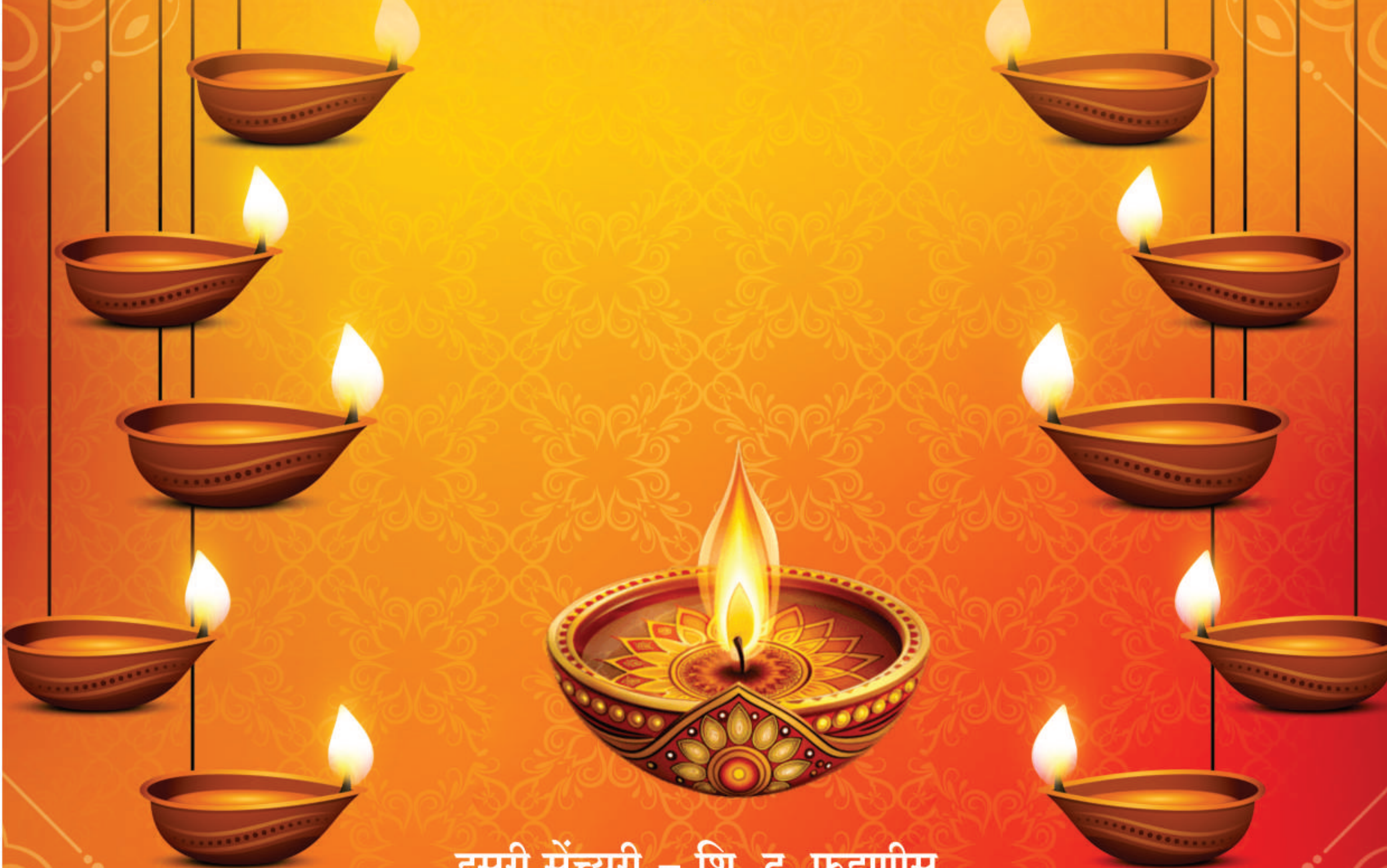
डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

वर्ष : ३९
अंक : ४
ऑक्टोबर २०२५
किंमत : रु. ३०/-

PRGI No. : 49990/1988

MADHUMITRA, Marathi Magazine
■ Volume No. 39 ■ Issue No. 4 ■ October 2025
■ Pages 80 ■ Price Rs. 30/-



हसरी सेंच्युरी – शि. द. फडणीस

गाणं आणि आरती अंकलीकर : एक अद्वैत

Festivals and Healthy Eating Celebrate with joy and health!

मधुमेहींच्या दृष्टीअंधत्त्वाचे बऱ्याचदा मुख्य कारण डोळ्याच्या मागच्या पडद्यामध्ये (रेटिना) होणारा रक्तस्त्राव असतो हे माहीत 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 करुन मिळतो. आपण 'सावधान' योजने अंतर्गत किंवा स्वतंत्रपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी लवकरात लवकर करुन घ्या!

– मधुमेहींनो –
नेत्रतज्ज्ञ सांगतात, "प्रत्येक मधुमेहीने नियमितपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी करुन घेणे आवश्यक आहे."

– आपल्या बहुमोल डोळ्यांच्या तपासणींसंबंधी 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 :

ॲड. प्रभाकर परळीकर — ॲड. अनघा परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
३१ ड, ममस्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. **Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.**
दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २९९१०१९३.
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....... रू. ५००**
- बालमधुमेही सभासद.. रू २००
- तहहयात सभासद .... रु. ४, ०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद... रु ७, ०००
- तहहयात दाता सभासद .... रू. 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 – Ayurwed Rasashala Building, Karve Rd, Pune – 411004. A/C Type – Savings;
Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर मममधुमित्र' 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 : ३९ अंक : ४
ऑक्टोबर २०२५

संस्थापक
कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

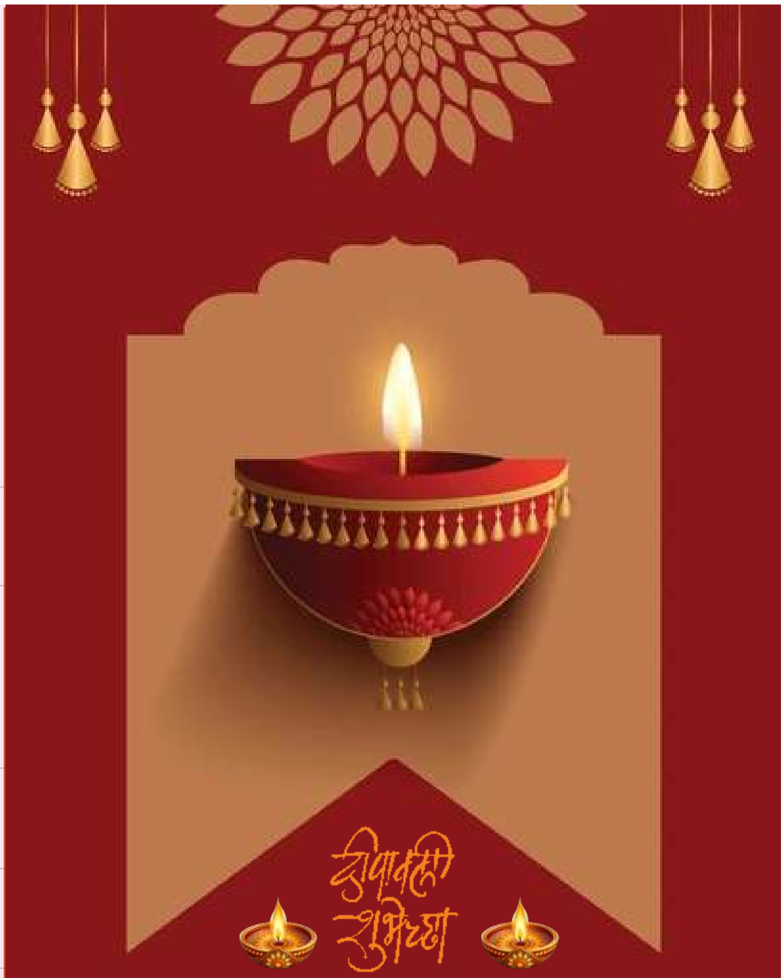
संपादक
डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

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 : diabeticassociationpun@yahoo.in



दिवाळी ! सोनेरी प्रकाशाचा उत्सव ! आनंदाची उधळण ! एकत्र जमून फराळ आणि गोडधोडाचा आस्वाद लुटण्याचा सण ! लहान थोर सगळेच उत्सवाच्या आनंदात न्हाऊन निघतात !

सणवाराची मजा घेतानाच आपली तब्येत जपणं आणि खाणं पिणं सांभाळणंही तितकंच महत्वाचं असतं ! कारण आपल्या आरोग्याचा मार्ग औषधांच्या दुकानातून नाही तर, आपल्या स्वयंपाकघरातून जातो !

आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर काय खायचं, किती खायचं, कधी खायचं आणि कसं खायचं याला खूप महत्व आहे ! म्हणूनच या अंकात, सणवाराच्या काळात तान्ही मुलं, शालेय वयातील मुलं, तरुण तरुणी, प्रौढ व्यक्ती आणि वयोवृद्ध यांच्या आहाराची काळजी कशी घ्यायची याबद्दल महत्वपूर्ण संवाद साधला आहे ! सोबत, सणउत्सवाचा आनंद द्विगुणित करणाऱ्या काही हेल्दी रेसिपीजही दिल्या आहेत !

'मधुमित्र' हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी विकी स्टेशनर्स ॲण्ड कॉपीअर्स, ममगौरी गणेश' अपार्टमेंटस्, शॉप नं. ३, ६८५ + ६८६, सदाशिव पेठ, चित्रशाळा चौक, कुमठेकर रोड, पुणे ४११ ०३० येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.
संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*
*पीआरबी कायद्यानुसार जबाबदारी • SDM/PUNE/49/2021

'Madhumitra' monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at VICKY Stationers & Copiers, 'Gauri Ganesh' Apartments, Shop No. 3, 685 + 686, Sadashiv Peth, Chitrashala Chowk, Kumthekar Road, Pune 411 030, 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 : आरोग्याबाबत जागरूकता
डॉ. वसुधा सरदेसाई । ६

सडपातळ तरी लठ्ठ
डॉ. मानसी अरकडी । ९

कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचा विळखा
डॉ.रवींद्र किवळकर । १२

हसरी सेंच्युरी
शतायुषी व्यंगचित्रकार शि. द. फडणीस
यांच्या जीवनशतकपूर्तीनिमित्त । १६

एक पुरस्कार समारंभ...
लीना गोगटे. । १९

तपस्वी हास्यचित्रकार : आमचे बाबा
रूपा देवधर । २३

मधुमेह समज-गैरसमज
डॉ.तेजल द्रविड । २७

मधुमेहासह यशस्वी जीवन
गौरव समारंभ । ३१,३३

गाणं आणि आरती अंकलीकर : एक अद्वैत
मुलाखत । ३५

लहान मुलांसाठी आहार
शांभवी जोशी । ४०

सणावाराच्या काळातील खाणं-पिणं
मालविका करकरे । ४५

सणवार आणि चिमुकल्यांचे खाण्यापिण्याचे लाड!
डॉ. तेजस प्रज्ञा यशवंत । ५०

Festivals and Healthy Eating
Celebrate with joy and health!
Sukesha Satawalekar । 53

सणावाराच्या काळात वृद्ध व्यक्तींनी आहार कसा सांभाळावा?
मेधा पटवर्धन । ५९

मधुमेह आणि धूम्रपान
डॉ. निता घाटे । ६३

भक्कम घरं का पडत आहेत?
प्राचार्य श्याम भुर्के । ६७

भारताच्या शोधात.....
प्रा. डॉ. मंजूषा गोखले । ७०

मनाविषयी आंधळेपणा - हृदयविकार शास्त्र
लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद : डॉ. वसुधा सरदेसाई / ७४

आरोग्याबाबत जागरूकता

डॉ. वसुधा सरदेसाई । ९८२२०७४३७८

पथ्ये सांभाळून दिवाळी साजरी करू या !

नमस्कार मंडळी!

कसे आहात सगळे? पहाता पहाता दिवाळी येऊन ठेपली, तुम्हाला सर्वांना दिवाळीच्या आनंदायी, प्रकाशमय शुभेच्छा!

यंदाच्या वर्षी पाऊसपाणी, हवा, ऊन सगळे ठीकठाक झाल्यामुळे यंदा दिवाळी नेहमी प्रमाणे जोरदारच असणार.

तुमचा या दिवाळीचा बेत काय? प्रवासाचे, पर्यटनाचे काही बेत असतीलच ना? कोणत्या दिवशी कोणाकडे जायचे? कोणाला घरी बोलवायचे, कोणाला हॉटलमध्ये भेटायचे, कोणत्या दिवशी काय मेन्यू करायचा? दिवाळसण असेल तर कोणाकोणाला काय वस्तू आणायच्या? भाऊबीजेला बहिणीला किती ओवाळणी घालायची? पाडव्याच्या दिवशी बायकोला काय द्यायचे? असे सगळे बेत आपल्या मनात पक्के असतात.

त्यात आपण जीव ओतून सर्व ठरवतो. अगदी तसू एवढी देखील चूक होऊ नये म्हणून खबरदारी घेतो, पैशाची तजवीज करतो, वेळेचे नियोजन करतो. अगदी रावापासून रंकापर्यंत सगळे आपापल्या बजेट प्रमाणे तयारी करतात आणि मोठ्या उत्साहात सोहळा पार पाडतात.

मात्र हाच स्वभाव आपल्या शरीराच्या बाबतीत अगदी उलटा कसा होतो? आपल्या कोणत्या तपासण्या कोणत्या तारखेला करायच्या? डॉक्टरकडे कधी जायचे? आपल्याला कोणती औषधे दिली आहेत ? त्यांचा डोस काय आहे ? आपल्याजवळ औषधांचा पुरेसा साठा आहे का ? कोणत्या वेळी कोणती गोळी घ्यायची आहे ? यासंबंधी आपल्याला काही म्हणजे काहीही माहित नसते. असे का ? हा ढिसाळपणा कोठून येतो ! या संदर्भात तुम्हाला खालील संवाद ओळखीचा वाटतो का ?

मी (पेशंटला) – या! कसे आहात ?

पेशंट – छान! पण.... हे हे होतेय. (तक्रारी सांगतात)

मी – बरं... मागचा औषधांचा कागद आणला का ?

पेशंट – नाही! घरीच राहिला / मी बाहेरून डायरेक्ट आलो / फाईल हरवली / ऑफिस होते. (इ. इ. अनेक कारणे देतात)

मी – बरं मग गोळ्या कोणत्या चालू आहेत लक्षात आहे का ?

पेशंट – नाही. तुमच्याच चालू आहेत. (आता माझा हात कपाळावर)

तुमच्याकडे लिहीलेलं असेलच. बघा की (म्हणजे यांच्या गोळ्या लक्षात ठेवणे ही जणू माझी जबाबदारी) मग मी माझ्याकडचे रेकॉर्ड तपासते.

मी – बरं पाच प्रकारच्या गोळ्या आहेत.

पेशंट – पण मी तर तीनच गोळ्या घेतो आहे.

मी – कोणत्या?

पेशंट – त्याच त्या पांढऱ्या...

मी वैतागलेली, हताश होते. तरीही हसून नव्याने प्रिस्क्रिप्शन लिहीते. यात नुकसान कोणाचे आहे?

मधुमेह, हृदयविकार, रक्तदाब, अर्धांगवायू अशा अनेक आजारात 'पेशंट कॉम्प्लायन्स' ही फार मोठी गोष्ट असते. असे दीर्घकालीन जुने आजार हे रुग्णाच्या सहभागावरच बरे होणार की फोफावणार हे ठरते. 'रुग्णांचा औषधोपचारात सहभाग' ही फार मोठी गोष्ट आहे. आपले उपचार हे संपूर्णपणे आपल्या वागणूकीवर व नियमितपणावर अवलंबून असतात. किंबहुना उपचारांच्या नावेचे सुकाणू रुग्णाच्याच हातात असते.

असे असून सुद्धा पेशंट अतिशय बिनधास्त पण निर्धास्त राहतात. औषधे चुकवतात. वेळा पाळत नाहीत. कागद (औषधे लिहिलेला) हरवतात. फायली

गहाळ करतात. आणि आहार, व्यायामाकडे ढूंकूनही पाहात नाहीत. लग्नसराई, आंब्याचा सिझन, श्रावण महिना, एक ना दोन, हजार कारणे देतात.

म्हणून मला असे वाटते की, या दिवाळीत आपण एक संकल्प करूया. सर्व पथ्ये सांभाळूनच दिवाळी साजरी करुया. खाणे पिणे, खर्च, रोषणाई इ. सगळे मर्यादित करू आणि आपल्या आरोग्याबाबत जागरूक राहू.

आपले पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदींनी देखील त्यांच्या 'मन की बात' कार्यक्रमातून खाण्याच्या पदार्थातील तेलाचे प्रमाण कमी करण्याचे आवाहन केले आहे. त्याचे आपण पालन करूया.

या वेळच्या दिवाळी अंकात देखील अनेक उत्तमोत्तम लेखांची मेजवानी आपल्यासाठी आणली आहे.

श्री. शि. द. फडणीस यांनी नुकतीच वयाची शंभरी गाठली. त्यांच्या व्यंगचित्रातून अजूनही ते तरुणच आहेत, असे वाटावे, इतकी ती चित्रे ताजीतवानी आहेत. या निमित्ताने काही वर्षांपूर्वी त्यांनी लिहीलेले, मधुमित्रच्या वाचकांसाठी असलेले, पत्र आम्ही पुर्नमुद्रित करीत आहोत. त्यांच्या दोन्ही मुली लीना गोगटे आणि रूपा देवधर यांनी त्यांच्याविषयी लिहिलेले लेखही, तसेच डॉ. मंदार परांजपे यांची कविता आम्ही घेतली आहे.

आहारविषयक तसेच मधुमेहावर उत्तमोत्तम लेख आहेत.

आरती अंकलीकर यांनी आपल्या वाचकांसाठी खास मुलाखत दिली आहे. तसेच डॉ. किवळकर यांचा कॉर्पोरेट हॉस्पिटल वर खास लेख आहे. या व अशा विविध विषयांमुळे आपला दिवाळी अंक वाचनीय झाला आहे.

'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' पारितोषिक विजेत्यांचे लेखही या अंकातून आम्ही घेतले आहेत. अंक आपल्याला कसा वाटतो ते जरुर कळवा. आम्हाला आपल्या उत्तराची आस आहे.

कळावे.

लोभ आहेच तो वाढावा.

ही नम्र विनंती.

♣ ♣ ♣

सडपातळ तरी लठ्ठ

डॉ. मानसी अरकडी | ९९२२९२६५४१

डायबेटिक असोसिएशनच्या वतीने डॉ. चित्तरंजन याज्ञिक यांना 'सन्मान पत्र' प्रदान करण्यात आले. संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. भास्कर हर्षे मानचिन्ह देताना. सोबत सर्व कार्यकारिणी सदस्य

> गर्भारपणात आणि त्याअगोदरही व्हिटॅमिन बी १२ चे सेवन केल्यास, पुढच्या पिढ्यांमध्ये मधुमेहाचा धोका खूप कमी होईल व मधुमेहाच्या चक्रव्युहातून पूर्णपणे बाहेर पडण्याची शक्ती नवीन पिढीला मिळेल.
>
> **– डॉ. चित्तरंजन याज्ञिक**

भारतात वजन कमी करण्याचा उद्योग सध्या तेजीत आहे. अनेक कारणांपैकी एक कारण म्हणजे आपल्याकडे जाड 'दिसणं' हा निंदेचा विषय आहे. बारीक माणसं मात्र फार अभिमानाने आपलं बारीकपण मिरवतात. पण डॉ. याज्ञिक यांनी केलेल्या संशोधनाने सगळ्यांचेच डोळे खाडकन उघडणार आहेत. डॉ. चित्तरंजन याज्ञिक हे केईम हॉस्पिटल रिसर्च सेंटर, पुणे येथे डायबेटिस युनिटचे प्रमुख आहेत आणि त्यांनी

मधुमेहाशी निगडित लठ्ठपणावर विस्तृत संशोधन केले आहे. रविवारी, ३ ऑगस्ट २०२५, रोजी एस एम जोशी येथे झालेल्या डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाच्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेमध्ये त्यांनी 'सडपातळ तरी लठ्ठ' या विषयावर व्याख्यान दिले आणि सर्व श्रोत्यांना आत्मचिंतन करण्यास भाग पाडले.

भाषणाची सुरवात त्यांनी एका चित्राने केली, चित्र होते गणपती बाप्पा, त्याचे वाहन उंदीर आणि त्या शेजारी कॉम्प्युटरचा माउस. आपल्या जीवनशैलीमध्ये झालेला आमूलाग्र बदल फक्त एका चित्रातून त्यांनी दर्शवला आणि श्रोत्यांना मनोमन खात्री पटली की, या पुढचा एक तास अत्यंत माहितीपूर्ण आणि दृष्टिकोन बदलणारा असणार आहे.

मधुमेह या विषयात त्यांना संशोधन का करावेसे वाटले आणि त्यांच्या संशोधनाच्या प्रवासाचे वर्णन करताना ते म्हणाले पाठ्यपुस्तकाप्रमाणे लठ्ठपणा किंवा जास्त बॉडी मास इंडेक्स आणि मधुमेहाचा जवळचा संबंध आहे. पण बीजे मेडिकल कॉलेज मध्ये शिकत असताना आणि ससून मधले रुग्ण तपासताना त्यांच्या लक्षात आले कि अनेक तरुण, सडपातळ रुग्णांमध्ये देखील मधुमेहाचे प्रमाण जास्त आहे. हा विरोधाभास त्यांच्या संशोधनास कारणीभूत ठरला.

प्रत्येक व्यक्तीचे दृश्य गुणधर्म (रंग, आकार, रूप) हे जिनोटाइप आणि फिनोटाइप (गुणसूत्रे यांची रचना आणि सभोवतालची परिस्थिती) यावर अवलंबून असतात. हजारो मधुमेहींची चाचणी केल्यावर, डॉ. याज्ञिक या निष्कर्षाला आले कि भारतीय हे थीन-फॅट फीनोटाइपचे असतात. याचा अर्थ भारतीय दिसायला सडपातळ असलेतरी आतून लठ्ठ असतात, त्यांच्या शरीरात मेदपेशी जास्त असतातच, परंतु त्या केवळ त्वचेखाली न साठता, आतील सर्व अवयवांमध्ये आणि अवयवांच्या भोवताली साठतात. या लोकांमध्ये स्नायूपेशींचे प्रमाण कमी असते. त्यामुळे इन्सुलिनच्या कार्याला प्रतिरोध होऊन त्यांना टाईप २ मधुमेह होण्याचा धोका जास्त असतो. या उलट पाश्चात्य लोक सुदृढ असले तरी त्यांच्या मध्ये मेदपेशींचे प्रमाण आणि त्याचा त्यांच्या शरीरातील अवयवांभोवती झालेला विस्तार कमी आणि मर्यादित असतो. भारतीय पुरुषांमध्ये सफरचंदाच्या आकाराची शरीरयष्टी जास्त दिसून येते. त्यांचे वजन पोटाभोवती केंद्रित असते. त्यामुळे हृदयरोग आणि मधुमेहाचा धोका वाढतो. मध्यवर्ती असलेला हा लठ्ठपणा, संपूर्णपणे स्थूल असण्यापेक्षा जास्त धोकादायक आहे. बदललेली आहारपद्धती (प्रक्रिया केलेले अन्न), अकार्यक्षमता, बैठे काम, ताणतणाव, निद्रानाश या सारखा जीवनशैलीतील बदलांमुळे मुळात असलेल्या लठ्ठपणाला आणखीन खत पाणी मिळते आणि व्यक्ती मधुमेही होण्याची संभावना वाढते. थोडक्यात काय तर लठ्ठ भारतीयांमध्ये मधुमेह होण्याचा धोका जास्त आहेच, परंतु सकृत दर्शनी सडपातळ दिसणाऱ्या भारतीयांमध्ये देखील हा धोका जास्त आहे. म्हणूनच मधुमेहासाठी आपण अनुवंशिकतेला संपूर्ण जबाबदार धरू शकत नाही, कारण अनुवंशिकता ही फक्त १०% ते १५% मधुमेहास कारणीभूत आहे. उरलेले ८५ ते ९० टक्क्यांना फिनोटाइप आणि आपली बदललेली जीवनशैलीच कारणीभूत आहे.

मधुमेहाची पाळंमुळं किती खोलवर आहेत हे सांगताना ते म्हणाले की, 'मूल गर्भावस्थेत असतानाच मधुमेहाचे बीज पेरले जाते. गर्भारपणात जर मातेचे पोषण योग्यरित्या झाले नाही, तर पोषणतत्वांच्या कमतरतेमुळे किंवा असमतोलतेमुळे, मुलाला भावी आयुष्यात मधुमेहाचा धोका संभवतो.' हे समजावून सांगताना ते म्हणाले, कि भारतीय बाळांचे वजन जगातल्या सर्व

बाळांपेक्षा कमी आहे कारण आपल्याकडे मातेच्या पोषणाबाबत म्हणावी तेवढी जागरूकता नाही. आपल्याकडे मातेला गर्भारपणात सरसकट आयर्न आणि फॉलीक ॲसिड दिले जाते. भारतीय हे मुळात शाकाहारी आहेत. त्यामुळे foliage (पाने) या शब्दाचा अपभ्रंश असलेलं folate/folic acid आपल्या मध्ये पाश्चात्य देशांच्या तुलनेत जास्तच आहे. त्याचा आणखीन मारा करण्याची आवश्यकता नाही. आपल्यामध्ये जर कशाची कमतरता असेल, तर ती आहे व्हिटॅमिन बी१२ ची. पण पाश्चात्यांच्या अंधानुकरणामुळे आपल्याकडे गर्भारपणात ते दिले जात नाही. हाच असमतोल, मधुमेहाची शक्यता वाढवतो. गर्भारपणात व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेचा बाळाच्या वाढीवर परिणाम होतो. त्याचे जन्माच्या वेळीचे वजन कमी होते आणि त्याच्या अंतर्गत अवयवांच्या विकासावरही त्याचा परिणाम होतो. यकृत, किडनी, मेंदू, मांसपेशी यांच्यावर तर होतोच, पण मधुमेहाच्या संदर्भात बोलायचे तर इन्सुलिन तयार करणाऱ्या स्वादुपिंड या अवयवाच्या वाढीवरही त्याचा विपरीत परिणाम होऊन मधुमेहाचा धोका वाढतो. जन्माच्या वेळी कमी वजनामुळे नंतरच्या आयुष्यात टाईप २ मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते. ते पुढे जाऊन म्हणाले कि गर्भ जर स्त्रीचा असेल तर तिसऱ्या पिढीवरही परिणाम होऊन त्याही पिढीला मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते. तीन पिढ्या कोणत्या, तर स्वतः माता, तिच्या उदरी असलेला स्त्री गर्भ, आणि त्या स्त्री गर्भाला पुढील आयुष्यात होणारे मूल. डॉ. याज्ञिक म्हणाले की, गर्भ जर स्त्रीचा असेल तर त्या गर्भधारणेला ''बहुमूल्य गर्भधारणा'' समजली गेली पाहिजे कारण तिसरी पिढी त्या गर्भाच्या उदरात तयार होत असते! याचे महत्व अधोरेखित करताना ते म्हणाले कि याच कारणासाठी केईएम हॉस्पिटलच्या डायबेटिक विभागाचे अनुबोध चिन्ह 'आई आणि मूल' असे आहे. आईचे आरोग्य हीच खरी देशाची संपत्ती हा मोलाचा संदेश त्यांनी दिला.

आज भारतात मधुमेहाचे प्रमाण लक्षणीय आहे. या पार्श्वभूमीवर डॉ. याज्ञिक यांनी केलेले संशोधन अतिशय महत्वपूर्ण, उद्बोधक आणि भारतीयांना उपकारक असेच आहे. गर्भारपणात आणि त्याअगोदरही मुलींनी व्हिटॅमिन बी १२ चे सेवन केल्यास, पुढच्या पिढ्यांमध्ये मधुमेहाचा धोका खूप कमी होईल व मधुमेहाच्या चक्रव्युहातून पूर्णपणे बाहेर पडण्याची शक्ती नवीन पिढीला मिळेल हा मंत्र त्यांनी दिला. ही शक्ती मिळविण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न यापुढे करायचे ही खूणगाठ मनाशी बांधूनच श्रोते सभागृहाबाहेर पडले!

♣ ♣ ♣

कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचा विळखा

डॉ.रवींद्र किवळकर I ९८५०९ ९७८२३

जन्मापासून मृत्युपर्यंत आपल्याला हॉस्पिटलची गरज भासते... आणि या काळात उद्भवलेल्या आजारपणांवरील उपाययोजनांसाठीही आपल्याला हॉस्पिटलची आवश्यकता असते.

माणसाला जन्मापासून ते ईश्वरचरणी लीन होईपर्यंत जर कशाची गरज लागत असेल तर उपचारासाठी हॉस्पिटल ! अन्नपाण्याचे भान यायच्या आधीपासून ते तेच भान हरपेपर्यंत किंबहुना ते हरपल्यानंतरही जर कशाची निकड असेल तर हॉस्पिटलचीच! गुणसूत्रांमधील घोटाळे, अनुवंशिक आजार, जंतुसंसर्गामुळे होणारी जीवघेणी दुखणी, अपघात, युद्ध, दंगली, मारामारी येथपासून ते मनुष्यनिर्मित जीवाणू या सर्वांवर जेथे उपचार होऊ शकतात ती जागा म्हणजे हॉस्पिटल ! सर्वांच्या जिव्हाळ्याचा विषय ! या बरोबरच चुकीच्या जीवनशैली

मुळे होणारे आजार, धूम्रपान, मद्यपान यांचा अतिरेक, मानसिक आजार या सर्वांची भेटण्याची एकच जागा –हॉस्पिटल!म्हातारपण खवळलेल्या वाघीणीसारखे घिरट्या घालत आहे, शरीर अनंत रोगांनी पोखरले आहे, आयुष्य हातातून निसटून जात आहे हे दिसत असूनही माणूस अहितकारी जीवनशैली सोडत नाही हे तर नेहमी दिसणारे दृश्य! लठ्ठ माणूस fast food सोडत नाही, angioplasty झालेला माणूस सिगारेट सोडत नाही, cirrhosis झालेला माणूस दारु सोडत नाही मग सरतेशेवटी (अक्षरशः) त्यांच्यामागचे हॉस्पिटलचे लचांड काही केल्या सुटता सुटत नाही!

High quality health care, उच्च दर्जाची वैद्यकीय सुविधा हा माणसाचा मूलभूत हक्क आहे. सर्वांना समान सेवा हवी जवाबदार मंडळींनी त्याचे उत्तरदायित्व घेतले पाहिजे, पण या हक्काच्या आड येते विषमता! दारिद्र्य, अज्ञान, त्यामुळे हा हक्क फक्त कागदोपत्रीच रहातो.

एकदा का आजार हा opd basisवर बरा होत नाही किंवा खूपच गंभीर आजार असेल तर योग्य इलाज होण्यासाठी admit होण्याला इलाज रहात नाही.अशा वेळी निर्णय घ्यावा लागतो. कोणते हॉस्पिटल? मोठाच यक्ष प्रश्ण!लहान नर्सिंग होम का मोठे पंचतारांकित corporate hospital? या कोड्याचे उत्तर शोधताना आपण आधी दोन्ही रुग्णालयांची माहिती करुन घेऊया.

आता आपण कॉर्पोरेट हॉस्पिटल म्हणजे काय हे समजाऊन घेऊयात, एक प्रकारची औद्योगिक शिस्त, कार्यक्षमता, आर्थिक नियोजन यांचा समावेश असतो. याच्या उभारणीसाठी याच्या infrastructure साठी अत्याधुनिक मशिनरी, जगातील state of art अशा सुविधा उपलब्ध केल्या जातात. यासाठी अर्थातच मोठे आर्थिक पाठबळ लागते. त्यासाठी मग अनेक धनिक संस्था वा व्यक्ती पुढे येतात. अर्थात हे सगळे एक व्यवसाय या दृष्टीनेच पाहिले जाते.

हे सगळे investors किती नफा होतोय यावर घारीची नजर ठेवणारच, हे बहुतांश वैद्यकीय पार्श्वभूमी नसलेले असतात.इतकी प्रचंड गुंतवणूक केलेली असताना त्यातून परतावा अपेक्षित करणे सहाजिकच आहे. या रुग्णालयात ज्याला आपण quality bed म्हणू असे beds असतात. याचा अर्थ या पेशंटना जगातील उत्तमोत्तम आरोग्यसेवा पुरविली जाते.

या सर्वाची running cost प्रचंड असते.पंचतारांकित सुविधा ही सध्या market demand आहे. पैसे फेकतोय अशी गुर्मीही या मागे असलेला सुप्त भावही असतो.

कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचे फायदे

state of art facilities, भव्य इमारत, पंचतारांकित सुविधा, सुपरस्पेशालिटी, उच्च दर्जाची सेवा, अतिशय निष्णात, अनुभवी, प्रशिक्षित स्टाफ. स्टॅंडर्ड प्रोटोकॉल प्रमाणे सेवेत असलेले सातत्य! digital record, telemedicine, इन्शुरन्स सुविधा, आणि विविध पॅकेजेस!research and developement, clinical trials, विविध सुपरस्पेशालिटी हातात हात घालून उच्च दर्जाची सेवा देतात. त्यामुळे आरोग्यसेवेची एक विशिष्ठ पातळी गाठली जाते, जी पाश्चिमात्य सेवेच्या दोन पावले पुढेच असते आणि मुख्य म्हणजे prompt / त्वरित असते.

तर अशा बहुगुणी corporate hospital चे तोटे तरी काय आहेत? इतकी पाश्चिमात्यांनाही लाजविणारी सेवा (म्हणूनच मेडिकल टुरिझम वाढतोय) स्वस्त मिळावी अशी अपेक्षा करणेच चूक आहे.अर्थात ती स्वस्त हवी, पण करोडो रुपये ओतून मोठमोठी मशीनरी आयात करुन भारतीयांना अशी श्रेष्ठ सेवा उपलब्ध करुन देणारे तळे राखणारे पाणी चाखणारच!

अशा ठिकाणी personal touch मात्र रहात नाही. ट्रीटमेंट माणसाला नाही तर आजाराला मिळते, रुम नंबर ११२ ला मिळते, आर्थिक, सामाजिक, भावनिक गरजा न ओळखता केवळ व्यवहार रहातो. दया, माया, क्षमा यांना वेळ व जागा नसते म्हणून शांतीही नसते. इतकी investment झाली म्हणून

नफ्यावर लक्ष केंद्रित न झाले तर नवलच! याखेरीज investigations, technology याच्या अति आहारी जाऊन clinical examination आणि diagnosis हे प्रकार मागे पडले. corporate hospitals फक्त धनिकांनाच सेवा देऊ शकते. गरीबांना ते दरवाजे बंद रहातात. केवळ शहरातच ही उपलब्ध असल्याने लहान गावातील लोकांना ही सेवा मिळत नाही, ते यापासून वंचित रहातात. याचे एक व्यावहारिक कारण म्हणजे corporate hospital चे rural model फायदेशीर नसते हे या क्षेत्रातले अनुभवी CEO म्हणतात.

मग अडचण काय आहे? सर्व सोंगं करता येतात पण पैशाचं सोंग कसे करणार! इतकी उत्कृष्ट सेवा, लोकांना सगळे चकाचक हवे पण स्वस्तही हवे. five star hotel ची कॉफी आणि चांगल्या परंतु साध्या हॉटेलची कॉफी दर्जा जरी समान असला तरी किंमतीत फरक असतोच, तो लोक गृहित धरतात आणि शक्यतो five star कडे पाठ फिरवितात. पण येथे मात्र चकाचक, वातानुकुलित रुम, टी व्ही, attached toilet, गरज असो, नसो, इशारा करताक्षणी धावत येणारा, स्मार्ट, चटपटीत, बोलाल ते ऐकून घेणारा, आखुडशिंगी बहुगुणी स्टाफ हे तर सर्व हवे पण आम्ही गरीब, आम्हाला लुटले असा कांगावा कानी पडतो.

आता लहान नर्सिंग होम बद्दल विचार करु. हे डॉक्टर्स सहसा खूप परिश्रम करुन उच्च शिक्षण घेतलेले मध्यमवर्गीय असतात. बँकेचे कर्ज घेऊन अगदी कमीतकमी बजेट मध्ये रुग्णालयाची उभारणी करतात. हे चालविणे अनेक सरकारी जाचक नियमांमुळे खूप कठीण असते. सर्व सुविधा एका छताखाली पुरविणे अशक्यप्राय असते.काही काळाने infrastructure outdated होते. मशीनरी जुनीपुराणी होते.याचा परिणाम पेशंट care मध्ये होऊ शकतो. मार्केटिंग च्या या जमान्यात मार्केटिंग साठी अपुरे बजेट असते.मोठ्या कॉर्पोरेट इन्स्टिट्युटशी स्पर्धा शक्यच नसते. Brand establishment शक्य नसते. अतिशय जाचक नियमांचे पालन करुन, अगदी लोकांना परवडेल अशा तुटपुंजा पैशात, लोकल राजकारणी मंडळींना सांभाळून घेत, accredation मिळविणे हे खर्चिक आणि वेळ घेणारे आहे.येथे खरोखरच अतिशय कमीतकमी खर्चात quality शी कोठेही तडजोड न करता मनापासून आणि जीव तोडून, सेवा दिली जाते. झगमगाट नसतो. पण तोच लोकांना हवा असतो.

उच्च दर्जाची वैद्यकीय सेवा हा जर प्रत्येकाचा मूलभूत हक्क असेल तर तो नक्कीच मिळायला हवा. प्रश्न येतो परवडण्याचा.आपल्याकडे जगातल्या प्रत्येक गोष्टीची तरतूद असते. मुलीचं लग्न, मुलांची शिक्षणं, घराचे हप्ते, सोन नाणं, हौस मौज! पण आजारपणाची तरतूद नसते.जणू आपण अमरत्वाचा पट्टा घेऊन आलो आहोत.वैद्यकीय विमा ही काळाची गरज आहे.फार कमी लोक याला प्राधान्य देतात.कोणती हॉस्पिटल पॅनेल वर आहेत हे पाहून, rates negotiate करुन, शक्यतो cashless सुविधा घ्यावी.म्हणजे आयत्यावेळी खिशाला फटका नको. वेगवेगळी health packages, preventive care, नियमित चाचण्या या बरोबरच केवळ insurance आहे म्हणून अनिर्बंध जगणेही नको. मोजका आहार, नियमित व्यायाम, व्यसन मुक्तिही महत्वाची. व्यसनामुळे झालेले आजार इन्शुरन्स cover करीत नाही हे लक्षात ठेवावे.

आपल्या सरकारचे बजेट हे अशी सेवा तळागाळातल्या आम जनतेला देऊ शकत नाही. पण सरकार, इन्शुरन्स कंपन्या, आणि कॉर्पोरेट हॉस्पिटल हे संयुक्तपणे हे अभियान चालवू शकतात.सर्वसामान्यांना सहज मिळेल, परवडेल याचा विचार केला पाहिजे. याचबरोबर लहान नर्सिंग होमच्या जाचक अटी कमी केल्या पाहिजेत. जे सरकारला जमत नाही ते शिवधनुष्य ही लहान नर्सिंग होम्स लीलया वर्षानुवर्षे सांभाळत आहेत. सर्वसामान्यांचा आधार आहेत. याचबरोबर कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचे दर नियंत्रित केले पाहिजेत, पारदर्शक billing हवे. मेडिकल procedures वर दरनियंत्रण हवे. याचबरोबर काही ठराविक १०%बेड्स या गरीब रुग्णांसाठी असाव्यात. त्या खरोखरच

त्यांच्यासाठीच वापरल्या जातात ना यावर कडक नजर हवी. कॉर्पोरेट हॉस्पिटलनाही काही incentives हवेत. गोरगरीबांवर उपचार केल्यास करसवलत हवी. मशीनरी वरील प्रचंड आयातकरांवर सूट हवी. Public private partnership हाही यावरील तोडगा होऊ शकतो.

कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचा विळखा असा विषय होता. विळखा म्हणजे वेढा, गराडा. म्हणजे डोळ्यापुढे येतं चहुबाजूंनी लहान नर्सिंग होमला वेढा बसलाय आणि हा अजगराचा विळखा हळूहळू आवळला जाईल आणि या लहान नर्सिंग होम च्या नरडीचा घोट घेईल.पण वस्तुस्थिती अशी नाही. या दोन्ही संस्था एकमेकांना complementary राहू शकतात. दीर्घकाळ रहाणारे (chronic diseases) उदा. मधुमेह, ज्यांना तातडीची ट्रीटमेंट लागत नाही अशा शस्त्रक्रिया, rehab services, palliative care हे सर्वसामान्यांना परवडेल असे, personlized व्यक्तिनिहाय, होऊ शकेल. भावनिक आधारही अशा ठिकाणी मिळतो. overheads कमी म्हणून तुलनेने खर्चही आटोक्यात असतो. अनावश्यक चाचण्या टाळून clinical judgement च्या आधारे अतिशय quality आणि evidence based अशी सेवा येथे नक्कीच उपलब्ध असते. याचबरोबर जीवघेणे आजार, अवघड शस्त्रक्रिया यांची ट्रीटमेंट मोठ्या हॉस्पिटल मध्ये घ्यावी. हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला तर वेळ न घालविता मोठ्या हॉस्पिटलच्या आश्रयाला जावे. अर्धांगवायू चा संशय जरी आला तरी वेळ न घालविता सर्व सुविधा उपलब्ध असलेल्या ठिकाणीच जावे. योग्य वेळेत केलेली angioplasty जीव वाचविते आणि वेळेत केलेले thrombolysis अंथरुणाला खिळून रहाण्याच्या आजारापासून मुक्तता देतात. अशावेळी लहान नर्सिंग होम जो पेशंट shift करायचा सल्ला देतात तो त्वरित पाळावा. हा अत्यावश्यक सल्ला केवळ आर्थिक कारणांसाठी टाळला जातो. आणि काहीही झाले तरी येथेच ठेवा, आमचा तुमच्यावर विश्वास आहे, अशी मल्लीनाथी केली जाते.

या सर्वांवरुन बोध काय, तर सर्वप्रथम आजार होऊच नये म्हणून सर्वांगीण काळजी घेणे. आणि झालाच तर चांगले इन्शुरन्स कव्हर हवे. आजाराची व्याप्ती पहावी. फार गंभीर नसेल, तातडीचे नसेल तर उठसूट कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचे उंबरे झिजवू नयेत. वैद्यकीय क्षेत्रातला आपला जवळचा असा एक डॉक्टर मित्र असावा. त्याच्यावर पूर्ण विश्वास ठेऊन निर्णय घ्यावेत. सर्व अत्याधुनिक सुविधांनी युक्त अशा कॉर्पोरेट हॉस्पिटलला गंभीर आजारांसाठी तरी पर्याय नाही.हे परवडावे म्हणून खुदको बुलंद करना पडेगा! म्हणजे कॉर्पोरेट हॉस्पिटल हा अजगराचा विळखा न होता नाजूक करकमलांचा पाश होईल. ♣ ♣ ♣

हसरी सेंच्युरी
शतायुषी व्यंगचित्रकार शि. द. फडणीस यांच्या जीवनशतकपूर्तीनिमित्त

दि. २९ जुलै २०२५ रोजी संध्याकाळी ६ वाजता पुण्याच्या बालगंधर्व रंगमंदिरात सुविख्यात हास्यचित्रकार शि. द. फडणीस यांच्या शानदार शतकपूर्ती सोहळ्यात त्यांना 'हसरी सेंच्युरी' ही दृकश्राव्य मानवंदना अर्पण करण्यात आली. निवेदन, चित्रफिती, संगीत, रंगमंचावरील लाइव्ह चित्र रेखाटन, शिल्प निर्मिती आणि नृत्ये अशा विविध कलांनी ही मानवंदना नटली होती.

या कार्यक्रमाचा आस्वाद 'मधुमित्र' वाचकांना सोबत दिलेला QR Code Scan करून घेता येईल.

या मानवंदनेची सांगता 'प्रसन्न रेषा, मिश्किल रेषा, शि.दं.च्याच रेषा... प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा' या ओळींनी सुरू होणाऱ्या गौरवगीतानं झाली. राम गणेश गडकरी ऊर्फ गोविंदाग्रज रचित 'मंगल देशा, पवित्र देशा महाराष्ट्र देशा... प्रणाम घ्यावा माझा हा श्री महाराष्ट्र देशा' या ओळींनी सुरू होणाऱ्या 'महाराष्ट्र गीता'तून प्रेरणा घेऊन हे शि. दं. च्या गौरवाचं गीत रचण्यात आलं आहे आणि ते मूळ गीताच्या चालीतच स्वरबद्ध करण्यात आलं आहे.

शि. दं. च्या गौरवाचे गीत :

प्रसन्न रेषा, मिश्किल रेषा, शि.दं.च्याच रेषा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

कोल्हापूरच्या मातीमधुनी अंकुरल्या रेषा
'हंस प्रकाशन' मुखपृष्ठावर अवतरल्या रेषा
खट्याळ रेषा, निर्मळ रेषा, शि.दं.च्याच रेषा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

सौम्य संयमी, तरी प्रभावी भावदर्शी रेषा
मोजक्याच आकृतींमधुनी घडविती उन्मेषा
शब्दांवाचून पोचवुनी या हसऱ्या संदेशा
'क्लेश पचवुनी हसत जगू की!' ही देती आशा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

विस्मयकारक, रंजक रेषा शि.दं.च्याच रेषा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

जे हास्य तुझ्या अंतरी
कुंचल्यावरी
तेच अवतरी

जोडी पु.ल.कित शब्दांशी,
बालभारती गणिताशी

जुळविशी तू
हवी हवीशी

रसिकमनावर अविरत करशी हर्षाची वर्षा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

हासरी तुझी गॅलरी
आम्हा चकवुनी
चकित करते

गंमत साध्या जगण्याची
आनंदे अनुभवण्याची

बहुकलांच्या
आस्वादाची
कृतार्थ जीवन तुझेच देते आम्हास ही दीक्षा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

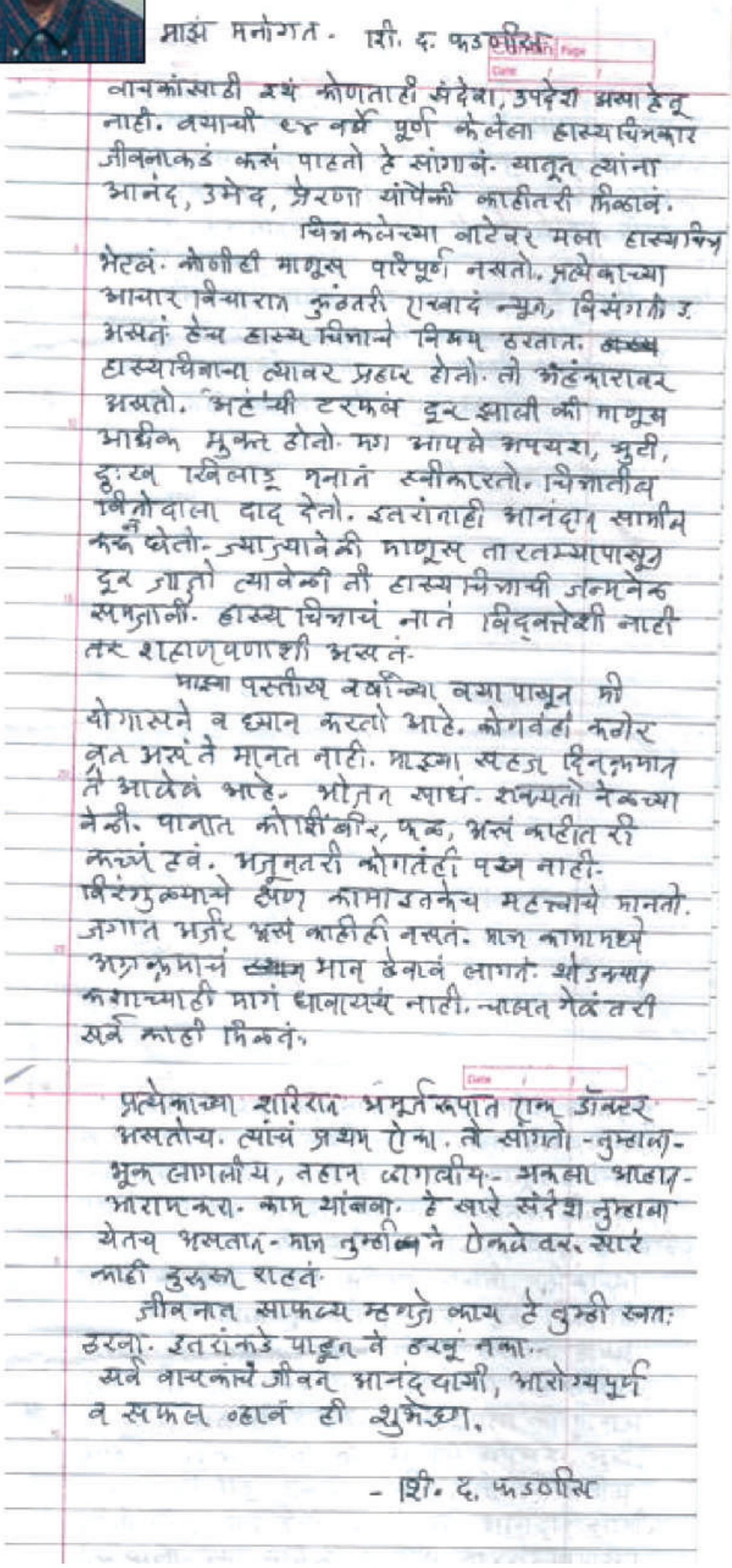
सुरेल रेषा, सुडौल रेषा, शि.दं.च्याच रेषा
सुबुद्ध रेषा, सुशील रेषा, शि.दं.च्याच रेषा
बहुरंगी, बहुरूपी रेषा, शि.दं.च्याच रेषा
प्रणाम अमुचा तुजला ज्याची रेषा हिच भाषा ॥

(कवी गोविंदाग्रज यांच्या महाराष्ट्र गीतातून प्रेरणा घेऊन रचलेल्या या शि. द. गौरवगीताचे गीतकार : डॉ. मंदार परांजपे, पुणे. ९८२२३२५९३६)

♣ ♣ ♣

‘हसरी गॅलरी’ या आपल्या हास्य चित्रप्रदर्शनातून ज्येष्ठ चित्रकार शि. द. फडणीस सर यांनी चार पिढ्यांतील असंख्य लोकांच्या चेहऱ्यावर हसू फुलवले आहे.

विविध मासिके, पुस्तके यांची अजरामर मुखपृष्ठे करणारे, वयाची १०० वर्षे पूर्ण करूनही सहजपणे सुवाच्य अक्षरात लेखन करू शकणारे शि. द. फडणीसांचा जितका आदर वाटतो; तितकीच त्यांच्याकडून प्रेरणाही मिळते. त्यांच्या चित्रांसारखेच त्यांचे लेखनही तितकेच सहज; सोपे दिसणारे पण खूप मोठा अर्थ सांगून जाणारे. २०१९ च्या दिवाळी अंकामध्ये ‘मधुमित्र’च्या वाचकांसाठी त्यांनी दिलेल्या शुभेच्छा त्यांच्याच हस्ताक्षरात पुर्नप्रकाशित करीत आहोत...



माझं मनोगत. शी. द. फडणीस

वाचकांसाठी इथं कोणताही संदेश, उपदेश असा हेतू नाही. वयाची ९८ वर्षे पूर्ण केलेला हास्यचित्रकार जीवनाकडं कसं पाहतो हे सांगावं. यातून त्यांना आनंद, उमेद, प्रेरणा यांपैकी काहीतरी मिळावं.

चित्रकलेच्या वाटेवर मला हास्यचित्र भेटलं. कोणीही माणूस परिपूर्ण नसतो. प्रत्येकाच्या आचार विचारात कुठतरी एखादं न्यून, विसंगती इ. असतं. हेच हास्यचित्राचे विषय ठरतात. हास्यचित्रांचा त्यावर प्रहार होतो. तो अहंकारावर असतो. अहंची टरफलं दूर झाली की माणूस आत्मिक मुक्त होतो. मग आपले अपयश, त्रुटी, दुःख खिलाडू मनानं स्वीकारतो. चित्रातील विनोदाला दाद देतो. इतरांनाही आनंदात सामील करून घेतो. ज्या ज्या वेळी माणूस तारतम्यापासून दूर जातो त्यावेळी ती हास्यचित्राची जन्मवेळ समजावी. हास्यचित्राचं नातं विद्वत्तेशी नाही तर शहाणपणाशी असतं.

माझ्या पस्तीस वर्षांच्या वयापासून मी योगासने व ध्यान करतो आहे. कोणतेही कठोर व्रत असं ते मानत नाही. माझ्या सहज दिनक्रमात ते आलेलं आहे. भोजन साधं. शक्यतो वेळच्या वेळी. पानात कोशिंबीर, फळ, असं काहीतरी कच्चं हवं. अजूनतरी कोणतंही पथ्य नाही. विरंगुळ्याचे क्षण कामाइतकेच महत्त्वाचे मानतो. जगात अजीर्ण असं काहीही नसतं. प्रत्येक कामामध्ये अग्रक्रमाचं भान ठेवावं लागतं. थोडक्या कशाच्याही मागं धावायचं नाही. चालत गेलं तरी सर्व काही मिळतं.

प्रत्येकाच्या शरीरात अमूर्तरूपात एक डॉक्टर असतोच. त्याचं प्रथम ऐका. तो सांगतो - तुम्हाला भूक लागलीय, तहान लागलीय. थकला आहात - आराम करा. काम थांबवा. हे सारे संदेश तुम्हाला येतच असतात. मात्र तुम्ही ते ऐकले तर, सारं काही सुरळ राहतं.

जीवनात साफल्य म्हणजे काय हे तुम्ही स्वतः ठरवा. इतरांकडे पाहून ते ठरवू नका.

सर्व वाचकांचं जीवन आनंददायी, आरोग्यपूर्ण व सफल व्हावं ही शुभेच्छा.

- शि. द. फडणीस

एक पुरस्कार समारंभ...

लीना गोगटे. । ९८२३२५६६६२

सुविख्यात शतायुषी व्यंगचित्रकार शि.द. फडणीस यांच्या शतकपूर्तीनिमित्त त्यांची ज्येष्ठ कन्या लीना गोगटे यांनी 'बाबां'विषयी लिहिलेला प्रेमळ लेख...

प्रेक्षकांनी गच्च भरलेले सभागृह, फुलांचा दरवळ, दिव्यांची माफक पण सुंदर सजावट... आणि व्यासपीठावरून निवेदिकेचा आवाज येतो – ''रसिक हो, आपल्या प्रमुख पाहुण्यांचं आता आगमन होत आहे!'' क्षणात टाळ्यांचा कडकडाट होतो आणि सर्वजण उत्स्फूर्तपणे उभे राहून व्यंगचित्रकारांच्या या अनभिषिक्त राजाला मानवंदना देतात. ते आमचे बाबा असतात!

असे असंख्य पुरस्कार आजवर बाबांना मिळाले. रायपूर, कोलकाता, बंगलोर येथूनही मानसन्मान,

जीवन गौरव पुरस्कार मिळाले. महाराष्ट्रातल्या तरुण व्यंगचित्रकारांनी - घरच्या लोकांनी मुंबई येथे एका शानदार समारंभात जीवन गौरव पुरस्कार दिला. परदेशातसुद्धा तशीच दाद मिळाली.

पण महत्वाचा म्हणजे रसिकांच्या उदंड आणि अखंड प्रेमाचा सर्वोच्च पुरस्कार! तो अखंड चालू आहे.

अशा पुरस्काराच्यावेळी आणि एरवीसुद्धा बाबा भाषण फार छान करतात. खुसखुशीत, विनोदी पण अत्यंत नेमक्या समर्पक शब्दात आपल्या भावना व्यक्त करण्याचं मोठं कसब त्यांना लाभलं आहे. हशा घेणारी तरीही अर्थपूर्ण अशा वाक्यांची एखादी वेल सरसरत वर चढावी, तसं त्यांचं भाषण रंगत जातं.

त्यांच्या भाषणाचं कौशल्य मला अगदी प्रथम जाणवलं- माझ्या आईच्या 'ढाल पाहिजे' या पुस्तकाचा प्रकाशन समारंभ होता त्यावेळी. मुखपृष्ठ बाबांचंच होतं. एक चित्रकार म्हणून आणि पती म्हणून बाबा जे काही पाच सात मिनिटं बोलले, ते इतकं छान होत!

बाबांचं हे वैशिष्ट्य आहेच. ते जे काही करतील ते अगदी मनापासून असतं. आणि म्हणूनच की काय लिखाणाचा पहिला आविष्कार - त्यांचं आत्मवृत्त 'रेषाटन' अतिशय वाचनीय झालं. महाराष्ट्र साहित्य परिषदेनं लक्ष्मीबाई टिळक पुरस्कार देऊन या पुस्तकाचा गौरव केला.

प्रत्येक गोष्ट मनापासून आणि व्यवस्थित करायची त्यांची पद्धत. मग त्यासाठी टेबल डायरी ठेवण्याची त्यांची सवय आहे. प्रत्येक गोष्ट डायरीमध्ये नोंदलेली. यात जरासुद्धा चूक नाही !

माझ्या धाकटया बहिणीचं नाव रूपा आहे. १९८६ साली मार्च महिन्यात एक किंवा दोन तारखेला मी कशाला तरी ती डायरी बघत होते, तर तिथे नोंद होती - रूपा विवाह सहा मार्च १९८६. मग मात्र मला जे हसू कोसळलं ते बहुतेक ६ मार्चलाच थांबलं असणार.

घरात कुठलीही नवी वस्तू आणली की तिचं किचकट माहितीपत्रक ते पूर्ण वाचणारच. मी मात्र अगदी आळशी. बाबांचं ते सगळं वाचून झालं की फक्त महत्वाचे मुद्दे विचारून घ्यायचे आणि वस्तू वापरायला सुरुवात. हे सगळं वाचायचं म्हणजे त्यांच्या व्यवस्थितपणाबरोबरच जिज्ञासू स्वभावाचा तो भाग असतो.

सगळं समजून घेण्यात त्यांना जे निरागस कुतूहल असतं ते मला फार महत्वाचं वाटतं.

ते कुणाशीही सहज संवाद साधतात. मग त्यात दोघांचं वय, व्यवसाय, आवडी निवडी काहीही आड येत नाही.

समोरच्या माणसात, त्याच्या बोलण्यात त्यांना मनापासून रस असतो.

त्यांचा प्रेमळ साधासुधा स्वभाव असा अनेक ठिकाणी दिसतो.

आम्ही दोघी मुली त्यांच्या लाडक्या आहोतच. पण भरमसाठ प्रेझेन्ट्स देऊन किंवा अति लाडानं वागवून आई बाबांनी त्यांचं प्रेम दाखवलं नाही.

तर आमच्या लहान लहान गोष्टीत रस घेऊन, अनेक विषयांवर आमच्याशी मनमोकळं बोलून, त्यांची चित्रं, आईचं लिखाण आम्हाला दाखवून त्यावर आमचं मत जाणून घेऊन आई बाबांनी आम्हाला जो मान दिला आहे, ते त्यांचं प्रेमच आहे.

टिपिकल कलाकाराचं मूडी वागणं, उगाच लोकांपासून स्वतःला दडवणं असंही बाबा वागत नाहीत किंवा कसला हव्यासही नाही. हा असा सुवर्णमध्य गाठणं त्यांच्या सरळसाध्या स्वभावामुळेच त्यांना जमतं.

बाबा त्यांच्या सर्व भावंडात धाकटे म्हणून मुळातच लाडके. आणि एवढे मोठे कलाकार म्हटल्यावर काय, त्या कौतुकात भरच पडत गेली.

त्यांच्या लहानपणच्या अनेक आठवणी आत्या किंवा आजी सांगत असे. त्यांना म्हणे सर्कस काढायची होती. प्रदर्शनाच्या निमित्ताने ती हौस थोडीबहुत भागली असावी ! चित्रकार नसते झाले तर इंजिनिअर नक्की झाले असते इतकी त्यांना त्या प्रकारच्या कामाची

आवड आणि समज आहे. सुतारकाम, प्लंबरकाम, लहान दुरुस्त्या करण्यात ते विलक्षण रंगून जातात. खिळे, मोळे, हत्यारं, सुतळी बिंडा, हॅक्सॉ, सरस या अत्यंत आवडत्या वस्तू. त्या कधीही फेकायच्या नाहीत. मग किती का अडचण होवो. एकाच्या जागी दहा पट आणणार.

एकदा मात्र आई चिडली. ''किती ही अडगळ भरून ठेवली आहे. इथे चांगल्या वस्तू ठेवायला जागा नाही. आणि तुमचा हा पसारा! टाकून द्या बरं.'' मग कधी नाही ते बाबापण थोडेसे चिडले. ''आवरतो माझे खिळे मोळे. घाल त्या भंगारात.''

असं म्हणून त्यांनी आईजवळ एक मोठी करंडी दिली.

आणि आईनं पाहिलं तर काय – काही पुस्तकं, मासिकं, चंदनी बटणं, नाणी, एक दोन मोठ्या पेन्सिली, हातरुमाल अशा वस्तू कचऱ्यात.

आणि जळके बल्ब, फुलबाजीच्या तारा, जुने पेपर्स, रिकाम्या बाटल्या जागच्या जागी. ते सगळं म्हणे त्यांच्या कामाचं !

खरं म्हणजे मला एकट्या बाबांबद्दल कधी लिहिताच नाही येणार. आईची साथ त्यांना किती मोलाची होती हे सगळ्यांना माहीत आहे. त्यांच्या कामात तर तिचा पूर्ण सहभाग असेच. पण त्यांचं खाणं पिणं, विश्रांती याकडे ती बारकाईने लक्ष देत असे. तिचे लिखाणाचे, कथाकथनाचे कार्यक्रम असोत, आमच्या परीक्षा, स्पोर्ट्स, स्पर्धा असोत, तिचं घरात पूर्ण लक्ष असे. मला कळत नाही, आईने तेव्हा हा व्याप कसा निभावला? त्यामध्येच तिने लिखाणाची आवडही जोपासली. तब्बल ३१ पुस्तके, त्यातली काही पुरस्कार प्राप्त, तिच्या नावावर आहेत. या बहुतेक सर्वच पुस्तकांना बाबांची सुरेख मुखपृष्ठ आहेत. आई म्हणे, अहो तुमची सुरेख चित्रं माझ्या प्रत्येक पुस्तकाला आहेत, मला तर एखादा दागिना मिळाल्याचा आनंद आहे.

हे असे दागिने बाबांनी पुष्कळ दिले आईला.

त्यांचा रोजचा दिनक्रम ठरलेला. सकाळी आणि रात्री दोन्ही वेळेस योगासनं करतात. करायची म्हणून आसनं करू नका, योगासनं हा तुमच्या जीवनशैलीचा भाग असावा असं ते म्हणतात.

जगभरच्या घडामोडी, राजकारण, संगीत, साहित्य, खेळाचे सामने यात मनापासून रस घेतात. अगदी नातवाला बघायची असेल तर कार रेससुद्धा थोडा वेळ बघतात.

त्यांची स्मरणशक्ती आम्हीसुद्धा हेवा करावा

अशी. अहो, आवडलेला एखादा सिनेमा पन्नास वर्षांपूर्वी बघितलेला असेल तर त्यातलंसुद्धा त्यांना बरंच आठवतं.

लहानपणच्या कितीतरी घटना त्यांनी रंजकपणे त्यांच्या ‘रेषाटन’ पुस्तकात लिहिल्या आहेत.

केवढा तरी मोठा कालखंड बाबांनी बघितला. स्वातंत्र्यपूर्व काळ, महायुद्ध, बदलत गेलेला समाज....

सर्वच क्षेत्रांत होणारे या सगळ्याचे परिणाम – कलेच्या क्षेत्रातही ते झालेच की.

नवीन तंत्रज्ञान आलं, कॉम्प्युटर आला, आता तर AI चा जमाना आला. पण हे सगळं समजून घेऊन त्याचं स्वागतच बाबा करतात.

कारण माणसाची सृजनाची ताकद मोठी आहे, मोठी राहणार. बाकीच्या गोष्टी म्हणजे त्याला मदत करणारी मॅजिक टूल्स आहेत असं ते म्हणतात.

हा असा खुला, प्रसन्न दृष्टिकोन त्यांचा आहे. घरातसुद्धा. त्यामुळे वडील म्हणून त्यांचा आम्हाला अभिमान वाटतोच, पण ते पाठीशी आहेत याची खात्रीसुद्धा. अजूनही त्यांचं आमच्याकडे लक्ष असतं. जास्त धावपळ करू नका, दगदग करू नका. ‘‘अगं रात्र झाली, आता तुझी दुचाकी नाही ना आणलीस? हं. ठीक. रिक्षाने जा.’’ असं बजावतात.

मी कॉलेजमध्ये असताना एकदा परीक्षा जवळ आलेली. पण वर्षभर हस्तलिखित काढ, कविता लिही, कबड्डी किंवा सॉफ्टबॉलच्या मॅचेस खेळ असलं सगळं मी केलं. (कबड्डी टीमची कॅप्टन होते ना.) मग परीक्षेची भीती वाटायला लागली.

"बाबा, आत्ता हा एवढा पेपर मी देत नाही, प्लीज ऑक्टोबर मध्ये देते ना.’’ असं मी म्हणत राहिले.

बाबांनी शांतपणे पण स्पष्टपणे सांगितलं ‘‘जायचंच नाही असं नको करूस. सामोरी जा परिस्थितीला. काहीही होऊ दे. मी अजिबात रागावणार नाही.’’ मग मी पण शांतपणे पेपरला गेले आणि पासही झाले! पुढे बी.कॉम होतानाच मला बँकेत नोकरीपण मिळाली. माझ्या आहे त्या हुशारीवर. वशिला बिशीला कुछ नही.

पण त्यावेळी पालक म्हणून प्रसंगाला सामोरं जायला त्यांनी शिकवलं. तेही दोन वाक्यात! काय काय सांगू !

कितीतरी सांगण्यासारखं आहे त्या दोघांबद्दल.

आणि म्हणूनच आई बाबा सर्वांचेच आवडते आहेत. तरुण व्यंगचित्रकार, लहान मुलं, ज्येष्ठ रसिक सर्वांनाच त्यांच्याविषयी अतिशय आदर आणि प्रेम आहे.

नुकतीच म्हणजे २९ जुलै २०२५ रोजी त्यांनी वयाची शंभर वर्षं पूर्ण केली. आम्हा कुटुंबियांच्या दृष्टीने तर ही पर्वणी होतीच, पण तमाम रसिकांनीही या ऐतिहासिक क्षणाचा मोठा सोहळा घडवला.

वसुंधरा क्लब, कार्टूनिस्ट कंबाइन, नामवंत प्रायोजक यांनी ही लखलखीत संध्याकाळ सजवली. बाबांना सर्वच कला महत्वाच्या वाटतात. म्हणूनच की काय शब्द, सूर, शिल्प, चित्र, नृत्य अशा सर्वच कलांचा मनोहारी संगम व्यासपीठावर इंद्रधनूप्रमाणे अवतरला होता. शि.द. फडणीस यांना ही अनोखी मानवंदना दिली, असंख्य कलाकारांनी याचं उत्तम संयोजन केलं होतं. श्री. वीरेंद्र चित्राव, श्री. चारुहास पंडित, डॉ. मंदार परांजपे आणि त्यांचे सहकारी यांनी.

बघणारा प्रत्येकजण हे अद्‌भुत बघताना, ऐकताना आणि अनुभवताना थक्क झाला होता. आयुष्यभर लक्षात राहील अशी ही मानवंदना बाबांनी कृतज्ञतेनं स्वीकारली. आमच्यापाशी तर शब्दच नाहीत त्यासाठी.

हा लेख लिहिताना वाटलं, आपणही बाबांना ही वाढदिवसाची सुरेखशी भेट देऊ.

पण लिहिताना मीच त्यात एवढी रंगून गेले की भेट त्यांना नाही, मलाच मिळाली. केवढी आनंदाची भेट !!

♣ ♣ ♣

तपस्वी हास्यचित्रकार : आमचे बाबा

रूपा देवधर । ९४२२३०६१६३

'हास्यचित्राचं नातं विद्वत्तेपेक्षा शहाणपणाशी अधिक आहे.'
– शि.द. फडणीस

ते वर्ष होतं १९४४. कोल्हापुरातल्या मध्यमवर्गीय घरातील एक तरुण. चित्रकलेच्या ओढीनं जबरदस्त झपाटलेला. मॅट्रिकनंतर शिक्षण घ्यायचं ते मुंबईच्या विख्यात सर जे. जे. स्कूल ऑफ आर्टमधूनच हा ध्यास घेतलेला. घरात कलाशिक्षणाबद्दल कोणालाच फारशी माहिती नव्हती. पण मोठ्या भावानं – बापूनं – घरच्यांना समजावलं आणि हा तरुण दूरच्या, अवाढव्य, अनोळखी मुंबईत दाखल झाला.

शि. द. फडणीस हे ते नाव. माझे आणि लीनाचे बाबा!

चित्रकलाशिक्षण तर त्यांनी उत्तम तऱ्हेनं पूर्ण केलंच, पण लवकरच एक अद्वितीय हास्यचित्रकार म्हणून रसिकांच्या हृदयात स्थान मिळवलं. अनेक पिढ्यांनी वर्षानुवर्षं या चित्रांचा आनंद घेतला आणि या रसिकप्रेमातून अलीकडेच सादर झाला एक सुंदर कार्यक्रम.

२९ जुलै २०२५ ची उत्फुल्ल संध्याकाळ. बाबांचा शंभरावा वाढदिवस बालगंधर्व रंगमंदिरात साजरा होत होता. या नागरी सत्काराचे आयोजक होते, वसुंधरा क्लब आणि कार्टूनिस्ट्स कम्बाईन.

रंगमंदिर शि.दं.च्या चाहत्यांनी खचाखच भरलं होतं. लवकरच पडदा वर गेला आणि एक अनोखं दृश्य दिसलं. अनेक कलाकार स्टेजवर आपापली कला सादर करत होते. सर्व ललित कलांचे आस्वादक असलेल्या शिदंना नृत्य, संगीत, चित्र, शिल्प, शब्द, अक्षर यांच्या मिलाफातून सुंदर मानवंदना देण्यात आली. या भारावून टाकणाऱ्या दृकश्राव्य कार्यक्रमाची संहिता लिहिली होती डॉ. मंदार परांजपे यांनी, तर संकल्पना आणि मार्गदर्शन होतं वीरेंद्र चित्राव आणि चारुहास पंडित यांचं. टाळ्यांच्या कडकडाटात प्रेक्षकांनी याला दाद दिली.

बाबांवर प्रेम करणाऱ्या अशा रसिकांची संख्या प्रचंड आहे. आणि ती महाराष्ट्रापुरती सीमित नाही, तर इतर राज्यांत - विशेषतः बंगाल. कर्नाटक, छत्तीसगड, आंध्र, केरळ इथे त्यांचे अमराठी चाहते आहेत. परदेशात अमेरिका, जर्मनी, कॅनडा इथे त्यांची चित्रं प्रकाशित आणि प्रदर्शित झाली आहेत. याचं मुख्य कारण म्हणजे ती शब्दविरहित आहेत. भाषा, प्रांत, संस्कृती, वय यांचं बंधन पार करून ती सर्वदूर पोचतात, तीही गेली ८० वर्षं.

बाबांचं पहिलं हास्यचित्र प्रकाशित झालं १९४५ साली. मनोहर साप्ताहिकात. त्यावेळी ते मुंबईत विद्यार्थी होते. देशी - परदेशी मासिकांतली हास्यचित्रं पाहण्यात येत होती. आपणही करून बघू या भावनेतून गंमत म्हणून हास्यचित्रं काढायला सुरुवात झाली. ती छापून आल्यानं हुरूप वाढला.

एकीकडे कमर्शिअल आर्टचा कोर्स उत्तम प्रकारे पूर्ण करून जाहिरात, ब्लॉकमेकिंग या क्षेत्रात मूळ गाव कोल्हापूर येथे व्यवसायाला सुरुवातही केली होती. पण दूरदृष्टीचे संपादक अनंत अंतरकर यांच्या प्रोत्साहनानं 'मोहिनी दिवाळी १९५२' च्या मुखपृष्ठावर सुप्रसिद्ध उंदीर मांजराचं चित्र छापून आलं आणि ते वाचकांनी डोक्यावर घेतलं ते आजतागायत. त्यानंतर बाबांच्या क्षेत्राची दिशाच बदलली. अंतरकरांच्या सांगण्यावरून ते पुण्यात आले. प्रकाशन क्षेत्रात कामाला सुरुवात झाली.

सुरुवातीला फक्त छंद असणारी ही कला त्यांनी आपलीशी केली आणि त्या कलेला सर्वोच्च उंची प्राप्त करून दिली. हास्यचित्रकलेत अनेक प्रयोग केले. हास्यचित्रं ही फक्त पानपूरक किंवा क्षणभर हसविण्यासाठी नसून, ती एक गंभीरपणे घेण्याची कला आहे, हे वैविध्यपूर्ण कामांतून दाखवलं.

सुरुवात प्रकाशन क्षेत्रात झाल्यामुळे अनेक नामवंत साहित्यिकांसाठी मुखपृष्ठ आणि कथाचित्रं केली. स्वातंत्र्यवीर सावरकर, महादेवशास्त्री जोशी, गो. नी. दांडेकर, ना. सी. फडके, दि. बा. मोकाशी, वसुंधरा पटवर्धन अशा अनेकांच्या गंभीर साहित्यासाठी, तर विनोदी लेखकांमध्ये श्रीपाद कृष्ण कोल्हटकर, चिं. वि. जोशी, पु. ल. देशपांडे, द. मा. मिरासदार, व. पु. काळे, शकुंतला फडणीस, दिलीप प्रभावळकर, मंगला गोडबोले अशा अनेकांसाठी चित्रं केली.

१९६०-७० पासून त्यांच्या कामाची विविधता वाढत गेली. मुखपृष्ठं आणि कथाचित्रं याबरोबरच नाटक सिनेमाच्या जाहिराती, काही क्लिष्ट विषय - (उदाहरणार्थ बँकिंग, तत्वज्ञान, गणित, व्याकरण, औषधशास्त्र, व्यवस्थापन) सोपे करण्यासाठी पुस्तकांमध्ये केलेली प्रभावी हास्यचित्रं, बँका, औद्योगिक कंपन्या, कामगारांसाठी माहितीपत्रकं, ज्येष्ठ नागरिक, बालसुधारगृहातील मुलं यांच्यासाठी पुस्तिका इत्यादी. हास्यचित्रांचं हे लवचिक माध्यम व्यावसायिक

कामांसाठी बाबांनी प्रभावीपणे वापरलं.

अशी आव्हानात्मक, बौद्धिक कस पाहणारी, ज्यात काही विचारपूर्वक उपयोजन आहे अशी हास्यचित्रांची वाट त्यांना अधिकाधिक आवडत गेली. विविध विषय हाताळले तरी मुख्य ओळख हास्यचित्रकार शि. द. फडणीस हीच राहिली.

त्यांनी स्वतःच एके ठिकाणी लिहिलं आहे – 'हास्यचित्रकला जर उथळ असती, चित्रकाराला – त्याच्या सृजनशक्तीला आव्हान देणारी नसती, तर मी हास्यचित्रांच्या वाटेला मुळीच गेलो नसतो. मी पेंटिंगकडे वळलो असतो.'

दिसायला सोपं, पण करायला अवघड असं काम म्हणजे पाठ्यपुस्तक मंडळासाठी १९७६ पासून सलग पंचवीस वर्षं केलेली प्राथमिक गणिताची पुस्तकं. आजही अनेकजण त्यांच्या बालपणात शि.दं.च्या चित्रांनी गणित विषय रंजक आणि सोपा करून सांगितला याची आठवण काढतात.

शि. द. फडणीस यांची चित्रं कशी असतात?

हा प्रश्न विचारला तर पटकन उत्तर येईल – 'एकदम छान. पाहिल्याबरोबर हसू येतं. प्रसन्न वाटतं. चित्रं लगेच कळतात. सोपी असतात.' पण जसजसे आपण त्यांच्या चित्रांकडे नीट पाहायला लागतो, तेव्हा या 'छान – प्रसन्न – सोपं' चा अर्थ कळायला सुरुवात होते. ती सोपी नाहीत हे कळतं.

बाबांच्या चित्रातले मला प्रभावित करणारे घटक म्हणजे त्यांची जबरदस्त निरीक्षणशक्ती, त्यांचं रेखांकनावरचं प्रभुत्त्व, प्रत्येक चित्रात असलेला विचार आणि या मोठ्या रंगीत चित्रांतली अद्भुतता! मनातल्या कल्पना चित्रात उतरविण्यासाठी त्यांनी पात्रांना हवं तसं वळवलं – वाकवलं – उभं केलं आहे. तरी कोणत्याही स्थितीत ती पात्रं विचित्र, बेढब वाटत नाहीत. याचं कारण ड्रॉईंग – ॲनाटोमीचा अभ्यास, कोल्हापूर – जेजे स्कूलपासूनचे स्केचिंग सराव आणि परिपूर्णतेचा ध्यास. कल्पना कागदावर नेमकी उतरवण्यासाठी आधी ते असंख्य पेन्सिल आणि रंगीत स्केचेस करतात. त्यामुळे ती चित्रं म्हणून परिपूर्ण होतातच, पण सर्व मानवाकृतींमध्ये एक मोहक लय, वेग, हालचाल दिसते.

हे सर्व अनेक वर्षं करत असताना त्यांच्या शैलीमध्ये आकर्षक बदल होत गेले. ती गोठलेली राहिली नाही. मोहक रंगसंगती, चित्ररचनेकडे असलेलं लक्ष आणि व्हाईट स्पेस यांना महत्त्व होतं. रंगांचे फ्लॅट पॅचेस, आकाराचं सुलभीकरण (simplification), जाड तरीही सॉफ्ट आउटलाइन ही शैलीची वैशिष्ट्यं झाली. हास्यचित्र असलं तरी चित्रातल्या सौंदर्याशी त्यांनी कधी तडजोड केली नाही.

बाबांच्या हास्यचित्रांचं महत्त्वाचं वैशिष्ट्य म्हणजे त्यातली अद्भुतरम्यता. लहानगीची वेणी घालणारी आई

किंवा पायऱ्या चढणारा तरुण - ही नेहमी दिसणारी दृश्यं. पण चित्रकाराची नजर आणि कल्पना त्यापुढे धावते आणि तेलाचा थेंब पडताच मुलीची एकच वेणी लांब होते आणि तरुण आपली सावली उचलू लागतो!

कधी वरवर साधी गंमत वाटणाऱ्या चित्रात वेगळाच अर्थ सामावलेला असतो. उदा. देवमाश्याने नावाड्यासह गिळलेली होडी हे चित्र. (चित्रातला नावाडी आपल्याला मासा मिळाला या आनंदात आहे!) काहीवेळा लहानशा आनंदाकडे माणूस लक्ष देतो, पण त्याचवेळी एक मोठं संकट गिळत आहे हे त्याला कळतही नाही. बाबांच्या शब्दांत - 'अर्थपूर्ण विसंगती हा विनोदाचा आत्मा आहे'.

बाबांनी एवढी विनोदी चित्रं केली, पण त्यात कधीही अश्लीलतेला थारा नव्हता. शृंगार वर्ज्य नव्हता, पण उत्तम अभिरुचीचा आणि सभ्य विनोद हे त्यांचं कायम वैशिष्ट्य राहिलं. न्यूड पेंटिंग हा एका चित्राचा विषय असूनसुद्धा विनोदाचा दर्जा अभिजात राहिलेला दिसतो.

एक मोठा विक्रम म्हणजे १९५२ सालापासून सलग प्रत्येक वर्षी मोहिनीच्या दिवाळी अंकावर बाबांचं विनोदी चित्र आहे. तोच दिवाळी अंक, तोच चित्रकार. याहीवर्षी, २०२५ मध्ये १०० वर्षीय फडणीसांचं नवं कोरं चित्र मोहिनीवर येत आहे आणि ते सलग ७४ वं मुखपृष्ठ आहे! हा अनेकांच्या मते एक जागतिक विक्रम आहे!! हा विक्रम करणाऱ्या माणसाचे पाय मात्र जमिनीवर आहेत.

एप्रिल २०२१ मध्ये आई गेल्यानंतर ते आलटून पालटून आम्हा दोघी मुलींकडे राहतात. मध्येच आम्ही सुभाषनगरला मूळ घरी राहून येतो. कुठेही राहायला गेले तरी बाबांचा तिथला दिनक्रम सहजपणे चटकन सुरु होतो. हे सोपं नाही. सर्व वयाच्या लोकांबरोबर त्यांचं चांगलं जमतं. त्यामुळे जावयांबरोबर आंतरराष्ट्रीय बातम्या - खेळ बघतात, तर पंतवंडांबरोबर खेळणं, चित्र काढणं चालू असतं. कधीही कोणाला उपदेश नाही, पण सर्वांमध्ये मिळून मिसळून राहतात. उत्साहाने सहभागी होतात, त्याचबरोबर योग्य वेळी अलिप्तही राहू शकतात.

आज जगात काय चाललंय याचं त्यांना भान आहे. बदलत्या समाजाचा स्वीकार आहे. त्यामुळे नवीन पिढीबरोबर त्यांची नाळ चटकन जुळते.

मनानं आणि विचारांनी ते आधुनिक आहेत. तंत्रज्ञानात कुशल आहेत. कॉम्प्यूटर हाताळतात. आयपॅडवर रेखाटन करू शकतात.

बाबांचा दिनक्रम नेमस्त प्रकारातला. साधं घरचं जेवण, ध्यान, योग, प्राणायाम यामुळे मन स्थिर आहे. स्मरणशक्ती तल्लख आहे. अनेक जुने संदर्भ नावासकट त्यांना स्पष्ट आठवतात. सगळ्यांत नियमितता आहे. आज शंभराव्या वर्षीही रोज कोपऱ्यापर्यंत चालून येतात. पाऊस असला तर छत्री घेऊन जातात. काठी लागत नाही!

घरी अनेक प्रकारचे रसिक, कलाकार त्यांना भेटायला येतात. सर्वांची मनापासून चौकशी, त्यांच्या क्षेत्रात सध्या काय चालू आहे हे विचारणं असतं. ऋजू, मनमोकळ्या, मिश्किल बोलण्याने ते वातावरण हलकं फुलकं ठेवतात.

मला आठवतंय तेव्हापासून ते असेच आहेत. शांत, आनंदी, आश्वासक. आजपर्यंत मी त्यांना कधी रागावलेलं पाहिलं नाही. (एका लेखात कोणीतरी लिहिलं होतं, ' कपाळाला आठ्या, चुरगळलेला शर्ट आणि रागावलेले फडणीस दाखवा आणि एक हजार रुपये मिळवा!') ही गोष्ट घरात आणि बाहेर दोन्हीकडे त्यांना साध्य आहे.

बाबा म्हणतात, 'हास्यचित्रांचं नातं विद्वत्तेपेक्षा शहाणपणाशी अधिक आहे'. आणि हा शहाणपणा, सजगता, मिश्किलता त्यांनी पूर्ण आत्मसात केली आहे!

♣ ♣ ♣

मधुमेह समज–गैरसमज

डॉ.तेजल द्रविड I ९४२२३०१७८१

मधुमेह असलेल्या व्यक्तीने योग्य औषधोपचार, आहार आणि व्यायाम ही त्रिसूत्री अवलंबली तर आरोग्य आणि आयुष्य सुकर होते.

चाळिशीतली विनिता ''खूप पाय दुखतात नेहमी'' ही तक्रार घेऊन माझ्याकडे आली. माहिती घेता समजलं की तिच्या दोन्ही पालकांना मधुमेह आहे.तिला देखील गरोदरपणात जेस्टेशनल डायबेटीस झाला होता.खोलात जाऊन चौकशी केली तर तिला मधुमेहाची लक्षणे होती –रात्री वारंवार लघवी होणे, वजन कमी होणे, थकवा जाणवणे आणि हातापायाला मुंग्या येणे. मी तिला रक्तशर्करा आणि अन्य काही तपास करून परत ये, असं सुचवलं.

''पण डॉक्टर, मी अजिबात गोड़ खात नाही.वेळ

मिळेल तसा व्यायाम देखील करते. मला नाही वाटत माझी शुगर वाढली असेल.''

''रिपोर्ट्स तर कर, मग बघू... उद्या ये ''असं मी म्हणाले.

दुसऱ्या दिवशी ती आली तेव्हा तिचा चेहरा बघूनच मला काय ते समजलं.रिपोर्ट्स बघून खात्री करून घेतली. HBA 1C तब्बल १२ एवढं वाढलेलं होतं.

''विनिता, शुगर बरीच वाढली आहे.तब्येतीच्या तक्रारी शुगरशीच निगडित आहेत.आपण गोळ्या सुरु करूया''

''नाही डॉक्टर.गोळ्या नको. एकदा सुरु झाल्या की बंद नाही व्हायच्या त्या. म्हणून काल सांगितलं नाही तुम्हाला.पूर्वी पण असे रिपोर्ट आले आहेत माझे. मागच्या महिन्यात खूप उपास होते त्यामुळे बटाटा, साबूदाणा, फळं, थोडं गोड़ देखील खाण्यात आलं. त्यामूळे वाढली असेल शुगर. ''

''अगं, असं होतं नाही. मधुमेह नसणाऱ्याने गोड़ खाल्ल्याने शुगर वाढत नाही.HBA1C खूप जास्त आहे.''

''मी प्रयत्न करते ना तीन महिने. माझ्या ऑफिस मधल्या मैत्रिणीने सहा महिने काही औषधं न घेता फक्त डाएटने कमी केलीये शुगर.मी पण जांभूळ रस, कारल्याचा रस, पनीर फूलं सगळं ट्राय करते. गोळ्यांची सवय नको शरीराला.''

''तू ते सर्व कर पण गोळ्या सुद्धा घे.मला या शुगर लेव्हलला गोळ्या न देणं पटत नाहीये ''

मग मी तिला शुगर वाढल्याने डोळे, किडनी, हृदय, मज्जातंतू हे सर्व कसं खराब होऊ शकतं हे समजावून सांगितलं.

''बरोबर आहे तुमचं म्हणणं पण २ वर्षांपूर्वी देखील HBA1C आला होता १० वगैरे. पण मला काहीच त्रास होत नव्हता तर मी गोळ्या कशाला घेऊ ?मी जिम लावलं, भरपूर व्यायाम केला.''

''बरं'' मला खरतरं ऐकून धक्काच बसला होता. म्हणजे या बाईला २ वर्ष झाले. शुगर आहे हे तिने आदल्या दिवशी सांगितलं नव्हतं'' मग किती झालं होतं कमी ? ''

''खूप कमी झालं होतं.बहुतेक ८ झालं होतं.''

''नंतर तू तपासलं असशील ना दर तीन महिन्यांनी ? तेव्हा किती येत होतं ?''

''नंतर माझी ट्रान्सफर झाली लांबच्या ब्रान्चला. प्रोमोशन घेतलं ना मी मॅनेजर म्हणून ! कामाचा व्याप खूप वाढला आहे, घरी सासू- सासऱ्यांचं करावं लागतं, मुलं लहान आहेत अजून... मला वेळच नाही झाला.पण मी तुम्हाला प्रॉमिस करते मी यावेळी काळजी घेणार. तीन महिन्यांनी हा आकडा ८ पर्यंत आणते का नाही बघा !''

ती कमालीची बिनधास्त होती. मला तिच्यावर ओरडावं का तिची कीव करावी कळेना.यातलं काहीच न करता मी निमूटपणे प्रिस्क्रिप्शन तिला दिले.

''मी गोळ्या दिल्या आहेत. तू ठरव घ्यायच्या की नाही.''

''बघते मी डॉक्टर'' तिने माझा निरोप घेतला.

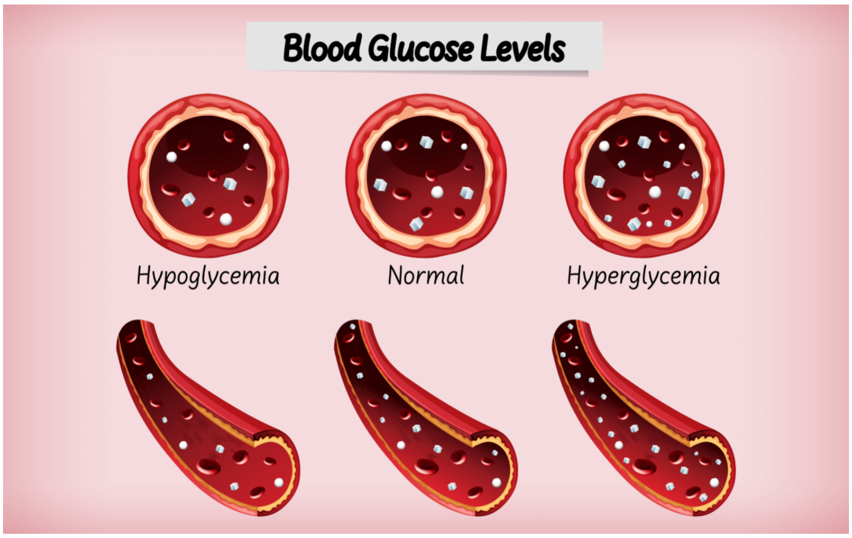
विनिता शिकलेली आहे, बँकेत मोठ्या पदावर आहे. तरीही ती मधुमेहाबद्दल कमालीची हलगर्जी होती.नंतर माझी आणि तिची पुढची भेट झाली ती थेट हॉस्पिटलच्या ICU मध्ये! तिला पक्षाघाताचा सौम्य झटका आला होता. शुगर देखील ४५० ला पोहोचून डायबेटिक KETOACIDOSIS हे गंभीर complication तिला झाले होते. मला पाहताच तिला हायसं वाटलं

''मॅडम, चुकलं माझं.तुमचं ऐकायला हवं होतं मी. बघा ना काय होऊन बसलंय !'' विनिता रडवेली झाली होती. मी तिला शांत केलं. योग्य उपचारानंतर ५ दिवसात ती सुदैवाने पटकन बरी झाली आणि घरी गेली. डायबेटीसमुळे आपलं इतकं नुकसान होऊ शकतं हे तिला हॉस्पिटल मध्ये दाखल झाल्यावर लक्षात आले.

भारत देशात अंदाजे दहा कोटी लोकांमध्ये मधुमेहाची लागण झाली असून हा आकडा दिवसागणिक वाढत आहे. Type १ डायबेटिस हा मुलांमध्ये आढळणारा गंभीर आजार आहे, तर तरुण आणि वृद्धांमध्ये आढळणारा डायबेटिस हा बहुतकरून Type २ डायबेटिस असतो. या आजाराच्या रुग्णांशी संवाद साधताना जाणवतं की या आजाराबाबत लोकांच्या मनात समजापेक्षा गैरसमज जास्त आहेत.

खूप गोड खाल्ल्याने मधुमेह होतो हा असाच एक गैरसमज. वास्तविक, अनुवांशिकता, लठ्ठपणा, चुकीच्या खाण्याच्या सवयी, व्यायामाचा अभाव, आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे वाढत चाललेला तणाव या गोष्टी जबाबदार असतात.गोड़ तसेच, high GI इंडेक्स असलेले कर्बोदके शुगर वाढवतात पण ते खाल्ल्याने शुगर होते हा गैरसमज आहे. मधुमेहातील आहाराच्या बाबतीत तर अनेक चुकीच्या धारणा आहेत. काही विशिष्ट फळांचे वा भाज्यांचे रस घेतल्याने शुगर कमी होते, एकदाच जेवल्याने कमी होते, पनीर फूल काय, मेथी दाणे काय- एक ना अनेक आख्यायिका आहेत!बरं या सर्व क्लृप्त्यांना कोणताही शास्त्रीय आधार नाही. वेळेवर आहार, प्रमाणात आहार, कमी कर्बोदके -जास्त फायबर व प्रथिने -कमी चरबीयुक्त आहार हा मधुमेहातील आहाराचा साधा मंत्र होय.

मधुमेह कंट्रोल मध्ये ठेवता येतो पण पूर्ण बरा होत नाही हे वास्तव आहे.भारतातच नाही तर जगात देखील कुठेही हा आजार मूळापासून घालवणारी कोणतीही उपचार पद्धती नाही. नाही म्हणायला अतिस्थूल obese रुग्णाने वजन कमी केल्यास डायबेटिस पूर्ण बरा होतो असं आढळतं पण हा अपवाद आहे, नियम नाही. आपल्याला डायबेटिसचं निदान झाल्यावर डॉक्टरांनी तीन महिन्याच्या औषधांचा कोर्स करायला सांगितला होता, तेवढा मी केला, मग गोळ्या बंद केल्या असेही काही रुग्ण सांगतात.कोणीही सुज्ञ डॉक्टर असं काही सांगणार नाहीत याची मला खात्री आहे. डायबेटिसचा असा कोणताही तीन महिन्याचा कोर्स नसतो. बहुतेक रुग्णांना गोळ्या कमी-जास्त प्रमाणात कायमस्वरूपी घ्याव्या लागतात. काही रुग्ण खूप दिवस गोळ्या बंद करून, शुगर प्रचंड वाढवून फेरतपासणीस आल्यावर मी साहजिकच नाराज होऊन त्यांना समज देते की असं करणं त्यांच्या तब्येतीसाठी धोक्याचं ठरू शकतं. काही रुग्ण गोळ्या का बंद केल्या याची अजब कारणं सांगतात. शुगरच्या गोळ्यांनी किडनी खराब होते म्हणून मी गोळ्या बंद केल्या हे कारण खूपदा ऐकायला मिळते. अनियंत्रित डायबेटिस मुळे किडनी फेल होते हे एक शास्त्राचा आधार असलेलं सत्य आहे.पण शुगरच्या गोळ्यांनी किडनी खराब होते या धारणे मागे कोणताही शास्त्रीय पुरावा नाही. गोळ्यांची सवय लागायला नको ही अजून एक चमत्कारीक आणि तर्कहीन सबब गोळ्या थांबल्यावर दिली जाते. Oxygen ची सवय नको लागायला म्हणून श्वास नकोच घ्यायला असं म्हणण्यासारखं आहे हे ! डायबेटिसचं कळल्यापासून मी खूप व्यायाम वाढवला आणि म्हणून गोळ्या बंद केल्या हे देखील कारण खूप प्रचलित आहे. व्यायाम हा प्रत्येक मधुमेहीसाठी गरजेचा आहे, गोळ्यांना पूरक ठरतो, पण गोळ्यांऐवजी व्यायाम हे समीकरण अनेक रुग्णांमध्ये चुकीचं ठरतं. विशेषतः ज्यांना खूप वर्षांपासून मधुमेह आहे त्या रुग्णांमध्ये!



शरीरातील स्वादुपिंड इन्सुलिन होर्मोन तयार करून रक्तातील साखरेवर नियंत्रण ठेवते.अनेक दशकं मधुमेह असलेल्या रुग्णांमध्ये एक वेळ अशी येते की अनेक प्रकारची औषधे घेऊन, पथ्य-पाणी करून, नियमित व्यायाम करून देखील साखर खूप वाढायला लागते.अशा रुग्णांमध्ये मध्ये इन्सुलिन हाच योग्य पर्याय ठरतो. इन्सुलिन इंजेक्शन असल्याने सुईची वाटणारी भीती, इन्सुलिन चालू होणे याला वैयक्तिक पराभव मानणे अशा अनेक गैरसमजातून रुग्ण इन्सुलिन घेण्यास तयार होत नाहीत.काही जण त्यांना हिताचा सल्ला देऊ पाहणाऱ्या डॉक्टरवर अविश्वास दाखवून थेट डॉक्टर देखील बदलून पाहतात. इन्सुलिन ही रुग्णाला मिळालेली शिक्षा नाही. अनियंत्रित साखरेमुळे डोळ्याचा रेटीना खराब होणे, हृदय विकार, किडनीचे विकार, पक्षाघातासारखा गंभीर आजार आणि मज्जातंतू खराब होऊन सतत पायाची जळजळ या समस्या उद्भवु शकतात. साखर नियंत्रित करण्यात गोळ्या निकामी ठरत असल्यास इन्सुलिन सुरु करणे इष्ट ठरते. थोड्या सरावानंतर कुठलाही रुग्ण स्वतः इन्सुलिन घेऊ शकतो. त्यामुळे इन्सुलिनकडे शेवटचा पर्याय म्हणून न पाहता वेळेत सुरु केल्यास आपल्यासाठी फायद्याचा ठरेल हे रुग्णांनी लक्षात घेतलं पाहिजे. इन्सुलिन सुरु झालं म्हणजे माझं काही खरं नाही असा गैरसमज देखील रुग्ण करून घेतात.

गरोदरपणात मधुमेह झालेल्या मातेपासून तो बाळाला होत नाही.मधुमेह झालेल्या महिलांनी गरोदरपणात अधिक काळजी घेणे गरजेचे असते पण या महिलांची गर्भावस्था आणि प्रसूती ही गुंतागुंतीची आणि धोक्याची असते हे मात्र सत्य नाही. योग्य आहार, व्यायाम, काही गोळ्या आणि कधी -कधी इन्सुलिन घेऊन साखर नियंत्रित केली तर या महिलांना देखील इतर महिलांप्रमाणे निरोगी गर्भावस्था आणि प्रसूती होऊ शकते.

अलीकडे सोशल मीडियावर अनेक influencers आरोग्यविषयक विशेषतः डायबेटिस बद्दल बोलताना दिसतात. ही माहिती नेहमीच science ला धरून नसते. त्यामुळे सत्य पडताळून पहावे आणि मगच आचरणात आणावे. आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधांमध्ये वा आहारामध्ये मोठे बदल करणे धोक्याचे ठरू शकते.

कॉमन सेन्स हा डायबेटिसच्या रुग्णांचा खरा मित्र.त्याची साथ सोडू नका.वेळोवेळी तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. कोणत्याही प्रकारचं डाएट करताना आहारतज्ज्ञ आणि डॉक्टर यांचा सल्ला घेणे योग्य ठरते.अचानक आहारात बदल केल्यास शुगर कमी होऊन (hypoglycemia) तब्येत खराब होऊ शकते. व्यायामाची अजिबात सवय नसल्यास मध्यमवयीन आणि वृद्धांनी व्यायामाचा श्रीगणेशा करण्याआधी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार हृदयाच्या चाचण्या करून घ्याव्या.शारीरिक कुवतीप्रमाणे व्यायाम प्रकार निवडल्यास हृदयाच्या समस्या आणि शारीरिक इजा कमी होतात. 'डायबेटिस पूर्ण बरा करून दाखवतो असं सांगणाऱ्या व्यक्तिवर ६ महिन्यात दामदुप्पट रक्कम करून देतो, असा दावा करणाऱ्या पतसंस्थानवर ठेवाल तेवढाच विश्वास ठेवा. दिखावे पे मत जाओ, अपनी अकल लगाओ !

♣ ♣ ♣

मधुमेहासह यशस्वी जीवन

मधुमेहाबरोबर मधुमेही प्रदीर्घकाळ दोन हात करत असतात आणि आपले जीवन आनंदाने व्यतीत करीत असतात. त्यांचा गौरव म्हणजे त्यांच्यासाठी प्रोत्साहन असते तसेच अन्य मधुमेहींना त्यांचे अनुकरण करण्यासाठी प्रोत्साहन या दुहेरी हेतूने 'मधुमेहासह यशस्वी जीवन' पारितोषिक देऊन विजेत्यांचा सन्मान करण्याची डायबेटिक असोसिएशनची प्रथा अव्याहतपणे सुरु आहे. आणि म्हणूनच याही वर्षी आम्ही अशा सभासदांचा गौरव केला ज्यांची प्रेरणा घेऊन अन्य मधुमेही प्रेरणा घेऊन मधुमेहाला आपला मित्र मानून जीवन व्यतीत करतील. विजेत्यांनी इतकी वर्षे मधुमेहाबरोबर कशी व्यतीत केली जाणून घेऊयात त्यांच्याच शब्दात....

नलिनी मराठे यांना सुवर्णपदक प्रदान करताना डॉ. चित्तरंजन याज्ञिक

नलिनी राजाराम मराठे
सुवर्ण पदक (वय वर्षे ८३)

वयाच्या ८३ व्या वर्षीही अतिशय उत्साही व्यक्तिमत्व म्हणजे नलिनी मराठे. त्यांच्याशी बोलताना कुठेही त्यांच्या वयाची जाणीव होत नाही. नेहमीच हसतमुख अशा नलिनी मराठेंना वयाच्या ५० व्या वर्षी मधुमेहाचे निदान कपाळावर चावलेल्या डासामुळे झाले. डास चावून आठ दिवस होऊन गेले तरी त्या जागी सारखी खाज येत होती. लग्नाला गेले असता तेथे डॉक्टर दिराने रक्ताच्या तपासण्या करण्यास सांगितले आणि मग सुरु झाली 'माझी मधुमेह बरोबर मैत्री' असे नलिनीताई हसत हसत सांगतात.

गेली ३३ वर्षे नियमित सर्व तपासण्या करणे, डॉक्टरांना भेटणे व योग्य औषधोपचार करणे सुरू आहे त्यामुळे या वयातही माझा मधुमेह नियंत्रणात आहे. मधुमेहाशी निगडित कुठलेही आजार मला झालेले नाहीत. मधुमेहाचे निदान झाल्यापासून रोज सकाळ-संध्याकाळ न चुकता हिवाळ्यात - पावसाळ्यात सुद्धा हनुमान टेकडीवर फिरायला जात होते. पण आता चढउतार करणं जमत नसल्याने सकाळ-संध्याकाळ १-२ किलोमीटर फिरावयास जाते आणि योगासने करते. वयाच्या ७५ व्या वर्षी मला उच्चरक्तदाब सुरु झाला, त्याच्याही गोळ्या नियमित घेते.

मी सध्या होममेकर आहे परंतु लग्नापूर्वी मी शिक्षिकेची नोकरी करीत असे. परंतु लग्नानंतर काही काळ गरजू विद्यार्थ्यांना नाममात्र फी घेऊन शिकवीत असे. माझ्या मुलाचे कर्करोगाने निधन झाल्यानंतर मी शिकवणी घेणे बंद केले. सध्या मी, माझे पती आणि सून आनंदाने जीवन व्यतीत करीत आहोत.

मला अध्यात्माची आवड असल्याने २५ वर्षे मी गीतेचा अभ्यास केला, गीतेचे १८ अध्याय मला तोंडपाठ आहेत. रामायण, महाभारतही वाचायला आवडते. वाचनाची आवड असल्याने आत्मचरित्र आणि प्रवासवर्णनाचे विपुल वाचन केले. याबरोबरच मला शास्त्रीय संगीत, भजन अभंगाचीही आवड आहे. भजनाच्या क्लासला आठवड्यातून एकदा जाते. मला निसर्गाची, झाडे, पक्षी, धबधबे बघायला खूप आवडते त्यामुळे डायबेटिक असोसिएशनच्या सहलींना नेहमी जात होते. माझे हे छंद मी जोपासते, योग्य आहार, नियमित व्यायाम असतो त्यामुळे माझा मधुमेह नियंत्रणात आहे. ♣ ♣ ♣

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 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.) **मडायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा'** या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.

मधुमेहासह यशस्वी जीवन

डॉ. सतीश भिसे यांना रौप्यपदक प्रदान करताना संस्थेचे कार्यवाह डॉ. अमित वाळिंबे

डॉ. सतीश भिसे
रौप्यपदक (वय वर्षे ७३)

माझ्या मधुमेहाचं निदान सप्टेंबर २००० मध्ये झालं. काही वैयक्तिक तक्रारींच्या निदानासाठी मी कराड येथील मूत्रतज्ज्ञाकडून सल्ला घेतला. त्यावेळा त्यांनी भोजनपूर्व व भोजनोत्तर अशी दोन रक्तशर्करानी परीक्षण करायला सांगितली. त्यावेळी भोजनपूर्व रक्तशर्करा ३०९ मि.ग्रॅ. व भोजनोत्तर ३८२ मि.ग्रॅ. अशी निघाली.

मी कराडच्या औषधनिर्माण महाविद्यालयात प्राचार्य असल्यामुळे एक सामाजिक जबाबदारी या नात्याने मधुमेहासंबंधीची माहिती व परीक्षण महाविद्यालयाजवळ राहणाऱ्या व्यक्तींना तेथील प्रसिद्ध अशा डॉक्टर मंडळींच्या सहकार्याने देत होतो. दर तीन महिन्याला साधारणपणे ३०-५० व्यक्ती या उपक्रमाचा फायदा घेत असत. हा उपक्रम १९९३ पासून महाविद्यालयात चालू होता. त्यामुळे मधुमेहासंबंधीची प्राथमिक माहिती, त्यावरील औषधे तसेच व्यायाम व आहाराचे महत्त्व ह्याची मला कल्पना होती.

मला स्वत:च्याच मधुमेहाचे निदान २००० साली झाल्यामुळे मी हे सर्व ज्ञान कार्यवाहीत आणायला सुरुवात केली. गेल्या २५ वर्षातील माझी सर्वसाधारण दैनंदिनी खालीलप्रमाणे आहे.

- सकाळी ४ वाजता उठणे. त्यानंतर ६ वाजेपर्यंत वाचन-लिखाण.
- सकाळी ६ ते ७ योगाभ्यास.
- सकाळी ८ ते ८.३० बागेत फिरणे.
- सकाळी ९.३० ते १० व रात्री ७ पूर्वी जेवण.
- दोन जेवणामध्ये काहीही खाणे नाही.
- संध्याकाळी ७ ते ७.३० बागेत फिरणे.

गेल्या २५ वर्षात पांढऱ्या साखरेपासून बनलेल्या पदार्थांचे सेवन नाही. सणवार किंवा इतर वेळेला काही गोड खाल्यास त्याची भरपाई म्हणून इतर पदार्थ कमी. जेवणातील कर्बोदकाचे प्रमाण मर्यादित. जेवणाचे पूर्वी सॅलड. आठवड्यातून २/३ वेळा संध्याकाळच्या जेवणाऐवजी फळांपासून बनविलेली स्मूदी प्रोटीनसाठी अधूनमधून कडधान्ये उसळी आहारात आहेत. औषधांच्याबाबतीत सातत्य असून सध्या मी ग्लिमेपिराग (१ कि.ग्रॅ.) व टेल्नेग्लिपटीन (२० मि.ग्रॅ.) ही औषधे एकदा सकाळी जेवणबरोबर व संध्याकाळी जेवणाबरोबर घेतो.

गेल्या वर्षभरात रक्तातील ग्लायकोसायलेटेड हिमोग्लोबीन ७.३ वरून ६.५ एवढे आहे. जेवणापूर्वीची व जेवणानंतरची रक्तशर्करा १०० मि.ग्रॅ. व १४० मि.ग्रॅ. एवढी असते. साधारणत: वर्षातून दोन किंवा तीन वेळा आवश्यक त्या चाचण्या करतो.

मधुमेह हा जीवनशैली संबंधातला त्रास असल्यामुळे जेवणा-खाणातील नियमितपणा व संतुलन, दैनंदिन व्यायाम व योग्य ती औषधे यामुळे गेल्या २५ वर्षात मधुमेहाचा कोणताही त्रास झालेला नाही. खऱ्या अर्थाने मी मधुमेहाला - मधुमित्र म्हणून सांभाळू शकतो.

जेवण-व्यायाम व औषधे यांच्या एकत्रित प्रयत्नांनी मधुमेह पूर्ण नियंत्रणात ठेवता येतो. हे वयाच्या ७३ व्या वर्षी मी खात्रीने सांगू शकतो.

♣ ♣ ♣

गाणं आणि आरती अंकलीकर : एक अद्वैत

भारतीय शास्त्रीय संगीतामध्ये शरीर, मन आणि बुद्धी एकाग्र होते. प्रसिद्ध शास्त्रीय गायिका आरती अंकलीकर-टिकेकर यांची खास मुलाखत

आरती अंकलीकर-टिकेकर सुप्रसिद्ध हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत गायिका, त्यांनी मराठी, कोकणी आणि हिंदी चित्रपटसृष्टीसाठी पार्श्वगायन केले आहे. त्यांना सर्वोत्कृष्ट पार्श्वगायनासाठी दोनदा राष्ट्रीय चित्रपट पुरस्कार मिळाले आहेत. दोन वेळा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळविणाऱ्या त्या काही मोजक्या मराठी गायिकांपैकी एक आहेत.तसेच २०२० मध्ये संगीत नाटक अकादमी पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे. मधुमित्र मासिकासाठी त्यांनी मुलाखत दिली आहे. जाणून घेऊयात विदुषी आरती अंकलीकर- टिकेकर यांच्या

'गाणं आणि आरती अंकलीकर' हे एकमेकात मिसळून गेलेले शब्द आहेत. हे अद्वैत केव्हापासून लाभले?

लहानपणापासूनच अभ्यास आणि गाणं या दोन्ही दगडांवर पाय ठेवून मार्गक्रमण चालूच होते. १० वी नंतर चांगले मार्क असूनही माझ्या आई-वडिलांनी असे ठरवले की, अभ्यासासाठी खूप वेळ न देता गाण्यासाठी देता यावा म्हणून मला कॉमर्स शाखेत घातले. तेव्हाच मी पूर्णवेळ गाणे करायचे असा माझा निग्रह झालेला होता. त्यामुळे मी आयुष्यभर फक्त आणि फक्त गाणंच करायचं असा निर्णय घेतला.

आपल्याला आयुष्यात/गाण्याला कोणकोणते गुरु लाभले व त्यांच्या दिनचर्येचा काय परिणाम झाला?

वयाच्या ८ व्या वर्षी माझ्या पहिल्या गुरु विजया जोगळेकर होत्या, परंतु १९७२ मध्ये दूरदर्शन केंद्र सुरु झाल्यावर त्या तेथे रुजू झाल्या. विजयाताईंनी मला शब्दोच्चार, बंदिशीचे शब्द, बेसिक राग, त्याबरोबरच मी स्पर्धेसाठी जात असे त्याची तयारी त्यांनी करवून घेतली. त्यानंतर मी आग्रा -ग्वालेर घराण्याचे नामवंत गुरु वसंतराव कुलकर्णी यांच्याकडे शिकण्यास सुरुवात केली.

वसंतराव शिस्तीचे आणि वक्तशीर होते, त्यांना क्लासला ९ चे ९ वाजून २ मिनिटे उशीर झाला तरी चालायचे नाही त्यामुळे त्यांच्याकडे वेळेची शिस्त लागली आणि महत्वही. ते नेहमी म्हणत असत, ''सम ही पहिल्या मात्रेवरच येते ती काही दुसऱ्या मात्रेवर येऊन चालत नाही, तसेच ९ हे ९ वाजताच वाजतात त्यामुळे क्लास ज्यावेळेत आहे त्यावेळेतच आले पाहिजे.'' दिनचर्येची शिस्त, गाण्यातील शिस्त आणि एकंदर जीवनातील शिस्त याचे काहीतरी नाते असावे असे मला वाटते. दिनचर्येमध्ये वेळेची शिस्त, कपड्याची शिस्त! अगदी किशोरीताईंकडे शिकत असताना सुद्धा हाच खाक्या होता. त्यानंतर उल्हासदादा कशाळकर आणि पंडित दिनकर कैकिणी यांच्याकडे शिकले. प्रत्येक गुरूकडून वेगवेगळ्या गोष्टी शिकत गेले. वसंतरावांकडून आगरा आणि ग्वालेर घराण्याचे राग, जगन्नाथ बुवा पुरोहितांनी तयार केलेले राग जसे त्यांचे जोगकौंस, वसंतरावांचे गुरु जगन्नाथ बुवा पुरोहित गुणिदास नावाने बंदिशी करत, त्यांनी तयार केलेल्या सुंदर आणि सुबक बंदिशी वसंतरावांनी मला शिकवल्या. बंदिशींमध्ये तालाचे महत्व, ठेक्याचे महत्व, बोलबाठ (बंदिशींचे बोल आलाप अंगाने गायचे) या गोष्टी त्यांनी शिकवल्या.

हा सर्व सांगीतिक विचार आहे, तो जटील असतो, तो साधा नसतो त्याच्यामध्ये अनेक स्वर, ताल आणि शब्द या गोष्टींचा संगम असतो. कुठलीही बंदिश गाणं किंवा बंदिशीला अनुसरून आलाप करणं आणि त्यानंतर ताना म्हणणं, लयकारी करणं यामध्ये स्वर, ताल आणि साहित्य या तिन्हींचा सुरेल असा संगम असतो.

त्यामुळे या तीनही गोष्टींवर आपल्याला रियाज करावा लागतो. वसंरावांनी साहित्य अंगानी म्हणजे शब्द, लयकारी या गोष्टी खूप शिकवल्या. एखादा राग उलगडणं कसं, हे मला किशोरी ताईंकडे शिकायला जाईपर्यंत वसंतरावांनी मला शिकवलेलं होतं. एखादा राग आपण पहिल्या सुराला सुरु करतो तो अगदी अर्धा तास गाणे याची संपूर्ण रचना मला वसंतरावांनी शिकवली. रागाचे सूर, त्याची बंदिश याच्यापलीकडे जाऊन, त्याच्यात असलेल्या भावाला (mood, expression) कसे महत्व आहे, आणि ह्या एका structure च्या पलीकडे जाऊन असलेला भाव आहे तो प्रत्येक गोष्टीत कसा आणायचा. आपण लावलेला स्वर समोरच्याच्या हृदयाला कसा भिडायला हवा, किंवा लयकारी म्हणजे तालाच्या अंगानी आपण जेव्हा गातो तेव्हासुद्धा कसा भाव उत्पन्न होतो, बंदिशींचे शब्द म्हणताना कसा भाव निर्माण होतो या सगळ्याचा जिवंत अनुभव आणि शिक्षण मला किशोरीताईंकडे मिळालं.

दीर्घकाळ आवाज चांगला राखण्यासाठी आहाराला काही महत्व आहे, असे वाटते का? त्याविषयी (पथ्य वगैरे) सांगावे.

दीर्घकाळ आवाज चांगला ठेवण्यासाठी voice abuse करायचा नाही. कसदार गाणं वाटलंच पाहिजे. अगदी मिळमिळीत आवाजात गायलं तर त्याचा असर होत नाही. असरदार गाण्यासाठी चांगला भरदार, घुमारेदार आवाज असला पाहिजे. पण त्याचा घुमारा तयार करण्यासाठीसुद्धा जास्त जोरात गायलं तरी सुद्धा तो abuse होतो, nodules होतात. त्यामुळे गुरु समोर बसूनच आवाजाचा रियाज करायला हवा. दिवसाला रोज ५-६ तास संगीताच्या अध्ययनामध्ये, रियाजामध्ये शरीर आणि मन इतकं एकमेकांमध्ये गुंतलं जातं, तुम्ही जर आवाज चांगल्याप्रकारे वापरला तर आवाजाला काही होत नाही. पण एखादी साथ आली तर कलाकाराला सुद्धा त्याचा त्रास होऊ शकतो.

खूप कार्यक्रम असताना अतिमसालेदार, तेलकट आहार घेत नाही, पचायला सोपा असा आहार असणे आवश्यक असते. चांगला आहार, चांगले विचार आणि चांगली दिनचर्या याने शरीर तर चांगलं रहातंच पण मला असं वाटतं मन positive होतं, सकारात्मकता वाढते. रियाज करणं हे जास्त महत्वाचं आहे असं मला वाटतं.

तब्येत चांगली रहाण्यासाठी काही नियमित व्यायाम करता का?

नियमित चालणे, योग प्रशिक्षक घरी योगासाठी येतात, बोथराचे ऑनलाईन क्लासेस करते. मला मनापासून व्यायाम करायला आवडतो.

गाण्यासाठी (कोणतेही काम करण्यासाठी) मन:शांती हवी. त्यासाठी ध्यानधारणा करता की रोजचा रियाज हेच `ध्यान` पुरते?

गाण्याच्या रियाजात नको असलेले विचार बाजूला सारले जातात. रियाज करताना स्वर, लय आणि साहित्य (शब्द) या तीनही गोष्टी महत्वाच्या आहेत. त्यामध्ये तुम्हाला तालाकडेही लक्ष द्यायचंय, सुरांकडेही लक्ष द्यायचंय, तुमचा आवाज छान लागतोय कि नाही याच्याकडेही लक्ष द्यायचंय आणि शब्दही उत्तम म्हणायचे आहेत. शब्दांमध्ये असलेल्या अ.. आ.. इ.. ई.. स्वरांचे उच्चरण ज्यामुळे स्वराला कुठेही आघात होता कामा नये. अशा तऱ्हेने हे एक शिवधनुष्य आहे. तानपुरा वाजवायला सुरुवात केली कि मन एकाग्र व्हायला लागतं आणि हे शिवधनुष्य आपल्याला आता उचलायचं आहे... त्या शिवधनुष्य पेलण्याच्या विचारात आपले नकोसे विचार कुठल्याकुठे निघून जातात. रियाजामुळे मनाला खूप आनंद मिळतो. मन:शांती ही वेगळी गोष्ट आहे. ध्यानधारणा नाही म्हणता येणार, पण मी प्राणायाम करते. संगीता शिवायसुद्धा मन एकाग्र करण्याचे माझे आपले वेगळे असे करते.

रियाजाची खास वेळ कोणती?

पूर्वीच्याकाळी रियाजाची वेळ पहाटेची होती, कारण घरात सामसूम असायची, शांतता, आणि सगळीकडे अंधार. मला असं वाटायचं, डोळा हे जे ज्ञानेंद्रिय आहे त्याला अतिशय कमी काम. सगळीकडे अंधार म्हणजे मन एकाग्र करायला एक ज्ञानेंद्रिय बंद म्हणजे मन एकाग्र होणार, कानालाही आवाज नाही. सगळीकडे शांतता! आपल्यालासुद्धा दिवस सुरु झाला कि, दिवसाची जी कामं आहेत ते करायला मन धावायला लागतं, पण पहाटेच्यावेळी मन शांत असतं. पूर्वीच्याकाळी तो केला जात असे. अनेक गायक, वादक मी पाहिलेले आहेत कि जे दिवसभराचे काम झाल्यावर, रात्री दहा ते पहाटे दोन-तीन पर्यंत रियाज करणारे कलाकार मी पाहिलेले आहेत. माझी साधारण वेळ पहाटेची नसायची... लग्ना अगोदर आई आणि लग्नानंतर माझ्या सासूबाई घराची सगळी जबाबदारी पहात असत. त्यामुळे मला कुठल्याही वेळेला गायला बसण्यासाठी आवश्यक असलेली शांतता मिळायची. परंतु त्याच्यामध्ये नियमितता होती आणि आहे.

भारतीय संगीत परंपरेविषयी थोडे! किंवा हिंदुस्थानी संगीताचे मर्म कशात आहे?

भारतीय शास्त्रीय संगीताची परंपरा म्हणजे संपूर्ण जगामध्ये अशा तऱ्हेचे संगीत नाहीये. जिथे शरीर, मन आणि बुद्धी एकाग्र होते. हे म्हणजे गळा तर उत्तम पाहिजेच. जे त्या रागमधले भाव, स्वरांमधले भाव आहेत ते तुम्हाला कळले पाहिजेत आणि ते एक्सप्रेस करता आले पाहिजेत, असं मन पाहिजे आणि अतिशय कुशाग्र बुद्धी पाहिजे.

गाणं गाताना मेंदूचा प्रत्येक सेल वापरला जातो कि काय असं मला वाटतं. सगळी अवधाने ठेवावी लागतात. डोक्यात ज्या काही गोष्टी चाललेल्या असतात त्या बाजूला सारून ह्यांच्यामध्ये मन रमवायचं यासाठी शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक ताकद लागते आणि हे सगळं आल्यानंतर त्या स्वरांमध्ये लिन होऊन त्याला शरण जाऊन गाताना मीपण विसरून जावं लागतं. म्हणजे आधी सगळं शिकायचं आणि सादर करताना सगळं विसरून जायचं. शरीर, मन, बुद्धी, आत्मा या चारही गोष्टी महत्वाच्या आहेत. त्यामुळे संगीत हे अतिशय वेगळे आहे, संगीत उत्स्फूर्त आहे. आपल्या मनाची शक्ती यामध्ये वापरली जाते, कारण शेकडो तास एखाद्या रागाचा आपण रियाज करतो आणि ते विचार आपल्या मेंदूमध्ये आपल्या Hard disk मध्ये भरलेले असतात. आणि जेव्हा आपण मैफलीमध्ये किंवा बसलेले असताना सुद्धा गातो तेव्हा अनेकवेळेला असे होते कि अचंबित करणारे स्वर वाक्य (Musical Phrases) म्हणजे काही काही सांगीतिक विचार असे काही सुचतात की कधी ते आधी गायलेले नसतात, कधी त्याच्या बद्दल विचार केलेला नसतो, कुणाचे ऐकलेले नसतात. मग हे जे विचार येतात ते आपल्या मेंदूची जी intuitive power आहे त्यामुळे ते एक वेगळं combination मेंदू करतो आणि तो आपल्यालाच अचंबित करतो. त्याच्यामुळे हि जी spontaneity आहे ना ती फार सुंदर आहे. त्याचे जे design आहे, रागसंगीताचे अतिशय विलंबित, सुरुवातीला ते आपण खर्जामध्ये सुरु करतो आणि त्यानंतर अतिशय विलंबित लयीमध्ये सुरु करून मग हळूहळू तारसप्तकामध्ये जाऊन लय वाढवायची मग द्रुत विलंबित मग नंतर द्रुत आणि मग गाणं संपवायचं म्हणजे हा जो तीस ते चाळीस मिनिटांचा प्रवास आहे हा सुद्धा अतिशय विलक्षण सुंदर आहे. त्यामुळे ह्याप्रकारचे संगीत जगात कुठेही नाही.

संपूर्ण जगाचं जर आपण संगीत पाहिलं तर बिथोवेन, शोपेन यांनी लिहिलेलं संगीत(compose) असतं आणि नंतर ते वाजवलं जातं. त्यांची प्रत्येक गाणी लिहिलेली असतात. त्यातील प्रत्येक स्वर, लय, व्हॉल्युम या सगळ्यांची अगोदर रचना केलेली असते आणि ते वाजतात. परंतु आपल्या संगीतामध्ये काही भागाची रचना केलेली असते आणि बहुतेक भागात आपल्याला पहिल्या सुरापासून अगदी शेवटच्या पन्नासाव्या मिनिटापर्यंत सुधारण्याचा वाव असतो. अचानक आपण त्यात बदल करू शकतो, हा भाग अत्यंत महत्वाचा आहे. यामध्ये मेंदू अशा स्थितीमध्ये पहिल्या क्षणापासून शेवटच्या क्षणापर्यंत असतो ज्यामध्ये उत्स्फूर्तपणावर त्याचा भर असतो.

नवीन संगीत शिकू इच्छिणाऱ्या लोकांना (विद्यार्थ्यांना) तुमचा संदेश काय?

परमेश्वराने दिलेली देणगी, प्रतिभा, बुद्धी आणि आपली आवड ह्या जर हातात हात घालून गेल्या तर जीवनाचा प्रवास सुकर होतो. उत्तम गाण्यासाठी talent असणं आणि त्याबरोबर आवड असणं, हे जर combination असेल तर पुढचा मार्ग सुकर होतो. पण तुम्हाला खूप आवड आहे पण तेवढं टॅलेंट नाहीये म्हणजे तुमचा गळा तेवढा चांगला नाहीये, सांगीतिक बुद्धी तितकी चांगली नाहीय. तिथे तुम्हाला खूप कष्ट करावे लागतात. तिथे तुम्हाला शॉर्टकट नाहीये. त्यामुळे मला असं वाटतं संगीत हे लहानपणापासून शिकलं पाहिजे, दुसरी गोष्ट आई-वडिलांनी केवळ स्वतः ला आवड आहे म्हणून मुलाला न शिकवता मुलामध्ये काय टॅलेंट आणि त्याला गाणं शिकण्याची किती तळमळ आहे हे पाहिलं गेलं पाहिजे. लहानपणापासून गाणं सुरु करणं महत्वाचे आहे. १२ वर्षे हा तपश्चर्येचा काळ आहे. त्यामुळे गाणं आपल्याला गवसतं. यामध्ये शिस्त हि खूप महत्वाची आहे. रियाजाची वेळ पाळणं, रियाज कसा करणं, गुरूने सांगितलेला रियाज करणं

शिस्त, सातत्य आणि मेहनत करण्याची तयारी आणि प्रेम असलं तर हि मुलं टॅलेंटेड मुलांच्या पुढे जातात.

ससा आणि कासवाच्या गोष्टीप्रमाणे ज्या मुलांमध्ये टॅलेंट कमी आहे पण डिसिप्लिनमुळे रियाज करतात ते कधी कधी पुढे निघून जातात. आणि त्यांना एकदा कळालं कि आपला गळा कसा चालवायचा, ही जी मसल मेमरी तयार झाली कि त्या पुढे खूप छान करू शकतात. आपण काय करू शकतो, आपल्या पंखातील ताकद ओळखणं, आपल्याला ओळखता येत नसेल तर गुरुजनांकडून जाणून घेणं आणि त्याप्रमाणे उडणं. आणि आपल्या ताकदी प्रमाणे आपण उडतो आहोत याचा अभिमान बाळगणं, समाधान बाळगणं हेच जीवन आहे. स्वतः ची ओळख हे मला सगळ्यात महत्वाचं वाटतं.

मधुमेही रुग्णांसाठी तुमचा संदेश?

संगीत ऐका, ते समजून घेतलं ना की ते आपण बुद्धीने ऐकायला लागतो. त्याचं डिझाईन त्याची रचना. शास्त्रीय संगीतात तर रचना अतिशय विलक्षण आणि अचंबित करणारी आहे ती जर आपण शिकलो तर त्या रचनेकडे आपले लक्ष जातं, त्यातल्या एक्सप्रेशन कडे लक्ष जातं. आपलं मन त्यामध्ये गुंतते आणि मधुमेही गाणाराच असेल तर अगदीच उत्तम. शास्त्रीय संगीत जर त्याने केलं तर त्याचे मन इतके गुंतते कि आपल्या मानवी भावभावनांपासून आपण खूप दूर जातो. मला असं वाटतं कि आपल्या भाव भावना आहेत त्याच आपल्या शरीरावर परिणाम करतात कि काय? त्या आपल्याला फार लवकर नकारात्मक करून टाकतात. आणि मन जितकं आपण शरीरात गुंतवलेलं ठेवतो तितक्या शारीरिक व्याधी होतात असं मला वाटतं. संगीतामध्ये आपलं शरीर सोडून त्या रचनेमध्ये गुंतायची भारतीय शास्त्रीय संगीतात ताकद आहे. त्यामुळे ते ऐकणं आणि गाणं अत्यंत फायद्याचं ठरू शकतं. काही संगीतोपचार करणाऱ्यांनी यावर अभ्यासही केला आहे. मधुमेहींसाठी कुठले राग उपयुक्त आहेत ते ऐकावेत, ते गावेत, ज्यामुळे सगळ्यांना उत्तम आरोग्य मिळेल.

♣ ♣ ♣

लहान मुलांसाठी आहार

शांभवी जोशी, आहारतज्ज्ञ । मो. ९३७०४१०८९९

मुलांच्या वाढीसाठी आरोग्य आणि प्रतिकारशक्तीच्या पायाभरणीसाठी योग्य आहार महत्त्वाचा असतो.

सणावारातील लहान मुलांसाठी (६ महिने ते ५ वर्ष) आहार :

आपल्या भारत देशात सण-उत्सव हे आपल्या संस्कृती, परंपरा आणि सामाजिक जीवनाचे बहुरंगी दर्शन घडवतात. प्रत्येक सणामागे शास्त्रीय तसेच धार्मिक, ऐतिहासिक किंवा सामाजिक पार्श्वभूमी असून त्याचं निसर्गाशी आणि ऋतूंच्या बदलाशी असलेलं नाते ही तितकंच घट्ट असते. ऋतूनुसार आवश्यक असलेले पोषक घटक व स्थानिक पातळीवर सहज उपलब्ध असणारे अन्न-धान्य आणि परंपरा या सगळ्यांचा प्रभाव सणांमधील पदार्थांवर असतो. सण साजरे करणे हे केवळ आनंदासाठीच नसून, निसर्गाशी एकरूप होत जगण्याची शिकवण देणारी कला आहे !!!

सणांवारामधील आहार हा आपल्या संस्कृतीचा अविभाज्य व विशेष भाग आहे. ''उदर भरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म'' यानुसार अन्न हे फक्त पोटभरण्यापूरते किंवा जिभेचे चोचले पुरवण्यासाठी नसून, शरीर व मनाचे भरण व पोषण करणारे असते. मुलांसाठी सण म्हणजे उत्साह, आनंदासह विविध पदार्थांचा मनसोक्त आस्वाद घेण्याची चंगळ व त्या बरोबरच प्रियजनांसोबत वेळ घालवण्याची एक गोड संधी असते. घरातील स्वयंपाकाची तयारी, लगबग आणि एकत्र केलेली अंगत-पंगत या सर्व आठवणी बच्चे कंपनीच्या मनामध्ये घर करून राहतात. योग्य पोषण हे फक्त त्यावेळेपुरते समाधान देणारे नसून, मुलांच्या वाढीसाठी, आरोग्य आणि प्रतिकारशक्तीच्या पायाभरणीसाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे सणांचा आनंद घेतानाही आहाराचा दर्जा आणि आरोग्याचे भान ठेवणे गरजेचं आहे. चला तर मग सणांचा आनंद आरोग्यदायी आहाराच्या सवयींनी द्विगुणित करुयात.!

शिशु (६ महिने ते १ वर्ष)

६ महिन्यांपासून १ वर्षापर्यंत वयाच्या बाळांना स्तनपानासोबत सुरक्षित आणि पोषणयुक्त पूरक आहार देता येतो. मऊ आणि सहज पचणारे अन्न द्यावे. फळांची किंवा भाज्यांची प्युरी दिली जाऊ शकते. खीर किंवा कांजी देखील देता येते; इतर दूध नसेल तर स्तनदूध किंवा फॉर्म्युला दूध वापरता येईल. मध, साखर/गुळ, मीठ, मसाले, नट्स आणि प्रक्रिया केलेले अन्न टाळावे. एकावेळी फक्त एक नवीन पदार्थ सुरू करणे महत्त्वाचे आहे, ज्यामुळे बाळाला कोणतीही ॲलर्जी होणार नाही याची आपण पाहणी करू शकतो. नेहमी स्वच्छतेची काळजी घ्यावी, ज्यामुळे बाळाला सणांचा आनंद सुरक्षित आणि पोषक आहार देऊन अनुभवता येतो.

मुलं (१ ते ५ वर्षे)

या वयातील मुलांची भूक, आवडीनिवडी आणि चवीचा अनुभव जलद गतीने बदलत असतात. सणांच्या काळात वेगवेगळ्या चवींचा परिचय करून देतानाच पौष्टिकतेवर भर देणे गरजेचे आहे.

सणांमध्ये मुलांचं आरोग्य जपण्यासाठी १० टिप्स:

१. समतोल आहार घ्या

सर्व अन्नगटांचे योग्य प्रमाणात आणि नियमित सेवन करा, जेणेकरून शरीर निरोगी राहील आणि वाढ व्यवस्थित होईल.

२. शारीरिक व्यायाम करा

सणाच्या दिवसांतही मुलांना धावणे, नृत्य करणे,

दोरीवर उड्या मारणे किंवा मैदानी खेळ खेळायला वेळ द्या, जेणेकरून त्यांची ऊर्जा आणि तंदुरुस्ती टिकून राहील.

३. निरोगी जीवनशैली ठेवा

वेळेवर उठा, झोपा, वेळेवर जेवा, नियमित व्यायाम करा, पुरेशी विश्रांती घ्या आणि सकारात्मक विचार ठेवा.

४. मर्यादा शिकवा

गोड पदार्थ, स्क्रीन टाइम इ. वर योग्य मर्यादा ठेवा.

५. जेवताना स्क्रीनपासून दूर रहा –

अन्नावर लक्ष देऊन जेवावे, त्यामुळे शरीर आणि मन या दोन्हीचे पोषण होईल.

६. पाणी प्या –

दिवसातून पुरेसं पाणी प्यावे, त्यासाठी त्यांच्या जवळ नेहमी पाण्याची बाटली ठेवावी आणि वेळोवेळी त्यांना पाणी पिण्याची आठवण करून द्यावी.

७. बाहेरचे अन्न टाळावे –

सणाच्या काळात रस्त्यावरील किंवा पॅकबंद अन्नाऐवजी घरचे ताजे आणि स्वच्छ पदार्थ द्यावेत, त्यामुळे पोटाच्या तक्रारी, ॲलर्जी आणि संसर्गाचा धोका कमी होतो.

८. लेबल वाचा,

आरोग्य जपा बाहेरचे तयार अन्न खाण्यापूर्वी त्याची पोषण माहिती (Nutrition Label), घटक पदार्थ व Expiry date याची माहिती घ्यावी.

९. एकत्र जेवण घ्यावे –

पालकांनी मुलांसह एकत्र जेवले तर कुटुंबातील नाते घट्ट राहते, संवाद वाढतो आणि मुलांमध्ये आरोग्यदायी आहाराच्या सवयी रुजण्यास मदत होते.

१०. स्वच्छ राहावे

वरील सर्व करतांना स्वच्छतेची सवय व आवड निर्माण होईल याची खबरदारी पालकांनी घ्यावी.

मधुमेह असलेल्या मुलांसाठी:

वरील मुद्यांसह पुढे नमूद केलेल्या महत्वाच्या मार्गदर्शक सुचनांचे पालन करणे आवश्यक आहे :

जेवणाच्या वेळा नियमितपणे पाळाव्या तसेच अवेळी व वारंवार खाण्याची पद्धत टाळावी.

सणावारातील जेवणात सहसा उच्च GI (Glycemic Index) असलेले पदार्थ खाल्ले जातात, ज्यांमध्ये अतिरिक्त फॅट, सोडियम आणि कॅलरीज असतात. हे लक्षात घेऊन आरोग्यदायी अन्न निवडणे, ते योग्य प्रमाणात खाणे, जेवणात क्रमवारी पाळणे, पोषणमूल्यांची माहिती घेणे, पुरेसे पाणी पिणे आणि शारीरिक हालचाली / व्यायाम या गोष्टींकडे लक्ष द्यावे.

कार्बोहायड्रेट्स मोजणीसह प्रथिने (प्रोटीन) आणि फॅट मोजून, इन्सुलिन डोसचे नियोजन केल्यास जेवल्यानंतरची साखरेची पातळी नियंत्रणात ठेवता येते.

सणांच्या काळात आहारातील व इतर बदलांमुळे होणाऱ्या रक्तातील साखरेच्या (BSL) मध्ये होणाऱ्या बदलांचा अंदाज घेण्यासाठी CGM किंवा नियमितपणे स्वतःची रक्तातील साखर तपासणे (SMBG) उपयुक्त ठरते.

कुटुंबाचा आधार आणि सहभाग मुलाच्या आरोग्य व्यवस्थापनात महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

रताळ्याची खीर

(सर्व्हिंग: २ किंवा ३ जणांसाठी)

साहित्य:

१. रताळे – १५०–२०० ग्रॅम (१/२ मध्यम आकाराचे)
२. दूध – ५०० मि.ली. (स्किम्ड किंवा लो–फॅट)
३. खजुर पेस्ट – १–२ टेबलस्पून (लहान बाळासाठी हलके गोड)
४. बदाम – २/३, बारीक चिरलेले
५. अक्रोड – २/३, बारीक चिरलेले
६. वेलची पूड – १ चिमूट
७. तूप – १/२ टीस्पून (ऐच्छिक, थोड्या प्रमाणात)
८. केशर – ४–५ काड्या (थोड्या दूधात भिजवलेले)

कृती:

१. रताळे स्वच्छ धुवून, सोलून, छोटे तुकडे करून घ्या.
२. १०–१५ मिनिटे वाफवून, रताळे पूर्ण मऊ होईपर्यंत शिजवा.
३. रताळे किसून घ्या किंवा हलक्या हाताने मॅश करा.
४. पातेल्यात दूध गरम करा. दूध उकळायला लागल्यावर त्यात रताळ्याची प्युरी मिसळा.
५. मंद आचेवर ५–१० मिनिटे शिजवा, खीर दाट होईपर्यंत.
६. बदाम व अक्रोडचे काप तूपात थोडे परतून मग खीरीमध्ये घालून एकत्र करा.
७. खजुर पेस्ट, वेलची पूड आणि केशर घालून हलके मिसळा.
८. गरम किंवा थंड करून सर्व्ह करा.

टीप्स:

१. बाळ लहान असल्यास (६ महिने १ वर्ष) शिजवलेले रताळे मिक्सरमधून काढून– गाळून घ्या.
२. खजुर पेस्ट फक्त थोडा गोडसरपणा येण्यापुरती घ्या, डायबिटिक बाळांसाठी खजूर पेस्ट न घालताही खीर तयार करता येईल.
३. वेलची पूड आणि केशर पूर्णतः ऐच्छिक आहे; काही बाळांना ती आवडत नसेल तर वगळता येईल.

पौष्टिक पॅटिस (सर्व्हिंग: ४ पॅटिस):

साहित्य:

१. अख्खे मूग – १/२ कप
२. गाजर– १ मध्यम, किसलेले
३. कांदा १ मध्यम, किसलेला
४. शिमला मिरची – १, लाल/पिवळी किंवा हिरवी, बारीक चिरलेली
५. मटार/हिरवी वाटाणे– १/४ कप
६. कोथिंबीर – २ टेबल स्पून, बारीक
७. जिरे – १ टी स्पून
८. हळद पावडर – १/४ टी स्पून
९. लाल तिखट – १/८ टी स्पून
१०. मीठ – चवीनुसार
११. भाजणी पीठ / ज्वारीचे पीठ २–३ टी स्पून (बाईंडिंगसाठी)
१२. तेल – १–२ टी स्पून

कृती:

१. अख्खे हिरवे मूग आणि मटार कुकरमध्ये १/२ शिट्ट्या देऊन शिजवून घ्या.
२. शिजवलेली मूग आणि मटार हलके मॅश करा.
३. एका मोठ्या बाऊलमध्ये मॅश केलेली मूग, मटार, गाजर, कांदा, शिमला मिरची, कोथिंबीर, जिरे, हळद, लाल तिखट आणि मीठ मिसळा.
४. २–३ टी स्पून भाजणी/ज्वारीचे पीठ घालून घट्ट मिश्रण तयार करा.
५. मिश्रणाचे छोटे गोल पॅटिस/आवडत्या आकाराचे तयार करा.
६. तवा गरम करा, थोडे तेल घालून पॅटिस हलके तळा; दोन्ही बाजूंनी हलका सोनेरी रंग येईल.
७. गरम गरम थोड्या दही चटणी सोबत सर्व्ह करा. दही नको असेल तर नुसते सर्व्ह केले तरी चालेल.

टिप्स:

१. पॅटिसचा आकार लहान ठेवला तर मुलांना खाण्यास सोपे होईल.
२. शक्यतो पॅटिस तिखट/मसालेदार बनवू नका.
३. कोथिंबीर/पुदिन्याच्या चटणीसोबत सर्व्ह केल्यास चालेल, पण चटणी जास्त तिखट नको.
४. हवे असल्यास पॅटिस एअर फ्रायरमध्ये पण बनवू शकता; थोडे तेल लावून १८–२० मिनिटे १८०° फ्राय करा, हलके आणि क्रिस्पी होतील.

मखाना लाडू: (सर्व्हिंग ८–१० लहान लाडू)

साहित्य:

१. मखाना (फॉक्स नट्स) – १ कप
२. तूप – १ टेबलस्पून
३. काजू – ५/६, बारीक चिरलेले
४. बदाम – ५/६, बारीक चिरलेले
५. अक्रोड – ४/६ बारीक चिरलेले
६. खजूर – ५/६, बारीक चिरलेले
७. वेलची पूड – पाव टीस्पून
८. तूप – १ टेबलस्पून (लाडू बनवण्यासाठी)

कृती:

१. मखाना तव्यावर मध्यम आचेवर ५–६ मिनिटे भाजा, जोपर्यंत ते कुरकुरीत होत नाहीत.
२. भाजलेले मखाना मिक्सरमध्ये घ्या आणि बारीक पूड करा.
३. एका पातेल्यात १ टेबलस्पून तूप गरम करा.
४. त्यात काजू, बदाम आणि अक्रोड घालून २–३ मिनिटे परता.
५. त्यात खजूर आणि वेलची पूड घालून चांगले मिसळा.
६. भाजलेली मखाना पूड या मिश्रणात घाला आणि चांगले एकत्र करा.
७. १ टेबलस्पून तूप घालून मिश्रण घट्ट होईपर्यंत हलवा.
८. मिश्रण थंड होऊ द्या आणि नंतर लाडूच्या आकारात गोळे बनवा.
९. गरम किंवा थंड सर्व्ह करा.

टिप्स:

१. मखाना पूर्णपणे कुरकुरीत भाजल्याशिवाय लाडू तयार करू नका, अन्यथा मऊ लागतील.
२. खजूर किंवा साखर मुलांच्या वयानुसार कमी प्रमाणात घाला.
३. लाडू तयार करताना मिश्रण थोडे थंड होऊ द्या, नाहीतर गोळे बनवायला कठीण होईल.
४. लाडूचे आकार लहान ठेवल्यास मुलांना सहज खायला मिळतील आणि पोर्शन कंट्रोल राहील.
५. साठवण्यासाठी हवाबंद डब्यात ठेवा; ५–७ दिवस टिकतात.

♣ ♣ ♣

सणावाराच्या काळातील खाणं-पिणं

मालविका करकरे, आहारतज्ज्ञ । 9822850039

ऋतु, सणवार, अन्नपदार्थ आणि पोषण यांचा जवळचा संबंध आहे.

पश्येम शरदः शतम् । जीवेम शरदः शतम् ।
बुध्येम शरदः शतम् । रोहेम शरदः शतम् ।
पूषेम शरदः शतम् । भूयसीः शरदः शतात् ॥

वेदातील ह्या वाचनाचा अर्थ आपण 100 वर्षे शरीर व मनाने निकोप आयुष्य जगावे, हे आरोग्यदायी मिळण्यासाठी आहार, विहार आणि आचार याला महत्व आहे. त्यामुळे निरोगी शरीर व मनासाठी पौष्टिक आहार ही गुरुकिल्ली आहे.

आपला देश विविधतेतून ऐकतेकडे जातो. विविध जाती, धर्म, पोटजाती एकोप्याने राहतात, व याचे कारण म्हणजे आपले सणवार आहेत.

ते फक्त साजरे करत नसून आपल्याला देवाच्या अस्तित्वाची जाणीव करून देतात.

विविध ऋतूंनी नटलेली पृथ्वी व त्यानुसार पिकवले जाणारे अन्न व त्याचा आदर करणारे आपण! नक्कीच भारतीय असल्याचा अभिमान वाटावा असेच आहे!

बऱ्याचदा हे अन्नपदार्थ घ्या असे सांगून त्याचा समावेश केला जात नाही. पण, प्रसाद म्हणून घ्यावे सांगितल्यास ते आपण पटकन घेतो.

त्यामुळे ऋतू, सणवार, पदार्थ आणि पोषण याचा जवळचा संबंध आहे. आजकाल, सणवार म्हणजे सुट्टी असे स्वरूप झाले आहे.

आपण उठतो उशिरा, मग टीव्ही पुढे बसतो, स्वीगी, झोमॅटो वरून पदार्थ मागवतो, मग खात राहतो.

आजकाल चहासुद्धा ऑनलाईन ऑर्डर केला जातो. वाढते ताण तणाव, नोकरीचे जास्ती तास व बसून काम या कारणांमुळे काही मेटाबोलिक बदल घडले आहेत, ज्यामुळे आजकाल प्रौढ लोकांमध्ये ओबेसिटी, मधुमेह, रक्तदाबासारखे आजार बळावू लागले आहेत.

यातही प्रौढ लोकांनी आहाराची विशेष काळजी घ्यावी.

आहारात करावयाचे बदल:

1) जसजसे वय वाढते, तसतसा शरीराचा मेटाबोलिक रेट कमी होऊ लागतो. अशावेळी, सणावारामध्ये आहाराचे प्रमाण, दर्जा व वेळ नियमित पाळावे.
2) मधुमेही लोकांनी गोड पदार्थ शक्यतो पूर्णपणे बंद करावे. अशा वेळेस फळांचे सेवन वाढवावे.
3) सणावारात तळलेले, बाहेरचे, तुपातले, जंक पदार्थ टाळावे.
4) पदार्थ विकत घेताना खप असलेल्या दुकानादातून लेबल वाचून घेतले जावे.
5) मैदा असलेले, डालडा, सॅच्युरेटेड फॅट असलेले, अतिरिक्त मिठाचे पदार्थ टाळावे.
6) पाणी भरपूर प्यावे, व्यायाम नियमित करावा, वेळोवेळी तपासणी केली जावी.

सणवार व आहाराचे महत्व ❊

१) गुढीपाडवा :

वर्षाचा आनंदाचा दिवस, चैत्र महिना, राम राजा वनवास संपवून परत आले, त्यांच्या सन्मानासाठी गुढी उभी करण्याची प्रथा आहे.

गुढीला हार, फुलं, गाठी व कडुनिंबाची पाने वाहिली जातात. ही कोवळी पाने जिरे, मिरी, हिंग, मीठ, ओवा व साखर ह्याबरोबर वाटून हे मिश्रण जरुर घ्यावे, अशा बहुगुणी वृक्षाचे स्मरण करावे, ज्यामुळे प्रतिकार शक्ती वाढते!

2) चैत्रगौर :

चैत्र महिन्यात पार्वतीची स्थापना होते. हळदीकुंकू करून महिलांना डाळ व गुळातले पन्हे देऊन त्याचा आदर केला जातो. फुगड्या घालून, खेळ खेळून त्या साजरा करतात.

थोडक्यात, पौष्टिक आहार व त्याला व्यायामाची जोड दिली जाते, तसेच मनही प्रसन्न होते व एकोपा वाढतो!

३) रामनवमी :

दशावतारामधील सातवा अवतार श्री रामचंद्र या उत्सवामुळे एक आदर्श आपल्यासमोर उभा राहतो.

४) अक्षयतृतीया :

वैशाख शुद्ध तृतीय हा मुहूर्त पवित्र मानतात. यादिवशी जप, दान, होम याचे महत्व आहे.

आपला शेतीप्रधान देश असल्यामुळे या मुहूर्तावर शेतकरी शेतीच्या कामाला सुरुवात करतात. अन्नदानही केले जाते.

५) श्री महावीरजयंती :

जैन धर्मातील २४ वे तीर्थंकर भगवान महावीर यांचा जन्मदिवस.

आजकाल सर्व लोक ऐहिक सुखाच्या मागे लागले आहेत, ज्यामुळे लोक व्यसनांच्या आहारी जातात.

अगदी कॉलेज मधली मुलं सुद्धा अतिरिक्त प्रमाणात मांसाहार करणे, दारू पिणे, धूम्रपान करणे अशी व्यसने करतात ज्यामुळे मधुमेह, हृदयाचे, यकृताचे आजार बळावत चालले आहेत.

महावीरांच्या उपदेशाचा मान ठेवणे अशावेळी महत्वाचे वाटते ज्यामुळे आत्मिक उन्नतीचा आणि आरोग्यदायी जीवनाचा मार्ग दिसू शकतो.

६) आषाढी एकादशी:

म्हणजे उपवासाचा दिवस, जो आपण दुप्पट खाऊन साजरा करतो, साबुदाणा, बटाटा, दाण्याचा कूट, तळलेले सर्वच आरोग्याला घातक.

ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते व अतिरिक्त वजन वाढू शकते. खरंतर मधुमेहींनी खूप कडक उपवास करणे टाळावे.

चार ते सहा या वेळेस आहार घ्यावा जसे नारळपाणी, ताजे ताक, दही, भोपळ्याचे भरीत, राजगिऱ्याच्या लाह्या, लिंबूपाणी, काकडी व फळं यांचा समावेश केला जावा.

श्रावण म्हणजे हिरवीगार पृथ्वी, श्रावण हा सण, उत्सवाचा, आनंदाचा महिना. सोमवारी शिवामूठ, मंगळवारी मंगळागौर अशी सुरुवात होते.

जे पिकते ते देवाला प्रसाद म्हणून वाहिले जाते व त्याचा आपण प्रसाद म्हणून सेवन करतो. उगाच बेचव गोष्टी खाऊन प्रकृती बिघडवून घेत नाही.

७) हरितालिका व गणेश चतुर्थी :

भाद्रपद महिन्यातील हे दोन मोठे सण. हरितालिका व्रत महाराष्ट्रात मोठ्या प्रमाणात साजरे होतात.

सखी पार्वतीची पूजा व उपवास स्त्रीला सौभाग्य मिळवून देते. सध्याच्या काळात डिटॉक्सिफिकेशन म्हणजे उपवास होय, जो फलाहार करून केला जावा.

विघ्नहार्थ अर्थात गणपती बाप्पा १४ विद्या व ६४ कलांचा अधिपती बाप्पाला उकडीचे मोदक प्रिय. हा सण देशभरात साजरा होतो.

बाहेरून आलेले सतत ते मोमोज, नाचोज खाण्यापेक्षा सुंदर गुळाच्या सारणाचे तूप घातलेले उकडीचे मोदक जरूर खावे. मधुमेहींसाठी मोदकाचे सारण करताना गुळ न घालता खजूर, बदाम पूड असे घालून कमी गोडवा आणावा.

८) गौरीपूजन :

माझी आई गौर आणताना नेहमी म्हणते ''गौरी आल्या, सोन्याच्या पावलांनी आल्या, गौरी आल्या, धनधान्य घेऊन आल्या, सुखशांती घेऊन आल्या''.

गौरी हे समृद्धीचे प्रतीक आहे. समृद्धी म्हणजे पैसे नाही तर आरोग्य या माहेरवाशिणींना अगदी भाजी भाकरीचा नैवेद्य पण आवडतो.

मग आपण पिझ्झा, बर्गर, पाणीपुरी यांच्या आहारी का जायचे? अशा वेळी घरातल्या मोठ्यांनी अन्न संस्कारांचा विचार करावा.

९) नवरात्र :

आदिशक्तीचा नऊ दिवस उत्सव साजरा केला

जातो.

महाराष्ट्रात घटस्थापना केली जाते, तर गुजरात मध्ये दुर्गेचे प्रतीक असलेल्या त्रिशूळाची पूजा करतात. तर बंगाल मध्ये दुर्गापूजा होते.

आपल्याकडे भोंडला करण्याची व खिरापत बनवण्याची प्रथा आहे. या उत्सवात धान्यांना महत्व आहे. नवरात्री हा स्त्रीशक्तीचा उत्सव मानला जातो.

सध्या स्त्रिया शिक्षित झाल्या, कामासाठी बाहेर पडल्या, व त्यांना ताण तणावही बरेच आहेत पण तरीही स्त्रीने घरच्यांच्या मदतीने पौष्टिक आहाराला महत्व देणे गरजेचे आहे

10) दसरा :

दश म्हणजे दहा, विजयादशमी नावाने साजरा केला जाणारा व असुरांवर विजय मिळवणारा दिवस व शुभकार्याची सुरुवात.

यावर्षी आपणही मधुमेह, ओबेसिटी, हृदयरोग, रक्तदाब व किडनीचे आजार ह्या असुरांवर मात करूया.

ताजे स्वच्छ अन्न घेऊ, स्वच्छ पाणी पिऊ, प्रथिनयुक्त आहार घेऊ, फलाहार वाढवू, साखर, मैदा, मीठ, जंक आणि बेकरी इत्यादी पदार्थांचा त्याग करू, आपली भारतीय आहारपद्धती आचरणात आणू.

असे वागलो तर 'दसरा सण मोठा, नाही आनंदाला तोटा' ही ओळ सार्थ ठरेल!

११) ओणम :

केरळ राज्यात साजरा होतो, वामन ह्या देवाची पूजा केली जाते.

अवियल, सांबार, पायसम, अशा सुरेख, चविष्ट पदार्थांची रेलचेल केरळ मध्ये असते.

ओणमच्या निमित्ताने विविध खेळ व नौका स्पर्धाही पाहायला मिळते. थोडक्यात आहार व विहार ह्याला खूप महत्व दिले जाते.

१२) कोजागिरी :

अश्विनशुद्ध पौर्णिमा/नावांने पौर्णिमा! थंडगार हवा! आकाशातील पूर्ण चंद्र व देवाच्या नैवेद्याला केलेलं केशरयुक्त दूध, शरीर व मन तृप्त करणारे! या दिवशी नवीन आलेली पिके व तांदुळाच्या ओंब्यांची पूजा व खीर केली जाते.

१३) दिवाळी :

वसुबारस : आपला कृषीसंपन्न देश असून आपल्याकडे गोधन जतन करण्याचा संदेश देणारा हा सण.

धनत्रयोदशी, नरकचतुर्दशी, लक्ष्मीपूजन, पाडवा, भाऊबीज असा अश्विन महिन्यातील हा मोठा सण.

दीपावली म्हणजे दिव्यांची रांग, अंधाराकडून दिवे एकत्र येऊन जसा लख्ख प्रकाश पडतो, तसे आपले आयुष्य उजळवू देणारा हा सण.

दिवाळी आली, आता खाऊन घेऊ असे अजिबात करू नका. मधुमेह संभाळण्यासाठी मिताहार उपयोगी ठरतो.

14) मकरसंक्रांती :

हा सण सूर्याने मकर राशीत प्रवेश करण्यावर अवलंबून असतो.

आपल्याकडे जे अन्न भूमिमाता पिकवते त्या अन्नाला देवाचं अर्घ्य दिलेला आहे.

सुवासिनी ५ घट पूजतात. त्यात सुपारी, तीळ, गहू, कापूस, ऊस, बोरं, भुईमुगाच्या शेंगा, हळकुंड घालून त्याचे वाण दिले जाते.

हळदी कुंकू होते व तिळगुळाचा लाडू दिला जातो. थंडीमध्ये तिळाचा उष्णपणा, गुळाचा गोडवा व तुपाची स्निग्धता एक छोटासा लाडू आपल्याला देतो.

१६) पोंगल :

दक्षिण भारतातील हा पौष महिन्यातील सण, भोगीप्रमाणेच बैलांची पूजा केली जाते व खिरीचा नेवैद्य दाखवला जातो.

१७) ख्रिसमस :

येशू ख्रिस्तांचा जन्मदिवस. लोक त्यांची घरे दिवे व ख्रिसमस ट्री ने सजवतात, चर्च मध्ये प्रार्थना होतात, गोड़ केक बनविले जातात व शांती आणि प्रेमाचा संदेश दिला जातो.

18) गुरुपूरब :

शीख धर्मातील सर्वात पवित्र सण. गुरूंच्या शिकवणीचे स्मरण होते. गुरुद्वारामध्ये खास लंगर असते.

जो प्रसाद म्हणून दिला जातो. सकारात्मक ऊर्जा व सगळ्यांना समानतेची भावना देणारा.

19) ईद-उल-फित्र :

एक विशिष्ट नमाज (प्रार्थना) म्हणली जाते. पवित्र रमझान महिन्यामध्ये सूर्योदयापूर्वी अन्नग्रहण व सूर्यास्ताला प्रार्थना झाल्यावर उपवास सोडला जातो. शिरखुर्मा बनविला जातो.

सणवार व आहाराचे महत्व

१. आपला शेतीप्रधान देश, तसेच ऋतुचक्राप्रमाणे पिकणारे अन्न व त्यानुसार देवाचे माहात्म्य सांगणारे सण हे आपल्या संस्कृतीचे वैशिष्ठ आहे, जे आपण जपले पाहिजे.

२. सणवार आयुष्यात गोडवा आणतात, मन प्रसन्न व आनंदी राहते. शारीरिक स्वास्थ्याबरोबर मानसिक आरोग्य देतात. सात्विक पद्धतीच्या आहाराचे महत्व सांगतात.

३. पारंपारिक स्वयंपाकाच्या पद्धती, रेसिपीज् पुढच्या पिढीला शिकवल्या जातात.

४. अन्न हे पूर्णब्रह्म आहे, ते कुठेही कसेही खाऊ नये.

आहार हा व्यक्तीनुरूप असावा, उपवासाचे महत्व आपल्याला समजावे, व आहार हा पौष्टिकते कडे नेणारा असावा ह्याची जाणीव होते.

थोडक्यात म्हणजे जर तुमचे गट हेल्दी असेल तर तुमचे आरोग्य चांगले.

आपण जेव्हा आपले पान वाढून घेतो, त्याभोवती चित्राहूती घालतो, व ते अन्न म्हणजे जठराग्नीला एक आहुती समजले जाते जे एक यज्ञ कर्म आहे!

म्हणजेच, अन्न हे पूर्णब्रह्म आहे. त्यामुळे, हा अन्नसंस्कार आपण आपल्या पुढच्या पिढ्यांना देणे महत्वाचे आहे!

♣ ♣ ♣

सणवार आणि चिमुकल्यांचे खाण्यापिण्याचे लाड!

डॉ. तेजस प्रज्ञा यशवंत (आहारतज्ज्ञ, मधुमेह प्रशिक्षिका) I मो. ९९२१२३९५१५

गोडाचे पदार्थ घरी केलेले असावेत, ज्यामध्ये साखरेला पर्यायी पदार्थ वापरलेले असावेत.

श्रावण महिन्यात सुरु झालेली सणांची रेलचेल असते थेट दिवाळीपर्यंत!! आणि सणवार म्हटले की गोडाधोडाचे पदार्थ आलेच! घरातल्या छोटुकल्यांना तर असे पदार्थ विशेष आवडतात!

घरात एखादा मधुमेही किंवा बालमधुमेही असेल तर मात्र कुटुंबियांची पंचाईत होते. यांना गोड पदार्थ द्यावेत की नाही? कोणते द्यावे? किती द्यावे? कधी द्यावे? शुगर वाढली तर? असे अनेक प्रश्न त्यांना सतावतात. चला या लेखातून याबाबतीतल्या काही टिप्स बघूया.

1. गोडाचे पदार्थ घरी केलेले असावेत.

सध्या वेगवेगळे पदार्थ बाहेरून मागवण्याचा किंवा डायरेक्ट पॅकबंद पदार्थ आणण्याचा जमाना आहे! पण विकतच्या पदार्थांमध्ये फक्त 'चव' आणि 'आकर्षकता' यालाच महत्व असते. पदार्थाची 'पौष्टिकता' विचारात घेतली जात नाही. एका ठराविक पद्धतीनेच पदार्थ बनवले जातात, त्यात नाविन्य, customisation नसते. किंमत कमी ठेवण्यासाठी स्वस्तातले / निकृष्ट दर्जाचे घटक पदार्थ वापरले जातात. उत्तम चवीसाठी भरपूर साखर / मीठ / तेल वापरले जाते; कृत्रिम फ्लेव्हर्स / इसेन्स वापरले जातात. आकर्षक दिसण्यासाठी कृत्रिम रंग वापरले जातात. पदार्थ लवकर खराब होऊ नये म्हणून त्यात प्रिझर्वेटीव्हज घातली जातात. हे सर्व टाळायचे असेल तर आपल्या आवडीचे गोड पदार्थ घरीच करणे उत्तम. यामुळे हे पदार्थ मर्यादित प्रमाणात देखील केले जातील आणि अतिरिक्त खाणे टळेल.

2. गोड पदार्थात साखरेला पर्यायी पदार्थ वापरावे.

साखर म्हणजे उसाच्या रसावर अनेक रासायनिक प्रक्रिया करून तयार झालेला पदार्थ! हल्ली बाजारात मिळणारा गूळ देखील फार काही वेगळा नसतो. हे दोन पदार्थ न वापरता किंवा कमी वापरून त्याऐवजी काय वापरता येईल? खजूर किंवा अंजिराचा गर, मनुके, फळांचा गर, ज्येष्ठमध, असे काही पर्याय आहेत. स्टीव्हीयासारखे शुगर फ्री (स्वीटनर) देखील अशावेळी काही प्रमाणात वापरायला हरकत नाही. यामुळे शुगर आटोक्यात रहायला काही प्रमाणात मदत होईल.

3. गोड पदार्थ खाताना जेवणातील इतर कर्बोदकांचे प्रमाण कमी करावे.

गोड पदार्थ म्हणजे त्यात कर्बोदके जास्त असणार. गोड खाऊनही जेवणानंतर रक्तातील साखर फार वाढू द्यायची नसेल तर गोड पदार्थ कमी प्रमाणात घ्यावा. जेवणात सॅलड, भाजी यासारखे तंतूमय पदार्थ जास्त प्रमाणात घ्यावे आणि जेवणातील इतर कर्बोदकांचे (भात, पोळी) प्रमाण कमी करावे.

4. शुगर फार न वाढवणारे गोड पदार्थ करावे / गोड पदार्थ करताना त्यात काही बदल करावे.

पुरणपोळी -

पुरणपोळीत हरबरा डाळ असल्याने रक्तातील साखर फार वाढत नाही. पुरणात साखर किंवा गुळाचे प्रमाण मर्यादित ठेवावे. पुरणपोळीवर मस्त तूप घालून

खावे म्हणजे पोटही लवकर (कमी पोळीत) भरेल आणि तूपातील स्निग्ध पदार्थांमुळे रक्तातली साखरही कमी वेगाने वाढेल.

श्रीखंड -

घट्ट दही / चक्क्यापासून श्रीखंड बनत असल्याने त्यात साखर कमी वापरल्यास कर्बोदकांचे प्रमाण फार रहात नाही. विकतचे श्रीखंड आणल्यास त्यात घट्ट दही वापरून जरा डायल्युट करावे. घरी श्रीखंड करताना साखर नावापुरती वापरून / न वापरता फळांचे तुकडे घालता येतील (फ्रूटखंड).

लाडू/ बर्फी :

दाण्याचे गूळ न वापरता, ड्रायफ्रूट्स वापरून केलेले लाडू, मूग किंवा बेसनाचे कमी साखरेचे लाडू किंवा बर्फी, घरी केलेली काजू कतली हे चांगले पर्याय आहेत.

हलवा :

साखर/गूळ फार न वापरता मिल्क पावडर वापरून केलेला गाजराचा किंवा दुधीभोपळ्याचा किंवा रताळ्याचा हलवा करता येईल. दूधाचे पनीर बनवून त्याचा हलवा (कलाकंद प्रमाणे) कमी साखर घालून करता येईल. मूगाच्या डाळीचा कमी साखरेतला किंवा कमी गुळातला हलवा हा देखील चांगला पर्याय आहे.

5. सणवाराच्या काळात शुगर जास्त वेळा तपासावी / सेन्सर लावावा.

सणवाराच्या काळात खाण्यात अनेक बदल होतात. कुठे बाहेरगावी गेल्यास फिरणे, धावपळ देखील वाढते. या काळात साखरेत तीव्र चढ-उतार होऊन काही त्रास होऊ नये याकरता शुगर कडे बारीक लक्ष हवे. याकरता दिवसाच्या वेगवेगळ्या वेळी साखर तपासावी. शक्य असल्यास सेन्सर लावावा. शुगर नुसार योग्य ते निर्णय घ्यावे. आपल्या डायबेटीस टीमच्या संपर्कात रहावे.

♣ ♣ ♣

Festivals and Healthy Eating
Celebrate with joy and health!

Sukesha Satawalekar, Dietitian I 9423902434

With a little planning and smart choices you can enjoy all the festivities without compromising your health.

Festivals are all about lights, laughter, get-togethers, and of course... food! From sweet treats to savory delights, it's a season of indulgence. But for many of us who have worked hard to maintain a healthy routine all year, this can feel like a challenge.

Worried about weight gain or fluctuating sugar levels during the festive season? Don't be! With a little planning and smart choices, you can enjoy all the festivities without compromising your health.

Plan Ahead, Stay on Track

- Create a festival menu in advance
- Estimate calories for each meal and your overall day
- Decide portions before you serve your plate
- Space out high-calorie dishes instead of eating them all at once
- Adjust your regular meals to make room for festive treats

Simple Adjustments to Save Calories

- Eat less phulka, bhakri, or poli than usual
- Skip rice temporarily
- Reduce oil in daily cooking
- Avoid adding salt to salads, raita, and dals
- Eliminate sugar from your tea
- These small changes go a long way in maintaining your health balance during celebrations.

Make Festive Recipes Healthier

- Use healthier ingredients without compromising on taste:
- Swap full-fat milk with low-fat or skimmed milk
- Use low-fat paneer and curd
- Replace maida with whole wheat or multigrain flour
- Choose mixed lentil flour over gram flour (besan)
- Try flours made from sprouted grains or legumes for better nutrition

Enjoy the Festival, Mindfully!

Festivals are meant to be enjoyed — and with a little mindfulness, you can relish every moment and every bite, while still staying true to your health goals.

- Balance, not restriction, is the key!
- Healthy Sweet-Making: A Natural, Nutritious Approach: When preparing sweet dishes, consider replacing artificial ingredients with natural alternatives to enhance both flavor and nutritional value.

1. Natural Colors and Flavors

Skip artificial colors and essences. Instead, enrich your sweets with natural ingredients like:

- Cardamom, nutmeg powder, and saffron for aroma and depth.
- Dried rose petals for a delicate floral touch and visual appeal.

These not only add authentic taste but also provide subtle health benefits.

2. Replace Sugar with Natural Sweeteners

Instead of refined sugar, use naturally sweet ingredients such as:

- Dates, dried figs, raisins, and apricots
- Sweet fruits like banana, papaya, mango

When additional sweetness is needed, opt for jaggery, jaggery powder, molasses, or a small amount of honey. These alternatives offer not just sweetness, but also iron, calcium, antioxidants, and fiber.

3. Think Beyond Traditional Sweets

Explore innovative and healthier dessert options:

Date and nut ladoos, anjeer (fig) barfi, and fruit-based sweets are excellent choices over sugar- and fat-heavy options like boondi ladoo, kaju katli, jalebi, or gulab jamun.

Try modern takes on traditional recipes using wholesome ingredients and less fat.

4. Mind the Calories – Even in Healthy Sweets

Healthy ingredients don't eliminate calories. Portion control is key. Enjoy sweets mindfully, even when made with better ingredients.

5. Choose Healthier Cooking Methods

To retain nutrients and reduce fat, favor these cooking techniques:

Roasting, boiling, steaming, grilling, baking, or barbecuing

These methods require less oil and preserve the nutritional content of ingredients.

Sweets like steamed sandesh, ukadiche modak, kadubu, or boiled rasgulla are healthier alternatives to deep-fried options like gulab jamun or jalebi.

6. Use Healthy Fats Wisely

Reduce the use of oil and ghee where possible.

Choose oils rich in MUFA, PUFA, and omega-3 fatty acids. Rotate oils like: Groundnut oil, Soybean oil, Ricebran oil, Olive oil, Safflower oil.

Avoid unhealthy fats like saturated fats, dalada, margarine, lard, and store-bought butter. Instead, use homemade

butter and good quality pure ghee sparingly.

7. Avoid Deep-Frying

Deep-frying increases calorie content and generates harmful trans fats. Instead, choose shallow-frying, baking, or air-frying for healthier results. For instance, a single fried chakli contains 125–150 calories—these can add up quickly. But remember, even healthier festive treats like baked chakli can contain around 105 to 110 calories per piece. So, it's important to plan ahead and stay mindful of what you eat—especially during festivals, parties, and social gatherings where indulgence is common.

Anticipate and Adjust

Festivities often mean extra calories. Anticipate this, and balance it out by being mindful during other meals throughout the day. Instead of skipping meals or staying hungry, choose low-calorie, nutrient-rich foods like:

- Fresh salads, Fruits, Buttermilk, Vegetable soups
- For fullness and nutrition, opt for protein-rich snacks like:
- Boiled chickpeas or sprouts, Soya nuts, Roasted makhana (fox nuts) etc.

And don't forget to stay hydrated! Water helps flush out toxins and supports your body's natural detox system. You can also enjoy healthy fluids such as:

Green tea or herbal tea, Green coffee, Fresh vegetable or fruit juices, Lemon water, Coconut water etc.

Practice Mindful Eating

Cravings will happen—but don't give in mindlessly. Learn to say "no" politely but firmly when offered foods that don't align with your goals. Awareness and self-control are key.

Make Smart Choices

If you have a choice, go for:

Fruits over fried snacks, Dry fruits or nuts over sweets Today, you can even find healthier options like dark chocolate-coated or caramelized nuts—a better way to satisfy your sweet tooth!

When preparing sweets at home:

Make smaller batches

Use smaller moulds and utensils

Make sweets like laddoos, barfi, or gulab jamun into bite-sized pieces

This approach helps you enjoy sweets in a more nourishing and health-conscious way—celebrating flavour without compromising your well-being.

Avoid stocking too many store-bought sweets

Stay Active

Don't skip your workouts during the festive rush! Even if you miss your usual exercise time, stay physically active throughout the day. Walk more, take the stairs, move around. The old mindset of "festive days are for rest" needs to change.

Burn off those extra festive calories with movement and activity.

Celebrate With Balance!

Festivals are for joy, not for food guilt. That doesn't mean you have to fast or feast excessively. Aim for balance—no deprivation, no overindulgence.

With a little self-discipline and self-awareness, you can fully enjoy the celebrations while staying healthy and energized.

Shahi Tikki

Ingredients

Raw bananas 4, Grated carrots 11/2, Finely chopped onion 11/2, Finely chopped ginger 11/2 inch, finely chopped green chillies 4 - 5, finely chopped fresh mint leaves 10 to 12, black raisins (manuka) 20 - 22, khajur (seedless) 8, Roasted kaju pista powder (coarse) 1/2 cup, chaat masala 2 tsp, red chilli powder 1 tsp, lemon juice 2 tsp, salt to taste, oil 1 tsp

Method

Pressure cook whole raw bananas. Cool, peel and mash well

Roughly chop black raisins and khajur. Divide into 15 equal portions

Prepare seasoning of mustard seeds in a pan. Add chopped oinion, ginger and green chillies. Stir fry for half a minute. Add red chilli powder. Add grated carrots.

Cook for 2 - 3 minutes. Sprinkle mint leaves, chaat masala. Mix well and remove from fire.

Cool and mix cooked masala with mashed bananas. Add lemon juice, salt to taste and mix well.

Divide mixture into 15 equal portions. Stuff a portion of black raisins and khajur into each portion of raw bananas. Wet your palms and shape into tikkis.

Coat tikkis with roasted nut powder, pressing lightly with your palms.

Shallow fry tikkis on tawa adding little oil till crisp and golden brown from both the sides.

Serve hot with pudina coriander chutney.

Raw bananas have resistant starch which helps to control weight and blood sugar levels ! Nuts provide healthy fats, protein and minerals ! Dry fruits provide iron and fibre ! These tikkis are yummy, tasty n healthy as well ! Must try Shahi Tikki recipe this festive season !

Kheer Kadam

Ingredients

Rasgullas (mini) 16, khoya 2 cups + 3 tbsp, milk 2 tbsp, rose essence, sweetener powder (sucralose based) 6 tsp

Method

Remove excess of sugar syrup from rasgullas

Crumble two cups of khoya and mix sweetener powder in it. Knead into a smooth dough. Add little milk to adjust the consistency.

Cook the mixture on high heat for 2-3 minutes. Cool and add rose essence. Knead well.

Divide khoya mixture into 16 equal balls. Lightly flatten the balls and stuff the mini rasgulla in it. Roll into ball.

Powder 3 tbsp of khoya in a mixer. Roll balls in this to finish off the Kheer Kadam.

Garnish Kheer Kadam with rose petals !

Store refrigerated.

Very delicious & nourishing sweet dish ! Full of proteins & calcium !

We can call it 'sin less' as not a single drop of oil is used ! We have reduced the added sugar as well !

♣ ♣ ♣

सणावाराच्या काळात वृद्ध व्यक्तींनी आहार कसा सांभाळावा?

मेधा पटवर्धन, आहारतज्ज्ञ | ९४२२००८२०६

म्हातारपण स्वत:च्या आव्हांनांसह येते हे सत्य नाकारता येत नाही. तरी सुद्धा समतोल राखत जीवनाचा प्रवास सुखकर होऊ शकतो.

रोज सकाळी फिरायला गेल्यावर भेटणारे ब्राम्हणकर आजोबा, वय वर्षे ९४ आणि दिक्षित आजोबा वय वर्षे ९२ म्हणजे उत्साह आणि आनंद घेत वृद्धापकाळ कसा व्यतित करावा ह्याचे मूर्तिमंत उदाहरण. अशा लोकांची भेट झाली की खात्री पटते. आहार, व्यायाम, मित्रमंडळींना भेटणे हे निरोगी, आनंदी जीवनासाठी महत्त्वाचे आहे.

आहाराचे योग्य सेवन, प्रमाण, मनावरील संयम, नियमित व्यायाम आणि हालचाल ह्याचे पालन केल्याने सण, समारंभ, उत्सव सर्वांमध्ये सहभागी होता येते.

कुटुंबातील इतर सदस्याच्या आनंदात त्यांना कोणत्याही प्रकारचा त्रास न देता वेगवेगळ्या सणांच्या निमित्ताने केलेले पदार्थ खाता येतात.

म्हातारपण स्वत:च्या आव्हानांसह येते हे सत्य नाकारता येत नाही. तरी सुद्धा समतोल राखत जीवनाचा प्रवास सुखावह होऊ शकतो. व्यक्तीचे वय जसे वाढते तशी उष्मांकाची गरज कमी होते. पौष्टिकतेने परिपूर्ण संतुलित आहार घेतल्याने जास्त काळ कार्यशील राहण्यास मदत होते. वयानुसार काही आजार, मधुमेह, उच्चरक्तदाब, हृदयरोग, पॅरालिसिस, दातांच्या समस्या, दृष्टीदोष, मर्यादित हालचाल ह्यापैकी काही असल्यास आहारात त्यानुसार बदल करावा लागतो. वृद्धापकाळात अन्नाची आवड कमी होणे म्हणजे सेवन कमी होणे हे देखील सामान्य आहे. वयानुसार चव आणि वास यांची भावना बदलू शकते, त्यामुळे शरीराला आवश्यक ऊर्जा आणि पोषण मिळण्यासाठी विविध पौष्टिक पदार्थांचा समावेश करावा. त्याचबरोबर पदार्थ आकर्षक आणि चविष्ट होण्यासाठी वेगवेगळ्या रंगांच्या भाज्या, माफक प्रमाणात मसाल्यांचा वापर करावा. वृद्धांसाठी निरोगी आहाराचे नियोजन करताना फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्ये, कमी चरबीनुसार प्रथिने, चांगल्या दर्जाचे स्निग्ध पदार्थ यांचा समावेश करावा. पुरेसे कॅल्शिअम, व्हिटॅमिन डी आणि फायबरचे सेवन गरजेचे असते. जास्त प्रमाणात मीठ असलेले पदार्थ, साखर, तळलेले पदार्थ टाळावेत. प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळावेत.

आहारात मुख्यत्वे फळे आणि भाज्या असाव्यात, त्यामुळे जीवनसत्त्वे, खनिजे मिळतात. संपूर्ण धान्ये खाल्याने कर्बोदकांबरोबर फायबर मिळतात. प्रथिनांमुळे स्नायूंना बळकटी येते. त्यासाठी दूध व दूग्धजन्यपदार्थ, अंडी, मासे, डाळी, कडधान्ये यांचा आहारात समावेश करावा. दिवसभर भरपूर पाणी घेणे गरजेचे असते. वेगवेगळ्या प्रकारचे वनस्पती तेल आणि थोड्या प्रमाणात तूप घेणे गरजेचे असते.

वृद्ध व्यक्तींचा आहार सांभाळताना निरोगी पर्याय निवडावेत. मैदा असलेले पदार्थ खाण्याऐवजी संपूर्ण धान्य असलेले पदार्थ खावेत. नाचणी, बाजरी, ज्वारी, गहू, तांदूळ (ब्राऊन राईस), वरई, राळे यांचा समावेश करावा. विविध प्रकारची फळे आणि भाज्या, पालेभाज्या खाव्यात. गडद रंगाची फळे - भाज्या, आरोग्यदायी असतात. शाकाहारी लोकांनी डाळी, कडधान्ये, सोयाबीनचा वापर करावा आणि मांसाहार करणाऱ्यांनी अंडी, मासे खाणे पसंत करावेत. बदाम, अक्रोड, विविध बियांचा वापर पदार्थ करताना करावा. खजूर, सुके अंजीर, पिस्ता हे सर्व प्रमाणात खावे. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ वापरावेत. त्यामुळे प्रथिने आणि

कॅल्शियम मिळते. कमी फॅट असलेले दूध वापरावे. दही पचनसंस्था निरोगी राहण्यास मदत करते. त्यातील प्रोबायोटिक बॅक्टेरिया पचनसंस्था निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. भरपूर पातळ पदार्थ आणि पाणी घ्यावे. दिवसातून ३-४ वेळा, ठराविक वेळेस अन्नाचे सेवन करावे.

आपल्याकडे श्रावण महिन्यापासून अनेक सणवार येतात. सर्व सणवार हे विशिष्ट पदार्थ बनवून साजरे केले जातात. हे पारंपारिक पदार्थ सर्व वृद्ध लोकांनी योग्य प्रमाणात आपल्याला सोसतील आणि पचतील एवढेच खावेत. काही वेळेस पदार्थ गरजेनुसार वेगळ्या पद्धतीने करावेत म्हणजे मऊ, पातळ जे खाता येतील. वृद्धांनी योग्य प्रमाणांचे पालन करण्यासाठी पदार्थाच्या वाढपातील अर्धा भागच घ्यावा, त्यातील थोडा थोडा, दोन वेळा विभागून घेतल्याने प्रमाणावर नियंत्रण रहाते.

खीर, शिरा, मोदक यासारखे पदार्थ करताना साखरेपेक्षा गुळ, खजूर, फळं यांचा वापर करून पदार्थ केल्यास जास्त पौष्टिक होऊ शकतो. ताजे पदार्थ खाण्यास पसंती द्यावी. लो फॅट दुधापासून बनविलेल्या दह्यापासून केलेल्या पदार्थांचा आस्वाद घेणे शक्य आहे. संपूर्ण धान्य असलेले पदार्थ खावेत. ब्राऊन राईस आणि डाळी, कडधान्ये, भरपूर भाज्या घालणे. खिचडी किंवा पुलाव करणे शक्य आहे. फळ घालून केलेले कस्टर्ड किंवा स्मुदी घेता येईल. कधी कोशिंबीर, भाज्या खाण्यास त्रास होत असेल, तर सूपच्या स्वरूपात घेता येतात.

नेवैद्यासाठी केलेले पुरण आणि तूप एक टेबल स्पून खावे, पुरणपोळी पूर्ण खाण्यापेक्षा हा पर्याय चांगला आहे. खीर हा प्रकार करताना घरातील सर्वांसाठीच गुळ, खजूर, बदाम किंवा ड्रायफ्रुटस व बियांच्या पावडरचा वापर केला तर वृद्धानांही आनंदाने सेवन करणे शक्य होते.

खूप जास्त साखर, गोड पदार्थ, तळलेले पदार्थ टाळणेच योग्य आहे. सणावाराचा आनंद घेण्यासाठी हे पदार्थ शक्यतो दुपारच्या जेवणात एकदाच प्रमाणात खावेत. निरोगी आणि संतुलित आहार, शारीरिक व्यायाम आणि योग्य काळजी घेऊन सकारात्मक दृष्टीकोन वृद्ध लोकांचे जीवन आनंददायक बनविण्यास मदत करतात.

वृद्धांसाठी सणांसाठी पौष्टिक पदार्थ

मडगणे

साहित्य

१) हरभरा डाळ - अर्धी वाटी

२) मुगडाळ - पाव वाटी

३) बारीक केलेला गुळ - अर्धी वाटी

४) ओले खोबरे - १ वाटी

५) तांदूळाचे पीठ - २ चहाचे चमचे

६) काजू, बदामाचे काप किंवा पावडर पाव वाटी

७) जायफळ व वेलची पावडर - स्वादानुसार

कृती :

दोन्ही डाळी २-३ तास भिजत ठेऊन कुकर मध्ये शिजवून घ्याव्यात. नंतर रवीने मिश्रण सारखे करून घ्यावे. त्यामध्ये बारीक केलेला गुळ, काजू, बदाम काप घालून खीर गरम करावी. त्यात वेलची व जायफळ घालावे. दोन चमचे तांदुळाचे पीठ पाण्यात कालवून खीरीत घालावे. त्यामुळे खीर एकजीव होते. शेवटी ओल्या खोबऱ्याचे दूध काढून ते खीरीत घालावे.

प्रथिनेयुक्त, पौष्टिक खीर सर्वांनाच आवडेल.

२) दलियाची शिरा

साहित्य

१) बारीक दलिया – अर्धी वाटी

२) खजूर ३–४

३) दोन चहाचे चमचे ड्रायफ्रुट पावडर

४) वेलदोडा पावडर व जायफळ – स्वादानुसार

५) १–२ चहाचे चमचे तूप

कृती :

बारीक दलिया कुकरमध्ये शिजवून घ्यावा. गार झाल्यावर मोकळा करून १–२ चहाचे चमचे तुपावर परतून घ्यावा. त्यामध्ये खजूरची पेस्ट करून घालावी. स्वादानुसार वेलदोडे, जायफळ घालावे. सर्व्ह करताना वरून ड्रायफ्रुट पावडर घालावी.

फायबर, कर्बोदक आणि कमी स्निग्धपदार्थात होणारा गोड पदार्थ

अनोखी बिर्याणी

साहित्य :

१) तांदूळ – दीड वाटी

२) तुरडाळ – १ टेबल स्पून

३) मूग डाळ – १ टेबल स्पून

४) मसूर डाळ – १ टेबल स्पून

५) चवळी – १ टेबल स्पून

६) बाजरी – २ टेबल स्पून

७) टोमॅटो – १ मध्यम आकाराचा

८) कांदा – १ मोठा

९) लसूण – ७–८ पाकळ्या

१०) पुदिना पाने – ४–५

११) जिरे, धणे, लवंग, दालचिनी, तमालपत्र, लालमिरची आवडीनुसार

१२) हळद, हिंग, मीठ – स्वादानुसार

१३) तेल – १ टेबल स्पून

१४) कोथिंबीर

कृती :

१) तुरडाळ, मुगडाळ, मसूरडाळ, चवळी, बाजरी सर्व ७–८ तास पाण्यात भिजवून नंतर कुकरमध्ये शिजवून घ्यावे. तांदुळाचा भात करून ठेवावा.

२) शिजलेल्या डाळी, बाजरी, तेल गरम करून त्यामध्ये कांदा, लसून, तमालपत्र, खडा मसाला, लाल मिरची, हळद, हिंग, धणे, जिरे पूड, कांदा, टोमॅटो घालून केलेल्या फोडणीत परतवून घ्या. मीठ घालावे. परतताना पुदिना घालावा.

३) एका पातेल्यात एक थर भात व एक थर शिजलेल्या डाळी आणि मसाले घालून परतलेले मिश्रण असा थर द्यावा.

४) एक वाफ आणल्यावर कोथिंबीर घालून सर्व्ह करावे.

प्रोटिन्स, फायबर, कमी स्निग्ध पदार्थ देणारा वन डिश मिल चा पर्याय उत्तम.

♣ ♣ ♣

मधुमेह आणि धूम्रपान

'मधुमेहींसाठी धूम्रपान किंवा तंबाखूच्या कोणत्याही प्रकारापासून दूर राहणेच उत्तम'

डॉ. निता घाटे, (कान, नाक, घसा तज्ज्ञ) | ९२२३२४१२२०

धुम्रपानामुळे धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या आरोग्याची हानी होतेच पण त्याच्या अवतीभवतीच्या लोकांनाही आरोग्याच्या तक्रारी होऊ शकतात.

अनेक वर्षांपासून तंबाखूचा वापर, गप्पा मारताना, कामाच्या ठिकाणी एकमेकांसोबत तंबाखू वापरणे, आलेल्या पाहुण्यांसाठी तंबाखू असलेले पान तयार करून देणे इ. म्हणजे धूररहित स्वरुपात, आपल्या देशात होत असल्यामुळे अशा स्वरूपातील तंबाखूला समाजात मान्यता मिळत गेली! २०१६-१७ या वर्षी झालेल्या Global Adult Tobacco Survey (GATS-२) मध्ये भारतातील १५ वर्षांवरील

व्यक्तींमधील तंबाखू सेवनाची माहिती अभ्यासली गेली. यात २८.६ टक्के (अंदाजे २६.७ कोटी) व्यक्ती कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू सेवन करतात. यामध्ये १०.७ टक्के धूम्रपान करतात, तर २१.४ टक्के व्यक्ती धूररहित तंबाखू सेवन करतात असे नमूद केले आहे. या अहवालावरून धूररहित तंबाखू सेवन किती मोठ्या प्रमाणावर होत आहे याचा अंदाज येईल! धूम्रपान केले तर इतरांना कळते परंतु धूररहित तंबाखूचा वापर इतरांच्या लक्षात येत नाही. पाश्चिमात्य देशांमध्ये तंबाखू सेवन प्रामुख्याने धुम्रपान उदा. सिगारेट इ. ह्या स्वरुपात होतो.

धूम्रपानाच्या दुष्परिणामांबद्दल काही दुर्लक्षित बाबींचा विचार आवश्यक आहे. यापैकी एक आहे Passive Smoking/Second Hand Smoke Exposure. धुम्रपानामुळे धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तिच्या आरोग्याची हानी होतेच पण त्याच्या अवतीभवतीच्या लोकांनाही आरोग्याच्या तक्रारी होऊ शकतात. ह्याला Passive Smoking/Second Hand Smoke Exposure म्हणतात. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या एका अहवालात जगभरात अंदाजे ७० लाखातून अधिक मृत्यु तंबाखू सेवनामुळे होतात असे नमूद केले आहे. ह्यातील अंदाजे सोळा लाख मृत्यु हे Second Hand Smoke Exposure मुळे होणारे आजार होतात. म्हणजे तुम्हाला ह्या दुर्लक्षित प्रश्नाचा अंदाज येईल. ह्याचा सर्वात जास्त त्रास लहान मुले, गर्भवती महिला व वृद्ध व्यक्तिंना होतो. जरी एखादी स्त्री धूम्रपान करत नसेल, तरी जर तिच्या आजूबाजूला उदा घरात कोणी धूम्रपान करत असेल, तर त्याचा सुद्धा तिच्या आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो. अंदाजे ४० टक्के स्त्रियांना घरात second hand smoke exposure होते, अस अहवालात नमूद केले आहे. धूम्रपाना बद्दलचे काही गैरसमज दूर होणे गरजेचे आहे. खिडकी जवळ धूम्रपान केल्यास चालेल-हे अतिशय चुकीचे आहे, असे केल्यास धूर तुमच्या घरात व शेजाऱ्यांच्या दारात जाऊन त्यांना ही त्रास होऊ शकतो. गच्चीवर धूम्रपान करणे – हे देखील अतिशय चुकीचे आहे, असे केल्यास परत दरवाजा उघडला की धूर घरात येणार. आपल्या स्वतःच्या आरोग्यासाठी तसेच घरातील व्यक्तींच्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी, घरात सुद्धा धूम्रपान टाळले पाहिजे, ज्याप्रमाणे सरकारी कार्यालये आणि सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान करण्यास बंदी आहे.

एका अभ्यासामध्ये, भारतामध्ये वय वर्षे ४५ व पुढील वयोमानातील ३० टक्के व्यक्ती तंबाखू सेवन (कोणत्याही स्वरूपातील) करतात असे नमूद केले आहे. वृद्ध रुग्णांनीही तंबाखूचे सेवन सोडले पाहिजे. तंबाखू नियंत्रणात या वयोगटाकडे अनेक वेळा दुर्लक्ष केले जाते. कोणत्याही वयातील व्यक्तीने तंबाखू सेवन करत असल्यास ते थांबवणे गरजेचे आहे व फायदेशीरच आहे.

कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखूचा वापर हा शरीरातील जवळजवळ प्रत्येक अवयवास हानिकारकच आहे. असंसर्गजन्य (Non-Communicable Diseases) आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. असंसर्गजन्य रोग एकमेकांपासून पसरत नाहीत आणि अनेक वेळा दीर्घकालीन असतात. ह्यामध्ये प्रामुख्याने हृदय रोग व रक्त वाहिन्यांचे आजार, श्वसन मार्गाचे आजार उदा. दमा, emphysema, bronchitis, diabetes व कर्करोग आहेत. श्वसन मार्गाच्या आजारांसाठी विशेषतः बिडीचा वापर जास्त हानिकारक आहे. हृदय रोग व रक्तवाहिन्याचे आजार हे देखील होऊ शकतात. रक्त पुरवठा हृदयाला कमी झाल्यास हृदयविकार व तीव्र असल्यास मृत्यू सुद्धा होऊ शकतो. मेंदूला रक्त पुरवठा कमी झाल्यास मेंदू शरीराचा जो भाग नियंत्रण करतो, त्याच्या कार्यात अडथला निर्माण होऊ शकतो उदा. अर्धांगवायू. ह्या असंसर्गजन्य आजारांसाठी तंबाखू सेवन धोक्याचा घटक (Risk factor) आहे. काही मधुमेहींना इतर असंसर्गजन्य आजार असू शकतात जसे की उच्च रक्तदाब.

मधुमेही रुग्ण– धूम्रपान अथवा कोणत्याही स्वरुपात तंबाखू वापर

मधुमेही रुग्ण, धूम्रपान अथवा कोणत्याही स्वरुपात तंबाखू वापरत असतील तर मधुमेहाचे नियंत्रण होण्यास अडथळे येऊ शकतात. ह्याशिवाय Complications म्हणजेच उदा. मधुमेहामुळे होणाऱ्या हृदयरोग, मूत्रपिंडाचे आजार, डोळ्याच्या पडद्यावरील Diabetic Retinopathy ह्यांची शक्यता वाढते. हृदयरोग व रक्तवाहिन्यांचे आजार ह्यासाठी धूम्रपान व तंबाखू सेवन हानिकारक आहे. धूम्रपान आणि तंबाखू सेवन हृदयरोगासाठी धोक्याचा घटक (Risk Factor) आहे. मधुमेहामुळे सुद्धा हृदयरोगाची शक्यता वाढते परंतु प्रत्येक मधुमेही रुग्णाने हे कायम लक्षात ठेवले पाहिजे कि जेव्हा मधुमेही रुग्ण धूम्रपान अथवा तंबाखू सेवन करतात तेव्हा हृदयरोगाचा धोका खूप जास्त प्रमाणात वाढतो. एका संशोधनात असे नोंदवले गेले आहे की धूम्रपान आणि मधुमेह, फक्त धूम्रपान किंवा फक्त मधुमेहापेक्षा हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका १४ पटीने वाढवतात.म्हणून प्रत्येक मधुमेहींनी धूम्रपान, तंबाखू पासून कायम लांबच राहिले पाहिजे!

Peripheral Vascular Disease यामध्ये बरेचदा पायातील रक्तपुरवठा कमी होतो. उदा. पायाचा अंगठा अथवा इतर बोटांना रक्त पुरवठा कमी झाल्यास जखमा अथवा तो भाग काळा पडून गँग्रीन होऊ शकतो. ह्यासाठी amputation लागू शकते. एका शास्त्रीय अभ्यासात असे नमूद केले आहे कि जे मधुमेही रुग्ण धूम्रपान करत होते त्यांच्या मध्ये पायाच्या गँग्रीन साठी amputation करावे लागण्याचे प्रमाण खूप जास्त होते. भारतातील ग्रामीण भागातील मधुमेह रुग्णांच्या अभ्यासामध्ये, डायबेटिक फूट सिंड्रोम आणि त्याच्याशी संबंधित जोखीम घटकांचा अभ्यास केला गेला. सर्वाधिक जोखीम घटक म्हणजे धूररहित तंबाखूचा वापर, त्यानंतर मद्यपान आणि धूम्रपान होते.

आणखीन एक महत्वाचे म्हणजे जर कोणता मधुमेही रुग्ण कोणत्याही स्वरुपात तंबाखू वापरत असेल– जसे की धुम्रपान, किंवा दातांना मिश्री लावली तरी डॉक्टरांना सांगायला विसरू नका. बरेचदा तंबाखूचा वापर हे व्यसनच मानले जात नाही!

आपल्या देशात अंदाजे ३४% कर्करोग हे कोणत्या न कोणत्या स्वरूपातील तंबाखू सेवनामुळे होतात. तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण अत्यंत चिंताजनक आहे. कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू मधील Nicotine हा घटक व्यसनास कारणीभूत ठरतो. सिगारेटच्या धुरातील व धूररहित तंबाखू उत्पादनातील रसायने कर्करोगास कारणीभूत आहेत. ह्याबद्दल जागरूकता होणे अत्यंत गरजेचे आहे. आपल्या देशांत तंबाखू सेवनामुळे होणारा तोंडाचा कर्करोग हा पुरुषांमधील सर्वाधिक होणारा कर्करोग आहे. गेल्या काही वर्षांत कमी वयाच्या रुग्णात हा कर्करोग आढळल्याचे ही काही शास्त्रीय पाहण्यात नमूद केले गेले आहे. बऱ्याच धूररहित तंबाखू उत्पादनामध्ये सुपारी असते. जी स्वतः सुद्धा कर्करोगास कारणीभूत आहे. त्यामुळे सुद्धा कर्करोग होऊ शकतो. तंबाखू मुळे तोंडाच्या विविध भाग चा उदा. ओठ, जीभ, टाळू, गालाचा आतील भाग, घसा, स्वरयंत्र, फुफ्फुस ह्यांना कर्करोग होऊ शकतो. हे सर्व टाळता येणारे आहेत. कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू सेवन, धुम्रपान अथवा धुररहित तंबाखू करणाऱ्यांमध्ये विशेषतः जिथे तंबाखू ठेवले जाते. तिथे पांढरा, लाल, काळा चट्टा आढळल्यास, तोंड उघडायला त्रास, १५ दिवसांपेक्षा अधिक आवाज बदललेला असल्यास, मानेत गाठी आल्यास, गिळायला त्रास होणे व तो वाढत जात असल्यास, थुंकीतून रक्त पडत असल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधून चेक अप करून घेणे.

तंबाखूचा वापर थांबवणे

मधुमेहाचे निदान झाल्यावर मधुमेहींनी त्वरित धूम्रपान अथवा तंबाखू सेवन थांबवलेच पाहिजे. मधुमेहाची गुंतागुंत टाळण्यासाठी आणि रक्तातील साखरेचे नियंत्रण मिळवण्यासाठी, मधुमेहींनी धूम्रपान

आणि कोणत्याही प्रकारच्या तंबाखूपासून नेहमी दूर राहावे.

तंबाखूचा वापर थांबवण्यासाठी समुपदेशन आणि/किंवा औषधी उपचार यांचा समावेश होतो. मधुमेहाच्या रुग्णांना तंबाखूचे सेवन सोडण्याचा सल्ला दिला जातो. सर्वात जास्त गैरसमज आढळतो की तंबाखू सेवन थांबवल्यावर त्रास होऊ शकतो. जो काही क्वचित उद्भवणारा त्रास असेल तर त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा पण कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू सेवन हे थांबवलेच पाहिजे. तंबाखू सेवन थांबवून होणारे फायदे हे त्या क्वचित उद्भवणाऱ्या त्रासापेक्षा खूप अधिक आहेत. तंबाखूचा वापर त्वरित थांबवणे खूप महत्वाचे आहे.

आपल्या देशातील राष्ट्रीय तंबाखू विरोधी कार्यक्रम NATIONAL TOBACCO CONTROL PROGRAM अंतर्गत सरकारी जिल्हा रुग्णालयात, वैद्यकीय, दंत वैद्यकीय महाविद्यालयातील रुग्णालयामध्ये Free Tobacco Cessation Clinics ची सुविधा आहे याशिवाय TOLL FREE NATIONAL TOBACCO QUITLINE NUMBER १८००११२३५६ वर फोन केल्यास समुपदेशन (counselling) केले जाते. मराठी, गुजराती, इंग्रजी व हिंदी भाषांसह भारतातील प्रादेशिक भाषांमध्ये समुपदेशन सुविधा उपलब्ध आहे. एकूण १६ भाषांमध्ये ही सुविधा उपलब्ध आहे. कोरोना महामारी नंतर Mobile Phones चा वापर ऑनलाईन कामासाठी, शिक्षणासाठी केला गेला. त्यामुळे गावागावा पर्यंत अगदी लहान खेड्यांपर्यंत ग्रामीण भागात Mobile Phones चा वापर वाढलेला आढळतो आहे. Tobacco Quitline Information सर्वांपर्यंत पोहचणे गरजेचे आहे. Mobile Phones आणि त्याचा वाढता वापर तंबाखू सुटण्यासाठी करता येईल.

कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू सेवन थांबवण्याचे फायदे लगेच लक्षात यायला लागतात. उदा. २ ते १२ आठवड्यात रक्ताभिसरण म्हणजे Circulation व फुफ्फुसांची क्षमता Lung Function सुधारते. साधारण १ ते ९ महिन्यात खोकला व धाप लागणे कमी होते. ह्याबरोबरच आर्युरमर्यादा सुधारते. कोणत्याही वयात तंबाखू सेवन थांबवणे हे हिताचेच आहे, तुमच्या आरोग्यासाठी, खूप महत्वाचे आहे.

कधी कधी एखादी व्यक्ति उपाय योजने नंतरही परत धूम्रपान अथवा तंबाखूचा वापर करायला लागते. पण निराश न होता, पुन्हा हे व्यसन सुटण्याचे प्रयत्न केले गेले पाहिजेत. प्राणायाम, योगासन उपयुक्त ठरू शकतात.

तणाव कमी करण्यासाठी तंबाखू किंवा धूम्रपानाचा वापर करू नये. प्रत्येकालाच व्यवसायाच्या, आर्थिक किंवा इतर अनेक चिंता असतात. योगासने, संगीत, छंद मनाला आनंद देतात आणि आरोग्यास चांगले असतात.ह्या बरोबरच, आज आपण विविध SOCIAL MEDIA, वर्तमानपत्रांमध्ये आणि इतर प्रसार माध्यमांमध्ये विविध सामाजिक उपक्रम उदा. वृक्ष लागवड, पर्यावरण रक्षण, गड किल्ले यांची स्वच्छता मोहीम इ. हाती घेतल्याचे आपण पाहतो. हे आणि असे अनेक चांगले समाजोपयोगी उपक्रम खरा आनंद देतात.

कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखू अथवा तंबाखूजन्य पदार्थाचे व्यसन आयुष्यभर टाळलेच पाहिजे.

♣ ♣ ♣

भक्कम घरं कां पडत आहेत?

प्राचार्य श्याम भुर्के | ९४२२०३३५००

पंढरीला जाताना वारकरी कसे 'ग्यानबा तुकाराम' म्हणत दोन पाऊले पुढे आणि एक पाऊल मागे घेतात तसेच सद्यस्थितीत आपले घर टिकवायचे असेल एक पाऊल मागे घ्यायला शिकले पाहिजे.

बांधकामांच्या दृष्टीने माती विटांची घरं कदाचित भक्कम नसतीलही. त्यामानाने भरपूर स्टील वापरलेली सिमेंट काँक्रीटची घर भक्कम व अधिक टिकावू असतील. हे वर्णन झालं भौतिक दृष्टीने. पण एका काव्याची ओळ आठवा –

''घर असावं घरासारखं, नकोत नुसत्या भिंती,
तिथे असावा प्रेम जिव्हाळा नकोत नुसती नाती'

पूर्वीच्या मातीच्या घरात माणसामध्ये माणुसकी अधिक होती. ही माणसं एकमेकांच्या सुखदु:खात मनापासून सहभागी होत होती. ही घरं म्हणजे आनंदाचे डोह होते.

आता आलिशान घरात गालीचे आहेत. भारीतलं फर्निचर आहे. सर्व सुखसोयी आहेत. पण माणसं समाधानी नाहीत. विवंचनेत आहेत. तणावाखाली आहेत. अधिक पैसा मिळूनही अधिक आनंद कां नाही?

पैसा सर्व काही!

आता यशाचं मोजमाप पैशात व्हायला लागलं. जो तो आपला बॅलन्सशीट समृद्ध करण्यासाठी अहोरात्र कष्ट करू लागला. गतवर्षीच्या बॅलन्सशीटपेक्षा या वर्षीचा बॅलन्सशीट भरघोस टक्क्यानं वाढला ना पाहू लागला.

माझे एक स्नेही आहेत. ते रोज रात्री जागून दुसऱ्या दिवशीच्या कामाची आखणी करत. भरपूर अभ्यास करून ते बी.ई. झाले होते. दुसऱ्या मोठ्या बिल्डरच्या हाताखाली काही दिवस काम करून अनुभव घेतला होता. त्या कामातला आत्मविश्वास वाढल्यावर स्वत:चा व्यवसाय सुरू केला होता. दरवर्षी नवे नवे प्रकल्प पुरे होत होते. वाढत्या व्यवसायाला लागणारे खेळते भांडवल बँक आनंदाने पुरवित होती. या यशासाठी ते बँकरशी चांगले संबंध ठेवत होते. कच्चा माल पुरवठा करणाऱ्यांशी सातत्याने पाठपुरावा करीत होते. बांधकामावरील आर्किटेक्ट, इंजिनियर, कामगार यांना प्रोत्साहन देत होते. मार्केटिंगच्या टीमशी सतत संपर्कात राहून त्यांना विक्रय कौशल्यातील नवे मार्ग सांगत होते. स्वत:चा बंगला, भारीतल्या गाड्या सर्व काही प्राप्त झालं होतं.

घरातलं सुख

व्यवसाय वृद्धीनं बॅलन्सशीट समृद्ध झाला. त्यासाठी लागणारी सर्व माणसे सांभाळली. त्यांच्या वाढदिवसाला शुभेच्छा दिल्या. त्यांच्यातील समारंभाला वेळात वेळ काढून हजर राहिले. पण घरातल्या लोकांसाठी वेळ द्यायला विसरले. व्यवसायाच्या व्यापातून घरच्या माणसांच कौतुक करायला जमले नाही. ''मी एवढे कष्ट करून हे वैभव निर्माण केले ते घरच्या मंडळींसाठीच ना?'' एवढाच विचार केला. त्याचा परिणाम काय झाला? त्या वैभव संपन्न इंजिनिअरचा एकुलता एक मुलगा त्यांच्याशी बोलत नाही. त्यांचे विचार जुळत नाहीत. त्यांना त्यांच्या मुलाला काही सांगायचे असेल तर ते मला सांगतात. मी तो निरोप त्याचे तान मान बघून त्याला सांगायचा. त्यानंतर त्याचा जो प्रतिसाद असेल तो मी त्याच्या वडिलांना सांगायचा ! ही कटू परिस्थिती निर्माण झाली. बॅलन्सशीट मधील व्यवहारासंबंधीच्या सर्व लोकांशी सलोख्याचे संबंध राखले. हे करताना घरातील लोकांना केवळ गृहीत धरले. त्यांच्या बरोबरचे संबंध सौहार्दाचे होऊ शकले नाहीत.

नातेसंबंध रक्ताच्या नात्याने निर्माण होतात. ही नाती जोडायला खूप वर्षे लागतात. परंतु नाती तुटायला एखादा प्रसंगही कारणीभूत होतो. इतक्या वर्षाचे परिश्रम वाया जातात.

आता पुढे काय?

घरातल्या व्यक्तीशींच बोलणं बंद होणं हे अत्यंत वेदनादायक असतं. ते आपल्याला सतत टोचणी देत राहत. दोन बेडरूमच्या घरात रहात होतो. तेव्हा सर्वांशी बोलणं होत होत आता आर्थिक परिस्थिती सुधारल्याने तीन बेडरूमच्या आलीशान फ्लॅटमध्ये आलो. पण त्यातील एक बेडरूम अबोला ठेवणाऱ्या व्यक्तीसाठी राखून ठेवली का काय असे वाटायला लागले. माझा एक ज्योतिशी मित्र तर म्हणाला, ''तीन किंवा अधिक बेडरूमच्या घरात घटस्फोटाचं प्रमाण जास्त असत!'' हे ऐकून मी कपाळाला हातच लावला. ऐहिक समृद्धी भावनिक सुख का देऊ शकत नाही या विचाराने मन अस्वस्थ झालं. भारत ३ ट्रीलयन आर्थिक समृद्धीचा जगातील ३ नंबरचा देश होणार. तो आनंदी करण्याचा संकल्प करू या !

लक्षात ठेवा –

या जगात असा एकही माणूस नाही की परमेश्वराने काहीच चांगले न देता या पृथ्वीतलावर पाठविले आहे. ते चांगले शोधा. त्याच्या गुणाबद्दल त्याच्याशी बोला. त्याच्या मित्रांजवळही बोला. त्यांच्याकडून त्याला आपण बोललेले मत कळेल. तेव्हा त्याचे मतपरिवर्तन होईल. मॅनेजमेंटमध्ये याला 'ग्रेपवाईन कम्युनिकेशन' म्हणतात.

द्राक्षाच्या घडातील द्राक्षांना ठराविक दिशा नसते. पण एक द्राक्ष अनेक द्राक्षांना धरून असते. तुम्ही चांगला गुण व्यक्त करा. तो वेगाने सर्वदूर पसरतो.

सद्‌गुणावर, सत्प्रवृत्तीवर विश्वास ठेवा – या जगात असा एकही धातू नाही जो कधीच वितळत नाही. काही धातू थोड्याच उष्णतेने वितळतात. काही धातूंना अधिक काळ अधिक उष्णतेची गरज असते. घरातील प्रत्येक माणसाशी आपले संबंध सुधारणार आहेतच या विचारांची खूणगाठ बांधा. तो कसाही वागला तरी आपल्याकडून मायेचा ओलावा देत रहा.

यासाठी आता आपल्यात थोडा बदल करण्याची तयारी ठेवा. व्यवसायासाठी भरपूर वेळ देत होता ना, आता थोडा घरातल्यासाठी ठेवा. माझेच बरोबर ही वृत्ती थोडी तरी कमी करा.

या बाबतीत मला पुरुषोत्तम दारव्हेकरांचं 'वऱ्हाडी माणसं' हे नाटक आठवतं. त्यात घरातले कर्ते पुरुष आबाजी असतात. चाळीस एकराची शेती असते. दूधदूभती जनावरं असतात. पैशाला काही कमी नसते. त्यांच्या मुलाचं थाटात लग्न होतं. घरात सूनबाई येतात आणि थोड्याच दिवसात घरात धूसफूस सुरू होते. छोट्या मोठ्या गोष्टीवरून भांडणे होऊ लागतात. आबाजी काळजीत असतात. नीट वागण्याबद्दल सूनेला सांगाव तर घरात अधिकच भांडण होत असतात. तेवढ्यात त्यांच्या मुलीच लग्न ठरत. तेव्हा आबाजी संसार कसा सुखानं करावा हे त्यांच्या मुलीला सांगतात. ते अशा वेळी सांगतात की सूनबाई माजघरातून ते सारं ऐकेल. 'लेकी बोले सुने लागे' या विचारांचा उपयोग करतात. ते म्हणतात –

''पोरी लगीन कराया निघालीस. पर सोपी नाय ती संसार करण्याची कला. ते तर पदरात निखारे घेऊन चालणं. पदर तर पेटला नाय पायजे अन् निखारे तर विझले नाय पायजेत. त्यातून कधी हात भाजलाच तर तोंडावरचे हसू कमी नाय झाले पायजे अन् पोटातली माया आटली नाय पाहिजे. ते सरोवरातलं राजहंस बघा. कसं शांतपणे पोहत असतात. त्याच्या मानेमध्ये ऐट असते. चोचीमध्ये मोत्यांचा चारा असतो. पांढरा शुभ्र पिसारा असतो. त्यांच्याखाली काही खळबळ नसेल? वेली आहेत, चिखल आहे, मासे आहे तरीही आमचे राजहंस कसे चालतात, थाटात. संसार करणाऱ्या प्रत्येकानं असंच राजहंसासारखं थाटात चालायचं असतं.''

आपलं सामर्थ्य –

आपली एकत्र कुटुंब पद्धती ही आपल्या देशाची शक्ती आहे. ती शक्ती कमकुवत करण्याचे प्रयत्न अनेक देश विघातक शक्ती करत आहेत. स्त्री-पुरुष समानता नावाने या विषयाचा अतिरेक करून घर मोडत आहेत. लैंगिक स्वातंत्र्याच्या नावाखाली आपले लिंग ठरविण्याचा अधिकार मागत आहेत.

तेव्हा आता देशप्रेम व्यक्त करण्याचा प्रभावी मार्ग म्हणजे 'आपले कुटुंब मोडू द्यायचे नाही.'

उत्कृष्ट कपडे घालून मी शरीराचा ९०% भाग झाकू शकतो. त्याचे मला शंभरपैकी १० गुण मिळतात. परंतु सर्वांना दिसणारा चेहऱ्याचा १० टक्के भाग हा समाधानाचा असेल तर त्याचे मला ९० टक्के गुण मिळतात. त्यासाठी 'या' म्हणायला शिकायचे. घरात प्रत्येकाच्या अस्तित्वाची रोज सकाळी जाणीव व्यक्त करायची. त्यासाठी कृत्रिमपणे 'गुडमॉर्निंग' म्हणायचे कारण नाही. 'काय झाली का झोप?', 'आज चांगला गारवा आहे नाही' असं काही म्हणा.

दुसरा शब्द आहे 'व्वा'! चांगल्यास चांगलं म्हणा, ते त्वरेने म्हणा. ते काम पुढे ढकलू नका. तिसरा शब्द आहे – 'सॉरी'. आपलं काही चुकत असेल तर सॉरी म्हणा. चुकलं नसेल पण समोरच्याला समाधान वाटणार असेल तरी सॉरी म्हणा. या तीन शब्दामुळे आपले स्वत:वरचे नियंत्रण वाढते. आपण रागावत नाही. राग म्हणजे दुसऱ्याच्या चुकेसाठी स्वत:ला केलेली शिक्षा होय. शेवटचा शब्द आहे – 'धन्यवाद'. रोज इतरांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करा.

आपण सारे वारकरी पंथाचे आहोत. पंढरीला जाताना ग्यानबा तुकाराम म्हणताना दोन पाऊले पुढे जातो व एक पाऊल मागे घेतो.

सध्याच्या युगात आपलं घर टिकवायचे असेल तर एक पाऊल मागे घ्या. आनंदाच्या मार्गावरून पुढे जाल. ♣ ♣ ♣

भारताच्या शोधात.....

प्रा. डॉ. मंजूषा गोखले । ९८६७९२०३००

कित्येक प्रवाशांनी मोठ्या कष्टांनी भारताच्या शोधात मार्गक्रमण केले. त्यांच्या विषयी जाणून घेऊयात या लेखामधून...

आपण असे नेहमी ऐकतो, की प्राचीन काळी भारतात सोन्याचा धूर निघत होता. ही गोष्ट सांगोवांगीची किंवा निव्वळ अभिनिवेशापोटी सांगितलेली नाही, किंवा केवळ भारतीयांनाच असा व्यर्थ अभिमान असतो असेही नाही; तर त्या काळातल्या जगातही गोष्ट फार प्रसिद्ध होती आणि म्हणूनच देशोदेशींचे लोक भारताला भेट द्यायला उत्सुक होते. कुणाला व्यापारासाठी यायचे होते, तर कुणाला इथला धर्म-तत्त्वज्ञान जाणून घ्यायचे होते. कुणाला नोकरीचाकरी हवी होती तर कोणाला नवे नवे पाहण्याची दुर्दम्य इच्छा होती. अशा वेगवेगळ्या

कारणांनी अनेकानेक प्रवाशांनी भारताकडे येण्याचे मार्ग शोधले. कोणी गरम आणि थंड अशी दोन्ही प्रकारची वाळवंटे तुडवून, बर्फाचे पर्वत ओलांडून मध्य आशिया-अफगाणिस्तान-पंजाब या मार्गाने आले, तर कोणी एडन, ओमान किंवा पूर्व आफ्रिकेतून खवळलेल्या महासागराला तोंड देऊन भारताच्या पश्चिम किनाऱ्याला लागले. इथे येऊन ते भारतभर फिरले, वेगवेगळ्या अनुभवांना सामोरे गेले आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांनी आपले भारताविषयीचे अनुभव लिहून ठेवले. त्यांची प्रवासवर्णने हा आपल्यासाठी फार मोलाचा खजिना आहे. त्यातून ह्या जिद्दी, धाडसी लोकांच्या कहाण्या तर समोर येतातच; पण शिवाय आपला देश, आपला समाज त्या त्या काळात कसा होता, ह्याची चित्रे आपल्याला पहायला मिळतात. आपल्या ज्ञानात भर पडते आणि मनोरंजनही होते. अशाच काही प्रवाशांचा, त्यांच्या प्रवासाचा आणि त्यांनी पाहिलेल्या भारताचा हा लहानसा परिचय!

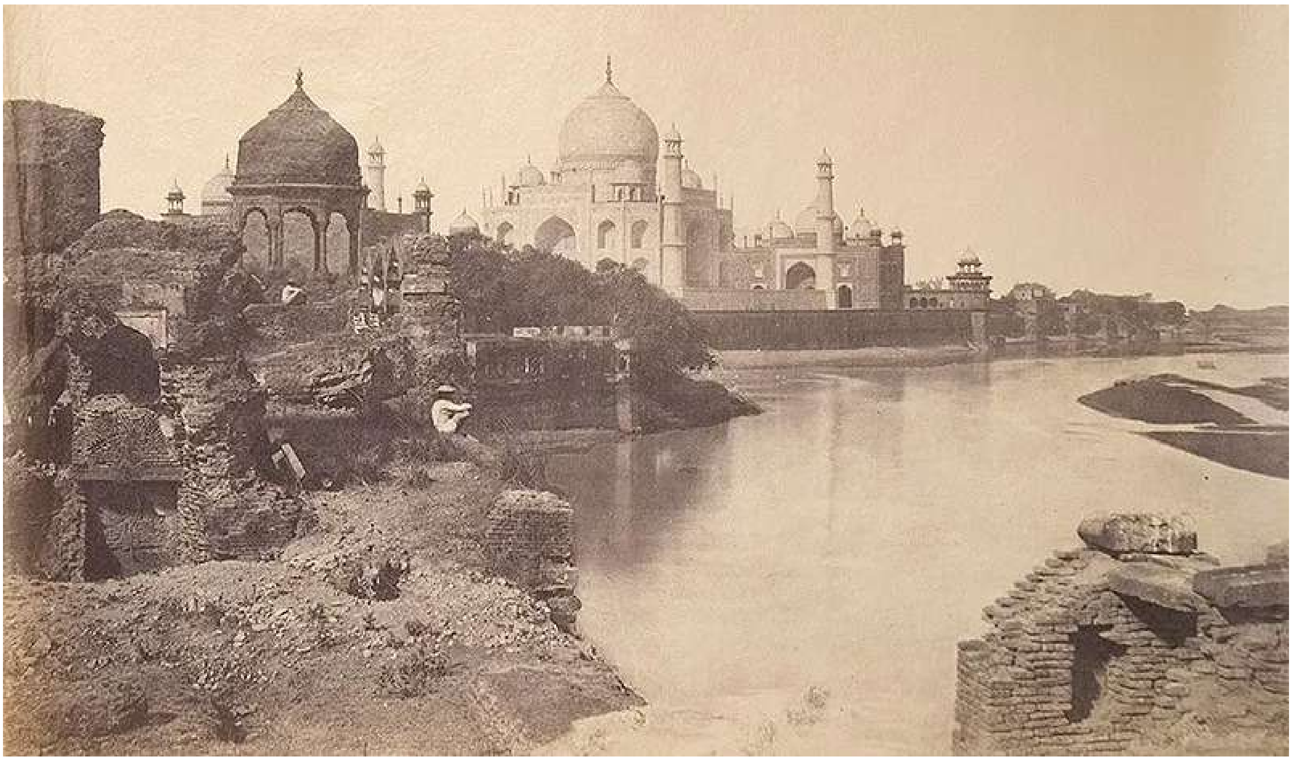
आपल्याला माहीत झालेला सगळ्यात जुना प्रवासी म्हणजे मेगॅस्थेनिस. इसवीसन पूर्व चौथ्या शतकात अलेक्झांडरच्या स्वारीबरोबर हा ग्रीक विद्वान इथे आला आणि अलेक्झांडरचा सेनाधिकारी सेल्युकस निकेटर याचा राजदूत म्हणून पाटलिपुत्राचा (म्हणजे आजचे पाटणा) मौर्य सम्राट चंद्रगुप्त याच्या दरबारी राहिला. त्याने जो 'इंडिका' हा ग्रंथ लिहिला, त्यातून पाश्चात्य जगाला पहिल्यांदाच भारताविषयी खरोखर विश्वसनीय अशी माहिती मिळाली. त्यामुळे मेगॅस्थेनिस आणि त्याचा ग्रंथ दोहोंना अभ्यासाच्या क्षेत्रात फार महत्त्व आहे.

मेगॅस्थेनिस पाटलिपुत्र या राजधानीच्या शहराचे सौंदर्य, संरक्षणव्यवस्था, राजाचा कारभार, समाजातली जातीव्यवस्था यांविषयी लिहितोच, पण निरीक्षणाबरोबरच त्याला सौंदर्यदृष्टी लाभलेली आहे हेही तो दाखवून देतो. लोकांचा पेहराव, त्यातली रंगसंगती, तलम आणि सोन्याच्या जरीची वस्त्रे, रत्नांचे दागिने आणि प्रसाधनांची हौस याही गोष्टी त्याने रसिकपणे टिपल्या आहेत.

इसवी सनाच्या पाचव्या शतकात फाहिआन आणि सातव्या शतकात ह्यू-एन-त्संग हे दोघे चिनी प्रवासी भारतात आले, ते महामानव बुद्धाच्या पवित्र जन्मभूमीचे दर्शन घेण्यासाठी आणि मूळ बौद्ध धर्मग्रंथ शोधून आपल्या देशात घेऊन जाण्यासाठी. फाहिआनने मथुरा, काशी, अयोध्या, श्रावस्ती, कपिलवस्तू, कुशीनगर अशा तीर्थक्षेत्रांना भेटी दिल्या, मग गंगेच्या मुखापाशी असलेल्या ताम्रलिप्ती बंदरातून तो श्रीलंकेला गेला. तिथे काही काळ अभ्यास करून मग तो परतीच्या प्रवासाला निघाला. तो लिहितो, 'समुद्रावर प्रचंड वादळ सुरु झाले, जहाजाला चीर पडून पाणी आत शिरले. प्रवाशांनी आपल्या जवळच्या जड वस्तू भराभर समुद्रात टाकून दिल्या. मलाही तसेच करण्याचा आग्रह केला. मी माझ्या वैयक्तिक चीजवस्तू टाकून दिल्या, पण आजवर गोळा केलेले ग्रंथ आणि मूर्ती जिवाच्या कराराने सांभाळल्या.' सहा वर्षे भारतात फिरून त्याने जे बहुमोल ग्रंथ जमा केले होते, त्यांची चिनी भाषेत भाषांतरे करण्यात त्याने पुढचे आयुष्य घालवले.

ह्यू-एन-त्संगने तर काबूलपासून कांचीपुरमपर्यंत आणि भडोचपासून आसामपर्यंत म्हणजे जवळजवळ संपूर्ण भारत पायाखाली घातला. त्याने पाहिलेल्या शहरांच्या रचनेचे तपशीलवार वर्णन तो करतो. 'वाराणसी हे गल्ल्याबोळांचे शहर आहे' ह्या त्याच्या निरीक्षणाशी आजही वाराणसीला जाणारा प्रवासी सहमत होईल! नालंदा येथल्या विश्वविद्यालयाचे, तिथल्या शिक्षणपद्धतीचे, इच्छुक विद्यार्थ्यांच्या प्रवेशपरीक्षांचे त्याने मोठ्या प्रेमादराने वर्णन केले आहे.

फाहिआन आला तो गुप्त सम्राट द्वितीय चंद्रगुप्त गादीवर असताना आणि ह्यू-एन-त्संग आला तो सम्राट हर्षवर्धन याच्या कारकीर्दीत. या राजांपासून सामान्य लोकांपर्यंत सर्वांचीच माने त्या दोघांनीही जिंकून घेतली. दोघांनीही धर्मसभा गाजवल्या, चर्चा केल्या, अध्ययन केले, अनेक ग्रंथ नकलून घेतले, बुद्धाचे अवशेष गोळा केले आणि अखेरीस आपल्या देशात परतून तिथे खऱ्या



धर्माची शिकवण आपल्या लोकांना दिली.

चीनहून खऱ्या धर्माच्या शोधात आलेला आणखी एक प्रवासी म्हणजे इ-त्सिंग. तो चीनच्या कँटन बंदरातून निघाला आणि जावा, सुमात्रा मार्गे बंगालच्या किनाऱ्याला पोहोचला. त्याचे एक वैशिष्ट्य म्हणजे भारतात त्या काळात प्रचलित असलेल्या अठरा बौद्ध संप्रदायांची काटेकोर माहिती त्याने नोंदवली आहे. दुसरे म्हणजे आयुर्वेद, भारतात उपलब्ध असलेल्या औषधी वनस्पती, चिकित्सापद्धती, उपचारपद्धती यांचीही तो माहिती देतो. आणि सर्वात महत्त्वाचे वैशिष्ट्य हे, की त्याने त्याच्या काळात चीन, कोरिया, मध्य आशिया येथून भारतात येऊन गेलेल्या सुमारे छप्पन्न बौद्ध भिक्षूंच्या प्रवासवर्णनांचा संक्षिप्त वृत्तांत लिहून ठेवला आहे. प्राचीन भारताच्या इतिहासाच्या अभ्यासासाठी इ-त्सिंगने दिलेले हे बहुमोल योगदान आहे.

अकराव्या शतकात मध्य आशियातून भारतात पोहोचलेला अत्यंत विद्वान मुस्लिम पंडित म्हणजे अल्बेरुनी. गझनीच्या महमुदाबरोबर तो भारतात आला, तो इथले ज्ञानवैभव लुटून नेण्यासाठी! तत्त्वज्ञान, गणित, रसायनशास्त्र, खगोलशास्त्र अशा विविध विषयांचा अभ्यास त्याने इथल्या मुक्कामात केला, अनेक संस्कृत शास्त्रग्रंथांचे अनुवाद केले. इतकेच नव्हे, तर अरबी खगोलशास्त्राचा भारतीयांना परिचय व्हावा म्हणून संस्कृतमध्ये एक पुस्तकही लिहिले. आपल्या 'तहकीक-इ-हिंद' या ग्रंथात त्याने टिप्पणी केली आहे, 'हिंदूंकडे शास्त्रीय ज्ञान भरपूर आहे; पण त्यात मोठ्या प्रमाणात अंधश्रद्धा मिसळलेल्या आहेत. त्या दूर करून निखळ शास्त्रीय ज्ञानाचा पुरस्कार करण्याचे धैर्य हिंदू विद्वानांमध्ये नाही'. ही टिप्पणी आजही आपल्या डोळ्यात अंजन घालणारी आहे, नाही का?

पंधराव्या शतकात इराणहून भारतात आलेल्या अब्दुल रझाक ह्या प्रवाशाने विजयनगरच्या साम्राज्याची इत्थंभूत माहिती देऊन भारताच्या इतिहासाच्या अभ्यासासाठी अनमोल खजिनाच उघडा करून दिलेला आहे.

भारताच्या शोधात आलेला पहिला युरोपियन कोण असा प्रश्न विचारला, तर बहुतेकांना वास्को-द-गामा आठवेल. पण ते खरे नाही. ते नाव आहे व्हेनिसच्या एका व्यापाऱ्याचे म्हणजे मार्को पोलोचे. दक्षिण भारतातल्या प्रदेशांचे, लोकांचे वर्णन करीत असताना त्याने वरंगळ येथल्या काकतीय वंशाच्या राणी रुद्रम्मा हिचा गौरव केला आहे. 'या राणीचा

कारभार न्यायाचा असून ती सर्वांना समान वागणूक देते. तिचे प्रजाजन तिच्यावर जे अलोट प्रेम करतात, तसे प्रेम जगातल्या कुठल्याच सत्ताधीशाला लाभले नसेल' असे गौरवोद्गार त्याने काढले आहेत.

भारतात ख्रिश्चन धर्माचा प्रसार करण्यासाठी आलेला पहिला धर्मोपदेशक म्हणजे जोर्दीनो काटालानी. पण त्याचे कुतूहल आणि निरीक्षण एवढे जबर, की भारतातली पिके, फळे, वनस्पती, पशुपक्षी, अशा सगळ्या निसर्गसंपत्तीची नोंद त्याने सविस्तरपणे घेतलेली आहे.

व्यापाराची नवीन संधी शोधण्यासाठी भारताकडे निघालेला रशियन प्रवासी म्हणजे अफनासी निकितिन. हा प्रवासी आपल्यासाठी अगदी जवळचा वाटणारा आहे, कारण तो कोकणातल्या चौल या बंदरात येऊन उतरला आणि पाच वर्षांनी परत गेला तोही कोकणातल्याच दाभोळ बंदरातून. आजही रेवदंडा येथे अफनासी निकितिनचे स्मारक उभे आहे. तो पाली, जुन्नर, गुलबर्गा, बिदर असा महाराष्ट्र-आंध्र-कर्नाटक या प्रांतांमध्येच प्रामुख्याने राहिला. त्याने स्थानिक भाषाही आत्मसात केल्या असाव्यात, कारण त्याच्या प्रवासवर्णनात मराठी, कानडी, तेलुगु वगैरे भाषांमधले शब्द येतात! मुस्लीम आणि हिंदू लोकांच्या सामान्य दैनंदिन जीवनाविषयी त्याने भरपूर नोंदी करून ठेवल्या आहेत, त्यांच्यावरून पंधराव्या शतकातल्या समाजजीवनाची बरीच माहिती मिळते.

आणखी एक ज्ञानपिपासू प्रवासी सोळाव्या शतकात भारतात म्हणजे चक्क मुंबईत येऊन राहिला, तो होता स्पॅनिश वैद्य गार्सियो द ओर्ता. ह्या माणसाने भारतात प्रचलित असलेल्या शेकडो औषधी वनस्पती आणि त्यांचे गुणधर्म आणि उपयोग सांगणारा कोशवजा ग्रंथ लिहून ठेवला आहे. त्यात चिंच, आंबेहळद, मिरी, पिंपळी, बहावा अशा आपल्या ओळखीच्या कित्येक औषधी वनस्पती आणि त्रिफळासारखी औषधे यांचा समावेश आहे. त्याची स्वत:ची प्रयोगशाळा आणि वनस्पतीउद्यान होते. प्रयोग करून, पारखून मगच तो शास्त्रीय माहिती देतो हे विशेष!

ह्या आणि अशा कित्येक प्रवाशांनी मोठ्या कष्टांनी भारताच्या शोधात मार्गाक्रमण केले. भारतावर राज्य करण्यासाठी, इथले वैभव लुटून नेण्यासाठी, व्यापाराच्या नावाखाली आपली सत्ता प्रस्थापित करण्यासाठी किंवा बळजबरीने धर्मप्रसार करण्यासाठी अनेकानेक लोक भारतात आले हे आपल्याला माहीत असते; पण भारताविषयी ऐकून ज्यांचे कुतूहल जागे झाले, केवळ भारताचे दर्शन घेण्यासाठी आणि भारताला जाणून घेण्यासाठी ज्यांनी आपापली आयुष्ये पणाला लावली, श्रम, वनवास, कैद, जिवावरचे प्रसंग यांना तोंड देत जे इथे पोहोचले आणि भारत उघड्या डोळ्यांनी पायाखाली घातला, आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपले वृत्तांत लिहून ठेवले अशा प्रवाशांची फारशी माहिती आपल्याला नसते. त्यांची माहिती मिळाली, की त्यांचे कष्ट, त्याग, जिद्द, चिकाटी आणि ज्ञानोपासना ह्या गुणांची आपल्याला लख्ख जाणीव होते, आश्चर्याने आणि आदराने आपले मन भरून येते आणि आपण ह्या प्रवाशांसमोर नकळत नतमस्तक होतो!!

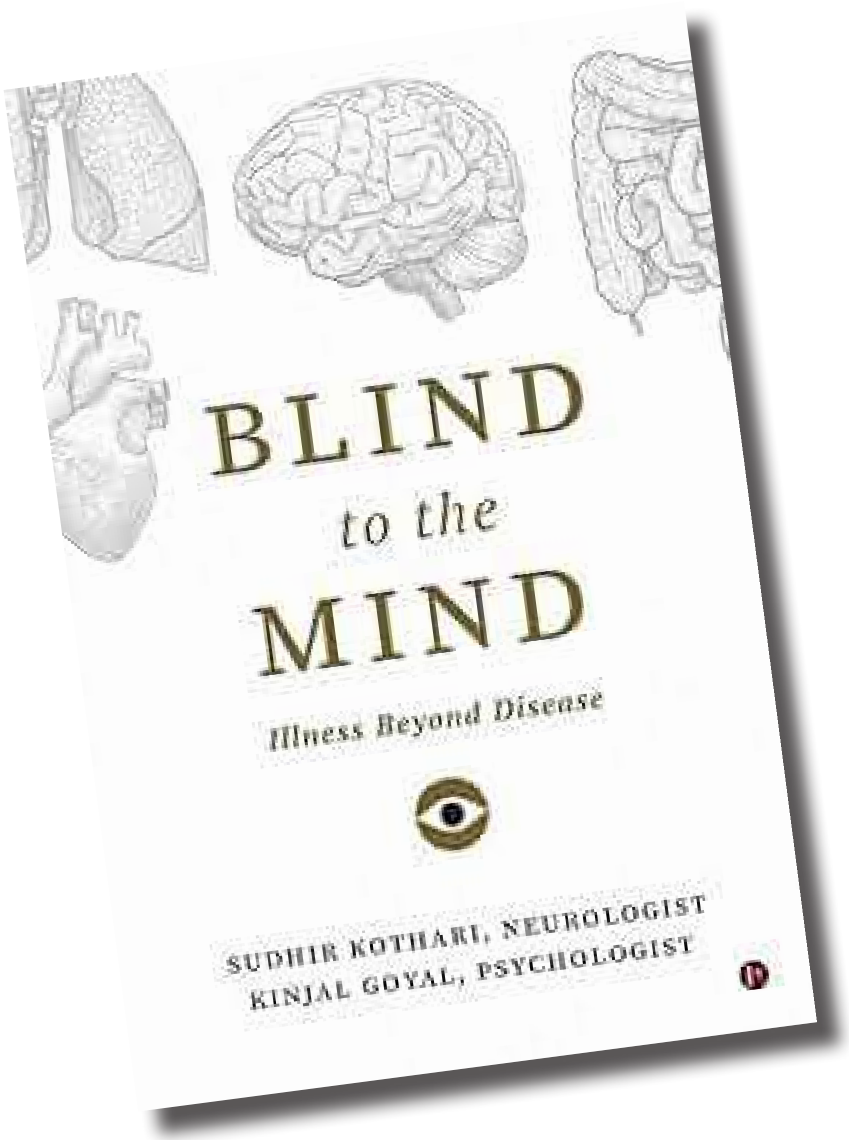
(लेखासाठी आधारभूत ग्रंथ: पेरिप्लस ऑफ हिंदुस्थान - सुनंदा भोसेकर, ग्रंथाली प्रकाशन, मुंबई.)

♣ ♣ ♣

मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद (भाग-१४) : डॉ. वसुधा सरदेसाई । मो. ९८२२०७४३७८

हृदयविकार शास्त्र



मन आणि शरीराचा संबंध हृदयविकार शास्त्राइतका इतर कुठेच मोठ्या प्रमाणात सापडत नाही.

थेट हृदयातून मानसशास्त्र आणि औषधशास्त्र अनेक क्षेत्रात एकमेकांना छेदून जातात. परंतु मन आणि शरीराचा संबंध हृदयविकार शास्त्राइतका इतर कुठेच मोठ्या प्रमाणात सापडणार नाही. भीती, राग, दुःख, ताण, निराशा या सगळ्या भावनांसाठी हृदयाची निगडीत ठेवणे फार पुरातन काळापासून जोडले गेली आहेत. हृदय हे सर्व भावनांचे केंद्रस्थान आहे. हृदयाशी निगडीत अनेक वाक्‌पचार पूर्वीपासून चालत आले आहेत आणि आजही ते तेवढेच वापरले जातात. ''छातीत कळ येणे'' आणि ''हृदय तुटणे'' हे वाक्यप्रयोग अगदी सर्रास वापरले जातात. उदार माणसाला 'दिलदार' माणूस म्हटले जाते. सहानुभूतीसाठी 'हृदय द्रवले' असा शब्दप्रयोग आपण वापरतो. हृदय आणि त्याच्याशी निगडीत भावना अगदी दंतकथेसारख्या प्रचलित आहेत. यावर अनेक गाणी किंवा दीर्घकाव्य रचली गेली आहेत आणि असंख्य चित्रपट - त्यांच्या नावातच हृदय शब्द आहे यावर रचले गेले आहेत. प्रचंड संतापातून हृदयविकाराचा झटका आलेला आपण अनेक सिनेमातून पाहिला आहे, आणि बरेचदा अशा सिनेमात हृदयविकाराचा झटका येऊन गेल्यावर, डॉक्टर 'त्या व्यक्तीच्या नातलगांना 'त्यांना कोणत्याही प्रकारचा मानसिक ताण देऊ नका' असे गंभीर चेहऱ्याने सांगताना पाहिले आहे.

मेंदू हा विवेकी किंवा बुद्धीनिष्ठ विचार करणारा अवयव म्हणून ओळखला जातो आणि भावनांचा भार हृदयावर सोपवला जातो. विशेषत: विविध मानसिक व भावनिक अवस्थेच्या काळात हृदय कमी प्रतिसाद देते, हे प्रत्येकानेच अनुभवलेले असते. भीती वाटल्यावर किंवा उत्तेजित झाल्यावर हृदय नुसते पळत असते. दचकल्यावर किंवा अचानक एखादी व्यक्ती/गोष्ट पाहिल्यावर हृदयाचा एखादा ठोका चुकते, आणि ताण तणावाच्या काळात चक्क छातीतही दुखू शकते. यामुळेच भावनेचे हृदयाशी जाते जोडले जाते. सर्वसामान्यपणे विवेकी मनुष्य हा विचारी आणि मेंदूच्या मदतीने निर्णय घेतो तर भावनाप्रधान मनुष्य नेहमी आपल्या हृदयाने निर्णय घेत असतो, असे म्हणतात.

हृदयाशी निगडीत मानसिकतेमध्ये दुसरा महत्त्वाचा पैलू म्हणजे, हृदयविकाराचे निदान झाल्यावर त्या व्यक्तीची मानसिक अवस्था किंवा अस्वस्थता! अचानक येणारा हृदयविकाराचा झटका प्रचंड अस्वस्थता निर्माण करतो, यातून मृत्यूची भीती तर बसतेच परंतु त्यानंतरच्या काळातही मानसिक ताणतणावाशी सामना करावा लागतो. गंमतीचा भाग असा की हृदयविकारीचे औषधोपचार पूर्ण झाल्यावर देखील ही अस्वस्थता कळत नकळत रेंगाळतच राहते. दीर्घकालीन हृदयविकाराच्या रुग्णांत असेच दीर्घकालीन मानसिक त्रास असतात. काही विशिष्ट प्रकारचे व्यक्तीमत्व असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये हृदयविकाराचा धोका जास्त असतो.

हृदयविकाराच्या बाबतीत, तज्ज्ञांनी प्रथम, दिसणारी लक्षणे ही खरंच हृदयविकारामुळे आहेत, की मानसिक त्रासामुळे आहेत हे शोधले पाहिजे. जरा चूक झाली तरी, जीवावर बेतू शकते, किंवा उगीचच घाबरल्यामुळे नको तितक्या तपासण्या व खर्च होऊ शकतो. एखादा मनुष्य छातीत दुखणे आणि दम लागणे अशी लक्षणे घेऊन आल्यास एखाद्यावेळी तो हृदयविकाराचा झटका असतो किंवा अत्युच्च कोटीच्या अस्वस्थेमुळे येणारा 'पॅनिक अ‍ॅटक' असा मानसिक असंतुलनाचा भाग असू शकतो. या दोन्हीचे व्यवस्थापन भिन्न असते.

पण एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी की हृदयविकार आणि हृदयासंबंधी मनोविकार एकाच वेळी एका व्यक्तीमध्ये असू शकतात आणि याचा एकमेकांवर वाईट परीणाम होत असतो. त्यामुळे हृदयविकार असलेल्या व्यक्तींना काही मानसिक त्रास आहेत का, याचा शोध घ्यायला हवा व योग्य ते उपचार करावयास हवेत. हृदयविकाराचा झटका येणे किंवा

गंभीर स्वरूपाच्या हृदयविकाराचे निदान होणे इतकेच काय नुसते हृदयाची गती वाढल्याने छातीत धडधडणे किंवा एखादा ठोका चुकणे यामुळे अतिमोठ्या प्रमाणात अस्वस्थता किंवा भीती वाटू शकते. जर एखाद्या व्यक्तीला हृदयासंबंधी त्रास झाला आणि अगदी थोड्या काळासाठी जरी रुग्णालयात भरती केले गेले, तरी त्याचा दीर्घकाळासाठी मानसिक त्रास होऊ शकतो. साक्षात मृत्यूचे दर्शन, स्वतःवरचा गेलेला ताबा, रुग्णालयाच्या खर्चाचे आर्थिक ओझे या सगळ्याचा एकत्रित परीणाम होऊन औषधोपचाराने प्रकृतीत सुधारणा झाली असली तरी रुग्णाला बरे वाटत नाही. याबरोबरच निव्वळ ताणतणावाने हृदयविकार उद्‌भवू शकतो. उदा. छातीत दुखणे, किंवा झटका किंवा ठोके अनियमित होणे इ. याबरोबरच मानसिक ताणामुळे औषधोपचार टाळणे किंवा एकंदरच उपाययोजना नाकारणे असे घडू शकते.

कधीकधी तर या मानसिक त्रासाने खरोखरच हृदय तुटल्यासारखे होते. याला 'ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम' किंवा 'टाकोत्सुबो' कार्डिओमायोपथी म्हणतात.

अत्यंत टोकाचे दुःख किंवा ताण, घरगुती हिंसाचार किंवा टोकाचा प्रचंड शारीरीक व्यायाम किंवा तीव्र स्वरूपाचा आजार यामुळे हृदयविकाराचा झटका आल्याप्रमाणे परीस्थिती निर्माण होते. छातीत दुखते, दम लागतो. ECG देखील बिघडतो व झटका आल्याचे दर्शवतो. परंतु हृदयाची सोनोग्राफी (२D Echo) विशिष्ट असा फुग्यासारखा हृदयाचा आकार झाल्याचे दर्शवते म्हणूनच याला 'टाकोत्सुबो' किंवा 'ऑक्टोपस पॉट' म्हणतात. ऑंजिओग्राफी केल्यावर हृदयाच्या रक्तवाहिन्या संपूर्णपणे नॉर्मल किंवा अडथळ्यांशिवाय आहेत, असे आढळते. (हृदयविकाराचा झटका असेल तर कोरोनरी अँजिओग्राफी रक्तवाहिन्यात अडथळे आढळतात) अचानक शरीरात उसळणारे 'अँड्रेनॅलीन' हे द्रव्य आणि त्यामुळे सिंपथेटिक मज्जासंस्थेचे वाढीव कार्य यामुळे हृदयाचे स्नायू काही काळासाठी स्तंभित होतात आणि ठोके अनियमित होतात. यात हृदयाचा आकार बदलतो. सुदैवाने बरेचदा ही तात्पुरती परिस्थिती असते, पण त्यावर औषधोपचार व मुख्यत्वेकरून मानसोपचार लागतात. बहुतांश वेळा हा आजार पाळी बंद झालेल्या प्रौढ स्त्रियांमध्ये आढळतो.

'शारीरिक की मानसिक?' ही विभागणी बरेचदा सोपी नसते. उदा. हृदयाचे ठोके अनियमित पडणाऱ्या रूग्णांमध्ये कोणत्याही प्रकारचा ताण, प्रश्न अधिकच वाढवतो. अशावेळी अर्थातच दोन्ही गोष्टींचा उपचार करावा लागतो. ठोके नियमित करणारी औषधे व त्याच बरोबर ताणाचे नियोजन करणारी तंत्रे! पण कोणत्या गोष्टीला अधिक महत्त्व द्यायचे हे ही ठरवणे अवघड असते आणि अशावेळी हे व्यवस्थापनाचे निर्णय घेणे सोपे नसते.

मानसिक दृष्टीकोनातून पहिले तर 'हृदयासाठी मानसोपचार' हा मनोकायिक आजारांच्या व्यवस्थापनातील महत्त्वाचा भाग आहे. 'सज्ञानात्मक वर्तणूक उपचार' म्हणजेच Cognitive behaviour therapy, तर्कसुसंगत विचारप्रणाली म्हणजेच Raction emotive behaviour therapy किंवा 'जैवसामाजिक प्रतिकृती' तंत्राचा वापर करून रूग्णांची लक्षणे कमी करता येतात. यातून हृदयविकारावरील उपचारातील नियमितताही रूग्ण पाळू लागतात व आजारासाठी याचा चांगला उपयोग होतो.

♣ ♣ ♣

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार यादी
(१ ऑगस्ट २०२५ ते ३० सप्टेंबर २०२५)

सोनाली दिलीप देसाई	रु. २५, ०००/–
वनजा व्यंकटेश देव (बालमधुमेहींकरिता)	रु. २५, ०००/–
जनरल विल्यम मेसॉनिक चॅरिटेबल ट्रस्ट	रु. १०, ०००/–
शुभम राजेंद्र गोटल (बालमधुमेहींकरिता)	रु. १०, ०००/–
प्रमोद प्रभाकर खरे (बालमधुमेहींकरिता)	रु. १०, ०००/–
राजेंद्र गोविंददास शहा (बालमधुमेहींकरिता)	रु. ५, ०००/–
नंदकुमार व्ही. पुजारी	रु. ३, ०००/–
मनिषा ए. जोशी	रु. १, ०००/–
विलास केशवराव बेहरे (केशव बेहरे यांच्या स्मरणार्थ)	रु. १, ०००/–
संगीता जाधव (बालमधुमेहींकरिता)	रु. १, ०००/–
अमरेंद्र सुभाष महागांवकर	रु. ५०१/–
वसंत एकनाथ कुलकर्णी	रु. ५०१/–

डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ६

सवलतीच्या दरात लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. राहुल ढोपे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी २.०० ते ४.००
सोमवार ते शनिवार	डॉ. मानसी अरकडी	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३.३० ते ५.३०
एक आड 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
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 कॅमेऱ्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप **शुल्क :** सभासदांसाठी : रु. १, ५००, इतरांसाठी रु. १, ८००

मेडिकार्ड योजना – सावधान + मायक्रो ॲल्ब्युमिन + 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 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)**
मो. नं. ९९७५५ ९८३२३
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र :
३ ऑक्टोंबर आणि ७ नोव्हेंबर 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 :
१६ ऑक्टोंबर आणि २० नोव्हेंबर 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 :
२४ ऑक्टोंबर आणि २८ नोव्हेंबर 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 :
२ ऑक्टोंबर आणि ६ नोव्हेंबर २०२५

मूत्रपिंडविकार क्लिनिक
KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२० ऑक्टोंबर आणि २४ नोव्हेंबर 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 :
३ ऑक्टोंबर आणि ७ नोव्हेंबर 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.

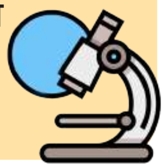
महत्त्वाची सूचना

सोमवार, दि. २० ऑक्टोबर २०२५ ते गुरुवार दि. २३ ऑक्टोंबर २०२५ पर्यंत दिपावली निमित्त संस्थेस सुट्टी राहील.

Registered
MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
SDM/PUNE/49/2021

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 ग्लुकोजचे 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.