

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

वर्ष : ३८
अंक : ११
फेब्रुवारी २०२५
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

■ Volume No. 38 ■ Issue No. 11 ■ February 2025

■ Pages 44 ■ Price Rs. 30/-

विवेकी मधुमेह

मधुमेह उपचाराची आर्थिक बाजू

ऐसा महिमा प्रेमाचा

मधुमेहींच्या दृष्टीअंधत्वाचे बऱ्याचदा मुख्य कारण डोळ्याच्या मागच्या पडद्यामध्ये (रेटिना) होणारा रक्तस्राव असतो हे माहित आहे कां ?

रेटिनोपॅथी हा एक असा आजार आहे, की ज्याने गेलेली दृष्टी परत मिळत नाही. रेटिनोपॅथीचे निदान लवकर होणे तसेच त्यावर वेळेत योग्य ते उपचार होणे गरजेचे असते. डायबेटिक असोसिएशनने यासाठी फंडस स्कॅनचे अतिप्रगत मशीन यासंबंधीच्या तपासण्यांसाठी घेतले असून त्याद्वारे नियमितपणे डोळ्यांची तपासणी केली जाते, तसेच रेटिनाचा रंगीत फोटो काढून तो आपणांस छापून अथवा ईमेलही करून मिळतो. आपण 'सावधान' योजने अंतर्गत किंवा स्वतंत्रपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी लवकरात लवकर करून घ्या!

- मधुमेहींनो -
नेत्रतज्ज्ञ सांगतात,
“प्रत्येक मधुमेहींने
नियमितपणे
आपल्या डोळ्यांची
तपासणी करून
घेणे आवश्यक
आहे.”



- आपल्या बहुमोल डोळ्यांच्या तपासणीसंबंधी अधिक माहितीसाठी त्वरित संपर्क साधा -

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

दूरध्वनी: ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०१९३ मोबाईल: ९४२११४५९६३.

ईमेल: diabeticassociationpun@yahoo.in

वैद्यकीय तपासणी : सकाळी ९ ते ११ आणि दुपारी ३ ते ५

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. भास्कर हर्षे
कार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे
खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल
सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक
सहकार्यवाह : डॉ. निलेश कुलकर्णी

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. जगमोहन तळवलकर डॉ. मुकुंद कन्नूर
डॉ. स्नेहल देसाई डॉ. सोनाली भोजने
श्री. अरविंद शिराळकर
कायदेविषयक सल्लागार :
अॅड. प्रभाकर परळीकर अॅड. अनघा परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

कर्नेरोड 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 : ०२०-२५४४०३४६ / २९९१०९९३.

मोबाईल : ९४२११४५९६३. 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 क्लिनिक) (दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १)

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र ऑनलाईन वार्षिक वर्गणीसह रु. ५००
- बालमधुमेही सभासद..... रु २००
- तहहयात सभासद रु. ४,०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद..... रु ७,०००
- तहहयात 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 माहिती पुढील मोबाईल नंबर वर ९४२११४५९६३ 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 - Ayurved Rasashala Building, Karve Rd , Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे अथवा ९४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही.

संपर्क : मोबाईल : ९८८१७ १८८१२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३८ अंक : ११
फेब्रुवारी २०२५

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर
श्री. शाम देशपांडे
डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

अनिल शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /
०२०-२५४३०१७९ / ९४२११४५९६३
दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)
email : diabeticasociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर ८८०५४ ११३४४

पान नं. १०



पान नं. १५



पान नं. २७



‘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 कायदानुसार 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, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

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

अनुक्रमणिका

संपादकीय

जगा आणि जगू द्या
डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

कर्करोग – भय, स्वीकार आणि आशा
डॉ. वर्षा रोहित दंडवते / १०

मधुमेह उपचाराची आर्थिक बाजू
डॉ. अजित कुमठेकर / २७

विवेकी मधुमेह
डॉ. अमित करकरे / १५

ऐसा महिमा प्रेमाचा
प्रिया फुलंब्रीकर / ३२

मधुमेह माझा व्हॅलेंटाईन
डॉ. भास्कर हर्षे / २०

आरोग्यदायी रेझिस्टंट स्टार्च
सुकेशा सातवळेकर / ३६

संपादकीय

जगा आणि जगू द्या

डॉ. वसुधा सरदेसाई | ९८२२०७४३७८



व्हॅलेंटाईन डे - प्रेमदिन... कोणत्याही जुलूम
जबरदस्तीशिवाय प्रेम व्यक्त करणे म्हणजे प्रेम.

नमस्कार मंडळी! कसे आहात सगळे ? कसा गेला जानेवारी महिना ? तिळगुळावर ताव तर मारला नाही ? आणि पुणेरी लोकांनी थोडे गोड बोलण्याचा प्रयत्न केला किनई ? की नुसतेच शब्दापुढे शब्द, “तीळगुळ घ्या, गोड बोला” ?

मला तर वाटतं यापुढील काळात सगळ्यात मोठी कमतरता कशाची जाणवणार असेल तर ती गोड बोलण्याची ! दुसऱ्याचा प्रश्न समजून घेऊन सौहार्दपूर्ण, सहानुभूतीने विचार करून गोड बोलणारी माणसे आजकाल विरळच झाली आहेत. घरी, दारी, रस्त्यावर कायम चिडलेले लोकच बघायला मिळतात. सर्वजण कायम कोणत्या ना कोणत्या विवंचनेत असतात. त्रासलेले असतात हसरा आनंदी माणूस सर्वांनाच हवाहवासा वाटतो, असा माणूस नेहेमीच वर्तमानात जगतो. गतकाळातील दुःख किंवा भविष्याची चिंता त्याला भेडसावत



२० वर्षे हेअरिंग एड क्षेत्रात सेवेत

निट ऐकू येत नाही का.. ?

तर मग नविन वर्षाच्या स्वागताचे औचित्य साधून

जुने हेअरिंग एड बाय बँक करा व नवीन मशिनवर आकर्षक डिस्काऊंट मिळवा.

अजिबात दुर्लक्ष करू नका...!

उशीर होण्याआधीच उपचार करून घ्या...

- तपासणी फ्री (हिअरिंग एड घेतल्यावर)
- बॅटरी फ्री ६ महिने.
- गरजेनुसार होम व्हिजीट.



नवीन रिचार्जेबल मशीन खूप डिस्काऊंटसह उपलब्ध



सर्व श्रवण यंत्रावर १० ते २० % व अनेक आकर्षक डिस्काऊंट, तसेच अनेक किंमतीच्या व अनेक क्वालिटीच्या मशीन उपलब्ध आहेत. तज्ञांकडून तपासणीची सुविधा, ऐकू कमी येणाऱ्या व सर्व ज्येष्ठ

लोकांकरिता ऐकणे हा महत्वाचा भाग आहे. धन्वंतरी (दक्षित) हेअरिंग केअर सेंटर येथे Resound, Phonak, Arphi या Imported कंपनीच्या मशीन्स उपलब्ध आहेत. यामध्ये कानाच्या मागील BTE, कानाच्या आतील न दिसणारे मशीन, C.I.C., I.T.C. पॉकेट मॉडेल उपलब्ध, तुमच्या मापाचे मशीन तयार करून मिळेल. हिअरिंग एडमध्ये प्रामुख्याने सेमी डिजिटल, फुल्ली डिजिटल प्रोग्रॅमेबल मशीन असतात ती सर्व उपलब्ध आहेत. श्रवणशक्तीची चाचणी (ऑडियोमेटरी) करण्यात येते. तसेच श्रवण यंत्रेचे सर्व पार्ट्स उपलब्ध, रिपेअरची सुविधा उपलब्ध, श्रवणयंत्र अनेक किमती व क्वालिटीमध्ये उपलब्ध

खास टीप: जेष्ठ नागरिक काही कारणांनी आमच्याकडे येऊ शकत नाहीत त्यांचेकरिता घरी येऊन तपासणी व श्रवण यंत्र विक्री केली जाईल. त्याकरिता फोनवर संपर्क साधावा. श्रवणयंत्र वापरल्याने आपल्या दैनंदिन जीवनातल्या ऐकू येणाऱ्या अडचणी दूर होऊन पूर्वीसारखे स्पष्ट ऐकू येईल तरीही ऐकू येणे संदर्भात काही तक्रारी असेल तर अवश्य भेट द्या असे आवाहन संचालकांनी केले आहे.

धन्वंतरी (दक्षित) हेअरिंग केअर सेंटर

पुणे : कायमस्वरूपी पत्ता : शॉप नं. ३ व ४ साईनंदन अपार्टमेंट, पुष्पक स्वीट, मेडिकल शेजारील लेनमध्ये, लेन नंबर ८, माणिकबाग सिंगलचे अलिकडे, कोटक महेंद्रा बँकेशेजारी, माणिकबाग, सिंगगड रोड, पुणे-४१
वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी १०.३० ते रात्री ८ वाजेपर्यंत.
रविवारी सकाळी ११.०० ते दुपारी २ वाजेपर्यंत

कायमस्वरूपी पत्ता -चिंचवड : शॉप नं. ५९, कुणाल प्लाझा, मुंबई-पुणे जुना हायवे, चिंचवड रेल्वे स्टेशन रोड, दत्त मंदिरासमोर, द्वारकादास शामकुमार कपडे दुकानाची बिल्डिंग, चिंचवड
मंगळवार, गुरुवार, शनिवार - दुपारी २.०० ते सायं. ७.३० वाजेपर्यंत.

www.dhanvantarihearing.com

फोन नं: 02024358797 / 9766505017 / 9922132830



नाही. प्रत्येक प्रश्नाला त्याने त्याच्यापरीने उत्तर शोधलेले असते आणि मुख्य म्हणजे आपल्या काळज्यांचे सावट तो आपल्या वागणुकीवर पडू देत नाही. असा हसरा माणूस नेहमीच आपल्या उद्योगात असतो. असा सुखी माणूस आपणही व्हायला हवे ना? आजपासूनच त्याप्रमाणे आपण कृती सुरु करूया. 'सुखी माणसाचा सदरा' हा मागण्याची नव्हे तर देण्याची वेळ तुमच्यावर येवो हीच सदिच्छा! थोडक्यात काय, सुख ही गोष्ट मानण्यावर असते. 'राजास जी महाली, सौख्ये कधी मिळाली, ती सर्व प्राप्त झाली, या झोपडीत माझ्या...' असे म्हणणारे कवी आपणास माहित नाहीत काय?

फेब्रुवारी म्हटले की सर्वात आधी आठवतो तो 'व्हॅलेंटाईन डे'! कडाक्याच्या थंडीचे महिने सरले असल्याने गुलाबी थंडीचे रमणीय वातावरण फेब्रुवारी महिन्यात असते. अशा सुंदर वातावरणात हा 'प्रेमदिन'

साजरा केला जातो. संत व्हॅलेंटाईन या भल्या माणसाच्या मनात प्रेम ही कितीही व्यापक संकल्पना असो, 'स्त्री-पुरुष' या सरधोपट प्रेम संकल्पनेवरच हा दिवस सहसा साजरा होतो. कोणालाही कोणाविषयीही वाटणारा आदरभाव, प्रेमभाव हे विसरून शारीरिक आकर्षणाला प्रेम समजून कॉलेजवयीन गटात या दिवसाचा दबदबा असतो. प्रेम व्यक्त करण्यासाठी गुलाबाची फुले, गुलाबी किंवा लाल फुगे आणि तऱ्हेतऱ्हेच्या बदामी आकारच्या वस्तूंची या काळात रेलचेलच होते तरुण तरुणींना व्यक्त होण्यासाठी अशा एखाद्या दिवसाची योजना करणे ही चांगलीच गोष्ट आहे. विधायक पध्दतीने, कोणत्याही जुलूम जबरदस्तीशिवाय प्रेम व्यक्त होत असेल, तर ती चांगली गोष्ट समजायला हवी.

आजकाल सोशल मिडीया वरील विस्फोटक, हिंसक आणि प्रसिद्धी मिळवण्यासाठी अधिक भडक



केलेल्या एकेक बातम्या वाचल्या किंवा व्हॉट्सअॅप ग्रुपवरचे संवाद वाचले तर 'प्रेम' ही संकल्पना सर्वदूर पसरली पाहिजे, हे सर्वांनाच पटेल परस्पर साहचर्यच आजकाल नष्ट होईल काय, असे वाटू लागले आहे. 'जगा आणि जगू द्या' असा बंधुभाव समाजात प्रसारीत करण्याची जणू वेळ आली आहे. यासाठी आपणही थोडेसे कार्यरत राहूया.

या महिन्यात जागतिक कर्करोग दिन असतो. कर्करोगाच्या दृष्टीने जनजागृती होण्यासाठी या दिवसाचे महत्त्व आहे. सध्या कर्करोगाचे प्रमाण वाढलेले दिसते. याला कारणीभूत अनेक गोष्टी आहेत. बदललेला आहार, लठ्ठपणा, प्रदुषण असे अनेक पैलू या प्रश्नाला आहेत. याचा उहापोह करण्यासाठी डॉ. वर्षा दंडवते यांचा लेख या अंकात घेतला आहे.

डॉ. कुमठेकर यांनी मधुमेहाचे आर्थिक नियोजन

यावर प्रकाश टाकला आहे. सध्या वैद्यकीय उपचारांचा खर्च अवाक्याबाहेर जातो आहे. त्यातून मधुमेहासारखे जन्मभर साथसंगत करणारे आजार असतील तर विचारायलाच नको. दर काही ना काही महिन्यांनी नवे नवे खर्च निघत राहातात, औषधेही काळाबरोबर महाग होत जातात. तेव्हा यासाठी नियोजनच लागते, याचा विचार या लेखातून केला आहे.

डॉ. भास्कर हर्षे यांनीही या अंकात 'मधुमेह-माझा व्हॅलेंटाईन' असा लेख दिला आहे. मधुमेहालाच सांगाती समजून राहिल्यास आयुष्य सुकर होते, हेच खरे!

अंक आपणास कसा वाटला ते कळवावे. लोभ आहेच तो वाढावा ही विनंती.



कर्करोग - भय, स्वीकार आणि आशा !

डॉ. वर्षा रोहित दंडवते (एम. एस. जनरल सर्जरी.) | मो. ९८२२२५०३६०



४ फेब्रुवारी हा 'जागतिक कर्करोग दिन' त्यानिमित्त माहिती देणारा लेख.

२३ वर्षापूर्वी माझ्याकडे शस्त्रक्रिया होऊन अंडाशयाच्या कॅन्सरशी झगडत शेवटी काही वर्षांनी देवाघरी गेलेल्या रुग्णाचा फोटो व आमच्या हॉस्पिटलबद्दलच्या आठवणी असा एक whatsapp निरोप तिच्या यजमानांनी मला काल पाठवला. त्यामध्ये व्यक्त होणारा डॉक्टरांविषयीचा आदर, विश्वास व परिस्थितीचा स्वीकार हे बघून मी हेलावून गेले.

प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात कर्करोगाविषयी भीती तर असतेच. स्वतःला किंवा जवळच्या व्यक्तीला हे रोगनिदान झाल्यावर ते स्वीकारणं सुद्धा खूप अवघड जातं आणि पुन्हा त्यातून पूर्ण बरे होऊन निरोगी दीर्घायुष्य मिळण्याची आशा तर प्रत्येकालाच वाटते आणि ती साहजिकही आहे. पण कोणत्याही अवयवाचा कर्करोग म्हणजे- अनिर्बंध, अवाजवीपणे वेड्यासारख्या वाढत जाणाऱ्या पेशी- ज्यांना रोखायचं कसं; हे वैद्यकीय क्षेत्रापुढे आव्हानच असतं आणि त्यासाठी आपल्या देशात व परदेशात अहोरात्र वैद्यकीय संशोधन चालू असतं. काही कर्करोगांचे कारण, प्रवृत्त करणारे घटक, अनुवंशिकता व जेनेटिक (गुणसूत्रांमधील) घटक हे समजलेले आहेत, पण काही अवयवांच्या कर्करोगाविषयी आपण अजूनही अनभिज्ञ आहोत.

कोणत्याही कर्करोगाच्या उपचारांची उद्दिष्टे -

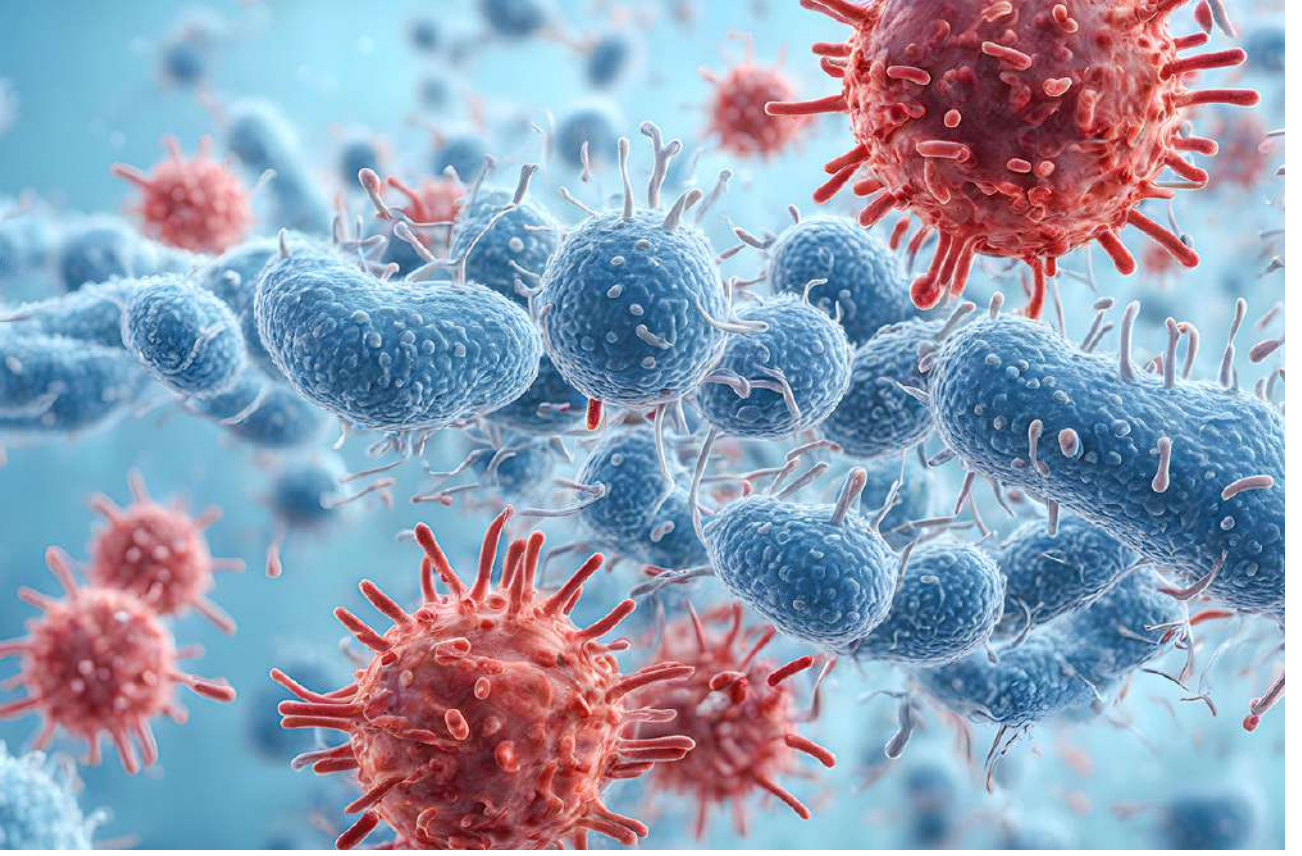
- १) Removal of Primary and restoration of function - कर्करोगग्रस्त भाग व संलग्न रसग्रंथी शस्त्रक्रियेने काढून टाकणे व शक्य तेवढे त्या अवयवांचे काम चालू ठेवण्याची व्यवस्था करणे.
- २) Prevention of distant spread- मूळ गाठीपासून विलग होऊन रक्ताभिसरणातून शरीरभर फिरणाऱ्या पेशी दुसरीकडे गाठ निर्माण करू शकतात, अशा पेशींना किमोथेरपीच्या औषधांनी मारून मूळ आजाराला पसरू न देणे.
- ३) Prevention of loco regional recurrence - पहिल्याच ठिकाणी पुन्हा कर्करोग निर्माण न होण्यासाठी रेडिओथेरपीचा

वापर करणे.

- ४) Prevention of overall recurrence - काही हार्मोन्स, प्रतिकारशक्ती बदलणारी औषधे (hormonal and Immunotherapy) याद्वारे कर्करोगाचा पुनर्उद्भव थांबवणे.

या प्रत्येक प्रकारच्या उपचारांमध्ये रुग्णाला त्रास सोसावा लागतो, पण त्या विषयीची योग्य शास्त्रीय माहिती व कुटुंबाचा सकारात्मक आधार असेल, तर सर्व गोष्टी तो जाणीवपूर्वक स्वीकारतो. उदा. गुदद्वाराच्या कर्करोगासाठी शस्त्रक्रियेनंतर संडासची जागा पोटावर काढून बॅग लावावी लागते. स्तनाच्या कर्करोगात एका बाजूचे स्तन काढावे लागल्यास सिलिका जेल इम्प्लांट किंवा कमीत कमी वेगळ्या प्रकारची अंतर्वस्त्रे वापरून स्वप्रतिमा जपली जाऊ शकते. किमोथेरपीमध्ये कॅन्सरच्याच नाही, तर प्रत्येक जलद गतीने वाढणाऱ्या पेशी मारल्या जातात. त्यामुळे भूक मंदावणे, केस जाणे, जुलाब होणे असे नकोसे परिणाम होऊ शकतात, पण हे तात्पुरते असते - कायमस्वरूपी नसते. रेडिओथेरपीमध्ये अंगाला चटके बसतात हा देखील एक गैरसमज आहे. एकूणच शस्त्रक्रिया, किमोथेरपी, रेडिओथेरपी व अन्य उपचारांनी कर्करोग नियंत्रणात ठेवता येतो; पण त्याचे निदान प्राथमिक अवस्थेतच जर झाले, तर तो बराही होतो. यासाठी स्वतःच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांची लगेच जाणीव होणे, त्या तक्रारींवर स्वतः निष्कर्ष काढत न बसता ते डॉक्टरांना लवकर सांगणे, डॉक्टरांच्या बाजूने 'high index of suspicion' म्हणजे संशय घेऊन एखाद्या तक्रारीचा पाठपुरावा करणे, रुग्णाने त्याला सांगितलेल्या तपासण्या विश्वासाने लगेच व नियमितपणे करून घेणे हे खूप गरजेचे आहे. एक वेळ तपासण्यांमध्ये कर्करोग निघाला नाही, हे उशिरा निदान होण्यापेक्षा नक्की चांगले!

मग कोणती लक्षणे रुग्णाने लवकर डॉक्टरांना सांगायला हवीत? आहार तोच असून वजनात घट, गिळायला त्रास होणे, सर्वसाधारण औषधांना दाद न देणारी पोटदुखी, स्तनातली गाठ, (दुखत



नसेल तरीही), कधी जुलाब तर कधी बध्दकोष्ठता, शरीरावरील कोणतीही गाठ/तीळ अचानक वाढणे, दोन पाळ्यांमधील काळात अंगावर रक्तस्राव होणे, दुर्गंधीयुक्त सफेद अंतःस्राव, लघवीतून वेदनारहित रक्तस्राव या लक्षणांना ताबडतोब वेशीवर टांगले पाहिजे.

स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये स्तनांच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी असले, तरीही स्तनांचा एक विशिष्ट प्रकारचा कर्करोग स्तनपानाच्या अवस्थेतच होऊ शकतो. संडासवाटे रक्त पडत असेल व गुदद्वाराच्या तपासणीत मूळव्याध, फिशरसारखे आजार दिसत नसतील, तर मोठ्या आतड्याच्या कर्करोगाची शक्यता असते. विनाकारण हिमोग्लोबिन कमी होत असेल तर जठराच्या कर्करोगासाठी तपासणी केली पाहिजे. म्हणूनच आता रुग्णांनी खालील गोष्टी कराव्यात, जेणेकरून कर्करोग टाळता येऊ शकतो किंवा त्याचे निदान प्राथमिक अवस्थेत करण्यास डॉक्टरांना मदत होते.

१) प्रत्येक स्त्रीने पाळी येऊन गेल्यावर आठ दिवसांनी स्वतःच्या स्तनांची स्वतः तपासणी केली पाहिजे.

- २) संडास वाटे रक्तस्राव असल्यास किंवा संडासच्या सवयींमध्ये काही बदल झाल्यास सर्जनकडून गुदद्वाराची तपासणी करून घ्यावी.
- ३) गुटखा, तंबाखू, धूम्रपान, मद्यपान या गोष्टींचा त्याग करावा.
- ४) स्त्रियांनी १४वर्षे वयानंतर ते ४० वर्षांपर्यंत HPV लसीकरण स्त्रीरोगतज्ञांच्या सल्ल्याने करून घ्यावे, ज्यामुळे गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग काही प्रमाणात टाळता येतो.

ज्या तपासण्यांद्वारे कर्करोगाचे निदान प्रत्यक्षपणे लवकर होऊन त्वरित उपचार सुरू होतात त्यांची माहिती अशी -

१) रक्तचाचणींमधील ट्युमर मार्कर्स-

CEA -मोठ्या आतड्याचा कर्करोग

CA- १२५- स्त्री अंडाशय कॅन्सर

PSA- प्रोस्टेट ग्रंथीचा कॅन्सर, वगैरे रोगनिदान होते.



२) पॅप स्मिअर-

ही सोपी स्क्रिनिंग टेस्ट स्त्रियांनी ३५ वर्षे वयानंतर दर तीन वर्षांनी एकदा, अशी तीन वेळा स्त्री रोग तज्ञांच्या सल्ल्याने करून घ्यावी. ज्या योगे गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग लवकर कळतो.

३) लिक्वीड बायाॅप्सी व जेनेटिक स्टडी-

अगदी आधुनिक तंत्रज्ञानाने रक्तप्रवाहातून हिंडणाऱ्या कर्करोग पेशींचे निदान केले जाते. तसेच एखाद्या व्यक्तीला विशिष्ट प्रकारचा कर्करोग होण्याची शक्यता सर्वसामान्यांपेक्षा जास्त आहे का, हे त्याच व्यक्तीच्या गुणसूत्रांच्या विशिष्ट अभ्यासाने कळू शकते व त्यानुसार त्या व्यक्तीला नियमितपणे काही तपासण्या करायला सांगता येते. उदा. BRACA Test ही ज्यांचा आईला/ मावशीला/ आजीला स्तनांचा कर्करोग होऊन गेला असेल; अशा घरातील पुढील पिढीतल्या स्त्रियांनी ही टेस्ट करून घेतली पाहिजे.

४) एंडोस्कोपी-

ह्या तपासण्यांमधून घशाचा मागचा भाग, अन्ननलिका, जठर, मोठे आतडे, लहान आतडे, पित्ताची नळी वगैरे अवयवांच्या कर्करोगाचे निदान प्राथमिक अवस्थेत होते व त्या भागापासून छोटा तुकडा घेऊन कर्करोग आहे की नाही हे लगेच समजते. NBI या तंत्रज्ञानाने संशयित भागावर वेगवेगळ्या कलर फ्रिक्वेन्सी वापरून कर्करोग सुरू झाल्याचे निदानही करता येते; त्यामुळे पोटात हाताला गाठ लागण्यापूर्वी किंवा सोनोग्राफीत दिसण्यापूर्वी एन्डोस्कोपीद्वारे रोगनिदान होते.

५) सोनोग्राफी, सिटीस्कॅन, पेट स्कॅन -

यामधून काही कर्करोगांचे निदान लवकर होऊ शकते. ह्या सर्व तपासण्या - तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने व्हायला हव्यात.



समाजामध्ये एका बाजूला सतत स्वतःच्या मनाने तपासण्या करत करत कर्करोग होण्याच्या भीतीच्या सावटाखाली वावरणारे रुग्ण दिसतात, तर एका बाजूला स्वतःच्या लक्षणांना स्वतःच लेबल लावून वास्तवाला सामोरे न जाण्यासाठी डॉक्टरांना किंवा तपासण्यांना टाळणारे रुग्ण दिसतात. दोघांचा सुवर्ण मध्य -हा तज्ञ डॉक्टरांवर विश्वास ठेवून वेळच्यावेळी योग्य तपास व उपचार यामध्येच आहे.

समाज माध्यमांमधून कर्करोगाबद्दल ज्या वावड्या उठतात, त्याला सूज्ञ माणसांनी बळी पडू नये. उदा. 'व्हिटॅमिन सी च्या अतिरिक्त प्रमाणातील इंजेक्शनमुळे कर्करोग बरा होतो' किंवा डॉक्टर, फार्मा कंपनी रुग्णालये यांच्या कु-संगनमताने कर्करोगाच्या चाचण्या व औषधे उगीच अवाच्या सवा किंमतीने ठरवली जातात- ही धादांत दिशाभूल असते. कोणत्याही कर्करोग तज्ज्ञाशी विचार विनिमय केल्यावर वास्तव सत्य काय हे कळून येईल.

अॅलोपॅथी व्यतिरिक्त आयुर्वेद, होमिओपॅथी व अन्य उपचार पद्धतींचा एकल वापर करणे थोडे धोकादायक आहे; कारण यामध्ये कर्करोगाविषयीचे संशोधन, चिकित्सा व उपचार हे पुराव्याधिष्ठित सिद्ध

केले गेलेले नाही. त्यामुळे अॅलोपॅथीच्या उपचारांना ह्या अन्य उपचार पद्धतींची जोड घेऊ शकता, पण सर्वस्वीपणे अॅलोपॅथी सोडून देणे; हे विनाशकारक ठरेल. अॅलोपॅथीत कर्करोगाविषयीचे एवढे ज्ञान व उपाय असूनही कर्करोग आम्ही बरा केला'- याहीपेक्षा कर्करोगमुक्त पाच वर्षे, दहा वर्षे आयुष्य मिळण्याची शक्यता किती प्रतिशत लोकांमध्ये आहे- हे प्रमाण पुराव्यासहित सांगितले जाते. यातूनच त्या आजाराचे वास्तव व गांभीर्य आपल्या लक्षात येईल. तरीही आधुनिक तंत्रज्ञानाने व उपचारांनी समाजातली कर्करोगमुक्तांची वाढलेली संख्या पाहता असं नक्की म्हणता येईल की, 'हर डर के आगे जीत है'!

(अनेक कर्करोग्यांना जीवनदान देऊन मरण पावलेल्या आमचा ज्येष्ठ मित्र कर्करोगतज्ञ डॉ. धैर्यशील सावंत यांच्या स्मृतीस समर्पण)



विवेकी मधुमेह

डॉ अमित करकरे । मो. ९०७५९५५८४२



मधुमेहाला नियंत्रणात ठेवायचे म्हणजे फक्त औषधापुरते मर्यादित न राहता त्या बरोबरच आहार, व्यायाम आणि सकारात्मक विचारसरणी या सगळ्यांचा एकत्रित समन्वय साधावा लागतो.

“डायबेटीस ?? पण आमच्याकडे तर कुणाकडूनही मधुमेहाची हिस्टरी नाहीये.”

“मला कसा काय होऊ शकेल मधुमेह ? मी किती

व्यवस्थीत सगळं पाळतो, एकदम फिट आहे मी!”

“झालं!! आली का 'शुगर'!!?? आता काही मजा करता येणार नाही आयुष्यात !!”

“डायबेटीस झाला म्हणजे किडनी किंवा डोळे गेलेच काही वर्षात !”

“माझंच चुकलं! खाणं-पिणं वजन व्यायाम याकडे कधीच लक्ष दिलं नाही... भोगा आता!”

“बाई गं !! याच्या पेक्षा इतर कुठलाही आजार चालला असता... खाण्यावर तरी बंधनं नसती आली”

“अशी काय वाईट कर्म केली होती मी की हा मधुमेहाचा शाप आला माझ्या नशीबी?”

पु.लं.च्या ‘बिगरी ते मॅट्रीक’ मधलं एक वाक्य आहे, “ड्रायव्हर कसा का असेना पण एकदा टायर बसली की आधी पंक्चर होतो त्याचा चेहरा! ” वेगवेगळ्या तपासण्यांनंतर आपल्याला ‘मधुमेह’ झाल्याची खात्री पटते तेव्हा आपल्यापैकी अनेकांचा चेहरा असाच पंक्चर झालेला असतो. याचं कारण डायबेटीस किंवा मधुमेहाबद्दल असलेले आपल्या मनातले (गैर) समज, भीती, पूर्वग्रह आणि व्हॉट्सअप युनिव्हर्सिटीतून मिळालेले अज्ञान देखील.

मधुमेह हा फक्त आजार नसून ते खरं तर एकप्रकारे आपल्या जीवनशैलीला मिळालेलं आव्हान असतं. मधुमेहाला नियंत्रणात ठेवायचं म्हणजे फक्त औषधांपुरते मर्यादित न राहता त्याबरोबरच आहार, व्यायाम आणि सकारात्मक विचारसरणी या सगळ्यांचा एकत्रित समन्वय साधावा लागतो. हे ‘जीवनशैली-नियमन’ साध्य करायचे तर त्यातला एक महत्वाचा घटक म्हणजे आपली विचारसरणी, किंवा मधुमेहाकडे अथवा आपल्या यापुढच्या आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन विवेकी असायला हवा. वेगवेगळ्या प्रसंगी आपल्या मनात उत्पन्न होणारे विचार, भावना आणि आपली मनःस्थिती याचा मधुमेहावर नक्कीच परीणाम होत असतो याचा आपल्याला अनुभव आहेच. अनेकांच्या बाबतीत मधुमेह सुरु होण्यामागे किंवा वाढण्यामागे मानसिक ताण अथवा मानसिक धक्का असल्याचे आढळून येते. मधुमेहासोबत येणारी पथ्य, औषधं, इंजेक्शन्स, वागण्या-जेवणाला आलेल्या मर्यादा, शुगर कमीजास्त झाल्याने होणारे त्रास, हॉस्पिटल लागल्यास

होणारा खर्च... अशा अनेक कारणांनी मधुमेह आपल्या ताणतणावात भर घालण्याचा आपला खारीचा वाटा उचलत असतोच. एकूणच प्रत्येक गोष्टीकडे, लक्षणांकडे, औषधोपचाराकडे बघण्यामागचे आपले विचार विवेकी असतील तर जगणे सोपे जाते, पण या विचारांत अविवेकीपणा असेल तर मात्र मनःस्थिती बिघडायला लागते.

आपल्या विचारातला हा ‘अविवेकी’ घटक ओळखून त्यावर ‘विवेकी’ पर्याय शोधणे यावर डॉ. अल्बर्ट एलिस यांनी शोधून काढलेली विवेकनिष्ठ उपचारपध्दती, अर्थातच Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), बेतलेली आहे. हे अविवेकी घटक कोणते यावरच या लेखामधून आपण चर्चा करणार आहोत. त्याआधी, REBT किंवा विवेकनिष्ठ उपचारपध्दतीची ओळख करून घेऊ.

नावाप्रमाणेच विवेकनिष्ठ उपचारपध्दती, किंवा विचारसरणी, ही विवेकी तत्वांवर आधारीत आहे. विवेकी म्हणजे तर्कनिष्ठ, लवचिक, परिवर्तनशील, आणि वास्तववादी समज किंवा विचार जे कायमच निरोगी भावना निर्माण करतात.

हो... आपल्या अंतर्मनात दडलेले वेगवेगळे समज हेच आपल्या भावनांना जन्म देत असतात असं REBT मानते. उदाहरणच द्यायचं झालं तर कुत्र्यांचं देता येईल. लांबून जरी ‘पग’ सारखा अगदीच सौम्य कुत्रा बघितला तरी थरथर कापणारे लोक आपल्या आजुबाजूला असतात. पण सगळेच इतके घाबरतात का ? नाही.

काही जण कुत्रा लांबून जरी दिसला तरी घाबरून रस्ता बदलतात, तर काही कुत्रा अगदी जवळ आला तरच घाबरतात, तर काही कुत्रा भुंकत चाल करून आला तरच, तर काही जण कुठला कुत्रा आहे त्याप्रमाणे घाबरतात... आणि काही जण तर कोणत्याही कुत्र्याला अगदी लिलया कुरवाळतात. असं का होतं ? कारण कुत्रा असा शब्द आला की आपल्या अंतर्मनात त्याच्याबद्दल काय समज आहेत, त्यावरून कोणत्या भावना निर्माण

होणार ते ठरतं. ज्यांना “कुत्रा म्हणजे लचका तोडणारच माझा” असं वाटतं ते खूपच घाबरतील, पण ज्यांच्या मनात “सगळेच कुत्रे हिंसक नसतात, आपण वाटेला गेलो तरच चावतात” किंवा “भुंकला तरी चावेलच असं नाही, अनेकदा भुंकून तो स्वतःच रक्षण करत असतो” असा समज असेल तर तुम्ही तितके घाबरणार नाही. ज्यांना “थोडा वेळ भुंकतो पण आपण सौम्यपणे हसून बोलावले तर काहीवेळाने शेपटी हलवत प्रेमाने जवळ येतो असा अनुभव आहे” असं माहित असतं त्यांना सोपं जातं. थोडक्यात, आपण अंतर्मनात रुजवलेले आणि जोपासलेले ‘समज’ हेच आपल्या भावना आणि वर्तनास कारणीभूत असतात.

हे समज आपल्या आजुबाजूला दिसणाऱ्या घटनांमधून, आपल्या अनुभवांतून येतात, भूतकाळात घडलेल्या घटनांमधून येतात, आपल्यावर झालेल्या संस्कारातून येतात आणि आपल्या स्वभावाप्रमाणेही निर्माण होतात. हे समज ‘विवेकी’ (वास्तववादी) असतील तर आपल्याला कमी त्रास देतात पण हेच जर ‘अविवेकी’ (अवास्तववादी असमंजस) असतील तर मात्र त्रासदायक भावना निर्माण करतात.

चांगली बाब हीच की कितीही अविवेकी समज असतील तरी अभ्यासाने त्यांना शोधता येते व प्रयत्नांनी त्यांच्यात पूर्णपणे बदलही करता येतो. विवेकी विचारसरणी अवलंबली की कितीही दुःखाचे किंवा कठीण प्रसंग आपल्यावर ओढवले तरी त्यातून कमीतकमी विचलीत होऊन मार्ग काढता येतो व रोजचे जगणे आनंदाचे व समाधानाचे करता येते, आणि प्रत्येक क्षण ‘दिवाळी’सारखा उजळून निघतो

कदाचित म्हणूनच ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात,
मी अविवेकाची काजळी |
फेडूनी विवेकदीप उजळीं |
तैं योगियां पाहे दिवाळी |
निरंतर ॥

आपल्याला मधुमेह झाला आहे याचाच अर्थ आता यापुढील आयुष्य आपल्याला त्याच्यासोबतच काढायचे आहे, त्याला पर्याय नाही. आता या आलेल्या परिस्थितीचा स्विकार करायचा की त्याच्याशी भांडत कुढत रहायचे हे आपल्यावर अवलंबून आहे. हे प्रत्येकाला आपोआप जमेलच असं नाही पण एकदा आपल्यातले अविवेकी विचार आणि त्यांचे विवेकी पर्याय ओळखायचे कसे ते समजलं की प्रयत्नांनी जमायला लागतं. अगदीच नाही जमलं तर तज्ञांचा सल्ला घेता येतोच!

विवेकनिष्ठ उपचारपध्दती (REBT) आपल्यात स्व-भान (self awareness) जागृत करते, मधुमेहाला ‘आनंदाने सामोरे जाण्यासाठी’ सक्षम (empower) बनवते, आणि मधुमेहाबरोबरच आपल्या रोजच्या जगण्यातले ताणतणाव (ट्रॅफिक, राजकारण, व्हॉट्सअप ग्रुपमधले रुसवेफुगवे..) योग्य पध्दतीने हाताळायला शिकवते.

त्यासाठी आपल्याला आपल्यातले अविवेकी समज शोधायला शिकावे लागेल. सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे जगात फक्त ‘चार’ प्रकारचेच अविवेकी समज आहेत. होय! जगातले सगळे प्रश्न हे फक्त चार प्रकारच्या अविवेकी समजांमुळेच निर्माण होतात. ते कसे आणि त्यांचं काय करायचं ते एकेक करून बघूया...

पहिला अविवेकी समज: अट्टाहास (demandingness)

अपेक्षा आणि हट्ट यात मुलभूत फरक असतो. अपेक्षेमध्ये आपल्याला हवं तसं कदाचित घडणार नाही याची जाणीव असते पण हट्ट तशी जागा सोडत नाही. मला जे वाटतं तसं ‘च’, तेव्हा ‘च’, झालं ‘च’ पाहीजे म्हणजेच हट्ट. आपल्या स्वतःकडून, इतरांकडून आणि अगदी निसर्गाकडून असलेल्या अपेक्षांचा हट्ट किंवा अट्टाहास व्हायला लागला की अविवेकीपणा, आणि पर्यायाने त्रागा, सुरु होतो.

उदा :

“डायबेटीस ?? पण आमच्याकडे तर कुणाकडूनही मधुमेहाची हिस्टरी नाहीये”

अविवेकी समज = जर फॅमिली हिस्टरी नसेल तर मला मधुमेह झालाच नाही पाहीजे.

विवेकी पर्याय = घरात नसेलही कुणाला पण तरीही माझी प्रकृती वेगळी आहे, मला होणारच नाही असं म्हणता येणार नाही. पण निदान इतर तरी आता खबरदारी घेतील.

“मी किती व्यवस्थीत सगळं पाळतो, एकदम फिट आहे मी! तरी कसा झाला मधुमेह?”

अविवेकी समज = मी जर आहार व व्यायाम पाळत असेन तर मला कुठलाच आजार व्हायला नको आणि जर झाला तर तो अन्याय आहे.

विवेकी पर्याय मी जरी आहार-व्यायाम याबाबत सजग असलो तरी वय, ताणतणाव, अनुवांशिकता आणि प्रकृती यांना चुकवता येत नाही.

दुसरा अविवेकी समज : महाभयंकरीकरण (awfulizing)

आयुष्यात घडणाऱ्या कोणत्याही कठीण प्रसंगाकडे ‘हे जे काही आपल्याबाबतीत घडत आहे ते महाभयंकरच आहे आणि आता जगण्यासारखे काहीच उरलेले नाही, सगळं संपलंच आहे’ असा दृष्टिकोन ठेवून बघणे. किलोभर संकटाचे शंभर किलो दुःख वाटून घेणे.

उदा :

“झालं!! आली का ‘शुगर’!!?? आता काही मजा करता येणार नाही आयुष्यात !!”

अविवेकी समज = मधुमेह झाला म्हणजे जगण्यातला सगळा सगळा आनंद संपला.

विवेकी पर्याय = हां! मधुमेहामुळे माझ्या खाण्यावर निश्चितच आता बंधने येतील, आवडत्या गोष्टी खाता येणार नाहीत कदाचित, पण माझ्या बाकीच्या आवडी जसे संगीत, वाचन, नाटकं, प्रवास, मित्रमंडळींसमवेत

गप्पा-पत्ते यावर काहीच परीणाम होणार नाही. आनंद अनेक प्रकारे शोधता व मिळवता येतोच की!

“डायबेटीस झाला म्हणजे किडनी किंवा डोळे गेलेच काही वर्षात !”

अविवेकी दृष्टीकोन = मधुमेह झाला की डोळे किंवा किडनी कामातून जातेच !! आणि मग काय हो, संपलंच की आयुष्य !!

विवेकी पर्याय = मधुमेह झाला म्हणजे डोळे किडनी कामातून जाईलच असे नाही... आणि जरी कितीही काळजी घेऊनही दुर्दैवाने तसे घडलेच तरी आयुष्य संपले असे होत नाही. अनेक जन्मांदांनी जगात यश मिळवले आहे. एका अवयवाच्या बिघाडाने जगणं थोडंच थांबतं ?

तिसरा अविवेकी समज : सहनशीलतेचा संप (low frustration tolerance)

एखादी गोष्ट आपण सहनच करू शकणार नाही असा गैरसमज. म्हणजे बघा हं, तुम्ही दोन दिवस फक्त पाणी पिऊन राहू शकाल का? याला “छे !! शक्यच नाही मला हे!” असं उत्तर येतं पण आता मला सांगा, जर तुम्हाला फोन आला की, “तुमचा मुलगा आमच्या ताब्यात आहे आणि दोन दिवस पाण्यावर राहीलात तरच सोडू त्याला! ” तर जमेल की नाही? म्हणजे एखादी गोष्ट आपल्याला जमणारच नाही हा गैरसमजच होता की !

उदा :

“बाई गं !! याच्या पेक्षा इतर कुठलाही आजार चालला असता...”

अविवेकी समज = मधुमेहाइतका वाईट रोग नाही, इतर कोणताही रोग मी सहन करू शकते

पण मधुमेहाबरोबर जगणं अशक्य आहे.

विवेकी पर्याय इतर कोणत्याही रोगापेक्षा मधुमेहात पथ्यपाणी औषधोपचार आणि दुष्परीणामांचा धोका जास्त आहे पण आज माझ्याच ओळखीच्या



कित्येकांनी हे व्यवस्थित सांभाळलं आहेच, आणि मी पण ते करू शकेन याची मला खात्री आहे.

चौथा अविवेकी समज शिक्रेमारी (global rating)

एखाद्या गोष्टीवरून स्वतःबद्दल किंवा इतरांबद्दल सार्वत्रिक मत तयार करून त्याचा कपाळावर शिक्का मारून घेणे. एखाद्याचे विशिष्ट वागणे चुकीचे असले तरी तो आखखा माणूसच चुकीचा आहे असा ग्रह करून घेणे.

उदा :

“माझंच चुकलं! खाणं पिणं वजन व्यायाम याकडे कधीच लक्ष दिलं नाही... भोगा आता!”

“अशी काय वाईट कर्म केली होती मी की हा मधुमेहाचा शाप आला माझ्या नशीबी?”

अविवेकी समज = मला मधुमेह झालाय याचा अर्थ आपण आयुष्यात अपयशी ठरलो, एखादा गुन्हाच घडला आपल्या कडून, किंवा आपल्याला शाप मिळाला आहे – आपण आपल्याच नजरेतून उतरल्याची भावना

विवेकी पर्याय = माझ्याकडून आरोग्याची

हेळसांड झाली, फिटनेसकडे लक्ष दिले गेले नाही त्यामुळे मधुमेह झाला, पण आता यावरून धडा शिकून यापुढे नीट काळजी घेणे हाच यावरचा उपाय आणि फक्त याबाबतीत मी अपयशी ठरलो आहे, आयुष्यात एक माणूस म्हणून नव्हे.

वरील सर्वच विवेकी पर्यायांकडे जर बारकाईने पाहिले तर एक बाब प्रकर्षाने लक्षात येईल की या सर्व पर्यायांमागे प्राप्त परिस्थितीचा बिनशर्त स्वीकार ही भावना आहे. जी गोष्ट घडून गेली आहे त्याबाबत ‘असं घडूच कसं शकतं’ असा प्रश्न करून भांडण्यात काहीच फायदा नाही, त्यापेक्षा आलेल्या प्रसंगाचा ‘स्वीकार’ करून त्यावर उपाययोजना शोधणे हाच विवेकी विचार आपल्याला पुढे घेऊन जाणारा ठरतो.

केवळ मधुमेहच नाही तर रोजच्या जगण्यातही विवेकी विचारसरणी आपल्याला शांत व समाधानी राहण्यात फायद्याची ठरते. समस्या, प्रश्न व काळजी कुणालाच सुटलेली नाही. गरीब श्रीमंत लहान मोठे वृद्ध... सगळ्यांपुढे काही ना काही अडचणी आहेतच. आपल्या विचारांतली अविवेकाची काजळी ओळखणे व ती दूर करणे हाच आपल्या आयुष्याचा सुखमंत्र आहे.



मधुमेह माझा व्हॅलेंटाईन

डॉ. भास्कर हर्षे | ९२२५५ २४२५४



मधुमेहाला व्हॅलेंटाईन मानून योग्य आहार, व्यायाम आणि औषधोपचार करून मित्र बनवता येते.

“अरे मध्या, काय झालंय काय तुला आज? इतका का ढेपळलास? अरे गेली १५ वर्ष आपण, आज १४ फेब्रुवारीला ‘व्हॅलेंटाईन डे’ तर धुमधडाक्यात साजरा करतो ओली पार्टी, खाणे, पिणे, मौजमजा

आणि मस्ती सगळी रेलचेल असते. कशाची पर्वा म्हणून करत नाही आणि आज तर मधुरा पण आलेली आहे माहेरून घरी! आली आहे ना? घरचं बघायला! तुझी आधीची व्हॅलेंटाईन आणि आत्ताची हुकुमशहा

बायको! मग तुला घरी जायची कसली घाई? कसला विचार करतोयस? चल चढव दोन पेग, मस्त खाऊ पिऊ मजा करूया. रात्र आपलीच आहे.” अव्याचा मला आग्रह चाललेला होता. पण काय कुणास ठाऊक माझं मन मात्र एवढे व्हॅलेंटाईन मित्र बरोबर होते तरी कशातच रमत नव्हतं. कसं तरीच वाटत होतं. चक्कर येत होती. छातीत धडधडत होतं. पण बोलायचं तरी कसं? एवढे सगळे जमलेले, आनंदात आहेत, मजा करतायेत आणि आपण आपलं गाऱ्हाण सांगायचं? मला खूपच संकोचही वाटत होता. कधी एकदा घरी जाऊन पडतो असं झालं होतं मला.

तीस वर्षांपूर्वीची ती १४ फेब्रुवारीची १९९५ ची रात्र माझ्या अजून चांगलीच लक्षात आहे. मला आठवतंय कसं तरी मी पहाटे दोन पर्यंत तग धरली आणि तिथून उठलो घरचा रस्ता धरला. फारच बरं वाटत नव्हतं. कसंतरी घरी येऊन अंथरुणावर अंग टाकलं, झोपही धड लागत नव्हती. कसं नुसच होत होतं. उलटी होईल की काय असं वाटत होतं. माझी बिघडलेली अवस्था मधुराच्या चांगलीच लक्षात आली होती. सकाळी कसंतरी उठून मी कंपनीत जाण्याच्या तयारीतच होतो आणि निघणार त्याच्या आधीच मधुराने फर्मानचं काढलं, “आज तुम्ही आता कुठेही जाणार नाही आहात. रात्रीची तुमची अवस्था बघवत नव्हती. काही नाही आज आता लगेचच आपण डॉक्टरांकडे सगळ्या तपासण्या करायला जायचय. मी डॉक्टरांची सकाळचीच अपॉइंटमेंट घेतली आहे. कुठलीही कारणं चालणार नाहीत.” काही नाही मला मुकाट्याने ऐकून घेणं भागच होतं. घरच्या हुकूमशहानेच सांगितलं होतं ना, काही पर्यायच उरला नव्हता. मी माझ्या सगळ्या मीटिंग आणि अपॉइंटमेंट्स कॅन्सल केल्या आणि डॉक्टरकडे जाण्याच्या तयारीला लागलो.

मन अजून मागे गेलं अरे बारा वर्षांपूर्वी ६ जुलैच्या सनातन पौर्वात्य चर्चेसच्या मान्यता प्रत व्हॅलेंटाईन डे ला मी प्रपोज केलेली व्हॅलेंटाईन ही मधुरा ही तीच आहे का? हीच का ती की तिने मला पुढचे तीन आठवडे

तंगवून पुढचा ३० जुलैचा सनातन पौर्वात्य चर्चेसच्या अनुसार मानला जाणारा तिसऱ्या व्हॅलेंटाईन डेला मला होकार दिला होता. मग आपण सुख स्वप्न बघत मधुरा बरोबर विवाह बंधनात अडकलो. खरंच पुढची दहा बारा वर्ष मी स्वप्नातच झुलत राहिलो. धंदा चांगला चालला होता, पैसा भरपूर मिळत होता राहणीमान उंचावलं होतं. सभोवतालच्या परिस्थितीचे भानच राहिल नव्हतं. पण दहा-बारा वर्षांनी बघता बघता परिस्थिती बदलली नव्याची नवलाई ओसरायला लागली. मधुरा बरोबरच्या सुसंवादाची जागा वादानी घेतली. बंधने, शिस्त, जबाबदाऱ्या यांचे प्राबल्य वाढू लागलं. कालची व्हॅलेंटाईन आज हुकूमशहा बनली.

थोडीशी चिडचिड करतच मी मधुरा बरोबर डॉक्टरकडे जायला तयार झालो. डॉक्टरांकडे गेल्यावर माझ्यापेक्षा मधुराच डॉक्टरांना माझ्या अवस्थेबद्दल सांगत होती. माझा बेदरकार स्वभाव, अनिर्बंध वागणे याबद्दल तिच्या माझ्याबद्दलच्या तक्रारी डॉक्टरांच्या कडे चालल्या होत्या. माझ्यापेक्षा माझ्या वागणुकीमुळे ओढून घेतलेल्या आजाराचं सर्वांगीण चित्र तिने डॉक्टरांच्या समोर उभं केलं. डॉक्टरांनी मला तपासलं. माझं ब्लडप्रेशर थोडं वाढलेलं होतं. डॉक्टरने लगेचच माझ्या काही रक्ताच्या तपासण्या आणि ईसीजी करायला सांगितल्या. त्यांच्याच दवाखान्यात सर्व सोय असल्यामुळे आम्ही लगेच तिथे सर्व तपासण्या केल्या आणि दोन तासात त्याचे निष्कर्षही आमच्या हातात आले. लगेचच आम्ही तपासण्यांचे सर्व निष्कर्ष घेऊन डॉक्टरांपुढे येऊन बसलो. ढीगभर तपासण्या केल्या होत्या, डॉक्टर ते वाचत होते. माझ्या मनात डॉक्टर काय सांगतात याच्याबद्दल अधीरता होती असं वाटत होतं आपल्याला काहीच नाही निघणार, उगाचच मधुराने आपल्याला या चक्रात अडकवलं. किरकोळ त्रास तर होता आणि आता तर बरं वाटतंय. पण दुसरं मन म्हणत होतं गाफील राहू नको काहीही निघू शकतं. दहा मिनिटं सर्व निष्कर्ष डोळ्याखालून घातल्यावर नाकावर घसरलेल्या चष्म्याच्या वरच्या कडांवरून

आमच्याकडे बघत डॉक्टरांच्या तोंडातून शब्द बाहेर पडले. “मधुकरराव, गेल्या काही महिन्यात तुमचे वजन खूप वाढलय तुमचा रक्तदाब जास्त आहे, रक्तातले चरबीचं प्रमाणही खूप वाढलय. पोटाच्या सोनोग्राफीत यकृताच्या पेशींमध्ये चरबी पण जमा झाली आहे आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे तुमच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण ३५० मिलिग्रॅम झाले आहे. तुम्हाला मधुमेह झालाय.” स्वर्गातून चालणारे माझे पाय क्षणार्धात जमिनीला लागले.

खरंच त्या दहा-बारा वर्षात मी स्वतःकडे असं बघितलं नव्हतं. कॉलेजमध्ये मी व्यायाम करायचो. शरीर चांगलं कमावलं होतं आरोग्य चांगलं राखलं होतं. चांगला रुबाबदार दिसत होतो, हुशार होतो. आणि म्हणूनच आमच्या कॉलेज सुंदरी मधुराला मी पहिल्या फटक्यात गटवलं होतं. पण आता गेल्या दहा-बारा वर्षात मी पूर्ण बेशिस्त झालेलो होतो. सगळीकडे दुर्लक्ष केलं होतं. विनासायस मिळालेल्या यशामुळे आणि नको तेवढ्या सुबत्तेमुळे माझे पाय जमिनीवर नव्हतेच, जणू काही मी हवेतच चालत होतो. आता केवळ ३८ व्या वर्षी नको त्या व्याधी मागे लागल्या होत्या. डोळ्यासमोर भीषण दृश्य फिरायला लागली, निरनिराळे अशुभ विचार मनात यायला लगेच सुरुवात झाली. झालं आता आपल्याला केव्हातरी हार्ट अटॅक येणार किंवा पॅरालिसिस सुद्धा होऊ शकतो, किडनीच तर काहीच सांगता येत नाही आणि डोळ्यावर परिणाम झाला तर जगायचं तरी कसं? बाकी जाऊ द्या आता आपल्याला थोडी मौज मस्ती करता येणार? सगळी बंधनं आली शिस्तीत वागणं आलं, चार लोकात कुठे पार्टीला गेलं तर सांगणं आलं की मला मधुमेह झालाय, बीपी वाढलय. मला पथ्य आहे, हे पदार्थ चालणार नाहीत. या गोष्टी करता येणार नाहीत. नुसती बंधनच बंधन! काय हे, सगळं आयुष्यच निरस आणि बेचव होऊन बसलं. तर दुसरं मन म्हणत होतं डॉक्टरांचे काहीतरी चुकतय, आपल्याला काही त्रासच होत नाहीये, खरं तर काही झालेलच नाहीये. एवढासा थोडा

काय त्रास झाला आणि इतक्या गोष्टी निघाल्या थोतांड आहे सगळं! काही नाही सगळे पैसे काढायचे धंदे! हल्ली डॉक्टर सुद्धा सगळे धंदेवाईक झालेत. उगाच घाबरून टाकतात. सगळ्या तपासण्या करतात बंधन घालतात आणि वरती महागडी औषधे बाजारातून आणण्यासाठी लिहून देतात आणि स्वतः मात्र फार्मा कंपन्यांच्या जीवावर मजा करतात. एक जात चोर सगळे! काही नाही आपल्याला काही होत नाहीये. आपण नुसता ऐकून घेऊ आणि आपल्याला पाहिजे तेच करू! औषधांची यादी घेऊन बाहेर पडलो खरा! पण अशा विचारानेच की डॉक्टरांचं काही खरं नसतं. सगळेच धंदेवाईक झालेत आता. काही अर्थ नसतो त्यांच्या सांगण्यात. आपल्याला काही त्रासच नाही तर कसा असेल मधुमेह आणि रक्तदाब? डॉक्टर काहीतरीच सांगतायेत. मी दुसऱ्या मनाचा कौल मानला.

कशीतरी सुरुवातीला महिनाभर मी औषध घेतली रक्ताचे निष्कर्ष चांगले आले, रक्तदाब सुधारला आणि नंतर मात्र मी दुर्लक्ष करू लागलो. डॉक्टरांच्या पुढच्या तपासण्यांच्या तारखा सुद्धा मी काहीही फुटकळ कारण सांगून चुकवायला लागलो आणि त्यात भरीत भर म्हणजे तपासणीला जाण्याच्या आधी चार आठ दिवस मी औषधे नियमितपणे घ्यायचो. तपासण्या ठीक आल्या की औषध नियमित घेणे बंद! कधी घेतली, कधी नाही असं चालायचं. दोन एक वर्ष कसा तरी मी त्यांच्याकडे गेलो असेन आणि नंतर तपासायला जायचं सुद्धा बंद करून टाकलं. सुरुवाती सुरुवातीला पाच सहा वेळा डॉक्टर न चुकता तपासण्याच्या तारखेच्या आदल्या दिवशी मला तपासणीला येण्याची आठवण करण्याकरता फोन करायचे. पण माझी अळम टळम बघून तेही फोन करेनासे झाले. मधुराला सुद्धा खोटं सांगायचो मी घेतोय ग औषध! मला काय माझी काळजी आहे का नाही? ती सुद्धा मला मधेमधे सारखी टोकायची पण नंतर तिने सुद्धा सोडून दिले. मी मनानेच सगळी औषधं हळूहळू वर्ष दोन वर्षात बंद करून टाकली. मग चार वर्षांनी तो दिवस उजाडला ६ जुलै १९९९, सकाळची मीटिंग आवरून

मी मित्राला बरोबर घेऊन हॉटेल ताजला जेवायला गेलो होतो आणि जेवता, जेवता छाती भरून आली, दरदरून घाम सुटला, कसा नुसा चेहरा झाला. मित्रानीच मला गाडीत घातलं आणि हॉस्पिटलमध्ये नेऊन भरती केलं. सगळ्या तपासण्या आणि सगळे सोपस्कार झाले. अनियंत्रित मधुमेह आणि रक्तदाबामुळे हृदयाच्या भिंती जाड होत आहेत आणि रक्तवाहिन्यांमध्ये सुद्धा बारके बारके अडथळे निर्माण झालेत. त्यामुळे हृदयाला रक्तपुरवठा कमी पडतोय असे निदान झाले. वेळीच काळजी घेतली नाही तर अँजिओप्लास्टी किंवा बायपास सर्जरीच्या दिशेने प्रवास चालू होण्याची शक्यता आहे. डॉक्टरांनी धोक्याची घंटाच वाजवली. दोन-तीन दिवसात डिस्चार्ज मिळाला खरा! पण त्यांनी पूर्ण तीन आठवडे घरी थांबून आराम करण्याचा सल्ला दिला तसेच आरोग्यदायी जीवनशैलीनुसार राहणीमान बदलायला सांगितले.

मी घरी आलो पण आता मात्र मी आमूलाग्र बदललो होतो. आपली विचारसरणी चुकतीये याची मला आता चांगलीच जाणीव झाली होती. गोळी काना जवळून गेली होती, डोक्यात घुसली नव्हती हे नशीबच म्हणायचे. त्या तीन आठवड्यात मला स्वावलोकन करायला आणि वैचारिक चिंतन करायला वेळ मिळाला. केवळ वयाच्या ४०-४५ च्या उमेदीच्या काळातच या व्याधी मागे लागल्या होत्या, याला केवळ आपणच जबाबदार आहोत याची मला प्रकर्षाने जाणीव झाली होती. वाढलेले वजन, वाढलेले रक्तातले चरबीचे प्रमाण, वाढलेला रक्तदाब, नियंत्रणात नसलेला मधुमेह, यकृताच्या पेशींमध्ये जमा झालेली चरबी आणि आता भरित भर म्हणजे हृदयविकाराची झालेली सुरुवात, हे षडरिपूच माझ्यामागे साडेसाती सारखे लागले होते. पण त्यांनी वेळही अशी साधली होती की शत्रू असून सगळेच व्हॅलेंटाईन डे च्या मुहूर्तालाच माझ्या आयुष्यात प्रकटले होते. लठ्ठपणा, रक्तदाब, रक्तातल्या चरबीच्या प्रमाणाची वाढ, यकृताच्या पेशींमध्ये साठणारी चरबी आणि मधुमेह पश्चिमात्य चर्चेस पाळत असलेल्या

प्रथेनुसार असलेल्या १४ फेब्रुवारी, या व्हॅलेंटाईन डे ला, तर हृदयविकाराची सुरुवात पौर्वात्य सनातन चर्चच्या प्रथेनुसार असलेल्या ६ जुलै या व्हॅलेंटाईन डे ला!

काय योगायोग तरी! प्रेमाची हवी अशी माणसे बरोबर आयुष्यात सतत राहण्या ऐवजी या नकोश्या असलेल्या व्याधी सावली सारख्या माझ्यासोबत आता आयुष्यभर राहणार होत्या आणि माझं पुढचं आयुष्य पोखरून टाकणार होत्या. ही कल्पनाच अतिशय भयावह होती. मी विचार करत होतो, काय चुकलं आपलं? असं काय केलं आपण आणि अशा गोष्टींची साथ संगत लाभली? शाळा कॉलेजातले दिवस आठवले. आपण कसे होतो, कसे शिस्तीने जगत होतो, वेळच्या वेळेला खात पीत होतो, व्यायाम करत होतो अभ्यास करत होतो, आई-वडिलांचा धाक होता आपल्याला, त्या धाकाने का होईना सर्व बंधन, वेळा आणि शिस्त पाळत होतो. एक हुशार सुसंस्कृत, शिस्तबद्ध राहणारा, ध्येयवादी चांगला मुलगा, विद्यार्थी असा माझा नावलौकिक होता. पण यशाची हवा डोक्यात गेली, पैसे मिळायला लागले आणि मग सगळी बंधने गळून पडली आणि सुरू झालं अनिर्बंध मुक्त आयुष्य! आणि हो अगदी त्याचाच हा परिणाम! आता अगदी खऱ्या अर्थाने मी जागा झालो होतो आणि मी जिद्दीने बदलायचं ठरवलं.

ज्या व्हॅलेंटाईन डेजमध्ये याची सुरुवात झाली तिथूनच सुरुवात करावी असं मी ठरवलं. वास्तविक पाहता व्हॅलेंटाईन डे हा ख्रिश्चन लोकांचा सण. इसवीसन २४० मध्ये संत व्हॅलेंटाईनने रोममध्ये कैद झालेल्या आणि अनन्वित अत्याचार झालेल्या ख्रिश्चन लोकांची सेवा केली आणि देह दंडाची शिक्षा त्यावेळेच्या राज्यकर्त्यांकडून भोगली त्याचीही पुण्यतिथी! त्याच्या स्मरणार्थ हा दिवस साजरा केला जातो. यातही मतभेद आहेत. पश्चिमात्य चर्चेसनुसार १४ फेब्रुवारी तर पौर्वात्य सनातन चर्चेसनुसार ६ जुलै किंवा ३० जुलै हा दिवस व्हॅलेंटाईन डे म्हणून मानला जातो. कालांतराने याला व्हॅलेंटाईनच्या अनेक दंतकथा

जोडल्या गेल्या आणि हा दिवस व्हॅलेंटाईनने केलेल्या त्यागाचे प्रतीक म्हणून साजरा करण्या ऐवजी, प्रेमाचे प्रतीक म्हणून साजरा करायला सुरुवात झाली. पूर्वी पारंपारिकरित्या आपल्या आवडत्या व्यक्तींना भेटून, त्यांना भेटवस्तू देऊन आनंदात, साध्या घरगुती वातावरणात व्यतीत केला जायचा. पण आता त्याचं स्वरूप खूप बदललं. सेलिब्रेशन संस्कृती वाढीस लागली आहे. प्रियजनांबरोबर हॉटेलमध्ये जायचं, ओली पार्टी करायची, वेळेचे किंवा कुठलच बंधन पाळायचं नाही असं स्वरूप दिसायला लागलं. खरंच हे बरोबर आहे का? आपल्या हिंदू संस्कृतीत मात्र व्हॅलेंटाईन डे वगैरे असं काही नसतं. सर्वच दिवस आपल्याला व्हॅलेंटाईन डे! प्रत्येक दिवशीच आपण आपल्या प्रियजनांशी प्रेमानेच वागायचं, त्यांच्या गाठीभेटी घ्यायच्या, त्यांच्याशी हितगुज करायचं, सुखदुःखाच्या गोष्टी करायच्या, अडीअडचणीला मदत करायची, आणि योग्य मार्गदर्शन करायचं आणि घ्यायचं! मनावर ताबा ठेवून एक आदर्श आयुष्य जगायचं! ही आपली शिकवण! विचार करता करता मला आपल्याच चुका कळायला लागल्या आणि मी ठरवलं की आज पासून हे सगळं बदलायचं!

आरोग्यदायी जीवनाची गुरुकिल्ली म्हणजे आहार व्यायाम आणि औषध योजना असं कुठेतरी वाचलं होतं. औषध योजना तर चालूच होती. ती मी नियमित वेळेवर घेऊ लागलो. हे तसं सोपं होतं प्रश्न होता आहार आणि व्यायामाचा! मनाशी ठरवलं आहार आणि व्यायाम तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यायचा. गुगल गुरुंनी चांगल्या आहारतज्ज्ञांची माहिती दिली. रेटिंग बघून त्यांच्याकडे गेलो. गेल्या गेल्या आहारतज्ज्ञांनी मला एका काट्यावर उभे केले. तिथे त्यांनी माझे वजन, उंची, शरीरातील मेदपेशींचे प्रमाण, स्नायूंचे प्रमाण, क्षारांचे प्रमाण आणि पाण्याचे प्रमाण तसेच इतर काही गोष्टी बघितल्या. त्याचबरोबर त्यांनी मला आहाराशी संबंधित शरीरातील जनुकांची तपासणी करण्यास सांगितले. त्या निष्कर्षानुसार तुमचा आहार ठरवू असेही ते म्हणाले. सर्व निष्कर्ष आले आणि मग त्यांनी मला काय खाऊ

नका, कसे खा, अन्न विशिष्ट पदार्थांपासूनच बनवा ठराविक वेळेला जेवण करा, अशी अनेक बंधने घातली. काय खा किंवा कसे खा याच्यापेक्षा काय खाऊ नका आणि कसे खाऊ नका याचीच जंत्री फार मोठी होती. २५ हजार रुपयाची फी देऊन अशा प्रकारचा आहार रुचणे आणि अमलात आणणे या अतिशय कठीण गोष्टी होत्या. तरी देखील मी आणि मधुराने त्याचा प्रयत्न करायचे ठरवल आणि दुसऱ्या दिवसापासून ती आहार पद्धत अमलात आणली. तीन-चार दिवसातच आमचा दोघांचाही उत्साह मावळला. मला रुचेल, आवडेल आणि सहजासहजी उपलब्ध होईल, कायमस्वरूपी मी असा आहार आचरणात आणेल, असा आहार तो नव्हता. आहार बनवण्याची साधनसामग्री खर्चिक तर होतीच, पण ती गोळा करण्यातसुद्धा मधुराची चांगलीच दमछाक झाली. आम्ही दोघेही वैतागलो आणि आहार बंद पडला. मग पुन्हा गुगल गुरु! असंख्य प्रकारचे गुणकारी आहार गुगलवर उपलब्ध होते. ऍटकिन्स डाएट, जनरल मोटर्स डाएट, दिवेकर डाएट, दीक्षित डाएट, त्रिपाठी डाएट अशा अनेक प्रकारच्या वैचारिक भिन्नता असलेल्या सूत्रांनी बनलेल्या आहाराचा संचच उपलब्ध होता. त्याच्यातली झेपतील अशा एक-दोन प्रकारच्या आहाराचा असफल प्रयोग मी तीन आठवडे केला.

जी गोष्ट आहाराची तीच गोष्ट व्यायामाची! चांगला व्यायाम करावा या उद्देशाने, आपल्याला झेपेल आणि रुचेल असा व्यायाम करण्याकरता जिम जॉईन केले. व्यक्तिगत इन्स्ट्रक्टर नेमला. तो अगदी हुकूमशहाच होता, हा अगदी असाच व्यायाम आणि हाच केला पाहिजे. याबाबत तो फार आग्रही असायचा. त्यामुळे दोन-तीन दिवसातच कंबर पाठ इतकी भरून आली की मी जिममध्ये जाणेच सोडून दिले. इथेही मला चार-पाच हजाराचा फटका बसलाच. वजन चांगले कमी करण्याकरता आता स्लिमिंग सेंटरला नाव घातलं. नावाजलेलं सेंटर होतं. पंधरा दिवसात फरक पडला नाही तर महिन्याची भरलेली फी परत असं छातीठोकपणे

जाहिरात करून सांगितलेल होतं. पैसे भरून स्लिमिंग सेंटरमध्ये प्रवेश केला. तिथे माझं वजन, उंची, पोटाचा घेर, दंडा खालच्या कातडीची जाडी, मोजण्यात आली त्याची नोंद करण्यात आली. पंधरा दिवस उपचार झाल्यावर परत ही सगळी मोजमापे घेण्यात आली. ऊंचीत फरक पडण्याचा प्रश्नच नव्हता. वजन तसूभरही कमी झाले नव्हते. नाही म्हणायला पोटाचा घेर ४ इंचांनी आणि दंडाखालच्या कातडीची जाडी चांगली १ इंचाने कमी दाखवत होती. कसं शक्य होतं? माझ्याकडे या मोजमापांची स्लिमिंग सेंटरमध्ये प्रवेश करण्यापूर्वी हॉस्पिटल मधून डिस्चार्ज घेताना घेतलेली मोजमापे होती. ती मोजमापे आणि आत्ता पंधरा दिवसानंतर स्लिमिंगसेंटरमध्ये घेतलेली मोजमापे अगदी तंतोतंत एक सारखी होती. अर्थ उघड होता स्लिमिंग सेंटर फसवत होतं प्रवेश घेताना मोजमापात दोन चार इंच वाढवून मापे लिहित होते. हे सगळं व्यवस्थापकाच्या आम्ही नजरेला आणलं. कडाक्याची भांडणे झाली आणि मनस्ताप झाला तो वेगळाच. पोलिसांचा धाक दाखवल्यावर शेवटी भरलेल्या ३० हजारांपैकी २५ हजारच रडतखडत परत मिळाले हे नशीबच!

होता होता ३० जुलैचा दिवस उजाडला! थोडं फार ब्लडप्रेसर आणि रक्तातली साखर आटोक्यात आली होती. पण बाकी सगळा आनंदच होता! औषध किंवा औषधांचे प्रमाण वाढवायला लागतं का ही भीती वाटायला लागली होती. नैराश्य आलं होतं. विचार करून करून डोकं बधिर झालं होतं. मधुरा मला धीर देत होती असे निराश होऊ नका. मनाने खंबीर रहा. एकदम माझ्या डोक्यात प्रकाश पडला मनाने खंबीर रहा. मन, मनोनिग्रह, मनःशांती हे तर आरोग्यदायी जीवनशैलीचं महत्वाचं सूत्र मी लक्षातच घेतलं नव्हतं. त्यावरसुद्धा लक्ष केंद्रित करायला हवं होतं. काय योगायोग म्हणावा ३० जुलै १९९९ मला याचा साक्षात्कार झाला आणि हे ध्येय कसं साध्य करायचं याचा डोक्यात विचार घुमू लागला आणि तेवढ्यातच दुपारी आमचे शेजारी आणि स्नेही कुलकर्णी आम्हाला दुसऱ्या दिवशी ३१, जुलैला

शिवथरघळला येता का? असं विचारायला आले. आम्ही विचार केला १ ऑगस्टपासून कामावर रुजू होण्यापूर्वी आपण जाऊन येऊया एकदा तिथे!

शिवथरघळ सुमारे ३०० वर्षापूर्वी समर्थ रामदास स्वामींच्या वास्तव्याने पावन झालेली ती भूमी! समर्थानी तिथे बसून दासबोध लिहिला. जीवनाचे मर्म, जीवनात कसं वागाव, कसा मनावर ताबा मिळवावा याचं प्रबोधन अत्यंत सोप्या समजेल अशा भाषेत दासबोधात सांगितलेल आहे. आम्ही तिथे गेलो. तिथे दासबोधाचं पठण चाललेलं होतं त्याच्या श्रवणाने मनःशांती कशी मिळवावी, मनावर ताबा कसा मिळवावा याचं मार्गदर्शन मला समर्थ कृपेने झालं आणि एक नवी ऊर्जा घेऊनच आम्ही तिथून परतलो.

पुढचा दिवस १ ऑगस्ट, स्वतः मधुमेहाने ग्रासलेले असून सुद्धा मधुमेहावरची कोणतीही औषधे उपलब्ध नसताना निश्चयाने, मनोनिग्रहाने, आहाराने आणि व्यायामाने त्याच्यावर मात करून आपली ध्येयपूर्तीकडे वाटचाल करणारे महामानव लोकमान्य टिळक, त्यांचा हा पुण्यतिथी दिन! 'तव स्मरण संततः स्फुरणदायी आम्हा घडो' या उक्तीनुसार एका वेगळ्याच ऊर्जेने प्रेरित झालेल्या माझ्यासाठी नव्याने उजाडला होता. पडलेल्या असंख्य प्रश्नांची आणि वैचारिक द्वंद्याची उकल मला झाली होती. आरोग्यदायी जीवनशैली जगण्यासाठी आणि जोपासण्यासाठी लागणाऱ्या मनःशक्तीची ऊर्जा प्राप्ती करण्याचा मार्ग मला सापडला होता. मी माझी चिडचिड कमी केली नव्हे बंद केली. मधुराच काय, इतरांबरोबरच्या वादाची जागा सुसंवादाने घेतली. मनावरचे ताण कमी करण्यासाठी ध्यानधारणा, प्राणायाम, योगासने यांचे आचरण करण्यास सुरुवात केली. माझ्या व्यायामाचा तो एक भाग बनवला. साधा सोपा प्रातःकाळी विहार करण्याचा निसर्गाशी रममाण होणाऱ्या व्यायामाचा मार्ग निवडला. सूर्यनमस्कार, दंड जोर बैठका, योगासने, धावणे यासारखे बिना खर्चिक कुठेही उपलब्ध असलेले आणि सहज करणे शक्य असलेले व्यायाम प्रकार निवडून वेळेवर नियमितपणे,

सातत्याने करायला सुरुवात केली. सर्वच कार्यात वक्तृशीरपणा आणला, वेळेचे बंधन पाळू लागलो. जिभेवर आणि तोंडावर ताबा मिळवून योग्य तेवढाच समतोल आहार घ्यायला सुरुवात केली. मद्यपान, क्वचित होणारे धूम्रपान. मित्रांबरोबर सहकाऱ्यांबरोबर होणाऱ्या हॉटेलमधल्या पाट्या हे सर्व जवळजवळ बंद केलं क्वचित जाण्याचा प्रसंग आलाच तर घरात जेवून भरल्यापोटी जाऊन मित्रांना नुसतीच कंपनी देऊ लागलो. हॉटेलमध्ये सुद्धा योग्य पदार्थच निवडू लागलो. मांसाहार, धूम्रपान, मद्यपान, हे पूर्णपणे बंद केलं. औषधी योजनेमध्ये नियमितता आणि सातत्य आणलं. डॉक्टरांकडे योग्य वेळी त्यांनी बोलावल्यानुसार जाऊन तपासण्या करू लागलो. खोट्या जाहिरातबाजीला, वैद्यकीय भूलथापांना, अनाहूत आरोग्य विषयक सल्ल्यांना बळी पडण्याचे प्रसंग पूर्णपणे टाळले. शास्त्रीय निकषावर आधारित तज्ज्ञ डॉक्टरांच्याकडून मार्गदर्शन मिळवण्याचा कसोशीने प्रयत्न केला. यात सुद्धा बऱ्याच अडचणी आल्या. मधुमेहावर बरच वाचन केल्यावर असं लक्षात आलं की नुसती साखर आटोक्यात ठेवली की मधुमेह आटोक्यात आला असं नाहीये. पूर्वी मधुमेहावर केवळ साखरेवर नियंत्रण ठेवणारी औषधे होती. कालांतराने मधुमेहाबरोबर रक्तातील चरबीवर नियंत्रण करणारी औषधे उपलब्ध झाली. आणि आता तर तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मतानुसार केवळ साखर किंवा रक्तातील चरबी याचे प्रमाण आटोक्यात ठेवणे हे ध्येय नसते तर नवीन उपलब्ध औषधांच्या साह्याने मधुमेहाचा शरीरातील निरनिराळ्या अवयवांवर होणारा दुष्परिणाम टाळणे हे सुद्धा तितकेच महत्त्वाचे असते, अशी नवीन प्रकारची औषधेही आता बाजारात उपलब्ध आहेत. कोणती औषधे घ्यावीत याकरता मधुमेहाचा सर्वांगीण अनुषंगाने विचार करणाऱ्या तज्ज्ञ वैद्यकीय चिकित्सकांचा, आहार तज्ज्ञांचा आणि व्यायामतज्ज्ञांचा वेळोवेळी सल्ला घेण्याची आवश्यकता असते. ही सुविधा अतिशय माफक दरात पुण्यातील डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखा ही गेल्या ६० वर्षांहून अधिक काळ देत आहे ही माहिती

कळल्यावर मी तिथे नाव नोंदवून सभासद झालो. मला अभिमान आहे गेले २५ वर्ष अशा नावाजलेल्या संस्थेमध्ये उपचार घेत आहे आणि माझं आरोग्य आजतागायत चांगले राखून, ध्येयपूर्ती करून, यशस्वी जीवनाचा आनंद उपभोगतो आहे. मधुमेह आटोक्यात ठेवण्याची प्रेरणा आणि स्फूर्ती देण्याकरता संस्था जागतिक मधुमेह दिनानिमित्ताने मधुमेही रुग्णांना ज्यांनी पाच वर्षांहून अधिक काळ आपला मधुमेह पूर्णपणे नियंत्रणात ठेवला आहे अशांना सुवर्ण, रौप्य किंवा ताम्र पदक देऊन सत्कार करते. मला सांगायला आनंद वाटतो की गेली पाच वर्ष सतत मला संस्थेतर्फे मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी असलेले सुवर्णपदक मिळाले आहे.

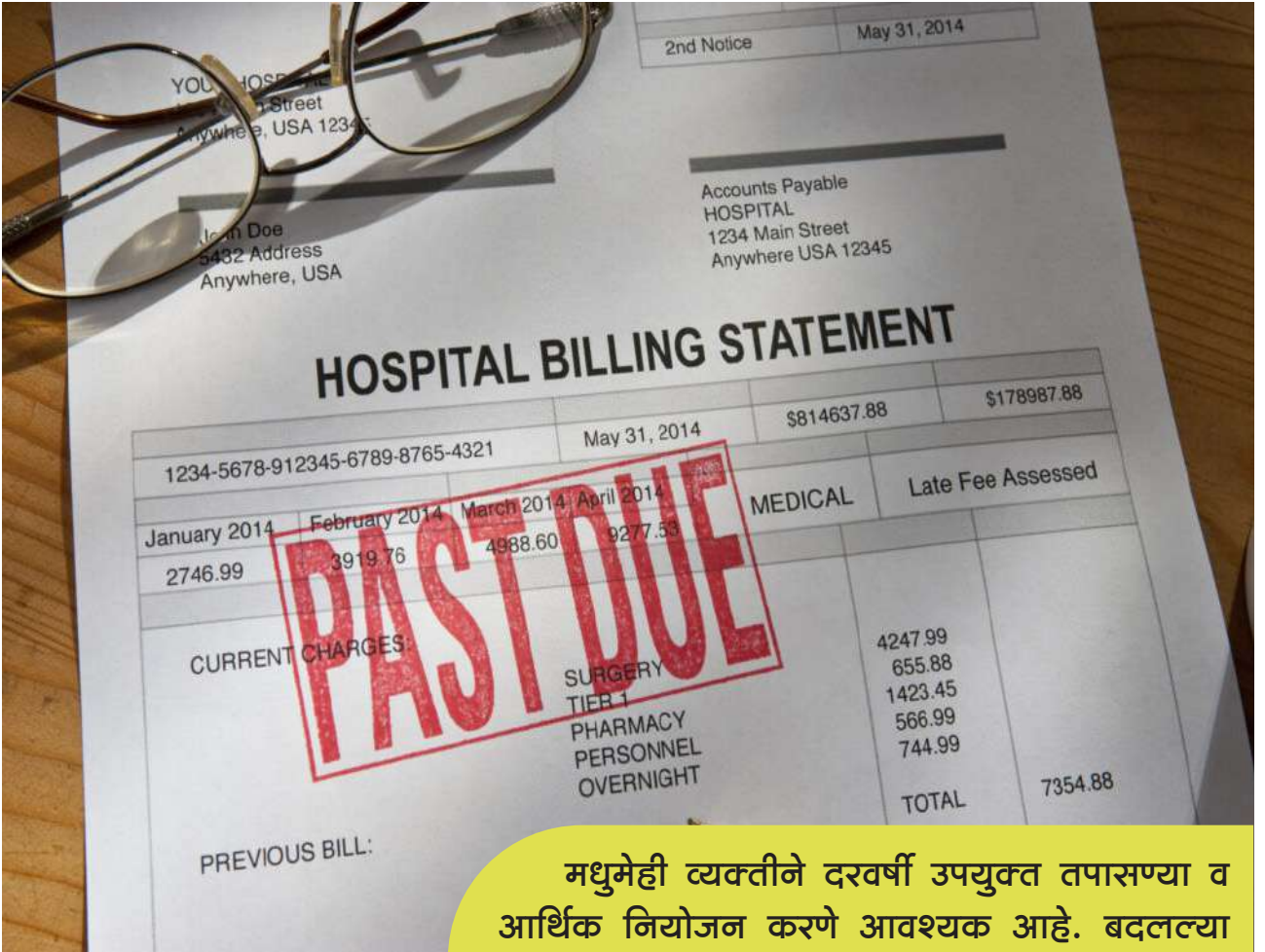
या पंचवीस वर्षात माझ्यात पूर्ण बदल झाला आहे मधुमेह, रक्तदाब नियंत्रित असल्यामुळे हृदयावर कुठलाही ताण राहिलेला नाही सर्व अवयव सुस्थितीत आहेत. तीस वर्षापूर्वीचा बेलगाम जीवन शैलीचा पूर्णपणे अंत झालाय. आता मी १९९९ पासून कुठलाही व्हॅलेंटाईन डे मित्रांबरोबर वेगळा सेलिब्रेट करत नाही. मित्रांकरता, सहकाऱ्यांकरता सगळेच डेज मला हिंदू संस्कृतीनुसार व्हॅलेंटाईन आहेत. आमच्या मित्रांनी सुद्धा माझ्यापासून बोध घेऊन व्हॅलेंटाईन डे चे सेलिब्रेशन बंद केलं आहे. त्यांनीसुद्धा माझ्यासारखी आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारली आहे. पण प्रत्येक व्हॅलेंटाईनच्या दिवशी आम्ही सगळे मित्र एकत्र भेटून कुठल्यातरी एखाद्या समाजपयोगी उपक्रमाची आखणी करतो आणि वर्षभरात तो अमलात आणतो. खरंच यातून मिळणारा आनंद अद्वितीय आणि अवर्णनीय आहे.

म्हणून 'मला घडवणाऱ्या मधुमेहा तूच माझा खरा सखा! खरा व्हॅलेंटाईन!'



मधुमेह उपचाराची आर्थिक बाजू

डॉ. अजित कुमठेकर मो. ९४२३९७०६९६



सर्व जगभरात मधुमेहीची संख्या वाढत चालली आहे. काळजीची बाब म्हणजे सुरुवातीला प्रगत देशांमध्ये जास्त प्रमाणात असणारा हा आजार गेल्या काही दशकात आपल्या सारख्या 'गरीब' देशात झपाट्याने हात पाय पसरू लागला आहे. प्रारंभीच्या काळात या

आजाराचे गांभीर्य म्हणावे तसे जनतेला जाणवले नव्हते. तसेच सरकारी पातळीवर दिली जाणारी आरोग्य सेवा मुख्यतः जंतूजन्य आजार व कुपोषण यावर जास्त केंद्रित होती. त्यामुळे मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार किंवा कर्करोग या गटातील जीवनशैली मधून निर्माण होणारे

आजार काहीसे दुर्लक्षित राहिले.

आरोग्य विमा ही अलीकडे लोकप्रिय बाब होत आहे. तिचे चांगले / वाईट अनुभव सर्वांना येत आहेत. मुळात ही योजना इस्पितळात दाखल होऊन उपचार करणाऱ्या लोकांसाठी राबवली जाते. मात्र मधुमेह किंवा इतर जीवनशैली- आजार यांचे उपचार बहुतेक वेळा दवाखान्यात जाऊन (ओपीडी बेसिसवर) होतात. त्यामुळे आरोग्य विमा योजना त्यांच्यासाठी कुचकामी ठरते. मधुमेही व्यक्तींनी वैयक्तिक विमा योजना स्वतः कशी तयार करायची ते पुढे सांगणारच आहे.

अमेरिकेचा दाखला दिला तर असे समजते की तिकडे एकंदर आरोग्य व्यवस्थेवरील खर्चा पैकी २५ टक्के खर्च मधुमेहाचे निदान झालेल्या लोकांची काळजी घेण्यासाठी खर्च केला जातो. २०२२ मध्ये निदान झालेल्या मधुमेहावरील खर्चाची एकूण अंदाजे किंमत \$ ४१२.९ अब्ज आहे, ज्यामध्ये ३०६.६ अब्ज प्रत्यक्ष वैद्यकीय खर्च आणि १०६.३ अब्ज अप्रत्यक्ष खर्चाचा समावेश आहे. चिकित्सक मंडळींनी ८५ चा पाढा वापरून रुपयात किती याचे उत्तर शोधावे.

या खर्चाचे पुढे विश्लेषण केले तेव्हा समजले की मधुमेह असलेल्या लोकांना सरासरी १९,७३६ इतका वार्षिक वैद्यकीय खर्च येतो. मधुमेहाचे निदान झालेल्या लोकांचा वैद्यकीय खर्च मधुमेह नसलेल्या व्यक्तीपेक्षा २.६ पट जास्त असतो. ग्लुकोज-कमी करणारी औषधे आणि मधुमेहासाठी लागणारी आवश्यक उपकरणे यांचा खर्च एकूण थेट वैद्यकीय खर्चापैकी १७% आहे.

अपंगत्व (२८.३ अब्ज), कामावर हजर झाले पण कार्यक्षमता कमी (३५.८ अब्ज) आणि ३३८,५२६ अकाली मृत्यूमुळे (३२.४ अब्ज डॉलर्स) असे खर्चाचे आकडे नक्कीच छाती दडपून टाकणारे आहेत. उत्पादनक्षमता गमावल्यामुळे अप्रत्यक्ष खर्चातील प्रमुख योगदानकर्ते रोजगार कमी करतात. हा लपलेला तोटा वेगळाच.

मधुमेहावरील महागाई समायोजित थेट वैद्यकीय खर्च २०१७ पासून ७% आणि २०१२ च्या गणनेपेक्षा

३५% वाढण्याचा अंदाज आहे. मधुमेह असलेल्या लोकांची एकंदर संख्या वाढली आहे आणि आरोग्य सेवा खर्चात वाढ झाली आहे, विशेषतः रुग्णालयात राहण्यासाठी दरडोई खर्च आणि प्रिस्क्रिप्शन औषधे यांचा खर्च खूप वाढला आहे. मधुमेहाचा प्रचंड आर्थिक फटका बसून त्याचा समाजावर थेट वैद्यकीय आणि अप्रत्यक्ष खर्चाचा बोजा पडतो.

(संदर्भ-अमेरिकन डायबिटीज असोसिएशन २०२३)

आपल्या देशात सरकारी किंवा अधिकृत आकडेवारी मिळणे अवघड आहे. त्याचे कारण म्हणजे मधुमेह उपचार मुख्यत्वे खाजगी डॉक्टरांकडून केले जातात आणि रुग्णाला स्वतःचे पैसै खर्च करून औषधे आणावी लागतात. पूर्वीच्या काळात या आजाराने उपचार करायला फार कमी औषधे उपलब्ध होती. मात्र आजमितीस आठ प्रकारच्या गोळ्या व तेवढ्याच प्रकारची इंजेक्शन्स (इन्सुलिन व अन्य) उपलब्ध आहेत.

या साठी लागणारे संशोधन खूप खर्चिक असते. त्यामुळे नव्या औषधाच्या किंमती चढ्याच असतात. पण मग असे झाले आहे की कुठल्याही सामाजिक चर्चेमध्ये एक वाक्य फार भाव खाऊन जाते ते आवडते वाक्य म्हणजे डॉक्टर हल्ली फारच लुटतात हो. कपाच्या झाकणाला लागलेले आईस्क्रीम वाया जाऊ न देणारे किंवा चहा पावडरच्या डब्यात आठवणीने वेलदोड्याची साले टाकणाऱ्या आमच्यासारख्या काटकसरी लोकांचे तर हे वाक्य जास्त आवडते आहे!

विशेष करून मधुमेही व्यक्तींना व त्यांच्या मित्र / नातेवाईक मंडळींना या गोड विषयावर तावातावाने बोलत बसणे खूप आवडते. खर तर तेवढ्या वेळात त्यांनी व्यायाम केला तर जास्त फायदेशीर असते. पण ते न करता या लोकप्रिय विषयावर अर्धा अर्धा तास चर्चा करणे लोकांस सोयीचे वाटते. असे होण्याचे मुख्य कारण म्हणजे मधुमेह हा विषय त्यांनी (व त्यांच्या



सहकाऱ्यांनी तसेच उपचार करणाऱ्या काही डॉक्टरांनी देखील) पुरेसा समजून घेण्याची तसदी घेतली नसते.

मधुमेह निदान-

फक्त व्याख्ये पुरताच मर्यादित विचार केला तर मधुमेह म्हणजे रक्तातील वाढलेली साखर (उपाशी पोटी १२६मी. ग्रा.च्या पुढे, जेवण करून दोन तासांनी २०० मि.ग्रा. च्या पुढे) असा अर्थ काढला जातो. ही वाढलेली साखर अनेक वर्षे काहीच लक्षणे जाणवू देत नाही. त्यामुळे मधुमेह आहे हे कटू सत्य स्वीकारायला मनुष्य राजी होत नाही, त्यामुळे अशा अवस्थेतील आजाराची योग्य काळजी घेणे त्याला साहजिकच अवघड जाते. याला अर्थातच मनुष्य स्वभाव कारणीभूत असतो.

प्रवास मधुमेहाचा-

या सौम्य अवस्थेतील मधुमेहासाठी आहार-नियमन, नियमित व्यायाम, व्यसनमुक्ती ह्या त्रिसुत्रीचा वापर करावा लागतो. लक्षात घ्या की हे तिन्ही मोफत मार्ग अनुसरून मधुमेह अनेक वर्षे आटोक्यात राखला जाऊ शकतो. काही लोकांना या सोबत सौम्य व कमी

खर्चाची औषधे वापरून आजार आटोक्यात आणला जातो.

पण हे सर्व करत असताना एक महत्वाचा मुद्दा बऱ्याचदा रुग्णांकडून (व काही डॉक्टर मंडळींकडून) दुर्लक्षिला जातो. मधुमेहामध्ये केवळ रक्त शर्करेचे प्रमाण बघून अनेक वर्षे उपचार केले जातात. या कालावधीत लक्षणे आढळून येत नसल्याने रुग्ण मजेत असतो. पण जेव्हा या अपुऱ्या तपासण्या वरून उपचार घेत असलेल्या रुग्णांना पुढे लक्षणे जाणवू लागतात तेव्हा त्यांना एखादा अवयव नादुरुस्त झाल्याचे समजते. अशा परिस्थितीत त्यांना मोठा धक्का बसतो.

प्रवासाचे पुढील अप्रिय टप्पे-

अशा परिस्थितीत बऱ्याचदा रुग्णांकडून व त्यांच्या नातेवाईक मंडळींकडून खालील डायलॉग ऐकू येतात.....

- » त्यांच्या दोन्ही किडन्या अचानक खराब झाल्या.
- » डोळ्यांसाठी अहमदाबाद, चेन्नईला पण जाऊन आलो पण काहीच फायदा झाला नाही...
- » अलीकडे यांचं माझ्यावरचं प्रेमच आटल आहे.

- » बारीकशी जखम पायाची पण शेवटी पाय कापावा लागला.
- » बाहेरून आले, जरा पडतो म्हणाले अन 'गेलेच' हो

महागाचे तिकीट या टप्प्यावर-

मधुमेहामुळे होत असलेल्या अवयव निकामी होण्याचे हे अंतिम रूप आहे. किडनी खराब होणे, डोळ्याचा पडदा (रेटिना) नीट काम न करणे, नसांच्या कमजोरीमुळे येणारी लैंगिक दुर्बलता, पायाचे गँगरीन व हृदयविकाराचा वेदना रहित झटका यावर लागणारे उपचार खर्चिक असतात.

हार्ट सर्जरी, पायाची सर्जरी, किडनी प्रत्यारोपण यांचा खर्च खरच लाखांच्या घरात आहे. डायलिसिस उपचार हे दर आठवड्याला हजारो रुपये खाणारे आहे. रेटिनाची इंजेक्शन किंवा लेसर उपचार यांचा खर्च डोळे विस्फारून टाकणारा आहे. लैंगिक दुर्बलता हा सुखी संसारात पडलेला बॉम्ब धुमसत असतो व त्याचा शेवट घटस्फोट असू शकतो. हे अनुभव आले की ते समाजप्रिय वाक्य लोकांकडून वापरले जाते.... डॉक्टर हल्ली.....

म्हणून त्यांना मधुमेहाचे संपूर्ण सत्य समजलच पाहिजे याची जाणीव होते.

आगाऊ तिकीट नेहमीच स्वस्त -

पण हे सर्व आपण सहजपणे टाळू शकतो. त्याकरिता मधुमेहाची सविस्तर माहिती करून घेणे गरजेचे असते. ती संपूर्ण माहिती करून घेण्यासाठी रक्तशर्करा तपासण्या सोबत इतर बऱ्याच चाचण्या कराव्या लागतात. त्याची यादी खालीलप्रमाणे

- » लिपिड प्रोफाइल
- » क्रियाटिनीन
- » HbA1C
- » S.GPT
- » CBC
- » लघवीचा संपूर्ण अहवाल

- » मायक्राल तपासणी
- » ECG
- » रेटीना तपासणी
- » पायाच्या नसांची VPT तपासणी

या सर्व तपासण्या (संपूर्ण तपासणी / Diabetes profile) केल्या तर येणारा खर्च चार आकडी असतो. पुणे डायबेटिक असोसिएशन (DAI) तर्फे या तपासण्या अगदी अल्प दरात (सावधान योजना) करून दिल्या जातात. त्याबद्दल संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांचे आभार मानले पाहिजेत.

या सर्व तपासण्या मधुमेही व्यक्तींनी उपचार सुरू करण्यापूर्वी करून घेणे अपेक्षित आहे. तसेच दरवर्षी त्या नियमितपणे करायला विसरू नये. मग होतो प्रवास सुखाचा.

या तपासण्या का कराव्यात ?

१. संभाव्य धोक्याची सूचना लवकर मिळते. त्यावर प्रतिबंधक उपचार करून अवयव हानी टाळता येते.
२. योग्य औषधांची निवड करून साखर नियंत्रण करणे सोपे जाते.
३. औषधांचे सौम्य दुष्परिणाम लवकर समजतात.
४. खर्चात बचत होते.

वानगी दाखल काही उदाहरणे देत आहे.

- » एखाद्या व्यक्तीचा ECG नॉर्मल नसेल तर त्याला पुढील काळात हृदयविकाराचा त्रास होण्याची दाट शक्यता असते. हे ध्यानात घेऊन इको किंवा अँजिओग्राफी करून त्याबद्दल सखोल माहिती घेऊन योग्य ते उपचार करून घ्यावेत असे रुग्णांना सांगितले जाते. असे केल्याने हार्ट अटॅक टाळता येतो. लाखो रुपयांची बचत.
- » ज्या व्यक्तीच्या लघवीच्या micral रिपोर्ट मध्ये प्रोटीन आहे असं दिसले तर योग्य ती औषधे वापरली जातात. असे केल्याने लघवी वाटे होणारे प्रोटीनचे उत्सर्जन कमी करता येते. पर्यायाने मूत्रपिंड निकामी



होण्याचे प्रमाण नक्कीच घटवता येते, त्यामुळे डायलिसिस/किडनी ट्रान्सप्लांटची वेळ येत नाही. कित्येक हजार रुपये वाचले.

- » डोळ्याचा पडदा नीट काम करत नाही हे नेत्र तपासणी करून समजते. त्यावर योग्य वेळी लेझर उपचार करून घ्यावेत म्हणजे अंधत्व येत नाही. परावलंबी जीवन टळले.
- » पायाची VPT तपासणी केली तर नसांचे काम व्यवस्थित आहे की नाही हे समजते. ज्यांना ह्या चाचणी मध्ये वेगळेपणा आढळतो त्यांना पायाच्या विशेष काळजीबद्दल अधिक माहिती देण्यात येते. तसेच अशा पुरुषांना त्यांचे लैंगिक आरोग्य कसे सुधारावे याचे उपचार सुचवता येतात. तसे केल्याने कौटुंबिक आनंदाचा अमूल्य ठेवा परत मिळू शकेल.
- » लिपिड प्रोफाइल केल्यानंतर कोलेस्टेरॉल जास्त असे समजले तर आहारात योग्य ते बदल करून, व्यायामाचा प्रकार बदलून व statin औषधांचा वापर करून कोलेस्टेरॉल नॉर्मल करता येते. त्याचा फायदा असा की हृदय व पाय यांचे रक्ताभिसरण व्यवस्थित राहते. परत एकदा लाखोंची बचत.

वरील विवेचना वरून सर्व मधुमेही व त्यांच्या मित्र/नातेवाईक यांच्या लक्षात येईल की उपचार सुरु करण्यापूर्वी तसेच नंतर ही वर्षातून एकदा आजार साधा

आहे की अवयव निकामी होण्याच्या उंबरठ्यावर आहे याची खात्री रक्त शर्करेच्या चाचणी व्यतिरिक्त इतर चाचण्या करून (संपूर्ण तपासणी) घेतली पाहिजे. या संपूर्ण तपासणीसाठी येणारा खर्च तुलनेने अल्प आहे आणि त्या चाचण्यांच्या अहवालानुसार योग्य मार्गदर्शन घेऊन तुमचे लाखो रुपये वाचवता येतात हे ध्यानात घेणे गरजेचे आहे. शिवाय आयुष्याची लज्जत वाढते हा बोनस मिळतोच आपोआप.

सुज्ञ वाचकांनी समजून घ्यावे की वर्षातून एकदा केलेल्या संपूर्ण तपासणीचा अहवाल काढण्याकरिता येणारा खर्च म्हणजेच आपल्या मधुमेह वैयक्तिक विम्याचा हप्ता. तो नियमित भरला की तुम्ही या आजाराला कमीत कमी खर्चात नक्कीच आटोक्यात राखू शकाल.

असे केले तरच 'ते' समाजप्रिय वाक्य लोकांकडून हळूहळू कमी वेळा वापरले जाईल आणि पुढे त्यात बदल होऊन लोक नक्की म्हणतील आमचे डॉक्टर फारच मोलाचा सल्ला देतात बर!

संक्रांतीच्या पार्श्वभूमीवर ही गोड आशा व्यक्त करतो.



ऐसा महिमा प्रेमाचा

प्रिया फुलंब्रीकर, संस्थापक, ग्रीन बड्स अभियच हरित पृथ्वी, सुंदर पृथ्वी | मो. ९७६६६ २३४०९



सृष्टीदेवीचा व्हॅलेंटाईन डे अर्थात प्रेमदिन म्हणजे श्री वसंत पंचमी! ऋतुराजाच्या आगमनाने सृष्टीत होणाऱ्या अनेक जादुई अविष्काराचे वर्णन ...

शिशिरातील थंडीत आळसावून निद्रिस्त झालेली अवघी सृष्टी जागी होऊन अधीर अभिसारिकेसारखी ज्याची आतुरतेने प्रतिक्षा करत असते तो प्रियकर म्हणजे 'ऋतुराज वसंत' !

हासत वसंत ये वनी अलबेला
प्रियकर पसंत हा मनी धरणीला ॥
घनवनराई बहरुनी येई ।
कोमल मंजुळ कोयल गाई ॥

अशा काव्य पंक्ती गीतकारास ज्याच्यामुळे स्फुरल्या तो हा अलबेला साजण वसंत प्रसन्नपणे भारती सृष्टीमध्ये दिमाखदार आगमन करतो तेव्हा मिलनोत्सुक झालेली ही सृष्टीदेवी अगदी हरखून जाऊन त्याचे हर्षोल्लासाने स्वागत करते. मग रंग, गंध, नादाच्या मुक्त उधळणीतून निसर्गामध्ये हा मधुर मिलनोत्सव साजरा होताना दिसून येतो.

ऋतुराज आज वनी आला -

ऋतुराजाच्या आगमनाची चाहूल लागताच सृष्टीचे गाणारे भाट त्याच्या येण्याची सुखद वार्ता शीळेवरील गोड गाण्यांतून देऊ लागतात. वसंतराजाचे पदार्पण होताच वने, उपवने, शहराशहरांतील बगिचे, घराभोवती हौसेने तयार केलेल्या बागा येथे देखील त्याचे मन मोहवणारे नेत्रसुखद, सुगंधित, नादमधुर आविष्कार अनुभवायला मिळतात. उषःकाली चंद्राला निरोप द्यायला आकाशपटलावर मोजक्या तारका रेंगाळत असताना ऐटदार रथातून रविराज अवतरतात. तेव्हा आप्ततरुच्या शेंड्यावर बसून कोकिळ पंचम स्वरात मधुर कूजन करत 'वसंत हैं आया' असा साऱ्या सृष्टीला ऋतुराजाच्या आगमनाचा सुरेल संदेश देतो. जणू कोणी एक राजदूतच पहाटे पहाटे उंच मनोऱ्यावर चढून दवंडी पिटत निद्रिस्त गावाला वसंतराजाच्या आगमनाची महत्त्वाची खबर सुनावतोय की काय असं वाटावं!

प्रातःकाली कुणी कोकिळा तरूशिखरी बैसुनी
उंच स्वराने सांगू लागली जगता लागोनी ॥
वसंतराये आज्ञा देऊनी मजला पाठविले
राजदूती मी आज्ञा त्यांची सांगाया आले ॥
वसंतराया येईल आता तुम्हा भेटाया
राजदर्शना सज्ज रहावे आले सांगाया ॥

या कोकिळ पक्ष्याच्या पाठोपाठ बुलबुल एकाच रागात वेगवेगळ्या ताना घ्याव्यात तसं धीटाईने हाच संदेश अधिक विस्तृत करून देतो. मग इतर पक्षी जगताला जसजशी जाग येऊ लागते तेव्हा रेशमाच्या लडीवर लडी उलगडत जाव्यात तशा विविध सुरेल लकेरी एकामागून एक ऐकू येऊ लागतात.

व्हॅलेंटाईन डे -

सृष्टीदेवीचा प्रेमदिन अर्थात् व्हॅलेंटाईन डे म्हणजे श्री वसंत पंचमी! नृत्य, गायन, पूजन करून वसंत पंचमीच्या दिवशी भारतामधील निरनिराळ्या राज्यांमध्ये ऋतुराजाचे आगमन उत्साहाने अगदी थाटामाटात साजरे केले जाते. ऋतुराजाचे आगमन झाल्यावर सृष्टीमध्ये होत जाणारे अनेकानेक जादुई आविष्कार बघावयास मिळतात. अगदी घराच्या अंगणातूनदेखील सृष्टीत घडणारे मनोहारी बदल सहजपणे टिपण्यास मिळतात.

या ऋतूकाळात मीच अनुभवलेले विलोभनीय आविष्कार येथे उद्धृत करते. नभातील शुभ्र चांदण्यासारखी जाई अंगणातील वेलीवर प्रसन्नपणे फुललेली आहे. आज सकाळीच या जाईच्या वेलीवर दयाळ पक्षी लडिवाळ झोके घेत प्रेमराग आळवताना दिसला. त्या प्रभात समयी दयाळाचे मधुर प्रेमगीत आगळाच श्रवणानंद देऊन गेले. भांडकुदळ साळुंक्यादेखील या ऋतूकाळात मृदू झालेल्या दिसून येतात. कोवळ्या उन्हामध्ये अंगणात लुटलुटू चालत तरल आवाजात त्या साद घालताना दिसतात. सकाळच्या प्रसन्न समयी मदनबाणाच्या मादक गंधाने तर आसमंत भरून गेलेला जाणवतो. या मदनबाणाच्या नाजूक शुभ्र फुलांच्या वेलीवर नाचण झोकदार शेषतीतील पिसांचा जपानी पंखा करून नाचत-नाचत ठराविक सुरावटीत गाताना दिसून येतो. माध्यान्ह होताच अंगणातील झाडीतून चूव्हीकी चूव्हीकी असा नाद काही वेळ सतत ऐकू येतो. आज दुपारी हा नाद ऐकताच त्या आवाजाच्या दिशेने रोखून बघितले तर शिंपी पक्षी जास्वंदीच्या पानांत किडेमकोडे शोधत गिरक्या घेत फिरताना दिसला. बागेतील सोनटक्याच्या फुलांवर तर अगणित मधमाश्या व मुंग्या मधुरस पिण्यासाठी गर्दी करताना दिसून येत आहेत. त्या धुंद मधुगंधामुळे मधमाश्या गुणगुण विसरून फक्त रसपान करण्यातच मग्न झालेल्या दिसतात. मधूनच करंजाच्या हिरव्या कोवळ्या पानांआडून राखी वटवट्याचे चऱ्हाट ऐकू येते. चऱ्हाट का थांबलं म्हणून डोकावून बघावं तर त्याचे ते चऱ्हाट थांबायला धटिंगण कावळा कारणीभूत



करत जोडीने आले आणि बागेतील रंगूनच्या वेलीवर अंगभर झुबक्या झुबक्यांनी फुललेल्या मधुमालतीच्या लांब देठांच्या सुगंधी फुलांत आपल्या अणकुचिदार चोची खुपसून बसले. तसंच इवलेसे चप्पेवाले पक्षी पारिजातकाच्या झाडावर जोडीने येऊन नाजूक आवाज करत किडे पकडताना दिसून आले. पेरूच्या झाडावर पोपटांचा थवा येऊन शाळेतील खट्याळ मुलांप्रमाणे अखंड बडबड, दंगामस्ती करत

ठरलेला दिसून आला. तो बेरकी कावळा एकदम उडत धपदीशी त्या करंजाच्या फांदीवर येऊन बसला. समरसून चाललेल्या वटवट्याच्या किर्तनात अशाप्रकारे कावळ्याने मध्येच नाक खुपसल्याने वटवट्या त्रासला जाऊन तिथून उडत दुसरीकडे निघून गेला. त्याचवेळी बागेतील करंजाशेजारील चंदनाच्या झाडावर फांद्यांच्या बेचक्यात नुकतंच वाटीसारखं गोलाकार घरटे केलेल्या बुलबुलाच्या जोडीनं करंजावर येऊन त्या कावळ्याला तिथून हुसकावून लावलं. ती बुलबुलाची जोडी घरटे बांधायला लागल्यापासून अशी आक्रमक होत घरट्याचं रक्षण करताना दिसून येतेय. अंगणामध्ये अगदी भर उन्हांत असंख्य रंगीबेरंगी फुलपाखरे अन्नाच्या शोधार्थं बागडताना दिसली. सूर्य माथ्यावर येताच सुरेल अनुभूतींमध्ये अधिकच भर पडू लागली. परसबागेत इवल्या ग्रे टीटच्या जोडीने प्रवेश केला आणि त्यांनी कोपऱ्यात तयार झालेल्या दाट कर्दळीवनातच थेट शिरकाव केला. तेव्हा त्या जोडीतील नर पक्षी नाजूक पैजणासारख्या मंजुळ स्वरांत किणकिणताना दिसला. जांभळा नर शिंजिर तर मधुमालतीच्या फुलांवर येऊन थोडं रसपान करत वेगळ्याच धुंदीत शीळ घालून गेला. मग शेंडीवाले बुलबुल जोडीने येऊन सुरेल तानांवर ताना घेत या झाडावरून त्या झाडावर विहार करू लागले. त्यांच्या गोड आवाजातील अल्पशा सुरावटींनी अंगणातील मैफिलीस आगळा रंग चढला. त्यानंतर इवल्याशा आकाराचे फुलचोखे पक्षी मधुरव

पिकलेल्या पेरूंवर ताव मारताना दिसून आला. तेव्हा ते पेरूचं अख्ख झाड जिवंत झाल्यासारखं वाटलं. परसातील पुराण्या औदुंबराच्या झाडावर नीट निरखून पाहिल्यास गिरणीप्रमाणे पुक पुक असा एकसुरी आवाज करत तांबट पक्षी उंबराची पकं फळे गट्टम करण्यात दंग झालेला आढळला. मधूनच त्या झाडावर उक उक असा विशिष्ट आवाज काढत गुंजेसारखे लाल डोळे असलेला, मखमली पंखांचा भारद्वाज आला. तेवढ्यात तार स्वरातला एक आवाज ऐकू आला म्हणून त्या दिशेने पाहिले तर नारळाच्या उंच झाडावर राखी धनेशाची जोडी बसली होती आणि त्यातील नर पक्षी असा कर्कश आवाज काढत होता. त्याच वेळी खारुताई त्या नारळाच्या झाडावरून तुरुतुरु चालत खाली उतरली आणि गोंडेदार शेपटी हलवत सोनचाफ्याच्या झाडाकडे गेली. सोनचाफा फुलावर यायला अजून वेळ आहे; परंतु लाल चाफा मात्र पूर्णपणे फुलावर आलाय. त्या बहरलेल्या लाल चाफ्याचा मंद सुगंध पहाटवाऱ्याबरोबर आसमंतात दरवळतोय. बागेतील गुलाबांचा ताटवा रंगीबेरंगी गुलाबपुष्पांनी बहरलाय. नाजूकसर पिपाणीसारख्या फुलांचा गणेश वेल, निळा कृष्णकमळ व गोकर्ण देखील अगदी भरभरून फुलले आहेत. बागेतील गंधराज अनंत, मोगरा, रातराणी, मदनबाण, गुलाब यांचा घमघमाट अत्तरासारखा हवेत दूरवर दरवळतोय.

या काळात घराच्या अंगणाबाहेर रस्त्यावर पडल्यावर तर ही ऋतुराज मैफल अधिकच बहारदार झालेली दिसून येत आहे. रस्त्यांवर दुतर्फा लागवड केलेले बरेचसे वृक्ष एका मागून एक फुलून येत आहेत. क्रेपच्या कागदापासून तयार केल्यासारख्या भासणाऱ्या जांभळट गुलाबीसर फुलांनी बहरलेला ताम्हण वृक्ष इतका देखणा दिसतोय जणू एखादी चारुताच नटूनथटून उभी आहे! तर बहरलेल्या पळसाच्या भगव्या ज्योती तेजाने चमकत आहेत. त्यावर लगडलेल्या गेल्या वषच्या पक्क पळसपापड्या लक्ष वेधून घेत आहेत. शिवाय पळसावर मधुरस प्यायला येणाऱ्या अनेक पक्ष्यांची भाऊगद न्याहाळण्यातला आनंद काही औरच! पक्ष्यांव्यतिरिक्त पळसाच्या फुलांवर असंख्य मधमाश्या मधुरसपान करायला आलेल्या दिसून येत आहेत. पळसाचा भाऊबंद असलेला पांगारा तर या दिवसांत गडद पोवळ्यासारख्या लालभडक रंगाच्या फुलांचा आकर्षक पोशाख परिधान करून येणाऱ्या-जाणाऱ्या पांथस्थांचे आणि असंख्य पक्षीगण व माश्यांचे लक्ष वेधून घेत आहे. फिकट शेवाळी रंगाच्या पावडरच्या पफसारख्या दिसणाऱ्या सुगंधित फुलांनी शिरीष वृक्ष बहरलाय आणि त्यावर असंख्य पक्क शेंगापण लटकलेल्या दिसून येत आहेत. या दिवसांत तर उंच काटेसावरचा थाट काही निराळाच इतकी ही शाल्मली गडद गुलाबी फुलांनी नखशिखांत नटली आहे. त्या मधुरसाने भरलेल्या पुष्पपेल्यांवर ताव मारायला हळद्या, शिंजीर, पोपट, बुलबुल, मैना अशा पक्षीगणांमध्ये चुरस लागली आहे. रस्त्याच्या एका कोपऱ्यात उभ्या असलेल्या गुलमोहोरावर लाल भडक रंगाच्या आकर्षक पुष्पांच्या अग्निज्वाळा पेटल्यात, तर रस्त्याच्या वळणावर बहरलेल्या नीलमोहोराची नील फुले थेट निळ्या, निरभ्र आकाशाशी नाते सांगत आहेत. रस्त्याच्या बरोबर मधोमध लागवड केलेला आणि देखण्या फुलांची सोनसळी झुंबरे व टांगलेल्या काळ्या काठ्यांसारख्या पक्क शेंगा मिरवणारा अमलताश अगदी उठून दिसतोय, तर रस्त्याकाठच्या पारावरील अश्वत्थाने तांबूस पिवळसर नवपालवी धारण केलीय. त्यावर मधूनच हिरवे रावे येऊन गोंगाट करत आहेत.



रस्त्याकडेच्या बकुळीच्या झाडाखाली गळून पडलेली बकुळ फुले गोळा करताना शाळकरी वयात असताना व्हायचा अगदी तसाच निर्व्याज आनंद अजूनही होतोय. शेजारच्या रस्त्यावर गुलाबी ट्यॅब्युबिया अंगभर फुलून पूर्ण झाडच गुलाबी रंगात न्हालं आहे, तर त्यापुढील रस्त्यावर पिवळा ट्यॅब्युबिया हळदीसारख्या पिवळ्याधमक फुलांनी असा सजलाय जणू नववधूने अंगाला हळद माखली की काय असं वाटावं! रोहितकाची फळे झाडावरच पक्क होऊन उकलली आहेत अन् त्यांमधून बियांचे तांबडे माणिक बाहेर डोकावत आहे. उद्यानात हौसेने लागवड केलेली नेवरची फुले संधीप्रकाशात फुलतात म्हणून त्यांनी चढवलेला साजशृंगार बघायला चांदण्या रात्री तरी जावे नाहीतर भल्या पहाटेच उठून मनसोक्तपणे तो शृंगार सोहळा न्याहाळावा. तो नयनरम्य सोहळा न्याहाळताना यापरते दुसरे सुख ते कोणते असे वाटू लागते. शहराशहरांतील उद्याने व टेकड्यांवर हा रंगपंचमीचा खेळ रंगला आहे. विविध क्षुपे, वृक्षवेली नयनमनोहर पुष्पवैभव व पर्णसंभार मिरवत नवचैतन्याचा आनंद देऊन मनास तृप्त करत आहेत.

तर निसर्गात अशी रंग-गंध-नादाची 'ऋतुराज मैफल' भलतीच रंगली आहे. सृष्टीतील या सृजनावरच पुढील पुनर्निर्मिती अवलंबून असल्याने ह्या प्रेमाचा महिमा अगाध आहे. या प्रेम सोहळ्याचा आनंद शब्दांत आणखी किती वर्णावा? ही सृजनाची मैफल अनुभवायला निसर्गाशी तनामनाने एकरूप व्हावे आणि मनमुराद दाद देत या सुरम्य मैफलीचा आस्वाद घ्यावा.

आरोग्यदायी रेडिस्टंट स्टार्च

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ । मो. ९४२३९ ०२४३४



रेडिस्टंट स्टार्चवर महत्त्वपूर्ण माहिती.

सर्वांगीण आरोग्य जपणं आणि टिकवणं हे दिवसेंदिवस आव्हानात्मक होत चाललय ! स्वास्थ्याविषयी जागरूक असणाऱ्या प्रत्येकाचं ध्येय आहे, 'वजन आटोक्यात ठेवून जीवनशैलीजन्य विकारांना प्रतिबंध करणं' ! हे ध्येय गाठण्यासाठी जागतिक स्तरावरील वैज्ञानिक सखोल शास्त्रीय संशोधन करत आहेत ! महत्वपूर्ण शरीर क्रियांवर विविध अन्नघटकांचे जे बरेवाईट परिणाम होतात त्यांच्यावर जगभरातील शास्त्रज्ञ संशोधन करत आहेत ! रेझिस्टंट स्टार्चवर सुद्धा अलीकडील काळात खूप मोठं शास्त्रीय संशोधन चालू आहे !

स्टार्च म्हटलं की तुम्हाला बटाटा, रताळी किंवा साबुदाण्यातील स्टार्च आठवला असेल ! हा स्टार्च तब्येतीसाठी तेवढा चांगला नाही हेही तुम्हाला माहित असेल ! पण लक्षात घ्या, आपण खातो त्या पदार्थातील स्टार्चचे वेगवेगळे प्रकार असतात आणि ते सगळ्या प्रकारचं स्टार्च तेवढं अपायकारक नसतं !

रेझिस्टंट स्टार्च म्हणजेच प्रतिरोधक स्टार्च तब्येतीसाठी खूपच गुणकारी आहे ! या स्टार्चचं शरीरात पचन होऊ शकत नाही. पचनाला प्रतिरोध करणारं म्हणून त्याला प्रतिरोधक स्टार्च म्हणतात. हे कॉम्प्लेक्स कार्बज आहेत जे शरीरात फायबरसारखं काम करतात. या स्टार्चचं लहान आतड्यात विघटन होऊन साखरेत रूपांतर होत नाही. ते तसंच मोठ्या आतड्यात पाठवलं जातं. तिथे त्याच्यावर आंबवण्याची प्रक्रिया होते. हे प्रक्रिया युक्त स्टार्च पोटातील उपयुक्त सूक्ष्मजंतूंचं खाद्य बनतं.

प्रतिरोधक स्टार्चमुळे पोटातील आरोग्यदायी सूक्ष्मजंतूंचं प्रमाण वाढतं. वैविध्यपूर्ण असे अतिशय उपयुक्त सूक्ष्मजंतू तयार होतात. पोटाचं आरोग्य सुधारतं. म्हणजेच गट हेल्थ सुधारते. हे सूक्ष्मजंतू जेव्हा प्रतिरोधक स्टार्चचं पचन घडवतात तेव्हा काही उपयुक्त संयुगं तयार होतात. शॉर्ट चेन फॅटी ॲसिड्स तयार होतात. यातील ब्युटीरेट नावाचं फॅटी ॲसिड कोलनच्या पेशींसाठी महत्वपूर्ण असतं. शरीरांतर्गत दाह कमी करायला मदत



होते. तसेच कोलनच्या कॅन्सरचा धोका कमी होतो. पचनसंस्थेचे विकार टाळण्यासाठी आणि आटोक्यात ठेवण्यासाठी मदत होऊ शकते. या संदर्भात अजून संशोधन चालू आहे. ज्या शॉर्ट चेन फॅटी ॲसिडचा कोलनमध्ये वापर केला जात नाही ती रक्ता वाटे लिव्हर आणि इतर अंतर्गत अवयवांमध्ये पोहोचतात आणि फायदेशीर ठरू शकतात.

प्रतिरोधक स्टार्चचे सर्वसाधारणपणे पाच प्रकार पडतात. पहिल्या प्रकारचं स्टार्च टरफलासह वापरलं जाणारं धान्य, विविध प्रकारच्या बिया, कडधान्य यामध्ये असतं. हे स्टार्च पचनाला प्रतिरोध करतं कारण ते पेशींच्या तंतुमय भित्तिमध्ये बंदिस्त असतं.

दुसऱ्या प्रकारचं स्टार्च नैसर्गिकरित्या काही पदार्थांमध्ये आढळतं. उदाहरणार्थ कच्ची हिरवी केळी किंवा कच्चे बटाटे.

तिसऱ्या प्रकारचं स्टार्च काही स्टार्चयुक्त पदार्थांमध्ये तयार होतं जेव्हा हे पदार्थ शिजवून नंतर थंड केले जातात. तांदूळ, बटाटे यासारखे पदार्थ शिजवून नंतर किमान सात ते आठ तास जर थंड केले तर त्यांच्यामधील काही प्रमाणातील स्टार्चचं रूपांतर प्रतिरोधक स्टार्च मध्ये होतं. या प्रक्रियेला रिट्रो ग्रेडेशन म्हणतात. स्टार्चयुक्त पदार्थ जेवढे जास्त काळ थंड केले जातील तितक्या जास्त प्रमाणात प्रतिरोधक स्टार्च



तयार होतं. उकडलेले बटाटे किंवा भातासारखे पदार्थ फ्रीजमध्ये चार पाच दिवस ठेवू शकतो. त्यांचा वापर करताना, फ्रीजमधून बाहेर काढून गरम करून वापरावेत.

चौथ्या प्रकारचं प्रतिरोधक स्टार्च मानवनिर्मित आहे. हे रासायनिक प्रक्रिया करून तयार केलं जातं. पाचवा प्रकारही रासायनिकरित्या काही विशिष्ट संयुगं एकत्र करून त्यात स्निग्ध पदार्थ मिसळून तयार केला जातो.

प्रतिरोधक स्टार्चचं असं वर्गीकरण केलं जात असलं तरीसुद्धा पहिल्या तीनही प्रकारचं स्टार्च एखाद्या पदार्थात एकत्रित रित्याही असू शकतं.

फ्रंटीयर्स इन न्यूट्रिशन या जर्नलमध्ये नुकताच एक रिव्ह्यू प्रकाशित झालाय. विविध अन्नप्रक्रियांचा पदार्थातील प्रतिरोधक स्टार्च वर होणारा परिणाम २०१० ते २०२३ या कालावधीमध्ये शास्त्रीयरीतीने तपासला गेला. स्टार्चचं प्रमाण, पदार्थ कशा पद्धतीने तयार केला गेला आहे त्यानुसार बदलतं. उदाहरणार्थ, केळी पिकून

त्यांचा रंग बदलून पिवळा झाला की त्यातील प्रतिरोधक स्टार्चचं प्रमाण कमी होतं. पदार्थ खूप उच्च तापमानाला तापवला गेला की त्यातील प्रतिरोधक स्टार्चचं प्रमाण कमी होतं. तांदुळासारखं धान्य, हाताने सडलं असेल तर त्यातील प्रतिरोधक स्टार्चचं प्रमाण पॉलिश केलेल्या तांदुळापेक्षा चांगलं असतं.

रोजच्या आहारात प्रतिरोधक स्टार्चचा वापर केला तर काही आरोग्यदायी फायदे मिळतात. पहिला महत्वाचा फायदा म्हणजे भूक लवकर भागते आणि पोट बराच काळ भरलेलं राहतं. त्यामुळे अनावश्यक कॅलरीज खाल्ल्या जात नाहीत. स्थूल व्यक्ती तसंच मधुमेहींसाठी वजन आटोक्यात ठेवणं शक्य होतं असं काही शास्त्रीय अभ्यास शोधांवरून सिद्ध झालं आहे.

मधुमेहींसाठी अतिशय महत्त्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे प्रतिरोधक स्टार्चचा नियमित वापर रक्त शर्करा आटोक्यात ठेवण्यासाठी मदत करतो. शरीराची इन्सुलिन सहिष्णुता वाढते ! या विषयावर अनेक सखोल शास्त्रीय



संशोधनं चालू आहेत आणि त्यांचे निष्कर्ष मधुमेहींसाठी सकारात्मक ठरले आहेत ! रक्तशर्करा नियंत्रण मोठ्या कालावधीसाठी सुद्धा शक्य झालेलं दिसून आलं आहे !

‘सेकंड मिल इफेक्ट’ ही महत्त्वपूर्ण संकल्पना इथे नमूद करायला हवी ! या संशोधनावर आधारित दाव्यानुसार, नाशत्यामध्ये जर प्रतिरोधक स्टार्चयुक्त पदार्थ खाल्ले तर त्यानंतरच्या दुपारच्या जेवणाच्या वेळी रक्तशर्करा व्यवस्थित आटोक्यात राहते !

रक्तातील कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यासाठी तसंच शरीरांतर्गत दाह आणि ऑक्सीडेटीव्ह स्ट्रेस कमी करण्यासाठीही प्रतिरोधक स्टार्चचा पुरेशा प्रमाणातील, नियमित वापर मदत करू शकतो असेही संशोधनाने सिद्ध झालंय !

प्रतिरोधक स्टार्चचं आवश्यक प्रमाण व्यक्तिगतरित्या बदलत असलं तरी सर्वसाधारणपणे दिवसभरामध्ये २० ग्रॅम प्रतिरोधक स्टार्चचा आहारात वापर व्हावा असं अभ्यास शोधांवरून स्पष्ट झालं आहे.

या स्टार्चचा आहारात वापर वाढवताना सावकाश, हळूहळू वाढवावा. नाहीतर पोट जड होणं, पोटात गुबारा धरणं असे त्रास होऊ शकतात.

प्रतिरोधक स्टार्चचं आरोग्यदायी आहारात महत्त्वपूर्ण योगदान असलं तरीसुद्धा संतुलित आणि नियंत्रित आहाराला अनन्य साधारण महत्त्व आहे हे कायम लक्षात ठेवायला हवं ! मधुमेहींचा रोजचा आहार सर्वकष आणि निरामयच असायला हवा !

स्टार्च युक्त पदार्थांच्या एका ग्रॅम मधून चार कॅलरीज मिळतात पण रेझिस्टंट स्टार्चच्या एका ग्रॅम मधून फक्त २.५ कॅलरीज मिळतात. तरीसुद्धा वजन नियंत्रणाचा प्रयत्न करणाऱ्यांनी किंवा मधुमेह आटोक्यात ठेवण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांनी नेमून दिलेल्या कॅलरीज पेक्षा जास्त कॅलरीज जात नाहीत याची खात्री करावी !



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार यादी (१ जानेवारी २०२५ ते ३१ जानेवारी २०२४)

- | | |
|--|-------------|
| ▶ चैतन्य संजीव जोशी | रु. ५,००१/- |
| ▶ संगीता जाधव
(बालमधुमेहीकरिता) | रु. १,०००/- |
| ▶ द महाराष्ट्र एक्झिक्युटर
अॅण्ड ट्रस्टी कं. प्रा.लि. | रु. १,०००/- |

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देण्यांच्या 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 बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे 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.



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 फिजिशियन	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 फिजिशियन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. राहुल ढोपे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी २.०० ते ४.००
एक आड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वालिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १
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, युरिया, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशियन चेकअप **शुल्क :** सभासदांसाठी : रु. १,५००, इतरांसाठी रु. १,८००

'मेडिकार्ड' योजना - सावधान + मायक्रो अॅल्ब्युमिन + Visit A + Visit C मध्ये HbA1C + F/PP, Visit 3 मध्ये F/PP सवलत किंमत रु. २,२००/-.

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. १००, इतरांसाठी : रु. १५०

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून 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)
मो. नं. ९९७५५ ९८३२३
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र :
७ फेब्रुवारी आणि ७ मार्च २०२५



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 :
२० फेब्रुवारी आणि २० मार्च २०२५



मधुमेह व मज्जासंस्थेचे 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 :
२८ फेब्रुवारी आणि २८ मार्च २०२५



मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे /
डॉ. मुकुंद कन्नूर
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 :
६ फेब्रुवारी आणि ६ मार्च २०२५



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाक्रकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२४ फेब्रुवारी आणि २४ मार्च २०२५



स्त्री रोग तज्ज्ञ (GYNECOLOGIST)

तज्ज्ञ : डॉ. वर्षा एदलाबादकर
एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.
मो. नं. ९४२२३२२६१६
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
७ फेब्रुवारी आणि ७ मार्च २०२५

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.

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 तज्ज्ञांकरवी 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 ग्लूकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण (३) एचडीएल कोलेस्टेरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टेरॉल (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 १५००/- व इतरांसाठी रुपये १८००/- 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.

