



मधुमत्र

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

■ वर्ष ३० ■ अंक ९
■ जानेवारी २०१८
■ किंमत ₹२०/-

मधुमेहीनो, तीळगुळ घ्या, गोड बोला

मकरसंक्रांतीच्या व नवीन वर्षाच्या सर्व मधुमेही परिवाराला
हार्दिक शुभेच्छा!



आपण पुणे शहरात कुठल्याही
भागात रहात असलात तरी,
आपल्या मागणीची सर्व औषधे,
आपली मागणी मिळेल त्याच दिवशी,
आपणास घरपोच देण्याची खात्रीची सेवा
व ती सुध्दा विनामूल्य!
आणि औषधांच्या बिलांवर
आकर्षक डिस्काउंटसह!!



वर्धमान मेडिकल

मित्रमंडळ चौकाजवळ, पर्वती अपार्टमेंट,
शॉप नं. १ व २, पर्वती गाव, पुणे ९

- * सलग १७ वर्षांचा अनुभव *
- * सर्व प्रकारची औषधे - अॅलोपथी. आयुर्वेदिक. *
- * पतंजली, श्री बालाजी तांबे, श्री श्री रविशंकर यांची उत्पादने *
- आणि
- * कॉस्मेटिक उत्पादनेही उपलब्ध *
- * रुग्णोपयोगी सर्जिकल इन्स्ट्रुमेंटस् योग्य भावात *

दुकानास एकदा भेट द्या किंवा
९८९०७६२९३५/९०६७०२००९९ या मोबाईलवर संपर्क साधा.

विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

श्यामल रंग तुझा श्रीहरी
रंगुनी जाते, तुझ्यात मी अशी
मीठी मीठी तुझी बाँसुरी
मुग्ध होतसे, सारे प्राणी
चंचल चक्षुत तुझ्या माधवा
सारी सृष्टि, विरुनी जातीं
गोड स्मिति त्या तुझ्या केशवा
मधुचा स्वादहि फिका भासती

आपल्याकडे अशा कितीतरी रचना होऊन गेल्या आहेत.
ज्याच्या शब्दांत गोडवा आहे. सभ्य किंवा सुसंस्कृततेचा बुरखा
पांघरलेल्या शब्दातच गोडवा असतो असं नाही. तो साध्या
ग्रामीण भाषेत असतो. पंचतारांकित हॉटेलमधल्या जेवणात
नसणारा गोडवा गावात चुलीवर भाजलेल्या भाकरीत गवसतो.

**एका गोड आर्जवाचा शब्द साद घालतो मनाला
आणि एका कटु शब्दाने तडा जातो भावनेला
साखरपेरणी नसावी उगाचच बोलण्यात पण
दुसऱ्याच्या भावना दुखवू नयेत याची असावी जाण
परखड शब्दांना घालून मुरड
आल्हादकारक अभिव्यक्तीशी घालावी सांगड
शब्दातला निर्व्याज गोडवा जोडतो
मनामनांच्या नात्यांना बकुळीचा सुगंध देतो**

‘सत्वर पाव गं मला, भवानी आई रोडगा वाहीन
तुला...’ संत एकनाथ महाराजांच्या भारुडातील भाषेचा
हा गोडवा आध्यात्मिक. मात्र, सांगण्याची नाथांची हातोटी
विचार करायला लावणारी. मराठी भाषेचा हा गोडवा हिंदी
भाषिकांना कळावा म्हणून प्राचार्य वेदकुमार वेदालंकार
यांनी एकनाथ महाराजांच्या भारुडाचा अन्वयार्थ अनुवादित
केला.

नाथांचे भारुड महाराष्ट्रात नेहमीच आवडीने ऐकण्याचा
विषय. ‘बहुरुद’ अशी ‘भारुड’ शब्दाची व्युत्पत्ती. ‘दोन
तोंडाचा पक्षी’ अशी रचना असल्याने भारुडाचे अर्थही दोन
अंगांनी जाणारे. ऐकायला गोड वाटणारा मजकूर विचार
करायला भाग पाडणारा. चाली, रूढी, प्रथा, परंपरा आणि
ठासून भरलेली वक्रोक्ती यामुळे मराठी माणसाच्या मनात
या शब्दाचा गोडवा ठासून भरलेला आहे.

लता मंगेशकरांच्या आवाजात गोडवा आहे, असं आपण
सहज म्हणून जातो. गोडवा काव्यात असतो, साहित्याच्या
प्रत्येक प्रकारात असतो. बोलण्यात असतो. तसं हास्यही गोड
असतं. हास्याच्या छोट्याशा गोड लकेरेनही व्यक्तिमत्त्वाचा

प्रभाव पडतो. तसा दिसण्यातही गोडवा असतो. एखाद्या
लहान मुलाकडं बघताना चटकन् ‘काय गोड चेहरा आहे
मुलाचा’ असं मनात येतं. अनेकदा लहानपणचा गोडवा
मोठेपणी राहत नाही, पार वागणं बदलतं... असं म्हणत
वागण्यालाही गोडव्याचं विशेषण जोडलं जातं.

अनेकदा चवीतला गोडवा हा मनाशी जोडला जातो.
पाणी हा रंगहीन आणि चवहीन प्रकार तरीही तुमच्याकडचं
पाणी गोड आहे किंवा उलट तुमच्या पाण्याला गोडीच
नाही, असं सहजतेनं म्हटलं जातं.

काहींना तर प्रत्येकाला गोड म्हणण्याची सवयच असते.
कोणत्याही गोष्टीला चांगलं म्हणायचं असेल तर या व्यक्ती
किती गोड आहेत, असेच शब्द वापरतात. विशेषतः
बायकांमध्ये ही सवय जास्त दिसते. जसं - गाडीचा
रंग किती गोड आहे... साडीचं डिझाईन किती गोड आहे.
भांड्यांचा आकार गोड आहे. मुलानं काढलेलं चित्र गोड
आहे. चेहरा गोड आहे. नवीन ड्रेसमध्ये तो किंवा गोड
दिसतो किंवा दिसते. काहींचा तर प्रवासही गोड होतो. किती
हा गोडवा... कधी-कधी ऐकताना वाटतं. या गोडव्यातून
होणारा मधुमेह असा नवीन शोध लागायचा नाही ना..!

पण मला वाटतं, असा मधुमेह निघाला तरी तो
अपायकारक नक्कीच नसेल. कारण कोणाशीही ‘गोड’
वागण्यानं, दुसऱ्याचं वाईट न चिंतण्यानं, चार गोड शब्द
बोलण्यानं होणारा मधुमेह हा गोडच असेल. त्याला ना
औषध लागेल, ना अपायांची भीती असेल.

आयुष्यात चांगला माणूस व्हावं, चांगलं वागता यावं,
चांगलं वाचावं, चांगलं ऐकावं या तर सर्वसामान्य अपेक्षा
असतात. त्यासाठी चार शब्द गोड बोलायलाच हवेत.
स्वभावात थोडा तरी गोडवा हवाच. वागण्यातून, वृत्तीतून
तो दिसायलाही हवा. ज्या तोंडाने वाईट शब्द बोलायचे,
त्याच तोंडाने गोड शब्द नक्कीच बोलता येतात, त्यामुळं
एकूणच वृत्तीत गोडवा हवा, म्हणजे आयुष्य नक्कीच गोड
होईल. त्याचा परिणाम म्हणून जीवनातले ताण कमी
होतील. आयुष्य आनंदी होईल आणि मग ताणातून येणारा
मधुमेह गायब होईल.

नव्या वर्षाच्या निमित्तानं घ्या, अंदाज तुमच्या गोड
बोलण्याचा..! गोड वागण्याचा..! गोड सवयींचा..! गोड
हास्याचा..! गोड गोष्टी ऐकण्याचा..!

कविता जोगदेव

मो: ९६७३०८८९४८

तिळा तिळा दार उघड... आरोग्याचे!

- अनुजा किणीकर, आहारतज्ज्ञ



आधुनिक पोषणशास्त्रानुसार तिळाचे पोषणमूल्य अतिशय उत्तम आहे. तिळामधून मिळणाऱ्या उष्मांकातून शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते. उष्मांकांबरोबरच प्रथिने, स्निग्धाम्ले, जीवनसत्त्वे तसेच कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, मॅग्नेशियम, कॉपर आणि झिंक या खजिनांचाही तीळ हा उत्तम स्रोत आहे. तिळामधून तंतुमय पदार्थही उत्तम प्रकारे उपलब्ध होतात. सध्याच्या ऋतूत खावेत अशा तिळाची माहिती...

मार्गशीर्ष ते पौष महिन्याच्या काळाला 'धुंधुरमास' म्हणतात. या काळात बाजरीची तीळ लावलेली भाकरी खाण्याची प्रथा आहे. तसेच मकर संक्रांतीच्या वेळी तीळगूळ खातात आणि एकमेकांना वाटतात.

तिळाला पाकशास्त्रात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मसालेदार पदार्थ असोत किंवा गोड पदार्थ असोत, तिळाच्या वापराने पदार्थाची चव, स्वाद वाढण्यास मदत होते. तिळाचा उपयोग पदार्थाची स्वीकारणीयता वाढवण्यासाठी केवळ पाककलेपुरता मर्यादित नाही; तर पारंपरिक औषधोपचार पद्धतीत तिळाला महत्त्व आहे. पाककृतींमध्ये सर्वसाधारणपणे पांढऱ्या तिळाचा वापर अधिक होतो. रोगप्रतिबंधासाठी आणि औषधोपचार म्हणून काळे तीळ अधिक वापरले जातात.

आधुनिक पोषणशास्त्रानुसार तिळाचे पोषणमूल्य अतिशय उत्तम आहे. तिळामधून मिळणाऱ्या उष्मांकातून शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते. उष्मांकांबरोबरच प्रथिने, स्निग्धाम्ले, जीवनसत्त्व तसेच कॅल्शियम, फॉस्फरस,

लोह, मॅग्नेशियम, कॉपर आणि झिंक या क्षारांचाही तीळ हा उत्तम स्रोत आहे. तिळामधून तंतुमय पदार्थदेखील उत्तम प्रकारे उपलब्ध होतात.

तीळ उष्ण असल्याने त्याचा वापर थोड्या प्रमाणात केला जातो. रोजच्या जेवणात, थोड्या प्रमाणात का होईना; पण तीळ समाविष्ट करता आले, तर त्याचा उपयोग प्रकृती स्वस्थ ठेवण्यासाठी होईल हे नक्कीच. तिळामध्ये लक्षणीय प्रमाणात तंतुमय पदार्थ आहेत, त्यामुळे पचनास मदत होते. बद्धकोष्ठतेचा त्रास असणाऱ्यांना त्याचा नक्की फायदा होतो. तिळामध्ये तेलाचे प्रमाण भरपूर आहे. तीळ चावून खाल्ल्याने, त्यातील तेलामुळे स्ट्रेप्टोकोकस बॅक्टेरिया नियंत्रित राहून मौखिक आरोग्य राखण्यास मदत होते, असे निदर्शनास आले आहे.

तिळामध्ये असणाऱ्या मॅग्नेशियममुळे रक्तदाब नियंत्रित ठेवला जातो. जीवनसत्त्व आणि क्षारांबरोबरच तिळामधून सिसमॉल हे फायटोकेमिकल मिळते. सिसमॉल हे हृदयरोग आणि कॅन्सरला प्रतिबंध करते.

सिसमॉलबरोबरच, तिळातील 'ई' जीवनसत्त्वाचा उपयोग या दोन्हींच्या प्रतिबंधासाठी होतो.

अर्जिनिन हे अमायनो आम्ल/नप्राम्ल तिळामध्ये विपुल प्रमाणात आहे, त्यामुळे रक्तवाहिन्या रुंदावतात आणि रक्त प्रवाही राहते. तसेच नायट्रिक ऑक्साईड तयार होते. हे सर्व हृदयरोग टाळण्यासाठी गरजेचे असते.

तिळामध्ये मिथाओनिन, कोलिन व सिस्टिन ही अमायनो आम्लेदेखील लक्षणीय प्रमाणात आढळतात. जी यकृताच्या कार्यासाठी आवश्यक आहेत.

तीळ हे कॅल्शियमचा उत्तम स्रोत आहे. कॅल्शियम आणि फॉस्फरसप्रमाणेच यामध्ये असणाऱ्या झिंकमुळे कोलॅजिनची निर्मिती होण्यास मदत होते. हाडांच्या निर्मितीमध्ये, त्यांना बळकटी देण्यासाठी कोलॅजिन महत्त्वाचे असते. सध्या बऱ्याच लोकांमध्ये कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे ऑस्टिओपोरोसिससारखे हाडांचे विकार उद्भवताना दिसत असून, कॅल्शियम सप्लिमेंट्सची गरज भासत आहे. अशा वेळी थोड्या प्रमाणात जरी रोजच्या जेवणात तीळ समाविष्ट केले, तरी कॅल्शियमचे सेवन वाढण्यास मदत होईल.

तिळामध्ये असणाऱ्या मॅग्नेशियममुळे रक्तदाब नियंत्रित होतो, असे संशोधन सांगते. रक्तदाबाबरोबरच रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यास मॅग्नेशियमचा उपयोग होतो. तिळाचे तेल मधुमेह नियंत्रणात मदत करते, असे संशोधनाद्वारे सिद्ध झाले आहे.

तिळाचे हे सर्व गुण लक्षात घेता, तिळाचा रोजच्या आहारात समावेश उपयुक्त ठरतो. तिळाची चटणी, तीळ पापडी, तीळगुळाचा लाडू हे पदार्थ बनवण्यासही सोपे असतात. तीळ चिकी, गजक हे पदार्थ अतिशय आवडीने खाल्ले जातात; परंतु या पदार्थांमध्ये साखर किंवा गुळाचा वापरही भरपूर प्रमाणात केलेला असतो, त्यामुळे अति खाणे टाळले पाहिजे. मधुमेहींना तिळाचा जरी फायदा होत असला तरी साखर आणि गूळ प्रमाणाबाहेर खाणे योग्य नाही. तिळाचा उपयोग पराठे, थेपले किंवा सॅलड यांसारख्या पदार्थांतूनही करता येतो. थोड्याच प्रमाणात आहारात समाविष्ट करून तिळाने आरोग्य निरामय ठेवता येईल.

- अनुजा किणीकर
मो: ९४२२३०६६८८

गुळाचा इतिहास...

ऊस, ताड, माड आदी वनस्पतींपासून मिळणारा रस उकळून थंड केल्यानंतर जो घनपदार्थ तयार होतो, त्याला 'गूळ' म्हणतात. उसापासून गूळ आणि साखर तयार करण्याची क्रिया भारतात प्राचीन काळापासून माहीत आहे. 'लासेन' या संशोधकाने गूळ या शब्दाची उत्पत्ती 'गौर' या बंगालमधील प्राचीन काळातील शहराच्या नावावरून लावली आहे तसेच काही व्युत्पत्तीकार बंगालच्या गोंड देश या प्राचीन नावावरून 'गोंड' म्हणजे 'गुळाचा देश' असाही अर्थ देतात. प्रथिमकोश या बुद्धकालीन ग्रंथात गुळाचा उपयोग रोजच्या आहारात कसा करावा, याबाबतचा गौतम बुद्ध यांच्या आदेशाचा उल्लेख आढळतो. सम्राट चंद्रगुप्त यांच्या दरबारातील सेल्युकस नायकेटॉर यांचे वकील मिगॅस्थीनीझ यांनी इसवी सन पूर्व च्या सुमारास गूळ म्हणजे केशरी रंगाचा आणि अंजीर किंवा मध यापेक्षा अतिशय गोड असणारा दगड असे गुळाचे वर्णन केलेले आहे. त्यानंतर वर्षांनी भारतात आलेल्या ह्युएनत्संग यांनी भारतातील लोक रोजच्या अन्नात भाकरी, दूध, ताक, तेल यांच्यासह गुळाचाही उपयोग करत असल्याचा उल्लेख आहे. ऊसाची उत्पत्ती जरी दक्षिण पॅसिफिक महासागरातील बेटांत झाली असली, तरी गुळाची उत्पत्ती भारतात झाली असली पाहिजे. साखरेचा वापर वाढू लागल्यानंतर गुळाचा व्यवसाय मागे पडू लागला.



महात्मा ज्योतीराव फुले व सावित्रीबाई फुले यांच्या पुण्यातील वास्तू

सावित्रीबाईंचा जन्मदिन ३ जानेवारी १८३१. आयुष्यभर स्त्री शिक्षणाचा प्रसार करण्यासाठी झटलेली ही व्यक्ती म्हणून हा दिवस बालिका दिन म्हणून ओळखला जातो. या निमित्ताने **भिडे वाडा आणि फुले वाडा** याविषयी थोडसे



सावित्रीबाई फुले स्थापित भिडे वाड्यातील पहिली मुलींची शाळा

म.फुले यांच्या पत्नी सावित्रीबाई यांनी स्त्री शिक्षण हे आपले उद्दीष्ट मानले. फातिमा बेगम यांच्या सहाय्याने पुण्यातील बुधवार पेठेमध्ये एका वाड्यात १ जानेवारी १८४८ मध्ये मुलींसाठी पहिली शाळा सुरु केली. या वाड्याचे मालक तात्याराव भिडे म्हणून हा वाडा भिडे वाडा या नावाने परिचित आहे. न्यूनतेची भावना आणि अज्ञान यांच्या बेडीतून स्त्रिया आणि मुली यांची मुक्तता व्हावी या उद्देशाने या शाळेची स्थापना झाली. प्राचीन वेदिक काळामध्ये स्त्रिया सुशिक्षित होत्या, काही पंडिता होत्या, त्यांनी वेद रचले देखील! परंतु तो हक्क केवळ उच्च कुळातील आणि ब्राह्मण स्त्रियांना होता. सर्वसामान्य आणि अस्पृश्य स्त्रियांना देखील शिक्षण घेता यावे यासाठी सावित्रीबाई आणि म. फुले यांनी आयुष्यभर परिश्रम घेतले. खेदाची गोष्ट अशी, की आज मात्र ही वास्तू - बुधवार पेठेमध्ये श्री दगडूशेठ गणपती मंदिरासमोर मोडकळीस आलेली आहे. पुणे विद्यापीठाचे नाव बदलून ते सावित्रीबाई फुले विद्यापीठ झाले, परंतु मोडकळीस आलेली ही पवित्र वास्तू दुरुस्त करून ती जपण्याचे भाग्य लाभो ही सदिच्छा!

महात्मा फुले वाडा

१९ व्या शतकातील, महाराष्ट्रातील क्रांतिकारक, समाज सुधारक आणि लेखक म्हणून महात्मा फुले हे व्यक्तिमत्व सर्वपरिचित आहे. स्त्री चा विकास केवळ शिक्षणाद्वारे शक्य आहे असा विश्वास असलेले म. ज्योतीराव फुले यांनी आयुष्यभर स्त्रियांचा उत्कर्ष आणि अस्पृश्यता निवारण यासाठी प्रयत्न केले.

पुणे येथील गंज पेठेमध्ये म.फुले यांचे वास्तव्य होते. फुलेवाडा ही वास्तू हेरीटेज वास्तू म्हणून ओळखली जाते. ही वास्तू १८५२ मध्ये बांधली गेली. त्या काळातील साधी राहणी आणि जीवनशैलीचे चित्र या वास्तूमुळे डोळ्यासमोर येते. बेंठे घर, प्रशस्त अंगण, घरासभोवती मोकळी जागा, तेथील वृक्ष, गोड्या पाण्याची विहीर असा हा परिसर. या विहिरीविषयीचे महत्त्व म्हणजे वर्णव्यवस्था मोडली जावी आणि दलित मागासवर्गीयांची कुचंबणा कमी व्हावी या उद्देशाने या विहिरीचे पाणी केवळ मागासवर्गीय लोकांनाच वापरण्याची परवानगी होती. आज या वास्तूमध्ये म.फुले यांच्या जीवनावरील प्रदर्शन असून तेथील फोटो आणि चित्रे प्रेक्षणीय आहेत. गंज पेठेतील ही वास्तू रविवार सोडून सर्व दिवशी सकाळी १०.३० ते संध्याकाळी ५.३० पर्यंत खुली असते.



संकलन: बाला कुलकर्णी; छायाचित्रे : श्री नीलकंठ खंडकर

मधुमेहींसाठी आवश्यक सर्व प्रमुख चाचण्या एका दिवसात व अल्प दरात करण्याची सुविधा

सावधान योजना

(डायबेटिक असोसिएशन मुख्य शाखा : दर मंगळवार व शनिवार)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके 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 ताब्यात ठेवता येते. यासाठीच आहे ही 'सावधान योजना'

ही योजना काय आहे?

या योजनेत मधुमेहासंबंधात नेहमीच्या आणि खास तपासण्या केल्या जातात. तज्ञांकरवी त्यानुसार, मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टिने मार्गदर्शन होते 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 ग्लुकोजचे प्रमाण, २) रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण ३) एच.डी.एल. कोलेस्टेरॉल ४) एल.डी.एल. कोलेस्टेरॉल ५) ट्रायग्लिसराईड ६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ७) युरिन, रूटीन, ८) रक्तातील युरिया, ९) क्रियाटिनीन, १०) कार्डिओग्राम (इ.सी.जी.) ११) डोळ्यांची विशेष तपासणी (रेटिनोस्कोपी) १२) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका-समाधान १३) व्यायामाबाबत सल्ला १४) मधुमेही पावलांची तपासणी १५) दातांची तपासणी व सल्ला

कोणी व केव्हा या योजनेत भाग घ्यावा?

प्रत्येक मधुमेहीने निदान वर्षातून एकदा तरी सावधान योजनेत भाग घेऊन व सर्व तपासण्या करून घेऊन आपला मधुमेह ताब्यात असल्याची खात्री करून घ्यावी. दरवर्षी आपल्या वाढदिवसाच्या नजीकच्या मंगळवारी

किंवा शनिवारी पूर्व नियोजित वेळेनुसार आपण जर योजनेत सहभागी व्हायचे ठरविले तर विसरायला होत नाही.

योजनेत भाग कसा घ्यावा?

एका दिवशी जास्तीत जास्त पाच जणांना भाग घेता येतो. त्यासाठी लवकरात लवकर ठरलेले शुल्क भरून आरक्षण करावे. एखाद्या दिवशी जागा शिल्लक असल्यास फोन करून वेळ व दिवस निश्चित करून घ्यावेत व आधी रक्कम भरून अवश्य भाग घ्यावा. नुसत्या फोनवर आरक्षण केले जाणार नाही याची कृपया नोंद घ्यावी.

याचे शुल्क किती?

सभासद रुपये ८०० व इतरांस रुपये ९५०. रक्कम आधी भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे.

यात भाग घेण्यासाठी किती वेळ लागतो?

सकाळी ८ वाजता अनाशापोटी रक्त किंवा लघवी तपासणीसाठी यावे. त्याचवेळी इ.सी.जी. आणि पावलांची तपासणी केली जाईल. नंतर ११.३० वाजता जेवण करून दुपारी १.३० वाजता परत रक्त तपासणीसाठी यावे व (औषधे किंवा इन्शुलिन नेहमीप्रमाणेच घ्यावीत. त्यात बदल करू नये) दुपारी २ ते ५ दरम्यान डोळे तपासणी, दंततपासणी व सल्ला, आहार-व्यायाम सल्ला, व डॉक्टरांकडून मार्गदर्शन केले जाते.

'सावधान योजना' - (मुख्य शाखा) फक्त मंगळवारी व शनिवारी - सकाळी ८ ते सायं ५ दरम्यान.

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

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



MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990 (DECL NO: SDM/PUNE/SR/47/2013)
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.

सेफ्फशू डायबेटिक फुटवेअर केवळ तुमच्याच पायांसाठी



भरपूर चालणे मधुमेहावरील प्रभावी उपाय !
पण मधुमेहाचा पहिला हल्ला होतो तो पायांच्या मज्जातंतुंवरच.
म्हणून पायांची तपासणी करून सुयोग्य पादत्राणे वापरणे महत्वाचे.



सेफ्फशू लॅबमध्ये आपण कसे चालता, कसे उभे राहता. पावलांची परिस्थिती काय आहे, याच्यावर विचार करून केवळ तुमच्याच पायांसाठी योग्य असे फुटवेअर बनवून दिले जाते. त्वरा करा आणि मग आरामात चाला !

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडीया पुणे शाखा.
31-डी, स्वप्ननगरी, 20 कर्वे रस्ता, पुणे.
020 25440346
020 25430179



अधिक माहितीसाठी: www.seffshoe.com | seffshoe@gmail.com

गोरेगांव, मुंबई: 09833410235
डोंबिवली: 09892558543
नागपूर: 09823480050
कोल्हापूर: 09850937261
औरंगाबाद: 07972492926