



# सिर्फ परहेज़ नहीं कैलोरी का भी रखें ध्यान

प्रिय पाठकों,

**आ**इये समझदार मधुमेहियों की बात करें, उन मधुमेहियों की जो जानते हैं कि शक्कर नहीं खाना है। उन सजग मधुमेहियों की जो यह भी जानते हैं कि शक्कर का पर्याय गुड़ नहीं है। उन्हें किसी दोस्त से मिलने उसके घर ले चलते हैं।

अरे वाह यहाँ तो कोई धार्मिक प्रसंग आयोजित हुआ है, हाँ “सुन्दर कांड” का पाठ था, और अब प्रसाद बाँटा जा रहा है। लो हमारे सजग भाई साहब ने पूरी हथेली भर शक्कर और शहद से भरपूर पंचामृत गटक लिया। अब लीजिये ये तो प्रसाद की पुड़िया सामने बिछाकर मजे से उड़ा रहे हैं, यह भूल गये हैं कि प्रसाद में मिली शक्कर भी ब्लड शुगर बढ़ा देती है।



लीजिये, अब आ गई नाश्ते की प्लेट। कागज़ की प्लेट में है गुलाब जामुन, बर्फी, केला, समोसा और चिप्स। हमारे शिक्षित मधुमेही बड़ी कठोरता के साथ गुलाब जामुन वापिस कर देते हैं और एक अतिरिक्त केला और एक अतिरिक्त समोसा के साथ बैठकर पूरी प्लेट स्वाहा। जनाब आपका डिनर का कोटा तो यहीं हो गया, बिना दवा या इंसुलिन के। अब आज आपकी शुगर नियंत्रण का क्या होगा।

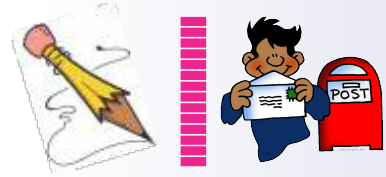
रात को जाकर पुनः इंसुलिन लगाकर पूरा भोजन करेंगे। कहाँ पहुँचेगी आपकी ब्लड शुगर। ऐसे अनियमित शादी, पार्टी, अनुष्ठान, ईटिंग आउट, सप्ताह में दो बार हुआ तो क्या कहेगा आपका Hba1c। कैसे इलाज कर पायेंगे आपके चिकित्सक आपका ?

जनाब थोड़ी चटोरी ज़बान को लगाम दीजिये, अपनी बीमारी के ख़तरे को पहचानिये। खाई जाने वाली और खाई जा सकने वाली वस्तु का कैलोरी वैल्यू या Glycemic Index पता करते रहिये। परहेज़ कीजिये, लेकिन साथ-साथ नियमित भी रहिये तथा बीच में मिलने वाले खाने के मौकों पर विशेष सावधान हो जाईये। याद रखें सिर्फ परहेज़ ही काफी नहीं। अपनी कैलोरी हद भी पार न करें।

नियमित रहें, “मधुमेह वाणी” पढ़ते रहें।

धन्यवाद... !

— संपादक



## प्रिय सम्पादक महोदय, हार्दिक शुभकामनाएँ

‘मधुमेह वाणी’ के नये अंक के लिये बधाई। मधुमेह नियंत्रण के लिये मधुमेह के संबंध में जागरूकता का अति महत्वपूर्ण स्थान है। मधुमेह जागरूकता के लिये अनेक शिविर तथा अन्य कार्यक्रम आदि आयोजित होते रहते हैं, जिनसे मधुमेहियों के लिये महत्वपूर्ण जानकारी एवं परामर्श मिलता है।

‘मधुमेह वाणी’ भी इसी दिशा में एक अनूठी एवं बहुउपयोगी पत्रिका है। मधुमेह वाणी में मधुमेह के बारे में जानकारी के अतिरिक्त मधुमेहियों का हौसला बढ़ाने वाले लेख भी प्रकाशित होते हैं, जो जीवन जीने की नई राह दिखाते हैं तथा मधुमेहियों को जीवन की सकारात्मकता की ओर खींचते हैं तथा मनोबल बढ़ाते हैं।

पिछले अंक में प्रकाशित आर्टिकल "I shouldn't be Alive" ने मुझे मधुमेह की परेशानियों से निपटने और मधुमेह नियंत्रण के लिये मानसिक रूप से सबल बनाया। आशा करता हूँ कि अनेकानेक पाठक मधुमेह वाणी पढ़कर लाभ प्राप्त करेंगे।

सम्पादक जी ‘मधुमेह वाणी’ के नये अंक की प्रतीक्षा में...!

- केतन पटेल, सूरत

★ ★ ★

## प्रिय सम्पादक जी नमस्कार... !

मधुमेही वाणी का पिछला अंक पढ़ा, उसमें ढेर सारी स्वास्थ्यवर्धक जानकारियों के साथ-साथ प्रोत्साहन के लिये लोगों की ‘जीवनी’ व अन्य कहानियां आदि शामिल हैं तथा डॉ.

ज्ञान चतुर्वेदी के स्वास्थ्य जानकारी से परिपूर्ण व्यंग्य रचनायें मनोरंजन के साथ-साथ मरीजों को उपयोगी जानकारी प्रदान कराती हैं। मधुमेह वाणी के द्विभाषी होने से अब अधिक पाठक मधुमेह वाणी पढ़कर लाभ उठा पायेंगे।

‘मधुमेह वाणी’ के नये अंक के इंतज़ार में...

- राजेश दिवाकर, नागपुर

★ ★ ★

## सम्मानिय सम्पादक महोदय,

‘मधुमेह वाणी’ के स्थाई स्तम्भ में प्रकाशित ‘शोध समाचार’ पढ़कर बहुत अच्छा लगा। शोध समाचार में अनेक अनसुलझे तथ्य आम लोगों तक मधुमेह वाणी द्वारा पहुँचते हैं। कई तरह की भ्रांतियाँ, अंधविश्वास दूर करने तथा नई उम्मीदें जगाने में मधुमेह वाणी में प्रकाशित शोध समाचार अति सरल, स्पष्ट एवं महत्वपूर्ण हैं।

सम्पादक जी से निवेदन है कि शोध समाचार में अधिक-से-अधिक जानकारी प्रकाशित करें, जिससे मरीजों की बहुत सारी भ्रांतियाँ दूर हो सकें।

- मनोज द्विवेदी  
शहडोल (म.प्र.)

★ ★ ★

## प्रिय संपादक जी,

अपने जीवन में मधुमेह की कब और कैसे शुरुआत हुई इसके बारे में पाठकों को बताने जा रही हूँ। मेरा जन्म म.प्र. की राजधानी भोपाल में एक सभ्रांत परिवार में हुआ था। मैं अपने परिवार में बहुत खुश थी। मैंने भोपाल में ही रहकर एम.ए. की पढ़ाई पूरी की। मैंने कॉलेज में अपनी सहेलियों के साथ पढ़ाई के

साथ-साथ घूमने-फिरने का भी काफी आनन्द उठाया।

50 साल तक मुझे कोई बीमारी नहीं हुई। यहाँ तक की 2 दिन के लिये भी कभी बुखार नहीं आया और कभी कोई दवाई भी नहीं खाई। 50 साल की उम्र में मैं एक बार सीढ़ियों से गिर गई और मेरे घुटने में तकलीफ हो गई और तब मुझे बीमारी ने घेर लिया। फिर अचानक 10 किलो मेरा वज़न कम हो गया। तब मैं डॉक्टर के यहाँ दिखाने गई तो डॉक्टर साहब ने मेरी शुगर की जाँच करवाई। मेरा शुगर लेवल 390 निकला जिसकी कभी मैंने कल्पना भी नहीं की थी। उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया और मुझे 40 मिनट तक रोज घूमने और ड्राईट के बारे में चार्ट बनाकर दिया। तब मेरी शुगर नारमल यानी 110 हो गई। लेकिन मैंने घूमना नहीं छोड़ा और ड्राईट पर भी ध्यान दिया। लेकिन एक दिन मैं शॉपिंग के लिए बैरागढ़ गई थी वहाँ पर मेरा एक पैर गड्डे में चला गया, जिससे मेरा पैर फ्रेक्चर हो गया और मैंने चार महीने के लिये बिस्तर पकड़ लिया।

अब मैं बिस्तर पर ही हूँ जब मैं यह पत्र लिख रही हूँ और मेरी शुगर फिर से 310 हो गई। मैं फिर डॉक्टर साहब के यहाँ गई और उन्हीं के इलाज से ही मेरी शुगर फिर से धीरे-धीरे नॉरमल हो रही है। यह सब डॉक्टर की ही मेहरबानी से हुआ। यदि मैं उनके पास नहीं जाती तो शायद मैं आज आपके बीच नहीं होती और यह कहानी नहीं लिख रही होती। आज मैं सच्चे मन से उन्हें शुक्रिया अदा करती हूँ और उनके सुखी और खुश रहने की भगवान से प्रार्थना करती हूँ।

- चंद्रकांता अग्रवाल, भोपाल.

● ● ●