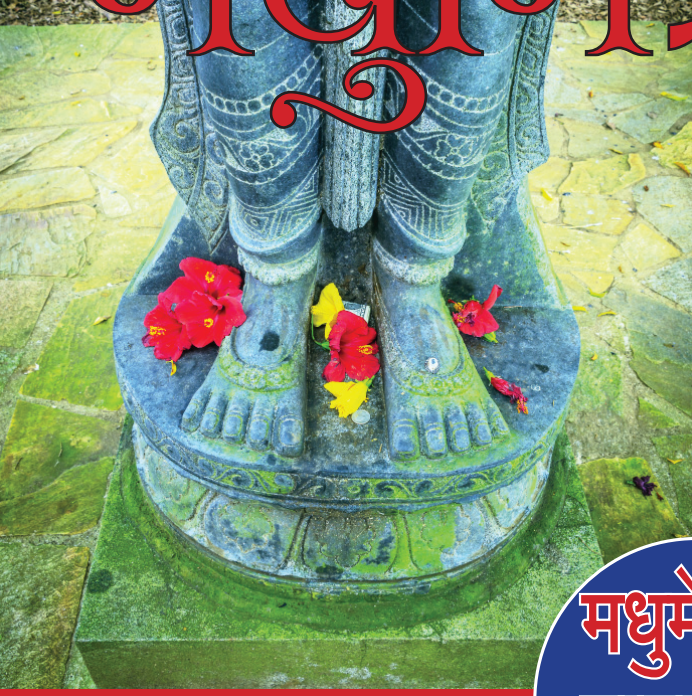




■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

■ वर्ष ३१ ■ अंक १
■ मे २०१८
■ किंमत ₹३०/-

मधुमास



मधुमेह व
पावलांची
कालजी



शरीराचा आधार असणाऱ्या, तोल सांभाळणाऱ्या, जगाच्या पाठीवर आणि चंद्रावर देखील चालू शकणाऱ्या, पदऱ्यासातून अप्रतिम कला सादर करणाऱ्या वंदनीय पावलांची जपणूक करू या.

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!

मधुमेहीनी घेण्याची पायाची काळजी

प्रत्येक मधुमेही व्यक्तीने पायांची विशेष काळजी घेण्याची आवश्यकता असते. काटेकोरपणे घेतलेली पायांची काळजी आणि योग्य पादत्राणांची निवड यातून पुढचे सर्व गंभीर प्रश्न टळू शकतात.

3



नवे सरळ रेषेत आडवी कापा. कातडीत धुसलेल्या नखांच्या कडा किंवा घट्टे पडले असल्यास ते तज्ज्ञांच्या तजरेस आणा.

4



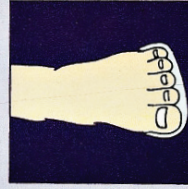
कातडी मऊ राहण्यासाठी मिळणारे लेप पावलांना लावण्यास हक्क नाही. परंतु ते बोटाच्या बेचक्यात लावू नयेत.

7



घरात किंवा बाहेर काडीही अवघाणी चालू नका.

8



आपल्याच मापाचे बूट किंवा सॅण्डल वापरा. ते घट्ट किंवा सैल बसणारे नसावेत.

1



आपण हात धुतो, त्याप्रमाणे साबण आणि कोवट पाण्याने आपली पावले रोज धुवा.

2



धुतलेली पावले व विशेषतः बोटांमधील बेचक्या टांबलेले पुसून कोरड्या ठेवा.

6



पावले कोरडी आणि ऊबदार ठेवा. त्यासाठी हवामानाप्रमाणे कापडी किंवा वुलनचे पायमोजे वापरा आणि कातडी बूट घाला.

9



रोज बूट घालण्यापूर्वी त्याला भेगा किंवा ठेंगळे आलेली नाहीत याची खात्री करा. तसेच बुगल खडे किंवा बिळे अडकलेले नाहीत याची पहाणी करा.

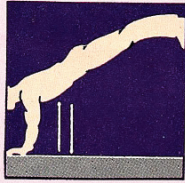
आपल्या पायाची नोट निगा राखा आणि चालून त्याचा वापर करा.

रोजच्या भराभर चालण्याच्या सरावापुढे रक्ताभिसरणाला चालना मिळते आणि तुम्हाला खूप बरे वाटते.

मधुमेहीसाठी पायांचे व्यायाम

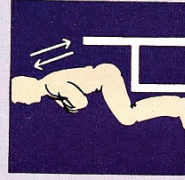
इतर व्यक्तींपेक्षा मधुमेहींना पाय आणि विशेषकरून पावलांमधील रक्ताभिसरण योग्य तऱ्हेने न होण्याचा धोका जास्त असतो. घुसपान टाळून आणि नियमित व्यायाम घेऊन हा धोका खूपच कमी करता येतो.

3



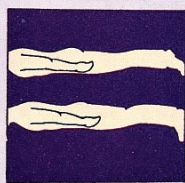
पेटण्याका लागून व्यायाम:- हातांचे तळवे मिठीवर दाब घेऊन उभ्या व जमिनीवर पाय धरू देऊन मिठीपासून थोडा अंतरावर तिके उभे रहा. पाय व पाठ सरळ ठेवून १० वेळा हात कोरत बाकला. पायला येवळे येवानी तक्रार असल्यास हा व्यायाम बांगला लागू पडतो.

4



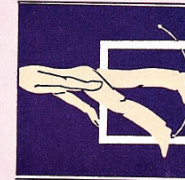
खुर्चीवरचे व्यायाम:- हाताची घडी घालून खुर्चीवर बसा व दहा वेळा उठ-बस करा.

7



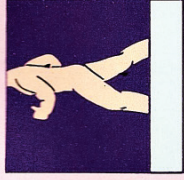
टाचा वर उचलण्याचा व्यायाम:- चढवे व डाबा एकाचवेळी नीट वेळा वर खाली करा. तसवे शरीराचे वजन ओगटून एका पायावर व नेतर दुसऱ्या पायावर घेण्याचा प्रयत्न करा.

8



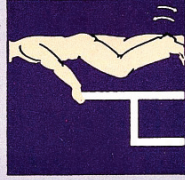
पापाला झोके देण्याचा व्यायाम:- खुर्चीचा किंवा टेबलाचा आधार घेऊन एकामागोमाग एक पाय झोकाप्रमाणे दहा वेळा पुढे मागे हलवा.

1



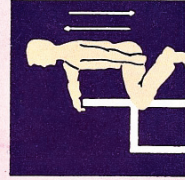
चालणे:- रोज अर्धा ते एक तास भरभर चालण्याचा सराव ठेवा. रोजचे चालण्याचे अंतर हळूहळू वाढविण्याचा प्रयत्न करा.

5



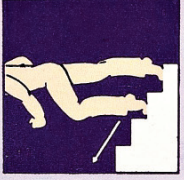
चढडाचे व्यायाम:- खुर्चीचा आधार घेऊन चढडावर भार देऊन एकाच जागी पावले वर-खाली करा.

6



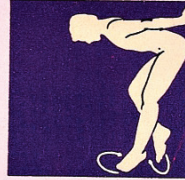
गुडघ्याचे व्यायाम:- पाठ सरळ ठेवून, खुर्चीच्या आधारेने १० वेळा चढडावर उठा-बशा काढा.

2



जिना चढण्याचा व्यायाम:- चढडावर भरभर जिना चढा.

9



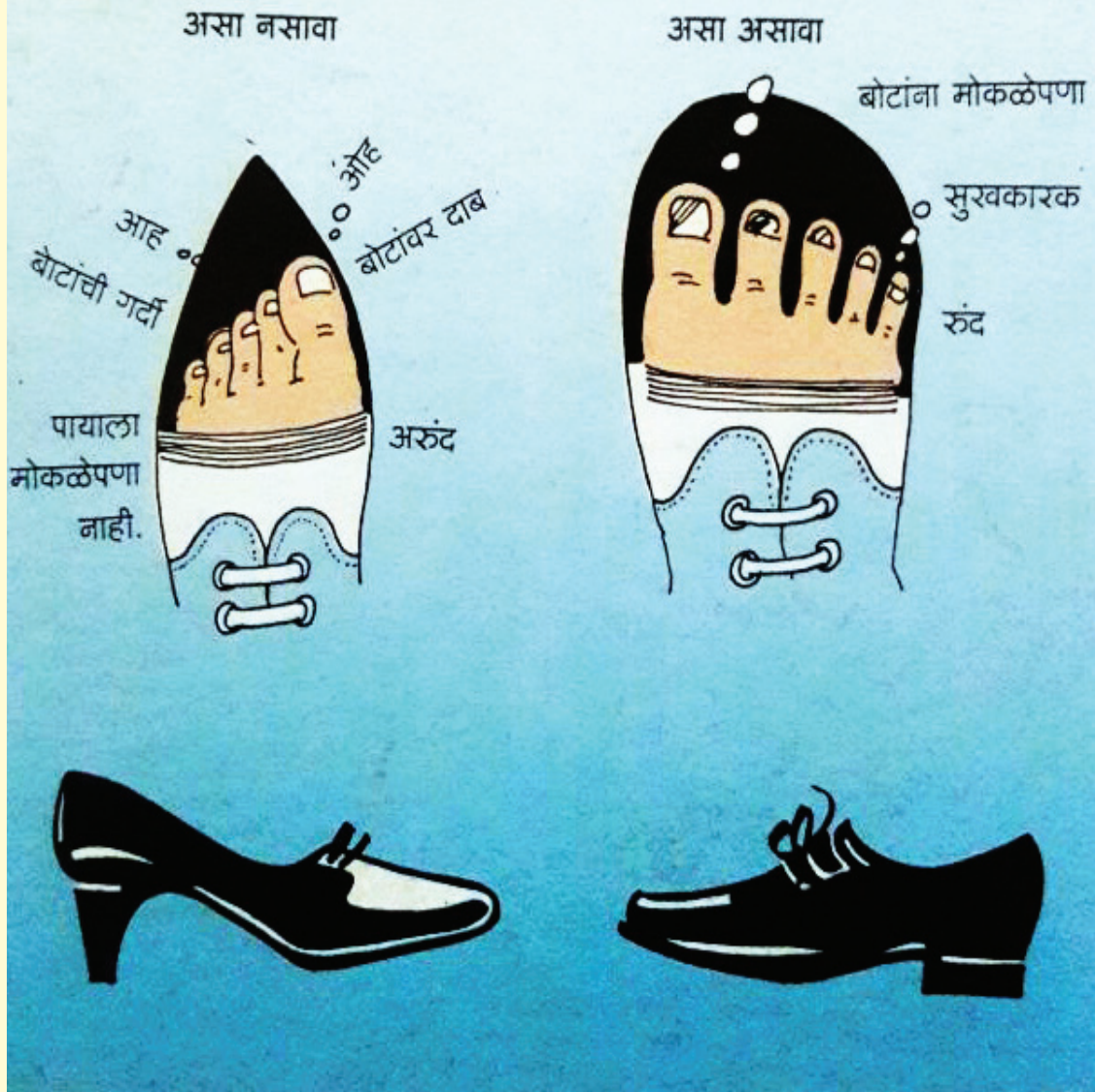
पावलांचे व्यायाम:- थोडे मागे रेलून जमिनीवर बसा. पावले पुढे-मागे, बाजूला किंवा गोलाकार फिरवा.

मधुमेहाबरोबर हृदयविकार असणाऱ्या व्यक्तींनी व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

रोजचे चालणे व व्यायाम यांचा विसर पडू देऊ नका.

सौजन्य : ब्रुस फॉर्मल्युटिक्स

बूट कसा असावा , कसा नसावा





पादत्राणे आणि मधुमेह

धनंजय केशव केळकर

मधुमेह असो नसो, बहुतेक भारतीयांच्या पायात काहीना काही फरक, दोष असतोच. हे तपासून त्यावरील उपाय, फुटवेअर मध्ये असणे आवश्यक असते. टाच दुखणे, गुडघे दुखणे अशा सारखी दुखणी तर असतातच. मधुमेहामध्ये पायाला जखमाही होतात. कितीही चांगले वैद्यकीय उपचार केले तरी त्यावरील उपाय असलेले फुटवेअर घातल्या शिवाय पाय टेकवून बसणे किंवा उभे राहणे, चालणे याने सुद्धा ती जखम बरी होत नाही. मुळात पायात निर्माण झालेल्या दोषांमुळे, त्यांच्यामुळे पावलांवर पडलेल्या अतिरिक्त दाबामुळे या जखमा झालेल्या असतात. म्हणून मुळात या जखमा होऊ नयेत म्हणूनच हे फुटवेअर घालायचे असते.

मधुमेह आनुवांशिक आहे, टेन्शन मुळेही वाढतो, जादा वजनमुळेही होतो. पण त्याचा पादत्राणांशी काय संबंध. भारतात सुमारे सात प्रकारची पाऊले आढळतात. त्यातील चार प्रकारची पाऊले मधुमेह झालेल्यांमध्ये

मोठ्या प्रमाणात आढळतात. बाजारात मिळणारे पादत्राण मग कुठल्याही प्रकारचे असो चप्पल, सँडल, स्लीपर, मोजडी, शू, किंवा बूट सगळेच एका, पाचव्या प्रकारच्या पायावर बेतलेले असते. कारण अश्या प्रकारची पाऊले

मनःशांती अनुभवा...

श्री कैलासाची उत्तुंगता, मानस सरोवराची अथांगता!
20 July / 20 Aug / 19 Sept.

43 गुरुनाथ®
YEARS OF TRUST
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !



साहस अनुभवा...

लडाखची चांद्रभूमी, कारगीलची शौर्यगाथा!
18, 29 July / 13, 23 Aug.

अध्यात्म अनुभवा...

बद्रीनाथाचा वैष्णवनाद, केदारनाथाची शिवभूमी!
15, 29 May / 8 June / 24 Sept.



हिमालय अनुभवा...

काश्मीरचे अनुपम सौंदर्य, हिमाचलचा रोहतांग पास, दार्जिलिंगचे कांचनजंगा!
10, 11, 14, 17, 23 May / 1 June

श्रद्धा अनुभवा...

अलोट श्रद्धेची उत्कट अनुभूती श्री वैष्णोदेवी...श्री अमरनाथ!
3, 7, 14, 21 July



Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

For more info
misscall to
9422022676

WhatsApp
9822048070

SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेठेजवळ, पुणे- 411030.

GSA

■ सांगली-मिरज : 2332300, 9372140825 ■ औरंगाबाद : 9423395131

PSA

■ कोल्हापूर : 9665528442 ■ नाशिक : 9420902793 ■ अहमदनगर : 9421588750 ■ सोलापूर : 9370421862 ■ इचलकरंजी : 95039 69778
■ कल्याण : 9321956127 ■ चिपळूण-रत्नागिरी : 252128, 9422430900 ■ सातारा : 88069 99944 ■ कराड : 9881179655

कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८

* नियम व अटी लागू * Tour Cost are for Family Combo

४३

मे २०१८ | मधुमित्र

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 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