

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमत्र

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

■ Volume No. 37 ■ Issue No. 8-9 ■ November-December 2023
■ Pages 84 ■ Price Rs. 60/-

वर्ष : ३७
अंक : ८-९
नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३
किंमत : रु. ६०/-

ज्येष्ठ अभिनेते डॉ. मोहन आगाशे मुलाखत.

विविध आहार पद्धतींची माहिती



डीपीयू प्रायव्हेट सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल पिंपरी, पुणे.



हृदय, फुफ्फुस प्रत्यारोपण आणि बहु अवयव प्रत्यारोपण केंद्र

दुसऱ्यांना नवजीवन
देण्याचा निर्णय
हा तुमच्या हातात आहे,
अवयव दान मोहिमेत
सक्रीय सहभागी व्हा !



Scan & Follow Us on Our
Digital Platforms

अवयवदान करण्याबाबत तुमचा निर्णय
आप्नेष्ट व समाजाला सांगा आणि एक जागरूक नागरिक बना

• आमच्या अवयव प्रत्यारोपण सेवा •

- मूत्रपिंड प्रत्यारोपण
- हृदय प्रत्यारोपण
- स्वादुपिंड प्रत्यारोपण
- गर्भाशय प्रत्यारोपण
- यकृत प्रत्यारोपण
- फुफ्फुस प्रत्यारोपण
- नेत्रपटल प्रत्यारोपण
- आतडे प्रत्यारोपण

• उपलब्ध सेवा सुविधा •

स्वतंत्र बाह्यरुग्ण व आंतररुग्ण विभाग | अनुभवी तज्ज्ञ डॉक्टर्स व कुशल मनुष्यबळ
प्रत्यारोपणासाठी स्वतंत्र अतिदक्षता विभाग | जागतिक दर्जाच्या अत्याधुनिक वैद्यकीय उपकरणाचा समावेश
आभासी (ऑनलाईन) माध्यमातून मार्गदर्शन सुविधा | अवयवदान व प्रत्यारोपण समुपदेशन व मार्गदर्शन कक्ष
आर्थिकदृष्ट्या मदत मिळविण्यासाठी मार्गदर्शन | मेंदुमृत व जिवंत दात्यांद्वारे अवयव प्रत्यारोपण
अवयवदान व प्रत्यारोपण जनजागृती कार्यक्रम

कॉल सेंटर क्र: + 91 706 599 5999 | प्रायव्हेट ओ.पी.डी. क्र: 020-6711 6401

आपत्कालीन संपर्क: 020-6711 6469 | रुग्णवाहिका क्र: +91 888 080 2020

डॉ. डी. वाय. पाटील रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र, संत तुकाराम नगर, पिंपरी, पुणे - 411 018

transplant.coordinator@dpu.edu.in www.dpuhospital.com





डायबेटिक 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. निलेश कुलकर्णी डॉ. मुकुंद कन्हूर
 डॉ. स्नेहल देसाई डॉ. सोनाली भोजने
 श्री. अरविंद शिराळकर

कायदेविषयक सलाहकार : डॉ. प्रभाकर परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - ९ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
 ३१ डि, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30/01/1973.

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २९९९०९९३.

मोबाइल : ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लँबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (दर शनिवारी सकाळी ११ ते १)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) (दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १)

■ संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र ऑनलाईन वार्षिक वर्गीसह 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 वर्गी आपण QR code
 वापरून भरू शकता, वर्गी
 भरल्याची माहीती पुढील मोबाइल
 नंबर वर ९४२९९४५९६३
 स्क्रीनशॉटसह कळवावी.

For Membership, Donation and other purpose

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

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 वर्गी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे
 अथवा ९४२९९ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे
 न केल्यास वर्गी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही.

संपर्क : सौ. आरती अरगडे, मोबाइल : ९८८९७ ९८८९२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: www.daiipune.com





मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३७ अंक : ८-९
नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

अतिथी संपादक

सौ. सुकेशा सातवळेकर

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

मुख्य पृष्ठ मांडणी व आतील सजावट अनिल शिंदे

वर्णी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /

०२०-२५४३०१७९ / ९४२११४५९६३

दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर ८८०५४ ११३४४



‘आहार’ किंवा ‘डाएट’ हा सर्वांच्या जिव्हाळ्याचा विषय झाला आहे. या दिवाळी अंकामधून आम्ही विविध प्रकारच्या आहार पद्धतींबद्दल (डाएट) माहिती दिली आहे.

परंतु कोणतीही आहारपद्धती अंगिकाराताना प्रक्षिप्त आहारतज्ज्ञांचा व डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. कारण प्रत्येक आहाराला शास्त्रीय आधार आहे आणि प्रत्येकाने तो आहारतज्ज्ञांकडून समजून घेऊन त्यांच्या सल्ल्याने त्याचे पालन करावे.

‘मधुमित्र’ हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, 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 कायद्यानुसार 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





सूचना

मधुमित्रचा नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३ चा संयुक्त अंक, दिवाळी विशेषांक स्वरूपात नोव्हेंबरच्या सुरुवातीस प्रसिद्ध होत असल्यामुळे डिसेंबर २०२३ चा अंक प्रसिद्ध होणार नाही. त्यामुळे पुढील अंक नेहमीप्रमाणे जानेवारी २०२४ मध्ये ऑनलाईन (whatsapp/email) स्वरूपात प्रसिद्ध होईल. - संपादक

अनुक्रमणिका

संपादकीय

आली दिवाळी

डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

आहार पद्धतींचा अतिरेक

डॉ. रवींद्र किवळकर / ८

डॅश डाइट

मेधा पटवर्धन / १६

अॅटकिन्स डाइट

अदिती वरगंटे / १९

पॉलिओ (Paleo diet) आहार

अश्मयुगीन आहार पद्धती

मालविका करकरे / २३

कथा

माझ्या वजनाचा प्रवास

डॉ. वसुधा सरदेसाई / २७

इंटरभिटंट फार्टींग डाइट

नीता कुलकर्णी / ३४

व्हीगन डाइटविषयी बोलू काही !

सुकेशा सातवळेकर / ३६

व्यंगाचित्र – वैजनाथ दुलंगे

जनरल मोटर्स – वजन कमी

करण्यासाठीची आहार योजना

मयुरा महाजनी / ४८

मधुमेह व्यवरथापनासाठी भूमध्य

आहाराचे फायदे

डॉ. देवकी गोखले / ५९

ज्येष्ठ अभिनेते डॉ. भोहन आगाशे

यांची मुलाखत

मुलाखत : डॉ. मंदार परांजपे / ५५

Nutrigenomics: A tool for Personalised Nutrition

Dr. Geeta Dharmatti, / ६९

किटोजेनिक आहार

किती योग्य किती अयोग्य ?

अर्चना रायरीकर / ६५

दीक्षित जीवनशैली

डॉ. जगन्नाथ दीक्षित / ७०

साऊथ बीच डाइट

गायत्री कुलकर्णी / ७४

शब्दकोडे

सौ. क्षमा एरंडे / ७९





संपादकीय

आली दिवाळी

डॉ. वसुधा सरदेसाई | ९८२२०७४३७८



यंदाचा दिवाळी अंक हा ‘आहार विशेषांक’ आहे. विविध आहार पद्धतींविषयी या अंकातून आपण माहिती घेणार आहोत.

नमस्कार, मंडळी! आपणा सर्वांना दिवाळीच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा ! येणारे नवीन वर्ष आपणास आनंदी उत्साही व आरोग्यपूर्ण जावो. अशा सदिच्छांसह तुमच्या

भेटीसाठी ‘मधुमित्र’चा दिवाळी अंक आलेला आहे. हा अंक आपल्याला सुपुर्द करताना आम्हाला अतिशय आनंद व समाधान वाटत आहे.





दिवाळी ही आनंदाची मेजवानीच असते. नुकतीच कुठे थंडीची चाहूल लागलेली असते. त्यातच पावसाळा होऊन गेल्याने सुगीचे दिवस आलेले असतात. सुट्टीचे बेत ठरू लागतात. नवे कपडे, दागदागिने, दिव्यांची रोषणाई आणि फटाक्यांची आतषबाजी यात वातावरण उजळून जाते.

याच सगळ्यात असते आपल्या फराळाच्या पदार्थाची रेलचेल ! नुसते फराळाचे पदार्थच नाहीत तर अनेक सुग्रास पदार्थानी आपली दिवाळी नटलेली असते. पाहुणेमंडळी, मित्रमंडळीच्या भेटीगाठी असतात आणि त्यात अनेक मेजवानीचे बेत घडतात. भरपूर उष्मांक असलेल्या पदार्थाचाच या मेजवानीत समावेश असतो. आग्रहाचे जेवण होते आणि यात आपण सर्वच सामील झालेले असतो. या दिवाळीच्या मैफिलीत आपण आरोग्याच्या दृष्टीने गाफीलच राहतो.

एकंदर समाजाचा विचार करता गरजेपेक्षा जास्त खाण किंवा जास्त उष्मांकाचे पदार्थ आवर्जून खाणे ही जबळजबळ नित्याचीच बाब झालेली आहे. पूर्वी अगदी सणासुदीलाच दिसणारी पक्काने आता सर्रास केव्हाही घरोघरी दिसत असतात. फक्त दिवाळीपुरतेच नाही तर वर्षभर केव्हाही फराळाचे पदार्थ घरात, बाजारात उपलब्ध असतात. पूर्वी लग्नसमारंभात एखादाच गोड पदार्थ असे. आता असे तीन-चार तरी पदार्थ अशा कार्यात सहज दिसतात. या सगळ्याचा परिणाम आपल्या जीवनावर खोलवर होतो. कळत नकळत जास्त उष्मांकाचे पदार्थ खाऊन वजन वाढीस लागते, पर्यायाने रक्तातील चरबी व साखर वाढीस लागते आणि आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात. मधुमेहाचे प्रमाण वाढण्यामागे ही बदललेली खाद्यसंस्कृतीच आहे असे मला वाटते. हा चंगळवाद कमी करायला हवा.

याच हेतूने यंदाचा दिवाळी अंक आम्ही ‘आहार विशेषांक’ म्हणूनच आणला आहे. लट्ठपणा ही आता जगभराची समस्या झालेली आहे. लट्ठपणा ही मधुमेहाची पहिली पायरीच म्हणायला हवी. तेव्हा या लट्ठपणाशी मुकाबला करण्यासाठी तसेच रक्तदाब,

मूत्रविकार इ. आजारावर मात करण्यासाठी जगात अनेक आहारपद्धती सुचवल्या गेल्या. या सर्व विविध आहारपद्धतीविषयी या अंकातून आपण माहिती घेणार आहोत. अनेक गुणी आणि हुषार आहारतज्ज्ञांनी हे लेख आपणासाठी लिहिले आहेत. विशिष्ट आहारपद्धती निर्माण करण्यामागचा हेतू काय ? त्यात कोणत्या गोष्टी अंतर्भूत आहेत. कोणत्या वर्ज्य आहेत. इ. चा उहापोह या लेखातून केला आहे. मधुमित्रच्या वाचकवर्गासाठी ही वाचनाची खुसखुशीत मेजवानीच म्हणायला हवी. यासाठी सुकेश सातवळेकरांनी काम पाहिले आहे.

याचबरोबर इतरही अनेक खुमासदार लेख या दिवाळी अंकात आपल्याला मिळतील. डॉ. मोहन आगाशे यांना यंदाचा ‘पुण्यभूषण’ पुरस्कार मिळाला. त्यानिमित्ताने त्यांची डॉ. मंदार परांजपे यांनी घेतलेली मुलाखत आपल्याला वाचायला मिळेल.

वाचकांसाठी पाककृती स्पर्धा आम्ही आयोजित केली होती. त्यातील निवडक रेसिपी खास तुमच्यासाठी या अंकात आहेत.

यंदाच्या दिवाळीच्या निमित्ताने काही लोकोपयोगी प्रकल्प तुम्ही योजले आहेत का ? अशी लोकशिक्षणाची, लोकांच्या मदतीची काही कृती, सामाजिक कार्य आपण करत असाल तर त्याविषयी आम्हाला कळवा ; आम्ही आपल्या लेखाला प्रसिद्धी देऊ.

या दिवाळीअंकातून मी तुम्हाला तुमच्या आरोग्यविषयी काही प्रश्न विचारणार नाही, परंतु तुम्ही जागरूकतेने समजदारपणे आपली रक्तशर्करा आटोक्यात ठेवाल अशी मी अपेक्षा करते व परत एकदा शुभेच्छा देते.

लोभ आहेच तो वाढावा ही विनंती.





आहार पद्धतींचा अतिरेक

डॉ. रवींद्र किवळकर | ९८५०९९७८२३



खरं म्हणजे diet हे निरोगी असण्यासाठी आणि वाटण्यासाठी असावे. पण या आभासी जगात ते दिसण्यासाठी असावे लागते.

प्रत्येकाच्या शरीरात एक शाहरुख खान किंवा करीना कपूर लपलेली असते. तिला शोधून जगासमोर आणायची एका विशिष्ट वयात फार धडपड असते. अर्थात

बहुतांश वेळी ती केविलवाणीच ठरते. त्यामुळे आयुष्य हे मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार या दुखण्यांशिवाय निरामय, निरोगी जावे, यापेक्षा कोणत्यातरी नट नटी





यांच्यासारखे किंचित तरी दिसावे यासाठी खूपच fad diets येतात आणि काळाच्या ओघात इतिहासजमा होतात.

अशीच एक बकुळा का कलिका नावाची मुलगी नुकतंच लग्न ठरलं म्हणून पत्रिका द्यायला आली होती. लग्नाला दीड महिना होता. त्याच्या आत तिला 'slim and trim' होण्याची केवळ महत्वाकांक्षा नव्हे तर खात्रीच होती. साधारणपणे ती ऐंशी किलो होती. body mass index च्या हिशेबाने तिची उंची साडेसहा ते पावणे सात फूट हवी होती. ती पावणे पाच फूट होती (पाच फूट सांगायची)

तिने एक जिम join केली होती. रोज दोनशे abs आणि त्यांनी दिलेलं diet व protein powder यावर खात्रीने वजन वीस किलो कमी होण्याची हमी दिली होती. यावर तिचा विश्वास होता म्हणून तिने कपडेही शिवायला टाकले नव्हते. दुप्पट-तिप्पट शिलाई देऊन शेवटच्या दोन दिवसात मिळविण्याची व्यवस्था केली होती. मला सल्ला विचारला नाही, फक्त निर्णय सांगितला की मी हे diet follow करणार आहे. लग्नाला आग्रहाने बोलाविले म्हणून मी गेलो. वजनात फारसा फरक तर नव्हताच पण एखीचा healthy look जाऊन खप्पड, काळबंदलेला चेहरा दिसत होता. नाही निरोगी शरीर, तेथे काय करील पार्लर? थोडक्यात अशी आरोग्याला अपायकारक अवास्तव उद्दिष्टे ठेऊच नयेत. वजन कमी करणे हे आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक हवे.

मध्यंतरी माझा एक कॉलेजमधला मित्र खूप वर्षांनी अमेरिकेहून खास सर्वांना भेटायला आला होता. त्यावेळी कॅम्पमधील Oasis हे रेस्टॉरंट आमचे फार आवडते होते. तेथील बटर चिकन ने आमच्यातील बरेच वरणभात छाप मित्र बाटले होते. हाही त्यातील एक. Nostalgia म्हणून तिथलेच जवळचे हॉटेल आम्ही निवडले. हा संध्याकाळी सहानंतर काही खात नाही म्हणून मी खास सुट्टी घेऊन working day ला लंच साठी गेलो. मेनू कार्ड आले तर चहा, कॉफी सकट सगळेच liquid diet त्याला न चालणारे अन् कोकम,

मध पाणी, ताक हे हॉटेलच्या संस्कृतीत न बसणारे. सर्व प्राणीमात्रांना दिलासा अन् तेल, तूप युक्त सर्व भाज्याही option ला. शेवटी भली मोठी लिस्ट ऐकूनही नकाराठंटा ऐकलेल्या वेटरने कंटाबून 'What else can i get for you sir?' असे विचारताच मी taxi असं म्हणून उठलो आणि बटर चिकनची आठवण काढत ताक भेंडी, अळूची भाजी मुगाचं वरण खाल्ल. तर असेही अतिरेकी मधून मधून भेटत असतात. या दोन टोकांचे मित्र आहेत म्हणून तर आयुष्यात variety आहे असं म्हणायचं. अमेरिकेतला कोणीतरी आहारतज्ज्ञ याला चांगलाच नुकताच चावला असावा आणि तो परिणाम अजून गेला नसावा. काही दिवसांनी हा ज्वर गेला की ही मंडळी एवढी पिसाळतात की पुन्हा पडलेला शे अर उसळी मारून वर येतो.

एके दिवशी माझा एक पेशंट अगदी निराश, उदास, frustrated (नव्या पिढीला कळायला सोपा शब्द) होऊन आला. डॉक्टर मी इतकं पथ्य करतो, व्यायाम करतो, फक्त दोन वेळा सॅलेड, सूप खातो, in fact डाएटिशियनने सांगितल्याच्या निम्मचं खातो तरी वजनात फरक नाही. मी म्हणालो तू उत्तम उपाय म्हणजे डायरी ठेव म्हणजे मला कळेल. मात्र प्रामाणिक रहा. आठ दिवसांनी तो डायरी घेऊन आला. दोन्ही जेवणांव्यतिरिक्त वैशालीचा बटर डोसा, रुपालीची कॉफी, वाडेश्वरची भेळ, PYC मधील just a couple of drinks (त्याच्या भाषेत) व nonveg snacks हे किंवा असे रोज चालू होतं. हे जण त्याच्यामते जामीनपात्र गुन्हे होते. यासाठी डायरी नोंदणे महत्वाचे. एवढे पाळूनही वजन का कमी होत नाही याचे हमखास उत्तर मिळते व डॉक्टरची आरोपीच्या पिंजऱ्यातून सुटका होते.

एकदा अशीच OPD चालू असताना लहान मुलांना उचलून आणतात तसे एका मुलीला घेऊन तिचे वडील आले. कदाचित सिरिअस असेल म्हणून मी लगेचच तिला तपासायला गेलो. तिचे वय तेवीस आहे असे तिचे वडील म्हणाले तेंव्हा कोणाचाच विश्वास बसेना कारण तिचे वजन एकवीस किलोच भरले. तिला





एकदा college मध्ये कोणीतरी चेष्टेने किंचित करीना म्हणाले अन् ते तिने मनावर घेतले. त्या दिवसापासून तिने खाणे एकदम कमी केले. आई, वडील, भाऊ यांनी आग्रह करून, प्रेमाने, रागावूनही सांगून पाहिले. पण परिणाम शून्य. बरेच वेळा नव्हे पुढे पुढे रोजच ती जेवणानंतर बाथरुममध्ये जाऊन उलटी काढत असे. तिला anorexia nervosa नामक आजार झाला होता. यामध्ये खाल्ल्यावर वजन वाढेल या भितीने जेवणानंतर उलट्या काढतात. ही समस्या बहुधा तरुण मुर्लींमध्ये आढळून येते. मानसोपचार आणि योग्य आहाराच्या समुपदेशाने आज ती यशस्वी उद्योजिका झाली आहे आणि मुलाबाळांसह आनंदाने संसार करीत आहे.

सर्वसाधारणपणे पुढच्या सोमवारपासून, या एक तारखेपासून गेला बाजार एक जानेवारी पासून डाएट व व्यायामाची सुरवात असे. नवीन वर्षाचा संकल्प दरवर्षी नेमाने करणारी एक जमात आहे. मला तर वाटते हे संकल्पाचे पिलू जिम वाल्यांनीच सोडले असावे. त्याच काळात सहसा खूप डिस्काऊंट स्कीम्सही येतात. पंधरा डिसेंबर ला माणूस विचार करतो आता एक तारखेपासून केवळ diet and health. या वर्षात एकदम जॉन अब्राहम! एक तारखेनंतर सगळच बंद तर पुढचे पंधरा दिवस no restrictions! नंतर मी कश्याकश्याला हात लावणार नाही. मग या दोन आठवड्यात वजन तीन चार किलोने वाढते. जिमची मार्केटिंग टीम सांगते कमीतकमी वीस पाऊंड कमी करू. पाऊंडातल्या हिशोबामुळे आकडा मोठा वाटतो आणि जिमवाल्यांना कमी खोट बोलल्याचे समाधान! एकदम वर्षाचे पैसे भरले जातात. पैसे वाचविल्याचे समाधान पदरी पडतं. नवीन स्पोर्ट्स शूज, बॅग, पाण्याची बाटली, protein shakes ची घाऊक खरेदी होते. महिन्याचे शेवटचे चार पाच दिवस तर दिवाळी अन् शिमगा एकत्रच एकतीस तारखेला होणारे जागरण, हँग ओव्हर आणि रात्रीचे उरलेले केक, आईस्क्रीम आणि बटर चिकन संपविता संपविता दोन तारीख उजाडते. दोन तारखेला मात्र व्यायाम सुरु होतो. instructor ने सांगितलेला व्यायाम फारच

किरकोळ वाटतो. म्हणून जरा जास्तच केला जातो. दोन तीन दिवस छान जातात. सकाळी सूप, दुपारी सॅलेड, सफरचंद, प्रोटीन शेक मस्त हलकं वाटतं. दोन तीन दिवस या फील्डवरही कमी चरलं जातं. मोगऱ्बो खूष होता है. रविवारच्या सुट्रीनंतर सोमवारी मात्र अंग प्रचंड दुखायला लागतं. शेवटी आज सुट्री जाहीर करून जरा लोळून बरं वाटतं. त्यात नेमकं एका जुन्या मित्राने पार्टीला बोलवावं. मग जाताना फक्त सॅलेड, सूप घेऊ अन् सटकू. मित्राला नाही कसं म्हणणार असा अप्रामाणिक विचार करून गडी पार्टीला जातो. उद्या जिमसाठी लवकर उठायचे आहे हे सांगूनही अंग अंग म्हशी मला कुठे नेशी म्हणत one for the road म्हणत चवथा पेग रिचविला जातो. मग खाण्याचे सगळे inhibition जाते आणि सर्व पदार्थावर यथेच्छ ताव मारून sweet dish, icecream इ.इ.अगदी मनसोक्त होते. आणि आणखी एक दिवस जिमला खाडा आणि डाएटला सुट्री. साधारणपणे ही गत सत्तर पंचाहत्तर टक्के सर्व हौशे, नवशे आणि गवशे यांची होते. उरलेले चोवीस पंचवीस टक्के अजून दहा बारा दिवसात बारगळतात.

मधुकरराव सत्तरी उलटून गेलेले. पण नियमित व्यायामाने मधुमेहाबरोबर तीस वर्षे संसार करूनही तब्बेत राखून होते. वजन मात्र थोडं लळूपणाकडे झुकलेलं. मधुमेहामुळे किडनीला आलेली सूज (diabetic nephropathy) आणि एक angioplasty त्यांच्या account वर लिहीलेली होती. एकटा जीव सदाशिव होते. बायको गेलेली आणि मुलं परदेशात. त्यांचं वाचन अफाट आणि वृत्ती प्रयोगशील. वाचनात जे काही diet येईल ते विना सल्ला विना विचार अमलात आणायचे. तसंचं एकदा एका nonmedical तरुण मित्राने सांगितलेला आहार ते घेऊ लागले. insulin injection, गोळ्या पूर्ववत. तो आहार Low carb, low fat आणि १८ तास fasting असा होता. दुसरा का तिसरा दिवस असेल. दुधाच्या पिशव्या फ्लॅट बाहेर पडून होत्या. नशीब बलवत्तर म्हणून शेजारी चांगले होते. त्यांनी अनेकवेळा बेल वाजवूनही दार उघडले नाही म्हणून त्यांच्याकडे





असलेल्या duplicate किलीने दार उघडले. बघतात तर अगदी गलितगात्र होऊन घामाने डबडबलेले हलण्याचीही शक्ति नसलेले मधुकराव अतिशय खोल गेलेले डोळे आणि gross dehydration!

शेजारी त्यांना ताबडतोब हॉस्पिटल मध्ये घेऊन गेले. शुगर होती ३३. नशीबाने वेळीच उपचार झाले. संकट ठळले.

सांगायचा उद्देश इतकाच की खूप वर्षाचा सोबती असलेला मधुमेह, हृदयविकार, किडनी विकार, अवघे पाऊणशे वयोमान, एकटे रहाणारे, एकाकी, फारशी support system नसणारे, अशांनी अशा प्रकारच्या आहारांना बळी न पडता, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य तो शास्त्रीय आहार घ्यावा. अर्धवट

ज्ञान नको. शिंग मोडून वासरात जाऊ नये. ‘अंगं गलितं, पलितं मुंडं, दशनविहिनं जातं तुंडं,’ गलितगात्र शरीर, डोक्यावर पांढरे निशाण, तोंडाचा बोळकं झालेलं, अशांनी जपून रहावे.

Diet च्या कोणत्या जाहिरातींपासून सावध रहावे? तर आठवड्याला एक किलो पेक्षा जास्त वजन कमी करून देणारी जहिरात, एखादा पदार्थ पूर्ण वर्ज्य करा म्हणणारे diet! फक्त एकच पदार्थ खा असे सांगणारे diet! मध्यंतरी कोहळा खा. आरोग्यासाठी उत्तम असे एक fad आले होते. तोपर्यंत लोकांचा फक्त आवळा देऊन जो काढतात तो कोहळा इतपतच कोहळ्याशी संबंध होता. कॅबेज सूप हा असाच एक मंत्रही असाच गाजला होता. हे असे trend येतात व काळाच्या ओघात काहींच्या आरोग्याशी खेळून लुम होतात.

माझा एक मित्र आहे तो खात्या पित्या घरचा आहे हे सांगायची गरज नाही बघितले की कळतेच. तो खूप वाचतो आणि निरनिराळे प्रयोग करतो. सध्याचे हे intermittent fasting चे शास्त्रीय प्रयोगापूर्वीची गोष्ट.

हा दर आठ दहा दिवसांनी नवा प्रयोग करायचा. हा पूर्ण निर्वसनी माणूस एक दिवशी सिगारेट फुंकतच आला. म्हणाला मी आता सिगारेट डाएट सुरु केलयं. धूम्रपानाने भूक कमी होऊन आहार कमी होईल आणि वजन घटेल. महिन्याभरातच खोकल्याने बेजार झाला. वजनात फरक नाही.

एकदा बरेच दिवसात भेटला नाही म्हणून त्याला भेटायला गेलो होतो तर गडी झोपला होता. निद्रानाशाने वजन वाढते म्हणून हा जास्तीजास्त वेळ झोपत असे त्यामुळे व्यायाम गेलाच, अन् चार पाच किलो वजन वाढलेच. याबरोबरच एकदा बेबी फूड डाएट, कॉटन बॉल डाएट (यात अक्षरशः orange juice मध्ये बुडवून कापसाच्या बोळ्यांचा फडशा पाडत असे.)

सगळ्यात हाईट म्हणजे एकदा नेटवर वाचून त्याने tapeworm diet घेतले. tape worm ची अंडी एका capsule मध्ये घालून गिळली. पोटात आपण खाल्लेले अन्न आणि पोषक तत्वे जंत खातील म्हणून हा आता उरलो जंतांपुरता म्हणून सर्व आवडीचे पदार्थ यथेच्छ हाणत होता. परिणामस्वरूपी आणखी वजन

तर वाढलेच पण पोटाचे आजारही झाले. तर अशी ही फॅड डाएटची कहाणी! कधीच सुफळ संपूर्ण न होणारी गुंतागुंत वाढविणारी! मी कुतूहल म्हणून सर्च केले तर खरोखरच हे सगळे प्रयोग करणारी प्रजा जगभर आहे.

ज्यावेळी माणूस कमी काळात वेगाने वजन घटविण्याचा प्रयत्न करतो, त्यावेळी हे सर्वच खूप अनैसर्गिक असते. हळ्हूहळ्हू कमी झालेले वजन हे टिकाऊ असते. जेव्हा पटकन वजन कमी होते तेव्हा त्यात water loss, muscle loss असतो. fat loss होत नाही. शिवाय खूपच कमी आहार केल्याने व्यायामाला उत्साह वाटत नाही. शिवाय शरीरात वजनाचा एक set point





असतो. गिझर मध्यां thermostat सारखा. त्यामुळे आपला basal metabolic rate कमी होतो. तेवढ्याच व्यायामाला कमी उर्जा वापरली जाऊन energy ची बचत साधली जाते. हेच जर वजन सावकाश कमी केलं, पुरेसा protein intake ठेवला, तर muscle breakdown न होता muscle mass वाढते. आणि हे आरोग्याला चांगले आहे. म्हणून केवळ वजन काट्याचे गुलाम न होता, वजन कमी होण्यापेक्षा ताकद वाढणे, muscle mass वाढणे, ताजेतवाने वाटणे, चैतन्य, जोम, स्फूर्ति यातील सकारात्मक बदल महत्वाचा आहे. नाहीतर तुमच्यातला अमीर खान चरबीच्या थरात कायमचाच लपून रहातो. चौरस आहार, दूध, भाज्या, फळे, प्रोटीन, पिष्टमय पदार्थ, तेल तूप इ. प्रमाणात हवे. त्याला नियमित aerobic,resistance training,weight training, योगासने, प्राणायाम यांची जोड असावी. कोणतेही फँड diet न करता, वेळेशी स्पर्धा न करता, वजन आटोक्यात आणून maintain करायचे हा एक दीर्घकालीन कार्यक्रम असावा. केवळ New year party ला फॅशनेबल कपडे घालता यावेत. लग्नकार्यात मिरविता यावे म्हणून वजन कमी करणे हा अजेंडा नसावा. थोडक्यात चांगलं दिसावं यापेक्षा आरोग्य चांगलं असावं, छान तरतरीत उत्साहाने सळसळुन जावे यासाठी fast food आणि short cut टाळणे हेच सरते शेवटी आरोग्य दायक आहे. टाळता येणारी दुखणी टाळणे किंबुना पुढे तरी ढकलली जावीत हा उद्देश नक्कीच सफल होईल.

आहारात प्रोटीन, फॅट, कार्बोहायड्रेट्स यांचे योग्य प्रमाण असावे. भाज्या, फळे भरपूर असावीत. भूक लागली असतानाच जेवावे. केवळ वेळ झाली म्हणून खाऊ नये. भूकेपेक्षा दोन घास कमीच खावेत. अगदीच मध्ये भूक लागली तर फळं किंवा बदाम, अक्रोड असे खावे. प्लेटमध्ये पिष्ट पदार्थ ३० ते ४०% च असावेत. प्लेट अगदी asian paint च्या जहिराती सारखी रंगीबेरंगी असावी. गाजर, रताळे, बीट, टोमॅटो, चेरीज, बेरीज, कोबी, कांदा, हिरव्या पालेभाज्या, घट्ट पिवळेजर्ड वरण, डाळ, मूग मटकी, सॅलेड अशा प्रकारे सर्व

वर्णाचे पदार्थ गुण्यागविंदाने नांदले पाहिजेत. कितीही healthy पदार्थ असला तरी portion size महत्वाचा. मी फक्त एक पोळी व भाजी खातो तरी वजन कमी होत नाही. अशांच्या फॅमिलीमधील महिन्याचा तेलाचा खप पहावा. तीन adults व एक मूळ असताही दोन महिन्यात पंधरा लिटर संपवणारे लोक असतात. खरं तर दोन अडीच लिटरपेक्षा यांना महिन्याला जास्त लागू नये. आम्हाला खूप कमीच तेल लागतं म्हणणाऱ्यांची ही अवस्था.

आग्रह ही एक आपल्याकडची वाईट पद्धत आहे. कोणी वाढायला आले तर मानेचा फक्त horizontal व्यायाम करूनही वजन आटोक्यात ठेवता येते.

आपली एक पूर्वापार चालत आलेली प्रथा म्हणजे सावकाश बसून जेवावे. सावकाश जेवल्याने योग्यवेळी खाण्यामुळे ताणल्या गेलेल्या पोटाकडून मेंदूकडे signals जातात व आता पुरे असा निरोप मेंदू पाठवितो. भराभरा खाल्ले तर एकदम तड लागल्यावरच मेंदू जागा होतो.

न पेलणारे आणि अवास्तव उद्दिष्ट ठेवणे, ते साध्य न झाल्याने नैराश्य येऊन सर्वच प्रयत्न सोडणे, न झेपणारे आणि दिर्घकाळापर्यंत, सातत्य न टिकेल अशी आहार योजना करणेच मुळात चूक आहे. मग पुन्हा येरे माझ्या मागल्या! फक्त सूप अन् स्मूदी, उकडलेल्या चवहीन भाज्या अन् गाजरं हे अव्याहत टिकविणे केवळ अशक्य आहे. माणूस हा social animal आहे. दिवसातून दहा वेळा तरी तपोभंग होण्याची शक्यता ध्यानात ठेऊन unrealistic goals ठेऊ नयेत. निरोगी माणसाने आठवड्यातली बारा जेवण पोटासाठी, आरोग्याकरिता अन् दोन जेवणं जिभेसाठी जरुर ठेवावीत. या मोहमय जगात योग्यासारखे रहाण्याचा हठयोग करु नये. खाण्यासाठी जगू नये, जगण्यासाठी खावे हा उपदेश पुस्तकात ठीक आहे. आचरणात आणणे कठीण! आणि म्हणूनच अति तेथे माती हे लक्षात ठेवून middle path म्हणजे सुवर्णमध्य साधावा.





RESTAURANT—
SHREYAS
DELICIOUS MAHARASHTRIAN THALI

आळूची भाजी, मसाले भात,
मोदक, पुरणपोळी....
महाराष्ट्रीय पदार्थाची परीपूर्ण थाळी

SHANIWAR WADA FORT
PUNE, INDIA

रेस्टॉरंट श्रेयस, आपटे रोड, पुणे - ४११००४
फोन नं - ०२०२५५३१२२८





डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

जागतिक मधुमेह दिनानिमित्त 'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' स्पर्धा

मधुमेहाशी प्रदीर्घ काळ टक्कर देत जे मधुमेही आपले जीवन आनंदात व्यतीत करीत आहेत. त्यांचा गौरव व इतर मधुमेहींना त्यांचे अनुकरण करण्यासाठी प्रोत्साहन या दुहेरी हेतूने अशा स्पर्धेच्या माध्यमातून विजेत्यांचा सन्मान करण्याची आपल्या संस्थेची परंपरा आहे. त्यानुसार दि. २६ नोव्हेंबर रोजी आयोजित कार्यक्रमांत विजेत्यांचा सत्कार करण्यात येईल.

प्रथम पारितोषिक	: सुवर्ण पदक (एक)	तृतीय पारितोषिक	: कास्य पदक (तीन)
द्वितीय पारितोषिक	: रौप्य पदक (दोन)	उत्तेजनार्थ	: प्रशस्तिपत्रक (पाच)

पारितोषिकांचे निकष :

- १) मधुमेहाचे निदान झाल्यापासून कमीत कमी १० वर्षे पूर्ण झालेली असावीत.
- २) रक्तातील साखर व इतर तपासण्या वेळोवळी केलेल्या असून त्यावर सर्वसाधारण सातत्याने नियंत्रण असावे.
- ३) हृदय विकार, मूत्रपिंड विकार, नेत्र विकार, पायाचे विकार, इ. मधुमेहजन्य व्याधी कमीत कमी असाव्यात व असल्यास व्याधींवर उपचार करून, त्या नियंत्रणात ठेवण्याचा योग्य प्रयत्न केलेला असावा.
- ४) आपली नोकरी किंवा व्यवसाय, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, सामाजिक कार्य अशा जीवनाच्या सर्व बाजूंनी मधुमेहाबरोबर यशस्वी जीवन आनंदाने जगण्याचा प्रयत्न असावा.

स्पर्धेमध्ये सहभागी होण्यासाठी करावयाची पूर्तता :

- १) अर्जदार संस्थेचा सभासद असावा. सभासद नसल्यास लवकरात लवकर वार्षिक वर्गणी रु.५००/- भरून सभासदत्व घ्यावे.
 - २) पारितोषिकासाठी आपले नाव , पत्ता, मोबाईल नंबर व अन्य माहिती (सध्याची किंवा पूर्वीची नोकरी, व्यवसाय, कौटुंबिक माहिती) अर्जासोबत लिहावी.
 - ३) संस्थेच्या सावधान योजने अंतर्गत किमान तपासण्यांचा प्रतिवर्षीचा एक या प्रमाणे मागील ३ वर्षांचे (या वर्षातील संस्थेचा आणि मागील वर्षातील कोणत्याही मान्यताप्राप्त लेबॉरटरीचे) रिपोर्ट सादर करावेत.
- तपासणी १ जुलै २०२३ ते ३१ ऑक्टोबर २०२३ या कालावधीत केलेली असावी. सावधान योजनेतील तपासण्या एका दिवसात रु.१५००/- शुल्क भरून होऊ शकतात.

सावधान योजनेतील अंतर्गत तपासण्या :

- १) Fasting /PP २) कोलेस्टरॉल ३) HDL कोलेस्टरॉल ४) LDL कोलेस्टरॉल ५) ट्रायग्लिसराईड ६) हिमोग्लोबिन ७) युरीन रुटीन ८) रक्तातील युरिया ९) क्रियाटीनीन १०) SGPT ११) इ.सी.जी.१२) डोळ्यांची विशेष तपासणी(Retinoscopy) १३) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका समाधान १४) व्यायामाबाबत सल्ला १५) मधुमेही पावलांची तपासणी १६) दातांची तपासणी व सल्ला
- ४) मधुमेहाच्या निदानानंतर कोणत्याही क्षेत्रात आपणास यशस्वी प्राविष्ट्य मिळाले असल्यास त्याचा दाखल /प्रमाणपत्र अर्जासोबत जोडावा. सामाजिक कार्य करीत असल्यास, विशेष छंद असल्यास त्याचाही उल्लेख करावा.
- ५) वरील सर्व कागदपत्रे एका फाईलमध्ये क्रमवार लावून, फाईलवर आपले संपूर्ण नाव, पत्त्यासह लिहून फाईल दि. १६ नोव्हेंबर २०२३ पर्यंत संस्थेच्या कार्यालयात द्यावी.





भटकंती आणि खाणं पिणं

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | १४२३९०२४३४

रोजच्या रामरगाड्यातून बाहेर पडून भटकंतीचा आनंद घेण्यासारखं दुसरं सुख नाही! नवनवीन प्रदेश पाहणं, सृष्टी सौंदर्य अनुभवणं यातून खास क्षण गवसतात!

एरवी घरी जरी तुम्ही आहाराचं संतुलन काटेकोरपणे सांभाळत असाल तरी प्रवासात थोडीशी सूट घेऊन खाण्यापिण्याचा मनमुराद आनंद अनुभवण्याचा मोह नक्कीच होईल! पण लक्षात घेऊया, ‘अति सर्वत्र वर्ज्यते’! सगळं खावं पण प्रमाणात खावं! त्यातही एखाद्या टँव्हल कंपनी बरोबर ट्रीप ला जात असाल तर खाण्यापिण्याची चंगळच असते, हो ना? पण आपली रक्तशर्कराही सांभाळायची आहे हे लक्षात असू द्या! वीकेंडची छोटी ट्रिप असेल किंवा परराज्यातील किंवा आंतरराष्ट्रीय दूर असेल, खाण्यापिण्याचं काळजीपूर्वक नियोजन करायलाच हवं. ट्रिप मध्ये कधीतरी जेवणाच्या वेळा पुढे मागे होऊ शकतात. हायपोग्लायसेमिया होण्याचा धोका असतो. तेव्हा आपल्या जवळच्या पाउचमध्ये किंवा पर्समध्ये साखरेची पुडी/ग्लुकोज पावडर/लिमलेटच्या गोळ्या ठेवाव्यात. पटकन खाता येतील असे पदार्थ म्हणजे, थोडा सुकामेवा बदाम, मनुका, खारीक, सुकं अंजीर जवळ ठेवावं. कोरडा खाऊ म्हणजे छोट्या छोट्या पॅक मध्ये चणे फुटाणे, खारे दाणे किंवा नट्स, सिड्स नेता येतील. राजगिरा वड्या, लाडू किंवा बार नेऊ शकता. चिक्की, एनर्जी बार किंवा प्रोटीन बार उत्तम पोषण ठरतील! तिखट मिठाचं काही हवं असेल तर

पोह्यांचा चिवडा, फोडणीच्या लाह्या, भडंग किंवा पॉपकॉर्न किंवा मखाणा बरोबर ठेवावा. चना जोर गरम हाही उत्तम पर्याय आहे! वेगवेगळ्या प्रकारचे खाकरे मिळतात, हल्ली मिनी खाकरेही मिळतात. हे सगळे पदार्थ हेलदी आणि टिकाऊ आहेत.

प्रवासात योग्य प्रमाणात पाणी प्यायला हवं. ट्रिप साठी ज्या प्रदेशात जाल तेथील हवामानानुसार प्यायच्या पाण्याचं प्रमाण कमी जास्त करायला हवं. थोड्या थोड्या वेळानी थोडं थोडं पाणी प्यावं. प्रवासातही आपल्या खाण्यापिण्याच्या वेळा, प्रमाण आणि पथ्य लक्षात ठेवावं. प्रवासात खाण्याच्या वेळा जरी बदलल्या तरी दर तीन-साडे तीन तासांनी काहीतरी खायला हवं. आहार हलका पचायला सोपा असावा. मसालेदार, तेलकट, तिखट, जळजळीत पदार्थ शक्यतो टाळावेत. खाण्यापिण्याचं प्रमाण खूप जास्त किंवा खूप कमी करू नये. शक्य झालं तर ग्लुकोमीटर वरती रक्तशर्करा तपासून बघावी. जेवणाआधी आणि जेवणानंतर रक्तशर्करा तपासावी. त्यानुसार खाण्यापिण्यात आणि इन्सुलिन घेत असाल तर डोस मध्ये बदल करता येतील.

व्यवस्थित नियोजन करून औषधे, खाण्यापिण्याच्या वेळा आणि प्रमाण व्यवस्थित सांभाळून योग्य प्रमाणात पाणी आणि द्रव पदार्थ पिऊन काळजी घेतली तर मधुमेहींचा सुद्धा पर्यटनाचा आनंद द्विगुणित होईल!!

Master
TOUR ORGANISERS PVT. LTD.
explore new horizons

Call for more Domestic & International Tours

9318222999

Ashirvad Apt, Sr. No. 1173, Sadashiv Peth, Limayewadi, Pune - 411030, India

www.booknigo.in



मधुमित्र | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३



डॅश डाएट

मेधा पटवर्धन, आहारज्ञ | ९४२२००८२०६



डॅश डाएट निरोगी आरोग्याकडे नेणारा डाएट प्रकार आहे. नैसर्गिक आहार आणि योग्य जीवनशैलीचे अनेक फायदे या डाएटमध्ये मिळवता येतात.

Dietary Approaches to stop Hypertension
म्हणजेच DASH Diet. योग्य आहार पद्धतीचा वापर करून उच्चरक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्याच्या आहाराला डॅश डाएट म्हटले जाते. योग्य रक्तदाब $120/80$, $140/90$ म्हणजे उच्चरक्तदाब! गेल्या ४० वर्षांमध्ये उच्चरक्तदाब असणाऱ्या माणसांचे प्रमाण दुप्पट झाले आहे. आहार हा स्वास्थ्यपूर्ण आरोग्य मिळविण्यासाठी अतिशय महत्वाचा घटक आहे. बदललेली जीवनशैली आणि अयोग्य आहार ह्यामुळे अनेक शारीरिक समस्या निर्माण होतात. उच्च रक्तदाबामुळे हृदयरोग, मुत्रपिंडाचे रोग, स्ट्रोक (लकवा) ह्या सारख्या समस्यांचा धोका वाढतो.

नेशनल हार्ट, लंग्ज आणि ब्लड इन्स्टिट्यूट द्वारा

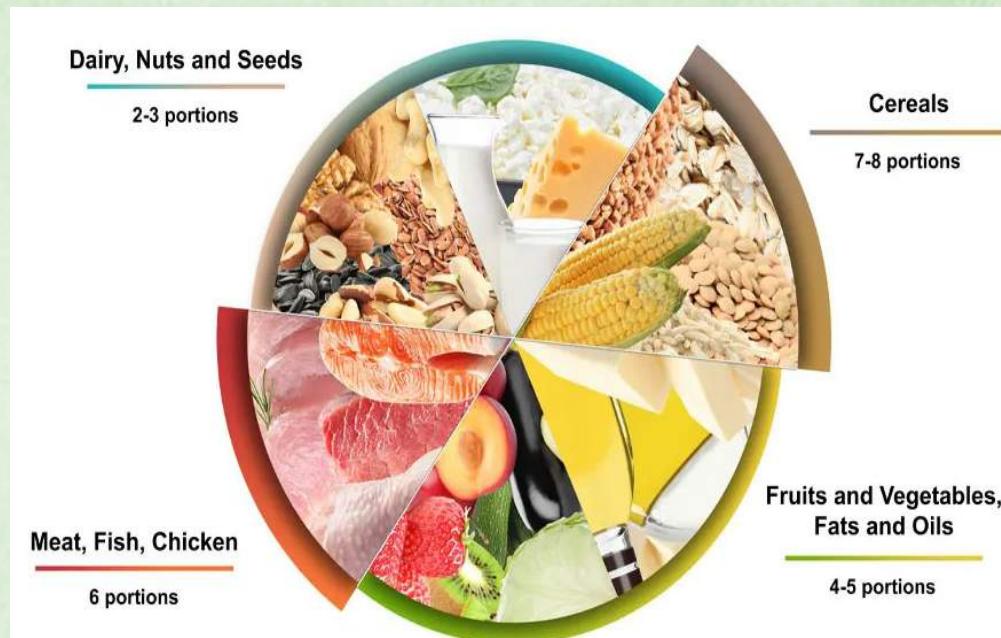
उच्चरक्तदाब व त्यामुळे होणारे हृदयविकार, मुत्रपिंड समस्या ह्यापासून लांब रहाण्यासाठी डॅशडाएटचा प्रचार केला जातो. डॅश डाएट वर झालेल्या अनेक संशोधनांमधून असे सिद्ध झाले आहे कि डॅश डाएट मध्ये सांगितलेल्या आहार पद्धतीचा अवलंब केल्यामुळे उच्चरक्तदाब व कोलेस्टरॉल नियंत्रित ठेवले जाते. त्याच बरोबर मधुमेह (टाईप २), मुत्रपिंड विकार आणि काही प्रकारचे कॅन्सर होण्याचा धोका कमी होतो. १९९० मध्ये NIH (National Institute of Health) द्वारा उच्चरक्तदाब नियंत्रणासाठी डॅश डाएटची शिफारस करण्यात आली.

डॅश डाएटमध्ये कोणत्या प्रकारचे अन्नपदार्थ घ्यावेत आणि कोणते अन्नपदार्थ घेतल्यामुळे उच्चरक्तदाब नियंत्रित ठेवता येतो ह्याचे मार्गदर्शन केले जाते.





भरपूर फळं, खूप भाज्या, तृणधान्ये, डाळी, कमी स्निग्धांश असलेले दूध व दूधाचे पदार्थ, चिकन, मासे, अंडी, वेगवेगळ्या प्रकारच्या शेंगा, सुकामेवा, व्हेजिटेबल आईल (वनस्पतीजन्य तेल) ह्यांचा डॅश डाएट मध्ये समावेश केला जातो.



त्याच बरोबर

साखर घातलेले पदार्थ, जास्त प्रमाणात सॅच्युरेटेड फॅट असलेले पदार्थ, टिन्ड फूड, रेडिमेड फूड, खारावलेले पदार्थ, टिन्ड फूड, रेडि टू इट फूड, खारावलेले पदार्थ, नमकिन, मटण हे पदार्थ वर्ज्य केले जातात.

वेगवेगळे अन्नगट किंती प्रमाणामध्ये सेवन केले पाहिजेत ह्याबद्दल मार्गदर्शन केले जाते. व्यक्तीला लागणाऱ्या दैनंदिन उष्मांकानुसार अन्नगटाचे प्रमाण ठरवले जाते. प्रत्येकाची उष्मांकाची (कॅलरीज) गरज कमी जास्त असते. सर्व सामान्य प्रौढ व्यक्तीसाठी आहार नियोजन पुढील प्रमाणे –

अन्नगट	दिवसभराचे प्रमाण
१. तृणधान्ये	५-६ वाढप
२. डाळी कडधान्ये	५-६ वाढप
३. भाज्या	४-५ वाढप
४. फळ	४-५ वाढप
५. दूध (कमी स्निग्धांश (फॅट)	२-३ वाढप
६. चिकन, अंडी, मासे	१-२ वाढप
७. वनस्पती तेल	२-३ वाढप
८. सुकामेवा व बिया	२-३ वाढप

आहारामध्ये सोडियमचे प्रमाण कमी ठेवले जाते. रोजच्या आहारात फक्त १ चहाचा चमचा मीठ म्हणजे २३० मि. ग्रॅ. सोडीयम वापरायला सांगितले जाते.

ह्यामुळे कमी सोडियम, कमी प्रमाणात स्निग्धपदार्थ कमी प्रमाणात साखर, अशा आहार मर्यादा पाळल्यामुळे आहार नैसर्गिक आणि पैषिक होतो. त्याचबरोबर आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीचा अवलंब केल्यास उच्चरक्तदाब नियंत्रणात रहाण्यास मदत होते.

नियमित शारिरिक श्रम (व्यायाम), योग्य वजन, योग्य प्रमाणात झोप, कमी ताण तणाव, धुम्रपान, मद्यपान वर्ज्य या गोष्टींचे पालन केल्यामुळे उच्चरक्तदाब, मधुमेह (टाईप २), कॅन्सर ह्यापासून लांब रहाता येते.

डॅश डाएटचा अजुन एक फायदा म्हणजे आहारात सोडियम किंवा मीठाचे प्रमाण कमी ठेऊन आहारामधून कॅलशियम, पोटेशियम, मँग्रेशियम, चघळचोथा (fiber) ह्या अन्नघटकांचे योग्य प्रमाणात सेवन झाल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित होतो.

डॅश डाएटचा मार्ग निरोगी आरोग्याकडे नेणारा आहे, नैसर्गिक आहार आणि योग्य जीवनशैलीचे अनेक फायदे आपल्याला मिळवता येतील.





पाककृती

१. पौष्ट्रिक बिर्याणी –

साहित्य -

१. तांदूळ १ वाटी
२. बाजरी १/२ वाटी
३. मोड आलेले मूग, मसूर, चवळी - १ वाटी
४. टोमटो १
५. कांदे २
६. सुके खोबरे २ टिस्पून
७. लसूण ६-८ पाकळ्या, कोथिंबीर
८. जिरे, धने, लवंग, दालचिनी, तमालपत्र, फोडणीचे साहित्य
९. तेल २ टे.स्पून
१०. पुढिना आवडत असेल तर

कृती -

कडधान्ये,
बाजरी ५-६
तास पाण्यात
भिजवून ठेवावीत. मोड



आलेली कडधान्ये, बाजरी मीठ घालून कुकरमध्ये शिजवून घ्यावीत. तांदूळ मीठ घालून मोकळा शिजवून घ्यावा. सर्व मसाला एकत्र पावडर करून घ्यावा. तेलाची फोडणी करून त्यात तमालपत्र घालावे, कांदा चांगला परतून घ्यावा. टोमटो घालून चांगले परतून त्यामध्ये वाटलेला (पावडर) मसाला घालावा, चवीप्रमाणे मीठ घालावे. शिजलेली कडधान्ये, बाजरी घालून चांगले परतून घ्यावे. एका पातेल्यात एक थर भात व एक थर कडधान्ये, बाजरी असे थर घ्यावेत. वरून बारीक चिरलेला पुढिना, कोथिंबीर घालावी.

अतिशय पौष्ट्रिक वनडिश मिल तयार होते. ह्यामध्ये प्रथिने, कॅलशियम, लोह, अॅन्टीऑक्सिडेंट, फायबर भरपूर प्रमाणात मिळतात. स्निग्ध पदार्थाचे प्रमाण कमी आहे.



२. धपाटे

साहित्य -

१. गव्हाचे पीठ - १ १/२ वाटी
२. ज्वारीचे पीठ - १/२ वाटी
३. नाचणी पीठ - १/२ वाटी
४. बेसन पीठ १/२ वाटी
५. गाजर (किस) - १/२ वाटी
६. मेथी (चिरून) - १/२ वाटी
७. २-३ चहाचे चमचे आलं, लसूण पेस्ट
८. चवीनुसार मीठ, हळद, हिंग, तिखट
९. तेल १-१ १/२ चमचा (एका धपाट्यासाठी)

कृती -

धपाटे करताना सर्व पीठ, गाजर, मेथी, आलं, लसूण पेस्ट, तिखट, हळद, हिंग, मीठ एकत्र करून चांगले मळून घ्यावे. पातळ ओल्या कापडावर किंवा प्लास्टिक वर धपाटे थापून तव्यावर थोडे तेल सोडून दोन्ही बाजूने चांगले भाजून घ्यावे.

धपाटे करण्याचे साहित्य सहजरित्या उपलब्ध असते. प्रथिने, लोह, कॅलशियम, चघळचोथा (fiber) हे अन्नघटक मिळतात. स्निग्ध पदार्थाचे प्रमाण कमी आहे.





ॲंटकिन्स डाएट

अदिती वरगंटे, आहारतज्ज्ञ | ९९२३६७२२७५



ॲंटकिन्स ह्या आहार प्रकारात प्रथिने आणि फॅट्स समाविष्ट केले जातात. तसेच कार्बोदकांचे प्रमाण कमी असते.

डाएट हा शब्द हल्ली खूप प्रचलित आहे. आपण अनेकदा 'डाएट' अथवा 'आहार' या संबंधी बरीच नावे ऐकतो आणि गोंधळून जातो. आहाराचे अनेक प्रकार

आहेत आणि ह्या लेखामध्ये आपण 'ॲंटकिन्स डाएट' या प्रसिद्ध आहार प्रकाराबद्दल जाणून घेऊया. अंटकिन्स ह्या आहार प्रकारात प्रथिने आणि फॅट्स





समाविष्ट केले जातात. तसेच कर्बोहॉटकांचे प्रमाण कमी असते. ह्यामध्ये मुख्यतः चार टप्पे असतात. आहारात पिष्टमय पदार्थ आणि प्रक्रिया केलेले खाद्य पदार्थ खाण्यास सक्त मनाई केली जाते.

डॉक्टर रॉबर्ट अंटकिन्स यांनी १९७२ मध्ये लो कार्ब रिसर्च वर पहिलं पुस्तक 'डॉक्टर अंटकिन्स डाएट रेब्होल्युएशन' लिहिले. सदर पुस्तकामध्ये आरोग्यदायी आहारासंदर्भातील पुढील काही विषयांवर चर्चा केलेली आहे, जसे लो फॅट आणि प्रोटीन डाएट किंवा लो शुगर कार्बोहाइड्रेट डाएट. अनेक संशोधन संस्थांनी जसे अमेरिकन हार्ट असोसिएशन, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल ह्यांनी १०० पेक्षा जास्त आर्टिकल्स मध्ये या डाएटचे फायदे नमूद केलेले आहे.



अंटकिन्स डायटचे ३ प्रकार आहेत : अंटकिन्स २०, अंटकिन्स ४० आणि अंटकिन्स १००, ह्यातील अंटकिन्स २० आणि ४०, लो कार्ब्स कीटो डाएट मानले जातात कारण ह्यात खूप कमी प्रमाणात कार्ब्स खाल्ले जातात. म्हणून हे डाएट घेतल्यावर आपल्या शरीरातील यंत्रणा जी ऊर्जा उत्पादन करायला कार्ब्सचा वापर करते ती आता फॅट्स व कीटोन्सचा वापर करते, जे वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

अंटकिन्स २० :

हे ओरिजनल अंटकिन्स डाएट आहे ज्यात रोज निव्वळ २० ग्रॅम कार्ब्स खायला प्रोत्साहन देतात. अंटकिन्स २० डाएट चा हा दावा आहे की हे डाएट करताना, वजन कमी करण्यासाठी व्यायाम करण्यास सक्ती नाही, पण स्वतःसाठी व्यायाम करणे ही वैयक्तीक

निवड आहे हे डाएट पाळताना तुमचं तुमच्या भुकेवर पूर्ण नियंत्रण असते. कारण तुम्ही दर दोन ते तीन तासांनी काहीतरी खाता. हे डाएट चार फेजेस मध्ये विभाजित करण्यात आले आहे.

फेज १ मध्ये दिवसाला २०-२५ ग्रॅम कार्बोहाइड्रेट्स खाण्याची परवानगी आहे. जे शरीरात चरबी जाळण्याची प्रक्रिया आणि कीटोसिस याला प्रेरित करते. ह्या फेज मध्ये परवानगी असलेलं अन्न पुढील प्रमाणे आहेत - भाज्या, प्रोटीन्स, वनस्पतीजन्य तेल, चीज, सुकामेवा आणि तेलबिया.

दुसऱ्या फेज मध्ये दिवसाला २०-५० ग्रॅम कार्बोहाइड्रेट्स खाऊ शकतात. वर लिहिलेल्या पदार्थाव्यतिरिक्त बेरीज, चेरीज, मेलन्स, होल (संपूर्ण) ग्रिक योगर्ट, पनीर, टोमॅटोचा रस आणि डाळी यांचा समावेश करू शकता.

तिसऱ्या फेज मध्ये दिवसाला ५०-८० ग्रॅम निव्वळ कार्ब्सची परवानगी आहे, ह्यात सर्व फळे, पिष्टमय भाज्या आणि धान्यांचा समावेश केला जाऊ शकतो.

चौथा फेज हा शेवटचा आहे, याचे मुख्य उद्देश्य वजन आणि जीवनशैली संतुलीत ठेवणे हे आहे, येथे तुम्ही जास्तीजास्त कार्बोहाइड्रेट्स खाऊ शकता. ८०-१०० ग्रॅम नेट कार्ब्स आणि वरील सर्व पदार्थ आहारात समाविष्ट करता येतात.

अंटकिन्स ४० ही एक साधी कमी - कार्बोहाइड्रेट्स खाण्याची योजना आहे जी मध्यम प्रमाणात आणि दररोज ४० ग्रॅम कार्बोहाइड्रेट्स खाण्यावर भर देते. वजन कमी करण्याच्या कार्यक्रमाच्या अगदी सुरुवातीपासून किंवा वजन कमी करण्याचे उद्दिष्ट १८ किलोग्रॅमपेक्षा कमी असल्यास, हा आहार उपयुक्त ठरू शकतो.

या योजनेत तीन प्रमुख जेवण व दोन स्नॅक्स असतात.

पुढील खाद्यपदार्थाचा समावेश करता येऊ शकतो. भाज्यांच्या ६-८ सर्व्हिंग, प्रथिनेजन्य ३ सर्व्हिंग्ज, फॅट्स २-५ सर्व्हिंग आणि इतर भाज्या आणि फळे.





ॲटकिन्स १०० :

हा प्रकारच्या आहारात कमी प्रतिबंध असतात. या आहारामध्ये दररोज ३ जेवण आणि २ स्नॅक्स असतात.

संतुलित आहारासाठी, कमी कार्बोहायड्रेट असलेले भाज्यांच्या सहा ते आठ सर्विंग्स, योग्य प्रमाणात प्रथिने २-४ चमचे वनस्पतीजन्य तेल किंवा तूप आणि पाच कार्बोहायड्रेट युक्त पदार्थ यांचा समोवश करतात.

आहारातील पदार्थांची उदाहरणे -

भाज्या	मुळा, लहान, टोमेंटो, पालक, लेट्यूस, बटण मशरूम, हिरवी ढोबळी मिरची, काकडीचे-काप, फ्लॉवर, वांगी, भेंडी, कोबी, फरसबी, भोपळा, मोड आलेले-मुग, पांढरा कांदा	प्रत्येकी १ १/२ कप
प्रोटीनयुक्त प्राणीजन्य पदार्थ	सीफूड-मासे आणि शेलफिश, पोलट्री-चिकन, टर्की, अंडी, लाल मांस, बेकन्, सॉसेज	१/२ कप
इतर कर्बोहायड्रेट	नटस आणि तेलबिया, चीज आणि दुधजन्य पदार्थ, शेंगा, संपूर्ण धान्य, फळे, पिष्ठमय भाज्या (बीट, भोपळा, गाजर, कॉर्न, काकडी, मटार, बटाटा, रताळे) यांचा समावेश होतो.	२ चमचे

जॉन्स हॉपकिन्स हॉस्पिटलमध्ये वर्तवणुकीशी संबंधित समस्या असलेल्या मुलांसाठी आणि किशोरवयीन मुलांसाठी कमी प्रतिबंधात्मक आणि अधिक आनंददायी आहार थेरपी म्हणून सुधारित

ॲटकिन्स आहार विकसित केला गेला. हा आहार फिट्सची वारंवारता कमी करण्यात यशस्वी सिद्ध झाला आहे.

किटो डाएट :

एपिलेप्सी (फिट्स) हा आजार असणाऱ्या रुणांसाठी कीटोजेनिक आहार (KD), ही उपचारपदधत जगभर वापरली जाते.

तसेच थोड्या वेगळ्या पदधतीच्या KD चा उपयोग वजन कमी करणे, वजन नियंत्रणात ठेवणे ह्यासाठी देखील केला जाऊ शकतो.

ज्या मुलांच्या फिट्स औषधांच्या सहाय्याने नियंत्रणात येत नाही अश्या मुलांसाठी KD वापरला जातो. कीटोजेनिक आहार (KD) हा एक प्रकारचा योग्य संपादित ॲटकिन्स आहार आहे. KD आहार हा तज्ज्ञ डॉक्टर्स आणि अनुभवी तसेच शिक्षित आहारतज्ज्ञांकडून घेतल्यास त्याचा फायदा होऊ शकतो.

मधुमेहाचे रूग्ण जे इन्सुलिन किंवा ओरल हायपोग्लाइसेमिक औषधे वापरत आहेत त्यांना KD सुरु केल्यावर औषधी पथ्ये काळजीपूर्वक व्यवस्थापित न केल्यास गंभीर हायपोग्लाइसेमिया होण्याचा धोका असतो. स्वादुपिंडाचा दाह, यकृताचे आजार चरबीच्या चयापचयातील जन्मजात विकृती, प्राथमिक कार्निटाइनची कमतरता, कार्निटाइन ट्रान्सलोकेसची कमतरता, पोर्फेरिया आणि पायरूवेट किनेजची कमतरता असलेल्या रुग्णांनी हा आहार प्रकार प्रतिबंधित आहे.

KD अल्पकालीन लाभ देऊ शकतो, परंतु हा आहार दीर्घकालीन पाळण्यावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले गेले आहेत तसेच हा आहार बंद केल्यानंतर आहाराच्या परिणामांचे निदान तपासले पाहिजे.

कोणत्याही प्रकारचा वेगळा आहार सुरु करण्यापूर्वी मूळ शरीरप्रकृती, वयानुसार होणारे शारीरिक बदल, आजार लक्षात घेऊन दयावा लागणारा आहार, त्यासाठी योग्य शास्त्रीय माहिती आणि आहारशास्त्राचा विस्तृत अभ्यास असणे अत्यंत गरजेचे आहे.





पाककृती



इंडो मेक्सिकन टाको (घावन)

साहित्य :

- » गव्हाचे पीठ - १५ ग्रॅम
- » पनीर - ६० ते ७० ग्रॅम
- » चीज - १५ ग्रॅम
- » बारीक चिरलेली टोबळी मिरची, कांदा, मशरूम - २ टेबलस्पून
- » तेल - २-३ चमचे
- » मीठ, जिरे, तिखट, धनेपूड, गरम मसाला, हिरवी मिरची, कोथिंबीर, पाणी आवश्यकतेनुसार

कृती -

घावन तयार करण्यासाठी एका भाड्यात गव्हाचे पीठ घ्या. त्यात बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, धने, मीठ आणि जिरेपूड आणि ५०-८० मिली पाणी घालून पातळ पीठ वनवा.

एका नॉनस्टिक पॅनमध्ये तेल घाला आणि त्याच्यावर घावनाचे मिश्रण पसरवा आणि दोन्ही बाजूने भाजून घ्या.

स्टफिंगसाठी एका पॅनमध्ये तेल, हिरवी मिरची, कांदा, ढोबळी मिरची, मशरूम घालून परतावे, नंतर टोमेटो घालून मऊ होईपर्यंत शिजवा, मीठ, जिरेपूड, तिखट, धनेपूड, गरम मसाला घालून शिजवा. नंतर त्यात छोटे छोटे पनीरचे तुकडे घाला, थोडे शिजले की चीज घाला आणि मिक्स करा. हे सारण घावनात घालून गरमागरम सर्वह करा.

ही मेक्सिकन रेसिपी पारंपारिक असून मॉडन आहे. ह्यातून कार्बोहायड्रेट्स, फॅट्स, प्रोटीन्स, फायबर, व्हिटॅमिन ए. सी. आणि डी. मिळतात

चिकन सलाड

साहित्य :

- » चिकन - १०० ग्रॅम
- » लेटयूस (सलादची पानं) - १/४ कप
- » कांदा - २ टेस्पून
- » काकडी - १/२ कप
- » गाजर - १/४ कप
- » मेयोनिज - १ टेबलस्पून
- » तेल - १ टेस्पून
- » मीठ, मिरी, तिखट, लिंबाचा रस, कोथिंबीर - चवीनुसार

कृती -

चिकन नीट स्वच्छ करून घेतल्यावर, चौकोनी तुकडे करून मीठ आणि मिरपूड लावून मॅरीनेट करा. पॅन गरम केल्यानंतर, तेल घालुन चिकन पूर्णपणे शिजवा. ते एका दुसऱ्या भांड्यात काढा, त्यात चिरलेल्या भाज्या, मेयोनिज, मीठ, इतर मसाले टाकून एकजीव करा. शेवटी कोथिंबीर आणि लिंबाचा रस घाला. सर्वह करा (हे सलाड थंड देखील सर्वह केले जाऊ शकते.) याव्यतिरिक्त १/२ कप भाताबरोबर सर्वह केले जाऊ शकते.

या रेसिपीतून तुम्ही दिवसभर पुरेशा प्रमाणात प्रोटीन आणि भाज्यांमधून कार्बोहायड्रेट्स, फायबर, व्हिटॅमिन ए आणि सी सुद्धा मिळते.





पॅलिओ (Paleo diet) आहार अश्मयुगीन आहार पद्धती

मालविका करकरे, आहारतज्ज्ञ | ९८२२८५००३९



बदललेली जीवनशैली, ताण, प्रक्रिया केलेले अन्न, बेकरी प्रॉडक्ट्सचा अति वापर, अल्कोहोल पेयाच्या अति वापरामुळे त्याचा विपरित परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत आहे. त्यामुळे मधुमेह, लट्ठपणा, हृदयरोग हे आजार बळावत आहेत. अशा परिस्थितीत आपल्या पूर्वजांनी ज्या आहार प्रकारातून आरोग्य मिळविले त्याचा विचार करावा.

सध्या बदललेली जीवनशैली, वाढलेला ताण, जंक, प्रक्रिया केलेल्या अन्नाचा, बेकरी, मैदा, सोडा व अल्कोहोलिक पेयांचा वाढता वापर सतत सहज दिसून

येतो. अगदी लहान मुलांचे वाढदिवस असो अथवा सणवार असो पदार्थ सर्रास विकत आणून पॅकेट मधून खाणे हे वळण होत चालले आहे. ह्या सगळ्याचा विपरीत





परिणाम आपल्या आरोग्यावर होऊन आपल्याकडे मधुमेह, ओबेसीटी, हृदयरोग इ. सारखे आजार बळावत आहेत.

अशा परिस्थितीमध्ये आपण आपले पूर्वज जसा आहार घेत व त्यातून एकप्रकारचे आरोग्य मिळवित ह्याचा विचार जरूर करावा असे वाटते. ज्या मातीतून आपण जन्माला आलो व ज्या मातीमध्ये आपली वाढ होते त्या मातीत पिकलेल्या अन्नास जरूर न्याय द्यावा. अशी आहार पद्धती जी अशमयुगीन मानव घेत त्याला पॅलिओ/Paleo diet म्हटले जाते.

Paleolithic Era म्हणजे जवळ जवळ २.५ million – १०,००० वर्षांपूर्वी मानव हा गुहेमध्ये रहात असे, शिकार करत असे व जे अन्न त्यातून मिळे व निसर्गातून मिळे ते घेतले जाई. ह्या आहारास Cave man diet, Stone age diet, hunter gather diet म्हटले जाते. थोडक्यात अन्न हे शिकार करून, मासेमारीकरून, गोळा करून आणलेले. असे हे महत्वाचे आहे.

गुहेत राहणारे लोक खरचं हे अन्न घेऊ शकत का?

निसर्गात जे सहज मिळे ते हे लोक खात व पचवतही. वनस्पतीजन्य व प्राणीजन्य पदार्थ शोधून आणणे व त्याचे सेवन करणे सोपे जात असे कारण ते निसर्गनिर्मित होते त्यावर कृत्रिम प्रक्रिया होत नसत.

ही पद्धती कार्य कसे करते?

ही आहारपद्धती शेतीतंत्र विकसित होण्यापूर्वीची असून कुठलीही प्रक्रिया न करता, कच्च्या स्वरूपातील होती. त्यामध्ये साखर, डेअरी, धान्य सर्व वर्ज्य करून संपूर्ण अन्न प्रथिनयुक्त, नैसर्गिक पदार्थाचे असायचे.

पॅलिओ आहारात घ्यावयाचे पदार्थ –

१. मांस – चिकन, बीफ, पोर्क
२. मासे, सी-फूड – कोळंबी, सॅलमन, शेलफिश
३. भाज्या – ब्रोकोली, कांदे, गाजर, टोमॅटो
४. फळं – सफरचंद, संत्री, केळी, नाशपती, स्ट्रॉबेरी,

ब्लूबेरी

५. कंद – बटाटे, रताळं
६. नट आणि बिया – बदाम, अक्रोड, हेझल, सूर्यफूल, भोपळा बीया
७. तेल – ऑलिव्ह तेल
८. मीठ, मसाले – मीठ, लसूण, हळद, मिरपूळ

पॅलिओ आहारात टाळावयाचे पदार्थ –

१. साखर, शीतपेय, फळांचे रस, कँडी, आईस्क्रिम, पेस्ट्री
२. धान्ये – ब्रेड, पास्ता, गूळ, राई, बाजरी
३. शेंगा – बीन्स, मसूर, इतर शेंगा
४. दुधजन्य पदार्थ – लोणी, चीज
५. तेल – सोयाबीनचे, सूर्यफूलाचे
६. कृत्रिम स्वीटनर आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ

पॅलिओ फूड पिरॅमिड –

१. पिरॅमिडच्या तळामध्ये – मटण, मासे, चिकन, अंडी ज्यांचे प्रमाण जास्त आढळून येते.
२. त्यानंतर दुसऱ्या भागात – भाज्या व फळे आढळून येतात.
३. तिसऱ्या भागात – नैसर्गिकरितीने मिळालेले स्निग्ध पदार्थ तेल, नारळाचे तेल, इ. आढळून येते.
४. सर्वात वरती ह्या पदार्थांपासून होणारे गोडाचे पदार्थ मोडतात.

थोडक्यात पिरॅमिडच्या तळात आढळणारे पदार्थ जास्त प्रमाणात घेता येतात व जस जसे वर जावे तसंसे पदार्थाचे प्रमाण व दर्जा बदललेला आढळून येतो.

पॅलिओ पद्धतीच्या आहाराचे फायदे –

१. वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त. ज्यामुळे आरोग्य मिळते.
२. प्रथिनांचा दर्जा उत्तम, कमी मेद वाढतो व प्रमाणात





- कर्बोंदकांचा पुरवठा होतो, लोहाचा दर्जा वाढतो.
३. सतत कॅलरीज व वजन मोजत बसावे लागत नाही.
 ४. सध्याच्या काळात वाढणाऱ्या व उद्भविणाऱ्या ओबेसीटी, कॅन्सर, डायबेटीस (मधुमेह) इ. सारख्या आजारांवर प्रतिबंध
 ५. सिलियक (Coeliac) सारख्या आजारात जिथे ग्लुटेन पचन होत नाही तिथे उपयुक्त.
 ६. चयापचय क्रियावेग वाढण्यास मदत (Metabolism)
 ७. कमी दर्जाची कर्बोंदके आहारातून कमी केली जातात.
 ८. पचनसंस्थेला उपयुक्त शुद्ध व स्वच्छ आहार पद्धती.

पॅलिओ पद्धतीच्या आहाराचे तोटे -

१. ह्या आहारामध्ये गहू, ओटस, तांदूळ, बाजरी, ज्वारी इ. एकदल धान्ये यांचा समावेश आढळून येत नाही. ज्यामुळे फायबर्स, ब जीवनसत्व, आयर्न, मॅग्नेशीयम, सेलेनीयम सारख्या पोषणमूल्यांची कमतरता आढळून येते.
२. दूध व दुग्धजन्य पदार्थ आहारात आढळून येत नाहीत त्यामुळे जीवनसत्व 'ड' व कॅल्शियमची कमतरता आढळून येते.
३. मास व मासजन्य पदार्थाचे प्रमाण अधिक स्वरूपाचे असायचे ज्यामुळे रक्तातील बँड फॅट चे प्रमाण धोकादायक ठरू शकते. संशोधनातून लक्षात आले आहे की ते प्रमाण जवळ जवळ ५० ग्रॅम प्रतिदिन असते.
४. आहारपद्धती कंटाळवाणी वाटू शकते.
५. तसेच पॅलिओ डाएट हा फायबर्युक्त असल्यामुळे जर अचानक आहारातील फायबरचे प्रमाण अतिरिक्त वाढले तर (डायरिया) पोट बिघडू शकते.
६. पोटातील बॅक्टेरिया - जे लोक हा आहार घेतात त्यांच्या आहारात काहीवेळेस उपयुक्त बॅक्टेरियांची कमतरता आढळू शकते व Hungatella (हुंगटेला) नावाच्या त्रास देणाऱ्या बॅक्टेरियांची वाढ दिसू

शकते. ज्याचा विपरीत परिणाम हृदयाच्या व किंडणीच्या आरोग्यावर होऊ शकतो.

७. ही आहारपद्धती तशी बरीच तोकडी पडते. ज्यामुळे थकवा येण्याची शक्यता आढळते.

मग ही आहार पद्धती चुकीची का ?

जसजशी जीवनशैली बदलत गेली व 'हरितक्रांती' झाली तसेतसे आहार पद्धतीत बदल होत गेले आपण जर वजन कमी करण्यासाठी ही पद्धती पालन करणार असू तर मॉडिफाइड पॅलिओ आहार पद्धती करून बघावी परंतु आहारतज्ज्ञाचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे.

१. आहार फायबर्युक्त असावा.
२. पोषण होईल याचा विचार करावा. नियमित आहार पाळावा.
३. कर्बोंदकांचा योग्य वापर असावा. यामुळे थकवा जाणवत नाही.
४. आहारामुळे शरीर निरोगी राहील व शक्ती वर्धक असेल असा विचार जरूर केला जावा.

सध्याचा काळ व पॅलियो आहार -

कुठेतरी सुवर्णमध्य जरूर काढावा. मॉर्डन/आधुनिक आहार पद्धती ही सतत रेडी टू इट कडे जात आहे व त्यामुळे जे पोषण होणे गरजेचे आहे ते कमी झालेले आढळून येते त्यामुळे योग्य दर्जाचा आहार, प्रमाण, व्यायाम, विश्रांती व मन सतत सकारात्मक ठेवणे आवश्यक वाटते.

पाककृती - पॅलिओ आहार

फ्लॉवर व मिश्र भाज्यांची भाजी

वाढप संख्या - २, वेळ - १/२ तास

साहित्य -

फ्लॉवरची फुलं साधारण १ वाटी, मध्यम आकार सालासकट छोटे बटाटे ४-५ संख्या, छोटे टोर्मेटो ४-५





/ टोमटो चौकोनी चिरून १/२ वाटी, २-३ वाटी पालक पाने छोटी, ब्रोकोली १/२ वाटी. १ कांदा लांब चिरून, २-३ लवंगा, आलं-लसूण-मिरची पेस्ट २-३ चमचे, मोहरी-जिरे-हिंग-हळद-गोडामसाला चवीनुसार, तेल - ३ चमचे, टोमटो प्यूरी २ मध्यम टोमटोची, १ वाटी नारळाचे दूध, कोथिंबीर सजावटीसाठी

कृती -

१. सर्वप्रथम सर्व भाज्या फलॉवर, ब्रोकोली, टोमटो, सालासकट बटाटा, पालकाची पाने स्वच्छ धुऊन घ्यावी.
२. एका कढईमध्ये ३ चमचे तेल घालावे. तेल तापल्यावर जिरे-मोहरी-हिंग-हळद क्रमाक्रमाने घालून फोडणी करून घ्यावी.
३. तयार फोडणीमध्ये आलं-लसूण-मिरची परतून घ्यावे. त्यात कांदा गुलाबीसर परतावा, बटाट्यांना हलकी वाफ आणावी.
४. फलॉवर व ब्रोकलीची फुलं घालून, पालकाची पाने व छोटे गोल टोमटो घालून चविनुसार मीठ घालून एक वाफ आणावी.
५. मिश्र भाज्यामध्ये टोमटो प्यूरी घालावी व परतावे. सुरेख रंग येतो व हळुहळु तेल सुटु लागते. त्यात गोडा मसाला घालावा.
६. वरून नारळाचे दूध घालून हलके शिजवावे.
७. अशा पद्धतीने भाजी तयार होते. वाढप करण्याआधी कोथिंबीरीने सजावट करावी.

पौष्टीकता -

- » चविस उत्तम लागत असून भरपूर फायबरयुक्त अशी ही भाजी तयार होते. नारळाचे दूध पोषणमूल्य वाढविते पचनशक्ती वाढते, ही भाजी अॅन्टीऑक्सीडंटचा पुरवठा करते. जीवनसत्वांचा पुरवठा करणारी ही भाजी जरूर करून बघावी.

गाजर-कोथिंबीर सूप (एकत्र सूप)

(लेमन कोरिएंडर सूप)

पावसाळा संपत येऊन थंडीची चाहूल असते अशावेळी गरम गरम सूप सर्वांनी आवश्य घ्यावे.

वाढप संख्या - २, वेळ - २५ मि.

साहित्य -

- » ३-४ चमचे तेल (Cooking Oil)
- » १ कांदा बारीक चिरून
- » १ वाटी गाजराचे तुकडे
- » २ लवंग, २ लसूण पाकळ्या, आलं एक छोटा तुकडा (पेस्ट)
- » २ चमचा कोथिंबीर बारीक वाटून
- » मीठ चवीनुसार, लिंबू १ छोटी फोड.

कृती -

- » एका पातेल्यात २ चमचे तेल गरम करून घ्यावे त्यामध्ये चिरलेला कांदा व गाजराचे काप परतून घ्यावे एक वाफ आणावी. मिश्रण गार करून घ्यावे व मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्यावे.
- » कढई गरम करावी, २ चमचे तेल घालावे त्यामध्ये लवंग, लसूण आलं पेस्ट क्रमाक्रमाने घालावे.
- » वाटलेले गाजर व कांदा एकत्र मिश्रण घालावे.
- » उकळी आणण्यासाठी २ वाट्या पाणी घालावे. चवीनुसार मीठ घालावे.
- » वरून वाटलेली कोथिंबीर घालावी व छोटी लिंबाची फोड पिळावी.
- » गरम गरम सूप वाढप करावे.

पौष्टीकता - पचनास हलके, चव वाढविणारे व पचनशक्ती वाढविणारे हे सूप असून वजन कमी करण्यासाठी अंत्यत उपयुक्त आहे. कमी कॅलरीज मिळणारे असून फायबर्स व अॅन्टीऑक्सीडंट्स् चा उत्तम सोर्स आहे.





कथा

माझ्या वजनाचा प्रवास

डॉ. वसुधा सरदेसाई | ९८२२०७४३७८



पहाटेचा व्यायाम ही फारशी मोठी गोष्ट नव्हती. एकतर थंडीचे दिवस. साडेपाचचा गजर वाजला की, पांघरुणातून बाहेर पडवत नसे. मग कसं तरी सहापर्यंत उठायचं. मग चहा पिऊन जावं की कसं, असं ठरवता ठरवता चहा होई. मग सर्वच आटपून बाहेर पडता पडता सात केव्हाच वाजून जात.

“पुढे मागे तुम्हाला मधुमेह होण्याची शक्यता आहे बरं का सानेबाई, तेव्हा वेळीच काळजी घ्या. वजन जरा आटोक्यात ठेवा.” हे म्हणतानाच डॉक्टरांनी एकवार

माझ्याकडे चष्यातून रोखून पाहिलं आणि हातातले लॅंब रिपोर्टस् माझ्याकडे सरकवले. त्यानंतरची दहा मिनिटे ते माझ्याशी वजन कमी करण्याचे अनेकविध उपाय आणि





आहार याविषयी बोलत होते.....हे बोलतानाच अधून मधून त्यांची नजर माझ्यावर पडली की मला अगदी अपराध्यासारखं होत होतं.

घरी परतानाही माझे विचार ‘सत्तर किलो’ या आकड्याभोवतीच रुंजी घालत होते. मला उगीचच अशक्त वाटत होतं. हत्तीसारखी आपली पावळं दळदार पडताहेत, लोक उगीचच आपल्याकडे वारंवार बघताहेत अशा कल्पनांनी अस्वस्थ होत मी कशीबशी घरी पोहोचले. आज जीना चढतानाही मला फारच दमायला झालं होतं.

“काय झालंय?” माझा पडलेला, दमलेला चेहरा पाहून अवी काळजीन म्हणाला, “तरी म्हणत होतो, मी येतो तुझ्याबरोबर ! पण.....”

“एवढं काही झालं नाहीये मला! सगळे रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत. डायबेटिस वगैरे काही नाही.” मी चप्पल स्टॅन्डच्या दिशेने लोटून देत कोचावर रेलत उद्गारले. अजूनही माझा श्वास जोरजोरात चालू होता.

“ममी, तुझा चेहरा बघ कसा लालबुंद झालायं.... काहीतरी होतंय तुला!” शमा बशीतला बटाण्याचा चिवडा संपवत संपवत म्हणाली.

“काही नाही गं....” मी त्रासले होते.

“अगं पण सांग ना काय झालं?” अवी अविनाश माझा नवरा माझी जरा जास्तच काळजी करतो.

“डॉक्टर वजन जरा कमी करा म्हणाले....” मी चेहरा शक्य तेवढा मख्ख ठेवत म्हणाले.

“हात्तिच्या! एवढंच ना? त्यात काय नवीन सांगितलं? आई, नाही का परवाच म्हणत होती तुझी तब्येत चांगली सुधारलीय म्हणून.....”

“अवि....!!” मी किंचाळले. सासूबाईचं नाव आणि या अशा प्रसंगी ? अवि म्हणजे अगदी असाय् नं! मला रङ्गुच कोसळायचं बाकी होतं.

“शांत हो, शांत हो अनघा तुला चहा हवाय का?” अविने सावरलं.

“ममी, चिवडा खातेस का? छान झालाय.....” ही शमा काही म्हणजे काही समजत नाही तिला..... प्रसंग काय, आणि चिवडा खायचा आग्रह? आताच डॉक्टरांनी चिवडा बंद केलाय आहारातून.....

“अवि, वजन कमी केलं नाही तर डायबेटिस होईल, म्हणाले डॉक्टर ! ब्लडशुगर बॉर्डर लाईनवर आहे.....”

“अगं, होईल कदाचित, असं म्हणाले ना? झालाय, असं म्हणाले का? तू पण ना अनघा काहीतरी बाऊ करतेस...”

“तरी काय झालं, अवि ? शी: बाई केवढं हे वजन! अवि, सांग ना, मी जाड दिसते का?”

“मी तुला कधी म्हणालोय का?” अविचा नेहमीचा सावध पवित्रा असतो. उगीच आगीत तेल पडायला नको म्हणून सांभाळून घेतो झालं.

“हे सगळं ह्या महिला मंडळापायी झालं....उगीच या हेल्थ चेकअपच्या भानगडीत पडले.....”

आमच्या चेतना महिला मंडळाच्या काही बायकांनी या हेल्थ चेकअपची टूम काढली अन् मी त्यात सामील झाले. कन्सेशनमध्ये रक्त लघवी तपासणी आणि वैद्यकीय सल्ला म्हणजे हौसेनेच हा मनस्ताप ओढवून घेतलाय, म्हणायला हवं.

“ममी, म्हणजे या महिलामंडळामुळे तू जाड झालीयेस असं म्हणायचंच का तुला?”

“चूप गं, शमे....”

“काय चूक आहे गं शमाचं? उलट त्यामुळेच तर तुला कळले ना.....” - अवि

“मी किती जाड आहे ते? म्हणजे मी जाड दिसते तर....”

मी उगीचच त्रास करतेय, अवि-शमावर राग काढतेय, मला समजत होतं, पण माझाही नाईलाज झाला. ‘सत्तर किलो वजन’ हा आकडा पचवणं हे बटाटेवडे पचवण्याइतकं सोपं का आहे?





माझा एकंदर अविर्भाव पाहून अविने संभाषणातून अंगच काढून घेतलं व तो टि.व्ही समोर बसला. लगेच त्याच रिमोटनं चॅनल सर्फिंग सुरु झालं.

शमानं माझी चिडचिड मनावर न घेता मला सल्ला द्यायला सुरुवात केली, “तू ना ममी रोज पहाटे पाचला उढून व्यायाम करत जा. पहाटेचा व्यायाम बारीक व्हायला उपयोगी असतो म्हणे! आमच्या कॉलेजातल्या शर्वरीची आई पाहिली आहेस का तू?”

“ती शर्वरी पाटणकर म्हणतेस का? अगं, तिची आई केवढी जाड आहे, तू म्हणजे ना....”

“ममी, तुझ्यात आणि तिच्यात एवढा काही फरक नाहीये, काही...”

आता संभाषण बंद करून काढता पाय घेण्याची वेळ माझी होती. वैतागूनच मी उठले आणि बेडरूममध्ये गेले. कपडे बदलताना नकळतच ड्रेसिंग टेबलच्या आरशात माझं लक्ष गेलं....

छे ! छे ! जेमतेम पाच फूट उंची... म्हणजे अगदी हायहील्सच्या चप्पल घालून ओढून ताणून पाच फूटच्या पुढे ढकलायलाचं स्वतःला..... आणि हा गरगरीत देह..... सतर किलोपुन्हा एकदा कानात घंटा वाजल्यासारखं झालं. मला माझा दंड, पोटाचा घेर कमरेच्या बळकट्या काहीच बघवेना. चेहरासुद्धा उगीचच हलवायासारखा तुपट आणि ओघळलेला वाटायला लागला. इतके दिवसात आपल्याला हे जाणवलं कसं नाही?

खरंच, लग्न झालं तेब्हा जेमतेम पन्नास किलो वजन होतं माझं ! शमीच्या बाळंतपणात नाही म्हणायला मी थोडी जाड झाले. त्याला ही झालीच की सतरा-अठरा वर्ष! इतके वर्षात हा आलेख वाढतच गेला. स्वाभाविकच आहे म्हणा! आमच्या तिघांच्या त्रिकोणी संसारात काम तरी काय पडणार? अविचं ऑफिस सकाळी नऊ ते पाच.... शमाही हायस्कूलात गेल्यापासून बाहेरच असते सारखी... आता तर काय कॉलेज... दिवसभर घरात मी एकटी कामं काढू तरी किती? खाण्यापिण्याची

फार आवड रोजच चमचमीत काहीतरी बनवायचंच... कधी अविला आवडतं म्हणून कधी शमाला आवडतं म्हणून....

वेळ जाता जाईना माझा, म्हणून हे महिला मंडळ जॉईन केलं, गेल्याच वर्षी.... त्याचा हा ‘साक्षात्कार....’ हेल्थ चेकअप केला हे चांगल झालं की वाईट, हे माझं मलाच समजेना.

त्या रात्री जेवायला सगळे एकत्र जमलो, टेबलावर, तरी माझं लक्षच नव्हतं जेवणात ! अविनाश शेवटी म्हणालाच,

“अगं, जेव नं नीट. झालयं काय तुला?”

“मला जेवायची भीतीच वाटते रे! डॉक्टरांनी किती बंधनं घातलीयेत माझ्यावर...”

“डॉक्टरांच सगळंच काही मनावर घ्यायच नसतं, माहितेय नं तुला ?”

“ममी, लोणचं घे,” शमा म्हणाली, “शेजारच्या बापट काकूनी दिलंय. बघतरी मस्त झालंय.”

मग काय, दुःख हलकं करण्यासाठी मी जेवणावर-लोणच्यावर ताव मारला.

उद्या लवकर पहाटे उढून व्यायाम करायचाच अशी मनाशी खुणगाठ मारली.

पण पहाटेचा व्यायाम ही फारशी सोपी गोष्ट नव्हती. एकतर थंडीचे दिवस. साडे-पाचचा गजर वाजला की पांघरूणातून बाहेर पडवत नसे. मग कसं तरी सहापर्यंत उठायचं. मग चहा पिऊन जावं की कसं, असं ठरवता ठरवता चहा होई. मग सर्वच आटपून बाहेर पडता पडता सात केव्हाच वाजून जात. जवळपासच एखादी चक्र मारून परतावं लागे, कारण डब्याची घाई...मी अगदी दोन तीन दिवसात कंटाळले.

शनिवार-रविवार जरा कडक पथ्य करू, असं ठरवलं तर पहिल्याच विकेन्डला घात झाला. सुमावन्संनी सत्यनारायणाचं मेहून म्हणून जेवायला बोलावलं. किती नको, नको म्हटलं, तरी त्यांचा आपला एकच आग्रह,





“या हो वहिनी! तुमच्यासारखी भक्तम माणसं यायची म्हणून आप्रखंडाचा बेत ठरवला आहे मी! आणि हे काय तुमचं, नको नको?”

आणि सासूबाई बसल्याच होत्या समोर, माझ्याकडे बघून हसायला ! अविसुद्धा अशावेळी मूळ गिळून गप्प राहतो. शेवटी आलेला राग आणि झालेला अपमान आप्रखंडाबरोबरच मला गिळावा लागला. घरच्या लोकांचे सहकार्य नसताना हे ‘पथ्य’ प्रकरण मला जमेल असं वाटेना. या दुःखात असताना आमच्या महिला मंडळाच्या भेटीचा दिवस उजाडला.

माझ्या सगळ्याच मैत्रींना कमीअधिक फरकाने डॉक्टरी सल्ल्याचा फटका बसला असावा. कारण सगळ्याच सुतकी चेहेरे करून आल्या होत्या. महिलामंडळाच्या इतिहासात पहिल्यांदाच एवढी शांतता पसरली होती, या शांततेचा भंग केला शैला टोणगावकरने...

“खरं सांगू का? या आपल्या भिशा पहिल्यांदा बंद करायला हव्यात. कसला खादाडपणा चालतो आपला...”

“अगदी खरंय्” वासंती गानडे आमच्यातील सर्वात यंग मेंबर म्हणाली, मग ती रेसिपीज्ची देवाणघेवाण नव्या पदार्थाच्या चवी, खमंग, खुसखुशीत सगळंच आपल्या अंगी लागतं.“

“काही तरी काय? आमच्या सारख्यांना मग वाव मिळणार कुठे?” माधुरी खारकर-आमची सुगरण मैत्रीण या प्रस्तावाने खडू झाली.

“आणि मग आपण करायचं काय? आपल्याला दुसरा काही उद्योग आहे का?” प्रतिभा मुळीक. आमची एक भारदस्त प्रकृतीची मैत्रीण-म्हणाली.

“अय्या आपण असं करूया का? वजन घटवण्याचे सोपे उपाय किंवा आहार आणि व्यायाम अशा विषयावर कोणाच तरी व्याख्यान ठेवू या” – वासंती

“चालेल, चालेल. गुड आयडिया....” शैला.

“चालेल काय? बिलकूल नको,” मीच

फणकारले. आहार, व्यायाम या शब्दांशीच माझां वैर झालं होतं. “डॉक्टरांचं ऐकलं तेवढं व्याख्यान पुरे नाही का झालं? काय होणार या भाषणांनी? ‘उलट त्यानंतरच्या कॉफीपानानेच आपली वजन वाढायची...’”

“ते बाकी खरं हो! कॉफीत खूप कॅलरीज असतात म्हणे....” प्रतिभा म्हणाली.

“कॉफीपान वगळून व्याख्यान ठरवता येणार नाही का? पण, नकोच ते! त्यापेक्षा आपण निसर्गोपचार किंवा योगोपचार शिबीर भरवू या का? वेटरिडक्शनसाठी...” नंदिनी सोमणला सर्व प्रश्नांवर एकच उत्तर सुवत होतं. नुकताच तिने योगासनांचा क्लास जॉईन केला होता.

“अॅक्चुली, वुई मस्ट जॉईन अ स्लिमिंग सेंटर! इन यू. एस्...” आमची विद्या नेने म्हणजे चालती बोलती अमेरिकाचा आहे. एक दोनदा काय त्या अमेरिकेच्या वाच्या करून आली, तर कानात अगदी (अमेरिकेचं) वारं गेल्यासारखी बडबडायला लागली.

“स्विमिंग ! इश्श ! या वयात काय जमणाराय आपल्याला स्विमिंग?” प्रतिभाने स्लिमिंग आणि स्विमिंगमध्ये घोळ घातला होता. मग या दोन शब्दांवरून गदारोळ झाला. मध्येच वासंतीने ट्रेकिंगला जाण्याचा प्रस्ताव मांडला. यावर माधुरीने आपले गुडघे दाबत, “छे गं बाई, माझ्याच्याने नाही व्हायचं हं हे ट्रेकिंग-बिकिंग...” असं म्हणून तिचं म्हणणं धुडकावून लावलं. मग सगळ्याच जणी आपापल्या गुडघे, पाठ, कंबर, पोटच्या इत्यादींच्या दुखण्याविषयी चर्चा करू लागल्या आणि गाडी घसरली परत वाढलेल्या वजनांवर !

मी अगदी वैतागून गेले. “ए तुम्हाला वजन आणि दुखणी याशिवाय काही बोलायला विषय नाही का गं?” माझा त्रागा शब्दाशब्दांतून डोकावत होता.

“मी एक आयडिया सांगू का?” शैला परत तेवढ्याच उत्साहाने म्हणाली. “आपल्या कॉलनी पलिकडे त्या टेकडीपाशी एक जनता वसाहत आहे नां, तिथे माझी एक मैत्री-साधना मिश्रा-त्या बायकांसाठी महिलामंडळ चालवते, म्हणजे त्यांचे प्रश्न-ब्रिशन सोडवत





असते. तर त्यांच्या मुलांसाठी संस्कार वर्ग घ्यायचाय. मग आपल्या चेतना मंडळातर्फे आपण घेऊ या का ?”

“ओ गॉड ती स्लम एरिया ?” आमची अमेरीकी विद्या भुणभुणली.

“ए, मस्त कल्पनाय....”

“चालेल चालेल. तेवढीच समाजसेवा....”

“एकदा बघून तरी येऊ या ते महिला मंडळ....”

“बाकी आपल्याला काहीतरी वेगळं हवंच आहे....”

सगळ्याच बायका एकदम बोलायला लागल्या. पण प्रत्येकीच्या नजरेत उत्साह अन् उत्सुकता जाणवत होती. ‘काहीतरी वेगळं’ म्हणून सगळ्या तयार झाल्या, आणि दुसऱ्याच दिवशी पाहणी-बोलणी करायला जायचं ठरलं.

ती जनतावसाहत कम् झोपडपट्टी आमच्या कॉलनीपासून चांगली दोन मैल लांब होती. त्यात दुपारच्या भर उन्हात टेकडीवरची चढउताराची वाट तुडवत आम्ही निघालो होतो. वसाहतीत पोहोचेपर्यंत चांगलीच दमछाक झाली. वसाहतीच्या सुरुवातीलाच एक चावडी वजा बांधकाम होतं. ‘मारूती तरुण मंडळ’ वगैरे पाण्या वाचत तिथल्या पुढाऱ्यासारख्या दिसणाऱ्या कोंडाळयापाशी आम्ही गेलो. एवढ्या उच्चभूवस्तीतल्या बायका आपल्या दाराशी कशा या आश्वर्यनिच ते लोक बघायला लागले.

“काय, पायजेल....?” एकाने तंबाखूची पिंक टाकत विचारलं.

“ते हे.... ते.... हे.... ते....” माझी जीभ अडखळली.

“ते साधना मिश्राचं महिलामंडळ इथेच आहे ना ?” शैला पुढे झाली.

“त्ये बाईंच मंडळ म्हणता नव्हं? ते पुढं ती सफेद खोली दिसतेय का, तिथं लक्ष्मीबाईंना इचारा.... ए बबल्या, जा दाखव त्यांना....” आमची वरात तेथून

लक्ष्मीबाईच्या घरी गेली. लक्ष्मीबाई तिथल्या मुख्य कार्यकर्त्या होत्या. त्यांच्याच मदतीने साधना बाईंच काम चाले.

लक्ष्मीबाईंनी महिलामंडळाची जागा दाखवली. एका गोठ्याशेजारीच सार्वजनिक मुतारीच्या समोर एक खोली होती. आमच्यातल्या निम्या जणींचा उत्साह तिथल्या वासानेच संपला. पण शैला उत्साहात होती! तिथली लहानमुलं खोलीच्या दागातून खिडकीतून एकमेकांना ढकलत आमच्याकडे टकमक बघत होती. त्यातल्याच एका चुणचुणीत मुलीला काही तरी विचारायचं म्हणून मी म्हणाले,

“काय नाव ग तुझं ?”

“....माया....” ती थोड्या संकोचानेच म्हणाली.

“आणि तुझं रे ?”

“बाळू...” एक मुलगा पुढे झाला.

हळूहळू सगळ्या मुलांची भीड चेपली आणि ती दाटीवाटीने खोलीत शिरली. आमच्याकडे मोठ्याकुतुहलाने पहात होती ती मुलं! एकाने तर माझ्या साडीलाही हळूच हात लावून पाहिला.

“तुम्हाला गोष्टी ऐकायला आवडतात कारे ?” मी विचारलं,

“हो” सगळे एकासुरात ओरडले.

“बाई तुम्ही सांगाल आम्हाला गोष्ट ?” माया म्हणाली.

“गोष्ट....गोष्ट..” मी सुधारलं, “सांगेन हं! उद्या सांगेन.”

मी वेळ मारून नेण्याचा प्रयत्न केला पण त्या मुलांच्या डोळ्यातले निर्मळ भाव मला खरंतरं फार आवडले. खरंच त्याच्यासाठी काहीतरी करायला हवंय. असा विचारही मनात चमकून गेला.

तेथून आम्ही बाहेर पडलो ते वेगवेगळ्या मूळमध्येच! ‘इं गं बाई’ न् ‘शी ग बाई’ याचाच पाढा बहुतेकजणी उगाळत होत्या. घर जवळ आलं तसं शैलान





विचारलं, ‘काय मग घ्यायचा संस्कारवर्ग?’

त्यावेळी त्या मुलांच्या उत्साहाने ‘‘हो’’ म्हणणारी मीच होते.

घरी आले तीच मुळी मी कपाटावरच्या बँगेत टाकलेल्या शमाच्या जुन्या पुस्तकांकडे वळले. बरेच दिवसांत त्याच्यावरची धूळही झटकली गेली नव्हती. एका पुस्तकातून चांगल्या चार गोष्टी वाचून काढल्या. दुसऱ्या दिवशी तीच पायपीट पण जरा उत्साहात झाली. कालची मुलं माझी वाटच पहात होती. मी दिसताच थोडा गलका झाला. एकेक करत चांगली पंधरा-वीस जमली. बाळू आणि माया अगदी जवळ येऊन बसले. माझाच माझ्यावरचा विश्वास उडावा इतक्या तन्मयतेने आणि सहजतेने मी चारही गोष्टी सांगितल्या. मुलांच्या भाबड्या चेहच्यांची आणि लुकलुकत्या डोळ्यांची मला जणू मोहिनीच पडली होती.

‘‘बाई, उद्या बी याल? गोष्ट सांगाल?’’ बाळू म्हणाला.

‘‘बाई, गाणी बी शिकवा ना आम्हांस्नी....’’ लहानगी राणी म्हणाली.

‘‘हो उद्या येईन मी! पण सगळ्यांनी स्वच्छ आंघोळ करून आलं पाहिजे....’’

हरतन्हेची आश्वासनं देऊन मी बाहेर पडले. टेकडीच्या रस्त्याने निघाले तीच मुळी गाणं गुणगुणत!

अवि आणि शमाला माझ्या या नव्या खुळाचं जरासं आश्र्यंच वाटलं. पण ‘असेल काहीतरी तात्पुरतं वेड’ असं म्हणून त्यांनी सोळून दिलं. अविला तर मी आनंदी राहतेय याचंच समाधान वाटतं असावं.

दुसऱ्यादिवशी एकदोन गाण्यांच्या तयारीनेच मी गेले तर काय आश्र्य? सगळी मुलं खरोखरच आंघोळी करून, स्वच्छ कपडे घालून आली होती. मलाही जरा मोकळं वाटलं. त्या दिवशी आमच्या गप्पागोष्टी चांगल्या तासभर रंगल्या. मग काय हा आमचा परिपाठच होऊन गेला. मलाही नव्या कल्पना सुचूलागल्या. गोष्टी, गाणी, गप्पांबरोबरच कधी प्रार्थना, श्लोक, आरत्या नाहीतर

कोडी, उखाणे, भेंड्या! मुलही काही कमी नव्हती. त्यांच्या आयांकदून नव्या म्हणी आणि उखाणे शिकून यायची. मला सांगायची.

मुलांचे अभ्यासाचे प्रश्नही मला कळू लागले. बाळू अगदी तल्लख बुद्धीचा वाटला तर पाचवीतच दोनदा नापास झालेला. माया आणि इतर मुलींचही धक्के पे धक्का चालू होतं. मग मुलांना वाचनाची गोडी लागावी म्हणून काही तरी करावं वाटू लागालं.

ही कल्पना मनात येताच मी तडक पुस्तकाच्या दुकनात धाव घेतली. वेगवेगळ्या गोष्टींची दहा-पंधरा पुस्तकं खरेदी केली. मी मुलांना पुस्तक भेट द्यायचं ठरवलं. आदल्या दिवशी मी मुलांना माझा बेत सांगितला. जाम खूू झाली ती! त्यांचे फुललेले चेहेरे मी नजरेत साठवून ठेवले.

‘‘पण बाई, कशाबद्दल ही भेट?’’ माया म्हणाली.

‘‘माझा वाढदिवस समजा.... पण महत्वाचं काय तुम्ही गोष्टी वाचायच्या आणि सांगायच्या, काय?’’

दुसऱ्या दिवशी पुस्तक घेवून गेले आणि पाहते तर काय प्रत्येकजण हातात काहीतरी लपवताना दिसला.

‘‘काय आहे ते हातात? काय आणलयं?’’

‘‘बाई वाढदिवस ना तुमचा....’’ असं म्हणत आठआण्याच्या गोळीपासून कुंडीतल्या झाडापर्यंत हरतन्हेच्या छोट्या छोट्या वस्तू त्या लहानग्यांनी माझ्यासमोर धरल्या. मला अगदी भरून आलं.

‘‘अरे, खरा वाढदिवस नाही माझा! मी म्हटलं....’’

‘‘असू दे बाई, तुमचा खरा वाढदिवस पुन्हा करूया की....’’ बाळू म्हणाला. त्यादिवशी आम्ही सारेच जण भारावलेल्या मनःस्थितीत होतो.

घरी येऊन ही गंमत अवि आणि शमाला कधी एकदा सांगेन असं मला झालं होतं.

‘‘ममी, माझ्यापेक्षाही तुला ती मुलंच आवडायला लागली गं!’’ शमाने तक्रार केली.

‘‘तसं नाही गं! पण फार निरागस आहेत ती....’’





अविने मात्र फारशी प्रतिक्रिया व्यक्त न करतां सारं ऐकून घेतलं. मुलांनी दिलेल्या वस्तू पहिल्या आणि कुंडीतलं रोप उचलून खिडकीत ठेवलं. त्याला पाणीही घातलं.

आमच्या महिला मंडळातही माझे पराक्रम मी मैत्रीना हौसेने सांगितले. बहुतेक सगळ्यांनीच या ना त्या सबबीवर अंगच काढून घेतलं होतं. नंदिनीच्या योगाचा क्लास, तर वासंतीच्या जीमची वेळ, त्यांच्या आड येत होती. प्रतिभाच्या सासूबाई होत्या. तर माधुरीच्या मुलाच यंदाचं दहावीचं वर्ष, शैलाला खरंतर उत्साह होता पण पहिल्याच भेटीत त्या टेकडीवरून परतताना पाय मुरगळवून घेतला न. चांगलं दिड दोन महिन्याचं दुखणं काढलं.

मी मात्र माझं जाण कोणतीही अडचण न येता चालू ठेवलं. मला जणू नवी दिशाच सापडली होती. मुलांच्या इंग्रजी आणि गणिताच्या अभ्यासातही मी मदत करू लागले होते.

एक दिवशी बाळू म्हणाला, “बाई ते आमच्या साळंत झाडांचं महत्त्व सांगत व्हतं. आपण बी झाडं लावू या की....”

“चालेल....” मी तीही कल्पना उचलून धरली.

त्या रात्री अविला म्हटलं, “आम्ही टेकडीवर वृक्षारोपण करणार आहोत. तू रोपं आणून देशील?”

“काहीतरी काय खुळ? आणि पाणी कोण घालणार त्याला?”

“ते आम्ही बघू रे! तू फक्त आणून दे. अगदी बाभळी आणलीस तरी चालेल...”

“म्हणजे मला काटे बोचले तरी चालतील नाही का? छान!” अविने तक्रार केली खरी पण दुसऱ्या दिवशी मी घरी यायच्या आत एका माळ्याकरवी चांगली पंधार-वीस रोपं हॉलमध्ये आणून ठेवली होती. मला दप्पट उत्साह झाला.

दुसऱ्या दिवशी मी मुलांना घरी, रोपं न्यायला बोलावलं. त्या निमित्ताने माझं घरही त्यांनी पाहिले.

कोणत्याही राष्ट्रीय सण न शोधता श्रमदानाने आम्ही त्यांच्या वसाहतीच्या जवळच वृक्षारोपण केलं. मुलं फार खूष होती, माझ्यावर! लगेचच पाणी घालायची जबाबदारी त्यांनी वाटून घेतली. मीही येता जाता झाडांची काळजी घेवू लागले.

चार-सहा महिने कसे गेले, कळलंच नाही. एक दिवस पर्समध्ये काहीतरी शोधताना आमच्या डॉक्टरचं कार्ड सापडलं आणि छातीत क्षणभर धडधडून गेलं. ‘अरे आपली डॉक्टरांशी अपॉईंटमेंट होती, गेलं पाहिजे. मी शरणागती पत्करली.

मुकाट्याने रक्कतातील साखर तपासून डॉक्टरांच्या वजनाच्या काट्यावर उभी राहिले.

“सहासष्ट ! अभिनंदन, साने बाई, चांगलंच मनावर घेतलंय तुम्ही! रिपोर्टही नॉर्मल आहेत अगदी.... डॉक्टर हसत म्हणाले.

मी भांबावल्यासारखी पाहातच राहिले. चार किलो कमी? मला विश्वासच बसेना.

परवाच अवि म्हणला, “छान दिसतेस.....” तेव्हा त्याच्या आवाजातल्या प्रामाणिकपणा जाणवूनही मी किती रागाने पाहिलं होतं, त्याच्याकडे!

आणि शमाही म्हणाली जेव्हा, “ममी, एखाद्यावेळी पंजाबी ड्रेस घालायला हरकत नाही तुला.” तेव्हा गप्पच राहिले होते मी, काही न बोलता !

माझं मन पीसासारख हलकं झालं आणि वाच्यावर लहरतच जणू मी घरी पोहोचले.

माझी ‘वजना’ची गाडी, योग्य दिशेला लागली होती तर! पण वजनापेक्षाही एका निराळ्याच आनंदाने ती दिशा मला खुणावत होती. मला ‘माझी दिशा सापडली होती.’





इंटरमिट्टेंट फार्स्टिंग डाएट

(Intermittent fasting diet)

नीता कुलकर्णी, आहारतज्ज्ञ | ९९२२९६२३२६



Intermittent Fasting Diet मध्ये कधी खावे व कधी खाऊ नये यावर भर दिला आहे.

शरीर स्वस्थ तर मन स्वस्थ! हे दोन्ही तंदुरुस्त तर माणूस समाधानी आनंदी! प्रत्येक व्यक्तीला आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी काही ना काही प्रयत्न करावे

लागतातच बदलत्या जीवनशैलीमुळे काही आरोग्य विषयक समस्या निर्माण होतातच त्यातील एक महत्त्वाची समस्या स्थूलता. जगभरात यावर अनेक संशोधनेही





चालू असतात. नवनवीन विचार प्रणाली येत असतात. वजन कमी करण्यासाठी intermittent fasting diet हा प्रकार अस्तित्वात आला व लोकप्रिय झाला. काय आहे हा डाएट प्रकार?

सर्वसाधारणपणे निरनिराळ्या आहार पद्धतीमध्ये कधी खावे व कधी खाऊ नये. यावर भर दिला आहे. तसे पाहिले तर या पद्धतीत विशेष पथ्य नसते. फक्त वेळा काटेकोटरपणे पाळाळ्या लागतात. त्या पाळता आल्या की जमले. पण योग्य परिणाम दिसण्यासाठी व्यक्तीला कायमस्वरूपी बदल करावा लागतो. म्हणजे ही एक जीवनशैलीच आहे.

या आहार पद्धतीत दिवसाच्या २४ तासाचे दोन भाग पाडले जातात. एका भागात खायचे व एक भागात उपवास! करायचा. उदा. सकाळी ९ ते संध्याकाळी ७ हा भाग खाणे ठरविले, तर संध्याकाळी ७ ते सकाळी ९ उपवास. काहीही खायचे नाही. म्हणजे १० तास खाणे व १४ तास उपवास. ८-९ तास झोपेतच गेले तर ४-५ तास कंट्रोल करावे लागते. ते जमले की झाले! आहे की नाही सोपे? १२ तासाच्या उपवासापासून सुरुवात करून हळूहळू उपवासाचा कालावधी १६ तासापर्यंत वाढवू शकता.

दुसऱ्या पद्धतीत आठवड्याच्या ७ दिवसांचे विभाजन करतात. ५:२ या गुणोत्तरात उपवास करणे म्हणजे आठवड्याच्या ७ दिवसांपैकी ५ दिवस नेहमीचा समतोल आहार घेणे व दोन दिवस उपवास करणे. शिवाय कडक उपवास करायचा नाही. पण त्यादिवशी फक्त ५०० कॅलरीजचा आहार घ्यायचा सलग दोन दिवस उपवास करायचा नाही. उदा. सोमवार-गुरुवार किंवा मंगळवार-शुक्रवार असे दोन दिवस निवडायचे.

अजून एक पद्धत आहे त्यामध्ये एक दिवसाआड उपवास करणे. एक

दिवस १५०० कॅलरीचा आहार घ्यायचा व दुसरे दिवशी ५००, तिसरे दिवशी १५०० असे करत रहायचे. म्हणजे कॅलरी घेणे व खर्च करणे यात तफावत पडते व त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. मात्र पोषणमूल्यांच्या दृष्टिने आहार हा सक्स व चौरस असला पाहिजे.

अशा प्रकारचा उपवास करताना आहारात उच्च दर्जाची प्रथिने मिळणे, तेलबियामधून चांगल्या दर्जाची फॅट्स् मिळणे, धान्य व भरडधान्यातून जास्त तंत्रमय असणारी कर्बोदेके मिळणे अत्यंत जरूरीचे असते.

अशा प्रकारच्या आहाराचे फायदे-तोटे काय?

याचा विचार करूनच एखाद्या व्यक्तीने हे करावे का न करावे याचा निर्णय घ्यावा. ह्या पद्धतीचे फायदे व तोटे पाहू -

फायदे -

१. अशा प्रकारच्या उपवासाने वजन कमी होण्यास मदत होते विशेषत: 'visceral fat' कमी होण्यास मदत होते. शरीरातील मेदाच्या रूपात असणारी कार्यशक्ती वापरण्यास सुरुवात होते त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.
२. शरीरातील पेशींचे कार्य सुधारते. पेशींची कार्यक्षमता वाढते. चयापचय क्रियेचा वेग वाढतो पेशीतील





अनावश्यक गोष्टी बाहेर टाकल्या जातात. त्यामुळे आरोग्य सुधारते.

३. उपवासाच्या कालावधीत शरीरातील इन्सुलिनची पातळी कमी होते. ज्यामुळे शरीरातील मेद वापरण्याच्या प्रक्रियेला वेग येतो.
४. हृदयरोग, रक्तदाब, टाईप २ मधुमेह, वृद्धापकाळामुळे येणारे neurodegenerative आजार जसे की विस्मरण, पार्किंसन या व अशा क्रॉनिक आजारांपासून संरक्षण मिळते.

तोटे -

१. कायम स्वरूपी अशा प्रकारचा उपवास करणे कधी कधी शक्य होत नाही व ही पद्धती सोडली की तिचे परिणामही कमी होतात.
२. कधी कधी पोषणमुल्यांची कमतरता होण्याची शक्यता असते त्यातूनच थकवा, दमणे, उत्साह कमी होणे अशी लक्षणे दिसू लागतात.
३. उपवास करून खूप भूक लागली की खाण्याच्या वेळात जास्त खाल्ले जाण्याची शक्यता असते त्यामुळे कॅलरी कमी खाणे हा हेतू साध्य होत नाही.
४. सामाजिक जीवनावर परिणाम होण्याची शक्यता असते.

अशा प्रकारचा उपवास आहार कोणी करू नये?

गरोदर स्निया, लहान मुले, वाढीच्या वयातील मुले, मुली, इन्सुलिन घेणारे मधुमेही, खेळाडू या सर्वांनी अशा प्रकारचा उपवासाचा आहार करू नये.

एखाद्या व्यक्तीने ह्या पद्धतीचा आहार घ्यायचा ठरविला तर काय खबरदारी घ्यावी.

१. उपवासाचा कालावधी हळूहळू वाढवावा. १२ तासापासून सुरुवात करून १४, १६ तासांपर्यंत जावे.
२. भरपूर पाणी प्यावे.
३. आल्याचे पाणी, चहा घ्यावा. (Ginger water, black tea)
४. सावकाश खावे. एकावेळी कमी खावे पण वारंवार खावे.
५. आपल्या मनातील हेतूविषयी सतत जागरूक असावे.

कोणताही उपचार घेताना आपले मानसिक, शारीरिक आरोग्य सुधारत आहे ना हे पाहूनच करावे. आपल्या अंतर्मनाचा आवाज ऐकावा.

पौष्टिक पाककृती -

क्रिस्पी पनीर टिक्का -

साहित्य -



पनीर १०० ग्रॅम, चीज -२० ग्रॅम, दही -१/२ वाटी, ब्राऊन किंवा मल्टीग्रेन ब्रेड, कांदा टोमॅटो, सिमला मिरची, स्वीट कॉर्न - प्रत्येक बारीक चिरलेले २ टेबलस्पून, हिरवी चटणी, मसाला - तिखट, मीठ, आलं लसून पेस्ट, गरम मसाला, चाट मसाला, लिंबूरस, कसुरीमेथी, धने जीरे पुड

कृती -

२ चमचे तेलात सर्व मसाले घालावे. त्यात दही घालावे भाज्या व पनीर घालून मंद आचेवर परतावे. हे पनीर टिक्क्यासाठी झाले. ब्रेडच्या स्लाईसवर हिरवी चटणी लावणे, त्यावर पनीर टिक्का घालणे वरून किसलेले चीज घालणे व १५ मिनिटे बेक करणे.

पनीर चीजमुळे उत्तम दर्जाची प्रथिने, भाज्यामुळे जीवनसत्वे क्षार तर multigrain ब्रेडमुळे कॅम्लेक्स कर्बोहायड्रेट्स मिळतात.





व्हिगन डाएटविषयी बोतू काही !

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | ९४२३९०२४३४



‘द व्हिगन सोसायटीनी’ १९९४ पासून १ नोव्हेंबर हा दिवस ‘व्हिगन डे’ म्हणून साजरा करायला सुरुवात केली.

‘व्हिगन डाएट’ हा सध्या परवलीचा शब्द झाला आहे! हेल्थ आणि फिटनेससाठी व्हिगन आहार घेणाऱ्यांची संख्या जगभरात वाढतेय. पर्यावरण आणि

प्राणी यांचे रक्षण करण्याच्या हेतूने या आहारात फक्त वनस्पतीज पदार्थाचा समावेश केला जातो. आपल्या इथे अजूनही व्हिगन डाएट बदल काही समज गैरसमज





दिसून येतात. ‘व्हिगन’ म्हणजे ‘ब्हेजिटेरीयन’ असा अनेकांचा समज असतो. फक्त नॉनब्हेजिटेरियन पदार्थ वज्र्य करायचे अशा गैरसमजामुळे काहींचा गोंधळ उडालेला दिसतो. व्हिगन डायेटमध्ये खरं तर फक्त फळं, भाज्या, धान्य प्रकार, डाळी, कडधान्य, तेलबिया तसंच सुकामेवा यांचाच वापर होतो. प्राणिज पदार्थ पूर्णपणे वज्र्य असतात !

“हेलो मॅडम, मी एका कामासाठी दोन महिने अमेरिकेला आलोय. इथले माझे काही अमेरिकन सहकारी व्हीगन आहेत! ते मलाही व्हीगन डाएट करण्यासाठी आग्रह करतायत. आपल्याकडे काही जणही करतात ना, आणि बरेच सेलिब्रिटी पण व्हीगन आहेत! मी सुरु करू का हा डायेट ?”

ऑनलाईन डायेट कन्सलटेशनसाठी व्हिडिओ कॉल चालू होता. हे सेशन बराच वेळ चालणार असं लक्षात आलं. मी जरा सरसावून बसत म्हटलं, ‘हेलो राहुल, व्हीगन ही एक जीवनशैली आहे, फक्त ‘आहार’ या संकल्पनेपुरतं मर्यादित नाही ठेवता येणार. शाकाहारीपण आणि शाकाहार यांच्यात फरक आहे, प्राणी उत्पत्तीचे कोणतेही अन्न तसंच इतर उत्पादन पूर्णपणे वज्र्य करावी लागतात.’

राहुलचा उडालेला गोंधळ बघून समजावलं, “हा जो तुम्ही चहा पिताय, रोजच सकाळी उठल्या उठल्या पीत असाल.... यात नेहेमीचं दुध चालणार नाही. एकतर बिनदुधाचा चहा घ्यावा लागेल किंवा व्हीगन दुध वापरावं लागेल ! मांस, मासे, अंडी तर वज्र्य असतंच शिवाय गायी म्हशीचं दुध, दही, ताक, लोणी, तूप, साय पण चालत नाही. एवढंच नाही तर सकाळी पाण्यातून मध घेता येणार नाही. व्यायामानंतर तुम्ही हे प्रोटीन घेता ना ? तेही वज्र्य असतं बरं का !”

राहुल जरा विचारात पडलेला दिसला. “जर तुम्हाला व्हीगन जीवनशैलीचं पालन करावंसं वाटतंय तर सर्व माहितीसह हे करणं कधीही चांगलं. एक गोष्ट आधीच स्पष्ट करते की मी व्हीगन डाएटच्या विरुद्ध नाही, पण या डाएटची दुसरी बाजू दाखवणं

क्रमप्राप्त आहे. व्हीगन डाएट करताना येणाऱ्या काही संभाव्य अडचणींची माहिती मला द्यायला हवी. तसंच अर्धपोषणाच्या संभाव्य धोक्याची जाणीव करून देण माझं कर्तव्य आहे!”

“असं डाएट केल्यावर पोषण व्यवस्थित होत नाही ? कसं काय ?” अपेक्षित प्रश्न आलाच! “बरेचदा ऐकीव माहितीवर अंधविश्वास ठेऊन, व्यवस्थित नियोजन न करता असे डाएट केले जातात. प्रशिक्षित डायेटीशियनचं वैयक्तिक मार्गदर्शन घेण्याचं लक्षातच येत नाही. दीर्घकाळापर्यंत चुकीच्या पद्धतीनी केलेल्या व्हीगन डायेटमुळे महत्वाच्या आहारद्रव्यांची कमतरता तयार होते आणि तब्बेतीवर गंभीर दुष्परिणाम दिसून येतात. शरीरात अतिशय महत्वाचं काम करणारे प्रोटीन्स कमी पडतात. व्हिटामिन बी १२ तसंच कॅल्शियम, आर्यन, डिंक, आयोडिन अशा महत्वाच्या खनिजांची तीव्र कमतरता दिसून येते. ओमेगा ३ हे अत्यावश्यक फॅटी ऑसिड कमी पडतं”

‘डाळी, कडधान्यं, सोयाबीन, तेलबिया यांतून प्रोटीन मिळतं ना, तरी तब्बेतीच्या तक्रारी का दिसतात ?’ ‘कोणत्याही एका बन्सपतीज स्रोतामधून सर्व अत्यावश्यक अमायनो ऑसिड मिळत नाहीत, त्यामुळे असे पदार्थ एकत्रितरीत्या वापरावे लागतात आणि त्यांचे आवश्यक प्रमाणाही जास्त असतं. आहारातील प्रोटीनचा दर्जा चांगला नसला तर रक्तनिर्मिती आवश्यक प्रमाणात होणार नाही. त्वचा, केस, नख, हाडं यांची निर्मिती तसंच विविध एन्झाइम्स आणि होर्मोन्सची निर्मितीही पुरेशा प्रमाणात होणार नाही. रोगप्रतिकारशक्ती कमकुवत होईल.

सोयाबीनमधून खरं तर चांगल्या दर्जाची प्रोटीन्स मिळतात. पण सोयामध्ये फायटो इस्ट्रोजन असतं. सोया मिल्क, चंक्स, ग्रॅन्युल्स, सोया नद्स, टोफू अशा विविध स्वरूपात अति प्रमाणात सोया वापरलं गेलं तर शरीरातील इस्ट्रोजनची पातळी वाढते. होर्मोन्सच्या निर्मितीमध्ये अनियमितता तयार होते. शरीरातर्गत क्रियामध्ये असंतुलन तयार होण्याची शक्यता असते.





“व्हीगन लोकांना कायम काही सप्लीमेंट्स घ्यावी लागतात असं ऐकलंय?” “हो, व्हीगन लोकांनी ठराविक कालावधीमध्ये ठराविक ब्लड टेस्ट्स करून घेऊन काही सूक्ष्म अन्नघटकांचं प्रमाण तपासून घ्यावं लागतं. कमतरता आढळल्यास सप्लीमेंट्स घ्यावी लागतात. व्हिटामिन बी १२ मुख्यतः प्राणिज पदार्थमधून मिळतं. ह्याची दीर्घ काळ कमतरता राहिली, लक्षणांकडे दुर्लक्ष झालं तर शरीराची विशेषतः मेंदू आणि मज्जासंथेची भरून न येण्यासारखी हानी होते. तांबड्या रक्तपेशींची निर्मिती मंदावते. थकवा, नैराश्य आणि मंदावलेली स्मरणशक्ती अशा तक्रारीचं प्रमाण वाढतं. विशिष्ट प्रकारची खाण्यायोग्य अल्पी किंवा काही बी १२ ने फोटीफाय केलेले पदार्थ याशिवाय व्हीगन डाएट मध्ये इतर स्रोत नाहीत. हे स्रोतंही सहज उपलब्ध नसतात.”

राहुलची बायको रीमाही आमच्या संभाषणात सामील झाली. ती म्हणाली, “माझ्या एका व्हीगन मैत्रिणीला कायम आयर्नची गोळी घ्यावी लागते” “हो, कारण आयर्नचे व्हीगन स्रोत बरेच आहेत पण त्यांच्यामधून मिळणाऱ्या नॉन हीम आयर्नपैकी फक्त १०% आयर्नचं शरीरात अभिशोषण होतं. त्यामुळे असे स्रोत जास्त प्रमाणात वापरावे लागतात आणि त्यांच्याबरोबर व्हिटामिन ‘सी’ युक्त एखादा पदार्थही खाणं आवश्यक असतं, तरच आयर्नचं अभिशोषण होतं. याउलट प्राणिज स्रोतातील हीम आयर्नचं ४०% अभिशोषण होतं. शरीरातील प्रत्येक पेशीमध्ये ऑक्सिजनची देवाणघेवाण करण्यासाठी आयर्नची गरज असते. आयर्नच्या कमतरतेमुळे शरीरातील सर्वच पेशी अकार्यक्षम होतात आणि तब्येतीवर गंभीर परिणाम जाणवतात.”

“तुम्हाला महितच आहे की कॅल्शियम हाडं, स्नायू आणि दातांच्या मजबूतीबरोबरच इतर महत्वाच्या कामांसाठी आवश्यक असतं. परङ्यू विद्यापीठातील फूड अँड न्युट्रिशन विभागाच्या शास्त्रज्ञांनी केलेलं संशोधन अमेरिकन जर्नल ऑफ न्युट्रिशनमध्ये प्रसिद्ध झालंय. त्यानुसार, व्हीगन डाएटमधील हिरव्या पालेभाज्या

आणि इतर पदार्थांमध्ये भरपूर कॅल्शियम असतं पण त्याचं अभिशोषण कमी प्रमाणात होतं उदाहरणार्थ, पालक मध्ये असलेलं ऑक्झालिक असिड कॅल्शियमशी बांधलं जाऊन ९५% कॅल्शियमचं अभिशोषण होऊ शकत नाही. त्यामुळे, दुधातून मिळणाऱ्या कॅल्शियम इतकंच कॅल्शियम मिळण्यासाठी दुधाच्या कैक पट जास्त पालेभाज्या खायला हव्यात, जे खचितच अशक्य आहे. धान्यप्रकार, नटस आणि तेलबियांमध्ये असलेल्या सल्फर अमायनो ऑसिडमुळे शरीरात कॅल्शियमचा साठा होऊ शकत नाही. त्यामुळे पुरेशा कॅल्शियमसाठी एकतर फोर्टीफाय केलेली व्हीगन मिल्कस वापरायला हवीत किंवा सप्लीमेंट्स घ्यायला हवीत.” “झिंक देणारी कडधान्य, नटस, आणि तेलबियांमध्ये फायटेस असतात त्यामुळे झिंकच्या अभिशोषणावर परिणाम होतो. त्यामुळे झिंकची कमतरतात असेल तर त्याचं सप्लीमेंट घ्यायला हवं.”

“आता तुम्ही अमेरिकेत आहात. तिथे तुम्हाला व्हीगन दुध आणि दुधाचे पदार्थ तसंच व्हीगन रेसिपीसाठी लागणारं साहित्य उपलब्ध होईल. हॉटेल्समध्ये व्हीगन डायेटचं जोरदार फॅड आहे. पण आपल्याकडे मुंबई, पुणे सारख्या मोठ्या शहरातही दुकानांतून हे पदार्थ शोधून काढावे लागतात. काही मोठे मॉल किंवा फुड स्टोअर फक्त असं साहित्य ठेवतात. ग्रामीण भागात तर असे पदार्थ मिळणे दुरापास्तच आहे. “राहुलची बायको रीमा म्हणाली, “खरंच की, माझ्या माहेरी रत्नागिरीला आणि सासरी कोल्हापूरला आमचं अधूनमधून जाणं होतं. तिथे असे पदार्थ मिळतच नाहीत.”

“लक्षात घ्या, व्हिगन जीवनशैलीसाठीचा हा मोठा कायापलट सोपा खचितच नसेल ! तुम्ही मांसाहारी आहात, तुमच्यासाठी तर हा बदल करणं खूपच अवघड आहे. रीमा शाकाहारी आहे. पण आपण भारतीय शाकाहारी लोक रोजच्या आहारात दुध, तूप वापरतोच. पनीरही अधूनमधून वापरतो. म्हणूनच तुमची जीवनशैली, तुमचं आयुष्य आणि तुमचं स्वंयपाक घर यांची पुर्नरचना करावी लागेल ! लक्षात घ्या. अशी पुर्नरचना तुमच्या





खिंशावरचा भार कैक पटींनी वाढवणारी असेल! व्हीगन पोषणातील महत्वाचे घटक असतात नट्स, नट मिल्क आणि नट बटर जे अतिशय महाग असतात. मी काही व्हीगन दुधांचे दर बघितले. बदामाचं १ लिटर दुध २५० रूपयांना मिळतं. काजू आणि ओटस एकत्र करून तयार केलेल्या १ लिटर दुधाचा दर १९९ रूपये आहे. निलसेन डेटा नुसार व्हीगन मीट अर्थात व्हीगन मांसाचे सध्याचे भाव चिकनपेक्षा चौपट जास्त आहेत. व्हीगन प्रोटीन पावडरही व्हे प्रोटीन पावडरपेक्षा महाग आहे.”

‘व्हीगन उत्पादनांच्या किमती ऐकून रीमा म्हणाली, “व्हीगन दुध वगैरे घरी तयार करता येतं असं ऐकलंय” “हो काजू, सोयाबीन, बदाम, शेंगदाणे, खोबरं आदी साहित्यापासून दुध तयार करता येतं पण ती मोठी प्रक्रिया असते. रात्रभर हे साहित्य भिजवून, दुसऱ्या दिवशी सकाळी मिक्सरमधून वाटून घेऊन गाळून घ्यावं लागतं. हल्लीच्या धावपळीच्या आयुष्यात दुर्मिळ असणारा ‘वेळ’ रोजचं दुध तयार करण्यासाठी वापरणं किती संयुक्तिक आहे हे प्रत्येकाने ठरवायचं आहे. हल्ली घरकाम आणि स्वयंपाकघरातील कामांसाठी विश्वासू मनुष्यबळ मिळणं हाही नशिबाचाच भाग ठरतोय, हो ना?

लक्षात घ्या, व्हीगन दुध विकत आणलं किंवा निर्धारानी घरी तयार केलं तरी पोषकतेत कमी असतं ! गायीम्हशीच्या दुधापेक्षा या दुधांमध्ये प्रोटीन, कॅल्शियम, आयोडीन आणि बी १२ ची मात्रा कमी असते. १ मोठा मग म्हणजे साधारणपणे २४० मिलीलीटर गायीच्या दुधातून ८ ग्राम प्रोटीन्स मिळतात. पण तेवढ्याच बदाम दुधामधून फक्त १ ग्रॅम प्रोटीन मिळतं. काही वेळा मात्र, विकतची व्हीगन मिल्क्स फोर्टिफाय केलेली असू शकतात.”

“फक्त आमच्या दोघांसाठीच वेगळे पदार्थ घरी तयार करायला तर जमणार नाही पण, व्हीगन लोकांसाठी हल्ली खूप वैविध्यपूर्ण तयार पदार्थ मिळतात, ते चांगले असतात ना?” राहूलचा प्रश्न ! ‘प्रोडक्ट्स व्हीगन आहेत म्हणजे ते आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले आहेत असं

नक्कीच नाही! सोयाबीन वापरून तयार केलेले व्हेज बर्गस, नगेट्स तसंच मांसाहाराएवजी वापरले जाणारे इतर पर्यायी पदार्थ अतिप्रक्रियायुक्त असतात. त्यांच्यामध्ये खूप जास्त प्रमाणात कृत्रिम, रासायनिक साहित्य वापरलेलं असतं. म्हणजेच मांसाहारी प्रक्रियायुक्त पदार्थपेक्षा ते आरोग्यकारक आहेत असं अजिबात म्हणता येणार नाही तयार व्हीगन प्रोडक्ट्स बरेचदा भरपूर कॅलरीयुक्त असतात शिवाय त्यांच्यात प्रोटीन, फायबर आणि इतर आवश्यक अन्नघटकांची कमतरता असते. असे तयार पदार्थ बनस्पतीज असतात पण लक्षात घ्या, अति प्रमाणात तेल, मार्गारीन, नट्स, नट बटर, सिड बटर, खोबरं, अब्होकॅडो यांमधून भरपूर स्निग्ध पदार्थ आणि कॅलरीज मिळतात. तेव्हा त्यांचा वापर जपूनच करायला हवा. तसंच साखर, मैदा, अति पॉलिश केलेले तांदूळ असे रिफाईन केलेलं साहित्य वापरून केलेले पदार्थ आरोग्यासाठी घातकच असतात.”

“तुम्हाला माहिती आहे का? विविधतेच्या नावाखाली खूप विचित्र असं साहित्य व्हीगन पदार्थात वापरलं जातं. चीज सारखीच, काहीशी ‘उमामी चव असलेलं न्युट्रीशनल यीस्ट काही पदार्थात वापरतात. सोयाबीन किंवा नट्स पासून तयार केलेलं चीजही मिळतं. कोकोनट मिल्क योगर्ट किंवा राईस मिल्क आईस्क्रीम आणि टोफूपासून बनवलेलं क्रीम चीज मिळतं. नेहमीपेक्षा या सगळ्या पदार्थाचा स्वाद आणि चव खूप वेगळी, थोडी विचित्र असते आणि हे सगळे पदार्थ खूप महाग असतात हे वेगळं सांगायला नको! काही क्रिमी सॉसमध्ये काजू पेस्ट वापरतात. ताहिनी म्हणजेच तिळाचं बटर वापरून सॉस, सलाड ड्रेसिंग, हम्मस तयार होतं.” “आणि एवढं करून आपलं लोणकढं तूप आणि औषधी मध यांना व्हीगन डायेटमध्ये पर्याय नाहीत!” तुम्ही ‘फलॉक्स एग्ज’बद्दल ऐकलंय का? जवसाची पूळ आणि पाणी वापरून ते तयार करतात. व्हीगन बेकरी पदार्थात अंड्याएवजी फलॉक्स एग वापरतात.” “आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे या सगळ्यात अति प्रक्रियायुक्त पदार्थामधुन भरपूर कॅलरीज, भरपूर साखर

(पान नं. ४४ पाहावे.)





बुलडाणा अर्बन

को-ऑप. क्रेडिट सोसायटी लि., बुलडाणा

मलिस्टरेट रज. नं. २६७

- एकूण ठेवी 12,000 कोटी • एकूण कर्ज 8,000 कोटी • एकूण शाखा 475 •

उज्ज्वल भविष्याची तेजीमय सुरक्षात...!



विशेष ठेव योजना

३ महिन्यांसाठी १.००%
६ महिन्यांसाठी १.५०%



विविध कर्ज योजना

व्यावसायिक | सोनेतारण
गृह | वाहन | शैक्षणिक



मुदत ठेव योजना

दीर्घ व अल्प
कालावधीसाठी

रोबोटिक लॉकर्स • युटिलिटी पेमेंट • एस एस बैंकिंग • मनी ट्रान्सफर • तिरुपती, माहूर, शिर्डी, तुळजापूर भक्तिनिकेतन

अधिक माहिती व विविध सेवासुविधांसाठी नजीकच्या शारखेमध्ये संपर्क साधा.

क्षेत्रीय कार्यालय : यशवंत, 38/10 ब, प्रभात रस्ता, पुणे- 411 004

📞 020-2567 2705 / 2567 4140 📞 90110 23484 / 89566 48265

मुख्य कार्यालय : हुतात्मा गोरे पथ, बुलडाणा - 443 001 📞 07262-242705



**दिपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा**



शुभेच्छा

राधेश्यामजी (भाईजी) चांडक

संस्थापक अध्यक्ष, बुलडाणा अर्बन को-ऑप क्रेडिट सोसा. लि.

मुख्य कार्यकारी अधिकारी, बुलडाणा अर्बन को-ऑप क्रेडिट सोसा. लि.

www.buldanaurban.org

anunaad.com



मधुमित्र | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३

४९



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेची ५० वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा संपन्न



डावीकडून श्री. परीक्षित देवल, श्री. सतीश राजपाठक, डॉ. भास्कर हर्षे, डॉ. जगमोहन तळवलकर, डॉ. मोहन आगाशे, डॉ. रमेश दामले, डॉ. अमित वाळिंबे.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेची ५० वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा रविवार, दि. ८ ऑक्टोबर २०२३ रोजी एस.एम.जोशी सभागृह, नवी पेठ येथे आयोजित करण्यात आली होती. सभेसाठी प्रसिद्ध अभिनेते आणि पुण्यभूषण डॉ. मोहन आगाशे यांची प्रमुख उपस्थिती लाभली. या कार्यक्रमामध्ये गेल्या चार तपाहून अधिक काळ मधुमेही रुग्णांच्या सेवेमध्ये निस्वार्थीपणे तसेच मधुमेह निर्मूलनाच्या ध्येयासाठी आयुष्यभर अविरतपणे अमूल्य योगदान दिलेले डॉ. जगमोहन तळवलकर आणि डॉ. रमेश दामले यांचा सन्मानपत्र देऊन गौरव करण्यात आला. डॉ. तळवलकर आणि डॉ. दामले यांनी सन्मानपत्र दिल्याबदल संस्थेचे आभार मानले. तसेच डॉ. मोहन आगाशे यांनी वैद्यकीय शिक्षण घेत असतानाच्या आठवणींना उजाळा दिला. सन्मान पत्राचे वाचन सौ. सविता हर्षे यांनी केले. आणि डॉ. स्नेहल देसाई यांनी डॉ. तळवलकर आणि डॉ. दामले यांचा परिचय करून दिला.

तसेच बंडा जोशी यांचा तुफान विनोदी एकपात्री कार्यक्रम 'हास्यधमाल' या कार्यक्रमाचे आयोजनही करण्यात आले होते. बंडा जोशींच्या विनोदांनी सभागृह हास्याने भरून गेले.

व्यासपीठावर संस्थेचे कार्यवाह डॉ. भास्कर हर्षे, सहकार्यवाह डॉ. अमित वाळिंबे, श्री. सतीश राजपाठक, खजिनदार श्री. परीक्षित देवल उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सुकेशा सातवळेकर यांनी केले.





24 कॅरेट सौंदर्य

निसर्गाचे अनोखे वरदान

हळद आणि चंदनाचे
मिश्रण



त्वचा निकोप असेल तरच तिची कांती सुंदर राहते आणि तिचा तजेला चिरकाल ठिकतो. विको टर्मिक स्कीन क्रीम त्वचेची निकोपता आणि तिचं सौंदर्य असे दोन्ही लाभ भरभरून प्राप्त करून देते ! या क्रीमच्या शीतल आणि मुलायम विलेपनामुळे लहान—सहान जखमा, मुरुम, तारूण्यपीटिका, डाग अशा अनेक त्वचा व्याधींचे प्रभावी निवारण होते आणि त्वचेला एक चमकदार झाळाळी लाभते !!

विको[®]
टर्मिक
स्कीन क्रीम

त्वचेला या
हेल्दी चमक



Follow us on @viccolabs

- Like us on [Facebook/ViccoLabs](#).
- Shop online at <https://viccolabs.com>
- Customer Care No.: 0712-2420890



Scan to discover
more and buy



मधुमित्र | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३

४३



(पान नं. ४० करून)

आणि नको इतकं मीठ जातं, त्यामुळे वजनवाढ आणि त्याबरोबर येणाऱ्या इतर विकारांना आमंत्रणच ठरतं!“

खरंच, पर्यावरण रक्षण, संपूर्ण प्राणीमात्रांचं कल्याण करण्यासाठी त्यांच्यावरील अत्याचारांना विरोध अशा महत्त्वाच्या बाबीसाठी आपण सगळ्यांनी त्वरित पावलं उचलायला हवीत. ‘एथिकल डेअरी’, ‘एथिकल एग इंडस्ट्री’ च्या पर्यायाबाबत आपण जरूर विचार करायला हवा ! पण व्हीगन डाएट सारखी कठोर निर्बंध लादणारी टोकाची भूमिका घ्यावी का ? हे ज्याचं त्यांनी ठरवावं !

तसंही, आपण भारतीय दुध आणि दुधाचे पदार्थ, मध यासारखे प्राणिज पदार्थ रोजच्या आहारात वापरतो पण सामिष पदार्थाचं कितीसं प्रमाण मांसाहारींच्या आहारात असतं ? बीबीसी न्यूज साठी हॅना रिची यांनी नुकत्याच केलेल्या जागतिक सर्वेनुसार, जगभारातील मांसाहारी लोकांच्या तुलनेत भारतीय मांसाहारी लोकांच्या खाण्यात सर्वात कमी प्रमाणात सामिष पदार्थ असतात !

“तेव्हा राहूल आणि रीमा, माझं मत विचाराल तर असा डायेट निवडायला हवा जो संतुलित, नियंत्रित आणि व्यक्तीनुरूप असेल ! असा संपूर्ण स्वास्थ्य देणारा आहार, जो तुम्ही आयुष्यभर आनंदानी अंमलात आणू शकाल !“

पाककृती

व्हीगन कुल्फी

साहित्य

- » १ कप कोकोनट मिल्क
- » २ कप सोया मिल्क
- » ५ - ६ वेलदोडे
- » २/३ कप साखर किंवा ४/५ चमचे स्वीटनर
- » २५ बदाम
- » २ चमचे कॉर्न स्टार्च किंवा आरारूट

कृती -

- १ कप कोकोनट मिल्क आणि १ कप सोयाबीन



मिल्क एकत्र करून उकळवत ठेवा. वेलदोड्याचे दाणे मिक्सरमधून फिरवून घाला. गॅस मोठा करून, सतत ढवळत १० ते १५ मिनिट उकळवून घ्या. साखर किंवा स्वीटनर घाला. मिश्रण घटूट क्रिमी होईपर्यंत १० मिनिट उकळवा. बदामाची भरड पावडर करून घेऊन मिश्रणात घाला. तुम्हाला हवं तर बारीक पूड करू शकता. एका बाउलमध्ये सोया मिल्क घेऊन त्यात कॉर्न स्टार्च कालवून घ्या आणि गॅस वरील मिश्रणात घालून एकजीव करा. गॅस बंद करा. मिश्रण व्यवस्थित गार करून कुल्फीच्या मोल्ड्स मध्ये ओता. साधारणपणे ७ मोठे कुल्फी मोल्ड्स लागतील. फ्रिजरमध्ये ४ ते ५ तास किंवा रात्रभर ठेवा. अतिशय चविष्ट व्हीगन कुल्फी सर्व करताना पिस्ताच्या स्लाइसनी सजवा.

विशेषता -

व्हीगन डाएट करत असाल तरी कुल्फी खायचा आनंद मिळवायलाच हवा आणि तोही घरच्या घरी तयार करून ! अगदी साधी, सुटसुटीत रेसिपी ह्या दिवाळीत नक्की करून बघा !





Speciality Diabetic Eye Center



भारताच्या माजी राष्ट्रपती डॉ. प्रतिभाताई पाटील
यांनी गौरविलेले एशियन आय हॉस्पिटल



देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते महाराष्ट्रातील
सर्वोत्कृष्ट नेत्र रुग्णालयाचा पुरस्कार

विशेष डायबेटिक नेत्र उपचार केंद्र मधुमेह संबंधित सर्व नेत्र उपचार व तपासण्या एका छता खाली

आंतरराष्ट्रीय मानक उपचार पद्धती

आधुनिक तंत्रज्ञान - ओ. सी. टी, अंजिओग्राफी आणि रेटिना लेसर

समग्र वैयक्तिक दृष्टिकोन आणि रक्तातील साखरेची पातळी - तपासणी

संपूर्ण उपचार सुनिश्चित करण्यासाठी वैयक्तिक मार्गदर्शन, समुपदेशन
आणि पूर्ण उपचार याची खात्री

सर्व प्रकारचे इंट्राविट्रिअल इंजेक्शन

तुमच्या डोळ्यांचे मधुमेहापासून संरक्षण करण्यासाठी आम्ही वचनबद्ध आहोत



रेटिनल इंजेक्शन
किंवा इंट्राविट्रिअल
इंजेक्शन



मोतीबिंदू म्हणजे काय?
CATARACT
शस्त्रक्रियेमध्ये वापरता
येणारी लेन्स



पेशांटचे अनुभव

एशियन आय हॉस्पिटल 3 रा मजला, सक्कर 10, स्टेशन रोड, फॅब इंडियाच्या वर, जहांगीर
हॉस्पिटल समोर, पुणे, महाराष्ट्र 411001
संपर्क : 8888942222 / 9175896408
www.asianeyehospital.com





टोफू ओमेगा ३ फॅटसनी परिपूर्ण आहे. बदामांमधूनही भरपूर प्रोटीन मिळतील, ओमेगा ३ फॅटस मिळतील. मधुमेहींनी साखर न वापरता सुक्रॉलोज वापरावं. एक फक्त लक्षात ठेवायला हवं की कुल्फी चवीला एकदम मस्त लागत असली तरी भरपूर कॅलरीजयुक्त आहे. दिवसभारातल्या कॅलरीज अँडजस्ट करून कधीतरी खाता येईल. माझी एक खास टीप म्हणजे, कुल्फीचे मोल्ड्स मोठे न वापरता छोटे / मिनी वापरली तरी एन्जॉयमेंट कमी होणार नाही !

मुघलाई टोफू फ्लॉवर

साहित्य -

- » टोफू २०० ग्राम
- » फ्लॉवर २०० ग्राम
- » आलं लसूण पेस्ट २ चमचे
- » लाल तिखट १ चमचा
- » कोर्नस्टार्च १ मोठा चमचा
- » तेल १ चमचा
- » मीठ चवीनुसार
- » सॉससाठी
- » तेल १ चमचा
- » जीरा १/२ चमचा
- » बडी इलायची १
- » तमालपत्र १
- » लवंग ३
- » बारीक चिरलेला कांदा ११/२ कप
- » बदाम पावडर २ मोठे चमचे
- » किसलेलं सुकं खोबरं २ मोठे चमचे
- » आलं लसूण पेस्ट ३ चमचे
- » लाल तिखट १ चमचा
- » लिंबाचा रस १/२ चमचा
- » धने पावडर १ मोठा चमचा
- » टोमटो पेस्ट २ मोठे चमचे
- » नॉन डेअरी योगर्ट किंवा क्रीम १/४ कप
- » पाणी ११/२ कप
- » मीठ चवीनुसार

कृती -

टोफू अर्धा तास दाबून ठेऊन त्यातील पाणी पूर्णपणे काढून टाका. नंतर हातानीच त्याचे छोटे तुकडे करून घ्या. फ्लॉवरची छोटी फुलं काढून घ्या. टोफू आणि फ्लॉवर एका बाऊलमध्ये घेऊन त्याला आलं-लसूण पेस्ट आणि लिंबाचा रस चोक्कून लावा. छोट्या बाऊलमध्ये सगळे मसाले आणि कॉर्नस्टार्च एकत्र करून घेऊन तेही टोफू आणि फ्लॉवरला लावा. एका पसरट कढईत तेल तापवून त्यात टोफू आणि फ्लॉवर पसरवून घाला. २-३ मिनिटं शिजवू, उलटवून परत शिजवून घ्या. अधूनमधून परता. कुरकुरीत झाल्यावर गॅसवरून उतरवा. सॉस करण्यासाठी त्याच कढईत १ चमचा तेल घेऊन जिरं घाला. जरा परतून, बाकी आखबे मसाले घाला. मसाल्यांचा सुगंध आल्यावर कांदा घालून लालसर होईपर्यंत परता. बदामाची पावडर, खोबरं, आलं लसूण पेस्ट, लाल तिखट आणि धने पूड घाला. मिश्रण व्यवस्थित ढवळा. बदाम पावडरीचे गोळे होणार नाहीत याची काळजी घ्या. २ ते ३ मिनिटं परतून घ्या. टोमटो पेस्ट घाला, पाव कप पाणी घालून ढवळा. उरलेलं पाणी घालून मिश्रण एकजीव करा. झाकण ठेऊन एक उकळी येऊ घ्या. गॅस बारीक करून ५ मिनिटं शिजवून घ्या. मिश्रण घटू वाटत असेल तर थोडं पाणी किंवा नॉन डेअरी मिल्क घाला. आता, कुरकुरीत केलेलं टोफू आणि फ्लॉवर घाला. एक मिनिटभर परतून घ्या. गॅसवरून उतरवा. २-३ मिनिटं झाकून ठेवा. कोथिंबिरीनी सजवून सर्वह करा.

विशेषता -

पराठा, नान किंवा भाताबरोबर ही डीश अतिशय रुचकर लागते. मुघलाई पद्धतीनी प्रेरित होऊन मसाल्यांचा वापर केलाय. बडी इलायची, लवंग, तमालपत्र, धने यांचा एकत्रित स्वाद अतिशय छान लागतो. बदाम पूड आणि खोबन्यामुळे रिचनेस वाढतो. टोफू, परिपूर्ण पोषण देत. हेल्दी आणि टेस्टी मुघलाई टोफू फ्लॉवर घरी तयार करून त्याचा आस्वाद घ्यायलाच हवा !!





हर्बायू डायबिटीस केअर सेंटर

मधुमेह मुक्त भारत अभियानाचे प्रणेते आणि हर्बायूचे प्रमुख मार्गदर्शक
राष्ट्रपती पुरस्कार प्राप्त, सुप्रसिद्ध मधुमेह संशोधक



मा. डॉ. रविंद्र नांदेडकर यांची मधुमेहावरील गुणकारी औषधे

ठळक वैशिष्ट्ये

- मधुमेहावर प्रभावीरित्या नियंत्रण आणणारी औषधे
- औषधांची सवय होत नाही की रक्तशर्करा कमी होण्याची भीती नाही
- हजारो रुग्णांवर आजमावलेली औषधे
- मधुमेहच नव्हे तर मधुमेहामुळे होणाऱ्या अन्य अनुषंगिक त्रासांवरही कमालीची गुणकारी
- १००% वनस्पतीजन्य फॉर्म्युला
- 'नॅचरल प्रॉडक्ट्स रिसर्च इन दि न्यू मिलेनियम' शीर्षकांतर्गत इयुरिच (स्वीतज्जर्लन्ड) येथे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय संशोधन परिषदेत मान्यता प्राप्त



डायबाबिट कॅप्सुल व डायबा-टी

(प्रदीर्घ व अनियंत्रित मधुमेहींसाठी व्याधींसोबतच
सर्व दुष्परिणामांवर प्रभावी)

महाराष्ट्र सरकारच्या अन्न व औषधी प्रशासनाद्वारे मान्यता प्राप्त

Herbayu

Herbayu Wellness India Pvt. Ltd.

हर्बायू डायबेटिस केअर सेंटर

302, डिसेंट होम्स, ललित इस्टेट, बाणेर, पुणे - 411045.

संपर्क: 93257 25793, 020 6739 3939

Email: info.herbayu@gmail.com | Web.: www.herbayu.com



मधुमित्र | नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३

४७



जनरल मोटर्स - वजन कमी करण्यासाठीची आहार योजना

मयुरा महाजनी, आहारतज्ज्ञ | ७७९८९८२९०५



१९८५ च्या दशकात अमेरिकेत जगप्रसिद्ध ऑटोमोबाईल कंपनी 'जनरल मोटर्सने' त्यांच्या कर्मचाऱ्यांसाठी आणि त्यांच्या कुटुंबियांच्या आरोग्यासाठी हा आहार कार्यक्रम विकसित केला.

कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने वजन कमी करण्यासाठी आपल्यापैकी अनेक जण प्रयत्न करीत असतात. आणि त्यापैकीच प्रसिद्ध असा कार्यक्रम

म्हणजेच जनरल मोटर्स- वजन कमी करण्यासाठी चा कार्यक्रम.





» सातवा दिवस :

फक्त एक कप भात, फळ आणि भाज्या

कसा आहे हा आहार कार्यक्रम ?

एका आठवड्यात पाच ते सहा किलो वजन कमी होणे हा या कार्यक्रमाचा आकर्षण बिंदू आहे. या कार्यक्रमांतर्गत मुख्यतः भाज्या, फळ, तांदूळ यावर भर दिलेला आहे. अतिशय कमी कॉलरी असलेला हा आहार आहे.

प्रथिने, तेल, तूप, संपूर्ण धान्य, (whole grains), तेल आणि तेलबिया अशा शरीरासाठी उपयुक्त असणाऱ्या पोषक गटांचा अंतर्भाव या आहार कार्यक्रमात नाही. असलाच तर तो अत्यंत मर्यादित स्वरूपात आहे. म्हणजेच शरीराचे पोषण अतिशय सीमित स्वरूपाचे आहे.

या पद्धतीने वजन कमी करण्याचा विचार करत असाल तर यामधील काही छुप्प्या संभाव्य शक्यतांचा विचार नक्कीच व्हायला हवा.

वजन कमी करण्यासाठीचा हा कार्यक्रम खालील प्रमाणे,

पहिल्या सात दिवसात या कार्यक्रमात सहभागी होणाऱ्या व्यक्तीने रोज दहा ग्लास पाणी पिणे अपेक्षित आहे,

- » **पहिला दिवस :** फक्त सर्व फळे (केळं सोडून)
- » **दुसरा दिवस :** फक्त सर्व भाज्या शिजवून किंवा कच्च्या (तेल किंवा खोबरं यांचा वापर नको)
- » **तिसरा दिवस :** फक्त फळं आणि भाज्या एकत्रित वापर. यामध्ये बटाटा नको. केळं नको .
- » **चौथा दिवस :** फक्त केळ आणि दूध, भाज्यांचे सूप
- » **पाचवा दिवस :** फक्त एक कप भात, सहा पूर्ण टोमटो, १२ ग्लास पाणी
- » **सहावा दिवस :** फक्त एक कप भात, भाज्या कच्च्या आणि शिजवलेल्या

1. पाच ते सहा किलो वजन एका आठवड्यात कमी होण्याचे प्रलोभन जरी असले तरी याचे आपल्या शरीरावरती दूरगामी काय परिणाम होतात याचा पुरेसा अभ्यास किंवा संशोधन उपलब्ध नाही.
2. मर्यादित कॉलरीज किंवा सीमित पोषण यामुळे सर्वानाच हा प्रोग्राम झेपेल किंवा पूर्ण करता येणे शक्य होईल असे नाही.
3. अनेक पोषणद्रव्यांचा यामध्ये समावेश नाही किंवा असलाच तर तो अत्यंत मर्यादित स्वरूपात आहे उदाहरणार्थ प्रथिने (दूध, डाळी, अंडी इत्यादी), पूर्ण धान्य (गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, राजगिरा इत्यादी)





आतापर्यंत प्रसिद्ध झालेले संशोधन असे सांगते की,
दीर्घकालीन सीमित पोषणामुळे,

- » चयापचय वेग मंद होतो.
- » शरीरात अनेक प्रकारच्या कमतरता जाणवतात.
- » डोकेदुखी, वारंवार मूडमध्ये बदल होणे.
- » मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होण्याची शक्यता असते.
- » व्यायाम करताना लवकर थकवा येतो.
- » स्नायू दुर्बल होणे, योग्य क्षमतेने कामगिरी न होणे.
- » केस गळणे यासारखे प्रभाव जाणवतात.
- » फूड क्रेविंग्स (Food cravings) वाढतात.
- » वाढलेले वजन कमी केल्यानंतर ते टिकवून ठेवणं हेही तितकेच महत्वाचे असते, पण स्नायूंची कार्यक्षमता कमी (muscle loss) होण्यामुळे प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षरीत्या आपल्या शरीराचे मोठे नुकसान होते. जेव्हा अशा प्रकारचा सीमित स्वरूपाचा आहार थांबवून नेहमीच्या डाएटवर आल्यावर वजन झापाट्याने वाढते आणि वाढलेले हे वजन स्नायूंचे नसून मांस पेशीचे असते आणि पुढच्या वेळेस ते कमी करणे अत्यंत जीकिरीचे होऊन बसते. दीर्घकाल कुपोषणाच्या समस्यांना तोंड द्यावे लागते ते वेगळेच.

म्हणून, वजन कमी करण्यासाठी पर्याय शोधत असाल तर एखादा आहार कार्यक्रम सुरू करण्यापूर्वी काही गोष्टी लक्षात घेणे आवश्यक आहे – तात्पुरते फायद्यासाठी आपण दीर्घकालीन आरोग्य तर धोक्यात घालत नाही ना याची खात्री करून घ्या. यासाठी तज्जांचे मार्गदर्शन अवश्य घ्या. वजन कमी करणे हे एकदम न होता ते टप्प्याटप्प्याने व्हावे. कमी केलेले वजन तसेच दीर्घकाळपर्यंत टिकवून ठेवणे हेही तितकेच महत्वाचे आहे आणि त्यासाठी योग्य आहार आणि जीवनशैली मध्ये बदल आणि त्यातील सातत्य राखणे याला आज तरी दुसरा पर्याय नाही!

पाककृती

Nutri Punch Salad :

साहित्य:

- » द्राक्ष मध्ये कापून अर्धी वाटी
- » गाजर मोठे तुकडे किंचित वाफवून,
- » संत्राच्या फोडीचा गर अर्धी वाटी,
- » घट्ट दही १ कप,
- » पनीर १/२कप,
- » डाळिंबाचे दाणे १/४ कप,
- » मिरपूड, चिलिफ्लेक्स, कोथिंबीर,
- » ऑलिव्ह ऑइल १ चमचा,
- » लिंबू रस १ चमचा
- » ५-६ बदामाचे काप
- » मीठ चवीनुसार

कृती :

घट्ट
दही आणि
पनीर ब्लेंडर ने
एकजीव करून
घ्या. एका बाउल
मध्ये वरील सर्व
साहित्य एकत्र



करा. शेवटी १ चमचा ऑलिव्ह ऑइल, कोथिंबीर,
बदाम घालून थंडगार सर्व करा.

उपवासात चालेल, वजन कमी करण्यासही मदत करेल

संदर्भ :

1. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22249225/>
2. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6269100/>
3. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15750663/>
4. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17066210/>





मधुमेह व्यवस्थापनासाठी भूमध्य (Mediterranean) आहाराचे फायदे

डॉ. देवकी गोखले, आहारतज्ज्ञ | ९९७००८२५९४



भूमध्य आहार हा नियमांचा कठोर संच नाही. हा जीवनाचा एक मार्ग आहे. जो मधुर पदार्थांना आरोग्य फायद्यांसह एकत्रित करतो.

मधुमेह एक तीव्र चयापचय विकार, जगभरातील लाखो लोकांना प्रभावित करत आहे. मधुमेह व्यवस्थापनात आहरातील पदार्थांच्या निवडी महत्वाची

भूमिका बजावतात. एक आहराविषयक दृष्टीकोन जो लोकप्रिय आहे आणि त्याच्या संभाव्य फायद्यांसाठी व्यापक लक्ष दिले गेले आहे तो भूमध्य आहार आहे.





भूमध्यसागरीय आहाराचा एक हजारो वर्षांपूर्वीचा समृद्ध इतिहास आहे, जो भूमध्ये प्रदेशातील संस्कृती आणि परंपरांमध्ये खोलवर रुजलेला आहे. एकच स्रोत किंवा उत्पत्तीची विशिष्ट तारीख नसताना आहाराचा विकास ऐतिहासिक, भौगोलिक आणि सांस्कृतिक घटकांनी प्रभावित होतो. २० व्या शतकाच्या मध्यात, आधुनिक संकल्पनेसह भूमध्यसागरीय आहार आरोग्यासाठी प्रोत्साहन देणारी आहार पद्धती म्हणून मान्यता मिळाली. पण भारतीयांना ते कसे लागू होते? चला या आहार पद्धतीचा अभ्यास करूया.

संपूर्ण धान्य आणि वनस्पती तेल :

सर्व जेवणांमध्ये संपूर्ण धान्य असल्याची खात्री करून, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, या मिलेटससह, गळ्हाच्या पीठाचा समावेश करू शकतो. सोया, सूर्यफूल, आॅलिव्ह आणि इतर वनस्पती तेले यासारखी वनस्पती (vegetable) तेलं हे मुख्य घटक आहेत.

भाज्या आणि फळे मुबलक प्रमाणात :

भाज्या आपल्या आहाराचा कणा म्हणून काम करतात. ज्याचा समावेश सॅलड्स, भाजीपाला आणि संपूर्ण फळे अशा विविध प्रकारांमध्ये केला जातो. याव्यतिरिक्त, भाज्यांचे पराठे बनवण्यासाठी वापरला जाऊ शकतो आणि भाताच्या विविध प्रकारांमध्ये वापर होऊ शकतो.

शेंगदाणे आणि शेंगा :

दररोज किमान १-३ वेळा मूळभर नदूस जसे की अक्रोड आणि बदाम, काजू भिजवलेले असोत किंवा नसोत भूक लागल्यावर समाधानकारक नाशता होऊ शकतो. याव्यतिरिक्त, सोयाबीन, मॉथ बीन्स (Matki), चवळी, फवा बीन्स (vaal), राजमा आणि मूग यासारख्या शेंगाचा (legume) वापर स्वादिष्ट पदार्थ तयार करण्यासाठी केला जाऊ शकतो. तुमच्या दैनंदिन जेवणात तूर डाळ किंवा मूग डाळ यांसारख्या डाळींचा समावेश केल्याने, विशेषत: नुसत्या भाताएवजी संपूर्ण प्रथिनांचे सेवन सुनिश्चित होते.

मारे, पोलट्री आणि अंडी :

या प्रथिने स्रोतांचा दिवसातून एकदा आपल्या आहारात समावेश केला जाऊ शकतो. आपण शाकाहारी आहाराचे पालन केल्यास, वनस्पती - आधारित प्रथिने आपल्या गरजा पूर्ण करू शकतात.

दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ :



दूध, चीज, पनीर आणि दही दिवसातून १-२ वेळा सेवन केले जाऊ शकते, जे भारतीय आहारांमध्ये सहज शक्य आहे. एक कप साधे दूध आणि दोन वाट्या दही हे सोयीचे पर्याय आहेत.

पांढरा तांदूळ, पांढरा ब्रेड, बटाटे, मिठाई, लाल मांस आणि लोणी यांचे सेवन मर्यादित करा. त्यांचा जपून वापर करा. या जेवणाच्या पद्धतीचे पालन करणे, विशेषत: मधुमेह असलेल्या व्यक्तींसाठी, रक्तातील ग्लुकोजची पातळी व्यवस्थापित करण्यात, निरोगी (Appropriate) वजन टिकवून ठेवण्यात, हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यात आणि दीर्घकालीन दाहापासून (Chronic Inflammation) संरक्षण करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. भूमध्य आहार हा नियमांचा कठोर संच नाही; हा जीवनाचा एक मार्ग आहे जो मधुर पदार्थांना आरोग्य फायद्यांसह एकत्रित करतो. विशेषत: मधुमेहासाठी, ताजे, प्रक्रिया न केलेले घटक, चरबी विरहीत मासे, संतुलित पोषण आणि वाढप नियंत्रण यावर लक्ष केंद्रित करून, तुम्ही तुमच्या मधुमेहावर नियंत्रण ठेवू शकता आणि आनंदी, निरोगी जीवन जगू शकता.





MILLET HALWA

पाककृती

१) बाजरी (Millet) शिरा

हे बाजरीच्या पीठापासून बनवलेले एक स्वादिष्ट आणि पौष्टिक मिष्ठान आहे.

साहित्य -

- » १ कप बाजरीचे पीठ (ज्वारीचे किंवा बाजरीचे)
- » १/२ कप साजूक तूप
- » १ कप गूळ (चवीनुसार)
- » १/२ कप पाणी
- » १/४ कप चिरलेला काजू, बदाम
- » १/४ टीस्पून वेलची पावडर
- » एक चिमूटभर केशर (पर्यायी)
- » एक टेबलस्पून मनुका (पर्यायी)

कृती :

- » कढईत तूप मध्यम आचेवर गरम करा.
- » तुपात बाजरीचे पीठ घालून मंद ते मध्यम आचेवर

भाजून घ्या. गुठळ्या टाळण्यासाठी आणि व्यवस्थित भाजण्यासाठी सतत ढवळत रहा. बाजरीचे पीठ सुगंधित होईपर्यंत आणि रंग हलका सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत भाजून घ्या. यास सुमारे ७-१० मिनिटे लागतील.

- » वेगळ्या पॅनमध्ये पाणी गरम करून त्यात गूळ घाला. तो पूर्णपणे विरघळू द्या. चव आणि रंगासाठी तुम्ही या मिश्रणात काही केशर घालू शकता.
- » बाजरीचे पीठ भाजल्यावर हळूहळू त्यात गरम गूळ किंवा साखरेचा पाक घाला. ते फुटू शकते म्हणून काळजी घ्या. गुठळ्या होऊ नयेत म्हणून सतत ढवळत राहा.
- » बाजरी शिरा घटू होईपर्यंत आणि पॅनची बाजू सोडू लागेपर्यंत ढवळत रहा. यास सुमारे ५-७ मिनिटे लागतील.
- » वेलची पावडर आणि चिरलेला काजू घाला. चांगले ढवळा.
- » मनुका वापरत असल्यास, आपण त्यांना या टप्प्यावर घालू शकता. २-३ मिनिटे शिजवा. गॅसवरून काढा





आणि बाजरी शिरा सव्हिंग डिशमध्ये काढून घ्या. हवे असल्यास आणखी काही चिरलेले काजू आणि केशराच्या काढ्यांनी सजवा.

- » गरम गरम सर्व्ह करा. तुमच्या पौष्टिक आणि स्वादिष्ट बाजरी शिन्याचा आनंद घ्या.

२. बाजरी (Millet) कोशिंबीर

साहित्य -

सॅलडसाठी

- » १ कप शिजवलेली बाजरी (तुम्ही फॉक्सटेल मिलेट किंवा मोती मिलेट सारख्या कोणत्याही प्रकाराचा वापर करू शकता)
- » १/२ कप काकडी, बारीक चिरून
- » १/२ कप टोमॅटो, बारीक चिरून
- » १/४ कप सिमला मिरची (लाल, हिरवी किंवा पिवळी) बारीक चिरून
- » १/४ कप लाल कांदा, बारीक चिरलेला
- » १/४ कप ताजी कोथिंबीर चिरलेली
- » १/४ कप भाजलेले शेंगदाणे किंवा बदाम/अक्रोड बारीक चिरून
- » मीठ आणि मिरपूड

ड्रेसिंगसाठी -

- » एका वेगळ्या लहान वाड्यात, ऑलिव्ह ऑईल, लिंबाचा रस, मध किंवा स्वीटवर जिरंपुड, कोथिंबीर, मीठ आणि मिरपूड एकत्र फेटा. आपल्या आवडीनुसार गोडपणा आणि आंबटपणा वाढवा.
- » सॅलड एकत्र करा.
- » सॅलड मिश्रणावर ड्रेसिंग घाला आणि सर्व घटक चांगले मिळून आले आहेत याची खात्री करण्यासाठी सर्वकाही हब्लूवारपणे एकत्र करा.
- » आवश्यक असल्यास अधिक मीठ, मिरपूड किंवा लिंबाचा रस घालून मसाला चारखून घ्या आणि खात्री करा.
- » सर्व करण्यापूर्वी कोशिंबीर सुमारे १०-१५ मिनिटे

झाकून ठेवा जेणेकरून चव एकत्र येऊ घ्या.

- » पौष्टिक बाजरीची कोशिंबीर मधुमेहासाठी अनुकुल नाशता किंवा साइड डिश म्हणून सर्व्ह करा. हे सॅलड फायबर जीवनसत्वे आणि खनिजे युक्त आहे. ज्यामुळे मधुमेहाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी ते एक निरोगी पर्याय बनते.
- » हे सॅलड तुमच्या आवडत्या भाज्या वापरून तयार करू शकता आणि तुमच्या चवीनुसार ड्रेसिंग मधील पदार्थ कमी जास्त करू शकता.
- » स्वादिष्ट आणि पौष्टिक बाजरी कोशिबीरीचा आनंद घ्या.





ज्येष्ठ अभिनेते आणि मानसोपचार विशेषज्ञ डॉ. मोहन आगाशे यांची मुलाखत

मुलाखत : डॉ. मंदार परांजपे | १८२२३२५९३६

एक अभिनेता
म्हणून डॉ. मोहन
आगाशे ‘पोषण’
या विषयाकडे कसे
बघतात? हे उलगळूया
या मुलाखतीमधून...



प्रश्न: एक कलाकार म्हणून आपली कारकीर्द कधी
सुरु झाली?

इतर सगळ्यांप्रमाणेच वयाच्या तिसऱ्या वर्षीच. तीन वर्षांचा असताना प्रत्येकच मूळ आर्टिस्ट असतं. तेही साधंसुधं नव्हे; तर स्टार आर्टिस्ट! कारण ते फक्त त्यांनी निवडलेल्या, त्याच्या आवडत्या प्रेक्षकांसमोरच (म्हणजे त्याच्या आईबाबांसमोर किंवा आजीआजोबांसमोर) आपला परफॉर्मन्स करून दाखवायला राजी असतं. पण त्या आवडत्या प्रेक्षकांनी जर त्या मुलाला तोच

परफॉर्मन्स इतर प्रेक्षकांसमोर- म्हणजे घरी आलेल्या काका, मामा वगैरेसमोर- करून दाखवायला सांगितला; तर ते मूळ टाळाटाळ करतं किंवा सरळ “नाही” म्हणतं. सुरुवातीला घरच्यांकडून त्या बालकाच्या परफॉर्मन्सचं कौतुक होत असतं. पण मुलाचं वय वाढू लागल्यावर हळू हळू मुलाच्या परफॉर्मन्सबाबत नाराजी सुरु होते. मग तो अभिनय, गाणं, नाच, खेळ, चित्रकला कशातला का असेना. त्यात वेळ वाया घालवण्या पेक्षा मुलानं अभ्यास करावा असा आग्रह, दबाव सुरु होतो.





त्यामुळे अनेकांचा परफॉर्मन्स अकालीच थांबतो. माझा चालूच राहिला, एवढंच काय ते वेगळेपण. घरच्यांना माझां कौतुक होतं. नू.म.वि.शाळेत उत्तेजन होतं. बी.जे.मेडिकल कॉलेजमध्ये जब्बार पटेल, विद्याधर वाटवे, श्रीनिवास पानवलकर, सुचेता रांगणेकर यांसारखे नाट्यप्रेमी सहकलाकार भेटले. आम्ही पाच वर्षांत चार वेळा पुरुषोत्तम करंडक जिंकला. बालवयापासून ‘सफेद बाल’ वयापर्यंत अभिनय हा माझ्या जगण्याचाच एक नैसर्गिक भाग बनून राहिला.

मधुमित्र चा २०२३ चा दिवाळी अंक हा पोषण (न्युट्रिशन) विशेषांक आहे. एक अभिनेता म्हणून आपण ‘पोषण’ या विषयाकडे कसं बघता?

प्रथिनं, कर्बोंदकं, स्निग्धं पदार्थं याबरोबरच ‘कलात्मक अनुभूती’ हाही माणसाच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेल्या पोषणाचाच एक महत्वाचा पैलू आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार सर्वांगीण आणि संतुलित स्वास्थ्य जोपासायचं असेल; तर माणसाला शारीरिक आणि बौद्धिक वाढीइतकीच भावनिक वाढही आवश्यक असते. कलेचं सृजन आणि तिचा आस्वाद यांची पोषक द्रव्यं भावनिक वाढीसाठी उपयुक्त ठरतात.

लोककलांचा उगम कसा झाला असेल? मला वाटतं की, दिवसभर आणि दिवसेंदिवस तीच ती दिन-चर्या निभावण्याचा प्रचंड कंटाळा येऊन जेव्हा आदिमानवाची चर्या दीन झाली असेल; तेव्हा त्या मोनोटोनीतून बाहेर पडण्यासाठी आणि शिणलेल्या तनमनाला रीचार्ज करण्यासाठी त्यानं एखाद्या संध्याकाळी अंगाचे नेहमीपेक्षा वेगळे विक्षेप केले असतील, तोंडातून नेहमीपेक्षा वेगळे आवाज काढले असतील, जमिनीवर चार वेगळ्या रेघोट्या मारल्या असतील, कल्पना लढवून सुचलेल्या काही गंमती इतर टोळीकरांना सांगितल्या असतील किंवा गोळा करून आणलेले खाद्यपदार्थ भाजून किंवा एकमेकांत मिसळून त्यांची चव बदलली असेल. म्हणजे दिवसभर जी इंद्रिये फक्त जगण्यासाठी वापरली जात होती, तीच त्या संध्याकाळी जगणं सुंदर,

रंजक, भावपूर्ण बनवण्यासाठी वापरली गेली असतील. अशा नैसर्गिक प्रक्रियेतून नृत्यापासून पाककलेपर्यंतच्या सगळ्या लोककला उमलल्या असाव्यात आणि निरोगी मानवी जीवनासाठी ‘कला’ ही एक अत्यावश्यक बाब बनली असावी, असं मला वाटतं.

माणसाच्या या नैसर्गिक आरोग्य-गरजेचा वेध घेणारा ‘आर्ट अँड हेल्थ : पर्सेक्टीव्ह ऑफ अन् इंडियन’ हा शोधनिबंध मी १९८४ साली इटलीमधल्या एका परिषदेत सादर केला होता. २०१३ साली मी ‘सिनेमॅटिक डाएट फॉर हेल्थ’ हा दृकश्राव्य कार्यक्रम अमेरिकेत पेश केला होता. या बहुभाषिक कार्यक्रमाचे अनेक प्रयोग मग मी भारतातही सादर केले.

या दृकश्राव्य कार्यक्रमाचा हेतू काय होता?

गळुभरू चित्रपट प्रेक्षकांच्या दबलेल्या भावनांना आधी उकळी आणतो आणि मग त्यांचा निचरा (कॅथार्सिस) करतो. पण कलात्मक चित्रपट हा प्रेक्षकांना चित्रानुभव पचवायला शिकवतो. प्रेक्षकांचं भावनिक, वैचारिक आणि सांस्कृतिक पोषण करतो. अभिनेत्यांना जशी ‘व्यक्तिरेखा कशी साकारावी’ हे सांगणाऱ्या दिग्दर्शकाची गरज असते, तशीच प्रेक्षकांनाही ‘चित्रपट कसा बघावा’ हे सांगणाऱ्या शिक्षकाची गरज असते. नुसं ‘दिसणं’ आणि डोळसपणे ‘बघणं’, नुसं ‘कानावर पडणं’ आणि सजगपणे ‘ऐकणं’ यात जे अंतर आहे, ते शिक्षणानं पार करता येतं. ‘सिनेमॅटिक डाएट फॉर हेल्थ’ हा अशा शिक्षणाचाच एक प्रामाणिक प्रयत्न होता.

परफॉर्मिंग आर्ट हे अशा प्रकारच्या पोषणाचं साधन होऊ शकतं ही जाणीव आपल्याला कशी आणि कधी झाली?

जाणिवेचा कुठला एक विशिष्ट असा क्षण सांगता येणार नाही. जाणीव हळू हळू उमलत गेली. चित्रपट माध्यमाकडे बघण्याची एक नवी दृष्टी मला १९६१ साली प्रदर्शित झालेल्या इंगमार बर्गमनच्या ‘थ्रू अ ग्लास डार्कली’ या चित्रपटानं दिली. विजय तेंडुलकरांच्या ‘माणूस नावाचे बेट’ सारख्या नाटकांनी मला रंगभूमीच्या आवाक्याची ओळख करून दिली. ‘अशी पांखरे येती’





सारखं तेंडुलकरांचं साधं कौटुंबिक नाटकसुद्धा आपल्याला काही वेळा सांस्कृतिक धके देतं. उदा. आपल्या उपवर मुलीच्या लग्नाच्या काळजीनं ग्रासलेली आणि एरव्ही पारंपरिक सोज्ज्वळतेच्या कल्पनांनी बांधलेली तिची आई तिला एकदा अशा तळेची सुचना देते: “शेजारांच्या घरून बिनबाह्यांचा ब्लाउज घेऊन ये कारण तुला आज बघायला येणारे पुढारलेल्या विचारांचे आहेत म्हणे !” व्यक्तिरेखा एकरंगी, सरधोपट, प्रेडिक्टेबल नसतात. त्या व्यामिश्र आणि विस्मयकारक असतात हे मी अशा नाट्यानुभवांतून शिकत गेलो. सतीश आळेकरांच्या नाटकांनी माझ्या नाट्यविषयक कल्पनांना हादरे दिले. त्यांच्यातला दबलेला, नाराज, अस्वस्थ, बंडखोर तरुण त्यांच्या या संहितांमधून सहजोत्स्फूर्तपणे व्यक्त होत होता. ‘महानिर्वाण’ मध्ये वडिलांच्या मृत्यूचं वर्णन ‘आता फक्त मँगेनीज आणि फॉस्फोरसचे विश्व उरले’ अशा शब्दांत करून आळेकरांनी जणू सर्व मर्त्य मानवांमधली एक अपरिहार्य समानता अधोरेखित केली होती.

आपण पदव्युत्तर शिक्षणासाठी मानसोपचार शाखेची निवड का केलीत ?

एक अभिनेता म्हणून मला मानवी मनाचं विलक्षण आकर्षण होतं. वाद्य आणि संगीत यांचं जे नातं आहे, तेच शरीर आणि मनाचं आहे. वाद्य कापून पाहिलं, तरी त्याच्या आतलं संगीत सापडत नाही आणि शरीराची कितीही चीरफाड केली, तरी त्याच्यात मन सापडणार नाही! ‘व्हॉट मॅर्ट्स इज द माइंड अँड नॉट द मॅटर’ असं मी मानत आलो आहे. त्यामुळे जिच्यात मानवी मन आणि भावांशी डॉक्टरचा थेट आणि सर्वाधिक संबंध येतो, ती मानसोपचाराची शाखा मी निवडणं स्वाभाविकच होतं. पदव्युत्तर शिक्षणासाठी निवडीच्या उतरत्या क्रमानं मी जे तीन पर्याय दिले होते, ते असे होते : ‘सायकिअंट्री, सायकिअंट्री, सायकिअंट्री !’

आपली सर्वात आवडती भूमिका कोणती?

याचं प्रामाणिक उत्तर म्हणजे जी मी आत्ता साकारत असेन, ती ! पण माझ्यावर सर्वाधिक परिणाम करून गेलेली, मला अभिनेता म्हणून घडवून गेलेली

भूमिका म्हणजे अर्थातच ‘घाशीराम कोतवाल’ मधल्या नाना फडणवीसांची ! मी ही भूमिका साकाराण थांबवून आता कित्येक वर्ष लोटली असली, तरीही ती अजूनही माझ्या मनात रुंजी घालत असते. तब्बल वीस वर्ष ही भूमिका मी रंगमंचावर साकारत राहिलो. प्रत्येक प्रयोगात काहीतरी नवीन करून बघण्याची संधी मी शोधायचो. संवादफेक, पॉज, नजरेची दिशा, हालचाली, टाइमिंग यांत नवनवीन ‘कशिदाकारी’ मी करायचो. एक अभिनेता म्हणून स्वतःमधल्या शक्यता, क्षमता मी आजमावून बघायचो. अर्थात ‘घाशीराम’ चा मला तोटाही झाला. तो असा की, कोणत्याही अभिनेत्याला नको असतो असा एक उपहार मला या नाटकामुळे मिळाला आणि तो म्हणजे शिक्का ! माझ्या प्रतिमेवर नाना फडणवीसांचा शिक्का मारला गेला.

पण ‘घाशीराम कोतवाल’, ‘बेगम बर्वे’ सारखी मोठ्यांची नाटकं करणारा आपल्यामधला रंगकर्मी अचानक बालरंगभूमीकडे कसे वळला ?

याचं श्रेय अप्रत्यक्षपणे ‘घाशीराम’लाच जातं. नाना फडणवीसांच्या शिक्क्याचा मला कंटाळा आला होता आणि नवीन काहीतरी शिकण्याची, करून बघण्याची ओढ लागली होती. नेमकी तेव्हाच (१९८३ साली) मँक्स म्युझ्लर भवननं जर्मनीतल्या ‘ग्रिप्स थिएटर’ या बाल नाट्य संस्थेचे लेखक फोल्कर लुडविग यांची एक कार्यशाळा पुण्यात आयोजित केली होती. ती यशस्वी होण्यासाठी माझी मदत झाली होती. विशेषतः या कार्यशाळेत लुडविग यांना आयोजकांच्या मर्जीनुसार नव्हे, तर त्यांच्या स्वतःच्या इच्छेनुसार काम करता यावं यासाठी मी प्रयत्न केले होते. त्यामुळे ते माझ्यावर खुश झाले आणि आमची घटट मैत्री जुळली. मँक्स म्युझ्लर भवननं मला जर्मनीत सहा महिन्यांची एक नाट्यविषयक फेलोशिप देऊ केली होती. या फेलोशिपसाठी मी ‘ग्रिप्स थिएटर’ हा विषय निवडला. जर्मनीत गेल्यावर फोल्कर लुडविग यांनी लिहिलेली आणि वोल्फगांग कोलनेडर यांनी दिग्दर्शित केलेली ‘ग्रिप्स’ची बालनाट्यं मी पाहिली. जर्मन भाषा अवगत नसूनही ती मला समजली





आणि खूप आवडली. परी, राक्षस, जादूटोणा यांना फाटा देऊन बालकांच्या समस्या आणि त्यावर बालकांनीच शोधलेले उपाय दाखवणारी ‘ग्रिप्स’ ची बालनाट्यं बघून मला ताज्या हवेचा मोकळा श्वास घेतल्यासारखा आनंद मिळाला. विशेषत: ‘सोशल फँटसी’ ही ‘ग्रिप्स’ची संकल्पना आणि बालकांच्या भूमिका मोठ्या वयाच्या कलाकारांनी साकारण्याचं ‘ग्रिप्स’ चं अभिनव तंत्र पाहून मी प्रभावित झालो. मी भारतात परतलो, तो ‘ग्रिप्स’ चं रोपटं इकडे लावायचा- म्हणजे ‘ग्रिप्स’ सारखी बालनाट्य पुण्यात करण्याचा- ध्यास घेऊनच. अर्थात या ध्यासाचं श्रेय माझ्या जर्मन भाषेच्या अज्ञानाला जातं.

असं आपण का म्हणता?

कारण जर मला जर्मन भाषा येत असती, तर मी ‘ग्रिप्स थिएटर’ या विषयावर एक मोठा लेख किंवा फार तर एक छोटी पुस्तिका लिहिली असती. पण जर्मन येत नसूनही मी ‘ग्रिप्स’ ची जी जादू अनुभवू शकलो, ती जादू इथल्या प्रेक्षकांना आणि रंगकर्मींना नुसत्या शब्दांत वर्णन करून न सांगता तिचा प्रत्यक्ष प्रयोगाद्वारे थेट अनुभव द्यावा असं मला वाटलं. फोल्कर लुडविग लिखित ‘मॅक्स उंड मिली’ या जर्मन नाटकाचे काही प्रयोग मी पुण्यात आयोजित केले. ते इथल्या मराठी प्रेक्षकांना आणि रंगकर्मींना खूप आवडले. मग मी श्रीरंग गोडबोलेंसारख्या सहकाऱ्यांना सोबत घेऊन कलाकारांचा एक संच तयार केला. ‘ग्रिप्स’चं तंत्र आणि मंत्र आम्ही शिकून घेतलं. ‘मॅक्स उंड मिली’ चं ‘छान छोटे वाईट मोठे’ हे मराठी रुपांतर श्रीरंग गोडबोले यांनी केलं आणि हे पहिलं मराठी ग्रिप्सनाट्य आम्ही १९८६ साली रंगमंचावर आणलं. ते अपेक्षेबाहेर यशस्वी झालं. आता मराठी ग्रिप्स बालरंगभूमीसाठीचं छान बाळसं धरलं आहे. मराठी ग्रिप्सच्या रंगकर्मींची तिसरी पिढी सध्या कार्यरत आहे.

बालरंगभूमीसाठीचं आपलं हे योगदान खूप मोलाचं आहे. आपल्या इथे बालप्रेक्षक हा एक उपेक्षित घटक आहे. त्याला न्याय देण्यासाठी आपण हे कार्य अंगीकारलंत?

मंदार, ही प्रशंसा ठीक आहे. पण मी काही ‘आता

एका उपेक्षित घटकाला न्याय द्यावा’ असं ध्येय वगैरे ठेवून बालरंगभूमीकडे वळलो नाही. किंबहुना ठरवून, आराखडा आखून मी आयुष्यात जवळ जवळ काहीच केलं नाही. जगण्यानं नैसर्गिकरीत्या जी वळणं घेतली, ती मी मनःपूर्वक साजरी केली. पण याचा अर्थ असा नाही की, मी प्रवाहपतित झालो. आचार्य अत्रे यांच्या ‘कन्हेच्या पाण्याची’ शिंपण माझ्या मनावर झाली आणि मी मोकळेपणानं जगत, वाढत गेलो. स्ट्रक्चरल प्लॅनिंगपेक्षा ऑर्गेनिक ग्रोथवर माझा भर आणि भरवसा आहे. मी फक्त एवढंच केलं की, या सेंद्रीय वाढीसाठी पंचेंद्रिये आणि मनाचं सहावं इंद्रिय सजग ठेवलं.

जशी तुम्ही बालरंगभूमीची सेवा केलीत, तसंच निःस्वार्थी योगदान तुम्ही सुमित्रा भावे यांच्या चित्रपटांसाठीही दिलंत. त्यामागे तुमची प्रेरणा काय होती?

सेवा, निःस्वार्थ हे शब्द मला स्वतःबद्दल वापरलेले आवडत नाहीत. कारण मला मनापासून जे करावंसं वाटतं आणि जे केल्यावाचून राहवत नाही, तेच मी करतो. सुमित्रा भावे यांची चित्रपट कारकीर्द ‘पोषण’ या विषयाशी अगदी मेळ साधणारी आहे. मुळात त्या चित्रपट क्षेत्रात आल्या, त्या उपेक्षित, वंचित समाजघटकांचं सांस्कृतिक पोषण करण्यासाठीच!

ते कसं घडलं?

सुमित्रा भावे कर्वे इन्स्टिट्युटमध्ये प्राध्यापिकेचं काम करत होत्या. शैक्षणिक आणि संशोधकीय कामाच्या निमित्तानं त्यांचा युनायटेड नेशन्स (युनो) शी संपर्क आला. त्यातून एक अभ्यासक विदुषी त्यांना भेटल्या आणि त्यांनी सुमित्राताईना ‘झोपडपटीतील महिलांच्या स्वप्रतिमा’ (‘सेल्फ -इमेजेस ऑफ विमेन इन अर्बन स्लम्स’) या नावाच्या संशोधन-प्रबोधन-परिवर्तन-प्रकल्पाचं (इंटरव्हेन्शनल रीसर्च प्रॉजेक्ट चं) काम दिलं. या प्रकल्पाद्वारे महिलांचं फक्त सर्वेक्षण करून न थांबता त्यांच्या जीवनात परिवर्तन घडवून आणणं अभिप्रेत होतं. बहुसंख्य महिला निरक्षर होत्या. त्यांना पुस्तकी ज्ञानाचे धडे शिकवणं शक्य नव्हतं. पण सुमित्राताईना हे समजलं की, या बायका पुस्तक वाचत नाहीत; पण





सिनेमा बघतात. त्यांना सिनेमाची 'स्टोरी' आवडते. त्यातले भावनांचे खेळ भावतात. मग त्या निरक्षर बायकांना प्रबोधनाचे घास भरवण्यासाठी सिनेमाच्या गोष्टींचा आधार घ्यावा अशी युक्ती सुमित्राताईना सुचली. जशी आई आपल्या बाळाला चिऊकाऊच्या, चांदोबाच्या गोष्टी सांगत घास भरवते, तसंच. दर वेळी तो घास रुचकर असेलच असं नाही; पण पौष्टिक नक्की असतो. मग सुमित्राताईनी झोपडपट्टीत राहणाऱ्या एका महिलेच्या दिनक्रमावर आधारित लघुपट बनवला. तो जेव्हा त्या महिलांनी पाहिला, तेव्हा त्यांच्यात जादू केल्यासारखा बदल झाला. त्या अबोल महिलांना कंठ फुटला. कधी त्यांच्या म्लान चेहन्यावर हास्याची कारंजी आली; तर कधी त्यांच्या थकल्या-सुकल्या डोळ्यांतून घळा घळा पाणीही आलं! सुमित्राताईच्या या कलाकृतीला सर्वोत्तम लघुपटासाठीचा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. चित्रपट माध्यमाच्या ताकदीची आणि त्याचा उत्तम वापर करण्याच्या स्वतःच्या क्षमतेची जाणीव झाल्यावर मग सुमित्राताईनी आशयघन, विचारपोषक आणि तरीही रंजक चित्रपटांचा धडाकाच लावला. उदा. 'जिंदगी जिंदाबाद' हा एच.आय.व्ही. ग्रस्तांच्या समस्या मांडणारा चित्रपट, त्यापाठोपाठ 'देवराई' हा शिंगफ्रेनियावरील चित्रपट, 'नितळ' हा कोड (व्हिटिलिगो) या त्वचारोगावरील चित्रपट आणि 'बाधा' हा अंधश्रद्धेवरील चित्रपट. भावेबाईनी बहुतेक सर्व चित्रपटांसाठी असे विषय निवडले की, ज्यांबद्दल समाजात भयगंड आणि अस्वीकार (स्टिग्मा) आहे. मुख्य म्हणजे त्यांनी असे विषय अत्यंत संवेदनशीलपणे हाताळले. त्यांचे चित्रपट प्रबोधन करत असले; तरी ते प्रचारपट वाटत नाहीत. प्रेक्षकांना जाणिवा-संवेदनांचे सकस घास भरवत असतानाच ते आईच्या मायेनं त्यांचं मनोरंजनही करतात.

म्हणूनच त्यांच्या 'अस्तु' चित्रपटाला आपण 'तथास्तु' म्हटलंत, बरोबर?

अगदी बरोबर! अलझायमर्स या विस्मरणाच्या रोगावरचा भावेबाईचा 'अस्तु' हा चित्रपट माझ्यासाठी एक अविस्मरणीय अनुभव ठरला. मी त्यात मतिभ्रंश

झालेल्या वृद्धाची प्रमुख भूमिका तर केलीच; पण शिवाय मी त्याचा सह-निर्माताही झालो. सरकारी नोकरीतून निवृत्त होताना मला मिळालेला लाखो रुपयांचा निर्वाह- निधी मी या चित्रपटाच्या निर्मितीत आणि प्रदर्शनात ओतला आणि 'अस्तु' नंही मला ओतप्रोत समाधान दिलं- कुठल्याही व्यावहारिक, आर्थिक हिशेबापलीकडलं समाधान.

डॉक्टर आणि अभिनेता या आपल्या दोन भूमिका एकमेकींच्या आड येत नाहीत का?

अजिबात नाही. उलट त्या परस्परपूरक ठरतात. भूमिकांचे मनोव्यापार समजावून घेताना मला माझ्या मानसोपचार शास्त्राच्या ज्ञानाची आणि अनुभवाची मदत होते आणि रुणांशी सुसंवाद साधताना माझ्या अभिनयकौशल्याचा उपयोग होतो. 'घाशीराम' च्या परदेश दौऱ्यांचाही मी माझ्या वैद्यकीय पेशासाठी एक खास उपयोग करून घेतला. तो म्हणजे प्रगत देशांतल्या मानसोपचार शास्त्राच्या उत्तमोत्तम संशोधन आणि उपचार संस्था बघणं. या भेटींमधून मी जे काही शिकलो, त्यातूनच मी पुढे महाराष्ट्र मानसिक आरोग्य संस्थेची स्थापना करू शकलो. मी जर एकाच प्रकारचं काम करत राहिलो असतो, तर मला त्याचा कंटाळा आला असता आणि मग त्याचा दर्जाही कदाचित राखता आला नसता. पण मी एक पाउल डॉक्टर म्हणून, तर दुसरं पाउल ॲक्टर म्हणून पुढे टाकत चालल्यामुळेच माझ्या वाटचालीचा तोल आणि ताल टिकून राहिला आहे.

आपण एक अनियमिततेचं, धकाधकीचं, मनस्वी, स्वच्छंद आयुष्य जगत आला आहात. मधुमेहानं आपली दीर्घकाळ संगत केली आहे. पण कडक पथ्यं, बंधनं, शिस्त पाळण्याचा अट्टाहास आपण बहुधा कधी केलेला नसणार. तरीही पाउणशे वयातही आपली ऊर्जा, उत्साही मनोवृत्ती, नाविन्याची ओढ आणि सृजनशीलता टिकून राहिली आहे. याचं रहस्य काय?

मंदार, तू विचारलेल्या प्रश्नात जे दोन शब्द आहेत ना- 'मनस्वी आणि स्वच्छंद' - त्यांतच तुझ्या प्रश्नाचं उत्तर दडलेलं आहे! मी माझ्या मनाशी कधी प्रतारणा





केली नाही आणि माझ्या पॅशनशी कधी बेवफाई केली नाही. तुला एकच उदाहरण सांगतो. एम.डी.नंतर मला इंग्लंडच्या प्रतिष्ठित अशा किंग्स कॉलेजमध्ये चाइल्ड सायकिअंट्रीच्या उच्च शिक्षणासाठी हाऊस ऑफिसरची पोस्ट मिळाली होती. पण मी जर तिकडे राहिलो तर मला माझी अभिनयाची आवड जोपासता येणार नाही हे लक्षात येताच मी चार दिवसांतच इंग्लंडमधला गाशा गुंडाळून पुण्याला परतलो. त्यामुळे मी माझ्या आयुष्याचा किंग बनून आनंदात राहू शकलो!

आधुनिक, उच्चशिक्षित समाज अर्धा शहाणा आहे असं आपण म्हणता, ते का ?

मला आजचा तथाकथित उच्चशिक्षित समाज अर्धा शहाणा वाटतो कारण तो फक्त बौद्धिक (कॉग्निटिव) बाबतीत विकसित झाला आहे. भावनिक (इमोटिव) बाबतीत मात्र तो अडाणी आहे. मी ससूनमध्ये अनेकदा असं दृश्य पाहिलं आहे की, एखादा अर्धशिक्षित, गरीब, खेडवळ मुलगा आपल्या वडिलांना “चल म्हाताच्या, निघूया घरला” म्हणतो. वाटेत कोणी मध्ये आलं तर त्याला “ए आंधळ्या, दिसत नाही का? म्हाताच्याला वाट दे की!” असं सुनावतो. पण ‘म्हाताच्या, आंधळ्या’ सारखे ग्राम्य शब्द वापरणाऱ्या त्या गरीब मुलाच्या मनात बापाबद्दल अपार प्रेम असतं. वडिलांना सुंदर सुंदर शब्दांचे मेसेजेस पाठवून २४ तास फक्त केअरटेकरच्याच सहवासात ठेवणाऱ्या उच्चशिक्षित अर्धशहाण्या मुलापेक्षा आपल्या ‘म्हाताच्या’ला ससूनमध्ये आणणारा आणि तिथून ‘आंधळ्यां’च्या गर्दीतून वाट काढत घरी नेणारा अर्धशिक्षित मुलगा मला किती तरी अधिक भावश्रीमंत, शहाणा आणि जवळचा वाटतो. सुंदर शब्दांच्या मेसेजेचा उल्लेख आपण केलात. आजचा आधुनिक समाज वेगळ्या अर्थांन ‘शब्दबद्द’ झाला आहे- म्हणजे फक्त शब्दांतच अडकून पडला आहे – असं आपल्याला वाटतं का ?

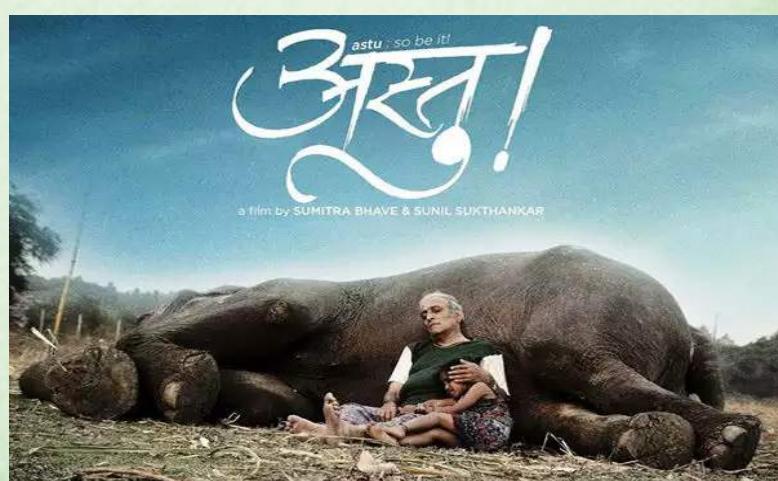
अगदी नक्कीच! पूर्वी माणसाला आधी अनुभव यायचा आणि मग त्या

अनुभवाविषयीची शाब्दिक माहिती कळायची. आता हा क्रम तिरपाकडा, उलटापालटा झाला आहे. प्रत्यक्ष अनुभव येण्याआधीच त्या अनुभवाच्या वर्णनाचे शब्द माहीत होतात. त्यांचा इतका चोथा डोक्यात साचतो की, अनुभव मिळेपर्यंत त्याच्यातलं नावीन्य, अप्रौप, चव सगळं निघून गेलेलं असतं. भावनिक विकास खुंटल्यामुळे (सारख्या सेल्फ्या काढूनही) स्वतःची ओळखच होत नाही. आज माहिती वाढली; पण समज घटली आहे. ज्ञान वाढलं; पण शहाणपण घटलं आहे. संपर्काची साधनं वाढली; पण संवाद घटला आहे. एकमेकांशीही आणि स्वतःशीही. आपल्या भावनांचं नेमकं काय करायचं हे न समजल्यामुळे आत्महत्या, तथाकथित ‘एकतर्फी प्रेमा’तून हत्या, घाऊक द्वेष, दहशतवादी कृत्य यांचं प्रमाण वाढलं आहे.

यावर आपण उपाय काय सुचवाल ?

उत्तर: आपली भावसाक्षरता वाढवण्याचे अनेक मार्ग शोधता येतील. नाटक-सिनेमाच्या प्रेक्षकांसाठी मी एक मार्ग सुचवतो. ‘मी डोकं घरी ठेवून फक्त टाइमपास आणि पॉपकॉर्न -वडापाव साठीच सिनेमा-नाटक बघणार’ हा हट्ट सोडायला हवा. स्वतःच्या भावनिक, सांस्कृतिक पोषणासाठी दर्जेदार, कलात्मक चित्रपट आणि नाटकांना प्रतिसाद द्यायला हवा.

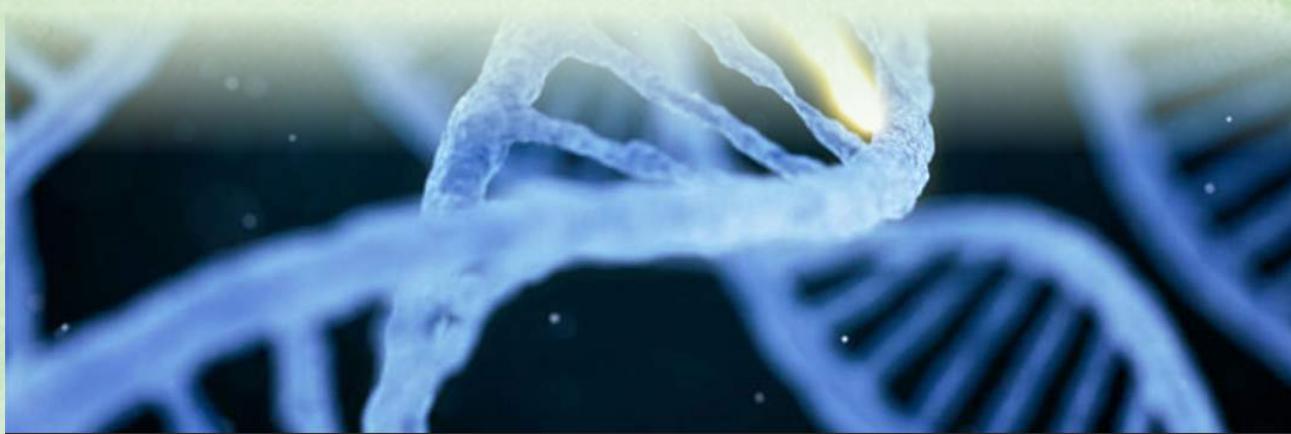
डॉ. मोहन आगाशे सरांचा हा न्युट्रिशनल अडब्हाइस ‘मधुमित्र’ चे वाचक नक्की फॉलो करतील अशी आशा व्यक्त करून या संवादाची सांगता करुया !





Nutrigenomics: A tool for Personalised Nutrition

Dr. Geeta Dharmatti, Consultant Nutritionist | 9527552221



NUTRIGENOMICS : A DIET FOR YOUR DNA



**Nutri genomics is the Science
and evidence based research into
personalized nutrition.**

People commonly say my family has diabetes when they get diabetes, if their parents or someone in their family has diabetes. Health, wellness, and illness are all

made up of genes, which isn't new. Is there anything I can do if I know my genes? In what ways will I be able to prevent diseases with gene information? Is this evidence-based or





is it just another fad diet that's expensive but doesn't work?

Nutrigenomics is the science and evidence-based research into personalized nutrition. Food is now recognized as the most important factor in health, healing and well-being. The most famous saying of Hippocrates, "Food is thy Medicine" is now being proven and the new science that helps us to work towards better health is being researched more and more. The Human genome study, which was conducted in 1990-2003, provided us with the information of various genes (20,000 to 25,000) and their traits. This study revealed the genetic story as well as the growing interest in gene-diet interactions. The impact of foods and their nutrients on an individual's gene is known as Nutrigenomics, and the response of gene variants in relation to nutrients, dietary ingredients and nutraceutical products is referred to as Nutrigenetics. They are 2 sides of same coin.

This new concept of nutrigenomics has revolutionised a thought of additional factor in our approach towards our personal nutrition and health concept. The approach towards diet now has a different angle to look at, that if I know my genes can help me in working towards healthy better. Genetic information assessment gives a thought to work better with your environment like food, time management, exercise, type of food etc and your body type. Let us understand this concept with the help of case study so we can decode this concept for better learning.

A 35-year-old male, newly diagnosed with diabetes, came to my clinic confused about the diet and the different approaches he wanted to follow to manage his condition. He was interested in a gene diet, which he believed was the cause of his early onset of diabetes, and wanted to get a test of his genes to help him manage his diabetes. He did not realize that there was no one-size-

fits-all solution to his health problems, and that a personalized approach was necessary. Everyone is unique in terms of genetic make up, as we inherit different sets of genes from our mother and father, which we inherit in equal measure. To begin a personalized nutrition program, we must understand the individual's health parameters through screening, such as BMI, waist circumference, fat percentage, blood parameters, clinical symptoms, dietary pattern, appetite, sleep, travel, exercise, hydration, and more. Additionally, we must consider the gene information of the individual. For this patient we assessed his routine health with his BMI (Body Mass Index), his clinical data of blood glucose, medications, food habits and made a change in lifestyle with incorporation of specific diet. What will not the extra tool of gene diet help us? Will it change our nutrition prescription?

By understanding every aspect of an individual, we can create a personalized diet plan, also known as a gene-based diet plan. To illustrate, let's look at an example of a patient to understand how we can interpret a gene based diet using a genetic tool. The first question is, do I need a genetic test? This test comes with a prescription and can be done at any genetic lab. It helps us to learn about our genes and can be used to modify our food habits, exercise, metabolism and more. One gene doesn't tell us anything, it's a report with 250+ gene testing. The report is presented in panels and provides us with a guide in the form of an advice. The name of the gene and its result are printed on the report, but it's designed to be tailored to your individual health and wellbeing.

Nutrigenomics/Nutrigenetics/

Personalised diets are tools where individual influences are combined with environmental facts. Genes can be modulated with the help of gene modulation combined with the help of environmental impact. Genes do not change, but we impact genes with food, exercise and diet. If we move forward,





we usher ourselves into precision nutrition. By understanding the gut flora through stool examination, we can create a diet plan with specific foods to improve gut flora and further tailor our diet using these tools.

Nutrigenomics is used to recommend a gene support environment to prevent disease and lead a healthy life. Developing a personalized plan based on your genotype will help you choose the best way to allocate your macronutrients (macro), micronutrients, supplements, energy balance, stress and other environment factors that affect your health. We are all unique in every aspect, including our daily dietary needs. Knowing that food can be a nutritional medicine, when we use the right foods in the right amounts

Many time gastric issues like bloating, acidity or irritable bowel syndrome can be also connected with genetics and food sensitivity. This actually tells us that with the help of gene report we can change the lifestyle, food, timings and exercise plan as per individual's requirement which suits body and work on the more adaptability for better results.

Many illnesses, such as autoimmune diseases, such as Rheumatoid Arthritis, Psoriasis, and Thyroid, have no known cause. Medical treatment is focused on providing a symptomatic cure. The results of genetic reports can help us to identify nutrient-based nutrition. If an increase in inflammation or vitamin B12 deficiency is observed, we can work on supplementing with many of the micronutrients, such as folate, vitamin B12, and B6, for good nutrition and health support. Taking supplements without knowing if they are needed can be detrimental, but knowing about the specific supplements and prescribing them can help the body to have better results.

In conclusion, Nutrigenomics or gene-nutrient interaction is a powerful tool to improve personalized nutrition, but it must be individualized, made an important or lasting

change in lifestyle, and made sustainable. This will improve quality of life, especially in a world where we are consuming more processed, ready-to-eat foods and in an era of increased prevalence of NCDs (Non Communicable Diseases), we need to work aggressively on prevention techniques. We need to work on basic nutrition, eating habits, home-based diets that are more sustainable, and awareness and education on nutrition literacy can help reach the community. Indian food habits and cooking patterns have huge potential to improve good health, as they provide us with high-quality, high-nutrient meals that not only provide us with nutrients, but also help to improve gut flora. Eating foods that are easy to digest, such as fermentation, soaking, roasting, and pickling, can have a positive impact on our well-being. The food we eat should be used by our body to its fullest potential. Maintaining traditional cooking practices is essential to maintain our nutrition. Genetic reports help us identify and work on a specific pattern of nutrition. However, simple changes in food habits, good lifestyle, and human behavior require more sustainable solutions with changes in human behavior. Nutrient-based nutrition can help with mindfulness and consciousness. Dopamine neurotransmitters, such as dopamine, can be regulated by proper nutrition and proper gut flora. Personalized and Precision Nutrition can help us in a great way.

Few recipes which help for good Gut flora and bootability of nutrients for example have been given below.

1. Pickled Vegetables :

Ingredients:

- 1 Medium cauliflower cut into small florets
- Green peas 2/3 cup
- 18-20 French beans stringed and cut into linch pieces
- 4 Medium carrots peeled and cut into





small pieces

- Mustard oil 1 cup (any oil you are comfortable with flavor)
- Mustard seeds 2 teaspoons
- Split mustard seeds (rai ka dal) 3 tablespoons
- Asafoetida (Hing) 1 teaspoon
- Turmeric (Haldi) powder 1 teaspoon
- Red chilli powder 5 teaspoons
- Salt 3 1/2 teaspoons
- Fenugreek seeds (methi dana) 1/4 teaspoon
- Vinegar 2 1/2 tablespoons

Cooking Method :

Heat oil in a non-stick pan till it smokes. Add mustard seeds and sauté till they splutter.

Add split mustard seeds and switch off the heat. Add asafoetida, turmeric powder, chilli powder and salt and mix well. Remove from heat and set aside to cool.

Dry roast fenugreek seeds till fragrant and crush coarsely in a mortar with a pestle.

Put vegetables in a bowl. Add crushed fenugreek seeds, spiced oil and vinegar. Mix

well, cover tightly with a muslin cloth and set aside for 2 days to mature.

Serve or store in airtight container.

2. Nachni Malt :

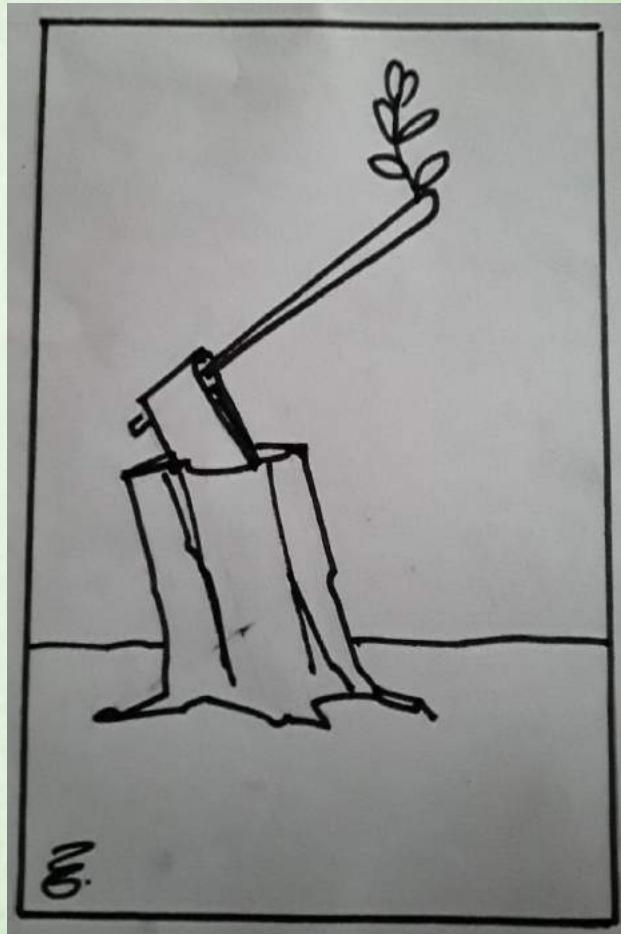
Ingredients:

Nachni satva powder 2 tbsp, 500 ml buttermilk, 1 tsp of jeera powder, ½ green chilli chopped, 2 garlic cloves, ½ tsp grated ginger, 2-3 mint leaves.



Cooking method :

Cook Nachni in water and then add buttermilk to the same. Add jeera powder, green chilli, coriander, mint leaves garlic and have it as nutrition drink .





किटोजेनिक आहार किती योग्य किती अयोग्य ?

अर्चना रायरीकर, आहारतज्ज्ञ | ९९७५४३४५६८



किटोजेनिक आहार हा अजिबात साखर नसलेला, कमी कार्बोदके, योग्य प्रथिने आणि जास्त स्निग्धयुक्त पदार्थ असलेला आहार आहे.

आजकाल आपण किटोजेनिक आहार याबद्दल अधून मधून ऐकतो. कधी कौतुकाचे बोल तर कधी नकारात्मक ढोल !!

सध्या काही तरुण मंडळी, विशेष करून जीमला जाणारे किटोजेनिक आहाराचा वजन कमी करण्यासाठी आणि फॅट लॉससाठी अवलंब करताना दिसून येत





आहेत.

चला तर मग आधी किटोजेनिक आहार म्हणजे नक्की काय असतो ते आपण थोडक्यात जाणून घेऊ....

किटोजेनिक आहार हा अजिबात साखर नसलेला, कमी कर्बोंदके, योग्य प्रथिने आणि जास्त स्निग्धयुक्त पदार्थ असलेला असा आहार होय!!

किटोजेनिक आहारात तेल, तूप यांचे प्रमाण नेहेमीच्या प्रमाणापेक्षा खूप जास्त असते.

यात प्राणीजन्य प्रथिने जसे की चिकन, अंडी, फिश आणि शाकाहारी लोकांना पनीर, टोफू आणि सोयाबीनचे विविध पदार्थ आणि काही प्रमाणात डाळी आणि कडधान्ये यांचा योग्य प्रमाणात समावेश असतो.

कर्बोंदके जसे की साखर, गुळ, मध, भात, चपाती आणि इतर तृणधान्ये यात जवळ जवळ वर्ज्य असतात.



अशा आहाराचा फायदा काय असू शकतो?

तुम्हाला ऐकून आश्चर्य वाटेल पण हे फॅड डाएट नसून याचे वैद्यकीय दृष्ट्या आणि शास्त्रीय दृष्ट्या अनेक उपयोग आहेत.

खालील गोष्टीसाठी ते वापरले जाते.

- » अनियंत्रित फिटस चा आजार
- » वजन कमी करण्यासाठी
- » मधुमेह नियंत्रित करण्यासाठी
- » ट्यूमर साठी
- » तसेच पुढील संशोधनाप्रमाणे याचा उपयोग पार्किन्सन्स, मायग्रेन, अलझायमर्स यासारख्या आजारात होत असल्याचे देखील समोर आलेले आहेत.

आजकाल अनेक लोक वजन कमी करण्यासाठी किटोजेनिक आहार घेतात. ते बरेचदा इंटरनेट वर वाचून स्वतःच्याच मनाने घेत असतात.

हा असा आहार आला कुठून ?

याचे मूळ उपवासात आहे. खरा खुरा न खाता उपवास केला तर शरीर आपली स्वतःकडची चरबी जाळून उर्जा निर्मिती करते, तेच या आहारात होत. ते म्हणजे एरवी ग्लुकोज हा असणारा मूळ स्रोत ऊर्जेसाठी न वापरता चरबी किंवा फॅटी ऑसिड ऊर्जेसाठी वापरणे.

फार पूर्वी जेव्हा वैद्यकीय शास्त्र फार अद्यावत नव्हते त्यावेळी पाश्चिमात्य देशात उपवास आणि प्रार्थना करून फिट्स बरे करण्यात बरेचदा यश मिळत असे त्यामुळे ही उपचार पद्धती त्याकाळी प्रचलित होती.

१९२१ साली काही आधुनिक वैद्यकीय पदवीधर यांनी देखरेखीखाली उपवासाने अनेक मुलांना फिट्स मुक्त केले आणि तसे त्यांनी वैद्यकीय परिषदेत मांडले.

उपवासाला मर्यादा असल्याने उपवासाच्या ऐवजी तोच परिणाम देणाऱ्या किटोजेनिक आहाराचा जन्म झाला.

उपवासाने शरीरातील ग्लुकोजचा साठा संपतो





आणि तो संपला की शरीर ग्लूकोज ला पर्याय असलेला ऊर्जा स्रोत फॅट्स किंवा चरबी याचा वापर करू लागते. तसं झाले की शरीरात चरबी जळताना काही उपघटक तयार होतात. हे उपघटक म्हणजेच किटोन्स!!

हेकिटोन्स रक्ताभिसरणाद्वारे मेंदूत पोहोचतात आणि तिथल्या फिट्स कमी करायला वा पूर्ण थांबायला मदत करतात.



किटोजेनिक आहार
उपवासाचा परिणाम देते आणि किटोन्स तयार करते म्हणूनच त्याला किटोजेनिक आहार असे म्हटले जाते.

थोडक्यात औषध जसे परिणाम करते तसाच परिणाम मेंदूवर किटोजेनिक आहाराचा होत असतो. पण औषधे अनेक दुष्परिणाम देत असतात त्यामानाने किटोन्स हे आपले शरीरच तयार करत असल्याने त्याचे दुष्परिणाम होत नाहीत. उलट फिट्स कमी झाल्याने वा थांबल्याने मुलांचा मेंदू अधिक कार्यक्षम होतो किंवा औषधे कमी झाल्याने किंवा बंद केल्याने त्याचे दुष्परिणाम देखील कमी होतात आणि अशा प्रकारे किटोजेनिक आहारामुळे मुलं अधिक तरतीत, तल्लख दिसू लागतात आणि त्यांचा मेंदू देखील जास्त काम करू लागतो. हा आहार फिट्स च्या रुग्णांना एक वरदान म्हणता येईल.

भारतात साधारण १९९४ सालापासून किटोजेनिक आहार वैद्यकीय उपचारांना दाद न देणाऱ्या फिट्सच्या रुग्णांसाठी वापरायला सुरुवात झाली. यामुळे या रुग्णांच्या फिट्स कमी होतातच पण त्याच्या बौद्धिक पातळीत सकारात्मक बदल होणे किंवा त्या मुलांची अति क्रियाशीलता कमी होऊन ते शांत होणे अणि जास्त प्रमाणात जागृत होणे असे चांगले बदल देखील दिसून येतात. Refractory seizures किंवा औषधाला दाद न देणाऱ्या मुलांसाठी आणि त्यांच्या पालकांसाठी हे एक वरदानच म्हणावे लागेल.

आता या आहाराची थोडीशी पाश्वभूमी समजून घेऊया.

आपले पूर्वज हे गुहेत राहत असत. त्यांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी खूप वेगळ्या होत्या. त्यांना चार चार दिवस काही खायला देखील मिळायचं नाही. खाण्यापिण्याच्या शोधात त्यांना खूप फिरायला लागत असे आणि त्यात ते जंगलातली फळ, वाईल्ड बार्ली असे पदार्थ खात.

पुढे पुढे जेव्हा मोठे प्राणी पोट भरल्यावर आपली शिकार सोडून जात असत तेव्हा केवळ जगण्यासाठी मनुष्य हे प्राणी खायला शिकला. ९९% आपल्या माणसाच्या इतिहासात आपण असेच जगलो.

केवळ गेले दहा हजार वर्षे आपण शेती करतोय आणि शेतीमध्ये देखील खूप कष्टाची काम असल्यामुळे आणि खूप चांगल्या प्रकारचे सालं न काढलेले कर्बोंदके खात असल्यामुळे लोकांचे आरोग्य उत्तम राहीले आहे. परंतु गेल्या काही दिवसात कर्बोंदके आपल्या आजूबाजूला खूप जास्त वाढलेले आहेत.

चिंताजनक बाब म्हणजे ही जी कर्बोंदके आहेत त्याचे फायबर पूर्णपणे काढून टाकलेलं असतं जसं की मैदा, साखर, गुळ, पांढरा भात, पांढरे पोहे आणि तेच आपल्या शरीराला आणि आपल्या बैठ्या जीवनशैलीला मारक ठरत आहेत. खरंतर शरीराला एवढी कर्बोंदके





आवश्यक नसतात.

वाढ होत असलेली लहान मुळं, गरोदर स्निया, स्तनदा माता किंवा वयस्कर माणसं, तसेच खेळाडू यांना मात्र कर्बोंदकांची गरज जास्त असू शकते.

सध्याच्या नवीन संशोधनाप्रमाणे असे लक्षात आलेले आहे की जास्तीची कर्बोंदके शरीराला घातक ठरत आहेत. सहज पचणारी कर्बोंदके जसे की साखर, गोड पदार्थ, फळांचा रस, शीत पेये, भात, ब्रेड आणि बिस्किटे यांचे प्रमाण शहरातच नव्हे तर गावामध्ये देखील वाढत चाललेले आहे आणि बैठ्या जीवनशैली मुळे व्यायामाचा अभाव असल्याने त्याचे ज्वलन होत नाही आणि त्यामुळे वजन वाढीला हे कागणीभूत ठरतात.

आपण जेवढी कर्बोंदके जास्त खातो तेवढी शरीरात ग्लुकोज ची पातळी वाढते आणि ती कमी करायला इन्सुलिनची गरज लागते. शरीरात जितके इन्सुलिन जास्त तितकी परत परत खाण्याची इच्छा होते. या उलट ग्लुकॅगॉन नावाचे हार्मोन असते जे फॅट बर्नर म्हणून काम करते पण त्याची अट एकच, इन्सुलिन नसावे. पण सतत कर्बोंदके खाल्याने ते कधीच होत नाही आणि ग्लुकॅगॉन संधीच मिळत नाही. म्हणूनच या आहारात कार्बोंदके कमी केली जातात आणि प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थ वाढवून घेतली जातात.

प्रथिने पचायला वेळ लागतो आणि त्यांची पचन आणि अभिशोषण क्रिया गुंतागुंतीच्या असतात त्यामुळे चयापचय वाढते.

स्निग्ध पदार्थ खाल्ल्याचे समाधान देतात त्यामुळे भूक कमी होते. तेल, तूप थोडे वाढवल्याने चवीचे आणि पोट भरल्याचे समाधान होते आणि वेट लॉस शक्य होतो.

शिवाय प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थ यामुळे ग्लुकोज देखील वाढत नाही आणि रक्त शर्करा देखील वाढत नाही.

इतका जर हा आहार फायदेशीर असेल तर त्याबद्दल नकारात्मक बाजू कानावर का येते?

दुर्देवाने किटोजेनिक आहार मनाने करणारे लोक

खूप जास्त प्रथिने घेताना दिसून येते. (जसे की १५० ते २०० ग्रॅम) भारतीय लोकांना एवढी जास्त प्रथिने खाण्याची आणि पचविण्याची सवय नसते. ज्यांनी स्वतःच्या मनाने हे केलेले असते त्यांना गाऊट किंवा युरीक ॲसिड वाढण्याचा त्रास होऊ शकतो.

किटोजेनिक आहार वजन कमी करण्यासाठी घ्यावा का? असा प्रश्न आपल्याला पढू शकतो.

योग्य सल्ल्याने याचा उत्तम फायदा होतो.

विशेष करून ज्यांना वजन कमी करण्याची घाई आहे (लग्न आहे, शूट आहे इत्यादी) किंवा ज्यांना कार्बोंदके इंटोलरन्स (carbohydrate intolerance) आहे त्यांना याचा भलताच फायदा होतो.

एक मात्र अगदी नक्की आहे की असा आहार फार विशेष असाच असल्याने तो घेतला तर तो आहारतज्ज्ञ यांच्या देखरेखेखालीच घ्यावा आणि स्वतःच्या मनाने घेऊ नये.

हा आहार आहार तज्ज्ञ आणि डॉक्टर यांच्या सल्ल्याने आणि देखरेखीखाली आणि ठराविक काळ घेतला तर त्याचे दुष्परिणाम टाळता येऊ शकतात आणि अपेक्षित परिणाम देखील मिळू शकतात.

कोणी करावे?

- ज्यांना तेच तेच डाएट करून कंटाळा आलाय.
- ज्यांचे वजन हलतच नाहीये.
- ज्यांना carbohydrate intolerance आहे.
(तुमचे फास्टिंग इन्सुलिन आणि triglycerides आणि जास्त असेल तर तुम्हाला carbohydrate intolerance असू शकतो)
- ज्यांना बदल म्हणून चीज, पनीर, भजी असे खाऊन वजन कमी करायचे आहे.

कोणी करू नये?

- आजारी किंवा खुप अशक्त व्यक्ती
- गरोदर आणि स्तनदा माता





३. कुपोषित व्यक्ती
४. जास्त युरिक ऑसिड किंवा किडनी चे विकार
असल्यास

किटो पाककृती

किटो चीज पराठा

साहित्य -

- » किटो स्पेशल पीठ (सोया पावडर, बदाम पीठ, सुके खोबरे पीठ) १ कप
- » पालक चिरलेला १ कप
- » चीज किसून १ क्यूब
- » दही १ चमचा
- » तेल किंवा तूप अर्धी वाटी
- » बटर १ मोठा चमचा
- » हिरवी मिरची पेस्ट १ चमचा
- » आलं-लसुण पेस्ट १ चमचा
- » गरम मसाला १ चमचा
- » हळद १/४ चमचा
- » मीठ चवीनुसार

कृती -

१. प्रथम पीठ घेऊन त्यामध्ये चिरलेला पालक घालून मिक्स करून घ्यावा.
२. त्यात दही, मीठ, हिरवी मिरची पेस्ट, आलं-लसुण पेस्ट, मसाले, हळद घालून व पाणी घालून पराठ्याचे पीठ भिजवावे.
३. पराठे लाटून तुपावर भाजून घ्यावे त्यावर चीज किसून गरमगरम खाण्यास देणे
४. वरून एक चमचा लोणी घालावे.

किटो पकोडा

साहित्य -

- » बदामाचे पीठ १ कप
- » जवस पीठ १/२ कप
- » कांदा चिरून १ कप
- » कोथिंबीर चिरून १ चमचा
- » बेसन १ चमचा
- » ओवा, हळद, हिरवी मिरची
- » मीठ
- » तळण्यासाठी तेल

कृती -

१. बदामाचे पीठ, जवस पीठ, बारीक चिरलेल कांदा, कोथिंबीर, बेसन, ओवा, हिरवी मिरची, मीठ, सर्व एकत्र करून त्याचे पकोडे होतील इतपत पीठ भिजवून घ्यावे.
२. पकोडे तळून झाल्यावर गरमगरम हिरव्या चटणी बरोबर खाण्यास देणे.





दीक्षित जीवनशैली

डॉ. जगन्नाथ दीक्षित, अध्यक्ष, अडोर ट्रस्ट, पुणे | ९९२२९९४७७७



मधुमेह, रक्तदाब, लट्ठपणा या आजारांच्या मागे बिघडलेली जीवनशैली हे कारण आहे. जीवनशैली बिघाड हे जर आपल्या रोगांचे मूळ असेल तर त्यावर जीवनशैली सुधार हेच उत्तर आहे.

भारतातील मधुमेहाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत चालले आहे. इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्चच्या नुकत्याच प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार भारतात

२० वर्षेपेक्षा अधिक वयाच्या ११.५% व्यक्ती मधुमेही आहेत तर सुमारे १५% मधुमेह पूर्व अवस्थेत आहेत. २८% लोक लट्ठ तर ३५% लोकांना उच्च रक्तदाब आहे.





निश्चितच ही परिस्थिती चिंताजनक आहे. बारकाईने बघितल्यास लक्षात येते की उपरोक्त सर्व आजारांच्या मागे बिघडलेली जीवनशैली हे कारण आहे. व्यायामाचा अभाव, जास्त उर्जाक असलेला आहार, जास्त साखर-मीठ-तेल/तूप असलेले पदार्थ खाणे, झोपेचे बिघडलेले तंत्र आणि दैनंदिन जीवनातील ताण तणाव ह्या सगळ्या घटकांमुळे हे सर्व आजार जास्त प्रमाणात आढळून येत आहेत. जीवनशैली बिघाड हे जर आपल्या रोगांचे मूळ असेल तर त्यावर जीवनशैली सुधार हेच उत्तर असणार हेच तर्कसंगत आहे! दुर्दैवाने या रोगांचे उत्तर अनेक तज्ज्ञ औषधांमध्ये शोधत आहेत.

कै.डॉ.श्रीकांत जिचकार यांच्यापासून प्रेरणा घेऊन गेल्या दहा वर्षांपासून “स्थूलत्व आणि मधुमेह मुक्त विश्व” असे अभियान राबविले जात आहे. दीक्षित जीवनशैलीचा प्रामाणिकपणे अंगीकार केल्यास नुकतेच मधुमेहाचे निदान झालेल्या बहुतांश व्यक्ती ५ ते ६ महिन्यात रेमिशनच्या अवस्थेत जाऊ शकतात. मधुमेह बरा होत नाही असे सध्या तरी म्हणावे लागेल, पण तो औषधावाचून नियंत्रणात नक्कीच राहू शकतो. डायबेटीस रेमिशन याचा अर्थ मधुमेहासाठी कोणतीही औषधे न घेता किमान तीन महिने रुग्णाचे HbA_{1c} ६.५ ग्रॅम% पेक्षा कमी असायला हवे. मधुमेह पूर्व अवस्थेतील व्यक्ती तर तीन महिन्यात सामान्य अवस्थेत जाऊ शकतात.

दीक्षित जीवनशैली मागचे तत्व आपण समजून घेऊ. शरीरातील इन्सुलिन या संप्रेरकाचे प्रमाण वाढले की आपण लट्ठ होतो, आपल्याला इन्सुलिन प्रतिरोध निर्माण होतो आणि मग टाईप-२ प्रकारचा मधुमेह होतो. हे इन्सुलिन आपल्या स्वादुपिंडात दोन प्रकारे तयार होते. पहिल्या प्रकारात २४ तास स्वादुपिंडातून थोडे थोडे इन्सुलिन स्त्रवत राहते. हे जवळपास १८ ते ३२ युनिट एवढे असते. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यावर आपले कोणतेही नियंत्रण नसते. इन्सुलिन निर्मितीचा दुसरा मार्ग म्हणजे जेब्हा जेब्हा आपण काही खातो त्या प्रत्येक वेळी इन्सुलिन तयार होते. अशा प्रकारे निर्माण होणारे इन्सुलिन दिवसात १८ ते ३२ युनिट असावे अशी अपेक्षा आहे.

या प्रकारे निर्माण होणाऱ्या इन्सुलिनचे वैशिष्ट्य म्हणजे प्रत्येक वेळी खाल्ले की विशिष्ट प्रमाणात इन्सुलिन निर्माण होते व एकदा इन्सुलिन निर्माण झाल्यानंतर ते पुन्हा निर्माण व्हायला सुमारे ५५ मिनिटाचा कालावधी लागतो जे पदार्थ खाल्ल्यानंतर रक्तातील साखर चटकन वाढते. त्यांच्या सेवनानंतर जास्त प्रमाणात इन्सुलिन निर्माण होते. शरीरात इन्सुलिनचे प्रमाण वाढले की वजन वाढते, चरबीचा संचय वाढतो. रक्तदाब वाढतो, रक्तातील वाईट कोलेस्ट्रॉल वाढते, रक्त वाहिन्या काठिण्य वाढते, हृदय विकाराचा झटका येण्याची शक्यता वाढते, इन्सुलिन रेड्डिस्टंट/प्रतिरोध वाढतो आणि मधुमेह होतो, यावर जगातील डॉक्टरांचे एकमत आहे. आपले प्रश्न जर वाढलेल्या इन्सुलिन मुळे निर्माण झालेले असतील तर इन्सुलिनचे प्रमाण कमी करणे हाच त्यावर उपाय असायला हवा. आपण इन्सुलिन कसे तयार होते ते समजून घेतले आहे. इन्सुलिनचे प्रमाण कमी करण्यासाठी म्हणूनच खाण्याच्या वारंवारितेकडे (frequency) लक्ष द्यायला हवे. दीक्षित जीवनशैलीद्वारे आपण नेमके तेच साधत आहोत.

या आहारामध्ये सर्व प्रकारचे पदार्थ आपण खातो जसे की फळ, पालेभाज्या कोशिंबिरी याच्या सोबतीला भात, पोळी, डाळ, उसळ, इत्यादी – याला ‘कॉम्प्लेक्स डाएट’ म्हणतात. आणि यामुळे इन्सुलिन निर्माण होण्याची प्रक्रिया कमी राहून वजन घटण्यास मदत होते.

दीक्षित जीवनशैली नेमकी काय आहे?

- १) कडक भुकेच्या दोन वेळा ओळखून त्या दोन वेळी जेवावे.
- २) जेवण जास्तीत जास्त ५५ मिनिटात संपवावे. कमी वेळात संपले तरी चालेल.
- ३) जेवणातील कर्बोदूकांचे प्रमाण कमी करावे आणि





प्रथिनांचे प्रमाण वाढवावे.

- ४) मधुमेह नसला तरी सुद्धा जेवणातील गोडाचे प्रमाण कमी करावे. मधुमेह असल्यास गोड पदार्थ टाळावेत.
- ५) दिवसात सलग ४५ मिनिटे हृदयगती वाढणारा व्यायाम करावा. ४.५ किमी चालावे किंवा १२-१५ किमी सायकल चालवावी. ४५ सूर्य नमस्कार घातले तरी चालतील.

ही जीवनशैली कोणी करू नये?

- १) १८ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या व्यक्ती.
- २) गरोदर आणि स्तनदा माता (मूळ ९ महिन्याचे होई पर्यंत).
- ३) टाईप-१ मधुमेहाचे रुग्ण.

या जीवनशैली मुळे होणारे मुख्य फायदे:

- १) सहा महिन्यात सरासरी ६.८ किलो वजन कमी होते.
- २) सहा महिन्यात सरासरी १.५ इंच पोट कमी होते.
- ३) HbA1c कमी होते.
- ४) उपाशीपोटीचे इन्सुलिन कमी होते.

दीक्षित जीवनशैलीत जेवताना काय खावे आणि दोन जेवणाच्या मधल्या वेळात काय खावे?

त्यासाठी आपल्याला माहित हवे की आपण मधुमेह मुक्त आहोत, मधुमेह पूर्व अवस्थेत आहोत की मधुमेही आहोत. यासाठी HbA1c आणि fasting insulin या तपासण्या करणे गरजेचे आहे.

मधुमेह मुक्त व्यक्ती: मधुमेहासाठी औषध नाही, HbA1c ५.६ ग्राम % पर्यंत आणि fasting insulin १० पर्यंत

मधुमेह पूर्व अवस्थेतील व्यक्ती: मधुमेहासाठी औषध नाही, HbA1c ५.७ ते ६.४ ग्राम % पर्यंत आणि/किंवा fasting insulin १० पेक्षा जास्त

मधुमेही व्यक्ती: मधुमेहासाठी औषध घेते किंवा HbA1c ६.५ ग्राम % किंवा त्याहून जास्त

मधुमेह नसलेल्या व्यक्तींनी काय खावे?

जेवणाच्या सुरुवातीला फळ/सुका मेवा / खाणार असल्यास गोड पदार्थ खावा. त्यानंतर वाटीभर सलाड खावे. त्यानंतर तेवढीच वाटी भरून मोड आलेले कडधान्य किंवा दोन उकडलेली अंडी खावी. मग घरात बनलेले किंवा खायला मिळतील ते पदार्थ खावे. दोन जेवणांच्या मध्ये भूक लागल्यास पाणी, घरी बनवलेले पातळ ताक, कोणताही फ़ेक्वर नसलेला ग्रीन/ब्लॅक टी किंवा ब्लॅक कॉफी किंवा २५% दुध आणि ७५% पाणी असलेला चहा/कॉफी (कशातच गूळ, साखर, मध, शुगर फ्री टाकू नये) हे सर्व पदार्थ कितीही वेळा कितीही प्रमाणात घेता येतील. दिवसातून एकदा शहाळ्याचे पाणी किंवा एक टोमेंटो खाता येईल.

मधुमेही आणि मधुमेह पूर्व अवस्थेतील व्यक्तींनी काय खावे?

मधुमेही आणि मधुमेह पूर्व अवस्थेतील व्यक्तींनी जेवणाच्या सुरुवातीला ४ बदाम आणि ४ अक्रोड किंवा अर्धी मूठ शेंगदाणे खावे. त्यानंतर वाटीभर सलाड खावे. यात गाजर आणि बीट खाऊ नये. त्यानंतर तेवढीच वाटी भरून मोड आलेले कडधान्य किंवा दोन उकडलेली अंडी खावी. मग घरात बनलेले किंवा खायला मिळतील ते पदार्थ खावे. गोड आणि फळे पूर्णपणे बंद करावीत. दोन जेवणांच्या मध्ये भूक लागल्यास पाणी, घरी बनवलेले पातळ ताक, कोणताही फ़ेक्वर नसलेला ग्रीन/ब्लॅक टी किंवा ब्लॅक कॉफी (कशातच गूळ, साखर, मध, शुगर फ्री टाकू नये) हे सर्व पदार्थ कितीही वेळा कितीही प्रमाणात घेता येतील. २५% दुधाचा पातळ चहा/कॉफी, शहाळ्याचे पाणी किंवा टोमेंटो मात्र घेता येणार नाही.

आम्ही अभियानात काय शिकलो?

- १) मधुमेहाचे निदान लवकर होत नाही.
- २) मधुमेहावर जीवनशैली सुधारण्याच्या ऐवजी अनावश्यक औषधी उपचार केले जातात.
- ३) रक्तातील साखरेचे प्रमाण किंवा HbA1c या पेक्षा





डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा आयोजित

१४ नोव्हेंबर या जागतिक मधुमेह दिनाचे औचित्य साधून
डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा आयोजित करत आहे,

'सारख संगीत'

(आगळा - वेगळा, सांगीतिक, वैशिष्ठ्यपूर्ण कार्यक्रम)

दिनांक आणि वेळ : रविवार, दि. २६ नोव्हेंबर २०२३ रोजी सकाळी ८.०० ते १२.००

स्थळ : गरवारे कॉलेज सभागृह, कर्वे रोड, पुणे येथे करण्यात येत आहे.

कार्यक्रमापूर्वी प्रभात फेरी, योगासने घेण्यात येणार आहेत.

तसेच मधुमेहाशी निगडित असणाऱ्या विविध तपासण्या अत्यल्प दरात करण्यात येणार आहेत.

कार्यक्रमादृम्यान 'मधुमेहाशी यशस्वी जीवन' व्यतीत करण्याच्या व्यक्तींचा शतकारी करण्यात येणार आहे.

कार्यक्रमामध्ये चहा - पानाची व्यवस्था करण्यात आलेली आहे.

अधिक माहितीसाठी पुढील मोबाईल नंबर ९४२११ ४५९६३ वर संपर्क साधावा

(कार्यक्रमाचा दिवस आणि वेळ राखून ठेवा.)

मुत्र पिंड, दृष्टी पटल, यकृत, मज्जातंतू, हृदय या
अवयवांवर झालेले दुष्परिणाम बघून त्यानुसार
जीवनशैलीचा सल्ला द्यायचा का? ते ठरवायला हवे.
४) हायपोग्लायसेमिया ही मधुमेहाची औषधे कमी
करण्याची संधी आहे.
५) जीवनशैलीचा लाभ होण्यासाठी वजन कमी होणे
अनिवार्य नाही.

नजरीया बदलो...नजारे बदलेंगे; कश्तिका रुख
बदलो....किनारे बदलेंगे!

मधुमेहावर उपचार करण्याच्या डॉक्टरला मधुमेह हा
कधीही बरा न होणारा आजार वाटत असेल तर रुणासाठी
त्याला दोन गोष्टी कराव्या लागतात. एक म्हणजे रुणाला
हायपोग्लायसेमिया होऊ नये यासाठी वारंवार खाण्याचा
सल्ला द्यावा लागतो. दुसरे म्हणजे रुणाची रक्त शर्करा
खूप वाढू नये यासाठी २४ तास त्याला औषधांच्या

नियंत्रणात ठेवावे लागते! मधुमेह उपचारासाठीच्या
सर्व गाईडलाईन्स सुरुवातीला जीवनशैली बदल सुचवा
असे सांगत असल्या तरी बहुतांश रुणामध्ये निदान
झाल्याबरोबर लगेचच औषधे सुरु केली जातात. याचे
कारण म्हणजे जीवनशैली सुचवणारे डॉक्टर आणि ज्यांना
ती सुचवली जाते ते रुण या दोहोंचाही सध्या सुचवल्या
जाणाऱ्या जीवनशैलीवर विश्वास नाही!

दीक्षित जीवनशैलीचा अंगिकार केल्याने ३
महिन्यात वजन, पोटाचा घेर, HbA1C, Fasting
इन्सुलिन यात घट होते. स्वतःच्या अनुभवावर विश्वास
ठेवून तीच आपली जीवनशैली बनू शकते.

माझ्या मते लढू पणा आणि मधुमेह या महासार्थीवर
मात करण्यासाठी असा प्रभावी, किफायती आणि
व्यावहारिक उपाय दुसरा कोणताही नाही!





साऊथ बीच डाएट

गायत्री कुलकर्णी, आहारतज्ज्ञ | ८०४५९०३१०८



डॉ. अर्थर अँगास्टन यांनी “साऊथ बीच डाएट” चा शोध लावला. या डाएट प्रकारामध्ये ३ टप्पे आहेत.

सध्याच्या धाकधुकीच्या काळात बदलती जीवनशैली व व्यायामाचा अभाव यांमुळे वजनवाढीची समस्या वाढली आहे. अनेकजण वेगवेगळ्या प्रकारचा

आहार अंमलात आणताना आपण पाहतो. आपल्या मनात नेहमी प्रश्न येतो की ‘नेमका कोणता आहार वजन कमी करण्यासाठी उत्तम आहे?’ आज अशाच एका





प्रकारच्या आहाराबद्दल आपण माहिती घेणार आहोत तो म्हणजे 'साऊथ बीच डाएट'.

स.न. १९९० काळातील फ्लोरीडा येथील प्रसिद्ध हृदयविकारतज्ज डॉ. अर्थर अँगस्टन (Dr. Arthur Agatston) त्यांनी हृदयविकारावर काही शोध घेताना त्यांच्या असे लक्षात आले की, 'Atkin's Diet' मुळे लोकांचे वजन कमी होत आहे आणि मुख्य म्हणजे पोटाभोवती असणारी चरबी देखील कमी होत आहे. ह्याप्रकारच्या डाएटमध्ये जास्त प्रमाणात स्निग्ध पदार्थ, कमी प्रमाणात असणारी कार्बोंदकेही घ्यावी लागतात. स्निग्ध पदार्थ खूप प्रमाणात Saturated Fats घ्यावी लागत आहेत व तंतुमय पदार्थाचे असणारे अत्यंत कमी प्रमाण हृदयविकारासाठी घातक ठरत असल्याचे ठाम मत डॉक्टरांचे झाले त्यामुळे त्यांनी 'साऊथ बीच डाएट' याचा शोध लावला. ज्यामध्ये जास्त कर्बोंदकांचे प्रमाण कमी करून त्यांनी 'Low Glycemic index' वर आणले, पुरेशा प्रमाणात प्रथिने व Unsaturated fats यांचा समावेश केला. त्यांनी हे सुधारणा केलेले डाएट स्वतःवर प्रयोग करून इतर रुणांवर चालू केले. हळूहळू चांगले परिणाम मिळत २००३ मध्ये 'साऊथ बीच डाएट' जगप्रसिद्ध झाले.

साऊथ बीच डाएट कसे काम करते?

ह्या प्रकाराच्या आहारामध्ये ३ टप्पे आहेत.

१. टप्पा १ – हा टप्पा पहिल्या १४ दिवसांकरिता आहे. ह्यामध्ये अनेक फळ, तृणांव्य, जास्त प्रमाणातील कार्बोंदके ह्यांवर बंधन आहे.

टप्पा १ जो पर्यंत रक्तातील साखरेची पातळी कमी होत नाही, इन्सूलिनची पातळी कमी होत नाही तो पर्यंत हा टप्पा पाळणे गरजेचे आहे, बन्याच लोकांचे ह्या टप्पामध्ये ३.५-६ कि. वजन कमी होते. ह्या टप्पामध्ये दिवसातून ३ वेळा खाणे गरजेचे आहे. ज्यामध्ये प्रथिने, Non-Starch कार्बोंदके आणि थोड्या प्रमाणात स्निग्ध पदार्थ घ्यावीत. त्याचबरोबर २ वेळा मधल्या खाण्यात प्रथिनयुक्त व जास्त भाज्या

घ्याव्यात.

२. टप्पा २ – हा टप्पा १५ व्या दिवसापासून चालू होतो तो बन्याच आठवड्यापर्यंत टप्पा २ असतो. जोपर्यंत वजन कमी करण्याचे ध्येय पूर्ण होत नाही. ह्या टप्प्यामध्ये साधारण ०.५-१ कि. दर आठवड्याला कमी होऊ शकते. ह्या टप्प्यामध्ये, प्रथम टप्प्यातील सर्व अन्न चालते त्याचबरोबर अल्प प्रमाणात फळे, अन्नधान्ये व काही प्रकारची मद्ये (Alcohol) चालू शकतात.
३. टप्पा ३ – एकदा का तुम्ही वजन नियंत्रणात आणले की हा टप्पा सुरु. ह्या टप्प्यामध्ये दुसऱ्या टप्प्यातील सूचना लागू पडतात. त्याचबरोबर अधून मधून वर्ज्य अन्नाचा आहारात समावेश करू शकता. डॉ. अँगस्टन यांनी असे पण लिहिले आहे की, जर परत वजन वाढण्यास सुरुवात झाली तर पुन्हा टप्पा १ पासून सुरुवात करावी लागते. ह्याचबरोबर व्यायाम करणे अत्यंत गरजेचे आहे असे पण डॉ. अँगस्टन लिहितात.

टप्पा १ मध्ये काय काय खाल्ले तरी चालते?

- » चिकन, मासे, अंडी (अंड्याचा पांढरा भाग), सोयाबीन, लो फॅट चीज, कॉटेज चीज, पनीर, ताक, साय काढलेले दुध, दही, प्लेन व ग्रीक योगर्ट, केफीर, सोयामिल्क (२ कप फक्त)
- » ४ १/२ कप – सर्व भाज्या चालतात फक्त वर्ज्य भाज्या – बीट, गाजर, कॉर्न/मका, सुरण, मटार, बटाटा
- » १/२ कप शिजवलेल्या डाळी व कडधान्ये
- » २८ ग्रॅ. बदाम, काजू, पिस्ता, अक्रोड, जवस, चिआ सीडस्, तीळ,
- » भोपळ्याच्या बीया
- » ३० मि.ली. – खाईतेल
- » शुगर फ्री, कोको (साखरविरहीत), Sugar free-Jam, Jellies, स्टिब्हीया
- » सर्व मसाले, हर्बस्





WHAT YOU CAN EAT:

- Some fruits
- Some vegetables
- Whole grains
- Lean protein



WHAT TO AVOID:

- Sugars
- White starches



३५५ मि. ली. बिअर व
१८८ मि.ली. वाईन सुद्धा चालते.

टप्पा दोन व तीन मध्ये काय टाळावे?

चरबीयुक्त मांसाहार, बटर, नारळाचे तेल, साययुक्त किंवा मलईयुक्त दुध, मैदा व साखर, मद्य, मॅपल सिरप, फळांचा रस, बीट, मका, बटाटा, खजूर, अंजीर, अननस, द्राक्षे, कलिंगड.

साऊथ बीच डाएट चा फायदा कसा होतो?

महत्वाचा फायदा म्हणजे प्रचंड भूक न लागता वजन कमी होऊ शकते. आतापर्यंत २४ रिसर्च मध्ये असे आढळून आले की आहारामध्ये जास्त प्रमाणातील प्रथिने कमी प्रमाणातील कार्बोंदके त्यांमुळे मेटॅबॉलीक रेट (चरबी जाळण्यास उपयुक्त) वाढतोच. त्याचबरोबर भूकेचे प्रमाण वाढवणारे हॉर्मोन्सदेखील नियंत्रणात राहून सतत भूक लागल्याची भावना राहत नाही. दिर्घकाळ कमी कार्बोंदके घेण्यापेक्षा कालांतराने थोडे फार बदल करून कार्बोंदकांचे प्रमाण आहारात वाढवण्यास हरकत नाही. ह्या डाएटमुळे साधारणपणे ५.२ किलो वजन व ५.१ सें.मी. पोटाचा घेर कमी होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर रिकामीपोटीची इन्सूलिन पातळी नियंत्रणात राहते. ह्या डाएटमुळे अंडी, तेलबिया, ड्रायफुट, ऑलीव तेल च्या समावेशामुळे हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहते.

साऊथ बीच डाएटचे काय दुष्परिणाम आहेत?

सर्वात महत्वाचा मुद्दा म्हणजे ह्या डाएटमध्ये स्निधपदार्थाचे प्रमाण व प्रकार ह्यांना खूप मर्यादा आहेत. ह्यामध्ये वापर होणाऱ्या सोयाबीन तेल, करडईतेल ह्यामुळे खूप प्रमाणात ओमेगा - ६ असते. ज्यामुळे हृदयविकाराचे अन्य आजार उद्भवू शकतात.

दुसरा मुद्दा बरेचदा असे आढळून येते की एकदा





का लोकांना वजन कमी होताना दिसले की साऊथ बीच डाएट सोडून देतात.

साऊथ बीच डाएट मध्ये कार्बोदके अत्यंत कमी प्रमाणात दिली आहेत. त्यामुळे 'किटॉसीस' (Ketosis) होऊ शकतो. म्हणजे जेव्हा शरीरात साखरेचे प्रमाण अत्यंत कमी होते तेव्हा शरीर स्निध पदार्थामधून उर्जा मिळविण्यास सुरुवात करते. त्यामुळे शरीरात Ketones चे प्रमाण वाढून मळमळ, डोकेदुखी, कमकुवतपणा जाणवतो.

पाककृती

डाएट संपल

- » नाष्ठा - २ अंड्याचे ऑम्लेट + चीज + मशरूम
- » १ कप काळी कॉफी (विनासाखर)
- » मधल्यावेळेत जेवण - ३० पिस्ता + १ कप उकडलेली ब्रोकोली, चिकन, १ बाऊल सॅलॅड.
- » सायंकाळी - १ स्विस चीज तुकडा,
- » रात्री जेवण - सॅलमन मासा, १ बाऊल भाज्या.

१. चिकन फिंगर्स -

साहित्य -

- » ३-४ चिकनचे लांब तुकडे
- » १ मोठा चमचा लसून आलं पेस्ट
- » १ मोठा चमचा किसलेला कांदा
- » १/२ कप बेसिल पाने
- » १/४ कप पार्सले
- » ३-४ बदामाचे तुकडे
- » २ मोठा चमचे लिंबाचा रस
- » २ मोठा चमचे तेल
- » मीठ स्वादानुसार, काळीमिरी पावडर, २ मोठा चमचे फेटलेले दही.

कृती -

१. चिकनच्या तुकड्याला सुरीने किंचित कट घ्यावा.



२. एका मोठ्या भांड्यात आलं, लसून पेस्ट, किसलेला कांदा, बेसिलची बारीक चिरलेली पाने, पार्सले बारीक करून, बदामाचे तुकडे, लिंबाचा रस, फेटलेले दही, काळीमिरी पावडर, मीठ एकत्र करावे.
३. वरील मिश्रण चिकनच्या तुकड्यांना लावून काहीकाळ ठेवावे.
४. तव्यावर १-२ चमचे तेल सोडून चिकन शिजेपर्यंत ग्रील करावे.

२. व्हिप योगर्ट संडे कप

साहित्य -

- » १ कप व्हिप (फेटलेले) दही
- » २ छोटे चमचे फेसलेले क्रिम
- » ३-४ स्ट्रॉब्रेरी
- » २ चमचे कोको पावडर (साखरविरहीत)
- » २ चमचे किसलेला नारळ

कृती -

१. एका भांड्यामध्ये दही व क्रिम एकजीव होण्यापर्यंत फेटावे.
२. सर्विंग बाऊल मध्ये मिश्रण घ्यावे व बाकीचे सर्व साहित्य सजावटीस वापरावे.





आनंदाचा मार्ग पोटातून जातो

मिलेट्स वापरून करावयाच्या पाककृती वाचकांकडून मागविल्या होत्या, त्यातील काही पाककृती देत आहोत

ज्वारी मुगडाळ खिचडी

मधुमेही रुग्णांना भात खाता येत नाही त्यांच्यासाठी भाताला हा उत्तम पर्याय आहे.

साहित्य-

- » ज्वारी १ वाटी,
- » मुगडाळ अर्धी वाटी,
- » पुदिना,
- » कोथिंबीर,
- » आल्याचा तुकडा,
- » २/३ हिरव्या मिरच्या
- » १ बटाटा
- » १ ओलं खोबरं
- » तूप
- » ४ वाट्या गरम पाणी,
- » मीठ, मोहरी, हळद, हिंग, जिरं

कृती -

ज्वारी ७ ते ८ तास भिजवून घ्यावी. मुगडाळ धुवून १५ मी आधी ठेवावी. बटाटा उभा चिरून घ्यावा. पुदिना पाने पाव वाटी आणि कोथिंबीर अर्धी वाटी आल्याचा तुकडा, मिरच्या वाटून घ्याव्या. तेल गरम करून मोहरी जिरं, पुदिना कोथिंबीर वाटण घालून तेल सुटेपर्यंत परतून घ्यावे. नंतर बटाट्याच्या फोडी घालून २ मिनिटे परतून घ्यावे. भिजवलेली ज्वारी व मुगडाळ घालून पुन्हा २ मिनिटं परतून घ्यावे. कुकरमध्ये घालून ४ वाट्या गरम पाणी घालावे. मीठ चवीप्रमाणे घालावे, १ चमचा साजूक तूप घालावे. ४/५ शिठ्या कराव्यात. खोबरं, कोथिंबीर, तूप घालून सर्व करावी.

- मनिषा तामणे

ज्वारीचे डोसे (Millet Dosa)

साहित्य:

- » २०० ग्रॅम्स ज्वारीचे पीठ
- » १०० ग्रॅम्स उडीद डाळ (स्वच्छ धुऊन दोन तास

फिजवावी.

- » १०० ग्रॅम्स तांदळाचे पीठ
- » ४-५ हिरव्या मिरच्या
- » बारीक चिरलेली कोथिंबीर
- » १/२ इंच आलं
- » मीठ (चवीप्रमाणे)
- » साखर (१/२ चमचा)
- » १/२ वाटी शेंगदाणा तेल (किंवा नेहमीचं refined तेल)

कृती :

- १) प्रथम उडीद डाळ स्वच्छ पाण्याने धूऊन २ तास भिजवावी. नंतर मिक्सर मधून बारीक वाटावी.
- २) एका वेगव्या पातेल्यात काढून घ्यावं आणि त्यात तांदूळ पिठी घालावी आणि थोडं एका बाजूने ढवळून घ्यावं. हे मिश्रण रात्र भर आंबवण्यासाठी ठेवावं.

टीप: जर तुम्हाला संध्याकाळ साठी डोसे करायचे असतील तर सकाळी ७ वाजता उडीद डाळ भिजवावी आणि मिश्रण साधारण ९ वाजता बनवून अम्बोण्यास ठेवावं. तर ते संध्याकाळ पर्यंत तयार होतं.

जर तुम्हाला सकाळ साठी डोसे करायचे असतील तर संध्याकाळी ७ वाजता उडीद डाळ भिजवावी आणि मिश्रण साधारण ९ वाजता बनवून रात्रभर अम्बोण्यास ठेवावं. तर ते सकाळ पर्यंत तयार होतं.

- ३) पीठ फुगवून आल्यावर त्यात मीठ, साखर आणि चिरलेल्या मिरच्या, आलं व बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालावी.
 - ४) थोडं मिश्रण ढवळावे आणि अंदाजाने लागेल तसं पाणी घालून दोस्याचे पीठ तयार करावं.
 - ५) तवा गॅस वर तापत ठेवावं आणि गरम झालं कि पाण्याचे थेंब शिंपटावे आणि वाफ आणावी. ह्याने कळतं कि तवा तापला आहे ते.
 - ६) आपण नेहमी प्रमाणे करतो तसे डोसे करायचे। कडेने आणि मध्ये थोडे थेंब तेल सोडावे आणि खरपूस भाजावे.
 - ७) हे डोसे चविष्ट लागतात आणि ज्वारीचे असल्यामुळे पौष्टिक पण आहेत.
- कोणत्याही चटणी सोबत छान लागते.

- मंदार वैद्य





चला मंडळी दिवाळीची धामधूम ना..

सर्वाना शुभेच्छा !

दिवाळी साठी लागणारी तयारी, दिवाळी फराळ, फटाके यांची जरा सरमिसळ झालीय..

बघा तुम्हाला वेगळे करता येतयं का?

एका प्रश्नात दोन उत्तरे दडली आहेत बरं का...

शब्दकोडे

- १ अ ल ना गी सा वं र
- २ न रं ळा ई क जी भु
- ३ क्र बो क ळी भु च ड इ
- ४ जी बा झु फु ला ल
- ५ शं ळी वा क पा ती र
- ६ क ण च ती य ली
- ७ ती ळी मो चू सा गो र य
- ८ ळी गो के णी रां र सु
- ९ व चि य छा डा
- १० व पा ट्टी शे य न
- ११ टा चि म च चि न डी रो
- १२ था णे ळ ह उ मो न ट
- १३ ला न गे का रु व
- १४ खा ण बुं बा दी री
- १५ ह्या क ला टि ल्या
- १६ गु त्ता ब ने से ळ थ
- १७ आ झू दी झें कं का ल व
- १८ दा भा णी मै ज
- १९ गं ते सु ल वा धी र
- २० कू पा सु ह द कुं री ळ

चला बघा उत्तरे जुळतात का...•

- | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| १ लंबंगी - अनारसा | ८ केरसुणी - रंगोळी | १५ टिकली - लाहा |
| २ भुइनळा - करंजी | ९ छाप - चिवडा | १६ धनेगळ - बतारे |
| ३ शुईचक - कडबोळी | १० यानपट्टी - शेव | १७ आकाशकंदील - खेडू |
| ४ फुलबाजी - लाडू | ११ चमनचिठी - चिरोटा | १८ भाजणी - भैदा |
| ५ वाती - शंकरपाळी | १२ उटणे - मोहनथाळ | १९ रवा - सुगंधी तेल |
| ६ पणती - चकली | १३ गेरु - कानवला | २० सुपारी - हलदकुकू |
| ७ सापगोळी - मोतीच्वूर | १४ बाण - शारीबुंदी | |

- सौ क्षमा एरंडे





स्पेशालिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)
मो. नं. ९९७५५ १८३२३
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र : ३ नोव्हें., १ डिसें. २०२३,
आणि ५ जाने. २०२४



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.
मो. नं. ९८२०६ ४०५१२
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र : १६ नोव्हेंबर, २१ डिसेंबर २०२३
आणि १८ जानेवारी २०२४



मधुमेह व मन्त्रासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
मो. नं. ९८२२० १२५८८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता
पुढील सत्र : २४ नोव्हें., २२ डिसेंबर २०२३
आणि २६ जानेवारी २०२४



मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे /
डॉ. मुकुंद कश्युर
दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३
ते ४ (अगोदर वेळ ठरवून)



मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख
एम.डी.
फो. नं. ०२०-२४४५५६९०
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
२ नोव्हेंबर, ७ डिसेंबर २०२३
आणि ४ जानेवारी २०२४



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रोलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२७ नोव्हेंबर, २५ डिसेंबर २०२३
आणि २२ जानेवारी २०२४

सूचना

सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये १००/- व सभासद
नसलेल्यांसाठी रु. १५०/- 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.

महत्वाचे

* दि. १३ ते १६ नोव्हेंबर – दिवाळी निमित्त संस्थेचे कामकाज बंद राहील.





डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ६
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	सकाळी ९ ते ११ दुपारी ३ ते ५
एक आठ एक महिना – पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १

डॉ. आरती फडतरे, अनघा अरकतकर (आहारतज्ज्ञ)

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर शनिवारी सकाळी ११ ते १

सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

'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' योजना – सावधान + मायक्रो अळ्युमिन + Visit A + Visit C मध्ये HbA1C + F/PP, Visit 3 मध्ये F/PP सवलत किंमत रु. २०५०/-.

असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया घेण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. १००, इतरांसाठी : रु. १५०

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशिअनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.





डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१६ सप्टेंबर २०२३ ते १५ ऑक्टोबर २०२३)

» मे. वेदांत इन्फ्राकॉन	रु. ११,०००/-
» विलास केशव बेहरे (कै. केशवराव बेहरे यांचे स्मरणार्थ)	रु. १,०००/-
» वंदन विठ्ठल करमरकर (कै. विठ्ठल करमरकर यांचे स्मरणार्थ)	रु. २,०००/-
» संपदा ललित देशपांडे (आरोह ललित देशपांडे यांचे वाढदिवसाप्रित्यर्थ)	रु. १,५००/-
» माधव आर. देशपांडे (बाल मधुमेहींकरिता)	रु. ५,०००/-
» भाग्यश्री भालचंद्र साने (स्व. श्रीधर साने, पुष्पा एस. साने आणि विश्वनाथ जी. सोहोनी यांचे स्मरणार्थ)	रु. ५,००१/-
» श्रीपाद गोविंद दाते (बाल मधुमेहींकरिता)	रु. २,०००/-

विशेष देणगीदार

» रोटरी क्लब ऑफ पूना मिडटाऊन एज्युकेशनल चॉरिटेबल ट्रस्ट (बाल मधुमेहींकरिता)	रु. ९०,०००/-
» संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा. लि.	रु. ५०,०००/-
» मे. इंद्रायणी फेरोकास्ट प्रा. लि.	रु. ५०,०००/-
» मे. अजिंक्य इलेक्ट्रोमेल्ट प्रा. लि.	रु. ५०,०००/-
» मे. पुष्पक स्टील इंडस्ट्रीज प्रा. लि.	रु. ५०,०००/-

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 वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती. (देणगीमूळ्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.) 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.





CaptNilesh™
Journey With Wings!

निलेश गायकवाड ग्रुप प्रा.लि.



दुबई

अबुधाबी,
शारजा

Nov 1,
Dec 6, 11, 18

6D



श्रीलंका

Nov 20, Dec 18,
Jan 5



नेपाल

Nov 25, Dec 23



थायलंड

Dec 9, Jan 26,
Feb 6

बाली

**सिंगापुर
मलेशिया**

**विहेतनाम
कंबोडिया**

काशीमर
श्रीनगर, सोनमर्ग,
गुलमर्ग, पहेलगाम

नॉर्थ इस्ट ३ सिस्टर्स 11D
**आसाम, मेघालय,
अस्मानाचल**

Ex-Pune : Dec 1, 13, 22, 25
Ex-Mumbai : Nov 28, Dec 10

सेल्युलर जेल व अंदमान दर्शन

अंदमान

• 5N/6D • 6N/7D

• सहलीच्या तारखांचे अनेक
पर्याय उपलब्ध •

ગुजरात

- स्टॅच्यु ऑफ युनिटी
- मँजीकल गुजरात
सौराष्ट्र, स्टॅच्यु ऑफ युनिटी

मध्यप्रदेश

- इंदौर, उज्जैन, मांडू, महेश्वर
ऑकारेश्वर
- जबलपुर, खजुराहो, भेडाघाट
झांसी, ओरछा, ग्वालियर

हृषीकेश बदामी, विजापूर
एहोळे, पट्टडकल

विरापाक्ष मंदीर, हांपी रथ, विजय विठ्ठल मंदीर

बदामी केळज, गोल घुमट

कोस्टल कर्नाटक

शिरसी, मुरुडेश्वर, जोग फॉल्स,
गोकर्ण-महाबलेश्वर

राजस्थान

मारवाड
जयपुर, जैसलमेर,
बिकानेर, जोधपुर

कोणार्क

जगन्नाथपुरी
भुवनेश्वर, जंगासागर

केरळ

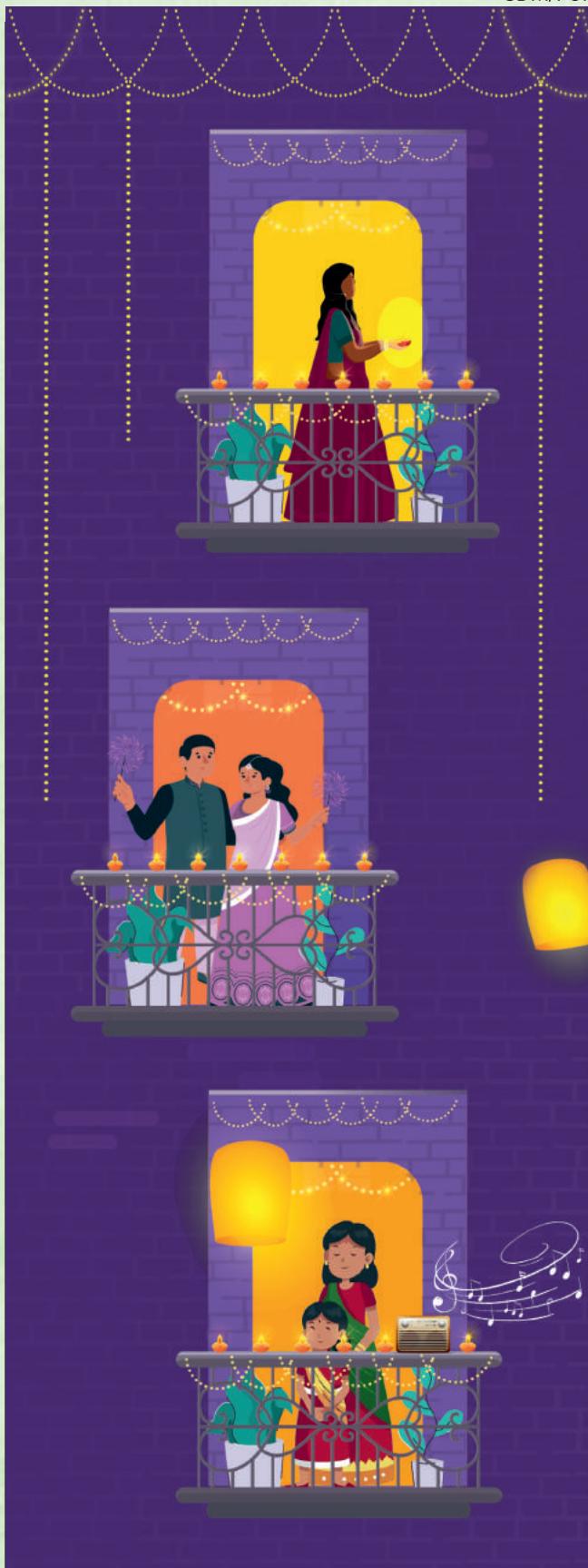
त्रिवेदम, मुन्नार,
थेक्केडी, अलेप्पी,
कन्याकुमारी

पुणे

9420284000 | 9420287000

१ ला मजला, अलका टॉकिंज, शेजारी, नवी पेठ, पुणे





वर्ळा साजसी कळ या
फटाके विशहित दिपावली...

क्षणमंगुर अशा फटाक्यांनी
होणा-या धवनी आणि वायू
प्रदूषणामुळे रक्कदाब वाढतो.
हृदय व मेंदूचे विकास वाढतात.
प्रबंध आवाजाने बहिरेपणा
येळ शकतो.

फटाक्यांमधीळे रसायनामुळे
दमा, खोकळा, त्वचारोग असे
अनेक आजार होळ शकतात.

हे सर्व टाळण्यासाठी ही
दिपावली साजसी कळ या
फटाके विशहित.



मांडके
हिअरिंग सर्व्हिसेस®

www.mandkehearing.com

हेड ऑफिस : ३६४, सदाशिव पेठ, बाहुण मंगल कार्यालयाच्या समोर, पुणे ३०.
संपर्क : +91 9422037792

ओ॒ध शाखा - ८३, मिथिला अपार्टमेंट, आनंद पार्क, ओ॒ध, पुणे-४११००४.
संपर्क : +91 9595609546

