', 'गावाला गेलो होतो'; त्यात अजून एक कारण म्हणजे, 'फार थंडी पडली

होती हो डॉक्टर, या वर्षी!' पण मधुमेर्हिनो, लक्षात घ्या की, व्यायामासाठी थंडीसारखा मस्त ऋतू नाही. मात्र त्यापूर्वी काही गोष्टी समजून घेणे गरजेचे आहे ते सांगण्यासाठी हा लेखनप्रपंच!

आपल्याला मैदानावरील व्यायामाची सवय लागली असेल तर मग ती मुळीच मोडू नका. कारण एकदा ती मोडली तर परत लावण्यासाठी जास्त कष घ्यावे लागतात. घराबाहेचा व्यायाम हा तुमच्या शरीरासाठी आणि मनासाठी चांगला असतो. हिवाळ्यात केलेल्या नियमित व्यायामामुळे उदासीनतेपासून संरक्षण करण्यास, ऊर्जा वाढवण्यास आणि वर्षभरात वाढू शकणाऱ्या वजनास अटकाव करण्यास मदत होते. उदाहरणार्थ, संशोधनात असे दिसून आले आहे की, साथीच्या रोगांशी संबंधित लॉकडाउन आणि सामाजिक अंतर राखणे महत्वाचे असताना घराबाहेर पडणे हा मानसिक आरोग्याचा विजय होता.

नोव्हेंबर २०२०मध्ये इकॉलॉजिकल ॲप्लिकेशन्स जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासानुसार, असे आढळले आहे की, मे २०२०मध्ये घराबाहेर जास्त वेळ घालवलेल्या टोकियो रहिवाशांचे मानसिक आरोग्य चांगले राहीले. एवढे सगळे वाचून अजूनही तुम्ही थंडीच्या कठोर हवामानाचा सामना करण्यास तयार नाही? मग सुरक्षित, उबदार, तंदुरुस्त आणि मानसिकदृष्ट्या निरोगी राहण्यासाठी थंड हवामानातील या १२ फिटनेस टिप्स वापरून पाहा.

## १. फक्त उबदार नाही; तर कोरडे कपडे घाला

शरीराची उष्णता गमावण्याचा सर्वात वेगवान मार्ग म्हणजे ओले होणे. कारण पाणी एक कार्यक्षम उष्णतावाहक आहे. ओले होणे आपल्याला त्वरित थंड आणि कमकुवत बनवते. आपण थंड आणि ओले असू तर आपण आपला व्यायाम कमी करण्याची शक्यता असते आणि आपण हायपोथर्मियाचा (तापमान घटणे) धोकादेखील वाढवू शकता (जेव्हा आपल्या मूळ शरीराचे तापमान ९५ डिग्री फॅरेनहाईटपेक्षा कमी

होते.).

याचा अर्थ असा की, कॉटनचे पोशाख वगळा! घाम आणि पाऊस भिजतात आणि लवकर वाळत नाहीत, अशा कपड्यांऐवजी सिंथेटिक तंतू निवडण्याची शिफारस मी करतो. जसे की, पॉलिस्टर नायलॉन आणि पॉलीप्रॉपिलीन. लवकर कोरडे करण्यासाठी डिझाईन केलेले पॉलिस्टर जे कापसापेक्षा ५० टक्के वेगाने ओलावा दूर करतात.

## २. थरांवर थर चढवा

आपल्याला आपल्या शरीराच्या बाजूला उबदार हवा निर्माण करण्यासाठी, तसेच पाऊस-वारा असे त्रासदायक घटक दूर ठेवण्यासाठी थरांचीदेखील आवश्यकता आहे.

हिवाळ्यातील वर्कआउटसाठी लेअरअप कसे करावे? प्रथम आपल्या त्वचेपासून घाम दूर खेचण्यास मदत करण्यासाठी सिंथेटिक फॅब्रिक्सवर केलेली, बनवलेली पातळ बेस लेअर वापरा. बाहेर खरोखरच थंडी असेल तर अतिरिक्त उबदारपण्यासाठी अजून एक मध्यम थर घाला. नंतर सर्वात वर वारा आणि पाऊस यांपासून आपले संरक्षण करण्यासाठी बाह्य थर किंवा शेल घाला. हवामानानुसार आपले बाह्यकवच हलके नायलॉन विड ब्रेकर किंवा बनियान किंवा हेवी वेट वॉटरप्रूफ जॉकेट असू शकते. हे लक्षात घ्या की, शेल जितके जास्त पाणीप्रतिरोधक असेल तितके ते आतून ओलावा (आणला घाम) बाहेर पडू देईल.

## ३. भडक रंगाचे कपडे निवडा

काळा रंग डोळ्यांत भरणारा असू शकतो. परंतु बाहेरील व्यायामासाठी चमकदार कपडे चांगले असतात. ढगाळ वातावरण किंवा गडद आकाश यांपासूनची कमी दृश्यमानता इतरांना तुम्ही दिसणे कठीण करते. हे विशेष लागू होते, जेव्हा आपण रस्ता ओलांडत असता. शक्य असेल तेव्हा चमकदार रंगांचे कपडे आणि गिअर घाला. रिप्लेकिटिव गिअर विजेरी खरेदी करण्याचा विचार करा. इतरांना आपल्याला

दिसण्यात मदत करण्याव्यतिरिक्त, घालण्यायोग्य टॉर्च चांगले आहेत. कारण ते आपल्यासाठी दृश्यमानन्ता सुधारतात, जेणेकरून रस्ता चुकाणे किंवा पडणे टाळण्यास मदत होईल.

#### ४. आपल्या टोकांचे रक्षण करा

कान, नाक आणि हातापायांची बोटे थंड तापमानामुळे सर्वांत जास्त प्रभावित होतात. कारण रक्त शरीराच्या गाभ्यापर्यंत ढकलले जाते, त्यामुळे हातापायांना कमी रक्त आणि नंतर कमी उष्णता उपलब्ध होते.

आपल्या या टोकांना गोठण्यापासून रोखण्यासाठी कानटोपी किंवा हेडबॅंड आणि हातमोजे घाला. उबदार झाल्यावर आपण ते काढून टाकू शकतो किंवा खिशात घालू शकतो. जाड मोजेदेखील मदत करतात. हे सर्व ॲड-ॲन्स कापसाएवजी लोकरीचे किंवा सिंथेटिक असले पाहिजेत, जेणेकरून आपल्या त्वचेपासून घाम दूर ठेवण्यास मदत होईल. पुरुषांना सिथेटिक फॅब्रिकपासून बनवलेली अंडरवेअर किंवा आवश्यकतेनुसार अतिरिक्त थरांची चांगली जोडीदेखील विचारात घेण्याची आवश्यकता असू शकते.

शक्यतो कानटोपी घातल्यावर आरशासमोर उभे राहण्याचा आगाऊपणा करू नये, त्याने आपल्या पूर्वजांची आठवण येण्याची भीती असते.

आपल्याला आपल्या पायाची बोटे थंड होत असल्याचे आढळले तर आपल्या शूजच्या डिझाईनचा विचार करा. धावण्याच्या शूजची रचना उछन्तेपासून सुटका करून घेण्यासाठी केली जाते. पण थंडगार हवामानात थंडी लगेच येते. शू-कवर्स जे आपल्याला खेळाच्या दुकानात आढळू शकतात, ते सर्दी बंद करण्यास मदत करू शकतात. हिवाळ्यातील घटकांचा सामना करण्यासाठी खास डिझाईन केलेल्या शूज मिळवण्यासाठी आपण डिक्ट्युलॉन्सारख्या स्टोअरलादेखील भेट देऊ शकता.

#### ५. आपल्या त्वचेचे संरक्षण करा

हिवाळ्यातील हवा फक्त थंड नसते; ती कोरडीही असते. आपली त्वचा कोरडी होण्यापासून रोखण्यासाठी भरपूर पाणी प्या. दिवसातून दोन-तीन वेळा मॉश्चरायझिंग क्रीम किंवा लोशन लावा. अधिक संरक्षणासाठी नाकपुडी, नाक आणि कान यांसारख्या संवेदनशील भागात व्हॅसलीन लावणे चांगले! बोचे वारे रोखण्यासाठी आपला चेहरा स्कार्फने झाकलेला ठेवण्याचा विचार करा.

अजून एक बाब आहे, ज्याचा आपण विचार केला नसेल, ती म्हणजे सूर्य! हिवाळ्यात आपल्याला सनबर्न मिळू शकतो. वातावरण ढगाळ असले तरीही अतिनील किरण त्वचेपर्यंत पोहोचून त्वचा खराब करू शकतात.

हिवाळ्यातील व्यायामासाठी हिमालयात जाण्यापूर्वी (ट्रेकर्ससाठी) आपल्या चेह्यावर आणि संपूर्ण त्वचेवर कमीत कमी एसपीएफ ३० असलेले सनस्क्रीन लावा. आपल्या व्यायामापूर्वी, दरम्यान आणि नंतर योग्य लीप बाम लावा. हिमालयात जाण्यापूर्वी यूव्ही ब्लॉकिंग सनगलासेसह आपल्या डोळ्यांचे संरक्षण करण्यास विसरू नका.

#### ६. प्रथम वॉर्मअप करा

थंड हवामानात जास्त काळ वॉर्मअपची गरज असते. डायनामिक वॉर्मअपमुळे स्नायूंमध्ये रक्तप्रवाह आणि तापमान वाढते, ज्यामुळे जखमांचा धोका कमी होण्यास मदत होते.

थंड तापमानात व्यायाम करताना आपल्याला पाय मुसगळण्याचा आणि ताण येण्याचा धोका वाढतो. कोल्ड रबर बॅंड स्ट्रेचिंग म्हणून याचा विचार करा.

आपल्यासाठी सर्वोत्तम डायनॅमिक वॉर्मअप आपण कोणत्या प्रकारचे व्यायाम करत आहात यावर अवलंबून असते. परंतु सर्व वॉर्मअपसाठी आपण करणार असलेल्या व्यायामाची नक्कल करणाऱ्या; पण कमी तीव्रतेच्या हालचालींचा त्यात समावेश आहे,

याची खात्री करा. उदाहरणार्थ, आपण धावपटू असाल तर डायर्नॅमिक वॉर्मअपमध्ये श्वसनाचे व्यायाम, बैठका व हात खांद्यांतून उलटे फिरवणे यांचा समावेश असू द्यावा.

## ७. नीटपणे श्वास घ्या

तापमान खाली येते तेव्हा आपल्या हृदयाची गती वाढवली असेल तर ते उबदार तापमानात काम करण्यापेक्षाही वेगळे वाटते. आपले शरीर थंड कोरड्या हवेवर कशी प्रतिक्रिया देते, त्यानुसार श्वास घेण्यास कधी–कधी अडचण निर्माण होऊ शकते. थंड हवामानात वायुमार्ग अरुंद होतात, त्यामुळे श्वास घेणे अधिक कठीण होते.

नाकावाटे श्वास घेतल्यास हवा उबदार आणि दमट होण्यास मदत होते. परंतु परिश्रम करत असताना जोरदार श्वास घेता तेव्हा ते नेहमीच शक्य नसते. आपल्या तोंडाभोवती स्कार्फ गुंडाळा किंवा आणखी एक पातळ फॅन्निक थर श्वास घेत असताना जरूर वापरा.

## ८. गरम झाल्यावर थर काढून टाका

थंड हवामानाच्या व्यायामातील सर्वांत मोठी चूक म्हणजे बरेच कपड्यांचे थर लावणे आणि ते वेळेवर न काढणे. आपल्या शरीराचे तापमान नेहमीसारखे झाले आहे असे वाटते, तीच वेळ जास्तीचे थर काढून टाकण्यास प्रारंभ करण्यासाठी योग्य आहे. काढा ते थर आणि कमरेभोवती बांधा! नंतर थंडी वाजू लागली तर तुम्ही ते पुन्हा घालू शकता. तसेच हे लक्षात ठेवा की, आपल्याला किती थरांची व किती वेळ आवश्यकता आहे, तसेच आपल्याला किती लवकर ते काढून टाकणे आवश्यक आहे, यावर आपल्या व्यायामाची तीव्रता परिणाम करेल. धावपटूना वॉकसर्पिक्षा कमी थरांची आवश्यकता असते. कारण ते वेगाने हालचाल करतात आणि शरीराची उष्णता जास्त निर्माण करतात.

## ९. पाणी भरपूर प्या

थंड हवामानाच्या व्यायामादरम्यान काही लोकांना तितकीशी तहान लागत नाही. परंतु थंड हवामानात डीहायझेनमुळे डोकेदुखी आणि ऊर्जा कमी होण्यासह अनेक धोके असतात. आपण अद्यापही कमी तापमानात



घाम आणि श्वासोच्छ्वासाद्वारे द्रव गमावत आहात आणि आपल्याला पाणी पिऊन तर त्या द्रवपदार्थाची जागा घेण्याची आवश्यकता आहे.

आपल्या व्यायामादरम्यान पाणी प्या. आपण ९० मिनिटे किंवा त्याहून अधिक काळ व्यायाम करण्याचा विचार करत असाल तर गॅर्टोरेडसारख्या स्पोर्ट्स ड्रिंकचा पर्याय वापरा. परंतु त्याचा अतिरेक न व्हावा. आपण कितीही पाणी प्यायलो तरी आपले शरीर एका वेळी फक्त तीन ते चार औंस शोषू शकते. जास्त प्रमाणात पाणी पिण्याचा प्रयत्न केल्याने हायपोलायट्रेमिया (सोडिअम कमी होणे) नावाची धोकादायक आणि गंभीर प्रकरणांमध्ये संभाव्य प्राणघातक स्थिती उद्भवू शकते.

आपण किती चांगले हायझेटेड आहात याची खात्री नाही; तर मग, आपल्या लघवीकडे लक्ष घ्या. गडद, कमी प्रमाणात आणि वारंवार लगवी होणे हे सूचित करते की, आपल्याला अधिक द्रवपदार्थाची आवश्यकता आहे. याउलट भरपूर आणि वारंवारतेसह लघवी साफ होणे याचा अर्थ असा — आपण जास्त हायझेट करत आहात.

## १०. सुरुवात वाच्याच्या उलट्या दिशेने करा

आपण जितक्या वेगाने पुढे जात आहात तितका हायपोथर्मियाचा धोका जास्त! तो कमी करण्यासाठी आणि आपल्या शरीराचे तापमान योग्य ठेवण्यास मदत करण्यासाठी हे नक्की करा : आपण धावणे, सायकल चालवणे किंवा स्किंग यांसारख्या लूपमध्ये एखादी क्रिया करत असाल, तर सुरुवातीला वाच्याला अंगावर घेण्याच्या दिशेने जाऊ शकता. आपल्या परतीच्या मार्गावर, जास्त घामाच्या वेळी आणि शरीराची उष्णता गमावण्याचा सर्वात मोठा धोका असतो, तेव्हा वाच्याला पाठ दाखवा आणि 'वारा गाई गाणे...' म्हणत घरी परता.

## ११. कुल डाऊन करा आणि नंतर ओलसर गिअरच्या बाहेर पडा

एकदा का तुम्ही थंड हवामानाच्या व्यायामानंतर हालचाल करणे बंद केले तर तुम्हाला लवकर थंडावा मिळेल. याचा अर्थ असा नाही की, आपल्याला थंड होण्याची आवश्यकता नाही. हवामान कसेही असले तरी सततच्या व्यायामानंतर कुल डाऊन महत्वाचे असते. कुल डाऊन आपल्या शरीरास व्यायामाची उपउत्पादने काढून टाकण्यास आणि स्नायूंच्या संभाव्य वेदना कमी करण्यास मदत करते.

हे आपल्या हृदयाला स्वतःची काळजी घेण्यासदेखील मदत करते. खूप व्यायामापासून ते थेट उभे राहण्यापर्यंत जाण्याने तुमच्या हृदयावर ताण निर्माण होतो. शेवटच्या पाच ते दहा मिनिटांच्या दरम्यान आपल्या व्यायामाची तीव्रता हळूहळू कमी करण्याचा सल्ला नेहमी पाणावा. नंतर एकदा श्वासोच्छ्वास आणि हृदयगती सामान्य झाल्यावर आपल्या वॉर्मअपची पुनरावृत्ती करा आणि काही स्थिर ताणाचा अनुभव घ्या.

आता आपल्या व्यायामाच्या ओलसर कपड्यांमधून बाहेर येण्याची वेळ आली आहे. ज्यामुळे उबदारपणा दूर होऊ शकतो. एक उबदार शॉवर आणि स्वच्छ



कोरडे कपडे त्या थंडीला दूर ठेवतील.

## १२) काही सूचना...

ताज्या हवेचे फायदे असूनही अशी काही हवामान परिस्थिती आहे, ज्यामुळे जखम होण्याचा धोका वाढतो आणि ते पूर्णपणे टाळले पाहिजे. हिरवळीवर पडलेले दव आपल्या घसरण्याचा धोका वाढवते, ज्यामुळे दुखापत होऊ शकते. संरक्षणाशिवाय दीर्घ काळ थंड तापमानाच्या संपर्कात राहिल्याने थंडीचा झटका आणि ऊर्तींचे नुकसान हे कडाक्याच्या थंडीचे धोके आहेत.

आपल्याला दमा, हृदयाच्या समस्या असतील तर ते थंड हवामानामुळे तीव्र होऊ शकतात. म्हणून थंड हवामानातील कोणत्या प्रकाराचे व्यायाम आपल्यासाठी आणि कोणत्या परिस्थितीत योग्य आहेत, याबद्वल आपल्या डॉक्टरांशी बोलणे केव्हाही चांगले!

● ● ●

# हिवाळ्यातील त्वचेची निगा व त्वचेचे आजार

डॉ. विद्याधर सरदेसाई, त्वचारोगतज्ज्ञ | ९८२२२ ०७०६२



थंडी अनेकांना आवडते. उबदार पांघरुण घेऊन पङ्गून राहायला कोणाला आवडणार नाही? थंडीचा सीझनही चांगलाच; पण त्याचा फटका त्वचेला बसतो. थंडीतील गार, कोरड्या हवेचा परिणाम त्वचेवर दिसून येतो. अशा हवामानात त्वचेची काळजी कशी घ्यावी?

**प**वसाळा संपून दिवाळी येताच गुलाबी थंडीची चाहूल लागते. थंडीत गार, कोरडी हवा येते. त्याचा आपल्या त्वचेवर लगेच परिणाम दिसून येतो. त्वचा निस्तेज, कोरडी पडते. कधी-कधी त्यामुळे त्वचेचे काही आजारही दिसून येतात. हे सर्व टाळण्यासाठी हिवाळ्यात त्वचेची योग्य ती काळजी घेणे आवश्यक असते.

- त्वचेची स्निग्धता टिकवण्यासाठी थंडीत साबणाचा अतिवापर टाळावा. सौम्य ग्लिसरीनयुक्त साबण वापरावा.
- स्नान करण्यास कोमट पाणी वापरावे. अतिकडक

गरम पाणी टाळावे. साबण व कडक गरम पाण्याने आपला त्वचेचा संरक्षक स्निग्ध थर निघून जातो. त्यामुळे त्वचा कोरडी, निस्तेज होत. खाजही सुटते.

- स्नान झाल्यावर लगेचच त्वचेवर कोल्ड क्रीम (मॉइश्चरायझर) लावणे गरजेचे असते. त्यामुळे अंघोळीनंतरचा त्वचेवर असणारा ओलावा त्वचेतच मुरतो. त्वचा मऊ मुलायम राहते. रात्रीसुद्धा ओल्या फडक्याने त्वचा पुसून घेऊन त्यानंतर कोल्ड क्रीम लावावे.
- बाजारात अनेक स्वस्त, महाग कोल्ड क्रीम उपलब्ध असतात. जे क्रीम योग्य प्रकारे व योग्य प्रमाणात लावले जाईल त्याचा उपयोग होतोच.
- सर्वात सोपा व स्वस्त उपाय म्हणजे, अंघोळीपूर्वी अर्धा तास खोबरेल तेल लावावे व अंघोळीच्या वेळेस हलकेच धुउन टाकावे. विशेषकरून हातापायाला याचा जास्त फायदा होतो. चेहऱ्यावर मात्र व्हॅसलीन,

निविया अशा कोल्ड क्रीम्सचा वापर करणे योग्य ठरते.

हिवाळ्यात मधुमेह, थायरॉइड असे आजार असणाऱ्यांची त्वचा जास्तच कोरडी होते. त्यामुळे त्यांनी वरील उपाय नियमितपणे करणे अत्यंत आवश्यक असते. हिवाळ्यात त्वचेवर पुरळ येणे व खाज उठणे जास्त प्रमाणात दिसते. तसेच कोरडा इसब, सोरायसिस, आगपेंट असे त्वचेचे आजार जास्त तीव्र होतात. केसात कोंडा होणे, त्वचेची साले जाणे हेही जास्त प्रमाणात दिसते. या सर्व आजारांसाठी वर सांगितलेले उपाय तर करावेच लागतात; पण त्याहून महत्वाचे म्हणजे, त्वचारोगतज्ञांना भेटून योग्य ते उपचार करून घ्यावे लागतात.

थोडक्यात काय; थंडीत त्वचेची योग्य ती काळजी घेतल्यास बच्याच प्रमाणात थंडीचे दुष्परिणाम टळतात व गुलाबी थंडी आनंदाने अनुभवयास मिळते.

● ● ●



## हास्यजत्रा : विजय पराडकर

आपत्या मागण्यासाठी आपण उपोषण करूया का? ,  
अंगवकळणी पुढत्यामुळे ती आपत्याला सहज जेमध्या-  
- सारखी गोष्ट ओहे!



प्रिय सभासद,

सत्रेम नमस्कार!

पर्यावरणाचे रक्षण करणे हे प्रत्येकाचे आद्य कर्तव्य आहे; तसेच प्रत्येक सामाजिक संस्थेचे असे उद्दिष्ट असायलाच हवे. याचाच विचार करून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा आता आपले 'मधुमित्र' हे मासिक छापील स्वरूपात प्रकाशित करणे बंद करणार असून, डिजिटल माध्यमात प्रकाशित करणार आहे. नव्या वर्षात अर्थातच जानेवारी २०२३पासून आपण एक नवा श्रीगणेशा करणार आहोत... तो म्हणजे, डिजिटल स्वरूपात अंक वाचन करणे.

मधुमित्रची डिजिटल कॉपी आम्ही आपल्यापर्यंत व्हॉट्सअॅप, ई-मेल यांच्याद्वारे पाठवणार आहोत. तसेच संस्थेच्या वेबसाईटवरही वाचनासाठी उपलब्ध असणार आहेच. आपणही हा नवा अंक वाचण्याचा मार्ग अंगीकाराल, अशी आम्हाला खात्री आहे.

सर्वप्रथम, म्हणजे गेली ३६ वर्षे या अंकावर आपण अतोनात प्रेम केले... कै. डॉ. रमेश गोडबोले यांनी आपल्यामध्ये 'मधुमित्र' वाचनाची आवड निर्माण केली. मधुमेह आणि त्याविषयीचे शोध, आहार, व्यायाम यांच्याविषयी नवनवीन माहिती 'मधुमित्र' मधून आपल्यापर्यंत पोहोचत होती आणि यापुढेही पोहोचेलच.

समाजात नवनवीन बदल घडत असतात आणि ते स्वीकारणे आपल्याला क्रमप्राप्त असते. तसेच नवनव्या गोष्टीही आपण आत्मसात करत असतो. साधे फोन ते स्मार्टफोनपर्यंतचा आपला प्रवास आपण जाणताच. तसेच हा डिजिटल अंक वाचनाचा प्रवासही आपल्याला एकत्र करायचा आहे... आपण यात आमच्याबरोबर असणार आहातच.

आम्ही डिजिटल माध्यमाकडे का जात आहोत, हा प्रश्न आपल्याला नक्कीच पडला असेल! त्याचे शंकासमाधान करणे, हे आमचे कर्तव्य आहे.

१. पहिला उद्देश, पर्यावरणाचे रक्षण करणे.

२. कोरोना काळात जवळजवळ सात महिने आपण डिजिटल अंक वाचलात. कोरोनानंतर सगळ्याच गोष्टी महाग होत आहेत. याचा परिणाम पेपर इंडस्ट्रीवरही झाला आहे. त्यामुळे दर दिवशी कागदाचे भाव वाढत आहेत, त्यामुळे अंक-छपाई करणे दिवसेंदिवस अवघड होत आहे. आपण घेत असलेली वर्गणी आणि 'मधुमित्र' अंक-छपाई व्यवस्थेचा खर्च, यांचा ताळमेळ बसणे गेले काही वर्षे अवघड होत गेले आहे. संस्थेची सर्व उद्दिष्ट संस्थेला उपलब्ध होणाऱ्या देणगीच्या रकमेतून पूर्ण केली जातात. कोरोनापश्चात एकूणच जागतिक परिस्थिती बदलामुळे आपल्या संस्थेला मिळणाऱ्या देणग्यांच्या रकमेत घट होत आहे, तर दुसरीकडे संस्थेच्या इतर खर्चात बन्यापैकी वाढ होत आहे, त्यापैकी एक 'मधुमित्र'च्या खर्चातील वाढ आहे.

इतर उद्दिष्टांपैकी मधुमेहासंबंधी जनजागृती हेही एक उद्दिष्ट असल्याकारणाने आणि हे काम आपले 'मधुमित्र' गेली बरेच वर्षे करत आहे. त्यामुळे साहजिकच आपले 'मधुमित्र' डिजिटल स्वरूपात आपल्यापर्यंत पोहोचवणे हे आमचे कर्तव्य असल्याकारणाने यापुढे 'मधुमित्र' आपल्याला आपल्या व्हॉट्सअॅप, ई-मेल यांच्याद्वारे पाठ्वणार आहोत. तसेच संस्थेच्या वेबसाईटवरही वाचनासाठी उपलब्ध असणार आहे.

आपला लोभ आमच्यावर आहेच... तो असाच राहील हे आम्हाला माहीत आहे. म्हणूनच आम्ही हक्काने आपल्यापुढे हा विषय मांडत आहोत.

- डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



## कविता

### देहाची तिजोरी

डॉ. अजित कुमठेकर

देहाची तिजोरी, मेदाचाच ठेवा  
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता  
पिते पाक वाटी भरूनी जात खादाडाची  
मनी जाडोबांच्या नाही भीती डॉक्टरांची  
सरावल्या तोंडलाही मोह का सुटावा  
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता  
लाडू जरी फळीवरचे लागतात भारी  
आपुलेच वजन होते आपुलेच वैरी  
घडोघडी स्टुलावरीचा तोल सावरावा  
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता  
उजेडात होते तळण, अंधारात खाण

ज्याचे त्याचे मनी आहे उष्मांकाचे माप  
पुष्ट लाडोबांची चाले कशी पोटपूजा  
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता





# प्री-डायबेटिस (मधुमेहपूर्व अवस्था)

डॉ. चंद्रहास गोडबोले, एम.डी. (पैथॉलॉजी) | ९८५०० २९७४९



मधुमेह होण्यापूर्वीची अवस्था रुग्ण व त्यांचे डॉक्टर यांच्यासाठी सुसंधी असते. या स्थितीत आहार, व्यायाम आणि जीवनशैली यात सकारात्मक बदल करून मधुमेह होणे, लांबवणे किंवा टाळणे शक्य असते. त्याविषयी मार्गदर्शन.

**स**काळी जाग आली आणि अंथरुणातून बाहेर येण्यापूर्वी नेहमीप्रमाणे नरेंद्रने व्हॉट्सअप आणि जीमेल उघडला. ऑफिसमध्ये काल झालेल्या चाळीस + चेकपचे रिपोर्ट्स आले होते. थोऱ्याशा कंटाळूनच रिपोर्टच्या पीडीएफमधून स्क्रोल करताना फास्टिंग, बीएसएन आणि एचबीएवनसीच्या ठळकपणे छापलेल्या हायलाईटेड व्हॅल्यूजवर त्याची नजर थबकली. त्या व्हॅल्यूज सामान्य व्यक्तीपेक्षा जास्त होत्या आणि रिपोर्टच्या रिमार्कमध्ये 'इम्पेअर ग्लुकोज टॉलरन्स/प्री-डायबेटीस' यांसारखे गोंधळात टाकणारे शब्द होते. मग काय; गुगल सर्चच्या मदतीने शोध सुरु झाला, तरी संपूर्ण समाधानकारक आणि सहज समजेल अशी माहिती मिळेना! आपल्याला

अजून मधुमेह झालेला नाही, अशी त्याला आशा वाटू लागली; पण खात्री पठेना.

या वैचारिक गोंधळात वेळीअवेळी होणारे खाणे, हॉटेलिंग, काही प्रमाणात वाढलेले वजन, ताणतणाव आणि त्यामुळे ढळलेले मनस्यास्थ्य या साच्यांत स्वतःकडून घडलेल्या पापांची/चुकीची भर पडली आणि अपराधीपणाच्या भावनेने त्याच्या मनाचा ताबा घेतला. गुगल सर्चमध्ये दिसलेले मधुमेहाचे दुष्परिणाम त्याच्या डोऱ्यांपुढे नाचू लागले. भीतीने/नैराश्याने त्याला ग्रासायला सुरुवात केली.

अशाच गोंधळलेल्या प्री-डायबेटिक लोकांच्या शंका दूर करणे हा या लेखाचा उद्देश आहे. प्री-डायबेटिस मधुमेह होण्यापूर्वीची अवस्था ही रुग्ण आणि त्याचे डॉक्टर या दोघांसाठी एक प्रकारे सुसंधी आहे, असेच म्हणावे लागेल. कारण या स्थितीमध्ये मुख्यतः आहार, व्यायाम आणि जीवनशैली यांत सकारात्मक बदल करून मधुमेह होणे/लांबवणे किंवा टाळणे शक्य आहे, असे अनेक आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या शोधनिंबांधातून सिद्ध झाले आहे.

या अवस्थेमध्ये रुग्णाला बरेचदा कोणतीच लक्षणे जाणवत नाहीत. ज्या व्यक्तींच्या कुटुंबातील जवळच्या नातलगांना (आई-वडील, काका/मामा इत्यादी) मधुमेह आहे, अशा व्यक्तींमध्ये याचे प्रमाण अधिक आढळले आहे. साधारणपणे वयाच्या तिशीनंतर, अशा व्यक्तींनी एचबीएवनसी आणि रक्तशर्करेची फास्टिंग आणि पीपी तपासणी वर्षातून किमान एकदा नियमितपणे केल्यास निदान करणे शक्य होते. फास्टिंग बीएसएल पातळी ९०० ते ९२० mg% आणि HbA1C पातळी ५.७ ते ६.४ मध्ये असल्यास प्री-डायबेटिसचे निदान केले जाते. रक्तातील शर्करा वाढण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे, शरीरातील पेशींचा इन्सुलिनला असलेला प्रतिरोध (insulin resistance). त्यामुळे रक्तातील शर्करा पेशींच्या आत शिरून त्यांना त्यांचा वापर करता येत नाही. परिणामी, रक्तशर्करेची पातळी वाढत राहते.



## इन्सुलिन रेजिस्टन्स निर्माण होण्याची प्रमुख कारणे

१. स्थूलता
२. शारीरिक हालचाली/श्रमांचा अभाव
३. आहाराच्या चुकीच्या सवयी
४. वय ४५ वर्षांपुढील व्यक्तींना अधिक धोका
५. मधुमेहग्रस्त जवळच्या नात्यातील व्यक्ती
६. ज्या स्त्रियांना गरोदरपणात मधुमेह झालेला होता किंवा पीसीओडीचा त्रास आहे, त्यांनादेखील इन्सुलिन रेजिस्टन्स होण्याचे प्रमाण अधिक असते.
७. उच्च रक्तदाब
८. एका संशोधनानुसार, ज्या व्यक्तींना झोपेत खूप घोरण्याची सवय आहे, अशा व्यक्तींमध्येदेखील याचे प्रमाण अधिक आढळून आले आहे.

## आता पाहू या – आनंददायी आशादायक माहिती!

वजन घटवणे, शारीरिक हालचाली – श्रम वाढवणे आणि संतुलित आहाराच्या सवयी लावून घेणे यामुळे प्री-डायबेटिसकडून रिहर्सल (परतवून लावणे) या स्थितीकडे जाणे शक्य आहे. भविष्यात मधुमेह होणे

टाळणे किंवा झालास तर तो उशिराने होईल असे पाहणे, यामुळे शक्य होते.

वजन कमी करताना एखादे उद्दिष्ट मनाशी बाळगणे महत्वाचे आहे. निदान झाल्या वेळी असलेल्या वजनामध्ये अगदी पाच-सात टक्के घट करण्याचे प्राथमिक उद्दिष्ट ठेवावे. म्हणजेच, ८० किलो वजन असेल तर ते ७५ ते ७६ किलोपर्यंत खाली आणले तर चांगला फायदा मिळू शकेल. प्रत्येक एक किलो वजन कमी झाले, तर HbA1C चे प्रमाण ०.१ टक्क्याने कमी होते, असे आढळून आले आहे. म्हणजेच, सुरुवातीला सहा टक्के असलेले HbA1C सहा किलो वजन कमी झाले तर ५.४ टक्के, म्हणजे नॉन-डायबेटिक रेंजमध्ये येऊ शकेल. यालाच रिहर्सल (परतवून लावणे) असे म्हटले जाते. क्युअर (संपूर्ण रोगाचा नायनाट) हा शब्द इथे जाणीवपूर्वक वापरलेला नाही, हे लक्षात घ्यावे. एक किलो वजन कमी करण्यासाठी साधारणपणे ६००० ते ७००० कॅलरीज आहारातून कमी घेणे, अधिक व्यायाम करणे, शारीरिक श्रम करून तितक्या कॅलरीजची कमतरता निर्माण करणे गरजेचे असते. त्यामुळे वजन कमी करण्यासाठी प्रामुख्याने आहारावर नियंत्रण आणि त्याला योग्य व्यायामाची जोड, असा कार्यक्रम नियोजनपूर्वक राबवावा लागतो.

## नियोजन

- आहारामध्ये पिष्मय आणि स्निग्ध पदार्थाचे प्रमाण मर्यादित ठेवणे आणि प्रथिनांचे प्रमाण वाढवणे उपयुक्त ठरते.
- हॉटेलिंग, तसेच प्रोसेस्ड फूड/जंक फूड – उदाहरणार्थ, फरसाण, बर्गर, चिप्स, आइसक्रीम असे पदार्थ खाणे टाळावे. अशा पदार्थामध्ये पोषणमूल्य कमी आणि कॅलरीज मोठ्या प्रमाणात असतात.
- मद्यसेवन आणि धूम्रपान पूर्णपणे थांबवण्याचा निश्चय करावा.
- चहा-कॉफीचे सेवन मर्यादित ठेवावे.
- व्यायामाची सवय नसल्यास, सुरुवात करताना

कमी प्रमाण ठेवून हळूहळू त्यात वाढ करावी. चालण्याचा व्यायाम सोपा असून कोणत्याही साधनाविना करणे शक्य असते. रोज ४.५ ते ५ किलोमीटर चालल्यास सुमारे २०० कॅलरीज वापरल्या जातात.

वर नमूद केल्याप्रमाणे तीस दिवसांत ६००० कॅलरीज वापरल्या गेल्या तर वजन एक किलोने कमी होईल.

आपण पाहिजे तितके खाऊन, व्यायाम करून ते जिरवून टाकू, अशी एक कल्पना बन्याच लोकांच्या मनात असते. म्हणजे, खाण्यावरचे निर्बंध वाढायलाच नकोत! ते का शक्य नाही, हे लक्षात यावे म्हणून एक छोटेसे उदाहरण देतो.

एका बटाटेवड्यात १२० ते १५० कॅलरीज असतात, ज्या जिरवण्यासाठी ३५ ते ४० मिनिटे चालण्याचा व्यायाम करावा लागतो.

अशा प्रकारे अधिकच्या घेतलेल्या कॅलरीज जिरवण्यासाठी किती व्यायाम करावा लागेल, याची कल्पनाच केलेली बरी! त्यामुळे 'चुकीच्या आहारावर व्यायामाचा उतारा' ही कल्पना सोडून घावी.

अशा प्रकारे आहार आणि व्यायाम यांच्या मदतीने या प्री-डायबेटिसला परतावून लावणे शक्य आहे. तसे करताना डॉक्टर आणि आहारतज्ज्ञ यांचा सल्ला जरूर घ्यावा. परंतु यातले बहुसंख्य उपाय हे जीवनशैलीतील बदलांशी निगडित असल्याने दृढ इच्छा, निश्चय आणि कुटुंबीयांचे सहकार्य महत्वाचे ठरते. आपल्या प्रयत्नांची, प्रगतीची नोंद ठेवण्यासाठी वही, पेन किंवा अनेक मोबाईल ॲप (काउंटर्स/कॅलरी कॅल्क्युलेटर इत्यादी) यांची मदत घ्यावी. नोंद ठेवल्यामुळे प्रयत्नातील सातत्य कायम राहते आणि हुरुप वाढतो.

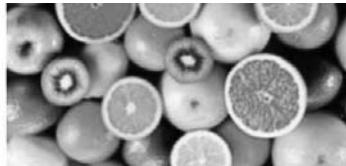
प्री-डायबेटिसचे निदान ही एक इष्टापत्ती समजून त्यावर मात केल्यास, भविष्यात होऊ शकणारे शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक नुकसान टाळता येऊन निरामय आयुष्य आनंदाने व्यतीत करता येते.

● ● ●



# आरोग्यदायक वातावरण

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | १४२३९ ०२४३४



प्रसन्न हवा आणि आरोग्यदायक वातावरणामुळे हिवाळ्यात शरीरबांधणी वेगाने होत असते. शरीराचे भरणपोषण करणाऱ्या अन्नघटकांनी परिपूर्ण पदार्थाना या काळात प्राधान्य द्यायला हवे.

# हि

याळा म्हणजे ऋतुचक्रातील सर्वांत आल्हाददायक काळ असतो. प्रसन्न हवा आणि आरोग्यदायी वातावरणामुळे या काळात आपली शरीरबांधणी अतिशय वेगाने होत असते. शरीरातील नवीन पेशींची उत्पत्ती जोरात होते. शरीरातील दुरुस्ती तसेच देखभालीचे काम चांगल्या पद्धतीने होण्यास हिवाळा ऋतू अतिशय चांगला मानला जातो. त्यामुळे येणाऱ्या ऋतूमध्ये तंदुरुस्त

राहायचे असेल तर शरीराचे भरणपोषण करणाऱ्या अन्नघटकांनी परिपूर्ण पदार्थाना या काळात प्राधान्य द्यायला हवे.

प्रतिकारशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीनेही हा काळ अतिशय चांगला मानला जातो. हिवाळ्यात भूक वाढते, शरीराचे इंजिन उत्तम रीतीने कार्यरत होते, तसेच हिवाळ्यात अन्नपचन सुधारते, म्हणूनच हिवाळ्यात पोषण देणारे पदार्थ आहारात अधिक

प्रमाणात असायला हवेत.

थंडीच्या काळात कॅलरीज जास्त घेतल्या तरी चालते असे आणण म्हणत असलो तरी किती जास्त याबाबत स्पष्टता असायला हवी. तर, केवळ ५ ते १० टक्के कॅलरीजच नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात आहारात घ्यायला हव्यात. आता जास्त कॅलरीज किंवा ऊर्जा देणारे पदार्थ कोणते, ते किती आणि कसे खायला हवेत याबाबत...

१. बाजरी, मका, सोयाबीन, राजगिरा, शिंगाडा यांचा वापर थंडीच्या दिवसांत आहारात नियमितपणे करायला हवा. यातून शरीराला उष्णता आणि प्रोटीन्स मिळण्यास मदत होते.

२. थंडीच्या काळात बाजारात कंदमुळे जास्त प्रमाणात उपलब्ध असतात. सुरुण, रताळी, बटाटा यांतून शरीराला व्हिटमिन्स मिळण्यास मदत होते. भाज्यांमध्ये सोयाबीन, पावटा, मसूर, चवळी यातूनही प्रोटीन्स मिळत असल्याने या काळात आवर्जून खायला हवेत.

३. याशिवाय खजूर, सुके अंजीर, जर्दाळू, काळ्या मनुका, खारीक, बेदाणे या सुकामेव्यामुळे शरीराला व्हिटमिन्स आणि खनिजे मिळण्यास मदत होते. बदाम, अक्रोड, काजू, पिस्ता यांतून शरीराला उपयुक्त घटक मिळत असले तरी त्यात अधिक कॅलरीज असल्याने ते प्रमाणात खायला हवेत.

४. थंडीच्या दिवसांत हाडांची दुखणी वाढतात, अंगदुखी, सांधेदुखी अशा वेदना वाढतात. शरीराला असणारी खनिजांची गरज भरून काढणे या काळात आवश्यक असते. अशा वेळी अहळीव आणि डिंक खाल्ल्यास त्याचा शरीराला चांगला फायदा होतो. मेथीच्या दाण्यांना मोड आणून ते खाल्ल्यास हाडांचे आणि सांध्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

५. याबरोबरच थंडीच्या काळात सर्दी, कफ, खोकला, ताप यांसारख्या समस्या उद्भवण्यास सुरुवात होते. सध्या तर कोरोनामुळे या समस्यांचे प्रमाण वाढले

आहे. अशा वेळी आले, सुठ, तुळ्स, गवती चहा, लसूण असे औषधी गुणधर्म असलेले पदार्थ आहारात आवर्जून घ्यायला हवेत.

६. या काळात साखरेरेवजी गुळाचा वापर केल्यास उत्तम! गुळाचा शिरा, मध्य यांचा वापर केल्यास शरीराला उष्णता आणि खनिजे जास्त प्रमाणात मिळतात.

७. शरीरांधरीसाठी प्रोटीन्स आवश्यक असतात, त्यामुळे शरीर चांगले ठेवण्यासाठी पांढरे आणि काळे तीळ थंडीच्या दिवसांत आहारात आवर्जून असायला हवेत. शेंगदाणे, जवस, कारळे यांच्या चटण्याही आवर्जून आहारात असायला हव्यात.

८. मधल्या वेळात खाण्यासाठी सोयानट्स किंवा सालासकट फुटाणे, मखाणे खाणे आरोग्यासाठी अतिशय चांगले असते. कच्ची किंवा उकडलेली मोड आलेली कडधान्ये खाणे या काळात सर्वोत्तम!

९. हळद, मिरे, लवण, मोहरी हे पदार्थ जंतुनाशक आहेत. शरीराचा दाह नाहीसे करणारे घटक असल्याने थंडीच्या दिवसांत या पदार्थांचा आहारात आवर्जून समावेश करायला हवा.



१०. आवळ्यामध्ये मोळ्या प्रमाणात व्हिटमिन सी मिळते, तसेच श्वसनमार्गाचा जंतुसंसर्ग कमी होण्यास आवळा अतिशय उपयुक्त ठरतो. त्यामुळे या काळात आवळा आवर्जून खायला हवा. फुफ्फुसांच्या पेशींचे काम चांगल्या पद्धतीने होण्यासाठी आवळा चांगला!

(पूर्वप्रसिद्धी ई-लोकमत)

● ● ●



# माझे मधुमेह व्यवस्थापन

मधुमेह जितका नियंत्रणात राहील, तेवढे संबंधितांसाठी चांगले असते, या मुद्द्यावर आयोजित केलेल्या लेखन स्पर्धेतील उर्वरित लेख.



तृतीय क्रमांक – यशवंत घारपुरे, पुणे आणि  
सरोज जोशी, कोल्हापूर

## Living Successfully With Diabetes for over 30 Years

**Yashwant H. Gharpure**, Member, Diabetics Associatio

### My Diabetes History

My diabetic was detected in early 90's during regular 6 monthly checkup at Jaslok Hospital, Mumbai. At that time, I was staying in Navi Mumbai. I always had a house in Pune and shifted to Pune in 2008. I have continued 6 monthly health checkup in Pune as well. I have been regularly taking my medicines. I also take exercise regularly for last several decades. Currently, I do pranayam, yoga, and jogging without exception. I test fasting and post prandial sugar and weight regularly every Sunday. My weight is almost constant and sugar levels within

limits for last 10 years for which I have record.

I am a 1956 passed Chemical Engineer and had been in service till 1985. At the beginning of my career, I did shift duty for 5-6 years, that too in coal washing. The last job I did was as MD of Hindustan Antibiotics Ltd., Pimpri, Pune. HAL's total estate were 270 acre of which plant was on 100 acres. During my tenure, we carried out Rs.30 Cr expansion and diversification programme including setting up of Goa Antibiotics, Maharashtra Antibiotics and Karnataka Antibiotics. Since then, I have been doing my own business and

continue to run 4 Co's at young age of 88+ years. In fact, I call myself - 12 year old.

I come from a humble middle class family. I was born in 3rd April 1934. My grandfather died perhaps at the age of 65 due to heart attack and my father also died at the age of 60 due to heart attack. He was diabetic.

I was member in 30 professional, technical and social organizations in the past but now am gradually reducing their number. But I am still member of around 16 organisations including Diabetic Association of India, Pune since 1999. I continue to be member of Indian Institute of Chemical Engineers, Institute of Engineers (India), Bombay Management Association, Indo German Chamber of Commerce, CII, MCCIA, etc. I have founded following 3 NGOs viz.:

- Voluntary Executives Forum of India - It is a forum of retired senior executives who in their retirement offer their services practically free of charge to Industry, Trade, Commerce and Society at large. I am Founder Chairman.
- Technology Transfer Association : Association believes that the technology is the engine for enhancing productivity / prosperity. It was founded in 1991. The association is registered as a society in 1992 and with Charities Commissioner in 1993. I am founder President.
- I founded Indo Japan Business Council in the year 2011. Was its founder President.

I have travelled extensively length and breadth of India and has been going abroad since 1958. So far, I have travelled to 50 countries including in 1977 going around the global by travelling to Europe, then to USA and back via Japan. I was lucky to visit beautiful places like Mauritius, Switzerland, museums like Smithsonian, Louvre, monuments like Great Wall of China, Pyramids, Eiffel Tower; best stage dramas like My Fair Lady, Othello, best dances like Belly Dance, Saga Dance, Disney Land etc etc. So far, I had 10 passports. On 20th of August, I am travelling to Germany to man Technology Transfer Association stand in ACHEMA 2022 exhibition being held for 5 days.

I am voracious reader, known to be good speaker and have written over 400 articles since I published my first article in college magazine on 'Space Travel' in 1956; Recent past, I wrote an article titled 'Medical Tourism : Encashing Emerging Opportunities' which was published by MCCIA in its magazine Sampada issue of May 2019. I have compiled 3 books viz Chemical Data Bank, Pharma Data Bank and Compilation of writings of 75 of my articles on the occasion of my 75th Birthday.

*I BELIEVE IN ADDING LIFE TO YEARS AND NOT YEARS TO LIFE. I BELIEVE THAT BY USING FACULTIES ONE CAN NOT ONLY RETAIN THE FACULTY BUT ALSO IN THE PROCESS KEEP THE DIABETES UNDER CONTROL.*



# आहार, व्यायाम आवश्यक

सरोज जोशी, कोल्हापूर

माझे वय ७० वर्षे असून वयाच्या ४५व्या वर्षांपासून मी मधुमेहासोबत जगत आहे. विशेष म्हणजे, गेल्या २५ वर्षात मला एकदाही तीव्र स्वरूपाचा हायपोग्लायसेमियाचा किंवा हायपर ग्लायसेमियाचा त्रास झाला नाही; तसेच कोणत्याही वैद्यकीय गुंतागुंतीमुळे मला कधीही दाखल व्हावे लागले नाही. हे साध्य होण्यामध्ये आपल्याला वैद्यकीय सल्ला देणारे डॉक्टर व आपले कुटुंबीय यांचे खूप महत्त्वाचे योगदान असते. परंतु अनुभवाने असे वाटते की, मधुमेह नियंत्रणासाठी मधुमेही व्यक्तीने स्वतः खूपच प्रयत्नशील व सक्रिय राहावे लागते. यासाठी मी कसे प्रयत्न केले हे थोडक्यात...

१. माझ्या मोठ्या बहिणीला तिच्या वयाच्या चाळिसाव्या वर्षी मधुमेह झाल्याने मी आधीपासूनच जागरूक राहिले. त्यामुळे माझे फास्टिंगचे आकडे १२०च्या जवळ जाताच मी सावध झाले व डॉक्टरांच्या सल्ल्याने साखर कमी करणे, भात कमी खाणे सुरु केले. सुदैवाने मी नियमित व्यायाम करत होते. त्यात थोडी सुसूनता आणण्याचा प्रयत्न केला. कालांतराने साधारण दहा वर्षांच्या कालावधीत नोकरीतील व सांसारिक ताणतणावांमुळे मधुमेह वाढत गेला. वाढत्या जबाबदार्यांमुळे आहार व व्यायाम सांभाळणे अवघड होऊ लागले. परंतु डॉक्टरांची औषधे, व्यायाम व पथ्य सांभाळून तो नियंत्रित ठेवण्याचा प्रयत्न केला.

२. वरचेवर रक्त तपासणी करून व डॉक्टरांच्या सल्ल्याने इतर तपासण्या करून मधुमेहाच्या वाटचालीकडे लक्ष ठेवले. महत्त्वाचे म्हणजे, या सर्व काळात मधुमेहाविषयी जास्तीत जास्त माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न केला. सुरुवातीला डॉक्टरांनी, डॉ. रमेश गोडबोले यांचे पुस्तक वाचायला दिले. बहिणीमुळे 'मधुमित्र'ची वर्गीदार झाले. डॉक्टरांच्या

सल्ल्याशिवाय इतर कोणतेही औषधोपचार घेतले नाहीत. नंतर ग्लुकोमीटर विकत घेतले. त्याचा खूपच उपयोग होत आहे.

३. सुरुवातीपासूनच व्यायामाची आवड असल्याने व नंतर आहारावर नियंत्रण ठेवल्याने वजन नेहमीच नियंत्रणात राहिले. विविध व्यायाम प्रकाराचे ज्ञान मिळवले. उदाहरणार्थ, स्ट्रेचिंग व स्ट्रेंथ एक्सरसाइजचे महत्त्व कळाले. पाच पौऱांचे डंबेल्स आणले. ते वापरून नियमितपणे व्यायाम करते. पावसाळ्यात एरोबिक एक्सरसाइजसाठी रिकाम्बर सायकल घेतली. फिरायला जाता आले नाही तरी पुस्तक व मोबाइल पाहत सायकलवर आनंदाने व्यायाम करते.

मला असे वाटते की, मधुमेह नियंत्रणामध्ये योगासनांचा फारच उपयोग होतो. नियमित ३०-४० मिनिटे चालून झाल्यावर, ३०-४० मिनिटे योगासने व १०-१५ मिनिटे तरी प्राणायाम केल्यास खूपच फायदेशीर ठरते.

४. आहार योग्य प्रकारे घेण्यासाठी 'मधुमित्र' मासिकातून व इतरत्र प्रसिद्ध होत असलेल्या लेखांमधून, तसेच यु-ट्यूबवरील व्हिडिओंमधून माहिती मिळवली. शेवग्याचे विविध फायदे, जवस - अक्रोड - सूर्यफूल - भोपळा - तीळ वौरै बिया, बदाम - मनुके - खजूर, असा मेवा, विविध पालेभाज्या, दुधी भोपळा, गाजर, मोड आलेली कडधान्ये, टोफू, पनीर, दही, ताक या सर्व गोर्टींचा आहारात नियमितपणे वापर करण्यास सुरुवात केली. विविध कोशिंबिरी, भाज्या यांचे प्रमाण वाढवले. पोळी किंवा भात यांचे प्रमाण कमी केले. भात जवळजवळ बंद केला.

मध्यंतरी मिळेटविषयी बरीच माहिती वाचनात आली. त्यानुसार वरीचे तांदूळ, राळे, जवस, बाजर, यांचाही वापर करू लागले आहे. निवृत्तीनंतर भरपूर

वेळ असल्याने हे सर्व करणे सुकर झाले आहे.

हेही सांगावसे वाटते की, संपूर्ण कालावधीमध्ये मधुमेहाबरोबर अनेक देशांत भ्रमण केले. अमेरिका, इंग्लंड - स्कॉटलंड- आयर्लंड, जपान इत्यादी ठिकाणी भरपूर पायपीट केली. त्याचा फायदाच झाला. संपूर्ण भारतभ्रमण केले.

हे सर्व यासाठी सांगत आहे की, योग्य ती काळजी

घेऊन, मधुमेहाला न घाबरता जीवनाचा भरपूर आनंद घेता येतो. प्रवास, सिनेमे पाहणे, सांस्कृतिक कार्यक्रमांचा आनंद घेणे, यात कोणतीही आडकाठी येत नाही. आहार, व्यायाम, योग्य वैद्यकीय सल्ला व सकारात्मक दृष्टिकोन हे मधुमेह व्यवस्थापनाचे गमक आहे. आताही मला इनाश्त्यापूर्वी एक व जेवणापूर्वी अर्धी गोळी सुरु आहे. इतर कोणतेही औषध नाही.

• • •



## कविता

# नकुशा मुली बाई नकुशा

डॉ. वर्षा दंडवते

नकुशा मुली बाई नकुशा

जन्माआधीच नकुशा

बायाच बायांच्या वैरी अशा ?

स्त्री गर्भाला मिटवतात कशा ?

वाढेल ते ऐकतात कशा ?

द्बावाखाली करतात कशा ?

मुलगी मुलगा फरक कसा ?

संयोगाचाच वेगळा ठसा !

द्रौपदी होणे सोपे नाही

कळत कसे तुम्हा नाही

संख्येचा जर असमतोल,

होतील ना हो मोठे घोळ !

देवाचं देण भायाचं लेण

जिवापाड जपायचं,

पणतीचा प्रकाश उजळेल आकाश

समर्थ औंजळीत पेलायचं

प्रश्न रोजच पडतो एक

सावित्री चे तुम्हींही लेक

आई, बहीण, बायको, लेक

माया, प्रेम करतात नेक!

देवीची आरती करता का ?

नवरात्रीला जागता का ?

स्त्री शक्तीला मानता जर,

उक्ती -कृतीत कसा फरक ?





# स्वारथ्य शोध शब्दकोडे क्र. १३

क्षमा एरंडे | १८२२५ ६६४५४

१		२		३			४
५	६				७		
८			९		१०		
११					१२		
१३						१४	
	१५		१६				
	१७				१८		
१९			२०				

कोडे सोडवणाऱ्याचे नाव : \_\_\_\_\_

पत्ता : \_\_\_\_\_

फोन : \_\_\_\_\_

आडवे शब्द : (२) मस, चामफोड (५) भ्रूकटी, डोळ्यांवरील धनुष्याकृती केसांची ओळ (७) शुल्क, हात (८) वर्तुळाकार वस्तू सोन्याची वेढणी (१०) मृत्यू (११) भटक्या प्राण्यांना पकडून ही शस्त्रक्रिया करावी लागते. (१२) पाठ, अध्याय (१३) पोपट, शुक, राघू (१६) कपाचा जोडीदार (१७) गहू वगैरेचे सत्त्व (१८) अनेक पायांचा कीडा, खुबी (१९) अमसुलाचा तांबडा रस, अर्क (२०) एक पालेभाजी, तेलबिया

उभे शब्द : (१) पूर्वापार चालत आलेले सर्दी-तापावरील औषध ...कीर्ती (२) डोक्याचे केस झडणारा रोग (३) दुधाचे एक पक्कान्न (४) उपवासाला चालणारा खाजरा कंद (६) फुलांचा गजरा (७) कठोर, भुरकट (९) मूळक (१०) मध्य गोळा करणारा कीटक (१४) एक प्रकारचा मासा (१५) घास (१६) अंड्यातील पिवळा भाग (१७) टिकाव (१८) मधुर

\* सहभागींचे अभिनंदन! \*

सलग सहा महिने बरोबर शब्दकोडे सोडविणाऱ्या सभासदांना पारितोषिक देण्यात येईल.

- या शब्दकोड्याचे उत्तर पुढील महिन्याच्या अंकात प्रसिद्ध केले जाईल. ■ शब्दकोडे सोडवून त्याची उत्तरे आमच्याकडे पोर्टने पाठवावीत किंवा प्रत्यक्ष डायबेटिक असोसिएशनच्या कार्यालयात आणून द्यावीत किंवा सोडवलेल्या शब्दकोड्याचा फोटो काढून १४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर व्हॉट्सअॅपद्वारे पाठवू शकाल.
- शब्दकोड्याचे उत्तर पाठवताना त्यावर नमूद केलेल्या जागी आपले नाव, पत्ता व फोन नंबर लिहावा.
- शब्दकोड्याचे उत्तर आमच्याकडे दर महिन्याच्या २० तारखेपर्यंत पोहोचायला हवे. ■ ज्यांची उत्तरे बरोबर असतील, त्यांची नावे पुढील महिन्याच्या अंकामध्ये प्रसिद्ध करण्यात येतील.

 डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

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

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. कांचन कुलकर्णी / डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३ ते ५ सकाळी ९ ते ११
एक आड 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

**रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) :** दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५

**'सावधान'** योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय, ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेच्याद्वारे 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

 <p><b>त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)</b></p> <p>तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये एम.बी.बी.एस., डॉ.डी.व्ही. (त्वचारोग) दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी १.०० वाजता पुढील सत्र : २ डिसेंबर २०२२ व ६ जानेवारी २०२३</p>	 <p><b>अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक</b></p> <p>तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख एम.डी. (आर्थो.), डॉ.एन.बी. दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता पुढील सत्र : १५ डिसेंबर २०२२ व १९ जानेवारी २०२३</p>	 <p><b>मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIBETIC NEUROPATHY CLINIC)</b></p> <p>तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.) दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २.०० वाजता पुढील सत्र : २३ डिसेंबर २०२२ व २७ जानेवारी २०२३</p>
 <p><b>मधुमेह व नेत्रविकार (DIBETIC RETINOPATHY CLINIC)</b></p> <p>तज्ज्ञ : डॉ. मेघा परांजपे / डॉ. मुकुंद कश्यप दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३ ते ४ (अगोदर वेळ ठरवून)</p>	 <p><b>मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)</b></p> <p>तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख एम.डी. दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता पुढील सत्र : १ डिसेंबर २०२२ व ५ जानेवारी २०२३</p>	 <p><b>मूत्रपिंडविकार क्लिनिक (KIDNEY CLINIC)</b></p> <p>तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर (एम.डी. नेफ्रॉलॉजी) दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता पुढील सत्र : २६ डिसेंबर २०२२ व २३ जानेवारी २०२३</p>

### सूचना

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.

### निवेदन

येत्या काही दिवसांत आपल्या कार्यालयाची फरशी बदलण्याचे, तसेच इतर आवश्यक दुरुस्तीची कामे सुरु होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे काही कालावधीकरीता आपले कार्यालय, 'निवारा' (पत्रकार भवनजवळ) या संस्थेत स्थलांतरित होईल. याबद्दलची सविस्तर सूचना सर्व सभासदांना कळविण्यात येईल.

– कार्यवाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

### विशेष सूचना

२६ जानेवारी २०२३ रोजी प्रजासत्ताक दिनानिमित्त संस्थेचे कामकाज बंद राहील.

## डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१६ सप्टेंबर २०२२ ते १५ नोव्हेंबर २०२२ रुपये)

१. अरुण हरिभाऊ चाफेकर.....	९५,०००
२. शुभदा अर्जुन चाफेकर.....	९०,०००
३. डॉ. अमित आर. वाळिंबे.....	९०,०००
४. बालमुकुंद गोविंद खरे.....	९०,०००
५. जफर राजूभाई तांबोळी (आई, वडील आणि पत्नी च्या समरणार्थ).....	९,०००
६. विलास केशव बेहेरे (स्व. केशवराव बेहेरे यांचे समरणार्थ).....	९,०००
७. एक हितचिंतक.....	९,०००

### विशेष देणगीदार

१. मे. जी. डी. मेट्स्टील प्रा. लि.....	५०,०००
२. रमेश गणेश परांजपे.....	२५,०००

### वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

## बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींचे एक वर्षांचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती. (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.) 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.

## ELDERLY CARE HOME & RECOVERY CENTER FOR ALL



PALASH CARE IS A RECOVERY OR REHAB FACILITY FOR PEOPLE OF ALL AGES



PALASH CARE AIMS TO REDUCE THE RISK OF HOSPITAL READMISSION WHILE HELPING PEOPLE QUICKLY REGAIN THEIR STRENGTH & CONFIDENCE TO LEAD A DAILY LIFE



AFTER A SERIOUS HEALTH EVENT, PEOPLE REQUIRE HOSPITALIZATION POST-DISCHARGE FROM THE HOSPITAL. MANY PEOPLE WILL NEED REHABILITATION SERVICES, SUCH AS PHYSIOTHERAPY, SPEECH THERAPY, OR SUPPORTIVE CARE UNTIL THEY ARE FULLY RECUPERATED



IT IS A WARM OLD AGE HOME FOR THE CITY'S ELDERLY AS WELL

### OUR NEW FACILITY ADDRESS

**Palash Care, Elderly Care & Recovery Center,  
Laxmikrupa Apartment,  
Behind Vedvihar, Bhusari  
Colony, Chandani Chowk,  
Kothrud, Pune 411038**

Call +912066874001/02/03

### OUR FACILITIES

- ✓ Complete support from highly qualified, professional staff & caregivers
- ✓ On-call consultation by specialists
- ✓ Timely medication & medical illness care
- ✓ Comfy fowler beds marked up with ample moving space that's a cross between a luxury hotel room and home
- ✓ Customized physical therapy to speed recovery and mobility
  - ✓ Professional on-call pathology services
- ✓ Availability of on-call drivers
- ✓ Video calling
- ✓ Well-equipped kitchen providing personalized nutritious food prepared in consultation with dieticians
- ✓ An activity or amusement room to spend quality time and bond with other inmates
- ✓ Professional laundry services
  - ✓ Special transport and attendant arrangements for inmates wanting to visit nearby scenic places, temples, cinema-halls etc
  - ✓ Music and television on demand
- ✓ Complete Wi-Fi premises
- ✓ Personal grooming services
  - ✓ Bed-sore and wound management
  - ✓ Periodic sessions on motivation

### WE CAN OFFER YOU CARE IF YOU ARE

- ✓ STAYING ALONE AND DEPENDENT FOR CARE .
- ✓ REQUIRING REST ALONG WITH MEDICATION.
- ✓ POST-OPERATIVE (SURGERY) CARE PATIENTS/ CARE AFTER DISCHARGE FROM HOSPITAL
- ✓ REHABILITATION AND PHYSIOTHERAPY
- ✓ BEDRIDDEN
- ✓ SUFFERING FROM PARALYSIS
- ✓ SUFFERING FROM CHRONIC DISEASES
- ✓ ELDERLY NEEDING CARE

## सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके हळ्ळूहळ्ळू होत असतात, की त्यामुळे झालेले दोष विकोपाला जाईपर्यंत मधुमेहीस मोठा त्रास होत नाही, म्हणून तो बेसावध राहतो. पुढील अनर्थ टाळण्यासाठी काही चाचण्या नियमित करून घेतल्यास आगामी दुष्परिणामांची खूप आधी चाहूल लागून आहार - व्यायाम - औषधे या त्रिसूत्रीत योग्य तो बदल घडवून आपल्या मधुमेहाची वाटचाल आपल्याला पूर्ण ताब्ध्यात ठेवता येते. यासाठीच आहे ही 'सावधान योजना'.



### ही योजना काय आहे?

या योजनेत मधुमेहासंबंधात नेहमीच्या आणि खास तपासण्या केल्या जातात. त्यानुसार तज्ज्ञांकरवी मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शन व सल्ला दिला जातो. तसेच आहार-व्यायाम याबाबत सर्वांगीण मार्गदर्शन केले जाते.

### कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

(१) अनाशापोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील ग्लूकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टरॉलचे प्रमाण (३) एचडीएल कोलेस्टरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टरॉल (५) ट्रायम्लिसराईड (६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण (७) युरिन रुटीन (८) रक्तातील युरिया (९) क्रियाटिनिन (१०) एस.जी.पी.टी. (११) कार्डिओग्राम (इसीजी) (१२) डोल्यांची विशेष तपासणी (रेटिनोस्कोपी) (१३) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका-समाधान (१४) व्यायामाबाबत सल्ला (१५) मधुमेही पावलांची तपासणी (१६) दातांची तपासणी व सल्ला

### याचे शुल्क किती?

सभासदांसाठी रुपये १२५०/- व इतरांसाठी रुपये १४५०/- रक्कम आधी भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे.

### 'सावधान योजना' (मुख्य शाखा) : फक्त मंगळवारी : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५ दरम्यान

**विशेष सूचना :** सावधान तपासण्या करण्याच्या आदल्या दिवशी रात्रीचे जेवण सायंकाळी ७ च्या अगोदर पूर्ण करावे. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी लॅबोरेटरीत जाईपर्यंत पाण्याखेरीज काहीही घेऊ नये.

तात्पर्य, आपल्या मधुमेहासाठी वर्षातून एक पूर्ण दिवस देणे आवश्यक आहे.

