

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



मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

■ वर्ष ३१ ■ अंक १०
■ मार्च २०१९
■ किंमत ₹ ३०/-

मधुमेह व
महिला
विशेषांक

तळण्याच्या प्रक्रियेतले
नवीन तंत्रज्ञान
- व्हॅक्युम फ्रायिंग

मधुमेह आणि
प्रजननक्षमता

भारतीय स्त्रिया
आणि कॅन्सर

पीसीओडीचा
धोका वेळीच
ओळखा

आपल्याला खरंच ऑपरेशनची गरज आहे का?
आमच्या तज्ज डॉक्टरांकडून जाणून घ्या.
पुण्यात प्रथमच..

SECOND OPINION
CLINIC

ALSO OPEN
ON WEEKENDS



SPINE CLINIC | JOINT REPLACEMENT | ARTHROSCOPY
RHEUMATOLOGY & JOINT PAIN | SPORTS INJURY
BONE & JOINT TRAUMA | GERIATRIC ORTHOPAEDICS
PHYSIOTHERAPY | PRE-POST SURGICAL REHABILITATION
ERGONOMIC ADVICE | PATHOLOGY
X-RAY | DIET CONSULTATION

www.oclinic.in

appointment@oclinic.in

8888 999376 8888 999476

O Clinic, Ground Floor, Mantri Vertex, Opp.
Nirmitee, Law College Road, Near Nal Stop, Pune.



**जरी महिला काळजी घेते घराची
तरीच आम्ही काळजी घेतो
कुटुंबाच्या आरोग्याची !**

आजार कधी सांगून येत नाहीत.
पण लक्षणे दिसू लागताच
महिला प्रेमाने काळजी घेते.
उपचारांपासून ते आहारापर्यंत.
अगदी त्याच प्रेमळ भावाने
आम्ही देखील काळजी घेतो
कुटुंबातल्या प्रत्येकाच्या आरोग्याची.
मग ते शरीराच्या कुठल्याही भागाचे
दुखणे असो किंवा तुमच्या घरात
येणाऱ्या नव्या बाळाची चाहूल.
तुमच्या गरजेच्या प्रत्येक क्षणात
आम्ही आहोत तुमच्या सोबत,
अगदी घरातल्या कर्त्या महिलेप्रमाणेच.

**घराचे आरोग्य जपणाऱ्या सर्व महिलांना
जागतिक महिला दिनानिमित्त शुभेच्छा !**



जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, पुणे ४११००४.

फोन: ०२० ४१०९६६६६६, २५६७६८६१, २५६७२५६३

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड, पुणे ४११०५३.

फोन: ०२० ४१०९७७७७, २५६५१०३७



तळण्याच्या प्रक्रियेतले नवीन तंत्रज्ञान - व्हॅक्युम फ्रायिंग

-डॉ.वर्षा जोशी

आजकाल आरोग्याबद्दल बरीच जागरूकता आलेली दिसते. आपण जे खातो ते आरोग्याला योग्य आहे ना याची दक्षता बन्याच वेळा घेतली जाते. पण ते अन्न योग्य प्रकारे शिजवले गेले आहे ना हेही बघणे अत्यंत जरुरीचे असते. बन्याच वेळा याकडे दुर्लक्ष केले जाते. परिणामी उत्तम अन्नपदार्थ खाऊनही आरोग्य मात्र चांगले रहात नाही. तळलेले खमंग, कुरकुरीत, खुसखुशीत पदार्थ सर्वांनाच, विशेषत: तरुणाई आणि लहान मुले यांना फार आवडतात. पण ते खाल्ल्याने आरोग्य अगदी लहान वयातच धोक्यात येऊ शकते. व्हॅक्युम फ्रायिंग हे तळण्याच्या प्रक्रियेतील नवीन तंत्रज्ञान हा यावर एक चांगला उपाय वाटतो.

नुकतेच एका दुकानातून तळण्यासाठी नवीन तंत्रज्ञान वापरून तयार केलेल्या फणसाच्या चिप्स आणि कारल्याच्या चिप्स विकत आणल्या. तळलेले पदार्थ कुणाला आवडत नाहीत? पण कोलेस्टरोल वाढेल या भीतीने ते अनेकांना खाता येत नाहीत. मधुमेह असेल तर हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी तळलेले पदार्थ काळजी घेऊनच खावे लागतात. कुतुहलाने चिप्सच्या पाकिटावर लिहिलेली माहिती वाचली ती फारच महत्वपूर्ण वाटली. शंभर ग्रामच्या पाकिटातील चिप्समध्ये शून्य कोलेस्टरोल आणि शून्य सोडियम तसेच बन्यापैकी तंतू, जीवनसत्त्वे व खनिजे होती. चिप्स चविष्ट तर होत्याच पण मुख्य म्हणजे त्यामध्ये त्या त्या फळाचा, भाजीचा स्वाद अतिशय उत्तम होता. तळण्याच्या प्रक्रियेची माहिती घेतली तेव्हा कळले की हे नवीन तंत्रज्ञान आहे व्हॅक्युम फ्रायिंग.

म्हणजेच हवेच्या अत्यंत कमी दाबाखाली कमी तापमानाला केलेली तळण्याची प्रक्रिया.

या प्रक्रियेमुळे नक्की काय होते हे समजून घेण्यासाठी आपल्या नेहेमीच्या प्रक्रियेत काय होते हे आधी पाहू या. आपण जेव्हा एखादा पदार्थ तळत असतो तेव्हा त्या पदार्थाला खमंगणणा येण्यासाठी आणि त्याचा रंग सोनेरी होण्यासाठी तेलाचे तापमान कमीतकमी दीडशे ते एकशेसाठ डिग्री सेल्सियस असावे लागते. कारण आपण आपले तळण हवेच्या नेहेमीच्या दाबाखाली करत असतो. या तापमानाला मायलार रियॅक्शन ही रासायनिक अभिक्रिया पदार्थमधील प्रथिने आणि साखर यांच्यामध्ये होत असते. या अभिक्रियेसाठी हे एवढे तापमान आवश्यकच असते. म्हणूनच पाप्यात किंवा वाफेवर शिजवलेले पदार्थ कधीच सोनेरी आणि खमंग होऊ शकत नाहीत. कारण

उर्वरित पान नं ३८ वर



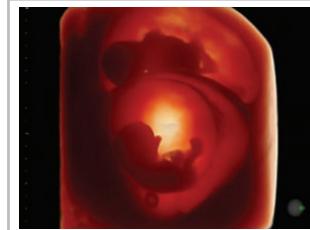
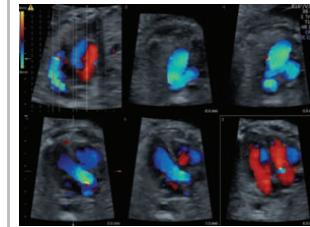


ARYAA
Ultrasound Clinic

गर्भधारणेपासून प्रसुतीपर्यंत प्रत्येक टप्प्यावर सोनोग्राफी आणि रक्त तपासणी आवश्यक असते. बालाची वाढ, व्यंग, रक्तप्रवाह, हृदयाची तपासणी त्याचबरोबर आपल्या बाळाच्या चलचित्राचा सुध्दा आनंद तुम्ही घेऊ शकता.

सोनोग्राफीमुळे निधान होईल बरोबर उपचार घेणे

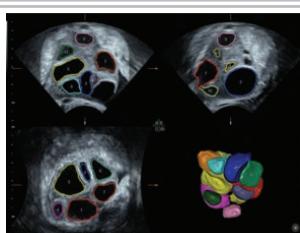
होईल सुलभ खरोखर



मधुमेह हा आता सर्वसामान्य आजार आहे. प्रौढ लोकांबरोबरच बालमधुमेह सुध्दा चिंतेचा विषय बनला आहे. याचा परिणाम शरिरातल्या सर्व अवयवांवर होऊ शकतो. जसे की यकृत, किडनी, स्वादुपिंड, गर्भकालीन मधुमेहामुळे गर्भावरती आणि प्रसूतीमध्ये अडचणी येऊ शकतात.

यासाठी नियमित रक्ततपासणी आणि सोनोग्राफी तज्ज्ञ डॉक्टर मार्फत अत्यंत महत्वाची आहे. म्हणूनच योन्य निधान पुढील सर्व धोके टाळू शकतो.

यासाठी आजच आर्या विलनीकशी संपर्क साधा.



- 3D & 4D Ultrasound & TVS 4D
- Fetal Echocardiography
- All types of Colour Doppler
- Musculoskeletal Ultrasound
- Neonatal
- Whole Body Ultrasound
- All types of Blood test



ARYAA
Ultrasound Clinic

Dr. Supriya Gadekar (Bildikar)

M.D. DNB

- Fetal Medicine Specialist
- Consultant Ultra Sonologist : KEM
- 21 years of vast experience
- Consultant Ultra Sonologist : CloudNine

ARYAA ULTRASOUND CLINIC call for appointment or contact

Plot 19, Behind Ratna Hospital, Senapati Bapat Road, Pune 411 007

T : 020 - 25667742 M : 91585 50942 E : aryaaultrasound@gmail.com



मधुमेह आणि गर्भारपण

डॉ. वैजयंती खानविलकर (स्त्री रोग तज्ज्ञ)

मधुमेह हा चाळिशीनंतर होणारा म्हणजेच
मध्यमवयीन आणि वृद्ध यांना होणारा विकार आहे,
अशी सर्वांची ठाम समजूत असते. गरोदरपण
हे साधारणत: २० ते ४० वर्षे या वयोगटात होते
असल्यामुळे 'गरोदरपणात मधुमेह' ही कल्पना
सर्वांच्याच पचनी पडायला कठीण जाते. मात्र,
आशियातील देश आणि त्यात विशेषत: भारतीय
वंशाच्या सर्वच लोकांना कुठल्याही वयात मधुमेहाचा
धोका अधिक असल्यामुळे गरोदरपणातील मधुमेह
याचा विचार खास करून व्हायला हवा.

चेहरा पडलेल्या यशोदाबाई, वय वर्षे असेल ५०;
आपल्या २६-२७ वर्षांच्या लेकिला घेऊन तपासणी
कक्षात आल्या.

मन शांत झाल्यावर मला म्हणाल्या, “बघा ना
डॉक्टरबाई, शेवंताला तिच्या सासरच्यांनी गावावरून
इकडे पाठवलंय, तिची मुलं जगत नाहीत म्हणून!
पहिल्यांदा दिवस गेले तर दोन महिन्यांतच गर्भ आतल्या
आत गेला. त्यामुळे ‘क्युरेटिंग’ करून गर्भ काढावा
लागला. परत दिवस गेले. चांगले आठ महिने झाले होते.
बाळाची वाढही चांगली होती. अचानक बाळाची हालचाल
पोटातच बंद पडली. बाळंतपण करूनच बाळ बाहेर
काढावे लागले. बाळ गेलेलेच होते. मला बघा ना, चांगली
धडधाकट तीन मुले झाली. एकेक बाळ नऊ-दहा
पौँडाचं! पण शेवंताला असं...!”

“ते बघू आपण. तुम्ही कशा आहात, यशोदाबाई?”
“अहो डॉक्टरताई, हिच्या काळजीनं मला ‘शुगर’
निघाली. औषधं चालू आहेत. ठीक आहे आता!”
माझ्या डोळ्यांसमार सगळे चित्र स्पष्ट झाले.

यशोदाबाई प्री-डायबेटिक होत्या म्हणून त्यांना जास्त
वजनाची मुले झाली असणार. आता कदाचित
शेवंताला मधुमेह असण्याची शक्यता नाकारता येत
नाही. आताही शेवंताला ‘पाळी’ चुकून चार महिने झाले
होते. गरोदरपणाची तपासणी केली तेव्हा गर्भधारणा
झाली असल्याचे लक्षात आले. म्हणून इतर तपासण्या
म्हणजेच, रक्तातील हिमोस्लोबीन, लघवी, एचआयव्ही,
द्वीडीआरएल, रक्तगट, थायरॉइड यांच्याबरोबरच जीटीटी
या तपासण्याही करून घेतल्या. माझ्या अपेक्षेप्रमाणे तिला
मधुमेह असल्याचे आढळून आले.

आता या वयात मधुमेह?... यशोदाबाई हादरल्याच!
मी दर महिन्याला गरोदर स्त्रियांचे समुपदेशन
करण्यासाठी सभा घेते. या वेळी ‘मधुमेही स्त्रियांनी
गरोदरपणी कशी काळजी घ्यावी’, या विषयावर बोलायचे
उरवले.

मधुमेह हा चाळिशीनंतर होणारा म्हणजेच मध्यमवयीन
आणि वृद्ध यांना होणारा विकार आहे, अशी सर्वांची
ठाम समजूत असते. गरोदरपण हे साधारणत: २० ते ४०



ऑप्शन्स अनलिमिटेड: ८ शहरं, २९ प्रकल्प आणि नवीन घरांचे हजारो पर्याय

घ०८ ध्यायचं म्हणलं तर १ बीचके ध्यायचं की
२ बीचके ध्यावं ? फैटला अंटेंड टेस्ट मिळालं
तर किंती मस्त होइल नाही ? ३ आणि ४ बीचके
फूटसमध्ये व्हरायटी फार कमी असते बुगाय...पण
मी काय म्हणावो आता अपल्याला आहे शक्य तर
बंगल्याचा किंवा रो हाऊसच्या विचार करायला काय
हरकत आहे ? आहो पुण्यात दोन भर आहेत आपली
पण रिटायरमेंट लाईफ कोहूपुरात किंवा नाशकात
घालवायचं म्हणलं तर तिथे खालो फूट आताच
बुक करायला हवा ! इच्छेस्ट्रेंट म्हणु खालो
छानसा फलेंत किंवा शॉप मिळालं तर ? ?

तुमच्याही मनान घराविषयी किंवा
व्यावसायिक जागेसंबंधी असे अनेक प्रश्न आहेत
पण त्यांची समाधानकारक उत्तरं मिळत नाहीयेत ?
मग कॅलेंडरवर १५, १६ आणि १७ मार्च २०१९ या
तारखांवर आताच नोंद करून ठेवा. आहो 'परंजपे
स्कीम्स' चे 'ॲप्शन्स अनलिमिटेड' हे भव्य
गृहप्रश्नांन तुमच्या भेटीला येत आहे. पुणे, मुंबई,
नाशिकसह देशांतर्या आठ प्रमुख शहरांमध्यला
१, २, ३ आणि ४ बेडरमध्ये हजारो नवीन
घरांचे पर्याय या प्रदर्शनात असल्यानं तुमचं ड्रिम
होम किंवा संकेंद होमचं स्वप्न २०१९ मध्ये नक्की
साकारणार आहे!

पुण्याचा विचार करता विंहार रस्त्यावर
राजाराम पुलाजवळ सिटीस्केप हा प्रीमियम
प्रोजेक्ट साकारण्यात येत आहे. चांदणी

चौकाजवळ प्रथमेश पेलिट हा प्रकल्प पूर्वत्वाच्या
मार्गावर आहे. ज्येंठ नागरिकांची जीवनशैली
अधिकारीक समृद्ध करण्याच्या उद्देशाने परंजपे
स्कीम्सतर्फे साकारण्यात येण्याच्या अथशी ब्रॅंड
अंतर्गत पुण्यात आणि पुण्याबाहेरही अनेक
नवीन प्रकल्प साकारण्यात येत आहेत. यामध्ये
बावधानमध्ये पेबल्ट || येथेत अथशी, म्हाळ्यो
येथे अथशी सिनर्जी, भूगोलमध्ये फॉरेस्ट ट्रेल्स
टाऊनशिपमध्ये अथशी वृक्षी या नवीन प्रकल्पांचं
काम वेगात सुरु आहे. महाराष्ट्राबाहेर बॉलुरु,
वडोदरा तसेच अमेरिकेत कॉलिफोर्निया येथे अथशी
प्रकल्पांचं काम वेगात सुरु आहे. पिंपरी-चिंचवड
परिसरात वाकडमध्ये सुरु असलेल्या द्रायडेंट
टॉवर्स, ताथवडेमधील अड्ड्यासुर, रहाटीजवळ
रिचमंड पार्क या प्रकल्पांना ग्राहकांचा उत्तम
प्रतिसाद मिळत आहे. मुंबईमध्ये सांताकुळाला
(पूर्व) १२७ अप्पर इस्ट, गोरेशाव (पूर्व) येथे
उत्तरल या प्रकल्पांमध्ये घरांचे पर्याय उपलब्ध
आहेत. नाशिकला आर्यावर्त, कोल्हापूरला लेक
व्हिल्स (फेज २) आणि विष्णुपूर्णा ग्रीन कोल्व
या प्रकल्पांमधून ग्राहकांना त्यांच्या मनासारख्या
घराची निवड करता देईल.

तुम्ही फक शहर आणि प्रकल्प निश्चित करा.
बाकी सर्व अमच्यावर सोपवा. तुम्हाला बेट
डील देण्याची जबाबदारी आमवी. मग येताय ना !
'ॲप्शन्स अनलिमिटेड'ला नक्की भेट द्या.

यंग सीनियर्सारी सिम्प्ल एक्स्पो

'ॲप्शन्स अनलिमिटेड'दरम्यान परंजपे एकीम्स
आणि सकात साहानी सुरक्षा कवच यांच्या संयुक्त
विवरान ज्येंठ नागरिकांसाठी सिम्प्ल एक्स्पो या
विशेष प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले आहे.
ज्येंठांचे एकूण नवीनमान उत्तरापण्याच्या उद्देशाने
त्यांना आदाग्यापासून मनोंजनापर्यंत वेगवेगळ्या
गोषी एकाच टिकाणी देण्याचा या प्रदर्शनाचा हेतू
आहे. ज्येंठांसाठी आदोग्य तपाळणी शिरेदीही येणे
करून येईल. प्रदर्शनात वेगवेगळ्या खाद्यदार्थांच्या
वैशिष्ट्यांपूर्वी स्टॉल्सह आदोग्य, वैद्यकीय उपकरणे
व सेवा, पर्टट्यां, वाहन उद्योग, बागकाम, बैंकिंग
या टेलेसाठी संबंधित स्टॉल्स असातील. त्याचप्रमाणे
प्रदर्शनाचे तिही दिस विशेष सांस्कृतिक कायद्रमही
होतील. ज्येंठांना खास मुद्दिकल बँडमध्ये
करातोकेवर बहारदार छ्युरेट गण्यांचा मादीकरणही
करता देईल. आपल्यासारख्या इतर ज्येंठांचे
आगुष्ट सुखदग्द करण्यासाठी प्रयोगशील असणाऱ्या
ज्येंठांचा मात्रकाढी करण्यात देईल. एरी आपल्या
व्याग्य नवीनशैलीमुळे आजच्या पिढीला ज्येंठ
पालकांच्या गरजा वेळेवर पूर्ण करता येत नाहीत.
अशा युवा पिढीलाही आपल्या पालकांसोबत या
प्रदर्शनाला भेट देता देईल. प्रदर्शनासह सांस्कृतिक
कायद्रमांगाही प्रवेश विनामूल्य असेल.

P **PARANJAPE®**
The Spirit of New India

स्थळ: पंडित फार्म्स, डी. पी. रस्ता, राजाराम पुलाजवळ, कर्वेनगर, पुणे
दिनांक: १५ ते १७ मार्च २०१९ | वेळ: सकाळी ९ ते रात्री ९



वर्ष या वयोगटात होत असल्यामुळे 'गरोदरपणात मधुमेह' ही कल्पना सर्वच्याच पचनी पडायला कठीण जाते.

मात्र, आशियातील देश आणि त्यात विशेषत: भारतीय वंशाच्या सर्वच लोकांना कुठल्याही वयात मधुमेहाचा धोका अधिक असल्यामुळे गरोदरपणातील मधुमेह याचा विचार खास करून व्हायला हवा.

गरोदरपणातील मधुमेह दोन प्रकारचा असतो : (१) ज्या स्त्रियांना पूर्वीपासून मधुमेह आहेच, त्यांचे गरोदरपण (२) गरोदरपणात उद्भवलेला मधुमेह

साधारणपणे १० टक्के स्त्रिया या दुसऱ्या प्रकारात मोडतात. गरोदरपणात उद्भवणारा मधुमेह हा बरेच वेळा गरोदरपणाचे चार-पाच महिने पूर्ण झाल्यानंतर उद्भवतो. आणि बाळंतपण झाले की पूर्णपणे जातो. पण, जर त्यानंतरही तो राहिला तर तो आधीचाच पण लक्षात न आलेला मधुमेह असण्याची शक्यता अधिक!

गरोदरपणाच्या आधी मधुमेह असणाऱ्या स्त्रियांची संख्या खूप कमी आहे. क्वचित अधिक स्थूल आणि ३५ वर्ष वयानंतरच्या स्त्रियांमध्ये अगोदरच मधुमेह असतो. आधीच मधुमेह असणाऱ्या स्त्रियांना गरोदरपणात व बाळंतपणात जास्त धोके संभवतात.

सर्वात महत्त्वाचा व लक्षात ठेवण्यासारखा मुद्दा म्हणजे गरोदरपणात मधुमेह बळावतो आणि मधुमेहामुळे गरोदरपणात आणि बाळंतपणात निरनिराळे प्रश्न निर्माण होऊ शकतात. विशेषत: बाळाला होणाऱ्या धोक्यांचे

प्रमाण वाढते.

गरोदरपणात उद्भवणाऱ्या मधुमेहाची फारशी लक्षणे अगोदर दिसून येत नाहीत. पण, जरा अधिक वजन वाढणे, गरोदरपणाचेवेळी वय ३५ पेक्षा जास्त असणे, जवळच्या नात्यातील आईवडील, बहीणभाऊ यांना मधुमेह असणे, याआधीच्या गरोदरपणात मूल पोटात असतानाच गेलेले असणे, जन्मानंतर लगेचच बाळाचा मृत्यू होणे, या गोष्टी मधुमेह होण्यासाठी विशेष लक्षात घेण्यासारख्या असतात. यातील काहीही नसतानासुद्धा स्त्रियांना गरोदरपणात मधुमेह झालेला दिसून येतो.

मग हा कळावा कसा? म्हणूनच प्रत्येक गरोदर स्त्रीची नियमित तपासणी करणे आवश्यक आहे.

१. गर्भरिपण निश्चित झाल्यावर लगेचच म्हणजे सात आठवडे झालेले असताना रुटिन म्हणून ज्या तपासण्या केल्या जातात त्यात रक्तातील साखर उपाशीपोटी आणि जेवणानंतर दोन तासांनी करणे आवश्यक आहे.
२. गरोदरपण साडेचार-पाच महिन्यांचे झाल्यावर पुन्हा साखरेसाठी रक्त तपासणी करणे आवश्यक असते. त्यामध्ये एक नमुना उपाशीपोटी व दुसरा रक्ताचा नमुना ५० ग्रॅम ग्लुकोज देऊन नंतर एका तासानंतर परत रक्तातील साखर तपासायची. ती जर १४० मिलीग्रॅम पेक्षा जास्त आली तर या गरोदर स्त्रीची ओरल ग्लुकोज टॉलरन्स टेस्ट (OGTT) करावी.

उर्वरित पान नं ४३ वर



चालत राहा, पण...

-डॉ.गौरी ताम्हणकर (मधुमेह तज्ज्ञ)

प्रत्येकाच्या पायांची ठेवण ही वेगवेगळी असते. त्यामुळे ज्या मधुमेही महिलांना शक्य आहे त्यांनी टेलरमेड म्हणजेच स्वतःला योग्य बसतील असे बूट बनवून घ्यावेत. म्हणजे नको त्या ठिकाणी येणारे प्रेशर, वाढणारे कुरुप, टाचदुखी, पाठदुखी, कडक पोट्या हे सगळे टाळता येईल.

“पायाला काही लागलं आहे का?”

“नाही.”

“पाय मुरगळ्ला आहे का?”

“कुठे पडलीस का?”

“नाही.”

“जखम, फोड काही आहे का?”

“नाही.”

वाढलेल्या साखरेच्या रिपोर्ट्बरोबर ‘पाय दुखतोय’ अशी तक्रार करणाऱ्या पेशांटशी माझा वरील संवाद झाला. काहीच नाही, मग पाय का दुखतोय? शेवटी, मी तिला तिची चप्पल आणायला सांगितली. तेव्हा ती म्हणाली, “मँडम, परवा तर भिशी ग्रुपला मी वेगळी चप्पल घातली

होती.”

“तिला नेहमीपेक्षा उंच टाच होती का?” माझा प्रश्न.

“नाही हो! अगदी फ्लॅट – जमिनीलगत आहे ती चप्पल.” त्याबरोबर माझे कोडे सुटले. “नेहमीच्या टाचेपेक्षा उंच किंवा सपाट टाचेची चप्पल वापरली की पाय दुखतो.”

हा संवाद खरेतर जवळजवळ रोजच किलनिकमध्ये घडतो. कधी पायाला फोड आलेला असतो, तर कधी कुरुप झालेले असते. कधी देवळात अनवाणी चालताना नारळाच्या करवंटीचा तुकडा बोचलेला असतो, तर कधी पायातून चप्पल निसटते, तर कधी पाय सुजल्याने नेहमीची चप्पल बसेनाशी होते. हे सगळं होण्याचे कारण

उर्वरित पान नं ४० वर

मधुमेही स्त्रियांसाठी व्यायाम

-डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसिन तज्ज्ञ)

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

भारतासारख्या प्रगतीशील देशांमध्ये उद्भवणाऱ्या आजारांचा प्रकार हळूळू बदलत आहे. त्याची कारणेही बदलती आहेत :

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

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

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

व्यायाम हा त्याच उपचार पद्धतीचे एक प्रमुख अंग आहे. मधुमेहींनी व्यायाम करण्याचे प्रमुख फायदे

१. शर्करा नियंत्रण : व्यायाम करताना अधिक ऊर्जा खर्च पडते. शरीरातील स्नायू इन्सुलिन घेण्याच्या बाबतीत जास्त संवेदक होतात. ते जास्त यशस्वीपणे आणि सहजपणे त्याचा वापरही करतात. इन्सुलिन घेण्याची त्यांची क्षमता इतर पेशींच्या तुलनेत २० पट जास्त असते. त्यामुळे शरीरातील शर्करेचा वापर जास्त



चांगल्या प्रकारे होतो. शर्करा नियंत्रण योग्य प्रकारे होत राहिले तर मधुमेह आटोक्यात राहतो.

२. नियमितता : व्यायाम नियमितपणे केला तर रक्तातील शर्करा नियंत्रित होते. वजन आटोक्यात आले, शरीरातील चरबी कमी झाली की पेशींची इन्सुलिनची ग्रहणक्षमता वाढते. तसे झाले तर रक्तातील शर्करेचा वापर चांगल्या प्रकारे होतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राहते.
३. कोलेस्टरॉल : व्यायामामुळे अनावश्यक / अनारोग्यकारक एलडीएल कमी होते आणि आरोग्यदायी / आवश्यक एचडीएलचे प्रमाण वाढते. यामुळे हृदयविकारासंबंधी बिघाड होण्याची शक्यता बरीच कमी होते.
४. रक्तदाब : शारीरिक श्रमाची कामे केल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो.
५. स्नायू नियंत्रण : व्यायामामुळे स्नायूंचा आकार आणि क्षमता वाढते. स्नायू जेवढे जास्त सशक्त असतील तेवढे मधुमेहावर नियंत्रण ठेवता येते.



ગુરુનાથ®
ટ્રેવલ વીથ ટ્રસ્ટ !

અવિરન્મરણીય પરદેશાટન... અવિશ્વરસનીય કિંમતીત !



Dubai Abu Dhabi



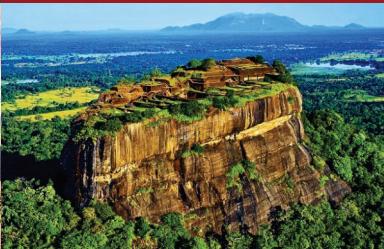
Amazing Thailand



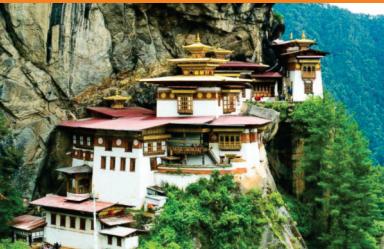
Sparkling Singapore



Enchanting Bali



Shri Lanka



Glance of Bhutan

સમર સ્પેશિલ સહલી	
કાશિમર એક્ઝ્ચેંટિક (વૈષ્ણોદેવી)	7/9 દિવસ
7, 13, 19, 25 Apr / 1, 7, 13, 19, 25, 31 May	
કાશિમર ટ્યુલીપ સ્પેશિલ	7 દિવસ
22, 28 Mar / 7 Apr	
હિમાચલ : સિમલા-કુલૂ-મનાલી	11/14 દિવસ
7, 21 Apr / 5, 19 May / 2 Jun	
નેનીતાલ-કોબેટ-કૌસની	10 દિવસ
9, 23 Apr / 7, 21 May	
નેપાળ-દાર્જિલિંગ-સિન્કિકમ	6/13/17 દિવસ
7, 24 May	
આસામ-મેઘાલય-અરુણાચલ	14 દિવસ
19 Apr / 24 May (Special Departure)	

યાત્રા સહલી	
ચારધામ	15 દિવસ
3, 7, 17, 21, 31 May	
ગંગોત્રી-યમુનોત્રી	10 દિવસ
3, 17, 31 May	
૨ ધામ-બદ્ધીકેદાર	11 દિવસ
7, 21 May / 4 June	
શ્રી ગંગાસાગર-કોણાર્ક-પુરી	9 દિવસ
7, 24 May	
શ્રીકાશી-ગયાપ્રયાગ-ત્રિસ્થળી	11 દિવસ
11 Mar / 5, 16 Aug	
શ્રી કૈલાસ માનસરોવર	14 દિવસ
11 July / 9 Aug / 8 Sept	

INTERNATIONAL TOURS	
Dubai Abu Dhabi	06 Days
22 Mar / 12, 26 Apr / 24 May (Ladies Special)	
Amazing Thailand	08 Days
18 Mar / 14 Apr	
Sparkling Singapore	07 Days
18 Mar / 4, 18 Apr	
Enchanting Bali	6 Days
18 Mar / 18 Apr / 10, 24 May	
South East Asia	12 Days
14 Apr / 10, 24 May	
Glance of Bhutan	07 Days
18 Mar / 14 Apr / 10 May	

અનુભવી સહલ વ્યવસ્થાપક,
આરામદારી પ્રવાસ,
સરિમત સેવા.

વૈતિદ્યપૂર્ણ ભોજન.
સિનીઅર સિટીઝાન્સચી
તિશોષ કાઢજી.

સર્વ સમાવિષ્ટ સ્થલદર્શન.
પુરે તે પુરે
સર્વ સહલ હર્ચ સમાવિષ્ટ.

International Tours with
Indian Food & Marathi
Speaking Tour Escort

102, 'ઉમા', 2027, સદાશિવ પેટ, ICICI બેંકચાચ વર, ગ્રાહક પેરેજવલ, પુણે- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA

- સાંગલી-મિરજ : 2332300, 9372140825
- ઔરંગાબાદ : 9423395131 ■ કોલહાપુર : 9665528442
- નાશિક : 9420902793

WhatsApp
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

કાર્યાલયીન કામકાજ : સોમવાર તે શનિવાર, સકાળી ૧૦ તે સાયં. ૮

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM / PUNE / SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana P.O, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.

डोळ्याचे ग्रहण... मधुमेह याचे कारण असू शकते

मधुमेहामुळे रेटिनावर होणाऱ्या दुष्परिणामावर
उच्चरस्तरीय उपचार रुबी हॉल क्लिनिकमध्ये

डायबिटीसचा डोळ्यावर होणारा दुष्परिणाम गंभीर स्वरूपाचा व
हळूहळू दृष्टी नष्ट करणारा असू शकतो.

यासाठी प्रत्येक ६ महिन्यांनी डोळ्यांची तपासणी फायदेशीर ठरते.



रुबी हॉल क्लिनिकमध्ये विश्वरस्तरीय डायबिटीक रेटिनोपैथी उपचार उपलब्ध

- टाके विरहित रेटिना सर्जरी
- डोळ्यांची एंजियोग्राफी
- ओसीटी
- इन्ट्राविट्रल इंजेकशन
- डायबिटीक रेटिना केअर
- ग्रीन लेजर



रुबी हॉल क्लिनिक

४०, समून मार्ग, पुणे - ४११ ०११. दूरध्वनी : ०२०-२६१६३३९९
E-mail : info@rubyhall.com Visit us at : www.rubyhall.com