

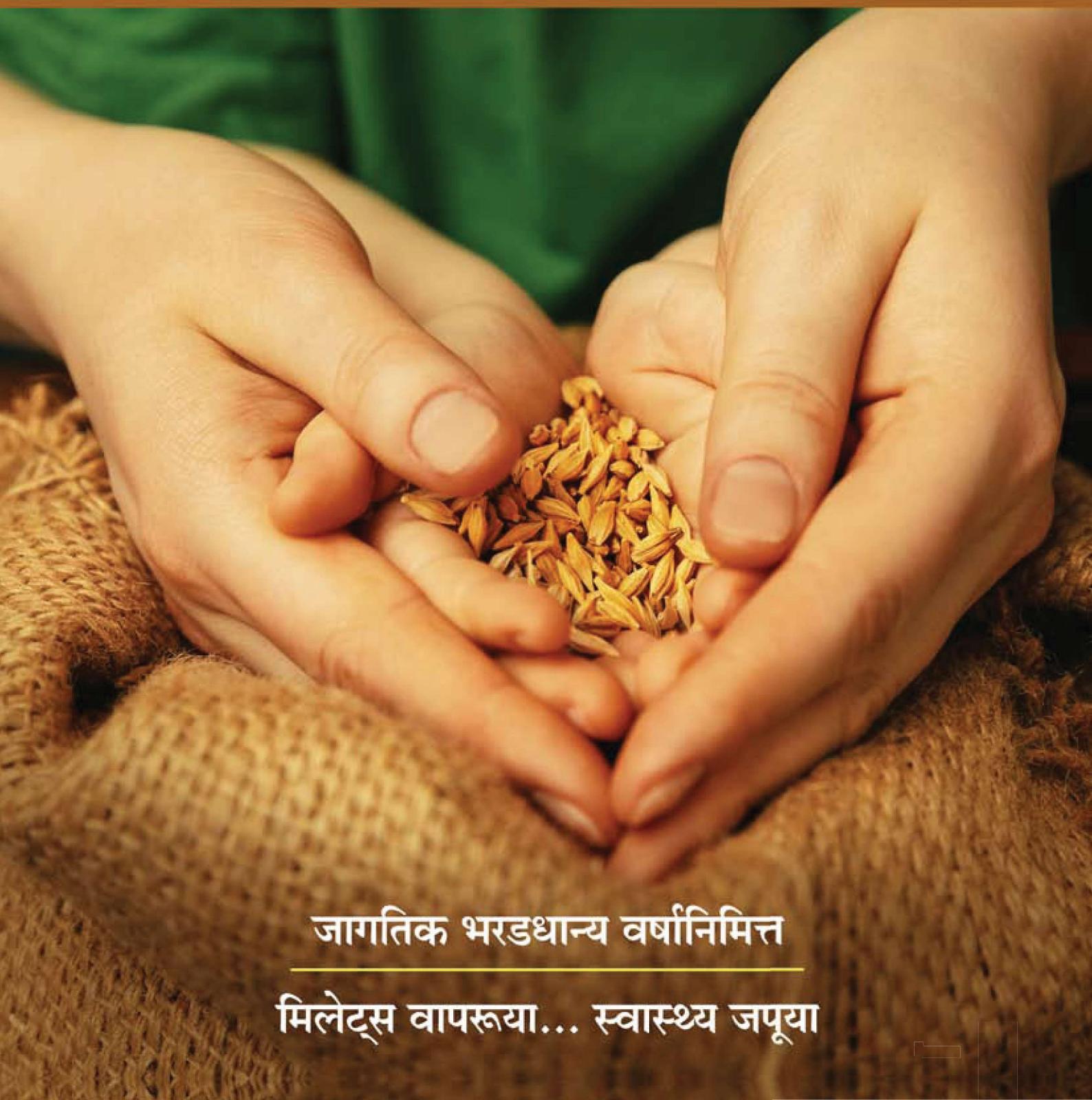
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शार्जा.
मधुमेहविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमेहविषयी मधुमेहविषयी माहिती देणारे मासिक

- वर्ष ३७
- अंक २
- मे २०२३
- किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

Volume No. 37 • Issue No. 2 • May 2023 • Pages 44 • Price Rs.30/-



जागतिक भरडथान्य वर्षानिमित्त

मिलेट्स वापर्न्या... स्वास्थ्य जपूया

FINEGLIDE™

SURPRISINGLY SOFT

4mm 32G Pen Needle



Fineglide™ needles are required by patients who inject themselves on a daily basis for insulin or other self-medication therapies. It raises the bar for patient comfort and thereby adhering to drug compliance.



3-BEVEL SUPER SHARP

With High-Grade Silicone surface, the injection is more gentle and comfortable patient experience.



MAXIMUM FLOW RATE

Thin-wall technology enhances the medication flow providing a comfortable experience.



ONE FOR ALL "UNIVERSAL FIT"

Designed to fit all insulin pens and GLP-1 RECEPTOR AGONIST PENS standard ISO 11608.



Ziplock Pouch for Extra Safety

Ask for **Fineglide™** from Chemists near you.

Dispose needle safely in a sharp's collector | Please use the product after reading instructions for use and under proper medical guidance

TPL/MCS/FG AD/Madhumitra/1122/687 Last updated on 09/09/2022

Additional information is available on request.

Terumo India Private Limited.

1601-1602, 16th Floor, Tower B, Unitech Cyber Park, Sector-39, Gurugram- 122001, Haryana, India.

Tel: +91.124.4718700, Fax: +91.124.4718718, customercareindia@terumo.co.jp

CIN: U33110HR2013FTC049841

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. रमेश दामले डॉ. मुकुंद कवूर
डॉ. स्नेहल देसाई डॉ. सोनाली भोजने
डॉ. निलेश कुलकर्णी श्री. अरविंद शिराळकर
कायदेविषयक सल्लागार : डॉ. प्रभाकर परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - १ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

कर्वेड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. **Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.**
दूरध्वनी : ०२०-२५४८०३४६ / २९९९०९९३.

मोबाईल : ९४२९९४५९६३. **email : diabeticassociationpun@yahoo.in**

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लॅबची 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 विलनिक) दर मंगळवारी दुपारी ११ ते १

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र ऑनलाईन वार्षिक वर्गणीसह...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 वर्गणी आपण QR code
वापरून भरू शकता, वर्गणी
भरल्याची माहीती पुढील मोबाईल
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

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

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

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३७ अंक : २
मे २०२३

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

अतिथी संपादक

सुकेशा सातवळेकर

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

वर्गणी 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

अनुक्रमणिका

भरडधान्य वर्षानिमित्त

डॉ. वसुधा सरदेसाई..... ६

मिलेट्स वापरुया... स्वास्थ्य जपूया

सुकेशा सातवळेकर..... ८

भरड धान्ये : पोषण तत्वांचे आगर

नीता कुलकर्णी..... १४

आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षाचे महत्त्व

सिद्धी टाकळकर – देशपांडे..... १७

मधुमेह आणि भरड धान्य

शिल्पा शिरोळे-खंडेलवाल..... २०

भरड धान्याच्या पाककृती

..... २१

भारताचा अरुणोदय : अरुणाचल प्रदेश

डॉ. उदयन दीक्षित..... २६

सांगा... कसं जगायचं ?

मेघना पाठ्य..... ३२

मेव्यात मेवा 'रानमेवा' !

प्रिया फुलंब्रीकर..... ३४

पुस्तक परिचय

शैलजा देशमुख..... ३७

भावपूर्ण आदरांजली



कै. डॉ. रमेश नीलकंठ गोडबोले

जन्म : २४ मे १९४० • मृत्यु : २३ एप्रिल २०२१

स्वास्थ्य शोध शब्दकोडे क्र. १७

क्षमा एरंडे ३७

तपासणी सुविधा ४०

स्पेशलिटी क्लिनिक्स ४१

'मधुमित्र' हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा याचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एटरप्रायजेस, 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

माहितीकरिता

आपल्याला कळविण्यात येते कि,
१ एप्रिल २०२३ पासून नियमित
तपासणी शुल्कामध्ये (डॉक्टरांचा सल्ला)
पुढीलप्रमाणे वाढ करण्यात येत आहे.

	सध्याचे दर	दि. १ एप्रिल २०२३ पासूनचे दर
सभासदांसाठी	रु.८०/-	रु.१००/-
सभासद नसलेल्यांसाठी	रु.१००/-	रु.१५०/-

कृपया याची नोंद घ्यावी.

२१



'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, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

*Responsible as per under PRB Act - SDM/PUNE/49/2021



संपादकीय

भरडधान्य वर्षानिमित्त

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८२२० ७४३७८



उन्हाळ्यातील आजार, सण-समारंभ,
पर्यटन या काळात आरोग्य सांभाळा.

मस्कार! मे महिन्याच्या उन्हाळ्याचा एव्हाना आपण सर्वांनीच अनुभव घेतला आहे. आता मात्र 'आला उन्हाळा, आरोग्य सांभाळा' असा संदेश देण्याची वेळ आली आहे. थंडीतला सर्दी-

खोकला-फल्यूच्या विषाणूनंतर आता जुलाब-उलट्या-गॅस्ट्रो अशा सार्थींचा मोसम आला आहे.

या काळात मधुमेहींनी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. उन्हाळी सुहऱ्यांमुळे घरी पाहुणेमंडळी आली असतील!

सहलीचे बेत शिजत असतील किंवा व्रतबंधासारखे मोठे समारंभमी ठरत असतील! या सर्वच ठिकाणी आपली आहाराची पथ्ये कसोशीने पाळण्याची गरज आहे.

दिवसातून चार वेळा विभागून साधा – सौम्य आहार, शरीराला व मनाला ताजेतवाने करणारा नियमित व्यायाम, पुरेशी निद्रा आणि आनंदी मनोवृत्ती मधुमेही लोकांसाठी लाभदायक ठरते. याचबरोबर योग्य औषधांचे नियमित सेवन आणि आपल्या रक्तशर्करेच्या नियमित तपासण्याही आवश्यक असतात. ही सर्व पथ्ये पाळून सर्व मधुमेही, सर्व कार्यक्रमांचा इतरांइतकाच आनंद मिळवू शकतात.

उन्हाळ्यामुळे दूषित पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांचे प्रमाण वाढते, तसेच या तापमानवाढीने अन्न खराब होण्याचे प्रमाणही वाढते. यातूनच गॅस्ट्रो, कॉलरा अशा सार्थींचा फैलाव होतो. तेव्हा उन्हाळ्यात स्वच्छ, ताजे अन्न खाण्याकडे लक्ष द्यावे. पाणी गाळून किंवा उकळून प्यावे. रस्त्यावर, गाड्यांवर मिळणाऱ्या पदार्थांचे सेवन टाळावे. उन्हाळी सुट्टीतील पर्यटनाला जाताना या सर्व गोष्टींचा जाणीवपूर्वक विचार घ्वावा.

यंदाचे वर्ष हे 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' (International Millets Year) म्हणून जाहीर केले आहे. भरड धान्ये किंवा मिलेट्सचे आपल्या आहारात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. जगातील बन्याच भागात ही धान्ये आहारातील मूलभूत घटक म्हणून वापरली जातात. याविषयीची अधिक माहिती आपल्याला या अंकातून मिळणार आहे. आपल्याला



डायबेटीक असोसिएशनच्या ज्येष्ठ आहारतज्ज्ञ आणि 'मधुमित्र'च्या संपादक मंडळातील सदस्य सुकेशा सातवळेकरांनी काही खास लेख या निमित्ताने आपल्या अंकासाठी मागवले आहेत. शिवाय, विविध आहारतज्ज्ञांचे विचारही आपल्यासाठी आणले आहेत.

या व्यतिरिक्त या अंकात अनेक उत्तम लेख आपल्याला वाचायला मिळतील. तसेच डॉ. उदयन दीक्षित यांचा विशेष लेख आपल्यासाठी आहे.

लहान मुलांमधील मधुमेह ही कोणत्याही सहदय व्यक्तीच्या मनाला घरे पाडेल, अशीच गोष्ट! मधुमेह झालेल्या त्या मुलासाठी आणि त्याच्या कुटुंबियांसाठी तर हे एक अत्यंत कष्टप्रद आव्हान असते. अशा कुटुंबियांना समजून घेऊन त्यांच्या मनःस्थितीत सकारात्मक बदल कसे करावेत, हे मेघना पाध्ये यांच्या लेखातून आपल्याला जाणून घेता येईल. समुपदेशनाचा हा लेख आपणास नक्कीच आवडेल.

याचबरोबर वर्षा फुलंब्रीकर यांचा निसर्गावरील एक सुंदर लेख या अंकात आपणास आढळेल.

दर महिन्याप्रमाणे याही महिन्यात एक पुस्तक परिचय आपणासाठी करून देण्यात आला आहे. आरोग्यविषयक वाचनाबरोबर आपले अवांतर वाचनही वाढावे, त्यामुळे आपल्या अनंदाच्या कक्षा रुंदाव्यात, हा यामागील माफक हेतू आहे.

हा अंक आपणास कसा वाटला, मला जरुर कळवा. ऑनलाईन अंक सुरु होऊन चार महिने होऊन गेले.

परंतु त्यावरील आपले अभिप्राय अजून आले नाहीत. आम्ही आपल्या प्रतिक्रियांची वाट पाहत आहोत.

आता तुमच्यासाठी खास नेहमीचा प्रश्न : या उन्हाळी सुट्टीत तुमचा पर्यटनाचा काय बेत ठरला आणि त्या काळात आपण मधुमेह व्यवस्थापन कसे केलेत?

आपल्या उत्तराची आम्ही वाट पाहत आहोत. निवडक लेखांना 'मधुमित्र'च्या पुढील अंकात प्रसिद्ध दिली जाईल.

लोभ आहेच; तो वाढावा, ही विनंती!





मिलेट्स वापरूया... स्वास्थ्य जपूया

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | १४२३९ ०२४३४



पारंपरिक भारतीय आहारात पौष्टिकतेने भरलेल्या विविध
भरडधान्यांना (मिलेट्स) विशेष महत्त्व आहे. त्याबद्दलची
विशेष माहिती...

स शक्त आहारासाठी उपयुक्त असणाऱ्या
तृणधान्यांचा म्हणजेच मिलेट्सचा प्रसार
आणि प्रचार जगभर व्हावा म्हणून, केंद्रीय
कृषी मंत्रालयाच्या विनंतीला मान देऊन संयुक्त राष्ट्र
संघाने (युनो) २०२३ हे वर्ष 'इंटरनॅशनल इयर ऑफ

मिलेट्स' म्हणून घोषित केले आहे. त्या अनुषंगाने
इंडियन डायेटिक असोसिएशनतर्फे देशभरात दर
वर्षी १० जानेवारीला साजऱ्या होणाऱ्या 'डाएटीक्स
डे'ची या वर्षीची संकल्पना (थीम) होती, Mighty
Millets & 3 A's - Availability, Accessibility

and Affordability for Sustainable Development! अर्थात, 'शाश्वत विकासासाठी सामर्थ्यवान मिलेट्सची उपलब्धता, सुलभता आणि परवडणारे दर'!

तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी ही तृणधान्ये हलीच्या काळात आपल्या आहारात मुख्यतः असतात; थोड्या प्रमाणात नाचणी, मका, वरइसुद्धा वापरली जाते. तृणधान्ये, आपल्यासाठी ऊर्जेचा मुख्य स्रोत, मुख्य आधार आहेत. शरीराला आवश्यक ऊर्जेसाठी आपण त्यांच्यावर अवलंबून आहोत. आपल्या दिवसभारातील एकूण कॅलरीजच्या गरजेच्या ५० ते ७० टक्के कॅलरीज या धान्यांतून मिळतात.

हली बरेचदा आहारात फक्त पोळी म्हणजेच गव्हाचा वापर दिसतो. भात खायचे प्रमाणही कमी झाले आहे. ज्वारी-बाजरीची भाकरी कधीतरी खाली जाते. ७० ते ७५ वर्षांपूर्वी मात्र देशातील बहुतांश लोकांचे मुख्य अन्न होते मिलेट्स, म्हणजेच भरड धान्य! एवढेच नव्हे; तर मुघल आणि इंग्रज यांच्याशी लढणारी आपली सेनाही या मिलेट्सवरच पोसली गेली होती! त्यानंतर आली हरित क्रांती! आणि या क्रांतीच्या वाढळाने मिलेट्स रोजच्या आहारातून नाहीशी झाली.

भरड धान्ये म्हणजेच मिलेट्स, अपरिचित; पण बहुउपयोगी आहेत.
साधारणपणे वच्याच्या तांदळासारखी दिसणारी, आकाराने थोडी मोठी, वेगव्या रंगाची; राळा (इटालियन मिलेट), सावा (लिटील मिलेट), हरिक (वरगु), वरी



(बार्न्यार्ड मिलेट) आदी भरड धान्ये वेगवेगळ्या राज्यात, वेगवेगळ्या नावाने ओळखली जातात.

हैदराबादमधील Indian Institute of Millets Research, IIMR इथे मिलेट्सवर सखोलपणे शास्त्रीय संशोधन सुरु आहे. तसेच NABARD तरफे या मिलेट्सच्या लागवडीसाठी अर्थसाहाय्य केले जाते. मिलेट्सच्या काही नवीन जाती विकसित करण्यात आल्या आहेत. त्यामुळे आता खूप चांगल्या प्रकारची मिलेट्स उपलब्ध आहेत आणि वापर करण्याची जागरूकताही वाढली आहे. मिलेट्स वैशिष्ट्यपूर्ण आहेत. कारण अगदी साधारण प्रतीच्या मातीमध्ये आणि सर्वसामान्य वातावरणातही त्यांचे उत्तम पीक येते. अगदी निकृष्ट जमिनीत फक्त ६ इंच खोल मातीतही फार कष्ट न करता ती उगवून येतात. विशेष कुठलीही खतं न वापरता, फक्त शेणखत वापरूनही किमान उत्पादन काढता येते. बदलत्या वर्षाचिक्रामुळे, येणाच्या ओल्या किंवा सुक्या दुष्काळाचा मिलेट्सच्या उत्पादनावर फारसा परिणाम होत नाही. इथे आवर्जन सांगायला हवे की, वातावरणीय तापमान फक्त २ डिग्री सेल्सिअसने वाढले तरी गव्हाचे उत्पादन खूपच कमी होते. कारण गव्हाचे पीक तापमानातील बदलाला अतिशय संवेदनशील आहे. मिलेट्सच्या उत्पादनावर मात्र तापमानवाढीचा कोणताही परिणाम होत नाही.

आरोग्यदायी मिलेट्सची पोषणविषयक वैशिष्ट्ये

- मिलेट्स ही अख्खी धान्यं (whole grains) आहेत. म्हणजेच, प्रामुख्याने ती सालासकट वापरली जातात. त्यामुळे त्यात 'बी' व्हिटामिन्स - विशेषत: नायसिन, फोलिक ऑसिड, बी

त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी १.०० वाजता

पुढील सत्र : ५ मे व २ जून २०२३



६ शाबूत राहतात.

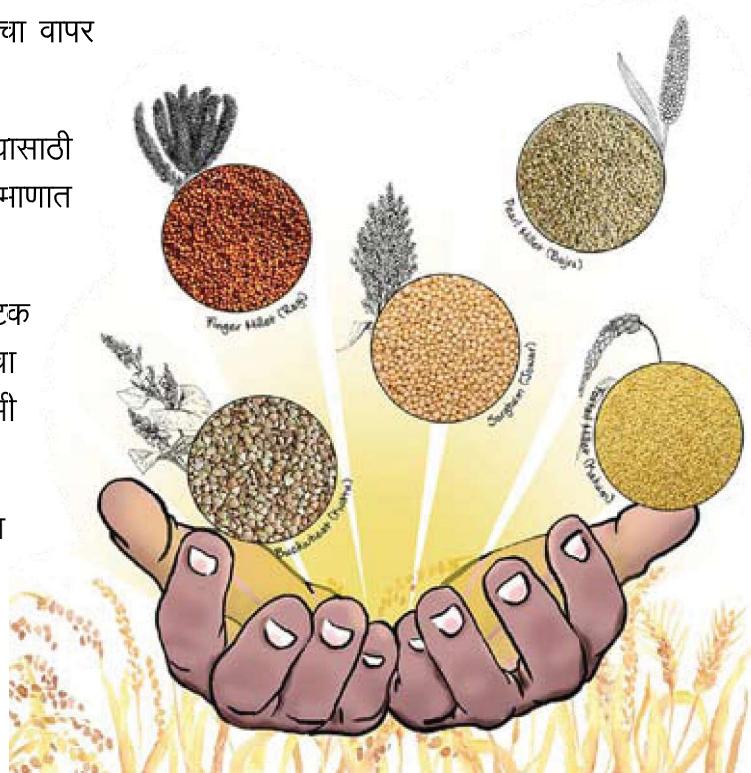
- मिलेट्स अतिशय पोषक आहेत. त्यात अत्यावश्यक अमायनो ऑसिड्स, स्निग्धाम्ल आणि व्हिटामिन 'ई' असते. भरपूर प्रमाणात खनिजे म्हणजेच आर्यन, कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम, फॉस्फरस आणि पोटॅशिअम असते. या अन्नघटकांमुळे शरीरातील संप्रेरकांच्या कार्यात मदत होते. ग्लुकोज आणि इन्सुलिन तयार होण्याचे प्रमाण नियंत्रित होते.
- मिलेट्समध्ये चघळचोथ्याचे प्रमाण खूप जास्त आहे.
- मिलेट्स सहज आणि व्यवस्थित पचतात. पण त्यांचे पचन सावकाश होते, त्यामुळे बराच काळ पोटात राहतात आणि कमी खाऊनही पोट भरल्याचे समाधान मिळते. म्हणूनच, ज्यांना वजन कमी करायचे आहे, त्यांच्या आहारात मिलेट्स हवीतच.
- तांदूळ आणि गव्हाच्या पिठाचे पदार्थ जास्त प्रमाणात खाले जातात तेव्हा रक्तशर्करा लगेच वाढते. वाढलेली रक्तशर्करा कमी करण्यासाठी शरीरात इन्सुलिन जास्त प्रमाणात तयार केले जाते. असे बराच काळ चालू राहिले तर काही काळाने इन्सुलिन रेझिस्टन्स तयार होतो. म्हणजेच, इन्सुलिनची कार्यक्षमता कमी होते. परंतु गहू, तांदूळ यांचा वापर कमी करून मिलेट्सचा वापर सुरु केला तर रक्तशर्करा नियंत्रणाला मदत होते, असे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. म्हणूनच, मधुमेहींनी मिलेट्सचा वापर वाढवायला हवा.
- मिलेट्स मज्जासंस्था बळकट, मजबूत करण्यासाठी उपयोगी असतात. कारण त्यात खूप जास्त प्रमाणात लेसिथिन असते.
- मिलेट्समध्ये फायटोकेमिकल्स नावाचे घटक बन्याच जास्त प्रमाणात असतात, त्यामुळे कॅन्सरचा धोका कमी होतो. रक्तातील कोलेस्टरॉल कमी होते.
- मिलेट्स खाल्ल्यानंतर शरीरात कमी प्रमाणात आम्ल निर्मिती होते.
- राळा, सावा, वरी, हरिक आर्द्दमध्ये ग्लुटेन नसते. त्यामुळे ग्लुटेनची अऱ्लर्जी असणाऱ्यांना गव्हाएवजी मिलेट्स वापरता येतात.

काही मिलेट्सबद्दल विस्ताराने

बार्न्यार्ड मिलेट म्हणजेच वरी. हजारो वर्षांपूर्वी पासून वरी वापरली जाते. प्राचीन संस्कृतीत हे मिलेट खाले जात होते. इजिसमधल्या पिरॅमिडसमध्ये ज्या ममीज आहेत, त्यांच्यावर शास्त्रज्ञांनी संशोधन केले तेव्हा बार्न्यार्ड मिलेटचे अवशेष सापडले.

या मिलेटमधून चांगल्या प्रमाणात (१२.५ टक्के) गव्हापेक्षा जास्त प्रोटीन्स मिळतात. फायबर्स – पाण्यात विरघळणारे आणि न विरघळणारे तंतुमय पदार्थ चांगल्या प्रमाणात असतात. यात काबर्सचे प्रमाण कमी आहे. हे मिलेट पचायला सोपे आहे, सावकाश पचते. त्यामुळे स्थूलता, मधुमेह आणि हृदयविकार असणाऱ्यांनी, विकार आटोक्यात ठेवण्यासाठी वरी जरूर वापरावी.

लिटील मिलेट म्हणजेच सावा, पूर्ण भारतभर पिकवले जाते. सावा सर्वसाधारणपणे भातासारखे शिजवून खाले जाते. याचे दाणे इतर मिलेट्सपेक्षा लहान असतात. यामध्ये भरपूर प्रमाणात आर्यन आणि फायबर्स असतात., औषधी गुणधर्म असतात. ते लिहरच्या विकारांमध्ये वापरले जाते. अपचन, छातीत जळजळ असेल तर उपयोगी पडते. स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीच्या तक्रारी कमी करण्यासाठी वापरले जाते. हृदयविकार, स्थूलता आणि संधिवात यामध्ये लिटील मिलेटचा वापर फायदेशीर होतो.





RESTAURANT—
SHREYAS
DELICIOUS MAHARASHTRIAN THALI

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



रेस्टोरंट श्रेयस, आपटे रोड, पुणे- ४११००४
फोन नं- ०२०२५५३३२२८



विविध धान्य आणि भरड धान्यातून मिळणारी पोषकतत्वे
(प्रत्येकी १०० ग्रॅम भरड धान्यातून मिळणारी पोषकतत्वे)

क्रमांक	तृणधान्य	प्रोटीन (ग्रॅम)	फायबर (ग्रॅम)	आयर्न (मि.ग्रॅम)	कॅल्शिअम (मि.ग्रॅम)
१.	गहू	११.८	१.२	५.३	४१
२.	तांदूळ	६.८	०.२	०.७	१०
३.	ज्वारी	१०	१.६	४.१	२५
४.	बाजरी	१०.६	१.३	१६.९	४२
५.	नाचरणी	७.३	३.६	३.९	३४४
६.	राळा	१२.३	८.०	२.८	३१
७.	सावा	११.२	१०.१	१५.२	११
८.	वरी	१२.५	२.२	०.८	१४
९.	कोडो मिलेट	८.३	९.०	०.५	२७

हल्ली आहारातील विविधतेसाठी गृहू तांदूळ यांच्याएवजी ओटस किंवा क्लिनोवा वापरले जाते. ओटसचे तर हल्ली फॅडच आहे. पण ब्रेकफास्ट सिरीयल म्हणून मिळणारे कॉर्नफलेक्स, ओटफलेक्स किंवा मुसली असे पाश्चात्य प्रकार खाण्यापेक्षा मिलेट्सचे फ्लेक्स खावेत. आपल्या भारतात, आपल्या मातीत, आपल्या शेतकऱ्यांनी पिकवलेली, कमीत कमी प्रक्रिया केलेली मिलेट्स कधीही सुरक्षित, पोषक असतात. यांचा उत्पादन खर्च कमी आहे. शेल्फ लाइफ रूप चांगली आहे. म्हणूनच राळा, सावा, हरिक, वरी या मिलेट्सचा वापर आपल्या आहारात वाढवायला हवा. आपण ती विकत घेऊन वापरली तर आपल्या शेतकऱ्यांना उदरनिर्वाहासाठी हातभार लागेल.

ही मिलेट्स नियमितपणे आहारात असली तर चुकीच्या जीवनशैलीमुळे होणारे आजार – स्थूलता, मधुमेह, हृदयविकार, कॅन्सर मुख्यत्वे कोलन कॅन्सर हे विकार टाळता आणि आटोक्यात ठेवता येतील.

मिलेट्स साधारणपणे तीन-चार प्रकारे वापरता येतात.

१. भातासारखी शिजवून; शिजवताना त्यात भाज्या, डाळी, कडधान्ये, पालेभाज्या घालून पदार्थ बनवता येतील.
२. दब्लून पिठाची भाकरी किंवा इतर पदार्थ करता येतील.
३. मिलेट्स पाण्यात भिजवून, वाटून, आंबवून डोसे, उत्तप्पे बनवता येतील.
४. मिलेट्सना मोड आणूनही काही पदार्थ होतील.

तेव्हा, पोषणसमृद्ध मिलेट्सचा रोजच्या आहारातील वापर वाढवू या आणि निरामय स्वास्थ्य मिळवू या!

सौजन्य : साप्ताहिक सकाळ



हास्यजत्रा : विजय पराडकर





भरड धान्ये : पोषण तत्वांचे आगर

नीता कुलकर्णी, आहारतज्ज्ञ | ९९२२९ ६२३२६



भरड धान्य किंवा कदान हा एक लहान बीज असलेला तृणवर्गीय पिकांचा एक अत्यंत वैविध्यपूर्ण गट आहे, जो जगभरात जनावरांसाठी चारा व मानवी अन्नासाठी धान्य म्हणून वापरला जातो. भरड धान्यास 'श्रीअन्न'देखील म्हटले जाते.

श्री

मंतांची ती पुरीभाजी, गरिबांची ती कांदाभाकर असा एक समज होता. हरितक्रांती झाली, तसे गहू-तांदळाचे उत्पादन वाढले, रासायनिक खतांचा वापर वाढला.

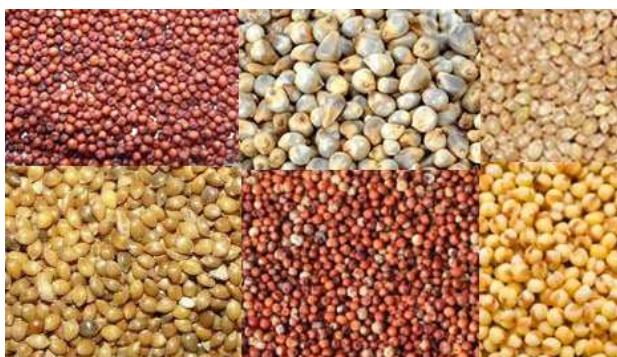
सामान्य जनतेच्या आहारातील गहू-तांदळाचे प्रमाण वाढले व इतर तृणधान्ये मागे पडली. काही काळानंतर बदलत्या जीवनशैलीमुळे अयोग्य आहारपद्धती अशा अनेक कारणांमुळे आजारांचे वाढते प्रमाण, कुपोषण

अशा समस्या निर्माण झाल्या. भरड धान्यांचा वापर हा एक उपाय असू शकतो, हे लक्षात आले. २०२३ हे आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष घोषित झाले. याच निमित्ताने पोषकतत्त्वांचे आगर असणारी भरड धान्ये यांची माहिती पाहू.

पूर्वीच्या काळी उखळ वापरून या धान्यावरील साल भरडून काढले जात असे. म्हणून यांना भरड धान्य असे म्हणतात. भरड धान्ये आकाराने लहान, बारीक, गोलाकार असतात; तसेच खाण्यासाठी ती जशीच्या तशी वापरली जातात. त्यांच्यावर कोणतीही विशेष प्रक्रिया करण्याची गरज नसते. त्यामुळे ती स्वस्त असतात, सहज उपलब्ध असतात.

भरड धान्ये अत्यंत पौष्टिक ऊर्जा देणारी, प्रथिनयुक्त, जीवनसत्त्व - क्षार - खनिजे असणारी, ग्लुटेनमुक्त, बहुतांशी आम्ल निर्माण न करणारी, तंतुमय, फायटोकेमिकलयुक्त, अॅटिओॉक्सिडंट्सने परिपूर्ण, अॅलर्जीविरहित असतात. भरड धान्यांना 'न्यूट्रिसिरिअल' म्हणूनही ओळखले जाते. सुमारे ५००० वर्षांपासून यांचा आहारात वापर केला जात आहे. ही पचायला हलकी असतात.

जवारी, बाजरी, नाचणी, वरई, राजगिरा, मका ही सामान्यपणे वापरात असणारी भरड धान्ये; तर राळे, कोडो, कुटकी, कुडु, सावा ही विशेष माहीत नसणारी व



फारशी वापरात नसणारी भरड धान्ये!

आरोग्य चांगले राखण्यासाठी या भरड धान्यांची वैशिष्ट्ये

१. भरड धान्ये तंतुमय आहेत, त्यामुळे अन्न हळूहळू पुढे सरकते. अन्न पचायला वेळ लागतो, त्यामुळे बराच काळ ते पोटात राहते व कमी खाऊनही पोट भरल्याचे समाधान देते. त्यामुळे वजन कमी करण्यात मदत होते
२. भरड धान्यांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो. त्यामुळे यांच्या सेवनाने मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यात मदत होते
३. भरड धान्यातील न विरघळणारा चघळचोथा (Fibre) प्रोबायोटिक म्हणून कार्य करतो. त्यामुळे पचनसंस्थेचे कार्य सुरक्षीत चालण्यास मदत होते
४. भरड धान्यात अनावश्यक अमायनो ऑसिड्स, जीवनसत्त्वे, खनिजे, क्षार असल्याने हाडे बळकट होतात, रक्ताचा दर्जा सुधारतो व चांगला राहतो, त्वचा व केसांचे आरोग्य चांगले राहते.
५. भरड धान्यात फायटोकेमिकल्स असतात. त्यामुळे रोगप्रतिबंधक शक्ती मिळते. रक्तातील कोलेस्टरॉल, ट्रायग्लिसराइड्स यांचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते, पर्यायाने हृदरोगाचा धोका कमी होतो. ब गटातील जीवनसत्त्वांमुळे मज्जासंस्थेचे कार्य सुधारते.
६. सर्व भरड धान्ये अॅटिओॉक्सिडंट्सने परिपूर्ण आहेत. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य चांगले राहते. त्याच्या अनुषंगाने होणारे विकार, आजार टाळता येतात.
७. भरड धान्ये पचनास सुलभ असतात. त्यामुळे बद्धकोष्ठता, अपचन, गॅसेस यांसारखे त्रास होत नाहीत. पचनसंस्थेचे आजार टाळले जातात.

अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता



पुढील सत्र : १८ मे व १५ जून २०२३



८. भरड धान्यांच्या पचनानंतर शरीरात आम्ल कमी प्रमाणात निर्माण होते.

९. भरड धान्यांमध्ये anti proliferative effects असतात, त्यामुळे कर्करोग पेशीची निर्मिती व वाढ यावर प्रतिबंध होतो.

१०. भरड धान्यांच्या सेवनामुळे मज्जासंस्था चांगली राहते. त्यामुळे अल्झायमर, पार्किंसन्स असे neuro degenerative diseases होण्याची शक्यता कमी होईल.



पौष्टिकतेच्या दृष्टीने अग्रक्रमांत असणारी व लोकप्रिय भरडधान्ये

१. नाचणी (Finger Millet) : नाचणीमध्ये प्रोटीन, व्हिटॅमिन डी, कॅल्शिअम, लोह, पोटॅशिअम, चघळचोथा ही पोषकद्रव्ये आहेत. त्यामुळे याला 'Power house of nutrients' असे म्हणतात. मानवाच्या सर्व वयोग्यासाठी हे उपयुक्त आहे. लहान मुलांना वाढीसाठी, मेंदूच्या विकासासाठी, तरुणांमध्ये त्वचा व केसांचे आरोग्य वाढवण्यासाठी, तसेच कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी; तर वृद्धांमध्ये हाडांचे आरोग्य राखण्यासाठी, पचनसंस्था कार्यक्षम ठेवण्यासाठी या भरड धान्याचा मोठा वाटा आहे.

२. बाजरी (Pearl Millet) : बाजरीमध्ये प्रोटीन, चघळाचोथा, लोह, कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम यांचे भरपूर प्रमाण असल्याने सर्वसामान्य आरोग्य उत्तम ठेवल्यास फायदेशीर! शिवाय, यात कॅलरी कमी असल्याने वजन कमी करण्यास मदत होते.

३. ज्वारी (Sorghum Millet) : अनेक पोषणमूल्यांचा साठा असलेल्या ज्वारीत चघळचोथा, अँटिऑक्सिडेंट्स आहेत, तर जीवनसत्त्व ब व मॅग्नेशिअम आहे. हे ग्लुटेनविरहित आहे. पचनसंस्था आणि हृदयाचे आरोग्य, हाडांची मजबूती यांसाठी ज्वारी आहारात असावीच!

४. राळे (Kangli किंवा Foxtail Millets) : राळ्यांमध्ये असणाऱ्या पोषकतत्त्वांमुळे त्याचे सेवन

केल्यास रोगप्रतिकारशक्ती वाढते, रक्तातील साखरेच्या प्रमाणावर नियंत्रण होते, पचनसंस्था चांगली राहते. यामध्ये जीवनसत्त्व 'क' असल्याने मज्जासंस्थेच्या कार्यसाठी उत्तम!

५. राजगिरा (Amaranth) : मेंदूचे कार्य सुधारते किंवा सुरळीत चालते, ते यातील पोषणमूल्यांमुळेच! स्नायूंची बळकटी वाढवतात.

ही भरडधान्ये कशी, केव्हा वापरावी?

१. भरडधान्ये चार-पाच तास पाण्यात भिजवून शिजवावीत, म्हणजे ती लवकर शिजतात व त्यातील पोषणमूल्ये शरीरात शोषून घेण्यास मदत होते.

२. एका वेळी एकच भरड धान्य खावे.

३. भरड धान्याची पिठे केल्यास ती चाळून न घेता तशीच वापरावीत.

४. भरड धान्ये नाश्ता, जेवणात केव्हाही खावीत. पण सवय नसल्यास एकदम खूप खाऊ नयेत. दिवसभरातील कुठल्यातरी एका जेवणात असावीत.

५. भरड धान्ये भाकरी, पोळी, पराठा, कोशिंबिरीत घालून, इडली उपमा, भात, पुलाव, मसालेभात अशा अनेकविध स्वरूपात खाता येतात.

अशा या पौष्टिक भरड धान्यांचा आपल्या आहारात समावेश करू या आणि आरोग्यपूर्ण आनंदी जीवन जगू या!





आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षचे महत्त्व

सिद्धी टाकळकर - देशपांडे, आहारतज्ज्ञ | १६५७७ ११३०५



२०२३ हे 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' म्हणून साजरे करण्यात येत आहे. जगभरातील अनेक देशांनी हा प्रस्ताव स्वीकारला आहे. यामुळे भरड धान्याच्या योगदानाचे महत्त्व आणि पोषक आरोग्यदायी आहार म्हणून त्यांची उपयुक्तता याबद्दल जनजागृती करण्यात येत आहे. याबद्दल जाणून घेऊ या.

प

तप्रधानांच्या नेतृत्वाखाली, भारत सरकारने अंतरराष्ट्रीय भरड धान्य (मिलेट्स) वर्षाचा (IYM – २०२३) प्रस्ताव मांडला, जो संयुक्त राष्ट्र महासभेने (UNGA) स्वीकारला. भारताच्या अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी भरड धान्याला ‘श्री अन्ना’ किंवा ‘सर्व धान्यांपैकी सर्वोत्तम’ असे संबोधले. अनेकदा भरड धान्याला अपमानास्पदपणे ‘गरीब माणसाचे धान्य’ म्हणून संबोधले जाते. ज्यामुळे भरड धान्याला दुर्लक्षित आणि कमी वापरले जात होते.

लहान बिया असलेल्या धान्यांच्या अनेक जातींची लागवड धान्यपिके म्हणून केली जाते. यापैकी पर्ल मिलेट (बाजरी), फिंगर मिलेट (नाचणी) आणि सोरघम (ज्वारी) सर्वात लोकप्रिय आहेत. जागतिक भरड धान्याच्या उत्पादनात बाजरीचा वाटा जवळपास अर्धा आहे. बाकी भरड धान्यांपैकी फॉक्सटेल, बार्न्यार्ड, प्रोसो आणि इतरांचा समावेश आहे. ही पिके आशिया आणि आफ्रिका येथील अनेक देशांमध्ये छोट्या आणि कोरड्या जमिनीतही सहज वाढतात. भारत हा जगातील सर्वात मोठा भरड धान्यांचा उत्पादक देश आहे.

जगाला हवामानबदलाच्या नकारात्मक परिणामांची जाणीव होत असताना, भरड धान्य भावी पिके म्हणून लक्ष वेधून घेत आहेत. भरड धान्य कोरड्या जमिनीशी जुळवून घेतात आणि अतिशय कठीण परिस्थितीत वाढू शकतात. ते कणखर आहेत आणि ५० सेल्सिअस तापमानातही कमी गुणवत्तेच्या मातीसह दुष्काळी वातावरणातही सहज वाढू शकतात.

चीन, जपान, भारत, नायजेरिया, झिम्बाब्वे आणि इतर अनेक आशियाई आणि आफ्रिकन देशांमध्ये भरड धान्ये एके काळी पारंपरिक पिके म्हणून घेतली जात होती. तरीही, भरड धान्ये खाली नसतील किंवा त्यांच्याबद्दल ऐकले नसेल, तर याचे कारण म्हणजे गेल्या



शतकात तांदूळ, गहू आणि मका यांनी जगावर – रोजच्या आहारपद्धतीवर राज्य केले आहे.

भारतात तज्ज्ञ म्हणतात की, हरितक्रांतीने अन्नविविधता नष्ट केली आणि आपल्या शेतात आणि घरातील अन्नपद्धतीत भरड धान्याचे महत्त्व कमी केले. जागतिक स्तरावरही, तांदूळ, गहू आणि मका यांच्यासाठी बाजरीने त्यांचे महत्त्व गमावले आहे, ज्यांचे एकत्रितपणे जगातील ८९ टक्के धान्योत्पादन आहे.

भरड धान्यांचा एके काळी भारताच्या अन्नसेवनापैकी एक-तृतीयांश वाटा होता. परंतु या वापरात मोठी घट झाली आहे. उत्पादन आणि वापर हातात हात घालून जाणे आवश्यक आहे. परंतु पहिली पायरी म्हणजे, भरड धान्याचे फायदे काय असू शकतात, याकडे लोकांचे लक्ष वेधून घेणे.

आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष (२०२३), हे भरड धान्यांच्या वापराकडे व त्याच्या वापरातील रस वाढवण्यासाठी अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्याद्वारे अनेक वेगवेगळ्या विकसनशील देशांमधील लघु उत्पादकांसाठी आधार सुधारला जाऊ शकतो, आणि उपजीविकेच्या चांगल्या संधी प्रदान केल्या जाऊ शकतात. भरड धान्ये महत्त्वाची भूमिका बजावून लहान शेतकऱ्यांना सक्षम बनवण्यासाठी, शाश्वत विकास साधण्यासाठी, भूक दूर करण्यासाठी व हवामानबदलाशी जुळवून घेण्याचे योगदान देऊ शकते.

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भरड धान्य वर्षाचे महत्त्व आणखीनच वेगळे आहे. कारण मुळातच पाश्चात्य पद्धतीचा आहारात – सामान्यतः प्री-पॅक केलेले अन्न, प्रोसेस्ड धान्य, लाल मांस, प्रक्रिया केलेले मांस, जास्त साखरयुक्त पेये, कॅडी आणि मिठाई, तळलेले पदार्थ, चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी, बटाटे, कॉर्न (आणि उच्च-फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप), लोणी यांचे सेवन जास्त प्रमाणात असते. त्याउलट फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि ड्रायफ्रुट यांचे सेवन कमी प्रमाणात असते.

मंत्रालयाने जानेवारीमध्ये १५ दिवसांच्या कालावधीत १५ उपक्रमांचे नियोजन केले. यामध्ये व्हिडिओ संदेशाद्वारे स्पोटर्स तज्ज्ञ, आहारतज्ज्ञ आणि फिटनेस तज्ज्ञ यांना सहभागी करून घेणे, आघाडीच्या आहारतज्ज्ञ आणि एलिट अंथलीट्ससह भरड धान्यांच्या महत्त्वावर वेबिनार

आयोजित करणे, 'फिट इंडिया' अँपद्वारे जाहिरात वाढवणे इत्यादी उपक्रमांचा समावेश आहे.

शिवाय, १४०हून अधिक देशांमधील भारतीय एम्बसी २०२३मध्ये IYMच्या उत्सवात सहभागी होतील आणि IYMवर भारतीय प्रदर्शन, चर्चासत्रे, चर्चा, पैनेल चर्चा इत्यादींद्वारे साइड इव्हेंट आयोजित करतील. त्यानंतर फूड ब्लॉगर्स, खाद्यपदार्थाचे इम्पोर्टर आणि स्थानिक रेस्टॉरंट्स इत्यादींच्या सहभागाने B2B बैठका यांसारखे अनेक उपक्रम राबवणार आहेत. त्याशिवाय मिलेट्स डिशेसच्या मदतीने शिजवलेले मिलेट्स डिश प्रदर्शन/स्पर्धा आयोजित केल्या जाणार आहेत. IYMच्या जाहिरातीचा एक भाग म्हणून, अनेक ठिकाणी मिलेट्स फूड फेस्टिव्हल आणि मिलेट्स फूड तयार करण्याच्या स्पर्धा घेण्यात येणार आहेत.

भरड धान्यांचे आरोग्याला फायदे

- ही धान्ये नियासिनमध्ये समृद्ध आहेत, जी तुमच्या शरीराला ४००पेक्षा जास्त एन्झाइम प्रतिक्रियांचे व्यवस्थापन करण्यास मदत करते. निरोगी त्वचा आणि अवयवांच्या कार्यासाठी नियासिनदेखील महत्त्वाचे आहे.
- ही धान्ये बीटा-कॅरोटीनचा उत्कृष्ट स्रोत आहे. हे नैसर्गिक रंगद्रव्य ऑटिओक्सिडंट आणि व्हिटेमिन ए तयार करण्याचे कार्य करते, जे आपल्या शरीराला फ्री रॅडिकल्सशी लढण्यास मदत करते आणि आपल्या डोळ्यांच्या आरोग्यास समर्थन देते.
- यात पोटेशियम असते- जे निरोगी मूत्रपिंड आणि हृदयाच्या कार्यास समर्थन देते. पोटेशियम नव्ह सिग्रल ट्रान्समिशनमध्येदेखील भूमिका बजावते, ज्यामुळे आपला मेंदू आणि स्नायू संवाद साधतात.



IYMवर माझे विचार

आपले शरीर चांगले चालण्यासाठी, जे उत्तम फ्युएल / अन्नाची गरज असते ते सर्व गुणधर्म असलेले अन्न म्हणजे भरड धान्य! या भरड धान्यांचे महत्त्व आहारात काही वेगळेच आहे. प्रोसेस्ड, रेडी-टू-ईट, पैकेज्ड पदार्थ यांचा आहारात समावेश वाढला आहे. या वर्षभरात, आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षाच्या निमित्ताने सवय लावली पाहिजे की, प्रत्येक घरटी किमान एका जेवणात प्रत्येकाने ज्वारी / बाजरी / नाचणी यांपैकी कुठल्याही भरड धान्याचा समावेश असेल. असे केल्यास नक्कीच फायदेशीर ठरेल. यामध्ये भाकरी, घिरडी, लाडू, खीर, डोसे, अंबील, उकड, खिचडी असे कुठलेही आवडीचे पदार्थ असू शकतात. आपल्या आहारात अशा थोऱ्याशा सुधारणा करूनसुद्धा आपली तब्बेत सुधारता येऊ शकते. याचा जागतिक पातळीवर सुद्धा बन्याच प्रमाणात चांगला प्रभाव पडणार आहे.



मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २.०० वाजता

पुढील सत्र : २६ मे व २३ जून २०२३





मधुमेह आणि भरड धान्य

शिल्पा शिरोळे-खंडेलवाल, आहारतज्ज्ञ | १८२२० १९३९०

आजकाल सर्वत्र भरड धान्य खावे, असे ऐकू येते. मग हे भरड धान्य म्हणजे नक्की काय, हे आपण जाणून घेऊ या.

भरड धान्य हे लहान, दाणेदार, तृणधान्य पिकांचा समूह आहे. त्यांना मिलेट्स असेही म्हणतात. भरड धान्य हे भारतातील पारंपारिक पीक आहे. उदाहरणार्थ, ज्वारी, बाजरी, राळे, कोडो, नाचणी, राजगिरा इत्यादी. या पिकांचे वैशिष्ट्य म्हणजे, ती अल्प पावसाच्या परिस्थितीत वाढतात. या पिकांमध्ये रासायनिक खतांचा किंवा कीटकनाशकांचा अल्प प्रमाणात वापर केला जातो

सध्याचा बदललेल्या जीवनशैलीमुळे व अयोग्य आहार पद्धतीमुळे आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. कर्बोदकांचे सेवन अधिक वाढल्याने लडूपणा, मधुमेह व हृदयविकाराचे प्रमाणही वाढत आहे.

तज्ज्ञांच्या मते, भरड धान्य हे पोषणतत्त्वांचा खजिना आहे. त्यांचा आहारात समावेश केल्यास शरीराला भरपूर फायदा होऊ शकतो.

भरड धान्यांची पौष्टिकता व त्यांचा मधुमेहीना होणारा फायदा

- सर्वात प्रथम धान्य म्हटले की त्यात कर्बोदके येतातच. पण गहू व तांदूळ यांच्या तुलनेत भरड धान्यात कर्बोदकांचे प्रमाण कमी असते.
- एखादे अन्न किती लवकर रक्तातील साखरेची पातळी वाढवते, याचे सूचक ग्लायसेमिक इंडेक्स (जीआय) आहे. मधुमेहीनी आपल्या आहारात कमी जीआय असलेले पदार्थ खाल्ल्यास मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यास मदत

होते. भरड धान्यांचा जीआय ५५ पेक्षा कमी आहे; तसेच तांदूळ, गहू आणि मका यांच्या तुलनेत तो बराच कमी आहे.

- मधुमेहीनी आपल्या दररोजच्या आहारात तांदूळ, गहू याचा पर्याय म्हणून नाचणी, बाजरी व इतर भरड धान्यांचा वापर केल्यास रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होईल.
- भरड धान्यांत फायबरचे प्रमाणही जास्त असल्यामुळे रक्तातील साखर तर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होतेच; पण पोट भरण्यासाठी व लवकर भूक न लागण्यासाठी फायदा होतो. त्यामुळे वजनही कमी करण्यास मदत होते.
- भरड धान्य हे ग्लूटेनमुक्त असल्यामुळे ग्लूटेनचा त्रास होणाऱ्या व्यक्ती आहारात गव्हाएवजी ही धान्ये घेऊ शकतो.
- भरड धान्यांतून आपल्याला कॅल्शिअम व व फॉस्फरस यांसारखे खनिजही मिळतात. ज्यामुळे हाडे मजबूत व स्नायूंचे आरोग्य राखण्यास मदत होते.
- लोहाचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढण्यासही मदत होते.
- भरड धान्यात इतर पौष्टिक मूल्ये; जसे, प्रथिने, जीवनसत्त्व 'ब'चा गट व ऑटिओक्सिडंट्सही मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे शरीर निरोगी राहण्यास मदत होते.

आपण सर्वांनी लक्षात ठेवावे की, भरड धान्य हे भारतात वापरले जाणारे पारंपरिक धान्य असून त्यांचा सर्वानीच आहारात समावेश केल्यास आणि त्याला चांगल्या जीवनशैलीची जोड दिल्यास, केवळ मधुमेहीनाच नव्हे; तर सर्वांना उत्तम आरोग्य प्राप्त होण्यास मदत होईल.





बार्न्यार्ड मिलेट मिक्स पराठा

साहित्य : बार्न्यार्ड मिलेटेचे पीठ २ वाट्या, मेथी आणि पालक १ वाटी, गाजर किसून १ वाटी, आले-लसून-हिरवी मिरची पेस्ट (तीनही १-१ चमचा), ओवा १ चमचा, तूप, मीठ

कृती : बार्न्यार्ड मिलेटेच्या पिठात सर्व साहित्य घालून कोमट पाण्यात भिजवा. पिठाचे छोटे-छोटे गोळे करून लाटा. सर्व साहित्य पिठात भिजवल्यामुळे लाटता येईल. दोन्ही बाजूने तूप लावून तव्यावर पराठे भाजा. कोथिंबिरीच्या चटणीबरोबर गरमागरम खायला द्या.

अशाच प्रकारे बार्न्यार्ड मिलेटच्या पिठात किसलेला कोबी घालूनही पराठे करता येतील.



ज्वारीची खिंचडी (वेरन्टन रस्टार्डल)

साहित्य : ज्वारी १ वाटी, कांदा १ मोठा किंवा २ छोटे, टोमॅटो १, पालक ८-१० पाने, मीठ, अर्धे लिंबू

कृती : १) ज्वारी रात्रभर पाण्यात भिजवावी आणि दुसऱ्यादिवशी पाणी काढून टाकावे.

२) ज्वारीमध्ये १ कप पाणी आणि मीठ घालून कुरकरच्या ५ शिट्ट्या कराव्यात.

३) पाण्यासह ज्वारी बाजूला काढून ठेवावी.

४) कढई मध्ये तेल गरम करून त्यात जिरे घाला, त्यात हिंग, हिरवी मिरची, बारीक चिरलेली सिमला मिरची, आणि झुकिनी घालून १-२ मिनिटे शिजवा.

५) थोडे मीठ आणि ज्वारीचे दाणे घालून ४-५ मिनिटे शिजवा.

६) दूध घालून मंद आचेवर २-३ मिनिट शिजवा. थोड्या थोड्या वेळाने मिश्रण हलवत राहावे.

७) गरमा गरम तूप घालून सर्वहं करा.



राब्याचे पीठ आणि कोबीचा मुठिया

साहित्य : राब्याचे पीठ १ कप, चिरलेला कोबी १ वाटी, दही ५ मोठे चमचे, आले-हिरवी मिरची पेस्ट १ चमचा, अर्ध्या लिंबाचा रस, बारीक चिरलेला २ पाकळ्या लसून, हळद अर्धा चमचा, खायचा सोडा चिमूटभर, साखर १ चमचा, चिरलेली कोथिंबीर १ चमचा, मीठ आवश्यकतेनुसार, जिरा १ चमचा, हिंग अर्धा चमचा, कढीपत्ता ४-६ पाने

कृती : सर्व साहित्य एकत्र करून पाण्यात भिजवो. कणीक थोडी मऊ असावी. भिजवलेल्या पिठाचे तीन भाग करून, एक भाग मुठीत धरून मुठीचा आकार घ्यायचा. लांबी जवळजवळ ५ इंच आणि आकाराने गोल असावेत. इडलीपात्राला थोडे तेल लावून १२-१५ मिनिटे वाफ येईपर्यंत शिजवा. इडलीपात्रातून काढून त्याचे १ इंच



मोठे तुकडे करा. कढाईते तेल गरम करून हिंग, जिरे, कढीपत्ता घालून फोडणी करून त्यात मुठिया घालून सोनेरी रंग येईपर्यंत तळा. वरून कोथिंबीर घालावी.

मोड आलेल्या ज्वारीचे सॅलड

साहित्य : ज्वारी १ वाटी, कांदा १ मोठा किंवा २ छोटे, टोमॅटो १, पालक ८-१० पाने, मीठ, अर्धे लिंबू

कृती : ज्वारी धुउन कपड्यात बांधून रात्रभर ठेवा. इतक्या वेळात ज्वारीला मोड येतात. कांदा आणि टोमॅटो बारीक कापा, तसेच पालकाची पानेही बारीक चिरून घ्या. एका बाउलमध्ये मोड आलेली ज्वारी घेऊन त्याते कांदा, टोमॅटो आणि पालक घालून वरून लिंबू पिळून एकत्रित करा. आवडत असेल तर जीरावन भुरभुरा.





सावाचे (लिटील मिलेट) धिरडे

साहित्य : सावाचे पीठ २ वाट्या, बेसन अर्धा वाटी, आंबट ताक १ वाटी, हिरव्या मिरच्या ३-४, आले १ इंच, लसूण ३-४ पाकळ्या, हिंग, हळद, मीठ, ओवा अर्धा चमचा

कृती : आले, लसूण आणि मिरची यांची पेस्ट बनवून घ्या. सावाच्या पिठात ही चटणी, मीठ, हिंग, हळद, ओवा आणि पाणी घालून पातळ्सर मिश्रण बनवा. नॉन-स्टिक तव्यावर पळीने मिश्रण घालून कडेने तेल सोडा. पलटून दुसऱ्या बाजूने तेल घालून सोनेरी रंग येईपर्यंत भाजा. चटणी किंवा लोणच्याबरोबर गरमागरम सर्व्ह करा.



बाजरीची खिंचडी

साहित्य : बाजरी २ वाटी, तांदूळ १ वाटी, मूगडाळ (सालासकट) - चणाडाळ - शेंगदाणे - किसलेले सुके खोबरे प्रत्येकी पाव वाटी, मिरची पावडर, गरम मसाला, लसूण, हिंग, हळद, कोथिंबीर सर्व स्वादानुसार

कृती : बाजरी धुउन, कपड्यावर पसरवून थोडा वेळ वाढवा. मिक्सरमध्ये जाडसर दळा (अंदाजे अर्धा मिनिट मिक्सर सरू ठेवा). चणाडाळ आणि शेंगदाणे पाण्यात भिजवा. तांदूळ आणि मूग डाळ धुउन घ्या. तेलामध्ये हिंग, मोहरी घालून फोडणी करा. त्यात लसूण, शेंगदाणे आणि दोन्ही डाळी घाला आणि थोडे पाणी घाला. त्यात बाजरी आणि तांदूळ घालून भिजेल इतके पाणी घाला. त्यात मिरची पावडर आणि मीठ घालून झाका आणि मंद



आचेवर शिजवा. शिजल्यावर वरून तेल गरम करून हिंग आणि मोहरीची फोडणी घाला. वरून किसलेले खोबरे आणि कोथिंबीर घाला. तळलेल्या किंवा भाजलेल्या पापड आणि लोणच्याबरोबर गरमागरम सर्व्ह करा.



कंबू डोसा (बाजरीचा डोसा)

साहित्य : बाजरी १ कप, उकडीचा तांदूळ १ कप, उडद दाळ अर्धा कप, मेथी दाणे १ चमचा, मीठ स्वादानुसार

कृती : सगळी धान्ये धुऊन रात्रभर पाण्यात भिजवा. दुसऱ्या दिवशी मिक्सरमधून बारीक करा. स्वादानुसार त्यामध्ये मीठ घाला. पीठ व्यवस्थित आंबवण्यासाठी गरम ठिकाणी ठेवा. पीठ व्यवस्थित आंबल्यानंतर आवश्यकतेनुसार त्यात पाणी घालून पातळ करा. गरम तव्यावर पीठ घालून डोसे करा. चटणी आणि सांबर बरोबर गरम सर्व करा.



नाचणीची उसळ

साहित्य : नाचणी २ वाट्या, शेंगदाणा अर्धी वाटी, कांदे २, हिरव्या मिरच्या ५-६, लसूण ३-४ पाकळ्या, लिंबू १, गरम मसाला अर्धा चमचा, ओले खोबरे, कढीपत्ता, मीठ स्वादानुसार

कृती : नाचणी चार ते सहा तास पाण्यात भिजवून ठेवा. एका कपड्यात बांधून मोड येण्यासाठी चार ते सहा तास ठेवा. कढईत तेल गरम करून त्याते मोहरी हिंग, हळद घालून फोडणी करून घ्या. बारीक चिरलेला कांदा आणि लसूण घालून तळून घ्या. मोड आलेल्या नाचणीला पाण्यात धुऊन फोडणीत टाका. मीठ आणि गरम मसाला



घालून वाफ येऊ द्या. मधूनमधून मिश्रण हलवत राहा. शिजल्यावर त्यात कोथिंबीर आणि किसलेले ओले खोबरे झाला आणि गरमागरम सर्व करा.



कोडो मिलेटचे पराठे

साहित्य : कोडो मिलेट १ किलो, अख्खे चणे ४ वाट्या, अख्खी ज्वारी १ वाटी, अख्खे धने १ वाटी (ही सर्व धान्ये वेगवेगळी सोनेरी होईपर्यंत भाजून एकत्र करून दळून आणा. आपल्याला पराठे करायचे असतील तेव्हा ही भाजणी वापरू शकतो.)

तयार भाजणी २ वाट्या, २ गजरांचा कीस, बारीक चिरलेली मेथी अर्धी वाटी, छोटासा गुळाचा खडा, बारीक केलेली मिरची, मीठ स्वादानुसार, हळद, लिंबाचा रस दोन चमचे, बारीक केलेला लसूण (४-५ पाकळ्या), हिंग

कृती : २ वाट्या भाजणीत सर्व साहित्य घालून थोड्या पाण्यात पीठ भिजवून घ्या. पिठाचे छोटे-छोटे गोळे करा. तूप घालून पराठे भाजा. नारळाची चटणी किंवा



शेंगदाण्याच्या चटणीत दही घालून गरमागरम पराठे सर्वह करा.

राळा उपमा

साहित्य : राळा १ कप, चिरलेला कांदा १ कप, तेल, मोहरी, कढीपत्ता, हिरव्या मिरच्या २, मटार, गाजर, शिमला मिरची, फलॉवर (त्या-त्या ऋतूतील भाज्या) १ कप, राळ्याचा रवा काढला तर उपमा आणखीनच चांगला होईल.

कृती : राळ्याचा रवा काढायचा असेल तर राळा कोरडाच मिक्सरमध्ये अर्धा मिनिट बारीक करा. कढईत

थोडे तेल घालून किंवा न घालता राळा रवा भाजून घ्या आणि काढून ठेवा. थोड्या तेलाते मोहरी घालून हिरवी मिरची, कढीपत्ता घाला. सर्व भाज्या घालून परतून घ्या. त्यामध्ये भाजलेला राळा घालून परता. तीन-चार कप गरम पाणी कढईमधील मिश्रणात घाला. मीठ घाला, आवश्यकतेनुसार थोडे पाणी घालून झाकण ठेवा. एक-दोन मिनिटांनी कोथिंबीर घाला व खायला द्या.

सौजन्य : मोटे अनाज किंवा रसोई, प्रभाकर पंडित यांच्या पुस्तकातून अनुवादित



भारताचा अरुणोदय : अरुणाचल प्रदेश

डॉ. उदयन दीक्षित, नेत्रतज्ज्ञ, पुणे | ९८२२० ५७७३४



दुर्दम्य भागातील एक सूर्यकिरण !

आपल्या पंचेंद्रियातील नेत्र हे सर्वात महत्त्वाचे इंद्रिय आहे, त्याबद्दल कोणाचे दुमत असायचे कारण नाही. म्हणतात ना, 'असेल दृष्टी तर दिसेल सृष्टी'. दृष्टी गेल्यामुळे फक्त अंधकाराचे राज्य दिसत असते; आणि त्यात पुन्हा या रुग्णाबरोबर मधुमेहाचे हस्तांदोलन झाले असेल तर मग आणखीनच गंभीर अशा प्रकारचे आजार निर्माण होतात .

दृष्टिरोगासंबंधात बोलायचे झाल्यास एकंदरीत दोन प्रकारच्या व्यक्ती सापडतात. एक सुसंस्कृत आहेत; तरीसुद्धा उगाचच्या उगाच काही त्रास होत नसताना डोळे कशाल तपासायचे म्हणून येत नाही किंवा त्यांचा वेळ इतका महत्वाचा असतो, की त्यांच्या दृष्टीने डोळ्यासारख्या महत्वाच्या इंद्रियाकडे ते पूर्ण दुर्लक्ष करतात. दुसरे, त्यांना खरंच कल्पना नसते किंवा त्यांच्या शिक्षितपणमुळे किंवा आर्थिक दुर्बलतेमुळे डोळे तपासणे नावाची जी संकल्पना आहे तीच असत नाही. दुसऱ्या प्रकारांमध्ये जास्त गंभीर अशा रोगाच्या अवस्था दिसू शकतात. त्यामुळे प्रत्येक ४० वर्षांच्या पुढील व्यक्तीने त्रास होत नसेल अथवा असेल तरी डोळे तपासणे अतिशय आवश्यक आहे.

सदर उपक्रम माझे प्रिय मित्र डॉ. उदयन दीक्षित यांनी काही वर्षापूर्वी भारताच्या ईशान्य पूर्व भागात, अरुणाचल प्रदेश इथे अतिशय दुर्दम्य अशा अतिरेक्यांच्या भागात जाऊन गरीब जनतेची सेवा सुरु ठेवलेली आहे. सर्व प्रकारच्या अडचणीतून मार्ग काढून आणि कोणत्याही आर्थिक लाभाची अपेक्षा न करता, स्वखर्चाने अनेक वेळा जाऊन या गरीब जनतेची सेवा करणे हे अत्यंत प्रशंसनीय कार्य आहे. त्यांनी दिलेल्या या योगदानाबद्दल माझ्या त्यांना शुभेच्छा आहेत.

आजकाल ऊठसूट वैद्यकीय व्यवसायावर बोट दाखवणाऱ्या लोकांसाठी हा लेख डोळ्यात अंजन घालणारा आहे. कुणीही उठायचे आणि म्हणायचे, की वैद्यकीय व्यवसायात फक्त पैशांची लूटमार होते. या लेखाच्या माध्यमातून लोकांमधील गैरसमज निघून जाईल, असे मला वाटते. डॉ. दीक्षितांच्या या प्रशंसनीय योगदानाबद्दल माझे त्यांना शतशः प्रणाम! आपण त्यांच्याच शब्दांत त्यांचे अनुभव जाणून घेऊ या.

डॉ. प्रकाश जोशी

डॉ

व्यांवर उन्हाची तिरीप पडली आणि खडबडून जागा झालो. गजर लावल्याशिवाय रोज सकाळी साडेचार वाजता उठण्याची सवय आणि त्याचा अभिमान कोलमझून पडला. आठ

वाजता नेत्रशिविराच्या कार्यस्थळी पोहोचायचे होते. अंथरुणातून उठताना घड्याळाकडे नजर टाकली. सकाळचे सव्वापाचच वाजले होते. थोडा विचार केला आणि डोक्यातही प्रकाश पडला. भारतात सर्वप्रथम सूर्यो

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)

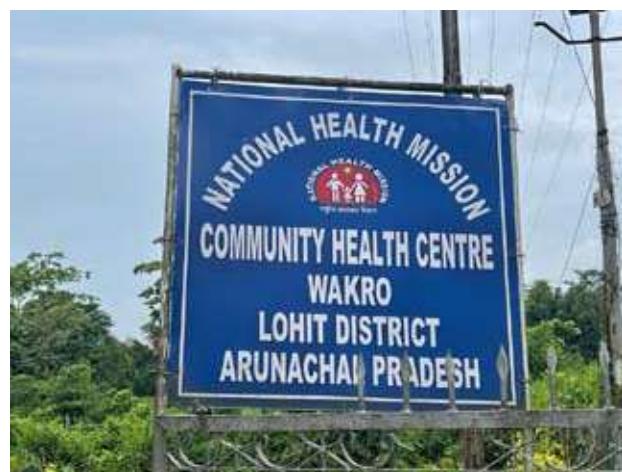


दय होणाऱ्या डाँग गावापासून १५० किलोमीटर अंतरावर असणाऱ्या खाँनसा गावात आम्ही काल रात्री पोहोचलो होतो. अरुणाचल प्रदेशाच्या पूर्वसीमेजवळ, म्यानमार देशाजवळ असणारे हे गाव; त्यामुळे इतक्या पहाटे लख्ख उजेड होता.

पुणे ते कोलकता, कोलकता ते दिब्बुगड, दिब्बुगड ते तिनसुखिया आणि शेवटी तिनसुखिया ते खाँनसा असा २१ तासांचा प्रवास करून आम्ही आदल्या रात्री या गावात पोहोचलो होतो. पर्वतांच्या रांगांनी वेढलेले आणि दरीमध्ये वसलेले असे हे टुमदार गाव होते. म्यानमार देशाची काहीशी विस्कळीत सीमा आणि शेजारच्या नागालँडसारख्या राज्यांमधून घुसखोर आणि अतिरेकी यांनी काही वर्षांपूर्वीपर्यंत या भागाला भंडावून सोडले होते.

खाँनसा, ज्या जिल्ह्याचे मुख्यालय आहे तो तिराप जिल्हा व शेजारील चांगलांग आणि लांगडिंग जिल्हा येथील नागरिकांनी तब्बल १२ वर्षे डोळ्यांच्या डॉक्टरांचा चेहराही पाहिला नव्हता. खाँनसा गावात जिल्हा रुग्णालय आहे. परंतु त्या ठिकाणी नेत्ररोग विभाग सोडा; इतर वैद्यकीय सुविधादेखील खूपच मर्यादित स्वरूपाच्या होत्या.

नेत्रशिविरासाठी निघण्याआधी मी व माझी पत्नी नैना, आम्ही सकाळी गावाचा थोडा फेरफटका मारला. भरपूर चढउतार असणारे रस्ते, डोंगरांवर पायच्यांसारखी वसणारी छोटी घरं, पाठीवर सामान किंवा गोंडस मुले घेऊन कामावर निघालेल्या स्त्रिया दिसल्या. कुणीतरी चश्मा पुसून दिला आहे अशी जाणीव व्हावी इतके स्वच्छ



वातावरण; १०० टक्के प्राणवायूचा सिलिंडर जोडला आहे का, असे वाटावे इतकी प्रदूषणमुक्त आरोग्यदायी हवा; शाळेचा गणवेश घालून हातात हात धरून लांब पल्ल्यापर्यंत चालत जाणारी गोरीगोमटी मुलं आणि मुली; हे प्रचंड समाधान देणारे दृश्य मनात घर करून बसले. सगळ्यांच्या चेहऱ्यावर आनंदी भाव होता. पटकन विचार आला... शिक्षण, आरोग्य आणि काही मूलभूत सुविधा यांचा पुरवठा झाला पाहिजे. बस्स! त्या सोडून या समाजाला उगीचच आधुनिकतेचा संसर्ग न झालेलाच बरा!

खाँनसा गावातील डिस्ट्रिक्ट कमिशनर श्री. पी. एन. थुगाँन साहेब यांनी फेब्रुवारी २०१९मध्ये व लांगडिंग येथील श्रीमती ज्येष्ठा यादव मँडम यांनी फेब्रुवारी २०२०मध्ये नेत्रशिविरासाठी प्रचंड सहकार्य केले. आम्ही कोणाकडूनही आर्थिक साहाय्य न घेता पुण्याहून इतक्या दूर आल्याचे समजल्यावर त्यांनी आपल्या कार्यालयांकडून चश्म्यांचा पूर्ण

खर्च आणि विविध गावांमध्ये जाण्यासाठी स्वतःची गाडी दिली. 'सरकार काहीही करत नाही' अशी सदैव तक्रार करण्यापेक्षा आपण निःस्वार्थीपणे, प्रामाणिकपणे काम केल्यास अनेक कार्यक्षम व सदविवेक बुद्धी असणारे अधिकारी सरकारी यंत्रणेत आहेत आणि ते मदतही करतात याचे प्रत्यंतर दोन्ही वर्षी आले.

पोलीस अधीक्षक श्री.





जितेंद्र मीनाह साहेब यांच्या हस्ते नेत्रशिविराचे अगदी छोट्या स्वरूपाचे औपचारिक उद्घाटन झाले. त्यानंतर लगेचच रुण तपासणीला सुरुवात झाली. मी व नैना मिळून पुण्याहून तपासणीसाठी लागणारी अनेक उपकरणे व शक्य होतील तेवढी औषधे व चश्मे बरोबर आणले होते. त्यासाठी एंटोड कंपनीचे किंशोर मासुरकर साहेब व शिबिरांचे आयोजन करणाऱ्या विवेकानंद केंद्राचे साहाय्य होते. प्रत्येक विमानतळ्यावर आमच्या सामानाची छाननी केली गेली. सर्व सुरक्षा अधिकाऱ्यांनी कमालीचा समजूतदारपणा दाखवला. कुठेही आडकाठी न आणता त्यांनी संपूर्ण सहकार्य केले. चांगले काम प्रामाणिकपणे करण्याच्या हेतूने निघाल्यावर सर्व गोष्टी सुरळीतपणे पार पडतात, याचे आम्हांला प्रत्यंतर आलं.

अगदी काटेकोरपणे तपासणी केल्यास दिवसाकाठी ४० ते ५० रुण तपासता येतील असा अंदाज केला होता. तपासणीच्या खोलीबाहेर रुणांची नुसती झुंबड होती. रुणाला आत घेण्यासाठी दरवाजा उघडला की ७ ते १० रुण एकदम आत घुसत. त्यांना सांभाळताना नाकी नऊ आले. कित्येक शाळेत जाणाऱ्या मुलांचे डोळे कधी तपासले गेलेच नव्हते. आपल्याला जेवढे दिसते आहे तेवढीच सगळ्यांची नजर असते, ही त्यांची समजूत



होती. तपासून चश्म्याच्या नंबरच्या काचा लावल्यावर स्पष्ट व स्वच्छ दृष्टी म्हणजे काय, हे जाणवल्यावर त्यांच्या चेहन्यावर उमटलेले हास्य मी तहह्यात विसरू शकणार नाही.

दोन्ही डोळ्यांत पूर्णपणे पिकलेला मोतिबिंदू आणि त्यामुळे हात धरून आणावे लागणारे अनेक वृद्ध रुण होते. नजर पूर्णपणे गेलेली असली तरी शस्त्रक्रिया करून ती पुन्हा मिळवता येते, या गोर्टींचा त्यांना गंधी नव्हता. एखाद-दुसऱ्या रुणाला किंवा त्याच्या नातेवाइकाला मोतिबिंदू शस्त्रक्रियेबद्दल थोडीशी माहिती होती; परंतु शस्त्रक्रियेसाठी आणि त्यासाठी लागणाऱ्या प्रवासासाठी खर्च करणे त्यांना शक्य नव्हते. अगदी १०० किलोमीटरचे अंतर पार करायला काही ठिकाणी आम्हांला १३ तास लागत होते. मेंचुकासारख्या अत्यंत दुर्गम भागांपर्यंत पोहोचण्यासाठी बॉर्ड रोड ऑर्गनायझेशनने तयार केलेले रस्ते पाहिले की प्रशंसा करावी तेवढी थोडी! जिवावर उदार होऊन तेथील कामगार वारंवार रस्त्यावर पडणारे मोठमोठे कातळ दूर करताना पाहिले.

शिबिरानंतर इमर्जन्सी शस्त्रक्रिया लागणाऱ्या रुणांना, तसेच मोतिबिंदू काचबिंदू यांची शस्त्रक्रिया लागणाऱ्या रुणांना योजना आखून दिब्रुगड येथे पाठवले. त्यांच्यावर

मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता



पुढील सत्र : ४ मे व १ जून २०२३





विवेकानंद केंद्राने शस्त्रक्रिया करून घेतल्या.

नेत्रविकार असणाऱ्या अशा रुग्णांची अगदी हलाखीची परिस्थिती प्रत्येक राज्यात, अगदी महाराष्ट्रातील काही खेड्यापाड्यांतही आहे. मग अरुणाचल प्रदेशासारख्या एवढ्या दूरच्या राज्यात जाऊन काम करण्याचा एवढा खटाटोप कशासाठी हा प्रश्न अनेकांच्या मनात उद्भवेल आणि तो रास्तही आहे.

गरजू जनतेसाठी काम करण्याची इच्छा होण्यामागे तीन प्रकारच्या भावना असू शकतात :

(१) सामाजिक बांधिलकी (२) राष्ट्रप्रेम (३) आध्यात्मिक भावना

अरुणाचल प्रदेशात जाऊन काम करण्यामागे राष्ट्रप्रेम व देशासाठी योगदान करण्याची संधी हे माझ्यासाठी व माझ्या पत्नीसाठी प्राधान्य होते. माझ्या पत्नीचे वडील कर्नल मदन गोरे यांनी १९६५च्या पाकिस्तान विरुद्धच्या युद्धात पश्चिम सीमेवर प्राणांचे बलिदान दिले होते. त्यांच्या जवळपासचाही त्याग आम्ही करू शकत नाही. परंतु देशासाठी काही काम करण्याची ही अनमोल संधी मला व नैनाला दवडायची नव्हती!

बरोबर सर्व उपकरणे असल्याने, शिबिराखेरीज आम्ही प्रवास करताना वास्तव्य केलेल्या वाक्का, आलोंग, मेंचुका यांसारख्या प्रत्येक छोट्या गावांत रुग्णांची रीतसर तपासणी करता येत होती. आम्ही कुटुंबांच्या घरीच राहायचो. यजमान, आम्ही, झायव्हर, काम करणारे

लोक, खाली बसून रोज एकत्र जेवायचो. विचारांची देवाणघेवाण झाली, खूप शिकायला मिळाले.

गेल्या काही वर्षांमध्ये भारत सरकारने उत्तर-पूर्व कडील राज्यांचा विकास करण्याचा निर्धार केला आहे, हे वर्तमानपत्रातून व प्रसारमाध्यमांकङ्गून कळत होते. प्रत्यक्ष जागेवर काही ठिकाणच्या प्रवासाला पूर्वी सात तास लागत असत. आता लांबलचक आणि उत्कृष्ट पूल बांधल्यामुळे

तेच अंतर आम्ही अवघ्या २० मिनिटांत पर पाडले त्या बातमीची सत्यता पटली. आसामच्या सीमेजवळच्या भारतरत्न भूपेन हजारिका सेतू, देबांग नदीवरील दांबोक





पूल, देगारु, लोहित नदी (जिचे रुपांतर पुढे ब्रह्मपुत्रा नदीत होते.) आणि कामलांगयांच्या त्रिवेणी संगमावरील पूल, बफनी व्यापलेल्या मायोडिया पासपर्यंत बॉर्डर रोड अँगनायझेशनने तयार केलेला खडतर; परंतु उत्कृष्ट रस्ता, ही सगळी उदाहरणे सरकारच्या निर्धाराची, प्रयत्नांची खाही देतात.

‘अरुणज्योती’ या उपक्रमाद्वारे विवेकानंद केंद्र संस्थेचे अरुणाचल प्रदेशातील काम स्तंभित करणारे आहे. आपले संपूर्ण आयुष्य या कार्यासाठी अक्षरशः वाहून घेणारे हे विवेकानंद केंद्राचे जीवनब्रती व इतर सभासद ऋषितुल्य आहेत.

तिशीतला तरुण आणि तडफदार डॉक्टर देवाशीष अधिकारी हा विवेकानंद केंद्राच्या सर्व गुणांचे मूर्तिमंत स्वरूप आहे.

माझ्या मते, अरुणाचल प्रदेश हा पूर्वेकडचा काश्मीर आहे. तितक्याच सुंदर बर्फाच्छादित शिखरांनी व्यापलेला, हिमालय पर्वतरांगांचे हे राज्य! ‘हिरवे हिरवे गर गालिचे

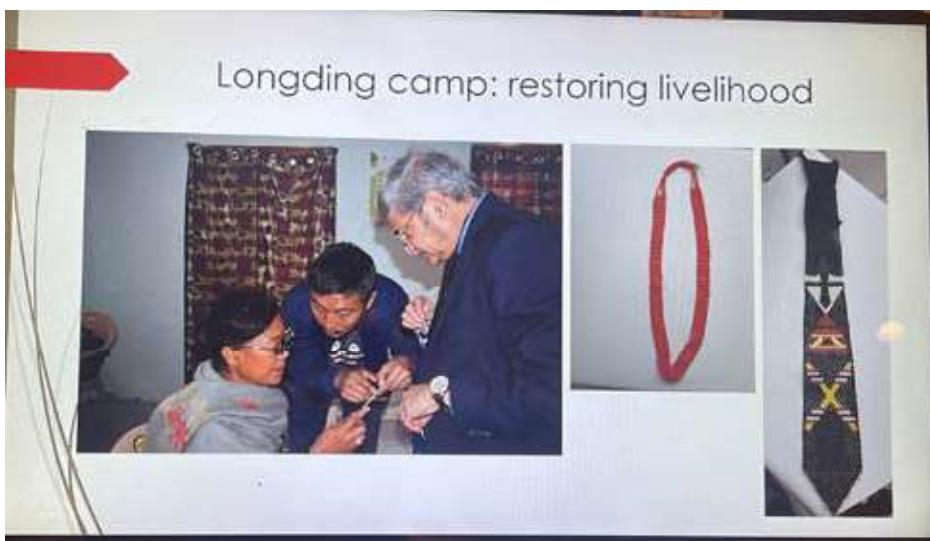
हरित तृणांच्या मखमालीचे’या कवितेचे अगदी प्रत्येक द्याखोन्यात प्रत्यंतर येते. काश्मीरमधील आजची बिकट सामाजिक व राजकीय परिस्थिती सर्वज्ञात आहे. अरुणाचल प्रदेशला लागून असणाऱ्या मेघालय, नागालैंड, मिजोरम, मणिपूर या काही राज्यांतील जनता ‘गुड बाय इंडिया’, ‘वेलकम चायना’ म्हणतात, हे ऐकिवात होते. या वृत्ताला येथील अनेक स्थानिक लोकांनी दुजोरा दिला. अरुणाचल प्रदेशातील नागरिक अजूनतरी भारतद्वेषी झालेले नाहीत. ते आजतागायत ‘जयहिंद’चाच नारा लावतात. ‘तुम्ही सर्व आमचे बांधव आहात. आम्हांला तुमच्याबद्दल आदर आणि आत्मीयता आहे. आम्ही तुमची सर्वतोपरी काळजी घेऊ.’, हा संदेश स्थानिक नागरिकांपर्यंत पोहोचला पाहिजे व त्यांना तो जाणवला पाहिजे.

एखाद्या राज्यातील सामान्य नागरिकांच्या मनात एकदा का भारतीय नागरिकांबद्दल मनातून तिरस्कार, द्रेष, मत्सर, राग या भावना रुजू लागल्या, तर कितीही कठोर शासन खच्या अर्थने त्या भागाला भारताशी संलग्न ठेवू शकणार नाही. या लोकांमध्ये भारतीयांबद्दल अशा नकारात्मक भावना जागृत करणाऱ्या शक्ती कार्यरत आहेतच; हे जाणकारास सांगणे न लगे!

या नागरिकांना आपल्या प्रेमाने, आपुलकीने शक्य होईल त्या मदतीने घटू पकडून ठेवायला पाहिजे. जिथला नागरिक मनापासून भारतीयांबद्दल आत्मीयता बाळगतो, अजूनही ‘जयहिंद’ म्हणतो, त्या राज्याला कितीही बलशाली देश भारतापासून अलग करू शकणार नाही.

अरुणाचलच्या छोट्या गावांमध्ये केलेली ही नेत्रशिबिरे आमच्या अत्यल्प योगदानाची पहिली पायरी ठरेल आणि पुनःपुन्हा या ठिकाणी समाजसेवा व त्यायोगे देशसेवा करू, हा निश्चय मनात पक्का करूनच आम्ही अरुणाचल प्रदेशचा निरोप घेतला.

आपण कुठल्याही क्षेत्रात काम करत असलात, तरी आपलेही योगदान या अरुणोदयाचा अस्त होऊ देणार नाही.





सांगा... कसं जगायचं?

मेघना पाठ्ये, समुपदेशक, मानसतज्ज्ञ | १७३०० ३४३८०

बालमधुमेही आणि पालक यांना बन्याच समस्यांना तोंड घावे लागते. काळजी, चिंता याने पालक अस्वरथ होतात. मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून पालक व बालमधुमेहींनी समतोल कसा राखावा. याबाबत मार्गदर्शन करणारा लेख...

गे ल्या महिन्यातली गोष्ट! चार वर्षांच्या शमिकाला घेऊन तिचे आईबाबा माझ्याकडे आले. शमिकाला मधुमेहाचे निदान झाले होते. आता पुढे काय? कसं होणार? काही सुचत नाहीये. अशा प्रश्नांमुळे चिंतेचा सूर त्या पालकांमध्ये जाणवत होता. त्यांचे सर्व कुटुंबच जरा अस्वरथ झाले होते. चार-पाच कौन्सिलिंग सेशन्सनंतर आव्हानात्मक आणि अत्यंत कठीण वाटणाऱ्या परिस्थितीकडे बघण्याचा शमिकाच्या आईवडिलांचा दृष्टिकोन बदलला हे मात्र नक्की!

खरंच! आपल्या लहान मुलाला मधुमेहाचे निदान होणे म्हणजे पालकांपुढे यक्षप्रश्न उभा राहतो. त्या अजाण वयात इन्सुलिन इंजेक्शन घेणे, आहारावर बंधने लादताना पालकांची कसोटी लागते. बालमधुमेहींच्या संपूर्ण कुटुंबाला त्याची माहिती देऊन तज्ज्ञ डॉक्टर आणि समुपदेशक यांच्याद्वारे समुपदेशन केले जाते. पण अनेकदा यात समस्या उद्भवतात. अशा वेळी या समस्या सोडवण्यासाठी बालमधुमेही आणि पालक यांच्या वर्तनात आणि दृष्टिकोनात बदल घडवून आणावा लागतो. हे कसे साध्य करायचे, वा पर्यायाने आपल्या जीवनशैलीत आणि

विचारसरणीत बदल कसा करायचा, त्यासाठी पुढील गोष्टी उपयुक्त ठरतात.

१. भावनांचा स्वीकार (Acceptance of Emotions) : भावनेशिवाय आयुष्य नाही. आयुष्यात रंग भरण्याचे कामही भावनांचे आणि रंगहीन करण्याचे कामही भावनांचेच! लहान मुलांही त्यास अपवाद नाहीत. 'बालमधुमेही' हे निदान झाल्यावर अनेकदा मुलांमध्ये आणि पालकांमध्ये भावनिक अस्थैर्य निर्माण होते. भीती, राग, दुःख, चिंता अशा अनेक मिश्र स्वरूपाच्या भावना निर्माण होतात. मुलांकडून त्या व्यक्तही केल्या जातात. यात महत्वाची भूमिका असते ती पालकांची! या भावना मनात उत्पन्न होणे हे स्वाभाविक आहे ही जाण ठेवणे, मुलांच्या भावना लक्षात घेणे, त्यांची कदर करणे आणि त्याप्रमाणे निर्णय घेणे हे सर्व भावनिक हुशारीनेच साध्य केले जाऊ शकते. मुलांना ज्या वेळेस काही बोलायचे असेल त्या वेळी पालकांनी त्यांना वेळ देणे महत्वाचे आहे. मुलांच्या मनात काय आहे हे समजण्यासाठी त्यांना बोलण्यास प्रवृत्त करायला हवे.

पालकांनो, बालमधुमेहींना धीर द्या. त्यात कोणाचाही दोष नाही असे त्यांना वाटू द्या. मूळ तुमच्याकडे काळजी आणि सल्ल्यासाठी पाहत आहे. शारीरिक आणि भावनिक आधारासाठी ते तुमच्यावरच अवलंबून आहे.

२. जीवनशैलीतील बदल (Change in lifestyle) : कितीही नकोसा वाटला तरीही बालमधुमेहींच्या जीवनशैलीत बदल करणे अनिवार्य आहे. शारीरिक, शैक्षणिक, सामाजिक, कौटुंबिक अशा सर्वच स्तरावर मुलांना आणि पालकांना समायोजन (adjustment) करावे लागते. समायोजन म्हणजे बदलत्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे, तडजोड करणे. ते एकदा चांगले जमले की

या बदलाशी जुळ्यून घेणे जड जात नाही. ही जीवनशैली केवळ बालमधुमेर्हींसाठी न ठेवता संपूर्ण कुटुंबाने त्याचा स्वीकार करावा. उदाहरणार्थ, एखादा पदार्थ मुलांना खाता येणार नसेल तर ते घरात आणणे टाळावे. सर्वांनी वेळात वेळ काढून एकत्र व्यायामाची सुरुवात करावी. अशा छोट्या- छोट्या कृतींमधून मुलांना पूरक व पोषक वातावरण निर्माण होईल. आणि आपण कोणीतरी वेगळे आहेत, आपल्यासाठीच नियम व बंधने आहेत, या भावना कमी होतील.

३. दिनचर्येतील नियमितता व नियोजन (Orderly Routine and Planning) : दिनचर्येतील नियमिततेचे गणित सोडवायचे असेल तर त्याचे पालकांनी योग्य नियोजन करणे गरजेचे आहे. त्यासाठी सर्वप्रथम बालमधुमेर्हींना – निर्देशित केलेल्या दिनचर्येचा कृतीआराखडा करणे. हे प्लॅनिंग करताना पुढील तीन गोष्टी महत्वाच्या ठरतात :

- आपल्याला काय करायचे आहे ते नेमकेपणाने माहीत असायला हवे.
- ते केव्हा करायचे ते ठरवायला हवे.
- यासाठी वेळापत्रक बनवायला हवे.

या तिन्ही गोष्टींसाठी तज्ज्ञ डॉक्टर, आहारतज्ज्ञ आणि समुपदेशक यांचा सळ्ळा घेणे आवश्यक आहे. हे नियोजन करताना काही वेळेस मुलांचीही मते विचारात घ्यावीत. त्यांचा सहभाग, त्यांचा दृष्टिकोन बदलण्यास मदत करेल. जसे की, शक्य असेल तेव्हा आहाराचे नियोजन करताना त्यांची मते विचारात घ्यावीत. मुलांसाठी आकर्षक असा तक्ता (Chart) बनवावा. त्यांनी वेळेवर खाल्ल्यानंतर, औषधे घेतल्यानंतर आणि सगळ्यात महत्वाचे इंजेक्शन घेतल्यावर त्यांना स्टार (Star *) द्यावा. कधीतरी छोटीशी वस्तुरूपी भेट द्यावी.

४. भीती, ताण, नैराश्य व्यवस्थापन (Anxiety, Fear, Depression Management) : मुलांना मधुमेहाचे निदान झाल्यावर, 'आता पुढे काय?' या काळजीने, चिंतेने पालक अस्वस्थ होतात. त्याचे रूपांतर ताण, चिंता, नैराश्य यात होते. मुलांच्या दैनंदिन शारीरिक हालचालींवर मर्यादा येतात. आहारात बदल, जीवनशैलीत बदल, रोज इन्सुलिन इंजेक्शन घेणे यांमुळे लहान मुले घाबरून जातात. ही परिस्थिती नक्कीच कौशल्याने हाताळता येते. तज्ज्ञ डॉक्टर,

मधुमेह प्रशिक्षक, आहारतज्ज्ञ, समुपदेशक, व कुटुंबीय या सर्वांचा सहभाग यात महत्वाचा ठरतो. उपचार व भावनिक आधार दृष्टिकोन बदलण्यास उपयुक्त ठरतात. मानसोपचार तज्ज्ञांच्या साहाय्याने काही वर्तनपद्धती (Behaviour Therapy)द्वारा नकारात्मक दृष्टिकोनात आमूलाग्र बदल करता येतो. बदललेला सकारात्मक दृष्टिकोन अंगवळणी पडला की बालमधुमेही आणि पालक निश्चितपणे क्रियाशील, उत्साही आणि आशावादी होतात. रोजची दिनचर्या आणि योग्य ग्लायसेमिक नियंत्रण यांच्यात समतोल साधण्यासाठी रुणाला पाठिंबा देणे हेच मानसोपचाराचे उद्दिष्ट असते.

इंजेक्शन घेताना मुलांना वाटणारी भीती ही तर स्वाभाविकच आहे. इन्सुलिनचे इंजेक्शन घेण्यापूर्वी मुलांना मानसिकदृष्ट्या तयार करा, त्याला जवळ घ्या, धीर घ्या, खेळाने किंवा गाण्याने त्यांचे लक्ष विचलित केल्याने मुलांना इंजेक्शनच्या वेदनांचा सामना करण्यास मदत होऊ शकते. दीर्घ श्वसन केल्यानेदेखील वेदना कमी होतात. दैनंदिन इन्सुलिन घेण्याची प्रक्रिया हसतखेळत होईल असे बघा. इंजेक्शन घेतल्यानंतर मुलांचे कौतुक करा, ते किती शूर आहेत, अशी प्रशंसा नक्कीच करा.

५. सपोर्ट ग्रुप : सपोर्ट ग्रुप हा एकसारखेच (common) अनुभव असलेल्या लोकांचा असा गट असतो; जो एकमेकांना प्रोत्साहन देतो, सळ्ळा/मार्गदर्शन देतो व मदत करतो. तिथे एकमेकांचे अनुभव शेअर केले जातात. डायबेटीक सपोर्ट ग्रुपमध्ये उपस्थित राहणे हा सपोर्ट, मदत, मार्गदर्शन मिळण्याचा एक सक्रिय मार्ग आहे. आणि एकात्मिक दृष्टिकोनाचा (Integrated Approach) एक भाग असू शकतो. म्हणूनच बालमधुमेही आणि पालकांनी सपोर्ट ग्रुपमध्ये सहभागी होणे गरजेचे आहे.

टाईप १ मधुमेह हा आयुष्यभराचा आणि जीवनशैलीशी निगडित आजार आहे. नियमित देखरेख, व्यायाम यांना नियंत्रित आहाराची जोड दिली तर त्याचे नियंत्रण होऊ शकते. मधुमेहाचे निदान होण्यापूर्वी मुले करत असलेल्या सर्व कृती निदान झाल्यावरही करता येतात, हा विश्वास निर्माण करणे हेच मानसोपचाराचे व समुपदेशाचे उद्दिष्ट असते. मग आता, सांगा कसं जगायचं? या प्रश्नाचे उत्तर तुम्हांला नक्कीच मिळाले असेल... सुखाने आणि आनंदाने!

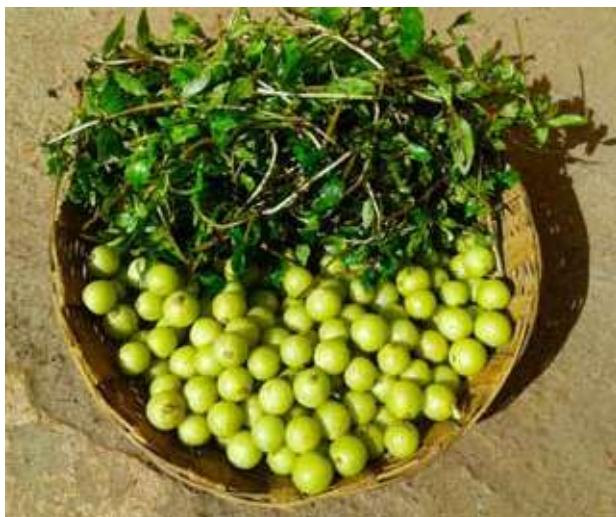




मेव्यात मेवा 'रानमेवा' !

प्रिया फुलंब्रीकर | १७६६६ २३४०९

**भन्नाट! लयभारी! चवीच्या
रानमेव्यांची माहिती आपण या
लेखामधून करून घेऊ या!**



टोपलीत विकायला ठेवलेले आवळे

अवघ्या सृष्टीला नवचैतन्याचा बहर येतो तो वसंत ऋतूत! या वसंत ऋतूचे एकदा का दिमाखदार आगमन झाले की सारी सृष्टी त्याच्या स्वागताप्रीत्यर्थ आनंदोत्सव साजरा करते. पळस, पांगारा, काटेसावर, ताम्हण यांसारख्या वृक्षांचे अप्रतिम बहर, वाच्याबरोबर आसमंतात सर्वदूर पसरणारा कुसरीसारख्या सुवासिक फुलांचा गंध, पिंपळासारख्या पानगळ होणाऱ्या वृक्षांवर उगवणारी कोवळी नवपालवी, कोकीळ पक्ष्याचे मधुर कूजन व इतर छोट्यामोठ्या

पक्ष्यांची शीळेवरची प्रेमगाणी, मधमाश्यांची फुलांवर मधुरस पिण्यासाठी उडणारी झुंबड, मोराचे पिसारा फुलवत होणारे लयबद्ध नर्तन आणि जंगलात उगवलेली असंख्य सुंदरशी रानफुले अशा गोईंमधून निसर्गात हा वसंतोत्सव साजरा होताना दिसतो. या वसंत ऋतूत मधमाश्या, फुलपाखर, पतंग इत्यादी कीटक; तसेच पक्षी, वटवाघळे आणि वारा अशा परागवाहकांमार्फत वनस्पतींमध्ये परागीकरणाची क्रिया घडते तेव्हा झाडांवर उगवलेल्या फुलांचे हळूहळू फळांमध्ये रूपांतर होण्यास सुरुवात होते.

ऋतुचक्रानुसार वसंत सरून ग्रीष्माचे आगमन होताच सर्वत्र तापमानाचा पारा वाढल्याचे जाणवते. या ग्रीष्मातच बहुसंख्य झाडांवर फळे पळ वृक्ष होताना दिसून येतात. जांभळासारखे काही वृक्ष मात्र ग्रीष्मात बहरताना दिसतात. त्यांवर फळे मात्र ग्रीष्म सरतानाच्या काळात वर्षा ऋतूच्या आरंभापासून तयार होताना दिसतात. तर, सर्वसाधारणपणे या ग्रीष्म ऋतूमध्ये भारतातल्या बहुतांश जंगलात झाडांवर रानफळे तयार होतात आणि ऐन मे महिन्यात उन्हाळी सुट्टीमध्ये सर्वांना रानफळांचा लाभ घेता येतो. या रानटी फळांनाच आपण सर्व जण 'रानमेवा' म्हणून ओळखतो.

रानमेवा! अहाहा! नुसते नाव घेतले तरी डोळ्यांसमोर रान आवळा, आंबुळकी, बोरं, करवंदे, जांभूळ, रातांबा, तोरण, चारोळी, ताडगोळे, आटकन, चिरबोटी, रायवळ आंबे, बकुळ, अळू, अंबाडा, खिरणी, भोकर, गोंदण, वराह कंद, कोनफळं, अमोनी, मेकीं, अटक, धामोड्या अशी असंख्य रानफळं मनात फेर धरू लागतात आणि त्यांची भन्नाट चव जीभेवर तरळून तोंडाला अगदी पाणी सुटते. रानमेव्याच्या स्वर्गीय चवीचे चपखल शब्दांत



भोकर

काटेकोरपणे वर्णन करणे केवळ अशक्यच! ‘भनाट!', ‘लय भारी!' अशा शब्दांत त्या चवीचे वर्णन करावेसे वाटते, जे त्याच्या अस्सल गावरान स्वादास आणि रांगड्या रूपास अगदी शोभणारे वाटते.

रानमेवा म्हणजे रानात, जंगल व गाव यांच्या सीमेवरील मोकळ्या जागेमध्ये आणि जंगलांजवळील वस्त्यांत व शेतमळ्यात कोणतीही लागवड, मशागत किंवा खास देखभाल न करता नैसर्गिकरीत्या उगवणाऱ्या व वाढणाऱ्या वनस्पतींवर पिकणारी फळे! रानमेव्याला ‘माकडमेवा' असेही म्हणतात. याचे माकडमेवा हे नाव अधिक योग्य वाटते. कारण ही फळे माणसांपर्यंत पोहोचायच्या आधी ती लाल तोंडाच्या माकडांनी किंवा काळ्या तोंडाच्या हनुमान वानरांच्या टोळीने फळांनी लगडलेल्या झाडांवर उऱ्या मारत, तिथेच फांद्यांवर मुक्राम ठोकून, मजेदार झोके घेत गट्टम केलेली असतात. अर्थातच, माकडांबरोबर खारी, पक्षी, वटवाघळे, मुँग्या, उंदीर, रानससे यांनीदेखील या रानफळांच्या मेजवानीवर अगदी भरभरून ताव



रानआवळ्यांची चटणी करताना जंगलालगतच्या गावातील महिला

मारलेला असतो. याशिवाय जंगलाचाच एक अविभाज्य भाग असणारे व जंगलातच आदिम काळापासून वास्तव्यास असणारे आदिवासी आणि जंगलांजवळील गावांमधील गावकरी हैदेखील हा रानमेवा झाडावरून तोळून तसाच नुसता आवडीने

खातात. इतकेच नव्हे; तर

त्याचे कोशिंबीर, भाजी, खीर, लोणची, सरबते, चटणी असे असंख्य पौष्टिक पदार्थ ते स्वतःच्या कुटुंबासाठी तयार करतात. ही रानफळं म्हणजे या आदिवासींचे व वर वर्णन केलेल्या जंगली पशू-पक्ष्यांचे मुख्य खाद्य असते आणि खरेतर त्या फळांवर त्यांचाच प्रथम अधिकार असतो. या रानफळांमधून या आदिवासींना व जंगलातल्या प्राण्यांना शरीरास आवश्यक असणारी जीवनसत्त्वे, प्रथिने, लोह व कॅल्शिअम मिळत असते.

तसेच हा आदिवासी समाज उदरनिर्वाहाचे साधन म्हणून झाडावरून उतरवलेला रानमेवा पाट्यांमध्ये ओतून, त्या टोपल्या घेऊन तो माल स्वतः गावाच्या बाजारात गाळ्यावर बसून किंवा गावातील जत्रा, प्रसिद्ध पर्यटनस्थळे, बस स्टॅड, रेल्वे स्टेशन यांसारख्या गर्दच्या ठिकाणी जाऊन तिथे विकताना दिसतो. परंतु अशा थेट विक्रीकरिता त्यांना खूप वेळ द्यावा लागतो व अधिक कष्ट करावे लागतात; तसेच रानमेवा एकदम पिकून खराब झाल्यास त्याची विक्री न होण्याची भीती असते. अशा कारणांमुळे बरेचसे आदिवासी झाडावरून रानमेवा काढल्यावर लगेच तो सर्व मेवा मोठ्या फळविक्रेत्यांना विकण्यास प्राधान्य देताना दिसतात. अशा प्रकारे रानमेव्याचा प्राथमिक विक्रेता हा जंगलातील आदिवासी असून त्यांच्यामार्फत शहरवासीयांना रानमेव्याचा लाभ घेता येतो.

सुमारे वीसएक वर्षांपूर्वी वर नमूद केलेला अगदी सर्वच्या सर्व रानमेवा नाही; पण त्यातील बराचसा रानमेवा शहरांमधील भाजी मंडईत, बस स्टॅड, रेल्वे स्टेशन, शाळा-महाविद्यालयांबाहेर किंवा अगदी दारावरदेखील सहज मिळायचा. परंतु आजकालच्या पोशाखी व



चारोळीची फळे



आंबुळकी

चकचकीत शहरी
जीवनात रानमेवा
आपली ओळख
हरवून बसलाय.
इथे शहरात
रानमेव्याची जागा
काही देशावरच्या
व बहुसंख्य विदेशी
फळांनी कधी
घेतली हे लवकर
समजलेसुद्धा नाही.
'मागणी तसा

'पुरवठा' हा न्याय लक्षात घेता या परिस्थितीला आपण शहरवासीयच जबाबदार आहोत. आपणच जर बाजारात विक्रीस ठेवलेला रानमेवा विकत घेतला नाही, बाजारात दर वर्षी ठरावीक काळात मिळणारा रानमेवा एखाद्या वर्षी उपलब्ध नसेल तर तो हवा अशी फळविक्रेत्यांकडे मागणी केली नाही, तर हा अस्सल रानवट रूपडं ल्यालेला रानमेवा नकीच दुर्लक्षित होऊन हळ्हळू विस्मृतीत जाण्याचा धोका निर्माण होईल. खरेतर आता असा धोका निर्माण झालेलाच आहे. अलीकडे शहरातील मुलांना रानमेवा म्हणजे काय, हे मुळी ठाऊकच नाही. तरी आता कोळ्हिड काळापासून आरोग्याबाबत बरीच सजगता निर्माण झालेली आहे. अनेक डॉक्टर्स, आहारतज्ज्ञ हे आपल्या भूभागात पिकणाऱ्या स्थानिक रानमेव्याचा आहारात जरुर वापर करावा, असे सांगत आहेत. ही रानमेव्याच्या संवर्धनासाठी अत्यंत सकारात्मक गोष्ट आहे.

थोडक्यात, रानमेवा का महत्त्वाचा आहे? तर...

- प्रत्येक रानफळ उर्फ रानमेवा हा 'या सम हाच!' अशा विशिष्ट रूपाचा व चवीचा असतो.
- रानमेवा हा भारतात ज्या प्रदेशात उगवतो त्या



बकुळ फळे

प्रदेशातील जैवविविधतेचे प्रतिनिधित्व करतो.

- रानमेवा हा रानातील पशू-पक्षी व आदिवासींना अन्न पुरवतो.
- रानमेव्यामध्ये अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. त्यामुळे सर्व प्राण्यांकरिता तो आरोग्यदायी आहे.
- रानफळांपासून तयार करण्यात येणाऱ्या वनौषधी अनेक रोगांवर इलाज करण्यासाठी उपयोगी ठरतात.

तर मग आपण आजपासून रानमेवा खाण्यास व त्यापासून विविध खाद्यपदार्थ तयार करण्यास प्राधान्य देऊ या.

(लेखिका या निसर्ग रक्षण व संवर्धन यासाठी स्थापन करण्यात आलेल्या ग्रीन बर्ड्स अभियानाच्या संस्थापक आहेत.)



मूत्रपिंडविकार विलनिक (KIDNEY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर एम.डी. नेफ्रॉलॉजी

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र : २२ मे व २६ जून २०२३





पुस्तक परिचय

निसर्गोत्सव

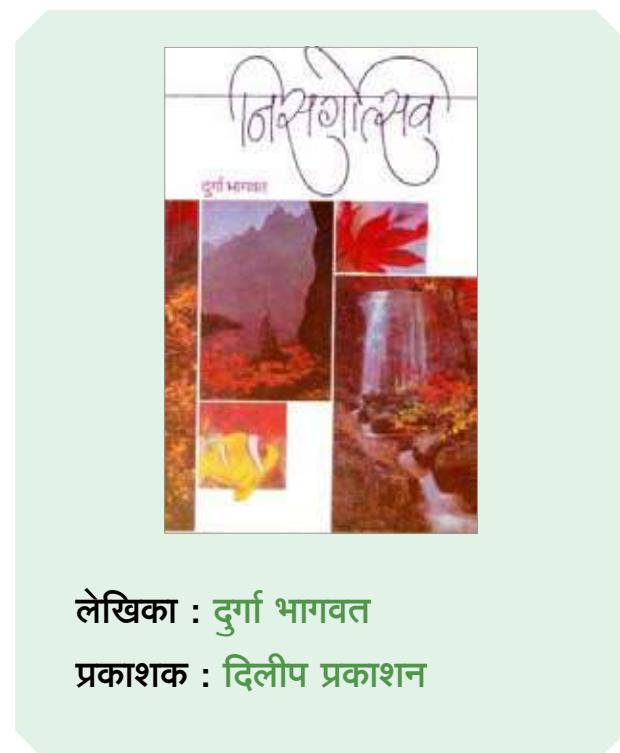
शैलजा देशमुख

“मरणाची पावले जवळजवळ वाजताना, ऐकू आल्याचा भास होताना, मीही निसर्गाचा एक भाग आहे, असे माझा अनुभव मला हरघडी सांगत असतो. या जाणिवेमुळे मला एकटे वाटत नाही. निसर्ग माझा सदा संनिध असलेला सखा झालेला आहे.” हे उद्गार आहेत. सुप्रसिद्ध लेखिका दुर्गा भागवत यांच्या

‘निसर्गोत्सव’ या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेतील! पुस्तकाच्या शीर्षकातूनच एका तीव्र संवेदनशील बुद्धिमान आणि अतिशय व्यासंगी अशा स्त्रीच्या नजरेला जाणवलेले, निसर्गाचे विविध विभ्रम येथे आपल्याला भेटणार आहेत हे समजते.

पहिल्या सहा लेखांत विविध झाडे, ऋतू, स्थळे यांच्या संदर्भातील लेखिकेच्या आठवणी आहेत. ‘सिमेंटचे जंगल’ म्हणून ज्याची संभावना केली जाते अशा मुंबई नगरीतील, वसंतागमनाच्या जागोजागी दिसणाऱ्या खुणा, लेखिकेच्या नजरेला जाणवतात; आणि एका वेगव्याच दृष्टीने मुंबईतील वृक्षदर्शनाची सफर घडते. ‘निसर्ग म्हणजे प्रकृती; जे असते ते किंवा मूळ स्वरूप. आणि संस्कृती म्हणजे उपयोगाच्या दृष्टीने घडवलेली कर्मसृष्टी,’ अशी त्यांची धारणा. ‘वाळूतली पावले’ या पहिल्याच लेखात समुद्रावर तांदूळमणी वेचायला येणारी एक अनाथ मुलगी आपल्याला भेटते. बरोबर तिचा लहान भाऊ! तांदूळमण्याच्या बदल्यात पैसे मिळणार म्हणून ती आनंदित होते. तिची भूक पाहून कळवळलेली लेखिका तिला हवे ते खाऊ घालते अन् नंतर ती मुलगी पुन्हा भेटत नाही म्हणून हळहळते. तिची ती ‘वाळूतली पावले’ लेखिकेच्या कायमची स्मरणात राहिली आहेत.

श्रावणातल्या दुपारच्या वाच्याचे, पावसाचे, प्रकाशांचे,



लेखिका : दुर्गा भागवत

प्रकाशक : दिलीप प्रकाशन

झाडांचे, पानांचे अगदी सूक्ष्म वर्णन येथे आहे. मैदानावर हजारोंनी उगवलेली भूष्ठ्रे लेखिकेच्या मनाला भुरळ घालतात. भाद्रपदाच्या अखेरचा ऊन-पाऊस आणि त्या काळातील चिमण्यांच्या घरट्यातील नवजन्मोत्सवाचे नाट्य, चिमणाचिमणींच्या हालचाली यांचे सूक्ष्म निरीक्षण ‘ऊन-पाऊस’ या लेखात येते. गुलमोहराच्या आठवणी सांगताना, वेगवेगव्या ऋतूंत या झाडात होणारी विविध स्थित्यंतरे लेखिकेने बारकाव्याने वर्णन केली आहेत. लेखिकेच्या स्मरणातील वैशिष्ट्यपूर्ण झाडेही आपल्याला या लेखात भेटतात. या लेखामध्ये ‘निसर्गाची विविध रूपे वेगवेगव्या व्यक्तींना, वेगव्या रूपात भेट असतात. प्रत्येकाने आपल्याला आवडणाऱ्या निसर्गदृश्यांची छोटी-

छोटी टिपणे ठेवायची म्हटले तर आमच्या सौंदर्याभिरुचीचा एक मनोज्ञ इतिहास त्यामधून तयार होईल, यात शंका नाही! असा एक मोलाचा विचार लेखिकेने मांडला आहे.

तुळ्स, रानझाडे, गेंडा, हत्तीची कथा, पक्ष्यांचे बोल, पाकोळी यांसारख्या लेखातील, लेखिकेने दिलेले विविध संदर्भ वाचताना अक्षरशः चकित व्हायला होते. एखाद्या विषयावरची इतकी सखोल माहिती, सहजपणे घायला व्यासंग किती दांडगा हवा, हे जाणवून मन नम्र होते.

१९३६ ते १९४० या चार वर्षांत मध्य प्रदेशातील जंगलात हिंडताना, तिथल्या आदिवासी स्त्रियांशी लेखिकेचा संबंध आला. तेव्हाचे काही उद्बोधक, हृदयद्रावक अनुभव 'वनकथा' या लेखात लेखिकेने मांडले आहेत. रायपूर जिल्ह्यातील एका खेड्यातील लोकांचे दारिद्र्य, कितीतरी बायकांनीसुद्धा फक्त रुंद लंगोट्याच धारण केलेल्या! तेथील लहान मुळे, पुरुष, स्त्रिया सर्वांच्या पाठी कशा कोळशासारख्या करपलेल्या!

तिथल्या मुक्कामात एके दिवशी रात्री या काळ्या पाठीचे रहस्य लेखिकेला उमगले.

'वेडे झाड' या लेखात झाडांचे वेगवेगळे विभ्रम त्यांच्या भिववणाच्या सावल्या, झाडांचे आपापसांतील मैत्र, भावनांमधील सुसंवाद लेखिका प्रथम वर्णन करते आणि त्या पाश्वर्भूमीवर, स्वतःत हरवलेल्या वेड्या 'अलाटा' या झाडाबद्दल माहिती सांगते. अशा बंड करणाऱ्या झाडांचे वेडेपणही वृक्षसृष्टी सोसून घेते. माणसांना मात्र असे वेगळेपण सोसता येत नाही, हे सांगणारा लेखाचा शेवट एकदम उंची गाठतो.

असा हा निसर्गोत्सव! त्यातील निसर्गाच्या बदलत्या सूक्ष्म रूपांची वर्णने मुळातूनच वाचायला हवी. लेखिकेने वेगवेगळ्या परिस्थितीत लिहिलेले वेगवेगळे लेख येथे संपादित केले आहेत. आपल्या सभोवताली घडणारी निसर्गातील स्थित्यंतरे डोळे भरून पाहण्याची वेगळी दृष्टी हे पुस्तक नवकीच आपल्याला देईल.



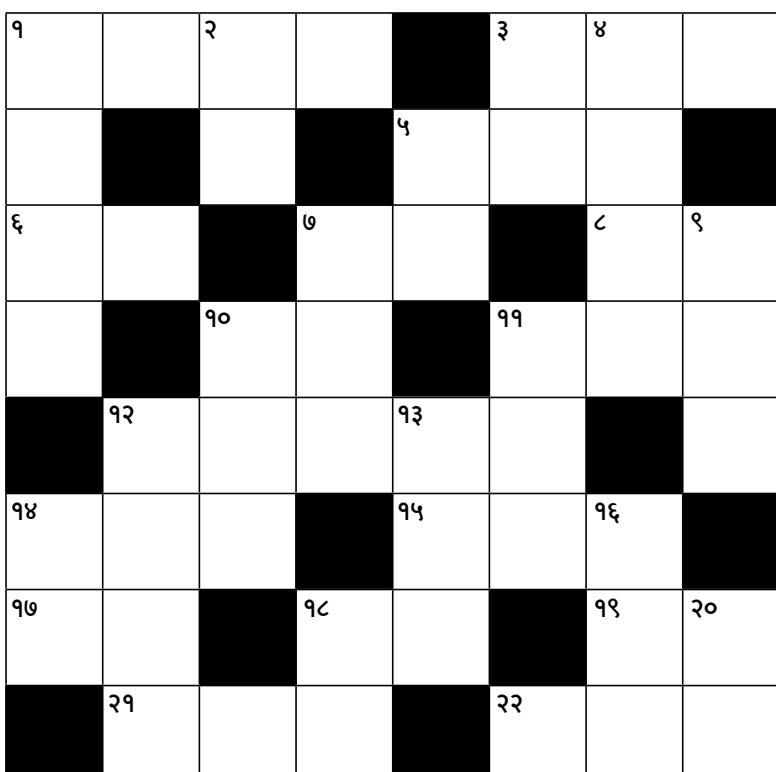
हास्यजत्रा : विजय पराडकर





स्वारथ्य शब्दकोडे क्र. १७

क्षमा एरंडे | १८२२५ ६६४५४



कोडे सोडवणाऱ्याचे नाव :

पत्ता :

फोन :

आडवे शब्द : (१) एक दंत रोग (इं) (३) अंडाशय (इं) (५) वाली (६) तात्पर्य, ठोँटो – अमसूल यांचे करतात (७) स्वच्छ (८) बेशद्वावस्था (इं) (१०) पंख (११) दिव्याच्या वातीवर येणारी काळी ज्योत (१२) दगडाचे काम करणारा (१४) आंब्याची एक जात (१५) मिश्रण, मिन्न जातीचे निपज (१७) हात (१८) वायू (१९) तक्र (२१) पायताण (२२) बाळंतिणीला याचे लाडू देतात

उधे शब्द : (१) वर्षा त्रतू (२) एक निळा साबण व पावडर (३) अजवायन, अनेक आजारांवर गुणकारी (४) अशुद्ध रक्तवाहिन्या फुगणे (इं.) (५) नशा (७) शर्करा (९) नाकात होणारा फोड (१०) लिहा (११) कष्टाळू, मेहनती (१२) पदरव, चाहूल (१३) ऋतुराज, कुसुमाकर, एक त्रतू (१४) गूळ-साखरेचा रांधा (१६) उपवासाला चालणारा कंद (१८) सं (२०) मिठी, आलिंगन

- या शब्दकोड्याचे उत्तर पुढील महिन्याच्या अंकात प्रसिद्ध केले जाईल. ■ शब्दकोडे सोडवून त्याची उत्तरे आमच्याकडे पोस्टाने पाठवावीत किंवा प्रत्यक्ष डायबेटिक असोसिइशनच्या कार्यालयात आणून घावीत किंवा सोडवलेल्या शब्दकोड्याचा फोटो काढून १४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर व्हॉट्सअॅपद्वारे पाठवू शकाल. ■ शब्दकोड्याचे उत्तर पाठवताना त्यावर नमूद केलेल्या जागी आपले नाव, पत्ता व फोन नंबर लिहावा. ■ शब्दकोड्याचे उत्तर आमच्याकडे दर महिन्याच्या २० तारखेपर्यंत पोहोचायला हवे. ■ ज्यांची उत्तरे बरोबर असतील, त्यांची नावे पुढील महिन्याच्या अंकामध्ये प्रसिद्ध करण्यात येतील.



डायबोटिक 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	दुपारी ३ ते ५ सकाळी ९ ते ११
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’ योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात.

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

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. ८०, इतरांसाठी : रु. १००

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



स्पेशालिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र : ५ मे
व २ जून २०२३



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या
गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता
पुढील सत्र : १८ मे
व १५ जून २०२३



मधुमेह व मञ्चासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता
पुढील सत्र : २६ मे
व २३ जून २०२३



मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे /
डॉ. मुकुंद कश्यप
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.
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र : ४ मे
व १ जून २०२३



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता
पुढील सत्र : २२ मे
व २६ जून २०२३

सूचना

सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद
नसलेल्यांसाठी रु. १००/- 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.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१६ मार्च २०२३ ते १५ एप्रिल २०२३)

१. इरीस लाइफसायन्सेस लिमिटेड.....	२०,०००
२. प्रमोद रघुनाथ वागळे.....	२,०००
३. राजेंद्र बाबुराव थोरात (बालमधुमेहींसाठी).....	२,५०९
४. मेसर्स वेदान्त स्पेसेस.....	९९,०००
५. अंजली अविनाश जोशी (श्री. अवनीश जोशी यांच्या स्मरणार्थ).....	१,०००
६. मधुरा सुजय गोडबोले (बालमधुमेहींसाठी).....	५,०००

विशेष देणगीदार

१. शोभना फाउंडेशन (बालमधुमेहींसाठी).....	३०,०००
२. मेसर्स इंद्रायणी फेरोकास्ट प्रा. लि.....	५०,०००
३. मेसर्स संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा. लि.....	५०,०००
४. मेसर्स पुष्पक स्टील इंडस्ट्रीज प्रा. लि.....	५०,०००
५. मेसर्स अजिंक्य इलेक्ट्रोमेल्ट प्रा. लि.....	५०,०००

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

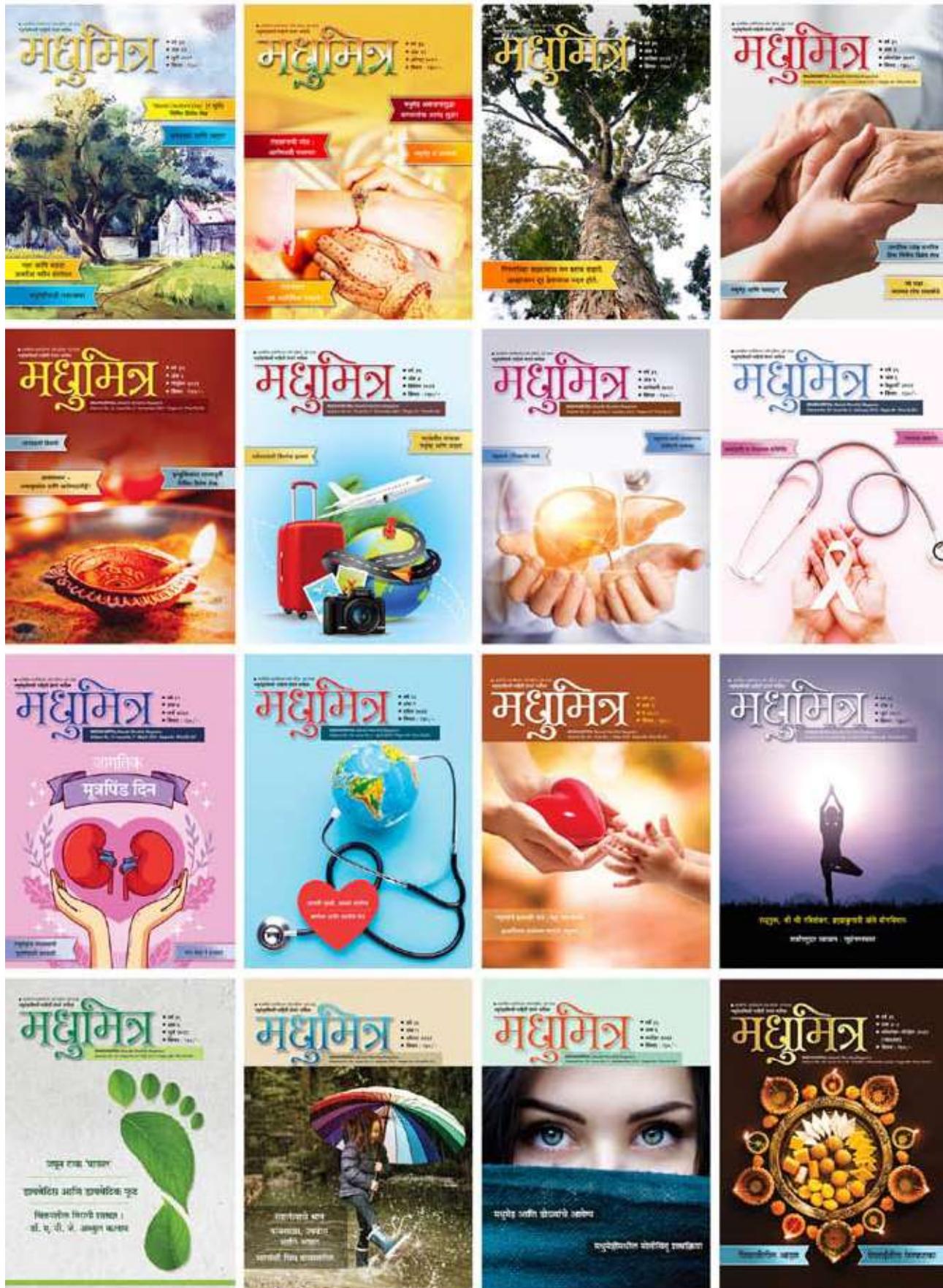
बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

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

आजच वर्गीदार व्हा



सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार आणि शनिवारी)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके हळूहळू होत असतात, की त्यामुळे झालेले दोष विकोपाला जाईपर्यंत मधुमेहीस मोठा त्रास होत नाही, म्हणून तो बेसावध राहतो. पुढील अनर्थ टाळण्यासाठी काही चाचण्या नियमित करून घेतल्यास आगामी दुष्परिणामांची खूप आधी चाहूल लागून आहार - व्यायाम - औषधे या त्रिसूत्रीत योग्य तो बदल घडवून आपल्या मधुमेहाची वाटचाल आपल्याला पूर्ण ताब्यात ठेवता येते. यासाठीच आहे ही 'सावधान योजना'.



ही योजना काय आहे?

- या योजनेत मधुमेहासंबंधात नेहमीच्या आणि खास तपासण्या केल्या जातात. त्यानुसार तज्जांकरवी मधुमेह
- नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शन व सल्ला दिला जातो. तसेच आहार-व्यायाम याबाबत सर्वांगीण मार्गदर्शन
- केले जाते.

कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

- (१) अनाशापोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टरॉलचे प्रमाण
- (३) एचडीएल कोलेस्टरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टरॉल (५) ट्रायग्लिसराईड (६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण
- (७) युरिन रुटीन (८) रक्तातील युरिया (९) क्रियाटिनीन (१०) एस.जी.पी.टी. (११) कार्डिओग्राम (इसीजी)
- (१२) डोळ्यांची विशेष तपासणी (रेटिनोस्कोपी) (१३) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका-समाधान (१४) व्यायामाबाबत सल्ला (१५) मधुमेही पावलांची तपासणी (१६) दातांची तपासणी व सल्ला

याचे शुल्क किती?

सभासदांसाठी रुपये १२५०/- व इतरांसाठी रुपये १४५०/- रक्कम आधी भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे.

'सावधान योजना' (मुख्य शाखा) : फक्त मंगळवारी आणि शनिवारी

: सकाळी ८ ते सायंकाळी ५ दरम्यान

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

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

