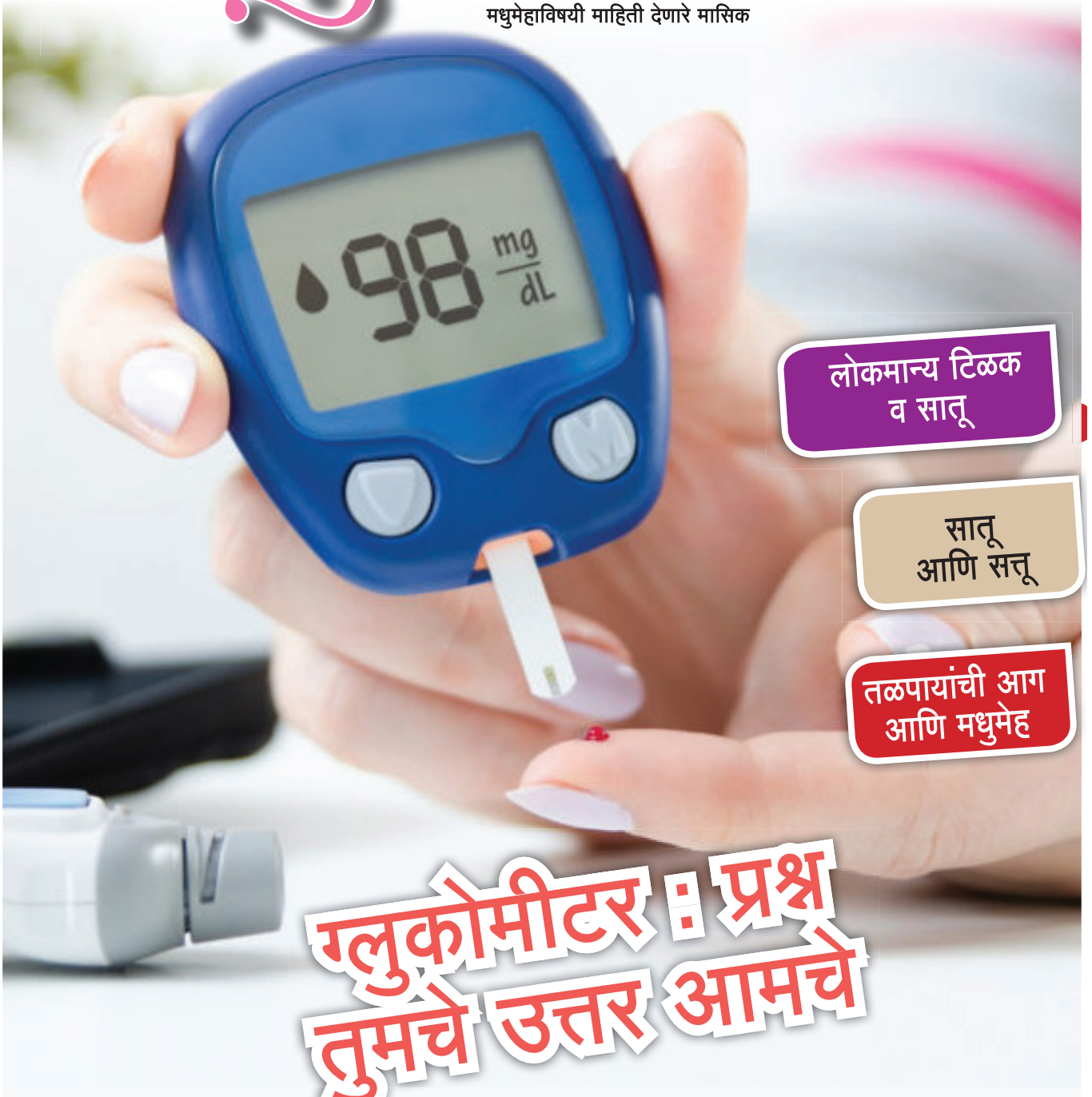


मधुमेह



■ वर्ष ३३ ■ अंक ४
■ ऑगस्ट २०२०

■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



लोकमान्य टिळक
व सातू

सातू
आणि सत्तू

तळपायांची आग
आणि मधुमेह

ग्लुकोमीटर : प्रश्न
तुमचे उत्तर आमचे

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहकार्यवाह व खजिनदार : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले

डॉ. सौ. सुचेता अय्यर

डॉ. अमित वाळिंबे

डॉ. अरुंधती मानवी

श्री. सतीश राजपाठक

श्री. परीक्षित देवल

डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. निलेश कुलकर्णी

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह)रु. ४००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (सभासद) रु. १०००

फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह)रु. ३००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र) रु ८००

बालमधुमेही सभासद : रु १००

तहहयात सभासद : रु. ४,०००

(पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद : रु ७,०००

तहहयात दाता सभासद :रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)

परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक

वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

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

For Membership, Donation and other purpose

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 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल द्वारे अथवा ९८८९७ ९८८९२ 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. त्यामुळे मधुमित्रचे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

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

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

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०९७९.

मोबाईल: ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

* महत्वाचे निवेदन *

लॉकडाऊनमुळे एप्रिल २०२० पासून मधुमित्रचे अंक ऑनलाईन आवृत्ती स्वरूपात प्रसिद्ध करत आहोत. डायबेटिक असोसिएशनच्या वेबसाईटवर लिंक/ई-मेलवर किंवा/व्हॉट्सअॅपवर पीडीएफ स्वरूपात हा अंक उपलब्ध करण्यात आला आहे. नवीन माध्यमांचा असा उपयोग आता अनिवार्य झाला आहे. लॉकडाऊन संपून पूर्वपरिस्थिती निर्माण होईपर्यंत ऑनलाईन अंक प्रसिद्ध होतील. कृपया आपला ई-मेल आय डी/व्हॉट्सअॅप क्रमांक हा, मोबा क्र.९४२९१४५९६३ यावर कळवावा.

- संपादक

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन
वर्ष : ३३ अंक : ४
ऑगस्ट २०२०

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८१० ९८१८३

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४११३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

आरती अरगडे

संपर्क : ९८८१०९८८१२

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून)

०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०९७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

अनुक्रमणिका

आरोग्य 'मिळवावे' लागते : डॉ. रमेश गोडबोले	४
मधुमेहाच्या औषधांचे दुष्परिणाम : समज-गैरसमज : डॉ. रमेश दामले. ६	
ग्लुकोमीटर : प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे : डॉ. वसुधा सरदेसाई.....	९
तळपायांची आग आणि मधुमेह : डॉ. मनीषा देशमुख	११
पावसाळी रानभाज्या आणि पोषण : सुकेशा सातवळेकर	१४
लोकमान्य टिळक व सातू (बाली)	१७
सातू आणि सतू : डॉ. वर्षा जोशी.....	१९
ताणतणाव आणि मधुमेह : डॉ. दीपक गुप्ते.....	२३
उद्बोधक संतवचने : माधवी कवीश्वर.....	२६
मधुमेह : शोध योग्य आहाराचा! : डॉ. कल्पना जोग.....	२७
पोटाचा घेर कमी करणारे व्यायाम : डॉ. शिरीष पटवर्धन	३१
लॉकडाऊनमध्ये मुलांसाठी पौष्टिक पदार्थ : मेधा पटवर्धन	३४
भौगोलिक अंतर राखा। कोरोनाला दूर राखा।। : डॉ. सुरेश गरसोळे... ३६	
विरंगुळा	३८

निवेदन

संस्थेची वार्षिक सर्वसाधारण सभा

कोरोना साथीमुळे लॉकडाऊनचा कालावधी बराच वाढल्यामुळे दर वर्षी ऑगस्टमध्ये आयोजित केली जाणारी वार्षिक सर्वसाधारण सभा, पुढे केव्हा होईल ते योग्य वेळी सभासदांना कळवण्यात येईल, याची कृपया सर्वांनी नोंद घ्यावी.

MADHUMITRA-MARATHI MONTHLY/ RNI NO:49990/1988

* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी. ■ SDM/PUNE/SR/23 Date-16.3.18

संपादकीय

आरोग्य 'मिळवावे' लागते

जन्माला येताना मनुष्याला आपले शरीर मिळते; काही गोष्टी आनुवंशिकतेतून मिळतात. पण 'आरोग्य' मात्र प्रयत्नपूर्वक 'मिळवावे' लागते, मिळवलेले 'टिकवावे' लागते. आपलं जीवन आनंदाने जगायचे असेल तर ही गोष्ट अपरिहार्य आहे, हे प्रत्येकानेच मनाशी पक्के करायला हवे.

डॉ. रमेश गोडबोले
एमडी

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

सध्याच्या कोरोना व्हायरसच्या समस्येने सर्व जग हादरून गेले आहे. त्यावर कोणतेच गुणकारी औषध उपलब्ध नसल्याने आरोग्याविषयी नव्याने विचार करण्याची वेळ आली आहे. कोरोनातून आपण मुक्त होणारच आहोत. कारण असे आजार पूर्वीही आले होते आणि पुढेही येतील. त्यामुळे कोरोनाची लस आली आणि टोचून घेतली की सर्व प्रश्न सुटणार नाहीत. त्यासाठी आपली प्रतिकारशक्ती वाढवणे हाच एक शाश्वत उपाय आहे. त्यासाठी आरोग्याचे नियम पाळले पाहिजेत. बाजारात महागाची औषधे मिळतील; पण आरोग्य विकत मिळत नाही. ते 'मिळवावे' लागते. संत ज्ञानेश्वर महाराजांपासून अनेक विचारवंतांनी हाच उपदेश केला आहे. उत्तम आरोग्य लाभ ही लॉटरी नाही. त्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीला आपली जीवनशैली आरोग्याला पूरक होईल याची काळजी घ्यावी लागते. त्यासाठी विचारपूर्वक सातत्याने प्रामाणिक प्रयत्न करावे लागतात. आई-वडिलांकडून जन्मतः प्राप्त होणारी जुनके (जीन्स) कितीही चांगली असली तरी त्याचा फायदा न उठवता आपल्या बेबंद आचरणाने आरोग्याची धूळधाण उडवणारे अनेक असतात. त्याउलट जनुकांमधील दोषामुळे जन्मतः अंधू असणारे काही लोक आपल्या प्रयत्नांनी त्यावर मात करतात. परीक्षेच्या पूर्वी फक्त महिनाभर गाईड वाचून नेमके अपेक्षित प्रश्न आल्याने एखादाच मट्टु मुलगा काठावर पास होऊन पुढे जातो. परंतु असा भाग्यवान क्वचितच आढळतो. मात्र, वर्षभर नियमित अभ्यास करणारा विद्यार्थी परीक्षेपूर्वी अचानक आजारी पडूनही चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण होऊ शकतो, त्याप्रमाणे आरोग्याचे नियम पाळणारी व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाही आणि पडलीच तर लवकर बरी होते.

संत ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीच्या तेराव्या अध्यायात ज्ञानी माणसाची लक्षणे सांगितली आहेत. त्यामध्ये आरोग्याबाबत अज्ञानी माणूस कसा अविचारी असतो यासंबंधी विचार मांडले आहेत. तारुण्यामध्ये माणसात नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती चांगली असते. त्यामुळे शरीरावर केलेले बरेच अत्याचार शरीर सहन करते. परंतु त्याच वेळी उतार वयातील अधूपणाची बीजेदेखील पेरली जातात. पस्तिशीच्या सुमारास या बीजांना अंकुर फुटू लागतात. त्या वेळीही माणसाने त्याकडे दुर्लक्ष केले तर अंकुराचे विषवृक्षात रूपांतर होण्यास फार काळ लागत नाही. मधुमेह, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, कर्करोग यापैकी काहीतरी तुमच्या शरीराचा कायमचा कब्जा घेते. हातपाय हलवले नाहीत तर संधिवात संधी पाहतच असतो. तो गुडघे, कंबर, मान यांना जखडून टाकतो. म्हणून ज्ञानेश्वरांची शिकवण तारुण्यातच



उमगली पाहिजे. ज्ञानेश्वर माउली म्हणतात,
 तैसे तरुणपण आजिचे। भोगिता वृद्धाज्य
 पाहिजे। न देखे तोचि साचे। अज्ञानु गा।
 (ज्ञानेश्वरी अध्याय १३ ओवी ७५९)

आजचे तारुण्य भोगत असता उद्याचे येणारे
 म्हातारपण जो पाहत नाही, तोच खरोखर अज्ञानी होय.
 महाराज पुढे जे सांगतात त्याचा आजच्या काळाला
 अनुसरून स्वैर अनुवाद केला तर तो असा होईल :

‘जोपर्यंत चांगली भूक लागते, झोपेची तक्रार नसते
 व कोणतीही व्याधी नसते तोपर्यंत आपली पत्नी-मुले
 यांच्या संगतीत माणूस अधिकाधिक संपत्ती साठवण्याच्या
 मागे लागतो. परंतु या संपत्तीच्या धुरामध्ये त्याच्यातील
 विवेक नाहीसा होतो. करिअर आणि पैशा यांच्या मागे
 लागल्याने स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी त्याला प्रचंड
 ताणतणावाखाली काम करावे लागते. त्यामुळे त्याला
 व्यायामासाठी वेळ मिळत नाही. प्रसंगी भरपूर उष्मांक
 देणारा चमचमीत आहार तो घेतो. अशा जीवनशैलीचा
 अंगीकार केल्याने त्याला हृदयविकाराचा झटका येऊन
 सर्व सुखाला तो वंचित होतो. एका दिवसात त्याला
 वाईट अवस्था येते. (विलौनी विपती येईल).’

ज्ञानेश्वरांचे विचार आजच्या काळात अधिकच
 लागू पडतात. कारण तारुण्यात रात्रंदिवस ‘मार्केटिंग’
 करत हिंडणारे, दिवसातील १०-१२ तास कॉम्प्युटरच्या

महाजालात अडकलेले किंवा दुसऱ्यांसाठी सॉफ्टवेअर
 बनवताना स्वतःची हार्ड डिस्क खराब झाल्याने हृदयविकार
 ओढवून घेणारे, मधुमेहाने ग्रस्त झालेले अनेक तरुण किंवा
 मध्यमवयीन आढळतात. पण, ज्ञानेश्वरांच्या म्हणण्यानुसार
 ही सर्व मंडळी सुशिक्षित असली तरी अज्ञानी आहेत.
 कारण खाण्यापिण्यात बंधने न पाळणारी (फास्ट फूड व
 ड्रिंक्स) निद्रेला न्याय न देणारी (मध्यरात्रीपर्यंत दूरदर्शन
 पाहणारी), व्यायामाकडे दुर्लक्ष करणारी अनेक मंडळी
 वयाची तिशी-पस्तिशी ओलांडण्यापूर्वीच कोणत्यातरी
 व्याधीची कायमची शिकार बनतात.

ब्यूटीपार्लरमध्ये तासन्तास घालवून फक्त बाह्य
 शरीराची आकर्षकता वाढवण्यापेक्षा समतोल आहार
 व व्यायाम घेऊन आपले सौष्ठव जपण्याचा सल्ला
 ज्ञानेश्वरांनी आजच्या स्त्रियांना नक्कीच दिला असता.
 शेवाळांनी आच्छादलेली गारगोटी अथवा पिकलेली
 लिंबोळी जशी वरून सुंदर दिसते (परंतु ती आतून
 कडू असते), तशी अज्ञानी व्यक्ती असते. अशी उपमा
 देऊन ज्ञानेश्वर महाराज ते पटवून देतात.

आपली जीवनशैली उत्तर आरोग्याला पूरक होईल
 अशी ठेवून आरोग्य ‘मिळवावे’ लागते, ते आपोआप
 मिळत नसते.



हितगुज

मधुमेहाच्या औषधांचे दुष्परिणाम : समज-गैरसमज

अॅलोपॅथीमधील औषधांचे दुष्परिणाम आरोग्यावर होतात, असा एक समज रूढ आहे. अशा गैरसमजापोटी औषधे घेणे बंद करणे पूर्ण चुकीचे आहे. कुठल्याही तंत्रज्ञानाचे काही तोटे असतात; पण म्हणून प्रगतीला नकार देता येत नाही. तसेच औषधांचेही आहे. मधुमेहासाठी घेतल्या जाणाऱ्या प्रमुख औषधांचे इतर परिणाम समजून घेऊन आपले गैरसमज दूर करणारे हितगुज.

डॉ. रमेश दामले
एमडी (मेडिसीन)
संपर्क : 020-2884623

एखादा शोध माणसासाठी खूप उपयोगाचा असला तरी थोड्याच काळात त्याचे दोष आणि दुर्गुण प्रकटपणे दिसून यायला लागतात. विजेवर चालणारी यंत्रे, ऑनलाइन बँकिंग आणि मोबाईल यांचे दुष्परिणाम आज कळू लागले आहेत, हा त्याचाच एक भाग नव्हे का ?

तथापि, एखादे नवे औषध बाजारात येते तेव्हा त्याचे दुष्परिणाम काय असतात, यावरसुद्धा संशोधन झालेले असते; आणि विक्रीच्या वेळी त्याची स्पष्ट कल्पना संबंधित डॉक्टरांना कळवली जाते. शिवाय, औषधाच्या डबीमध्ये त्याच्या दुष्परिणामांची कल्पना छापील स्वरूपात छोट्या कागदावर रुग्णांच्या माहितीसाठी पुरवलेली असते. यामुळे उत्पादकांना कायद्यापासून संरक्षण मिळत राहते. त्याचा काही वेळेला एक तोटा असा होतो, की दुष्परिणामांची माहिती सनसनाटी असल्याने चौकस रुग्ण त्याची चिंता जास्त करतात. त्यामुळे भययुक्त चिंतेचा प्रसार नको तितका होतो. याची तुलना स्वयंपाकात वापरल्या जाणाऱ्या गॅसशी करता येते. आरंभीच्या काळात त्याच्या स्फोटाची एवढी चर्चा झाली, की स्टोव्हपेक्षा त्याची सोय आणि त्याची उष्णतानिर्मिती कितीतरी श्रेष्ठ आहे, हे सर्वांना समजायला बराच काळ जावा लागला.

आज सर्वत्र वापरल्या जाणाऱ्या प्रतिजैविकांनासुद्धा या एका स्थितीमधून जावे लागत होते. त्याने रक्तक्षय होतो, तोंड येते, शरीरातील जीवनसत्त्व कमी होते, अॅलोपॅथीची औषधे प्रकृतीला कडक असतात, उष्ण पडतात असे अनेक प्रवाद होते. गंमत म्हणजे आजसुद्धा तो समज पूर्णपणे पुसला गेलेला नाही.

अॅलोपॅथीच्या काही गोळ्यांनी मळमळ, उलटी, कंड, पातळ संडास, किरकोळ तक्रारी अशा अनपेक्षित प्रतिक्रिया साईड इफेक्ट्स म्हणून उद्भवल्या जातात. परंतु या प्रकाराला आयुर्वेदिक औषधांचा अपवाद नसतो तसेच अन्नपदार्थासुद्धा अपवाद नसतात. उदाहरणार्थ, मशरूम, मासे इत्यादी. दुधामुळे काही जणांना पातळ संडास होते.

एक मजेशीर दाखला येथे देता येईल. एका रुग्णाला पपई खाल्ल्यावर अंगाला तीव्र खाज सुटत असे. उन्हाळ्यामध्ये तो एका दुकानामध्ये मॅगो मिल्कशेक प्यायला गेला असता, त्याला कंड सुटली. त्याने त्याबद्दल दुकानदाराला विचारल्यावर त्याला त्यामध्ये पपईची भेसळ केल्याची कबुली द्यावीच लागली.



मधुमेहामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या काही औषधांचे दुष्परिणाम या लेखामध्ये नमूद करण्याचे प्रयोजन असे की, काही वेळा हे दुष्परिणाम हा दुसऱ्याच नव्या रोगाचा भाग आहे किंवा मधुमेहामुळे उत्पन्न झालेला रोग आहे, असे समजले जाते. त्यासाठी रुग्णाला खर्चिक तपासण्या कराव्या लागतात. परिणामी, त्याच्या उपचारांसाठी अनावश्यक अशा महाग गोळ्या विकत आणाव्या लागतात. त्यातील काही तक्रारी पुढीलप्रमाणे आहेत :

१. पचनसंस्थेच्या तक्रारी : मळमळ, अॅसिडिटी, डेकरा व पातळ संडास अशा तक्रारी मेटफॉर्मिन या औषधाच्या वापरामुळे येतात. सर्वसाधारणपणे पहिली गोळी घेतल्याबरोबर औषधाचे दुष्परिणाम दिसतात, अशी कल्पना रूढ आहे. पण या कल्पनेला छेद देत मेटफॉर्मिन (ग्लायसिफेज, ग्लायकोमेट यामध्ये असलेले औषध)मुळे होणारे दुष्परिणाम सात-आठ वर्षांनंतर किंवा त्यानंतरसुद्धा अचानकपणे प्रकट होतात. हे डॉक्टरांना माहीत नसेल तर कोलायटीज (मोठ्या

आतड्याचा मानसिक ताणामुळे झालेला रोग), असे समजून त्याचे उपचार चालू होतात किंवा त्याच्या तपासण्या चालू होतात. अशा वेळी स्कोपीची जरूरी नसते. वरील औषध चार दिवस बंद केल्यास उलट्या वा जुलाब थांबतात. अशा जुलाबांसाठी इतर कोणतेही औषध दिले तरी ते निरुपयोगी ठरते.

पचनसंस्थेवरील तक्रारींसाठी कोणत्याही तपासण्या करण्यापूर्वी वर नमूद केलेली गोळी बंद करणे ही मधुमेही रुग्णांच्या दृष्टीने फार मोठी बाब आहे.

२. वजन वाढत जाणे / सूज येणे / दम लागणे : ही तक्रार पायोग्लुटाझोन (पायोझ) या गोळीमुळे होते. काही वेळा दोन-तीन औषधी घटक एकत्र असलेल्या गोळीच्या रूपात वरील औषध असते. ते तपासून पाहणे आवश्यक असते. पायोग्लुटाझोनमुळे वजन वाढते. त्यासाठी थायरॉईडच्या तपासण्या किंवा सुजेसाठी हृदयाच्या तपासण्या करू नयेत. प्रथम हे औषध थांबवून बघावे.

३. त्वचारोग : मधुमेहाची बहुतेक सर्व औषधे त्वचेला

सुरक्षित आहेत. परंतु व्हिल्डग्लोपीन (जालरा, गॅल्हस) या औषधांमुळे पॅफीगस हा क्वचित आढळणारा रोग दिसून येतो. त्याचे प्रमाणसुद्धा अतिशय अल्प असते. या रोगामध्ये एक ते दोन सेंटीमीटर आकाराचे मशिदीच्या घुमटासारखे फोड येतात ते वेदनारहित असून त्यात पाणी असते. औषध बंद केल्यावर हळूहळू ते फोड येण्याचे बंद होते. एरवी हे दुखणे चिकट स्वरूपाचे असते.

४. साखर न्यूनता : खऱ्या अर्थाने मधुमेहीच्या गोळ्यांचा हा अपेक्षित परिणाम आहे. तथापि, सेप्ट्रान, सिप्लॉक्स अशा काही गोळ्या मधुमेहामध्ये ताप आल्यास देतात. त्यामुळे मूळ गोळ्यांचा परिणाम जादा प्रमाणात होतो. त्याचप्रमाणे किडनीचा रोग, थॉयरोईडचे रोग असल्यास मधुमेहाच्या गोळ्या कमी-जास्त कराव्या लागतात.

५. मूत्रदाह (मूत्रमार्गाची दक्षता न घेतल्यास) : मधुमेहामध्ये मूत्रदाहाचे प्रमाण मुळातच जादा असते. तथापि ग्लोफ्लोविन या गटातील औषधाने लघवीतून साखर जादा जाऊन दाहाचे प्रमाण वाढते. म्हणून मूत्राची जागा पाणी मारून धुणे व नंतर पूर्ण कोरडी करणे अशा प्रकारची सूचना त्या गोळीबरोबर दिली जाते. तो त्याचा दुष्परिणाम नसून गोळीच्या वापराबद्दलचा तो एक

अविभाज्य भाग असतो.

गोळ्या बाजारात येण्यापूर्वी या दुष्परिणामांचा सखोल व सर्वतोपरी विचार उत्पादकांनी केलेला असतो. पूर्ण सुरक्षित व निर्दोष असल्याशिवाय तिच्या विक्रीला परवानगी देण्यात येत नाही. त्याचप्रमाणे अॅलोपॅथीच्या शिक्षणामध्ये औषधांच्या दुष्परिणामांची चर्चा आणि त्याचे पाठांतर त्याच्या रोगनिवारण्याच्या क्षमतेपेक्षाही जास्त घोटून घेतले जाते. तथापि, आपल्या येथे वैद्यकीय शाखेतील अनेक पद्धती प्रचलित आहेत, म्हणून ही माहिती थेट रुग्णांपर्यंत पोहोचवली आहे. अर्थात, त्यामुळे रुग्णांनी भीती बाळगून त्याच्याबद्दल विपरीत पूर्वग्रह करून घेऊ नये.

प्रत्येक पद्धतीचे काही दुष्परिणाम असतातच. त्याचा बाऊ करून घेण्यात काय अर्थ आहे? विमानाचा शोध उडण्यासाठी आहे, पडण्यासाठी नाही. वेगवान प्रवासासाठी संख्याशास्त्रावर आधारलेली ती एक शास्त्रशुद्ध व शास्त्रसिद्ध अशी जवळजवळ निर्दोष सुविधा आहे. त्याचा अद्वेष करणे अव्यवहार्य आहे. हीच गोष्ट अॅलोपॅथीच्या औषधांबद्दल लक्षात घेणे अत्यंत जरूरीचे आहे.

प्रश्न तुमचे, उत्तरे आमची

खरेतर सर्व मधुमेहींना फळांविषयी अनेक प्रश्न असतात. नेमकी कोणती फळे खावीत? फळे खावीत की नको? फळांचे प्रमाणे किती असावे? असे एक ना अनेक प्रश्न मधुमेहींच्या मनात सुरू असतात. तसे पाहिले तर आपल्या आहारात फळांना अतिशय महत्त्वपूर्ण स्थान आहे.

योग्य नियोजनाद्वारे मधुमेही फळे खाऊ शकतात. त्यामुळे आपल्या मनात काही शंका असल्यास आमच्याकडे पाठवा. आमचे तज्ज्ञ आपल्या प्रश्नांची उत्तरे देतील. त्याचा इतर मधुमेहींनाही उपयोग होईल. चला तर मग, आपले प्रश्न आम्हांला ९४२११ ४५९६३ या मोबाईल क्रमांकावर मेसेज करून विचारा. आपले प्रश्न १५ ऑगस्ट २०२०पर्यंत पाठवावेत. प्रश्नांची उत्तरे सप्टेंबर २०२०च्या मधुमित्र मध्ये प्रसिद्ध होतील.



ग्लुकोमीटर : प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एमडी

संपर्क : ९८२२० ७४३७८

मधुमेही व्यक्तीने वेळच्या वेळी रक्तातील साखरेची तपासणी करणे आवश्यक असते. त्यामुळे मधुमेही व्यक्तीच्या घरात ग्लुकोमीटर असणे आवश्यक आहे. पण त्याच्या वापराबाबत, विश्वासाहतेबाबत मनात शंका असतात. म्हणून जुलै २०२०च्या मधुमित्र अंकामध्ये वाचकांना ग्लुकोमीटर संदर्भात प्रश्न विचारण्यास सांगण्यात आले होते. त्यानुसार बऱ्याच वाचकांनी त्यांचे प्रश्न आमच्याकडे पाठवले आहेत.

१) डॉक्टर, मला गेली २० वर्षे मधुमेह आहे. गेली पाच वर्षे मी इन्सुलीनचे इंजेक्शन घेतो. डॉक्टरांकडे गेलो की कधी डोस वाढतो, कधी कमी होतो. कधी रात्रीचा घाम फुटतो. अशा वेळी रक्तातील साखर नक्की किती आहे, हे वारंवार तपासावे वाटते; पण साखरे प्रयोगशाळेत जाणे शक्य नसते. अशा वेळी काय करावे ?

- श्री. ब. मा. तुळपुळे, पुणे

उत्तर : इन्सुलीन घेणाऱ्या लोकांना वारंवार रक्तातील साखर तपासण्याची गरज असते. कधी आठवड्यातून एकदा-दोनदा, तर कधी रोजच तपासावी लागते. अशा वेळी घरच्याघरी रक्ततपासणी झाली तर ती सोयीची ठरते. म्हणूनच ग्लुकोमीटरचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. घरच्याघरी काही सेकंदात रक्ततपासणी होऊ शकते. म्हणून नावाजलेल्या कंपनीचा ग्लुकोमीटर विकत घ्यावा. म्हणजे वरचेवर साखर तपासणी करणे शक्य होईल.

२) डॉक्टर, ग्लुकोमीटर कुणाजवळ असावा? तो सर्वांना परवडतो का ?

- मंजिरी गुप्ते, सासवड

उत्तर : खरेतर प्रत्येक मधुमेही रुग्णाकडे ग्लुकोमीटर असावा. ज्यांच्या घरी मधुमेह पिढीजात आहे, त्यांच्याकडे तर कुटुंबातील दोन-तीन सदस्यांत मिळून एक असला तरी पुरतो. मधुमेही रुग्णाच्या कोणत्याही आजारपणात चटकन साखर मोजण्यासाठी तसेच मधुमेहाचे नियोजन

करण्यासाठी त्याचा चांगलाच उपयोग होतो. विशेषतः वृद्ध लोकांना घरच्याघरी तपासणी झाल्याने फार सोय होते. त्याव्यतिरिक्त बालमधुमेही रुग्णांसाठी तसेच गरोदरपणातील मधुमेहासाठी घरी ग्लुकोमीटर असणे आवश्यकच असते. ग्लुकोमीटरच्या किमती सर्वांना परवडतील अशाच असतात. तो काही वर्षे टिकतो. मात्र, तपासणी-पट्ट्यांचा (स्ट्रिप्सचा) खर्च वारंवार करावा लागतो.

३) ग्लुकोमीटरची विश्वासाहता किती असते ?

- सायली पाठक, फुरसुंगी

उत्तर : चांगल्या प्रतीचे ग्लुकोमीटर आपल्या रक्तशर्करेचे अगदी योग्य मूल्यमापन करतात. त्यात चूक होण्याची शक्यता कमी असते. त्यामुळे ग्लुकोमीटरचा वापर नियमित करायला हरकत नाही. परंतु ग्लुकोमीटर कसा वापरावा याचे तंत्रज्ञान सोपे असले तरी ते तज्ज्ञ व्यक्तीकडून सुरुवातीला शिकून घ्यावे लागते.

४) डॉक्टर, ग्लुकोमीटर असल्यावर बाहेर प्रयोगशाळेत जाण्याची गरजच नाही का ?

- मोहन काळे, पुणे

उत्तर : बाहेरील प्रयोगशाळेतून साधारण दोन-तीन महिन्यांतून एकदा रक्ततपासणी करावी. घरच्याघरी दर महिन्याला निदान एकदा तरी तपासणी करून आपले मधुमेहाचे नियंत्रण चांगले आहे ना, याची खात्री करावी. प्रयोगशाळेत इतर काही रक्ततपासण्या करावयाच्या असतील तेव्हा त्याबरोबर साखरही तपासावी.

५) डॉक्टर, ग्लुकोमीटरची काळजी कशी घ्यावी ?

- वामन खांडेकर, पिंपरी

उत्तर : ग्लुकोमीटर हे एक यंत्र आहे, हे ध्यानात ठेवा. त्याला काळजीपूर्वक हाताळले पाहिजे. वारा, पाणी, ऊन यांपासून जपावे. रक्त काढण्याची सुई ही एका व्यक्तीची दुसऱ्याला वापरू नये. रक्त तपासण्याच्या स्ट्रिप्स असलेली बाटली व्यवस्थित घट्ट झाकण लावून ठेवावी. त्यांना आर्द्रता किंवा उष्णता लागू देऊ नये.

लहान मुलांपासून दूर ठेवावी. मुख्य म्हणजे अंतिम वापरू शकू याची तारीख उलटून गेलेल्या स्ट्रिप्स वापरू नयेत. तसेच मीटरची बॅटरी नीट चालू आहे ना, ते पाहावे.

६) नवीन ग्लुकोमीटर बरोबर चालतो आहे का, हे कसे तपासावे ?

- **पल्लवी घोडके, कोल्हापूर**

उत्तर : नवीन ग्लुकोमीटर बरोबर चालतो आहे की नाही, हे पाहण्यासाठी पॅथॉलॉजी लॅबमध्येही साखरेचीतपासणी करावी. आणि दोन्ही रिपोर्ट सारखे येताहेत कीनाही तेपाहावे. लॅबचा रिपोर्ट संध्याकाळी मिळतो; तर ग्लुकोमीटरचे रीडिंग आपल्याला लगेचच कळते. लॅबच्या दोन रिपोर्ट्समध्ये अंदाजे १० टक्केपर्यंत फरक असेल तर आपल्या ग्लुकोमीटरवरील रीडिंगवर विश्वास ठेवण्यास हरकत नाही.

७) ग्लुकोमीटर बरोबर चालतो आहे याची खात्री अधूनमधून करणे गरजेचे आहे का ? शंका वाटल्यास काय करावे ?

- **मधुरा कुलकर्णी, वानवडी**

उत्तर : ग्लुकोमीटरची तपासणी अधूनमधून करणे आवश्यक आहे. रीडिंगबाबत काही शंका येत असेल तर प्रश्न क्रमांक ६ मध्ये दिलेल्या उत्तराप्रमाणे लॅबचा रिपोर्ट बरोबर पडताळणी योग्य ठरते. तसेच कधी-कधी

ग्लुकोमीटरची बॅटरी डिस्चार्ज झालेली असते, तीही तपासावी. त्याबरोबरच स्ट्रिप्सची तपासणी करणेही गरजेचे असते. काही वेळेस डबीतील स्ट्रिप्स सारख्या हाताळल्या गेलेल्या असतात. त्यामुळेही रीडिंग चुकीचे येऊ शकते.

स्ट्रिप्सची तपासणी करताना इन्स्ट्रुमेंटबरोबर कंट्रोल सोल्यूशन (लिक्विड) मिळते. रक्ताच्या थेंबाऐवजी स्ट्रिपवर कंट्रोल सोल्यूशनचे दोन थेंब टाकून तपासता येते. स्ट्रिपच्या बाटलीवर रेंज लिहिलेली असते. रीडिंग ४०च्या खाली असेल तर ग्लुकोमीटरवर LO दाखवले जाते व रीडिंग दिसत नाही.

रीडिंग ५००च्या वर असेल तर ग्लुकोमीटरवर HI दाखवले जाते व रीडिंग दिसत नाही.

८) ग्लुकोमीटरमध्ये जुन्या नोंदी मेमरीमध्ये ठेवण्याची सोय असते का ? त्याचा उपयोग कसा करावा ?

- **प्रणव माने, कोथरूड**

उत्तर : ग्लुकोमीटरमध्ये जुन्या नोंदी मेमरीमध्ये ठेवल्या जातात. ५०० रीडिंगचे रेकॉर्ड मेमरीमध्ये नोंद केले जाते. तसेच सलग सात दिवस तपासले तर अॅव्हरेज काढता येते. ही रीडिंगज दिनांक व वेळेनुसार मिळतात. जुन्या नोंदी कशा पाहाव्यात याची माहिती ग्लुकोमीटर खरेदी करताना आपल्याला दिली जाते.



ग्लुकोमीटर वापरणाऱ्यांच्या प्रतिक्रिया

नाव : भूषणा करंदीकर

वय : ५७ ; गेली २२ वर्षे मधुमेह आहे ;

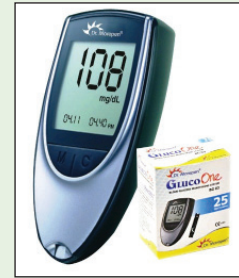
ग्लुकोमीटर : अॅक्युचेक

आठवड्यातून तीन-चार वेळेस तपासणी करते. पॅथॉलॉजी लॅब व अॅक्युचेकमधील तपासणीत १० ते १५ मिग्रॅचा फरक असतो. म्हणून ग्लुकोमीटरची विश्वासाहता चांगली आहे. गोड खायला आवडत असल्यामुळे गोड खायच्या वेळेस ग्लुकोमीटर वापरून दिवसभराचे खाणे अॅडजस्ट करते. त्यामुळे ग्लुकोमीटरचा खूप उपयोग होतो. इन्सुलिनवरून आता मी गोळ्यांवर शिफ्ट झाले आहे.

नाव : कल्याणी अभ्यंकर

(न्यूझीलंड)

ग्लुकोमीटरमध्ये डाटा साठवता येत असल्यामुळे काही बदल झाल्यास मागील रीडिंगज पाहता येतात. काही त्रास होत असेल तर ग्लुकोमीटरने साखर तपासल्यावर लगेच उपचार करून गाडी रुळावर आणता येते.



तळपायांची आग आणि मधुमेह

मधुमेहामुळे होणाऱ्या तळपायाच्या आगीचे गांभीर्य लक्षात येईपर्यंत खूप वेळ लागतो. जेव्हा जाग येते तेव्हा बहुतेकदा वेळ निघून गेलेली असते. मधुमेहामुळे पायाला बधिरता येत गेल्याने त्रास कमी झाल्यासारखा वाटतो. उलट, बधिरतेमुळे पायाला जखमा होतात, त्या लवकर लक्षात येत नाहीत. जखमा चिघळल्याने पाय कापायची वेळ येऊन कायमचे अपंगत्व येते. त्यामुळे तळपायाची आग हे लक्षण साधे न समजता त्यावर वेळीच उपचार करणे आवश्यक असते.

डॉ. मनीषा देशमुख
एमडी (मेडिसीन)
संपर्क : ९८२३१ २९३८७

मधुमेही रुग्णांची एक यादीच असते समस्यांची! ऐकायला आणि वाचायला कसेतरीच वाटतेय ना? पण हा आजारच असा आहे, ज्यामुळे शरीरातील सर्वच अवयवांवर परिणाम होतो. वाढलेली रक्तातील साखर हा फक्त स्वादुपिंडाचाच आजार नसून तो शरीरातील सर्व अवयवांना आजारी करत असतो. त्यासाठी काही कालावधी जावा लागतो. त्यामुळेच त्याच्याकडे अक्षम्य दुर्लक्ष होते.

आज आपल्याला या आजाराची शास्त्रीय कारणे, लक्षणे, आधार, प्रतिबंध इत्यादी सर्वच बाबतीत इत्थंभूत माहिती मिळते आहे. असे असूनही झोपेचे सोंग घेणाऱ्याला कोण जागे करणार!

वर-वर साधाच वाटणारा हा त्रास अत्यंत तापदायक प्रमाणातसुद्धा असू शकतो. एक रुग्ण रोज रात्री झोपेतून उठून पाण्यात पाय घालतात. त्यासाठी ते कॉटजवळ पाण्याने भरलेला टब ठेवतात. तसेच एक रुग्ण बाहेरगावाहून आले होते. त्यांनी गाडीत पाण्याने भरलेली एक बादली ठेवली होती. कारण त्यांच्या तळपायांची एवढी आग व्हायची, की दर दोन तासांनी त्यांना गाडी थांबवून पाय पाण्यात घालून बसावे लागायचे.

मधुमेह असणाऱ्या सर्व रुग्णांनी स्वतःच्या पायांची वार्षिक तपासणी करून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. जवळजवळ ८०% रुग्णांना पायांना न्युरोपॅथी हा त्रास आढळून येतो. बऱ्याच वेळा याची लक्षणे असतात किंवा नसतातही! पण तपासणीतून याचे निदान होते. याच आजाराचे किंवा न्युरोपॅथीचे हे लक्षण आहे. लक्षणे दिसू लागण्याच्या आतच निदान झाले तर प्रतिबंधात्मक उपायांवर तत्काळ काम सुरू करता येते. लक्षणे दिसू लागली असतील तर मात्र वेगळे उपाय करावे लागतात.

कधी-कधी पायांना सुया टोचल्यासारखे वाटणे, चमका मारणे, गोळे येणे, प्रचंड वेदना होणे, अशी एक किंवा अनेक न्युरोपॅथीची लक्षणे असू शकतात. पण बऱ्याच वेळा सुरुवात ही तळपायांची आग होण्यापासून होते.

बहुतेक वेळा ही आग दोन्ही पायांना एकदमच सुरू होते. तसेच ती हातांच्या तळव्यांनासुद्धा होऊ शकते. त्याची व्याप्ती बऱ्याच वेळा ग्लोव्हज आणि स्टॉकिंग्ज (हातमोजे आणि पायमोजे) म्हणजे मनगटापर्यंत हात आणि घोट्यापर्यंत पाय अशी असते.

पायांना वरील सर्व त्रास असूनसुद्धा पायांच्या संवेदना पूर्णपणे बधिर झालेल्या आहेत, असे तपासणीतून दिसून येते. याला आता नवे नाव 'पेनलेस पेनफूल फूट' (Painless Painful Foot अर्थात वेदनारहित



वेदनादायी पाय) असे आहे.

लक्षणे सुरु झाल्यास किंवा त्यापूर्वीच तपासणीतून बधिरपणाची किंवा संवेदना चाचणी केल्यास रुग्णास न्युरोपॅथीची सुरुवात झालेली आहे, हे समजून येते. या चाचणीमध्ये लार्ज फायबर तसेच स्मॉल फायबर अशा दोन प्रकारच्या मज्जातंतूची तपासणी करण्यात येते. लार्ज फायबर या तंतूवर परिणाम झाल्यास कंपन आणि पोझिशन या संवेदना, तसेच स्मॉल फायबर किंवा लहान तंतूवर परिणाम झाल्यास वेदना, तापमान तसेच दाब (pressure) या संवेदनांवर परिणाम होतो.

न्युरोपॅथीचे निदानासाठी केल्या जाणाऱ्या सर्व तपासण्या प्रत्येक मधुमेहीने करून घेणे गरजेचे आहे. या तपासण्या फूट क्लिनिक किंवा काही मधुमेह क्लिनिकमध्ये उपलब्ध असतात. त्यांची किंमतसुद्धा फार नसून रुग्णांच्या आवाक्यातील आहे.

‘मला तर काहीच त्रास होत नाही. मग मी कशाला करू’ अशी भावना न ठेवता तपासणीमध्ये न्युरोपॅथीची सुरुवात झाल्याचे आढळल्यास त्वरित उपाययोजना करता येतात. तसेच साखरेचे नियंत्रण अत्यंत काटेकोरपणे न केल्यास हा त्रास पुढे वाढत जाऊन सुरुवातीला सांगितल्याप्रमाणे स्थिती निर्माण होऊ शकते. बऱ्याच प्रमाणात रुग्णसुद्धा याला जबाबदार असतात.

न्युरोपॅथीचे निदान झाल्यावर त्यासाठी इतर दुसरे

कुठले कारण नाही ना, हेही बघणे महत्वाचे आहे. जसे की, बी१२ची कमतरता, दारू पिणाऱ्यांमध्ये अल्कोहोलिक न्युरोपॅथी किंवा कमरेच्या नसांवर दाब आल्यामुळे होणारी स्पाँडिलायटिसमुळेसुद्धा अशी लक्षणे येऊ शकतात. तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्याचे अचूक निदान होऊ शकते.

न्युरोपॅथीचे निदान निश्चित झाले की त्यावर उपचार सुरु होतात. त्याची त्रिसूत्री आहे :

१. साखरेचे नियंत्रण
२. पायांची काळजी. कारण या सर्व दुखण्यात जळजळीबरोबर बधिरपणासुद्धा असतो. त्यामुळे जखम होऊ नये यासाठी सर्व उपाययोजना करणे अत्यावश्यक आहे. या रुग्णांना संवेदना नसल्यामुळे जखम झाली तरी कळून येत नाही. परिणामी, कधी-कधी पाय कापण्याची वेळ येऊ शकते.
३. आग किंवा चमका कमी करण्यासाठी दिली जाणारी औषधे : रुग्णाची प्रकृती, वय आणि इतर कॉम्प्लिकेशन्स बघून डॉक्टर त्यांना वेगवेगळ्या गोळ्या लिहून देतात. कमी डोसने सुरुवात करून हळूहळू गोळ्यांचा डोस वाढवत नेला जातो. तळपायांची आग यापासून सुरु होणाऱ्या डायबेटिक न्युरोपॅथीमुळे पुढे जाऊन कदाचित अपंगत्वही येऊ शकते. असे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी प्रत्येक मधुमेही व्यक्तीने दक्षता घेणे आवश्यक आहे.



मधुमेहीनी घेण्याची पावलांची काळजी

प्रत्येक मधुमेही व्यक्तीने पावलांची काळजी घेण्याची आवश्यकता असते. काटेकोरपणे घेतलेली पावलांची काळजी आणि योग्य पादत्राणांची निवड यातून पुढचे सर्व गंभीर प्रश्न टळू शकतात.



आपण हात धुतो, त्याप्रमाणे साबण आणि कोमट पाण्याने आपली पावले रोज धुवा.



नखे सरळ रेषेत आडवी कापा. कातडीत घुसलेल्या नखांच्या कडा किंवा घट्टे पडले असल्यास ते तज्ज्ञांच्या नजरेस आणून द्या.



फार लांब किंवा आखूड नसलेले स्वच्छ व मऊ पायमोजे वापरा आणि ते रोज बदला.



घरात किंवा बाहेर कधीही अनवाणी चालू नका.



रोज बूट घालवण्यापूर्वी त्याला भेगा किंवा टेंगळे आलेली नाहीत याची खात्री करा. तसेच बुटात खडे किंवा खिळे अडकले नाहीत ना, याची पाहणी करा.



जखम नसल्यास १० मिनिटे पाण्यात पाय बुडवून ठेवल्यास कातडी मऊ राहण्यास मदत होते.



धुतलेली पावले व विशेषतः बोटांमधील बेचक्या टॉवेलने पुसून कोरड्या ठेवा.



कातडी मऊ राहण्यासाठी मिळणारे लेप पावलांना लावण्यास हरकत नाही. परंतु ते बोटांच्या बेचक्यात लावू नका.



पावले कोरडी व उबदार ठेवा. हवामानानुसार कापडी किंवा वुलन पायमोजे वापरा. कापडी बूट घाला.



आपल्याच मापाचे बूट - सँडल वापरा. ते घट्ट किंवा सैल बसणारे नसावेत.

चित्रे : नोव्हो नॉर्डिक्स (इंडिया) या कंपनीच्या सौजन्याने

पावसाळी रानभाज्या आणि पोषण

ऋतुनुसार आहार घेणे
आरोग्यासाठी पोषक असते.
आपल्या आजूबाजूचा
निसर्ग प्रत्येक ऋतूमध्ये
तसे भरभरून देतही असतो
आपल्याला. फक्त गरज
आहे ती योग्य आहाराच्या
निवडीची. समजून घेऊ
या पावसाळी रानभाज्यांचे
आरोग्यवर्धक गुणधर्म.

पावसाळा बहुतेकांचा आवडता ऋतू! उन्हाच्या काहिलीनंतर आल्हाददायक गारवा देणारा पाऊस सर्वांना हवाहवासा वाटतो. पाऊस धरतीला नवचैतन्य देतो. धरती आपल्याला जीवनदायी पोषकता देते. अतिशय पोषक अशा काही भाज्या विशेषतः रानभाज्या पावसाळ्यात उगवतात. त्या-त्या ऋतूमध्ये पिकणाऱ्या भाज्या, त्या ऋतूसाठी आवश्यक पोषण देतात, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवतात. कारण त्यांच्यामध्ये अँटिऑक्सिडंट्सचे प्रमाणही जास्त असते. ऋतुनुसार आहार घेणे आरोग्यासाठी पोषक असते. आता आपण पावसाळ्यात उगवून येणाऱ्या काही रानभाज्यांची ओळख करून घेऊ या.

जंगलसंपत्तीवर उपजीविका करणाऱ्या आदिवासींना या रानभाज्यांची चांगलीच ओळख असते. त्यावर त्यांची घरे चालतात. काही संस्था जंगलात, माळरानावर, शहरांच्या आजूबाजूच्या सीमांलगतच्या परिसरात उगवणाऱ्या रानभाज्यांवर सखोल शास्त्रीय संशोधन करत आहेत. या भाज्यांमधील आहारतत्त्वांचे परीक्षण, अभ्यास सध्या चालू आहे. या भाज्या ओळखण्यासाठी, त्यांची व्यवस्थित माहिती घेण्यासाठी आदिवासींची मदत घ्यावी लागते. या वनस्पतींमधील कोणता भाग खाण्यायोग्य आहे, त्या शिजवायच्या कशा, शिजवताना काय काळजी घ्यायची, हे काही आदिवासी जमातींमधील अनुभवी लोकांकडून शिकावे लागते.



टाकळा : हिचे स्थानिक नाव 'तखटा' असे आहे. ही पालेभाजी कोवळी असताना शिजवून खातात. पानांबरोबरच कोवळी देठ, शेंगाही वापरल्या जातात. ही भाजी पचायला हलकी, तिखट, तुरट, उग्र वासाची असते. पित्तकारक, मलसारक असलेल्या या भाजीत भरपूर प्रमाणात खनिजे, जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स असतात. टाकळ्यामध्ये इमोडिन ग्लुकोसाइड असते. शरीरातील जास्तीची चरबी किंवा मेद जाळण्यासाठी

सुकेशा सातवळेकर
आहारतज्ज्ञ
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४

याचा उपयोग होऊ शकतो. त्वचाविकारांमध्ये ही उपयुक्त आहे. त्वचेच्या अॅलर्जी, सोरायसिस, खरुज या विकारांचा त्रास कमी करण्यासाठी या भाजीचा



उपयोग होण्याची शक्यता आहे.

फोडशी / सफेद मुसली / मुळशी / कार्ली : ही भाजी पोषकता आणि औषधी गुणधर्मयुक्त आहे. पावसाळी आजार रोखण्यासाठी, आटोक्यात ठेवण्यासाठी ही भाजी उपयुक्त आहे, असा आदिवासींचा अनुभव आहे. पावसाळ्यासाठी शरीरसंस्था तयार करण्यासाठी, अंतर्गत शुद्धिकरणासाठी उपयुक्त. या भाजीची चव किंचित कडवट असते. शिजवल्यावर तिचा कडवटपणा कमी होतो. भाजी तयार करताना मुळाचा पांढरा भाग आणि मधला दोऱ्यासारखा भाग (व्हेन) काढून टाकावा लागतो. कांदा, लसूण घालून परतून किंवा हरभरा डाळ घालून ही भाजी करता येते. किंवा कच्ची भाजी कोशिंबिरीमध्ये वापरता येते.

घोळू / घोळाची भाजी : जीवनसत्त्व अ, ब आणि क पुरवणारी ही भाजी असून इतर भाज्यांच्या तुलनेत यात ओमेगा ३ फॅटी अॅसिडचे प्रमाण बरेच जास्त असते. ताप, पोटातील कृमी, लघवीचा जंतुसंसर्ग कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे. महात्मा गांधींची आवडती भाजी, असा उल्लेख त्यांच्या पुस्तकात आहे. जंगली खाद्य वनस्पतींचे अमेरिकन अभ्यासक युवेली गिबन्स यांच्या मते घोळाची भाजी ही भारताने जगाला दिलेली भेट आहे.



करटोली / कंटोळा

: कोकण, मराठवाडा, विदर्भाच्या डोंगराळ भागात,



महाराष्ट्राच्या पश्चिम घाटमाथ्यावर आढळणारी भाजी. कारल्यासारख्या दिसणाऱ्या याच्या लहान फळांची भाजी करतात. ही एक आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आहे. प्रथिने, लोह आणि तंतुमय आहे. पोटाचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी, पचनशक्ती वाढवण्यासाठी आणि जंतुसंसर्गाचा धोका कमी करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे.



शेवल्या / शेवूल / रानसुरण :

ही एक कंदवर्गीय भाजी आहे. पहिला पाऊस पडून गेल्यावर रानात उगवते. औषधी गुणधर्मयुक्त असून प्रदूषणाच्या परिणामाने नष्ट झालेले पोटातील जीवाणू पुनरुज्जीवित करायला या भाजीची मदत होते. प्रतिकारशक्ती वाढवते. शेवळ्याच्या रुंद आणि कोवळ्या पाल्याचा भाजीसाठी वापर करतात. हे कंद खाजरे असतात असतात. म्हणून भाजी करताना त्यात काकड नावाच्या वनस्पतीची आंबट फळे वापरतात. त्यामुळे खाज कमी होते.

नळीची भाजी : ही वेलवर्गीय भाजी 'वॉटर स्पीनॅच' या इंग्लिश नावाने ओळखली जाते. नाल्याच्या कडेला वाढते म्हणून नळीची भाजी. तलावाच्या काठावर, ओलसर जमिनीवर, दलदलीत वाढते. पाने आणि टोकांकडील देठांची भाजी करतात. ही कृमीनाशक असून त्वचेवरील पांढरे डाग, कुष्ठरोग, पित्त प्रकोप यात



उपयुक्त आहे. कावीळ आणि यकृत विकारातसुद्धा उपयोगी असून प्रथिने आणि आहारतत्त्वांनी युक्त आहे. १९४३-४४च्या बंगालच्या दुष्काळात तसेच दुसऱ्या महायुद्धात सिंगापूरमधील अनेक जणांचे प्राण ही भाजी खाल्ल्याने वाचले, असे सांगितले जाते.

कुरडू : बहुगुणी; पण दुर्लक्षित भाजी. याला 'कॉक्स कॉब' असेही

म्हणतात. याच्या कोवळ्या पानांची भाजी करतात. या पालेभाजीमुळे लघवी साफ होण्यास मदत होते. कफ आणि जुनाट खोकला कमी होण्यासाठी कोवळ्या पानांचा



रस वापरतात. कुरडूच्या पानांमध्ये आणि बियांमध्ये अँटिबॅक्टेरियल आणि अँटिइन्फ्लेमेटरी गुणधर्म आहेत. त्यामुळे अतिसार, रक्तदोष, दृष्टिदोष, मूत्ररोग यांसारख्या व्याधींची तीव्रता कमी होण्यास मदत होते.

केनी : पावसाळ्यात ही भाजी आपोआप उगवते. या भाजीची पाने आणि कोवळे देठ इतर पालेभाज्यांमध्ये एकत्र करून वापरले जातात. केनीच्या / केणीच्या पानांची भजीही करतात. यात जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांचा खजिनाच आहे. हिचे सेवन केल्याने आजार लांब

पळून जातात. उत्तम रेचक असून, डोळ्यांचे आणि त्वचेचे विकार कमी होतात. कावीळ, ताप, डोके दुखणे यावर उपयोगी आहे.

पेंढरा : या झाडाची कच्ची किंवा पिकलेली फळे खाण्यासाठी वापरली जातात. कोवळी फळे शिजवून वापरतात. मोठ्या, जून फळांच्या बिया काढून, पातळ काप करून, उकडून भाजीसाठी वापरतात. ही वनस्पती दुर्मीळ आहे. सध्या ती फक्त भारतातच आढळून येते.

कपाळफोडी / कानफुटी / तेजोवती : ही एक



वेलवर्गीय पावसाळी भाजी. हिच्या पानांची भाजी करतात. बियांचा आकार हृदयासारखा म्हणून हिला 'हार्ट पी' म्हणतात. फळे फुग्यांसारखी, पोपटी म्हणून 'बलून वाइन' असेही म्हणतात. हिच्या सेवनाने वात, संधिवात, पोटाचे विकार, स्त्रियांचे मासिक पाळीचे आजार यावर चांगला गुण येतो. कान दुखत असेल तर कानात हिचा रस घालतात. पानांमध्ये अँटिबायोटिक अँटिपॅरासायटिक गुणधर्म आहेत.

पावसाळी रानभाज्या या रुचकर तर असतातच; शिवाय, पोषक आणि औषधीसुद्धा आहेत! आपल्या आरोग्यासाठी त्या वरदानच आहे. आपल्या आहारात या भाज्यांचा समावेश केला तर जसा आपल्या स्वास्थ्यासाठी उपयोग होईल, तसाच रानात, माळरानात भटकून या भाज्या व्यवस्थित ओळखून, खुडून आणणाऱ्या आदिवासींच्या उदरनिर्वाहासाठीसुद्धा हातभार लागेल!



लोकमान्य टिळक यांच्या पुण्यतिथी (१ ऑगस्ट २०२०) निमित्त

लोकमान्य टिळक व सातू (बार्ली)

लोकमान्य टिळक अनेक वर्षे मधुमेहग्रस्त होते. त्या काळी मधुमेहावर कोणतेही अॅलोपॅथिक औषध नव्हते. इन्सुलिनचा शोध लोकमान्यांच्या मृत्यूनंतर दोन वर्षांनी लागला. मधुमेहावरील गोळ्यांचा शोध त्यानंतर २०-२५ वर्षांनी लागला. त्यामुळे देशाचे राजकारण व समाजकारणाचे पुढारीपण करत असताना होणारी दगदग, मनावरील ताण सहन करून त्यांनी आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयत्न केला. मंडालेच्या तुरुंगात सहा वर्षे त्यांनी आपले पथ्यपाणी सांभाळले. त्याची हकीकत त्यांच्यासाठी स्वयंपाक करणाऱ्या व्यक्तीने लिहून ठेवली आहे. त्यावरून लोकमान्यांनी मधुमेहावरही खूप अभ्यास केला होता, असे लक्षात येते.

१९२४मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या 'लोकमान्य टिळक यांच्या आठवणी व आख्यायिका' या पुस्तकातील संदर्भानुसार लोकमान्यांनी मधुमेहाच्या पथ्याबद्दल स्वानुभवावर आधारित एक छापील पत्रक तयार केले होते, असे दिसून येते. त्यांच्या परिचित मधुमेही व्यक्तींना ते पत्रक लोकमान्य देत असत. सातू या धान्याचा उपयोग मधुमेह नियंत्रणात आणण्यासाठी होतो, असा संदर्भ त्यांना आयुर्वेदाच्या ग्रंथांतून मिळाला होता. त्याची प्रचिती पाहण्यासाठी त्यांनी स्वतःवर प्रयोग केले. त्यामुळे त्यांचा मधुमेह नियंत्रणात आला असावा, असे त्यांचे मत होते. तरीही, हा प्रयोग असून त्याची दीर्घकालीन खात्री झालेली नाही, असे त्यांनी नम्रपणे नमूद केले आहे. सातू या धान्यापासून केलेल्या विविध रेसिपी त्यांनी दिलेल्या आहेत. सॅकरीन घालून (साखर नाही) सातूपासून काही गोड पदार्थही त्यांनी करून पाहिले होते.

सातूचा उपयोग मधुमेह नियंत्रणासाठी होतो, हे याच



अंकात असलेल्या डॉ. वर्षा जोशी यांच्या लेखातून स्पष्ट होईल. मात्र, हीच गोष्ट १०० वर्षांपूर्वी लोकमान्यांनी अनुभवलेली होती. टिळकांचा प्रत्येक गोष्टीतील शास्त्रीय दृष्टिकोन व अभ्यास यांचे कौतुक करावे तेवढे थोडेच आहे. याबाबतची आठवण येथे आहे तशीच देत आहोत.

- संपादक

मधुमेहावर यव व सातू यांचा उपयोग

बाळ गंगाधर टिळक, पुणे २० जुलै १९१४

ज्यास मधुमेह झाला आहे त्याने यवाच्या धान्याचा उपयोग करावा असे चरकादि जुन्या संस्कृत वैद्यक ग्रंथांतून लिहिले आहे. यवाच्या धान्याखेरीज दुसऱ्या कोणत्याही प्रकारच्या धान्यांचा उपयोग न करणे हे या पथ्यातील बीज होय.

यव किंवा जव यांच्या पिठास सातू असे म्हणतात. श्रावणीच्या वेळी त्याचा उपयोग करण्यात येतो हे पुष्कळांस माहीत असेलच. जव बाजारांतून विकत आणणे म्हणजे त्याच्यावर फोल किंवा टरफले असतात. ती काढण्यासाठी प्रथम सुमारे दोन तास जव पाण्यात भिजत ठेवावे. नंतर उन्हात वाळवून सडले म्हणजे वरची साले निघून जातात व गव्हासारखा दाणा शिल्लक राहतो. हे दाणे दळून गव्हाप्रमाणे त्याचा रवा किंवा सपीठ असे दोन प्रकार करता येतात. रव्याचा सांजा किंवा सोजी करता येते; आणि बारीक पिठाची चपाती, धिरडे, भाकरी, पुरी किंवा इंग्रजी तऱ्हेची ब्रेड, पाव-बिस्किट, वगैरे करता येतात. किंबहुना गव्हाच्या कणकेचे जे-जे पदार्थ तयार करता येतात ते सर्व यवाच्या पिठाचेही तयार होतात. त्यामुळे यव हे धान्य एकच असले तरी त्याचेच दररोज निरनिराळे प्रकार केल्याने खाण्याचा वीट येत नाही.

दळण्यापूर्वी भडभुंजाच्या भट्टीत यव भाजून काढले आणि मग त्यांचे दळून पीठ केले म्हणजे त्यास 'सातू' हे विशेष नाव आहे. जेव्हा नुसतेच पीठ ताकात अगर दुधात कालवून खावयाचे असेल तेव्हा या सातूचा उपयोग करावा लागतो; नाहीपेक्षा पोटात आमांश होण्याचा संभव असतो. बाजारात सत्तूचे जे पीठ विकत मिळते, त्यात रुची येण्यासाठी प्रायः दुसऱ्या धान्याचे पीठ मिसळलेले असते, म्हणून यव भाजून सातूचे पीठ तयार करणे ते घरीच करणे चांगले!

रोजच्या पथ्याचे प्रमाण

दररोज दरमाणशी सुमारे पुढे लिहिल्याप्रमाणे जिन्नस लागतात :

(१) सुमारे १० पासून २० औंस (८ औंस म्हणजे पुण्यातला एक पावशेर किंवा वीस तोळे) यवाचे पीठ किंवा सातू, हे प्रमाण क्षुधा व पाचनशक्ती याप्रमाणे कमी-अधिक करावे.

(२) सुमारे तीन पौंड म्हणजे पुणेरी सव्वा अगर दीड शेर दूध (गायीचे असल्यास बरे).

(३) सुमारे पावशेर तूप अगर लोणी

तूप अगर लोणी स्वतंत्र खाणे कित्येकास आवडत नाही; म्हणून चपातीबरोबर किंवा दुसऱ्या पदार्थाबरोबर त्याचा

उपयोग करावा. जवाच्या चपातीला थोडासा उग्र वास येतो, म्हणून जवाच्या पिठाच्या पुऱ्या तुपात तळून तयार कराव्या, हे बरे! पुऱ्यांना चपातीप्रमाणे वास येत नाही.

(मांसमच्छर खाणाऱ्या लोकांनी तुपाऐवजी पाच ते आठ अंडी घेण्यास हरकत नाही; पण जवाचे हे पथ्य चालू असता कोणत्याही प्रकारचे मांस खाऊ नये.)

दूध आणि तूप यांचे वरीलप्रमाणे प्रमाण वाढवले तरी हरकत नाही. दुधाचे यथारुचि दही अगर ताक करून उपयोग करावा. या पथ्यास दूध आणि तूप अवश्य आहे; अगदीच सोडून चालावयाचे नाही. शक्ती व वजन कायम राहण्यास दूध-तुपाची पुष्कळ मदत होते.

भाजीपाला, फळे वगैरे

भाज्या (विशेषकरून पालेभाज्या), चटण्या, कोशिंबिरी, लोणची, तिखट, आंबट वगैरे नेहमीप्रमाणेच; पण बेताने खाण्यास हरकत नाही. फळेही कोणतीच वर्ज्य नाहीत; पण त्यातले त्यात संत्र्यासारखी थोडीशी आंबट असलेली फळे विशेष ग्राह्य होत.

चहा-कॉफी घेतली तरी चालते, पण त्यात साखर न घालता सॅकरीन (एक प्रकारची कोळशाची साखर) घालावी. इंग्रजी औषधे विकावयाच्या दुकानांत ही सॅकरीन मिळते. अर्धा गुंज (ग्रेन) सॅकरीन एका चहाच्या पेल्यास पुरेशी होते. सॅकरीनच्या गोळ्यांपेक्षा पूड फार स्वस्त मिळते, म्हणून पूड वापरणे सोयीचे होय. गूळ व साखर ही या रोगास सर्वांशी वर्ज्य आहेत.

परिणाम

याप्रमाणे पथ्यावर राहिले असता औषध घेण्याची जरूर पडत नाही. सुमारे १५ दिवसांतच लघवीचे मान कमी होऊन लघवीतून साखर जाणेही सर्वांशी नाही; तरी पुष्कळांशी बंद होते, असा अनुभव आहे. केवळ पथ्यावर राहण्याचा हा परिणाम आहे. पथ्य मात्र वर सांगितल्याप्रमाणे निग्रहाने केले पाहिजे. म्हणजे तांदूळ, गहू किंवा डाळी यांचा उपयोग न करता फक्त यवाच्या एका धान्यावरच राहिले पाहिजे.

टीप : या पथ्याने एकदा रोग हटल्यावर पुढे हे पथ्य सोडल्याने पुन्हा काही दिवसांनी रोग उद्भवेल की नाही, याचा अनुभव घेतलेला नाही.

(संदर्भ : लोकमान्य टिळक यांच्या आठवणी व आख्यायिका, प्रकाशन वर्ष : १९२४)

सातू आणि सत्तू

नावाच्या सारखेपणामुळे सातू आणि सत्तू हे दोन्ही एकच समजण्याची गल्लत केली जाते. या दोन्हीचे वेगळेपण, त्यांची आरोग्यासाठी उपयुक्तता समजावून सांगणारा लेख आणि मधुमेहासाठी विशेष फायदे.



बऱ्याच जणांना सातू आणि सत्तू एकच वाटतात. बाजारात गेल्यावर सातूचे पीठ मागितले की सत्तूचे पीठ दिले जाते. पण सातू आणि सत्तू यामध्ये प्रचंड फरक आहे.

सातू म्हणजे जव, यव किंवा आपल्या ओळखीचा शब्द म्हणजे बाली. खरे तर सतराव्या शतकात रघुनाथ नवहस्त यांनी आयुर्वेदावर आधारित लिहिलेल्या *भोजनकुतूहल* या ग्रंथात जी धान्ये भट्टीत भाजली जातात आणि मग यंत्रावर दळली जातात ती सत्तू असे सांगितले आहे. आणि याला निघंटूचा संदर्भ दिला आहे. काळाबरोबर या सत्तूचा अपभ्रंश सत्तू असा झाला असावा असे वाटते.

सत्तू

आता प्रचलित असलेले सत्तूचे पीठ म्हणजे गहू आणि डाळे समान प्रमाणात घेऊन गहू भाजून व डाळे शेकवून (भाजून नाही) एकत्र दळून आणलेले पीठ. यासाठी गव्हावर थोडी प्रक्रिया करावी लागते. गहू धुऊन, थोडा वेळ भिजवून, पाणी काढून टाकून कपड्यावर पसरवले जातात. मग ओलसर असतानाच हलक्या हाताने कुटून त्याची फोलपटे काढली जातात. हे फोलपटे काढलेले गहू चांगले वाळवून कोरडे केले जातात. त्यानंतर ते मंद विस्तवावर खमंग भाजले जातात. नंतर डाळे जरा शेकवून त्यात मिसळले जाते. हे मिश्रण दळले की सत्तूचे पीठ तयार होते. यात कधी-कधी सुंठ आणि वेलची घातली जाते.

डॉ. वर्षा जोशी

संपर्क : ९८२२० २४२३३

सत्तूमधील आरोग्यदायी घटक

भोजनकुतूहलमधील संदर्भाप्रमाणे सक्तू किंवा सत्तू हे पचण्यास हलके असून भूक, तहान, थकवा, नेत्ररोग व व्रण दूर करते. या निष्कर्षाला वैज्ञानिक आधारही आहे. सत्तूसाठी धान्य भाजले जाते. या प्रक्रियेमध्ये त्यातील प्रथिनांचे उष्णतेमुळे डीनेचरेशन होते. म्हणजेच ती पचायला सोपी होतात. डाळे हे चणे भाजूनच केलेले असते. त्यामुळे त्यात गव्हाच्या दुप्पट प्रथिने असतात आणि त्यांचे डीनेचरेशन झालेले असल्याने ती पचायला सोपी झालेली असतात. आणि म्हणूनच सत्तूचे पीठ पचायला हलके असते. गहू आणि डाळे दोन्हीमध्ये भरपूर कर्बोदके असल्याने सत्तूपासून भरपूर ऊर्जा मिळते. म्हणजेच थकवा दूर होतो. डाळ्यामध्ये चोथ्याचे प्रमाण खूप असते. त्यामुळे पोट भरल्यासारखे वाटून भूक लवकर लागत नाही. डाळ्यामधून थोडे अ जीवनसत्त्व मिळते जे डाळ्यांसाठी चांगले असते. आणि प्रथिनांच्या भरपूर प्रमाणामुळे आणि डाळ्यातील अ, क ही जीवनसत्त्वे तसेच जस्त आणि लोह या खनिजांमुळे जखम लवकर भरून येण्यास मदत होते. सत्तूचे पीठ पौष्टिक असल्याने लहान मुलांनाही देता येते. सत्तूच्या पिठापासून गोड व तिखट असे दोन्ही प्रकारचे पदार्थ बनवता येतात. भोजनकुतूहलमधील संदर्भाप्रमाणे सक्तू तांदूळ आणि बार्लीपासूनही बनवता येते. म्हणजे व्याख्येप्रमाणे ही धान्ये भाजून पीठ करून वापरता येते.

सातू

मराठी विश्वकोशातील संदर्भाप्रमाणे सातू म्हणजेच बार्ली हे तृणधान्य जगातील जवळजवळ सर्व देशांमध्ये पिकवले जाते. सुमारे पाच हजार वर्षांपूर्वीपेक्षाही जुने सातूचे अवशेष मेसोपोटेमियामध्ये सापडले आहेत. तेच बहुधा त्याचे मूलस्थान असावे. तिथून त्याचा प्रसार इतर देशांमध्ये झाला असावा. पूर्वी सातू पिकाची लागवड त्याच्या दाण्यांसाठी करत असत आणि त्याच्या पिठापासून खाद्यपदार्थ बनवत असत. आजही राजस्थान आणि उत्तर प्रदेश या राज्यांमध्ये बहुसंख्य गरीब लोक सातूचा आहारात उपयोग करतात. कधी-कधी

गव्हामध्ये सातू मिसळून, दळून त्या पिठाचा उपयोग करतात. सातू भाजून तयार केलेले सातूखाद्य शेतीची जनावरे आणि घोडे यांना खाऊ घालतात. त्याचप्रमाणे पाश्चात्य देशांमध्ये बिअर, ब्रॅंडी आणि व्हिस्की ही मद्ये सातू म्हणजेच बार्लीपासून बनवली जातात. सातूची लागवड राजस्थान, उत्तर प्रदेश याचप्रमाणे पंजाब, मध्य प्रदेश, दिल्ली, पश्चिम बंगाल, बिहार वगैरे राज्यांतूनही केली जाते.

सातू (बार्ली)चे आरोग्यदायी फायदे

बार्ली दोन प्रकारे वापरता येते. फक्त साल काढलेली हा एक प्रकार आणि साल व जवळजवळ सर्व कोंडा काढून पॉलिश केलेली म्हणजे पर्ल बार्ली हा दुसरा प्रकार. साल काढलेल्या बार्लीत ६९.३% कर्बोदके, ११.५% प्रथिने, १६.४% चोथा व आर्द्रता, २.८% स्निग्ध पदार्थ व खनिजे असतात. ब जीवनसत्त्वाचे अनेक प्रकार, भरपूर प्रमाणात मॅग्नेशियम आणि सेलेनिअम आणि मध्यम प्रमाणात लोह, मॅग्नेशियम, तांबे व फॉस्फरस असून थोड्या प्रमाणात पोटॅशियम व जस्तही असते. पर्ल बार्लीमध्ये चोथ्याचे प्रमाण खूपच कमी असते तसेच बाकीचे घटकही काही प्रमाणात कमी असतात. बार्लीमध्ये वेगवेगळ्या जाती आहेत. त्यातल्या काहीमध्ये लायसीन हे अमिनो आम्ल असते—जे राजगिरा सोडला तर इतर कुठल्याही तृणधान्यात नसते. त्यामुळे बार्लीमधील प्रथिने ही पूर्ण प्रथिने असतात. पण त्याची प्रत गव्हापेक्षा कमी असते. बार्लीत ग्लूटेन असते. पण त्याचे प्रमाण कमी असल्याने बार्लीची पोळी, पाव बनू शकत नाहीत.

मधुमेहीसाठी उपयुक्त

बार्लीमध्ये भरपूर प्रमाणात चोथा असतो. यामध्ये विरघळणारा आणि न विरघळणारा असे दोन प्रकार असतात. या विरघळणाऱ्या चोथ्यामुळे म्हणजेच बीटा-ग्लूकॉनमुळे रक्तामध्ये साखर अत्यंत सावकाश शोषली जाते. त्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी लवकर वाढत नाही. शिवाय, बार्लीचा ग्लायसीमिक इंडेक्स सर्व तृणधान्यांमध्ये सगळ्यात कमी म्हणजे २८ आहे. काही तृणधान्यांचा ग्लायसीमिक इंडेक्स असा आहे :



तांदूळ ७३, गहू ७२, ज्वारी ६२, बाजरी ५५. परिणामी, अनेक वैज्ञानिक अभ्यासांचा निष्कर्ष निघाला आहे, की बालींमुळे मधुमेहींना चांगला फायदा होऊ शकतो. रक्तातील साखरेची पातळी कमी होऊ शकते. बालींतील मॅग्नेशियममुळेही इन्सुलिनची पातळी योग्य राखण्यास मदत होते.

बालींमधील न विरघळणाऱ्या चोथ्यामुळे मलोत्सर्जनाला चांगला फायदा होतो. बालींमधील बीटा-ग्लूकॉनमुळे आतड्यातील पचनाला मदत करणारे सूक्ष्मजीव वाढू शकतात. त्यामुळे पचनास आणि आतड्याचे आरोग्य उत्तम राहण्यास बालींमुळे मदत होते. मोठ्या आतड्याच्या कर्करोगाला प्रतिबंध होतो. बालींतील चोथ्याचा उपयोग कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी होऊ शकतो. पोट भरल्यासारखे वाटते. भूक लवकर लागत नाही. त्यामुळे वजन कमी करणाऱ्यांना त्याचा फायदा होतो.

बालींबद्दल आयुर्वेदाचे मत

भोजनकुतूहलमध्ये निघंटूराज यांनी या ग्रंथाच्या आधारे म्हटले आहे, की बालीं ही तुरट, मधुर, अतिशय थंड, मूत्ररोग जिंकणारी, पित्त-कफ दूर करणारी आहे. बळ देणारी, प्रजोत्पादक आणि पोषक असते. बालींपासून केलेले सत्तू थंड, पचनास हलके, सारक, कफ व पित्त कमी करणारे, कृशता देणारे आहे. पेय म्हणून प्यायल्यास भूक, तहान, थकवा दूर करते. बालीं रात्री गरम पाण्यात भिजत ठेवून सकाळी त्यात दूध व साखर घालून मंदाग्रीवर उकळावे. अशा रीतीने केलेली पेज किंचित मीठ घालून दिल्यास त्याने उत्तम पुष्टी येते. बालींचे रोप बी येण्याच्या सुमारास उपटून सुकवून जाळतात. या राखेपासून

मधुमेहींसाठी सत्तूचे पदार्थ

- सत्तूच्या अर्धी वाटी पीठ तुपावर परतून ते सरबरीत होईपर्यंत ताक घालून एकजीव करावे. त्यात थोडा कांदा बारीक चिरून, हिरवी मिरची वाटून किंवा चिरून, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, मीठ व थोडी जिरेपूड घालून एकत्र करून खावे.
- सत्तूच्या पिठात पाणी घालून भज्यांच्या पिठाइतपत पातळ करून त्यात हिरवी मिरची, आले व लसूण यांची पेस्ट व मीठ घालावे. कोथिंबीर बारीक चिरून घालावी. आवडत असल्यास आणि हाताशी असल्यास थोडी ओव्याची पाने वाटून घालावीत किंवा थोडा ओवा घालावा व या पिठाची तेलावर धिरडी करावी.
- वर दिलेल्या पाककृतीत पाणी आणि थोडे ताक किंवा पाणी आणि टोमॅटोची प्युरी घालूनही धिरडी करता येतील. आवडत असेल तर पिठात बारीक चिरलेला कांदा घालता येईल. तसेच थोडे मेथीचे पीठही घालता येईल.
- एक वाटी थालीपिठाच्या भाजणीत पाव वाटी सत्तूचे पीठ, एक लहान चमचा मेथीचे पीठ, बारीक चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, तिखट आणि मीठ, थोडा हिंग घालून त्या पिठाची थालीपिठे करावीत.
- एक वाटी सत्तूच्या पिठात एक वाटी गव्हाचे पीठ, हिरवी मिरची - आले - लसूण पेस्ट, थोडी धने-जिरे पावडर, एक वाटी बारीक चिरलेली मेथीची पाने व मीठ घालून पिठाचे पराठे करावेत.

वरील पाककृतींमध्ये ज्यांना हिरवी मिरची चालत नाही त्यांनी लाल तिखट वापरावे. ज्यांना लसूण चालत नाही त्यांना आले-लसूणऐवजी धने-जिरे पावडर वापरता येईल.

जवखार हे औषध तयार होते. हे औषध यकृतासाठी, मूत्रपिंडासाठी आणि इतर रोगांसाठीही वापरले जाते.

पर्ल बार्लीचा उपयोग लहान मुलांसाठीच्या काही पदार्थांमध्ये आणि औषधांमध्ये केला जातो. फक्त साल काढलेली बार्ली आणि पर्ल बार्ली दोन्हीपासून बार्लीचे पाणी (barley water) बनवता येते. एक-चतुर्थांश कप बार्लीमध्ये चार कप पाणी व थोडी लिंबाची किसलेली साल घालून हे पाणी अगदी मंद विस्तवावर, पातेल्यावर झाकण ठेवून अर्धा तास उकळून घेतात. मग ते गाळून त्यात थोडा लिंबाचा रस घालतात. हे पाणी खूप औषधी समजले जाते. विशेषतः युरीन इन्फेक्शन झाल्यास पिण्यास सांगितले जाते.

डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक

हे सर्व वाचल्यानंतर काही वाचक बार्लीचा उपयोग लगेच आहारात करू लागतील. पण डॉक्टरांच्या किंवा वैद्यांच्या सल्ल्याशिवाय तसे करू नये. कारण प्रत्येक व्यक्तीची तब्येत वेगळी असते. बार्लीमध्ये ग्लूटेन असते. त्यामुळे ज्या व्यक्तींना ग्लूटेन चालू शकत नाही त्यांनी बार्ली खारू नये. शिवाय, बार्लीमध्ये अशी कर्बोदके असतात,

जो आंबू शकणारा चोथा असतो, त्यामुळे पोटात वायू होऊन मलोत्सर्जनास त्रास होऊ शकतो. बार्लीचे सत्त्व, सत्तसुद्धा कमी प्रमाणात खावे लागते; नाहीतर जुलाब होऊ शकतात.

आपण आधी पाहिल्याप्रमाणे बाजारात मिळणारे सत्तूचे पीठ गहू आणि डाळे सम प्रमाणात घेऊन केलेले असते. आपण स्वतःही ते बनवू शकतो. गव्हाचा ग्लायसीमिक इंडेक्स जास्त असला तरी चण्याच्या डाळीचा आणि म्हणूनच डाळ्याचा ग्लायसीमिक इंडेक्स सर्वात कमी असतो. म्हणून मधुमेहीनी सत्तूचे पीठ थोड्या प्रमाणात खायला हरकत नाही, असे वाटते. डॉक्टरांचा किंवा वैद्यांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

सत्तूच्या पिठाचे गोड पदार्थ

- सत्तूचे पीठ तुपावर भाजून घ्यावे. त्यात दूध, गूळ आणि किंचित मीठ घालून खिरीसारखे शिजवून खावे.
- सत्तूचे पीठ साजूक तुपावर खमंग भाजून त्यात पिठीसाखर किंवा गूळ घालून लाडू करून खावेत.



ताणतणाव आणि मधुमेह

‘ताण’ हा सध्या भरपूर वापरून अगदी सवयीचा झालेला असा शब्द आहे. ताणामुळे होणारे परिणाम किंवा त्रास आपण कसे हाताळतो याचा (ताण न घेता) विचार करणे अन् त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे त्यावर कृती करणे महत्त्वाचे आहे. मधुमेह असेल तर ताणाचा काय परिणाम होऊ शकतो अन् ताणामुळे मधुमेह झाल्यास काय करावे. ताणाविषयी अनेक गैरसमज प्रचलित आहेत. ते कोणते हे समजून घेऊ या.

डॉ. दीपक गुप्ते
आयुर्वेदाचार्य, मानसशास्त्र
अभ्यासक
संपर्क : ९८२२० १४७०४

गैरसमज १ : ताण हा वाईटच

वस्तुस्थिती : ताण हा अनंत काळापासून विविध प्राण्यांना आणि माणसाला अनुभवावा लागत आहे. आदिमानवाला तर रोजचा दिवस म्हणजे जगण्यामरण्याच्या लढाईचा होता. समोर वाघ आला तर पळून जाणे किंवा लढणे, कधी दलदलीत अडकलो तर हालचाल न करता स्थिर राहणे या गोष्टी जिवंत राहण्यासाठी अत्यावश्यक होत्या. शिकार आणि अन्न मिळवण्यास आक्रमक असणे हेसुद्धा गरजेचे होते. अर्थात, या ताणामुळे लढणे (Fight) किंवा पळणे (Flight), कधी थिजणे (Freeze) या गोष्टी सुकर होत असत. शरीर त्यास सामोरे जाण्यास तयार होत असे.

उदाहरणार्थ, पळताना हातापायांकडे रक्तप्रवाह वाढे, हृदयगती वाढे, स्नायू कंप पावत, शरीराचे तापमान स्थिर ठेवण्यासाठी घाम सुटू लागे अन् मनुष्य जीव घेऊन पळू लागे. यात एक चूक होणे म्हणजे जगण्यामरण्याचा सवाल होता. त्यामुळे निर्णय तत्काळ घ्यावा लागत होता. (गुगल पाहण्याची सोय नव्हती.)

अर्थात, यापुढे काय घडत असे तेही महत्त्वाचे आहे. एकदा का पळाले अन् बचावले की शरीर परत शांत होत असे. सुटल्याची भावना मनात पसरून माणूस पुन्हा रोजच्या दिनक्रमास लागे. हजारो वर्षे हे असेच घडत राहिले.

मग आता काय झाले ?

माणूस वेगळे आयुष्य जगू लागला. रोजचा दिवस हा अगदी शब्दशः जगण्यामरण्याचा सवाल राहिला नाही. या जैविक ताणाऐवजी वेगळे मनोसामाजिक ताण (Psychosocial stress instead of biological) तयार झाले आणि ते लवकर सुटेनात. त्यात शरीराची रचना तशीच कित्येक हजार वर्षे पूर्वीप्रमाणेच!

यामुळे होते काय ?

आता आपण ताणाने मधुमेह कसा होऊ शकतो, ते थोडक्यात पाहू.

उदाहरणार्थ, सुनील ४५ वर्षांचा गृहस्थ. नोकरी चांगली; पण काम भरपूर. डेडलाईन... या नावातच आले ताणाचे स्वरूप. डेडलाईन म्हणजे अगदी मरमर मरायचे? खरे तर नाही. पण सुनीलला तितका ताण येतो. जसजशी डेडलाईनची तारीख जवळ येते अन् काम राहिले असेल तर तो अस्वस्थ होतो, वैतागतो, एखादी सिगारेट ओढतो.

त्याचे शरीर हा ताण जगण्यामरण्याचा म्हणून घेते. तोंडाला कोरड



पडते. सुनीलला या कामापासून दूर पळायचे आहे. मग काय... पळायला ताकद लागणार, त्यासाठी साखर हवी, रक्तात अधिकाधिक साखर लोटली जाते, रक्तदाब वाढतो. जणू आता शरीरास असे वाटते, की सुनील भरपूर पळणार- वाघापासून, नोकरीपासून त्यासाठीच तर ही तयारी...

प्रत्यक्षात सुनील तर बसून आहे... लॅपटॉपवर काम करत आहे. या साखरेचे, रक्तदाबाचे करायचे काय? साठत राहणारा हा ताण मग मधुमेह निर्माण करतो, रक्तदाब वाढवतो किंवा अजून काही...

म्हणजेच, खरे तर शरीराला साहाय्यकारी ताण आता त्रासदायक बनला आहे. जो ताण ठरावीक बाबतीत जीव वाचवणारा तोच असा साठून राहू लागला तर नक्कीच आजार निर्माण करणार....

गैरसमज २ : शून्य ताण असणे नेहमीच शक्य आहे. वस्तुस्थिती : खरे तर कमी प्रमाणातील ताण आपली मदत करत असल्याने तो आवश्यक आहे. 'शून्य ताण' असे आपण म्हणत असलो तरी तसे वस्तुतः खूप कमी असते. अगदी भूक लागली, जेवण वेळेत नसेल तरी ताण निर्माण होतो आणि आपण त्यानुसार कृती करतो. म्हणजेच असे म्हणता येईल की, सर्वसाधारणपणे प्रसंगानुसार काहीसा ताण (ज्याला साहाय्यकारी ताण (Eu stress) म्हणतात) आपण अनुभवत असतो. सिग्नलला ट्रॅफिक जाम असेल आणि जायची घाई

असेल तर काहीसा ताण येतो. काहीना हा ताणही प्रचंड येतो. त्यात हॉर्नचे आवाज अजून त्रास वाढवतात.

ताण येणार आहे किंवा येऊ शकतो याचा आपण स्वीकार केला पाहिजे. प्रसंगानुसार अस्वस्थ वाटणे, रागावणे, रडू येणे, आनंदी होणे हा मानवी स्वभावाचा भाग आहे.

प्रश्न येतो कुठे?

ताणामुळे मधुमेह वा इतर आजार निर्माण होण्यामागे तो किती प्रमाणात (intensity), किती वेळा (frequency) अन् किती काळ (duration) राहतो, त्याला आपले शरीर आणि मन कसे प्रतिसाद देते, याचा एकत्रित विचार फार महत्त्वाचा आहे.

सुनीलचेच उदाहरण बघू या :

सुनील आणि त्याचा मित्र अनिल हे सारखेच काम करतात. दोघांनाही सारखाच ताण (tension) आहे.

पण, सुनील हा खूप आळशी, फक्त काम आणि झोप. सध्या मोबाईल... जागरण. तो खेळ फक्त टीव्हीवर बघतो. ताण आला की सिगारेट अन् ताण गेला की दारू हा नित्यक्रम. तर, अनिल नियमित व्यायाम करणारा, मोबाईल ठरावीक वेळ बघणारा, गरज नसताना न जागणारा, कधी ताण आलाच तर त्यावर काय उपाययोजना करून तशी कृती करणारा. म्हणजे काम खूप आले तर अनिल त्यात सर्वात महत्त्वाचे काय, कमी महत्त्वाचे काय याचे नियोजन करतो; तर सुनील सिगारेट ओढतो.

तर, या दोघांपैकी कोणाला ताणामुळे होणारा मधुमेह (स्ट्रेस डायबेटीस) व्हायची जास्त शक्यता आहे?

तुम्ही वैद्यकीय क्षेत्राशी संबंधित नसलात तरी हे सहज ओळखू शकाल. अर्थातच, सुनीलला मधुमेह होण्याचा जास्त धोका आहे.

डॉ. स्वप्निल हे दोघांचे मित्र! त्यांनी बरेच दिवस हे पाहिले अन् एक दिवस ते सुनीलला समजावू लागले – जरा व्यायाम कर, सिगारेट सोड, थोडे काम नियोजित कर वगैरे. आता मित्रच तो! सुनीलने उडवून लावले, 'मला कुठे काय होतंय? बीपी, शुगर एकदम ओके आहे, आत्ताच, आत्ता, वर्षापूर्वी तपासून घेतली... मी निवांत असतो हे बघवत नाही का तुला?'

स्वप्निल, अनिल सांगत होते, तरीही सुनील बेफिकीरच होता.

पुढे काय झाले? ते मी वाचकांवरच सोडतो. असा बचाव करताना डायबेटीससारख्या रोगाचे स्वरूप लक्षात घेण्यासारखे आहे. तो चोरपावलांनी येत असतो. आपण म्हणतो, काही नव्हते आणि एकदम कसे? शरीर सूचना देत असते, कंटाळा जास्त येतो, कधी तोंडाला कोरड पडते, खाल्ले नाही तर अगदी थकून गेलो इत्यादी. हळूहळू ताणामुळे शरीरातील हार्मोन्स बदलू लागतात. स्वादुपिंड (pancreas) थकते. किती वेळा शुगर खाली ओढणार? अन् एक दिवस काय...एकदम ४०० शुगर!

ताण आणि त्याचा परिणाम एकदम जाणवत नाही. शरीर बराच काळ लढा देते. अशक्य होते तेव्हा लक्षण स्पष्ट दिसते. पण इथवर वाट का पाहावी? हे अगदी १०० टक्के टाळता नाही आले तरी याची तीव्रता कमी करता येईल आणि काही वेळेस पूर्ण टाळताही येईल.

कसे ते पाहू या.

१. प्रथम ताण नक्की कशाचा ते ओळखून किमान स्वतःशी मान्य करा. मला काही समस्या नाही ना, याची जरा वस्तुनिष्ठ चिकित्सा करा.

म्हणजे मला कुठे सुधारणा करावी लागेल? माझे आरोग्य...माझी सांपत्तिक स्थिती...माझी नाती...माझे

सामाजिक स्थान...की माझे काम?

साधारणपणे या पाच विभागांत कोठेतरी ताण दडलेला असतो आणि एका विभागातील ताणाचा दुसऱ्यावर परिणाम होत असतो.

उदाहरणार्थ, सुनीलला आहे कामाचा ताण; त्यामुळे तो घरी वेळ देत नाही. मग वादविवाद सुरू होतात. त्याने आणखी ताण येऊन आरोग्य बिघडू शकते.

२. ज्याचा ताण आहे त्यावर मी काय करू शकतो?

कोणताही ताण दोन भागात बघता येतो : जे आपल्या हातात असते अन् जे हातात नसते.

उदाहरणार्थ, अनिल जरी सर्व पथ्य पाळत असला तरी त्याच्या घरी दोन पिढ्या मधुमेह आहे. त्यामुळे सतत तो विचार करतो, की बापरे! मला पण होणार हा डायबेटीस...!

आता आनुवंशिक आजार आपल्या हातात नसतात. ते नसते तर बरे झाले असते. पण आता ते बदलणे शक्य नाही. मग योग्य ती काळजी, व्यायाम, तपासणी, आहार इत्यादी करणे हे शक्य आहे. हे सर्व केल्यावर हातात नसणाऱ्या गोष्टींची सतत काळजी करू नये.

३. स्वतःकडून अवास्तव अपेक्षा ठेवू नका : म्हणजे, 'मला ताण यायलाच नको' असे न म्हणता, मी ताण आला तर त्याला सामोरा कसा जाईन, याचा विचार करा. यात व्यायाम, आहार, स्वतःचे विचार तपासणे आणि आवश्यक असल्यास समुपदेशन यांचा समावेश होतो.

४. प्रत्यक्ष कृती करा : आपली तब्येत व आरोग्य यानुसार व्यायाम, ध्यान, योगासने, mindfulness, , छंद, कला यांचा अनुभव घ्या. यामध्ये आपण स्वतःचे मूल्यमापन न करता कृतीचा आनंद घेणे हे महत्त्वाचे आहे. यात कोणाशी स्पर्धा नको.

अर्थातच, स्ट्रेस डायबेटीस किंवा तणावजन्य मधुमेह हा आपल्या जीवनशैलीचा परिणाम आहे. त्यात आपण तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊन विचारपूर्वक बदल करून आयुष्य अधिक आनंदात (Quality of Life) जगू शकतो.



उद्बोधक संतवचने

आपल्या नात्यातील
व्यक्ती आपले जीवन
समृद्ध करत असतात यात
शंका नाही. संकटकाळी
कुटुंबाचा आधार अतिशय
महत्त्वाचा असतो. परंतु
याच व्यक्ती जेव्हा मदत
करण्याऐवजी अडथळे
निर्माण करतात तेव्हा
त्यांचा त्याग करावा की
सहन करत बसावे हा मोठा
प्रश्न सात्त्विक विचारांच्या
माणसांना पडतो. अशा
वेळी संतांनी केलेला उपदेश
मनाला शांत करतो. परंतु
आपल्या स्वार्थासाठी किंवा
तात्कालिक कारणांनी
चिडल्यामुळे आपल्या
सगेसोयऱ्यांना दूर करू
नये हे पण लक्षात ठेवले

माधवी कवीश्वर

संपर्क : ९७६९६ ६९९९४

प्रत्येक माणसाचे मन हा विश्वमनाचा अंश आहे; ईश्वराच्या मनाचा अंश आहे; म्हणून कोणाचेही मन कधी दुखवू नये. कठोर शब्द बोलण्याने अथवा अहित चिंतण्याने मन दुखावले जाते. आपण हे टाळलेच पाहिजे. थेटदेखील आपण याविषयी जागरूक राहिले पाहिजे, कोणाच्याही वैगुण्याची चेष्टा करू नये.

आपल्या पूर्वजन्मातील कर्मांच्या देवाणघेवाणीमुळे कुटुंबात नातेसंबंध तयार होतात. एकाच आईची मुले आपसात वैरभावाने वागतात, नाते अगदी जवळचे असले तरी या व्यक्ती आपल्या हितचिंतकच असतील असे नाही. काही कुटुंबात आपसात खूप प्रेम दिसते, याचेही कारण कर्मांची देवघेव हेच आहे. समर्थांची, दासबोधत एक ओवी आहे :

कर्मयोगे सकळ मिळाली, येके स्थळी जन्मा आली,
ते तुवा आपुली मानली, कैसी रे पढतमूर्खा।

अर्थ : एकाच ठिकाणी जन्माला आलेल्या माणसांना तू आपली माणसं मानू नकोस.

आपल्या नातेसंबंधात आपल्याला मानसिक क्लेश होत असतील, तर ते नाते संपवून टाकावे. यात फार विचार करू नये. समर्थांची ओवी आहे :

जयासी वाटे सुखची असावे, तेणे रघुनाथ भजनी लागावे,
स्वजन सकळ त्यागावे दुःख मूळ जे।

अर्थ : अशा वेळी कोण काय म्हणेल याचे दडपण घेऊ नये.

ज्ञानेश्वरीतील एका ओवीत जीवनाचे सार संगितले आहे, कसे ते पाहा.

माळीये जेऊते नेले तेउते निवांतची गेले,
तया पाणिया ऐसे केले होआवे गा।

अर्थ : जग हे एक उद्यान आहे. उद्यानात जशी झाडे व्यवस्थित लावलेली असतात, तशी या जगात एक व्यवस्था आहे. ईश्वर हा उद्यानातील झाडांना पाणी घालणारा माळी आहे, माळी ज्या झाडाकडे नेईल, त्या झाडाकडे पाणी विनातक्रार जाते, तसे आपले जीवन विनातक्रार असावे.

ही ओवी आपल्याला प्रतिकूल परिस्थितीचा स्वीकार करायला शिकवते.



मधुमेह : शोध योग्य आहाराचा!

मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी योग्य आहार अत्यंत गरजेचा आहे. पण योग्य आहार नेमका कोणता? या प्रश्नाचे उत्तर बदलते असते. वेगवेगळ्या तज्ज्ञांच्या नवनवीन आहारपद्धती येतच असतात. त्या-त्या वेळेपुरत्या त्या आहारपद्धती अगदी लोकप्रिय असतात. मात्र, लवकरच त्या आहारपद्धतीच्या मर्यादा सामोऱ्या येतात. मग सुरु होतो पुन्हा नव्या आहारपद्धतीचा शोध. या चक्रातून बाहेर पडणे प्रत्येक मधुमेहीसाठी आवश्यक आहे.

डॉ. कल्पना जोग
संपर्क : ९४२१० ७८८२१

गेल्या शतकात मधुमेहाचे शास्त्रीय ज्ञान विकसित होऊ लागले आणि त्याचबरोबर आहाराचा मधुमेहावर होणारा परिणाम समजायला लागला. मग 'कुठला आहार मधुमेहासाठी योग्य आहे?' या प्रश्नाचे उत्तर शोधायला सुरुवात झाली.

डॉक्टर जॉस्लिन हे मधुमेहाचे पहिले तज्ज्ञ. त्यांच्या आईला मधुमेह झाला, साधारण १८९९चा काळ होता. त्या काळी मधुमेहाचे निदान झाल्यावर काही महिन्यातच मृत्यू अटळ होता. त्यांच्या आईचे वजन जवळजवळ १० किलोने कमी झाले होते. डॉक्टर जॉस्लिन यांनी आईच्या लघवीतून जाणारी ग्लुकोज मोजली, ती दिवसाला ६० ग्रॅमच्या आसपास होती. डॉक्टर जॉस्लिन यांनी आईच्या आहारातून पिष्टमय पदार्थ कमी-कमी करत आणले आणि लघवीतील ग्लुकोज दररोज मोजायला सुरुवात केली. पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण दिवसाला ४० ते ७० ग्रॅम झाले तेव्हा लघवीतून ग्लुकोज जाण्याचे पूर्ण बंद झाले. पुढील पंधरा वर्षे आईच्या आहारात ऊर्जेसाठी फॅट्स वापरले गेले. ज्याला आपण कमी कर्बोदके (low carb) म्हणतो अशा आहाराची ती सुरुवात होती.

विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला जेव्हा इन्सुलिन वापरात नव्हते तेव्हा या आहारात थोडेफार फेरबदल करून म्हणजे पिष्टमय पदार्थ दिवसाला २० ते २५ ग्रॅम करून (काही वेळा त्याहीपेक्षा कमी करून) डॉक्टर फ्रेडरिक अॅलन यांनी ज्याला सध्या 'केटो डाएट' म्हणतात, असा आहार सुरु केला. केटो डाएटमुळे मोठ्या माणसांचा मधुमेह काही प्रमाणात नियंत्रणात आला, तर कधीतरी बरासुद्धा झाला.

हाच आहारप्रयोग बालमधुमेही मुलांसाठी सुद्धा करण्यात आला, ज्यात फक्त फॅट्स आणि अतिशय कमी प्रमाणात पिष्टमय पदार्थ असा आहार दिला. त्यातून मिळणारी ऊर्जा शरीराला वापरता येत नसे. त्याला 'फास्टिंग डाएट' असे नाव देण्यात आले होते. या आहाराने, बहुतांशी दुर्दैवी मुले मधुमेहाने किंवा उपासमारीने बळी पडत. बोटारवर मोजण्याइतकी मुले इन्सुलिन उपलब्ध होईपर्यंत जिवंत राहिली. इन्सुलिनची उपलब्धता नसल्याने त्या काळात या आहाराला पर्याय नव्हता. जॉस्लिन-अॅलन डाएटमध्ये ७०% ऊर्जा स्निग्ध पदार्थ, १०% पिष्टमय पदार्थ आणि २०% प्रोटीन्स यामधून येत होती. विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीचा मधुमेहासाठीचा हा पहिला आहार परिपूर्णच आहे याबाबत त्या काळात कुणाच्याही मनात शंका नव्हती.

इन्सुलिन उपलब्ध झाल्यावरसुद्धा (१९२२) असाच आहार सांगितला जात होता. मधुमेहाचे उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांचा अनुभव जसा वाढू लागला तसा पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण वाढवल्यास या मुलांची वाढ इतर मुलांप्रमाणेच होते, असे लक्षात यायला लागले. आणि आहारात हळूहळू बदल होऊन ऊर्जेसाठी पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण ५० ते ७०% पर्यंत वाढवत गेले. सर फ्रेडरिक बॉटिंग (इन्सुलिनचे जनक) यांनी 'योग्य आहार आणि इन्सुलिन'चे एक मॅन्युअल वाचले तेव्हा त्यांनी प्रतिक्रिया दिली, 'हे सगळे खूपच अवघड, क्लिष्ट आहे. मला डायबेटीस नाही. जर असता तर मला हा आहार आणि त्यासाठीचा इन्सुलिन डोस हे गणित शिकणे अजिबात आवडले नसते. मी डॉक्टरकडे गेलो असतो. मला काय-काय खायचे आहे हे सांगितले असते आणि 'याच्यासाठी किती इन्सुलिन घ्यायचे आहे ते सांगा,' असे म्हणालो असतो.

या प्रतिक्रियेवर आधारित आहाराचा प्रवास-ज्याला मुक्त आहार (free diet) म्हणता येईल अशा दिशेने चालू झाला. या आहारावर मुले, बालरोगतज्ज्ञ आणि आई-वडील बेहद खूश झाले. त्याही पलीकडे मुलांच्या तब्येती सुधारल्या, प्रतिकारशक्ती वाढली, खेळाची, शारीरिक हालचालींची क्षमता वाढली. सगळ्यांत महत्त्वाचे म्हणजे ग्लुकोज खाली जाण्याचे प्रमाण (हायपो) कमी झाले. काही काळासाठी हाच आहार योग्य आहे, याची सगळ्यांना खात्री पटली.

पण, काही वर्षांतच या आहाराचे तोटे दिसू लागले. वजन प्रमाणापेक्षा जास्त वाढू लागले, सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांवर दुष्परिणाम दिसू लागले तसेच मधुमेहाचे इतरही दुष्परिणाम लवकरच दिसायला लागले. रक्तातील ग्लुकोज नियंत्रण करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पिष्टमय पदार्थांचे नियंत्रण करायलाच हवे, असे ठाम मत डॉक्टर जॉस्लिन यांनी मांडले.

यानंतर काही काळ कुठलाही सबळ आधार नसणारे अनेक आहार रुग्णांना सांगण्यात आले. पिष्टमय पदार्थ

आणि स्निग्ध पदार्थ यांचे प्रमाण दोन टोकांना नेऊन आहार सांगण्यात आला. स्निग्ध पदार्थ जास्त घेतल्याने हृदयविकाराचा धोका आहे असा प्रचार सुरू झाला. मग कुठले स्निग्ध पदार्थ चांगले, कुठले अपायकारक यावर चर्चा सुरू झाली. प्राणिजन्य स्निग्ध पदार्थ म्हणजे पूर्ण स्निग्धांश असलेले दूध, लोणी, तूप, अंडी, मांसाहार यांना आहारातून हद्दपार करण्यात आले. तेलबियांपासून मिळणारे तेल आणि पिष्टमय पदार्थ आधारित आहारच योग्य आहे असा प्रचार सुरू झाला.

पुढील काही वर्षांत अनेक आहार आले. इतिहासाची पुनरावृत्ती इतिहास विसरल्यामुळे होऊ लागली. डॉ. अँटकिन (Atkin diet) यांनी १९६०मध्ये पिष्टमय पदार्थ कमी असणारा, जॉस्लिनच्या आहारासारखाच असलेला हा आहार मधुमेहासाठी तसेच वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे, असे सिद्ध केले आणि आपल्या अनुभवावर आधारित पुस्तक लिहिले. मधुमेहावर संशोधन करणाऱ्या अनेक संस्थांनी हा आहार घातक आहे असे अनुमान काढले. अर्थातच हीसुद्धा इतिहासाचीच पुनरावृत्ती! प्रत्येक नवीन आहार आला की सगळ्यांनाच आशा वाटायची 'हाच तो आदर्श आहार'. काही



काळासाठी हा आहार रूढ व्हायचा, त्याचा फायदा होतो आहे असे काहीना वाटायचे, काही तज्ज्ञांकडून त्याच्यावर टीका व्हायची आणि कालांतराने हा आहार विसरला जायचा. अँटकिन पद्धतीच्या आहाराचे पुनरुज्जीवन अधूनमधून होत असते. डॉक्टर बर्नस्टीन यांचे यावर आधारित असलेले मॉडेल काही बालमधुमेहींमध्ये लोकप्रिय आहे. वाढत्या वयात अशा पद्धतीच्या आहाराने मुलांची वाढ खुंटते आणि त्याचे काही दुष्परिणाम होतात, असे संशोधन झाले आहे.

नवीन प्रभावी इन्सुलिनस आणि काही औषधे बाजारात येऊ लागली, तसे बहुतांशी डॉक्टरांनी आहारावर भर द्यायचे सोडूनच दिले. आहारापेक्षा त्यांच्यातील घटकांना जास्त महत्त्व देण्याचा कल वाढला आणि अर्थातच लोकांचा आहारासंदर्भातील गोंधळ अधिकच वाढला.

१९८३मध्ये जर्मनीमध्ये DAFNE (Dose Adjusted for Normal Eating) अशी आहाराची संकल्पना लहान मुलांच्या मधुमेहासाठी आली. म्हणजे, तुम्ही तुमचा नेहमीचा आहार घ्या; पण त्यातील पिष्टमय पदार्थांचे मापन (carb counting) करून इन्सुलिनचा डोस ठरवा. यासाठी बेसल-बोलस इन्सुलिन पद्धती असणे आवश्यक होते. यासाठी खास शिक्षण देणाऱ्या संस्था विकसित देशांत सुरु झाल्या. या आहारात कुटुंबाचा सहभाग असल्याने याला बऱ्यापैकी यश आले. आहाराच्या शास्त्रीय माहितीवर आधारित हा आहार थोड्याफार प्रमाणात फेरफार करून बऱ्याच ठिकाणी प्रचलित झाला. बहुतेक सर्व नामांकित संस्थेत आताही याच पद्धतीने मुलांना आहार समजावून सांगितला जातो.

यानंतर फ्रेडरिक अँलनच्या फास्टिंग डाएटचा आदर्श घेऊन खूप कमी कॅलरीवर आधारित आहार आले. अशा आहारांचा टाईप २ डायबेटीससाठी नक्कीच उपयोग झाला. यात एक दिवसाआड उपवास, आठवड्यातून दोन दिवस खूप कमी कॅलरी आणि उरलेले पाच दिवस नेहमीचा आहार, दिवसातून विशिष्ट वेळेलाच खाणे म्हणजे दोनदा किंवा एकदाच खाणे.

उदाहरणार्थ, १६ : ८ आहार म्हणजे १६ तास पूर्ण उपाशी आणि ८ तासांत खाणे. याही आहारांचे फायदे झाले, नाव बदलून थोडेसे रूप बदलून आत्तापर्यंत असे अनेक आहार आले. या आहारांमुळे दोन गोष्टी नक्की होतात, एक म्हणजे कॅलरी कमी होतात आणि दुसरे म्हणजे उपवासाने इन्सुलिनची कार्यक्षमता सुधारते, असे संशोधनात दिसून आले. पण असे आहारसुद्धा सगळ्यांसाठी परिणामकारक नव्हते आणि बरेचदा ते कायमस्वरूपी होऊ शकत नव्हते.

आत्तापर्यंत अनेक आहार आले आणि गेले. इतक्या संशोधनातून येणारे हे सगळे आहार प्रत्येकासाठी का बरे उपयुक्त ठरत नाहीत, यावर संशोधन सुरु झाले. मग लक्षात आले, की प्रत्येक व्यक्ती, सारख्याच आहाराला वेगवेगळ्या पद्धतीने प्रतिसाद देते. याची मुख्य कारणे म्हणजे तुमची गुणसूत्रे आणि तुमच्या आतड्यात राहणारी सूक्ष्मजंतूंची वसाहत. जोपर्यंत तुम्हांला याची माहिती नाही तोपर्यंत तुम्हांला, सरसकट सगळ्यांसाठी सांगितलेला आहार उपयुक्त ठरेलच असे नाही. त्यामुळे मधुमेहासाठी कुठला आहार योग्य आहे, हा प्रश्नच चुकीचा ठरेल. प्रश्नाचे स्वरूप बदलून तो 'माझ्यासाठी कुठला आहार योग्य आहे?' असा असेल. तर मग, अर्थातच याचे उत्तर शोधायची जबाबदारी तुम्हांलाच घ्यायला लागणार. त्यासाठी डॉक्टरांची किंवा आहारतज्ज्ञांची मदत नक्कीच लागेल (काही वर्षांतच गुणसूत्रे व सूक्ष्मजंतू यावर आधारित व्यक्तिसापेक्ष आहार येईल, अशी आशा बाळगायला हरकत नाही).

योग्य आहाराचा शोध घेण्याचे काही नियम असणार आहेत आणि आधुनिक तंत्रज्ञान त्यासाठी उपयोगी पडते.

१. ज्या अन्नाने तुमच्या रक्तातील ग्लुकोज वेगात वर जात नाही ते अन्न तुमच्यासाठी योग्य आहे. अर्थात हे समजणार कसे? यासाठी आता सतत ग्लुकोज तपासणी करणारे सेन्सर मिळतात. तुमच्या डायबेटीसच्या टीमकडून याची माहिती करून घ्या. या सेन्सरमधून तुम्हांला मिनिटा-मिनिटाला रक्तातील

ग्लुकोज कशी बदलते आहे याचे आकडे मिळतील. आणि तुमचे शरीर वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांला किती भिन्न प्रकाराने प्रतिसाद देते ते समजेल. सारखाच आहार; पण सगळ्यांची ग्लुकोज सारखीच वाढत नाही, याचा तुम्हांला प्रत्यय येईल. मधुमेहासाठी सांगण्यात येणाऱ्या सगळ्या आहाराचा ग्लुकोजवर होणारा परिणाम तुम्ही स्वतः तपासून बघा आणि मग ठरवा तुमच्यासाठी काय योग्य आहे.

२. आहारात असणारे अन्न प्रक्रिया (processed) केलेले नसावे. आहारात विविध रंगांच्या भाज्यांचा आणि फळांचा समावेश असावा.

३. तुमच्या आहार संस्कृतीला साजेसा असेल तरच तुम्ही तो कायमस्वरूपी अनुसरणार आहात. तुमच्या आहारात काय असते आणि त्यात कशा पद्धतीने बदल करता येतील हे समजण्यासाठी जाणकार आहारतज्ज्ञ निवडा.

४. बरेचदा 'मर्यादित खा' असे सांगण्यात येते. पण म्हणजे नक्की किती खायचे? शक्य असल्यास अन्न परत वाढून घेऊ नका. तुम्हांला सेन्सर लावला असेल

तर या अतिरिक्त खाण्याने ग्लुकोज किती बदलली, याचा तुम्हांला अंदाज येईल. तुमच्या ग्लुकोजचे निरीक्षण करणारा सेन्सर तुम्हाला खाण्याचे भान ठेवण्यास मदत करेल.

५) सगळ्याच संस्कृतीमध्ये सणांच्या वेळी किंवा आनंद व्यक्त करण्यासाठी वेगवेगळ्या गोड, तळलेल्या पाककृती केल्या जातात. कधीतरी केल्या जाणाऱ्या या अन्नपदार्थांचा आस्वाद काही प्रमाणात तुम्ही घेऊ शकता. पण याची तुलना बँकेंतून कर्ज काढल्याप्रमाणे आहे असे लक्षात ठेवा. त्याची परतफेड अधिक व्यायाम करून किंवा खाण्यात काटकसर करून करायची आहे हे लक्षात ठेवा. वारंवार खाण्याचा मोह होत असेल तर नक्कीच सेन्सर लावा.

गेली अनेक वर्षे, मधुमेहाचा आदर्श आहार याविषयी एकवाक्यता नसेल तर नजीकच्या भविष्यात तुम्हांला असे अनेक आहार नवीन लेबल्स लावून भेटणार आहेत. तुमच्यासाठी कोणता आहार योग्य आहे याची निवड सजगपणे तुम्हीच करायची आहे.



पोटाचा घेर कमी करणारे व्यायाम

सुटलेले पोट / पोटावर साठलेली चरबीही आरोग्याच्या दृष्टीने धोक्याची घंटा आहे. वजन कमी झाले तरी पोट मात्र सुटलेलेच राहते. त्या भागावरची चरबी कमी होत नाही. पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी विशिष्ट प्रकारचे व्यायामच करावे लागतात. अशा व्यायामप्रकारांची माहिती देणारा लेख.

डॉ. शिरीष पटवर्धन
स्त्री आरोग्यतज्ज्ञ
संपर्क : ९४२२० ०९८४७ /
९८८९४ ८९४३९

सर्वसाधारणपणे व्यायाम प्रकारांची विभागणी जिम किंवा योग, चल-अचल अशा प्रकारे करतात. येथे एक वेगळ्या प्रकारची विभागणी आपल्यासमोर ठेवत आहे.

तीव्र व्यायाम प्रकार

मॅरेथॉन - ट्रायथलॉन - ५० किलोमीटर जलद सायकलिंग वगैरे प्रकार. तीव्र स्वरूपामुळे ते चटकन नजरेत भरतात, अचंबित करतात. त्यामुळे शारीरिक बदल लवकर होतात. त्याचबरोबर असे व्यायाम थांबवल्यावर गाडी परत मूळ पदावर येते. मानसिकता बदलण्यासाठी त्याचा उपयोग होत नाही; तसेच आंतर-अवयवांचा रक्तप्रवाह स्नायूंकडे गेल्यामुळे आंतर-अवयवांच्या क्षमतेवर परिणाम होऊन स्नायूक्षमता वाढते. स्नायूंची क्षमता जास्त प्रमाणात वाढल्याने होणारे त्रास वेगळेच!

सौम्य व्यायाम प्रकार

फिरणे, रमतगमत सायकल चालवणे, टेकडी चढणे यासारखे प्रकार यात मोडतात. सौम्य स्वरूपामुळे ज्यांना तीव्र स्वरूपातील व्यायाम जमत नाहीत, त्यांनीच हे करावयाचे असे बऱ्याच जणांना वाटते. सौम्य प्रकारच्या व्यायामांमध्ये चढाओढीचा भाग नसल्यामुळे मानसिकता सुधारण्यास मदत होते. आंतर-अवयवांच्या रक्तपुरवठ्यावर परिणाम होत नाही. तसेच शारीरिक अपाय होण्याची शक्यता खूप कमी असते. तीव्र प्रकारच्या व्यायाम-प्रकारात अचानक मृत्यूपासून बरेच काही होऊ शकते.

सूक्ष्म व्यायाम प्रकार

सूक्ष्म स्वरूपाचे व्यायाम म्हणजे मंत्र-श्लोकासारखे आहेत. जसजसा त्यांचा वापर वाढवाल तसतसे आपल्याला नवनवीन फायदे, लाभ कळतील. सूक्ष्म स्वरूपाच्या व्यायामांमध्ये प्रामुख्याने आसने - प्राणायाम - सूर्यनमस्कार - मानसिकता - शारीरिक ठेवण (पोश्चर), जीवनशैली / दिनचर्या आणि शारीरिक हालचाल असा समावेश आहे. कुठल्याही वयोगटासाठी सूक्ष्म व्यायामप्रकार योग्य आहेत. यामध्ये शारीरिक इजा होण्याची शक्यता जवळजवळ नाही. मानसिकतेमध्ये सकारात्मक बदल होतो. तसेच नेहमीचे काम करण्याचा उत्साह वाढतो.

प्रकृती - प्रवृत्ती - परिस्थिती

तीव्र, सौम्य आणि सूक्ष्म अशी विभागणी पाहिल्यावर पुढील प्रश्न 'मी काय करू?' असा असणे साहजिकच आहे.

कुठल्या प्रकारचा व्यायाम करावयाचा, हा निर्णय आपल्या प्रकृती, प्रवृत्ती आणि परिस्थिती यावर अवलंबून आहे.

प्रकृती

आपले वजन आणि गुडघ्याची परिस्थिती कशी आहे यावर बरेच काही



अवलंबून आहे. जास्त वजन आणि गुडघ्याचा वा इतर त्रास असणाऱ्यांनी सुरुवातीला तरी तीव्र प्रकारापासून लांब राहावे. वयोमानाप्रमाणे वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय व चाचण्या केल्याखेरीज कुठलाच व्यायाम सुरू करू नये. विशेषतः गेली पाच वर्षे कुठलाही व्यायाम न केलेल्यांसाठी हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. थोडक्यात, आपल्या प्रकृतीनुसार व्यायामाची निवड करा. शंका असल्यास सूक्ष्मातून सुरू करणे केव्हाही चांगले!

प्रवृत्ती

प्रवृत्ती म्हणजे आपला कल - स्वभाव! स्वाभाविकपणे प्रत्येकाची प्रवृत्ती वेगवेगळी असते. कोणाला एकट्याला व्यायाम करण्यास आवडतो, तर कोणाला ग्रुप असल्याशिवाय चैन पडत नाही. यात चांगले किंवा वाईट असे काहीच नाही. आपल्या प्रकृतीप्रमाणे व्यायामाची निवड करा. कुठलीही व्यायामपद्धती आपण निवडली तरी त्यात सातत्य हवे. त्यासाठी प्रवृत्ती योग्य हवी!

परिस्थिती

सध्या टाळेबंदीमुळे वेळेची रेलचेल आहे. एरवी बहुतेकांना 'वेळ नाही' अशी परिस्थिती असते. साधारणपणे सलग ३० ते ४० मिनिटे वेळ स्वतःसाठी देण्यासारखी परिस्थिती निर्माण करता आली तर अति उत्तम! ते शक्य नसेल तर यावरसुद्धा उपाय आहे. आपल्या दिनचर्येत / जीवनशैलीतच आपण व्यायामाचा समावेश करू शकता;

किंवा / आणि शारीरिक ढब / ठेवण (पोश्चर) याचा आणि वेळेचा संबंध नसल्यामुळे त्याचा उपयोग नक्की करू शकता.

पोट कमी होण्यासाठी विशेष उपाय!

सातत्य, मानसिकता (ताणतणाव), थायरॉइड (गलग्रंथी), आंतर-अवयव क्षमतेसाठी सूर्यनमस्कार व आसने, शारीरिक ठेवण - ढब (पोश्चर), करोडपती ब्रेक

१. सातत्य : सातत्याबाबत सर्वांनाच माहिती असते; पण जमत नाही. यात मानसिकतेचा खूप मोठा वाटा आहे. त्यासाठी प्रार्थना, मनन-चिंतन सर्वश्रेष्ठ आहे. 'मारून मुटकून ते मनापासून या प्रवासाचा प्रार्थना, मनन-चिंतन हा राजमार्ग आहे. प्रार्थनेमुळे अज्ञात परिबळांचे पाठबळ लाभते.

मनन केल्यामुळे वागणुकीचा, व्यायामाचा आराखडा तयार होतो, तर चिंतनामुळे दृढता येते. या सर्वांवर शेवटची मोहोर देहबुद्धीच्या पलीकडे जाणारी विचारसरणी-मानसिकता उमटवते.

२. मानसिकता (ताणतणाव) : पोटाचा घेर वाढण्याचे हे अत्यंत महत्त्वाचे कारण आहे. सातत्याच्या मांडणीत हे सुचवले आहे. ते सर्व ताणतणाव कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहेत. प्राणायाम - व्यायामाने नक्की मदत होते. ताणतणाव कमी करण्यासाठी सदैव हरिचिंतन यापेक्षा चांगला व रामबाण उपाय नाही. व्यायाम करताना

सातत्याने श्लोक म्हणत राहण्याने खूप फरक पडतो.

३. गलग्रंथी (थायरॉईड) : सर्व प्रकारच्या अंतःस्रावी ग्रंथीसाठी सूक्ष्म पद्धतीचे व्यायामप्रकार उत्कृष्ट आहेत. सूक्ष्म पद्धतीच्या व्यायामांमध्ये रक्तप्रवाह वाढल्याने या ग्रंथीची कार्यक्षमता सुधारते. याउलट, तीव्र स्वरूपाच्या व्यायामांमध्ये या ग्रंथीसाठी ब्रह्ममुद्रा, सिंहमुद्रा, व्याघ्रमुद्रा उपयुक्त आहेत. तसेच सर्वांगासन, हलासन इत्यादींचाही खूप फायदा होतो. ताणतणावाचे नियंत्रण (सकारात्मक मानसिकता) अंतःस्रावी ग्रंथीच्या कार्यक्षमतेसाठी फार महत्त्वाचे आहे.

४. आंतर-अवयव क्षमतेसाठी सूर्यनमस्कार व आसने : आंतर-अवयवांमध्ये हृदय, फुफ्फुसे, यकृत (लिव्हर), पॅनक्रियास, स्प्लिहा (स्प्लीन), मूत्रपिंड, लसिका (लिंफॅटिक सिस्टिम), अंतःस्रावी ग्रंथी, मज्जातंतू यांचा समावेश होतो. मेद कमी करण्यासाठी हे सर्व अवयव अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. तीव्र स्वरूपाच्या व्यायामप्रकारात हातपाय (लोकमोटर स्थितीत) व प्रामुख्याने हृदय, फुफ्फुस यांच्या क्षमतेवर भर दिला आहे.

आपल्या पूर्वजांनी हा अमूल्य ठेवा आपल्यासाठी ठेवला आहे. त्याची उपयुक्तता आपल्यापुढे संक्षिप्तपणे मांडत आहे.

रक्तपुरवठा : विपरीत करणी (खाली डोके वर पाय), मांडी घालून बसणे, शारीरिक ठेवण ताठ असणे, यामुळे स्नायूंमधील रक्त आंतर-अवयवांकडे वळवले जाते. विपरीत करणीमध्ये गुरुत्वाकर्षण, मांडी घातल्यावर पायातील रक्तपुरवठा खंडीत होतो, तर शारीरिक ठेवण यात शरीर ताठ ठेवल्यास स्नायू विशिष्ट ताणात (टोन) असल्यामुळे आंतर-अवयवांचा रक्तपुरवठा लक्षणीयरीत्या सुधारतो.

पोकळी - दाब - बांध - कंपन : या क्रियांमुळेसुद्धा आंतर-अवयव क्षमता सुधारते. चक्रासनात वेगवेगळ्या बंधांमध्ये पोकळी निर्माण झाल्यामुळे अवयव कार्यक्षम होतात. प्राणायामाचा हाही एक फायदा आहे. पोटावर झोपून करावयाच्या आसनांमुळे मेद कमी होतो. उदाहरणार्थ, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन इत्यादी. एक आसन जास्त वेळ केल्याने त्या भागातील अवयवांचा रक्तपुरवठा तात्पुरता खंडित होतो (बांध घालणे). आसन सोडल्यावर तेथील रक्तपुरवठा जोमाने परत सुरु होतो.

ॐकारामध्ये कंपनामुळे गलग्रंथींना चालना मिळते.

मसाज : आसनांमध्ये सर्व आंतर-अवयवांची क्षमता वाढवणे यावर लयबद्ध मसाज होतो. त्यामुळे रक्तपुरवठा सुधारतो. पोट कमी होण्यासाठी हा भाग महत्त्वाचा आहे. प्रत्यक्ष अनुभव घ्या आणि मगच विश्वास ठेवा. सूक्ष्म विचार (गोष्टी) पाहावयास फार वेळ लागतो. माझ्या अनुभवावरून मी वरील विधान करत आहे. आपण मात्र वेळ न घालवता प्रयोग करून पाहा. सहा ते आठ आठवड्यांत प्रचिती येणार!

सूर्यनमस्कार हा एक परिपूर्ण, सर्वांगसुंदर मानसिक आणि शारीरिक उपक्रम आहे. सूर्याच्या गुणांवर ध्यान करून प्रत्येक सूर्यनमस्कार घाला. आपले कल्याण होईल. अवयव क्षमता, मणक्यांची काळजी आणि सर्व सांधे १००% छान राहण्याची गॅरंटी देणारा अद्भुत चमत्कार. आपले शारीरिक-मानसिक आरोग्य नक्की चांगले राहणार. सावकाश सुरुवात करा. वर्षभरात १२ सूर्यनमस्कार नियमितपणे करू लागलात तरी चालेल.

५. शारीरिक ठेवण : या एका गोष्टीवर जरी आपण लक्ष केंद्रित केले तरी आपले काम होईल. कारण यात वेळेचा संबंध नाही. काम करत असलात किंवा नसलात तरी पुढील चार स्थितीत आपण असतो : लोळणे, बसणे, उभे राहणे, चालणे. वाकणे, वळणे, तोलणे या स्थिती तात्पुरत्या असतात.

लोळताना : जमेल तेवढा वेळ पोटावर लोळा (झोपताना मात्र प्रत्येकाची ठरावीक पद्धत असते. ती तशीच असू द्या.).

बसताना : शक्य असेल तेव्हा मांडी घालून, कणा ताठ, खांदे मोठे, खांद्यांची पाती जवळ आणा. पोट व ओटीपोट स्वल्प आत, मान मधोमध, हनुवटी जमिनीला समांतर ठेवा.

उभे असताना : पायाच्या बाहेरच्या कडा समांतर, गुडघे पूर्ण ताठ नकोत. नकळत किंचित वाकलेले (पेल्व्हिक टिल्ट नको), जमिनीला समांतर, वरील भाग बसले असतानासारखा.

चालताना : पावलांवर समांतर भार. बाकी सर्व उभे असतानासारखेच. कणा ताठ, पोट आत, जागरूक श्वासोच्छ्वास हा मंत्र आणि त्याबरोबर हरिचिंतन. पूर्णविराम!

उर्वरित मजकुर पान नं. ३९ वर

लॉकडाऊनमध्ये मुलांसाठी पौष्टिक पदार्थ

सध्याच्या लॉकडाऊनच्या काळात मुलांचे स्वास्थ्य, रोगप्रतिकारशक्ती चांगली ठेवण्याची महत्त्वाची जबाबदारी आपल्यावर आहे. मुलांची शाळा ऑनलाइन सुरु झाली आहे. मैदानी खेळ बंद आहेत. शारीरिक श्रम कमी झाले आहेत. घरात राहून सर्व जण कंटाळले आहेत. त्यामुळेच चटकमटक आणि आवडीचे खाण्याकडे कल वाढला आहे. जास्त वेळा आणि जास्त प्रमाणात नकळत खाल्ले जात आहे. म्हणूनच पौष्टिक, रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवणारे पदार्थ केले पाहिजेत.

मेधा पटवर्धन,
आहारतज्ज्ञ
संपर्क : ९४२२० ०८२०६

कोरोनाच्या संदर्भात अनेक संशोधने चालू आहेत. योग्य प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स असलेला आहार घेणे जरूरीचे आहे. आपल्याला सहज उपलब्ध असणारे साहित्य वापरून पौष्टिक पदार्थ आपण केले पाहिजेत. आले, लिंबू, दालचिनी, लवंग, हळद, गवती चहा या सर्वांचा आपल्या स्वास्थ्यासाठी चांगला उपयोग होतो. त्याचा वापर जरूर करावा. घरातील सर्व सभासदांनी वरील सर्व पदार्थ वापरून त्याचा काढा केला तर प्रतिकारशक्ती वाढते.

आहारात तृणधान्ये, डाळी, कडधान्ये, दूध, दही, पनीर, अंडे, फळे, फळभाज्या, पालेभाज्या, झायफ्रुट्स, लिंबू, लसूण, जवस यांचा विविध प्रकारे उपयोग करून पदार्थांचा आस्वाद घेता येईल.

व्हेज कटलेट्स

साहित्य : एक वाटी वाफवलेले हिरवे मूग, एक बीट उकडून किसलेले, एका गाजराचा कीस, अर्धी वाटी वाफवून बारीक केलेला श्रावण घेवडा, दोन बटाटे उकडून कुसकरून, एक मोठा चमचा तांदळाचे पीठ, अर्धी वाटी बारीक रवा, आलं-लसूण पेस्ट, तिखट, मीठ, कोथिंबीर, तेल

कृती : हिरवे मूग आणि सर्व भाज्या एकत्र करून घ्या. त्यामध्ये आलं-लसूण पेस्ट, तिखट, मीठ, कोथिंबीर आणि तांदळाचे पीठ घालून चांगले मळून घ्या. तयार मिश्रणाला थोडा पाण्याचा हात लावून कटलेटचा आकार द्या. एका डीशमध्ये रवा घेऊन त्यात कटलेट घोळवा. पॅनमध्ये थोडे जास्त तेल घालून गरम तेलात कटलेट शॅलो फ्राय करा. चिंचेच्या चटणीबरोबर खायला द्या.



गाजराचा पौष्टिक केक

साहित्य : एक वाटी कणीक, पाऊण वाटी पिठीसाखर, दोन गाजरे किसून, ५० ग्रॅम अक्रोड, एक केळे, एक अंडे, एक चहाचा चमचा बेकिंग पावडर, अर्धी वाटी तेल किंवा पाऊण वाटी घरचे लोणी

कृती : कणीक आणि बेकिंग पावडर एकत्र करून घ्या. त्यात पिठीसाखर, गाजराचा कीस, अक्रोड, कुस्करलेले केळे एकत्र करा. अंडे आणि तेल मिक्सरमध्ये फेटा. कणकेच्या मिश्रणात फेटलेले अंडे आणि तेलाचे मिश्रण घालून चांगले एकजीव करा. मिश्रण केकच्या डस्टिंग केलेल्या मोल्डमध्ये काढून प्री-हिट केलेल्या ओव्हनमध्ये २००° ला २० मिनिटे बेक करा.



मिश्र पिठांचे धिरडे

साहित्य : प्रत्येकी अर्धी वाटी कणीक - बेसन - तांदळाची पिठी - ज्वारीचे पीठ, सात-आठ लसूण पाकळ्यांची पेस्ट, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, ओवा, पालक - मेथी - कोथिंबीर सर्व मिळून एक वाटी, तेल

कृती : पालक, मेथी, कोथिंबीर बारीक चिरून त्यात लसूण पेस्ट आणि सर्व पिठे एकत्र करा. त्यात एक मोठा चमचा तेल, हळद, हिंग, तिखट, मीठ, ओवा आणि पाणी घालून सरसरीत भिजवा. थोडा वेळ मिश्रण तसेच ठेवा. तापलेल्या तव्यावर तेल पसरून त्यावर मिश्रणाची धिरडी घाला. चटणी, सांस किंवा दह्याबरोबर खायला द्या.

सुभाषित

ज्ञानेन पूंसां सकलार्थसिद्धिज्ञानादृते काचन नार्थसिद्धिः ।

ज्ञानस्य मत्वेति गुणान्कदाचिज्ज्ञानं न मुञ्चन्ति महानुभावाः ॥

ज्ञानाने माणसांना सर्व पुरुषार्थ साधता येतात. ज्ञानाशिवाय काहीच साध्य होत नाही. असे ज्ञानाचे गुण जाणून थोर लोक ज्ञान मिळवण्याचा प्रयत्न कधीही सोडत नाहीत.

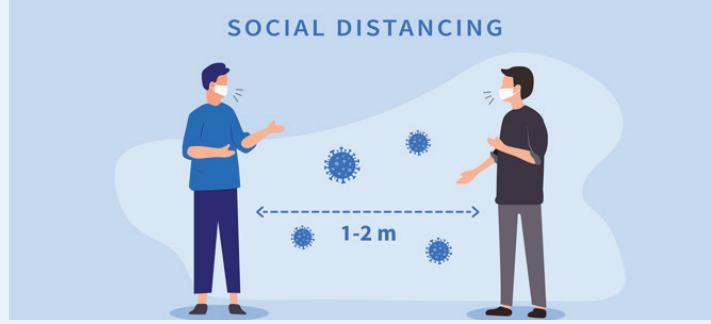
हि ज्ञानं सुकुशलैरपि।

उपलभ्यं चाविदितं विदितं चाननुष्ठितम्॥

ज्याला कर्तव्याचे भान नाही, ते ज्ञान निरुपयोगी आहे. आणि ज्याची काही सार्थकता नाही, ते कर्तव्यही निरुपयोगी आहे.

भौगोलिक अंतर राखा। कोरोनाला दूर राखा।।

कोरोनाच्या काळात प्रत्येकालाच काही ना काही नवीन शिकायला मिळते आहे. लॉकडाऊनमुळे सामोरे जावे लागत असलेल्या बंधनांचा, अनिवार्य एकांतवासाचा सदुपयोगही करता येतो. या सगळ्याकडे बघण्याची ज्येष्ठ भूगोल अभ्यासकांची एक वेगळीच दृष्टी



सोशल डिस्टन्सिंग म्हणजे काय? तर, एकमेकांपासून किमान तीन फूट वा एक मीटर अंतर ठेवून व्यवहार करणे.

घरात किंवा दारात, दुकानात किंवा रस्त्यात, बाजारात किंवा बँकेत दोघांमध्ये सुरक्षित अंतर ठेवाच! भौगोलिक अंतर कमी झाले तर तुम्ही इतिहासजमा व्हाल हे विसरू नका.

भूगोल विसरलात तर कोरोना पसरलाच समजा. या पसरणाऱ्या शत्रूला घरात बसून एकांतात राहून कुटुंबीयांसह आरोग्ययुद्ध जिंका.

निवास, प्रवास, यात अंतर भौगोलिक म्हणजे प्राकृतिक या मर्यादित अर्थाने घ्या, तरच अनर्थ होणार नाही.

निसर्ग-पर्यावरण या रूपात भूगोल जपाल तर आयुष्य सुखात जगाल, नाही तर पस्तावाल. हे मर्म जाणा तोच आजचा आरोग्यधर्म!

घरातसुद्धा मुला-मोठ्यांत प्रेमभावना ठेवा; पण भौगोलिक अंतर राखा.

प्रेम, जिद्दहाळा, भावना व्यक्त करताना भारतीय संस्कृतीनुसार दुरून नमस्कार किंवा पदस्पर्श करा. हस्तांदोलन, मिठी किंवा आलिंगन नको.

वाचन-मनन-चिंतन-लेखन-गायन यात नवनव्या संकल्पना प्रत्यक्षात आणा.

यापूर्वीच्या धकाधकीच्या, धावपळीच्या, धरसोडीच्या जीवनात आता शांतता, नियमन आणि नियोजन साधा.

अनाठायी पैशांसाठी न फिरता, मर्यादित गरजांत, मोजक्या पैशांत राहण्याचे लॉकडाऊनने शिकवले, ही इष्टापत्ती मानावी. झेप ळप उळीसीळीश म्हणजे शाप हेच वरदान ठरते. वाइटातून चांगले घडते आहे. हे संकट न मानता निसर्गापासून शिका; तरच हे राष्ट्रसंकट टळेल.

चिंता सोडा, चिंतन करा. मन-बुद्धीचा समतोल साधा. निसर्ग-विज्ञानाची संगत धरा, समूह प्रार्थना, पूजा, भोजन, भजन, सभा-संमेलने,

डॉ. सुरेश गरसोळे,
संपर्क : ९४२२३ ९३४३५

यात्रा-जत्रा, दूषण-प्रदूषण, सण-उत्सव, दान-ज्ञान वाटप, वस्तू आणि वास्तू, साठवणूक आणि वर्तणूक यात गर्दी नको. एकांत हवा लोकान्त नको. स्पर्शसुख टाळा, मर्यादा पाळा!

ठायीच बसुनिया करा एकचित्त।

यावरूनच तुकोबांची गाथा जन्मली. शिवथर घळीत दासबोध प्रकटला, ज्ञानेश्वरी नदी काठी ज्ञानसूर्य जन्मा घातली, कालीदासी मेघदूताची वार्ता पोहोचली. वाल्मिकीचे रामायण गीत रामायणी मराठीत गायले. महाभारताची कृष्णार्जुन कथा-व्यथा-प्रथा अमर झाली याची आठवण कृतज्ञतेने होते!

मनावर नियंत्रण आणि शरीरावर संरक्षण, योग्य अन्नभक्षण

करील कोरोनापासून आरोग्यरक्षण सर्वरक्षण विश्वरक्षण!!

भेदाभेद भ्रम अमंगळ मानून कार्य करू या।

भूगोलाचे मित्र व्हा, कोरोनाचे शत्रू व्हा।

हेच मनात-जनात आणि कृतीत आणा आणि आणवा. राष्ट्रहित आठवा, माणुसकी साठवा.

वर्तमानात आणि भविष्यात ज्ञानी-विज्ञानी आणि सज्ञानी होऊ या! बेफिकिरी, बेदिली, बेपर्वाई, बेमुर्वतखोर, बेसावध, बेजबाबदार, बेधुंद, बेलगाम वागणे - बोलणे - राहणे - फिरणे नकोच नको! तर, संयम, संस्कार, सहयोग, समभाव, समयोचितता, संस्कृती, संबंध, साहचर्य बाळगू या! लोभ, हाव, सूड, वैरभाव, स्वार्थ, अहित, हिंसा, हत्या टाळू या. म्हणजे निसर्ग, पर्यावरण, भूगोल, प्रकृती आणि प्रवृत्ती जवळ येईल.

मानवाची प्रकृती आणि निसर्गाचीच कृती आरोग्य संस्कृती देईल आणि विचारआचारातील विकृतीचा कोरोना नामशेष होईल. निसर्ग-मानवात उचित, पूरक, पोषक अंतर राखल्यास हा रोग संपवण्याचा योग लवकरच येईल! हाच निग्रह करा, हा आग्रह आहे.

या संकटावर मात करण्याच्या निमित्ताने सर्व जग, गरीब-श्रीमंत, पुढारलेले-मागासलेले, प्रगल्भ-अप्रगत, स्त्री-पुरुष, शिक्षित-अशिक्षित, लहान-मोठे, बालक-पालक एका पातळीवर येतील. ज्ञानोबांनी सांगितलेला विश्वधर्म या विश्वसंकटाला मागे सारेल, असा विश्वास बाळगून, आत्मविश्वासाने काम करा. ■■■

विजय पराडकर



खरी शहाणी; पण शहाण्यात वेडी

एका लहानशा खेड्यात म्हणजे खऱ्या अर्थाने पाच-दहा घरांची वस्ती असलेल्या कुटुंबामध्ये शालिनीचा जन्म झाला होता. लहानपणापासूनच एक हुशार विद्यार्थिनी म्हणून तिच्या आदिवासी शाळेत ती ओळखली जात होती. सहावी-सातवीपर्यंतचे शिक्षण पूर्ण झाल्यावर तिच्या वडिलांनी तिला पुढील शिक्षणासाठी शहरात पाठवले.

पहिल्या दिवशी शाळेत जाताना तिला उंच इमारती, भराभर पळणाऱ्या रिशा, मोटारी दिसल्या. ती हे सगळे प्रथमच पाहत होती. त्यामुळे ती अगदी दडपून गेली. वर्गात गेल्यावर ती मागच्या बाकावर अगदी अंग चोरून बसली. वर्गातील साऱ्या मुलींचा टापटिपीचा पोशाख बघून तिला जरा भीतीच वाटली.

वर्गात नव्याने सामील झालेली ही कोण ग्रामीण मुलगी आहे, अशा कुतूहलाने आणि जणू कोणी नवीन प्राणीच वर्गात आला आहे का, अशा शंकेने सगळ्या जणी तिच्याकडे बघून हसू लागल्या. तेवढ्यात शाळेची घंटा होऊन मॅडम वर्गात आल्या.

त्यांनी वर्गाला शांत केले. शालिनीचा शाळेतील तो पहिलाच दिवस होता. त्यामुळे मॅडमनी संपूर्ण वर्गाला शालिनीची ओळख करून दिली : 'शालिनी फार शूर आहे. ती रानावनात वाघ-सिंह राहतात ना, तिथे झोपडीत राहते. तुम्ही वाढदिवसाला मेणबत्त्या लावता ना? तशा मेणबत्त्या लावून तिच्या प्रकाशात रात्री अभ्यास करते. तिच्याकडे विजेचे दिवे नसतात.' ही सगळी माहिती सर्व विद्यार्थिनींना फारच अद्भुत वाटली.

त्या तिच्याकडे थोड्या आदरानेच बघू लागल्या.

मॅडमनी मग एक चाचणी घेतली. त्यांनी सगळ्यांना वहीमध्ये जगातील माहीत असलेली सात आश्चर्ये लिहिण्यास सांगितली. बऱ्याच विद्यार्थिनींनी ताजमहाल, पिसा, पिरॅमिड अशी आश्चर्ये लिहिली. शालिनी मात्र तशीच बसून राहिली. मॅडमच्या लक्षात आले, की कदाचित तिला यांची माहितीच नसावी.

त्या म्हणाल्या, "शालिनी, तू का बरे लिहीत नाहीस?"

"मॅडम, जगात एवढी आश्चर्ये आहेत, की त्यातील कोणती सात आश्चर्ये लिहावीत, याचा मी विचार करत आहे." शालिनी

"तुला जी माहीत आहेत, ती लिही." मॅडम तिने सात आश्चर्ये लिहिली : (१) सूर्य वेळेवर उगवतो. (२) वारा कोठून येतो व त्याला कोठे जायचे असते? (३) वाघ गवत आणि फळे खात नाही. (४) चांदोबा कधी चेंडूसारखा दिसतो तर कधी करंजीसारखा दिसतो. (५) रात्री झाडांमध्ये फुले कोण खोचून जातो? (६) गायी आणि मेंढ्या गप्पा मारत नाहीत. (७) झोप कशी येते?

मॅडमनी हे उत्तर वर्गात वाचून दाखवले. मुलींना खूप हसू आले. मॅडम मात्र विचार करू लागल्या, असे प्रश्न ज्याला पडतात, ज्याला जगातील अशी आश्चर्ये दिसतात, तोच खऱ्या अर्थाने विद्यार्थी असतो. तीच खऱ्या अर्थाने शिष्यवृत्ती असते. हेच विद्यार्थी पुढे संशोधक बनतात आणि मानवजातीची प्रगती घडवून आणतात. सारी सृष्टीच त्यांना 'प्रश्नपत्रिका' वाटत असते.



वाचक पत्रव्यवहार

व्हॉट्स अॅपवर पाठवलेले अंक वाचले. एप्रिल, मे, जून हे तीनही अंक अतिशय वाचनीय आहे.

- सौ. अलका उन्हेलकर, पुणे
व्हॉट्स अॅपवर पाठवलेले अंक मिळाले. मला वाचणे शक्य झाले; पण माझ्या आईला वाचता आला नाही. मोबाईलवर अंक वाचणे वृद्धांना जड जाते. कृपया अंक पोस्टाने पाठवावा.

- श्री. भालचंद्र दाते, पुणे
सद्यःपरिस्थितीत आपण डिजिटल अंक पाठवला ते योग्यच आहे. आता बरेच अंक असेच मिळत

आहेत. त्यामुळे आपला निर्णय स्वागताह आहे.

- श्री. सुनील मोगरे, मुंबई
जुलैचा अंक खूप माहितीपूर्ण व वाचनीय आहे. संस्थेला व सर्व लेखकांना धन्यवाद!

- श्री. सुरेश वाघ
मधुमेहावरील माहितीबरोबरच विविध पदार्थावरील लेखसुद्धा प्रसिद्ध करावेत. उदाहरणार्थ, जुलै अंकातील डॉ. वर्षा जोशी यांचा लेख 'बेस्ट आर्टिकल' होता.

- श्री. अशोक चावरपाटील, पुणे

उर्वरित मजकूर पान नं. ३३ वरून

६. करोडपती ब्रेक :

करोडपती ब्रेक म्हणजे दर तासाला स्वतःसाठी दोन मिनिटे वेळ द्या.

- पहिल्या मिनिटात पाच वेळा खुर्चीवरून सावकाश उठा व बसा! शक्यतो खुर्चीचा / गुडघ्यांचा आधार घेऊ नका. लागणारा वेळ ३० सेकंद.
- पुढील ३० सेकंदात पाच वेळा खुर्चीत बसून हाताची बोटे एकमेकांत गुंतवून ती पकड बाहेरच्या बाजूस वळवून, हात वर (आकाशाकडे) न्या. या स्थितीत सहा सेकंद थांबा. असे पाच वेळा करा.
- उरलेल्या एक मिनिटात डोळे मिटून शांत बसा (बसण्याची स्थिती पोश्चर भागाप्रमाणे). श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या.
- अशा पद्धतीने आठ तास काम करत असल्यास आठ

करोडपती ब्रेक होतील.

या ब्रेकमुळे आपले आरोग्य उत्तम राहील. तसेच काम करण्याची एकाग्रता, क्षमता आणि उत्साह यात लक्षणीय भर पडेल. (याचे प्रात्यक्षिक यू-ट्युबवर पाहा. यू-ट्युबच्या सर्चमध्ये 'करोडपती ब्रेक मराठी' असे टाका. दोन मिनिटांची क्लिप आहे.)

अशा प्रकारे पोट कमी करण्याची वाटचाल सुरु करा! आपणास नक्की यश येईल. सूक्ष्म व्यायाम आणि मानसिकता (हरिचितन) हा मूलमंत्र आहे.

(आपणास पोटाचा घेर कमी करण्याबाबत अजून माहिती हवी असेल तर व्हॉट्स अॅप क्रमांक ९४२२० ०९८४७ वर आपला टेक्स्ट मेसेज करा. त्याची पीडीएफ फाईल आम्ही विनामूल्य पाठवू.)

पोट कमी होणार - आरामात! या आगामी पुस्तकातून



सुभाषित

निरुन्मादाः युवानोऽपि न चञ्चलाः।

प्रभवोऽप्यप्रमत्तास्ते महामहिमशालिनः॥

श्रीमंत असूनही ज्यांना संपत्तीचा गर्व नसतो, तरुण असूनही ज्यांची मनोवृत्ती चंचल नसते, हाती सत्ता असूनही जे प्रमत्त झालेले नसतात अशा व्यक्ती त्यांच्या अंगी असलेल्या मोठेपणामुळे समाजात शोभून दिसतात.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा देणगीदार यादी २६ जून २०२० ते २५ जुलै २०२०

१. ज्योती दीपक देवधर रु.१,०००/-
(कै. सीताबाई पळसकर व वेणूबाई देवकर यांच्या स्मरणार्थ)
२. मेघना जोगळेकर रु.१०,०००/-
३. श्री. प्रमोद रघुनाथ वागळे..... रु.३,०००/-
४. मेघना मोहन लेले (कै. सुमन लेले यांच्या स्मरणार्थ) रु.५,०००/-
५. अमरेंद्र सुभाष महागावकर (आजोबा कै. गणेश महागावकर यांच्या स्मरणार्थ) रु.५०१/-
६. डॉ. बळवंत घाटपांडे यांच्या स्मरणार्थ... रु. १०,०००/-



विशेष देणगीदार

शांताराम रामचंद्र पाटील.....रु.२,००,०००/-
(डॉ. सुलोचना पाटील यांच्या स्मरणार्थ)

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक आभार!

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी 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.)

'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.