

बुद्धीमत्तेचा मार्ग पोटातून जातो

♦ डॉ. श्रीकान्त चोरघडे

माझं बाळ हुशार व्हावं“ अशी प्रत्येक आई होऊ इच्छिणाऱ्या स्त्रीची इच्छा असते. मूल शारीरिक व मानसिकरीत्या सुदृढ व्हावं अशा तऱ्हेने प्रत्येक गरोदर स्त्रीचा विचार चाललेला असतो.

बुद्धीमत्ता वाढण्यासाठी मुळात बुद्धी हवी. बुद्धीसाठी मेंदूच्या पेशी सुदृढ हव्यात. गेली १०० वर्षे मेंदूचा संबंध आहारशी जोडला गेलेला आहे. गेल्या ५० - ६० वर्षांमध्ये आहारशास्त्र खूप प्रगत झालेलं आहे.



माझं बाळ हुशार व्हावं“ अशी प्रत्येक आई होऊ इच्छिणाऱ्या स्त्रीची इच्छा असते. मूल शारीरिक व मानसिकरीत्या सुदृढ व्हावं अशा तऱ्हेने प्रत्येक गरोदर स्त्रीचा विचार चाललेला असतो.

बुद्धीमत्ता वाढण्यासाठी मुळात बुद्धी हवी. बुद्धीसाठी मेंदूच्या पेशी सुदृढ हव्यात. गेली १०० वर्षे मेंदूचा संबंध आहारशी जोडला गेलेला आहे. गेल्या ५० - ६० वर्षांमध्ये आहारशास्त्र खूप प्रगत झालेलं आहे. अन्न व आहार या विषयावर पी एच डी होणाऱ्यांची संख्या लाखोंच्या घरात जाईल. थेंबा थेंबानं जसं तळं तयार होतं तसं या लाखों संशोधकांच्या अभ्यासातून आहारशास्त्र पूर्णत्वास पोचलेलं आहे. रसायनशास्त्र, मानवी शरीर रचनेच्या अभ्यासाशी संबंधित वैद्यक शास्त्र या सगळ्यांचा समन्वय साधून आहारशास्त्र समृद्ध झालेलं

आहे.

मेंदूच्या पेशी शरीरातील सगळ्यात जास्त संवेदनाशील आहेत. शरीरात झालेल्या सूक्ष्मतम बदलाचा परिणाम मेंदूच्या पेशींवर होतो. म्हणूनच आहारातील त्रुटीमुळे झालेला शरीरातील सूक्ष्मतम रासायनिक बदल मेंदूच्या पेशींवर प्रतिकूल परिणाम करतो. मेंदूच्या पेशींवर मानवी बुद्धिमत्ता, मन, भावना, व्यक्तिमत्व हे प्रत्यक्षरीत्या तर अवलंबून असतातच पण शरीरातील प्रत्येक अवयवावर मेंदूचं स्वामित्व असतं. मेंदूचा अभ्यास खूप प्रमाणात आजपर्यंत झालेला असला तरी मेंदूबद्दल सर्व प्रकारचं ज्ञान अजूनही मानवाला झालेलं नाही.

योग्य आहार व योग्य शारीरिक व मानसिक चलनवळनाच्या मदतीने मेंदूचं कार्य जास्त कार्यक्षम व समृद्ध होऊ

शकतं. मूल जेव्हा आईच्या पोटात वाढत असतं तेव्हापासून काळजी घेतली गेली तर गर्भाच्या मेंदूची वाढ योग्य रीतीनं होऊ शकते. पूर्ण ९ महिने गर्भाशयात राहून योग्य वाढ झालेल्या बालकाच्या मेंदूचा आकार मोठ्या माणसाच्या ७० टक्के असतो. पण बालकाचं वजन मात्र मोठ्या माणसाच्या ५ टक्के असतं. जन्मानंतरच्या पहिल्या वर्षात मुलाच्या मेंदूची १५ टक्के वाढ होते. यामुळेच बालकाची गरोदर पणाच्या ९ महिन्यातील वाढ ही पहिल्या १ वर्षातील मुलाच्या मेंदूच्या व बुद्धीमत्तेच्या वाढीसाठी महत्वाची ठरते. याकाळात बालकाला मिळणाऱ्या आहारद्रव्याचं जसं महत्त्व आहे तसचं बालकाच्या भोवती असलेल्या वातावरणातून मिळणाऱ्या प्रेम, सुरक्षिततेची भावना व खेळ व मानवी परस्पर संबंधातून होणारं मेंदूच्या पेशींचं उद्दीपन महत्वाचं ठरतं.

हिप्पोक्रेटीसने म्हटलेलं होतं की मनाला



भावणारं अन्न मेंदूसाठी चांगलं असतं, ही समजूत आधुनिक आहारशास्त्राच्या दृष्टीतून चुकीची ठरते. रस्तोरस्ती, चौका-चौकावर मिळणारं चविष्ट व फास्ट फूड आहार

शास्त्राच्या दृष्टीनं निकृष्ट असतं एवढचं नव्हे तर ते काहीपेक्षा प्रवृत्तीसाठी हानीकारक ठरते.

गरोदरपणी आईच्या रक्तातून गर्भाला आहार द्रव्यं मिळतात व पहिल्या वर्षी आईच्या दुधातून मिळतात. यामुळेच आईच्या आहारावर बालकाच्या मेंदूची वाढ; आरोग्य व विकास व त्यावरच बुद्धीमत्तेचा विकास अवलंबून असतो.

आईच्या आहारात मेंदूच्या विकासाला चालना देणारी द्रव्यं असणं म्हणूनच महत्वाचं ठरतं. कोलीन नामक प्रथिनाचा घटक अतिशय महत्वाचा आहे.

याशिवाय ओमेगा ३ नामक स्निग्ध पदार्थात उपलब्ध असलेलं आम्ल अतिशय महत्वाचं आहे. 'ब' गटातील विविध जीवनसत्व; क जीवनसत्व; ई जीवनसत्व; यांचं महत्त्वही अनन्य साधारण आहे.

मेंदूच्या पेशींची ग्लुकोज व प्राणवायूची भूक खूपच जास्त असते. वजनाने शरीराच्या केवळ २ टक्के असणाऱ्या मेंदूसाठी शरीरातील २५ ते टक्के उर्जा वापरली जाते. यासाठी प्राणवायू वापरला जातो. उर्जा तयार झाल्यावर प्राणवायूचे काही मुक्त रेणू मानवी पेशींसाठी घातक ठरतात असं नव्या आहारशास्त्राच्या अभ्यासातून लक्षात आलेलं आहे. मेंदूच्या पेशींवर होणारा हा परिणाम जास्त दूरगामी असतो. मेंदूमधील संदेश वाहक पेशींवर होणाऱ्या प्रतिकूल परिणामांमुळे विचार शक्ती व स्मरणशक्ती कमी होते. अशा मुक्त प्राणवायूच्या रेणूंचे दमन करणाऱ्या पदार्थांना अँटीऑक्सीडंटस् म्हणतात. मानवी शरीरात असे अँटीऑक्सीडंटस् असतातच पण आहारामधील काही

घटकातून हे अँटीऑक्सीडंटस् उपलब्ध होतात. क व ई जीवनसत्व अ जीवनसत्व या दृष्टीने महत्वाची ठरतात. शरीरातील अँटीऑक्सीडंटस् चा यशस्वी वापर होण्यासाठी जस्त(zink) तांब (copper) लोह (iron) सेलेनियम हे धातू ब२व ब१२ ही जीवनसत्व आहारात आवश्यक ठरतात.

कोरीन हा आहार घटक मानवी पेशीतील लेसीथिन या द्रव्यासाठी आवश्यक आहे. प्रत्येक पेशीचं आवरण लेसीथिन पासून तयार झालेलं असतं मानवी आहारातील अंडी व यकृत या मांसाहारी पदार्थात लेसीथिनचं प्रमाण महत्तम असतं. सर्वसाधारण स्त्रियांसाठी कोलीनची रोजची गरज ४२५ मि.ग्र. असते. गरोदर स्त्रियांसाठी ४५० मि. ग्र. व अंगावर पाजणाऱ्या आईसाठी हीच गरज ५५० मि.ग्र. असते. केवळ शाकाहारावर असणाऱ्या व्यक्तींना कोलीन या द्रव्याची कमतरता भासू शकते. त्यांनी दूध व कडधान्यं जास्त प्रमाणात घ्यायला हवी. आपल्या इथे उपासासाठी वरीचा भात खाल्ला जातो. आमच्या नागपूरकडे त्यास भगर म्हणतात. भगरीमध्ये कोलीनचं प्रमाण भरपूर असतं. उपास नसतानाही रोजच्या जेवणात शाकाहारींनी भगरीचा समावेश केला तर कोलीन भरपूर प्रमाणात शरीराला मिळेल. द्राक्षांचा रस ; शेंगदाणे; कोबी बटाटा यामध्ये कोलीन बऱ्याच प्रमाणात असतं टमाटो ; संत्री यामधून थोड्या प्रमाणात कोलीन शरीराला मिळू शकतं .

सर्व कुटुंबाच्या आहाराचा विचार करणं घरच्या गृहिणीच्याच हाती असतं. गृहिणी शिकलेली असेल तर तिचं जाणीवपूर्वक कुटुंबाचा आहार सुनियोजित करून संपूर्ण आहारद्रव्यं असतील अशा प्रकारचे पदार्थ रोजच्या जेवणात ठेवायला हवेत. मांसाहारी कुटुंबांना प्रथिनं भरपूर प्रमाणात मिळतात

तसंच त्या आहारातून कोलीन पण मिळतं पण अशा कुटुंबातील गृहिणीनं रोजच्या आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळभाज्या, फळं, कंद व मुळं असलेल्या भाज्या, शेंगदाणे आणि सुका मेवा याचा रोजच्या जेवणात समावेश कसा करता येईल याचा जरूर विचार करावा.

शाकाहारी कुटुंबात या सगळ्या गोष्टी तर हव्यातच पण त्यासोबत प्रथिनांसाठी दूध व दुधाचे पदार्थ, डाळी, कडधान्यं, सोयाबीन यांचा समावेश रोजच्या अन्नामध्ये कसा करता येईल याचाही विचार हवा. कडधान्यांना मोड आणून खाल्यास त्यात आहारद्रव्यांची भर तर पडतेच पण अन्न पचन होण्यासाठीही याचा उपयोग होतो.

असा सुयोग्य आहार प्रत्येक कुटुंबात असेल तर घरातील प्रत्येक व्यक्ती निरोगी राहण्याची शक्यता वाढेल. अशा घरातील पैगंडावस्थेत असलेल्या मुलांसाठी हा आहार जास्त उपयोगाचा ठरेल कारण या वयात शरीराच्या वाढीचा वेग जास्त असतो. त्यामुळे अन्नाची गरज पण वाढलेली असते. या वयातील मुलांना आईने आहारशास्त्राचे व पाकशास्त्राचे धडे स्वतःच्या देखरेखीखाली गिरवून घ्यायला हवे, म्हणजे ही मुलगी पुढे संसारात पडून गृहिणी होईल तेव्हा तिच्या कुटुंबाला त्याचा उपयोग होईल. या वयातील मुलांनाही पाकशास्त्राचे धडे द्यायला हवेत, कारण हल्ली समानतेचा काळ आलेला आहे.

अशा कुटुंबात असलेल्या गरोदर स्त्रीला संपूर्ण आहार मिळाला तर तिच्या पोटातील बाळाला त्याचा फायदा मिळून त्याची शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक वाढ सुयोग्य पध्दतीने होईल. प्रसूतीनंतरही आईचा आहार संपूर्ण असेल तर तिच्या दूधातून तिच्या बाळाला सगळी आहार द्रव्यं उपलब्ध होतील. आईनं पहिले ६ महिने केवळ दूध पाजावं. असा आम्हा



“योग्य व समतोल आहार हेच सुखी जीवनाचे रहस्य.”

बिपिनचंद्र अ. टाण्डे .

महात्माजी सत्य व अहिंसेचे प्रणेते होते. सामाजिक अन्याय दूर करण्याच्या दृष्टीने त्यांनी अस्पृश्यता निवारणापासून आरंभ केला. खेडेगावात जी भयंकर गरिबी, बेकारी होती, त्यावर उपाय म्हणून त्यांनी चरख्याचा प्रचार केला. गांधीजी नुसतेच राजकारणी नव्हते तर इतरही अनेक विषयांवर त्यांचे स्वतःचे विचार होते. आहारावर त्यांनी स्वतः प्रयोग करून एक स्वतंत्र शास्त्र बनविले होते. या आहार शास्त्राचा वैद्यकीय मंडळींनी सुध्दा अभ्यास करून प्रशंसा केली.

गांधीजी आपल्या आहारशास्त्रात म्हणतात की, रोजच्या जेवणात समतोल आहार असावा. त्यात शक्तीवर्धक घटक असावेत. शरीरस्वास्थासाठी मिठाची तितकी आवश्यकता नाही. पालेभाज्या व फळांतून नैसर्गिक स्वरूपात आपल्या शरीराला मीठ प्राप्त होतेच. म्हणून मिठाचा अतिरेक टाळावा. तसेच आरोग्य शास्त्राच्या दृष्टीने साखर तर निषिद्ध आहे. आपल्या शरीराला आवश्यक असणारी शर्करा फळे, पालेभाज्या, कच्च्या पदार्थांपासून मिळू शकते. कोठा साफ राहिल असा हलका आहार असावा.

मांसपेशींचा विकास करणा-या घटकद्रव्यास प्रथिने असे नाव असून ती मांस, अंडी, दूध, डाळी, व फळे या पासून मिळतात. दूध व मांसापासून मिळणारी प्रथिने पचण्यास सोपी असतात. ती पालेभाज्या, पासून मिळणा-या प्रथिनांपेक्षा जास्त महत्वाची असतात. तरी सुध्दा

मांसापेक्षा दूध केव्हाही चांगले. मांसाहार न करणाऱ्यांना दुधापासूनच प्रथिने मिळतात. परंतु सर्वच जण दूध पिऊ वा पचवू शकत नाहीत व ते सर्वत्र मिळूही शकत नाही. दूधातील स्निग्ध पदार्थ काढलेले दूधही लाभदायकच आहे. कारण त्यामुळे प्रथिने नष्ट होत नाहीत. कोणतेही दूध घेतले तरी चालते. बकरीचे दूधही आरोग्यास उपयुक्त आहे. शरीरात उष्णता निर्माण करण्याचे व शरीर सुडौल ठेवण्याचे कार्य दूध, तूप, तेल, तेलबिया, मांस करत असतात. चांगल्या तुपाला आहारात प्राधान्य द्यावे. ७० ग्रॅम साजूक तूप घेतल्यास रोजची शारीरिक आवश्यकता पूर्ण होते. साजूक तूप खरेदी करू न शकणाऱ्या व्यक्तींनी तेल वापरावे. गोडतेल, खोबरेल तेल ही तेले आहारासाठी चांगली समजली जातात. तुपा-तेलाचा अतिरेकही चांगला नाही. चरबीयुक्त पदार्थ आहारात अधिक घेतल्यास रक्तवाहिन्या कठीण व संकुचित बनतात. शक्यतो प्राणीजन्य चरबीपेक्षा वनस्पती चरबीचा वापर केव्हाही चांगलाच, पुण्या व लाडू यात तुपाचा जादा उपयोग करणे म्हणजे व्यर्थच खर्च होय. आहारावर नियंत्रण असावे. हावरटपणा नसावा.

महात्मा गांधीजी आवर्जून म्हणतात की गहू, तांदूळ, ज्वारी व बाजरी ही धान्ये महत्वाची आहेत.

त्या धान्यांना दुधापेक्षा जास्त प्राधान्य मिळायला हवे. हाच मनुष्याचा मुख्य आहार असून देशांतल्या निरनिराळ्या प्रांतात वेगवेगळी धान्ये आहारात असतात. शरीर

विकासार्थ ही सर्वच आवश्यक आहेत असे नाही. कारण त्यांपैकी सर्वातच स्टार्च असल्याने यांपैकी एक धान्य जरी आहारात असले तरी चालण्यासारखे आहे. धान्य दळून घेतल्यावर ते चाळण्याची गरज नाही. कारण त्या कोंड्यात अनेक प्रकारची जीवनसत्वे असतात. पोषणाच्या दृष्टीने ती महत्वाची असतात. तर डाळीपासूनही बरीच प्रथिने मिळतात. दूध विकत घेऊ न शकणाऱ्याला कडधान्ये केव्हाही चांगली. डाळीत मसुराची डाळ पचावयास हलकी असते. फळे व भाज्या यांना आपल्या आहारात तृतीय स्थान मिळते. रोज ताज्या पालेभाज्या जरूर घ्याव्यात. गाजर, काकडी, टोमॅटो वैगरे पदार्थ न शिजवता धुऊन कच्चे खाणे चांगले. व्याधीमुक्त होण्यासाठी पालेभाज्या व फळांच्या रसाचा प्रयोग सल्ला घेऊन करावा.

फळेही ऋतूनुसार खावीत. आंबे, जांभळे, लिंबे, संत्री आदींचे सेवन करण्यास सकाळची वेळ सर्वोत्तम. फळाचा रस रक्तशुद्धीचे काम करतो. शरीराच्या कोषांमध्ये साठविलेली विषारी द्रव्ये तो शरीराबाहेर टाकतो. केळ्यांमध्ये मानसीक





दिवाळी २००३ • योग्य ज्ञानेश्वरी •

.....पान नं. १११ वरून)

पोटाच्या विकारावर उपयुक्त आहार

दुग्धजन्य पदार्थ, मांस, मत्स्याहार पूर्णतः वर्ज्य करावा. शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊ नये म्हणून सतत साखरमिश्रित पाण्याचे द्रावण घ्यावे.

छातीतील जळजळ

छातीत जळजळणे हा विकार बऱ्याच जणांना आढळतो. ही जळजळ वेदनाकारी असून विभाजक पडद्यापासून सुरू होत, ही जळजळ छातीतून घशापर्यंत पोहचते. अतिरिक्त आम्लाची निर्मिती पोटातील लहान आतड्यांना उपद्रवकारक ठरते व हेच छातीतील जळजळीचे कारण ठरू शकते. हा त्रास सहसा जेवणानंतर अथवा पुढे वाकताना व आडवे झोपल्यावर अधिक जाणवतो. ॲण्टासिड्स अथवा इतर प्रवाही

पदार्थ घेण्याने आराम वाटतो. अन्ननलिकेच्या अस्तराचा दाह होतो. आम्लाचे अपचन हेही त्यामागचे एक कारण आहे. जेवणानंतर हे दुखणे उद्भवते. छातीत होणारी जळजळ तर आजारांची देखील सूचना असू शकते. उदा. अस्तरातील अल्सर, जठराचा कॅन्सर किंवा हृदयविकार, अस्थमा.

सर्वसाधारण कारणे-

- १) वेदनाशामक औषधांचे अतिरिक्त सेवन.
- २) रक्तासारखी काळी उलटी
- ३) मलाचा काळा रंग
- ४) वजन सातत्याने कमी होते.
- ५) अन्न गिळण्यास पाश्चात् निर्माण होते

छातीतील जळजळ हे दुखणे १० टक्के लोकांना असू शकते. ही लक्षणे आठवडाभर राहू शकतात. २५ टक्के गरोदर स्त्रियांत ही लक्षणे दिसतात. हे जीवघेणे दुखणे नाही. परंतु पुढे उद्भवणाऱ्या दुखण्याची नांदी ठरू शकते. योग्य औषधोपचाराने दुखणे बरे होऊ शकते. उदा. जठराचा कॅन्सर. फुफ्फुसाचे दुखणे वेगवेगळ्या टेस्टने या दुखण्याचे कारण शोधून या दुखण्यावर उपचार करणे योग्य ठरते.



Best Compliments From:

Dr. Reddy's Laboratories Ltd.

Engineering Buisness, 7-1-27, Ameerpet, Hyderabad-500 016
Andra pradesh, India



♦ डॉ. दीपराज भांडारकर

दुर्बिण पद्धतीची शस्त्रक्रिया (Laparoscopic Surgery)

शस्त्रक्रिया म्हटली की रुग्णालाच नाही तर बऱ्याचदा त्यांच्या नातेवाईकांनाही घाम फुटणे साहजिकच आहे. शस्त्रक्रिया या शब्दाशी निगडित आठवते ती शल्यविशारदांची सुरी आणि सहन कराव्या लागणाऱ्या वेदना. पोटावरच्या मोठ्या व्रणांच्या कल्पनेनेच पोटात गोळाच उठतो. त्यात मोठी जखम म्हणजेच तेवढ्याच तीव्र स्वरूपाच्या वेदना.

पारंपरिक पद्धतीची शस्त्रक्रिया:-

पारंपरिक तंत्रानुसार पोटावर शस्त्रक्रिया करताना शल्यविशारद (Surgeon) पोटावरील त्वचा आणि स्नायू कापून रोगग्रस्त भागापर्यंत पोहोचतात. शस्त्रक्रिया पूर्ण झाल्यावर कापलेला पोटाचा भाग टाके घालून जोडला जातो. पारंपरिक पद्धतीच्या शस्त्रक्रियेत पोटावरचा छेद मोठा (लांब) असल्याने शस्त्रक्रियेनंतर रोग्याला खूप वेदना सहन कराव्या लागतात. या वेदनांमुळे अनेक वेळा रोगी आपला श्वास रोखून धरतो किंवा वरवर श्वास घेतो. छातीतला कफ खोकून बाहेर न काढता आल्याने न्यूमोनियासारखी समस्याही उद्भवू शकते. मोठ्या जखमांमध्ये जंतूसंसर्गाचाही (Infection) धोका असतो. रोग्याला बरेच दिवस रुग्णालयात तर राहावे लागतेच पण घरी गेल्यावरही नित्याची कामे सुरू करण्याएवढी शक्ती यायला काही आठवडे सहजच लागतात. एवढेच नाही तर मोठा छेद भरतो तोही मोठाला व्रण पोटावर मागे

सोडूनच. काही शतकांपासून अशा प्रकारच्या पारंपरिक शस्त्रक्रिया शल्यविशारद करत आले आहेत. पण केवळ गेल्या दहा ते पंधरा वर्षांत झालेल्या तंत्रज्ञानाच्या विलक्षण प्रगतीमुळे आता शस्त्रक्रिया दुर्बिण पद्धतीने (Laparoscopic Surgery) करणे साध्य झाले आहेत.

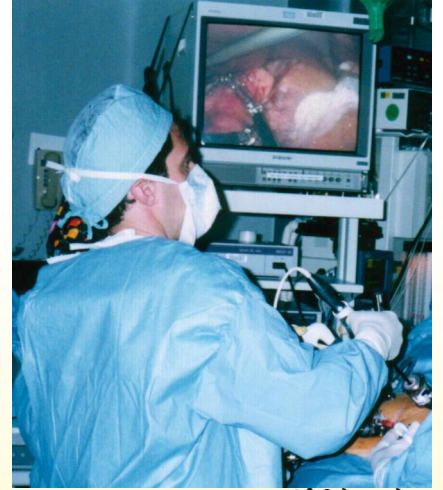
दुर्बिण पद्धतीची शस्त्रक्रिया (Laparoscopic Surgery):

या प्रकारची शस्त्रक्रिया पोटाला अगदी लहान म्हणजे अर्धा ते एक सें.मी. छेद घेऊन किंवा परत छिद्र पाडून केली जाते. साधारणपणे असे तीन ते चार छेद केले जातात. दुर्बिण पद्धतीच्या शस्त्रक्रियेची एक खासियत म्हणजे त्याच लांबी-रुंदीच्या छेदातून अगदी लढापासून ते बारीक ठेवणीच्या रोग्यांवर शस्त्रक्रिया होऊ शकते.

शस्त्रक्रियेच्या वेळी प्रथम एका छोट्या



छिद्रातून एक धातूची नळी पोटात ढकलली जाते. अर्थात रोग्याला संपूर्णपणे बेशुद्ध केल्यावरच या शस्त्रक्रिया केल्या जातात. पोटात सोडला जातो की जेणेकरून पोटातली पोकळी एका फुग्यासारखी फुगते. तिथे तयार झालेल्या जागेत मग शल्यविशारदाला शस्त्रक्रिया करणे सापे पडते. या नळीतून शल्यविशारद एक दुर्बिण (Laparoscope) पोटात सोडतो.



त्या दुर्बिणीचे दुसरे

टोक एका छोट्याशा VIDEO CAMERA मार्फत दूरवाणी संचाला (T.V. / MONITOR) जोडले जाते. दुर्बिणीच्या साहाय्याने घेतलेली पोटातली चित्रे त्या VIDEO CAMERA मार्फत (T.V. / MONITOR) च्या पडद्यावर केवळ शल्यविशारदालाच नाही तर त्याच्या सहकाऱ्यांनाही दिसू शकतात.

चित्र २.

शस्त्रक्रियेसाठी लागणारी साधने, उपकरणे आणि तीन ते चार छिद्रामार्फत नळ्यांवाटे पोटात सोडण्यात येतात. शल्यविशारद आणि त्याचे सहकारी टीव्हीवर दिसणारे पोटातल्या इंद्रियांचे चित्र



पाहत शस्त्रक्रिया करतात. शस्त्रक्रिया संपल्यावर पोटातली वायू आणि नळ्या काढून टाकल्या जातात आणि छोटी छिद्रे शिवली जातात.

दुर्बिण पद्धतीच्या शस्त्रक्रियेनंतर एक-दोन दिवसातच रोग्याची प्रकृती सुधारते. आणि तो खाऊ-पिऊ लागतो, हिडू-फिरू लागतो. छोट्याशा छिद्रांमुळे शस्त्रक्रियेच्या पश्चात होणाऱ्या वेदनाही अगदी मामुली असतात. साधारणपणे दोन, तीन दिवसातच रोग्याला रुग्णालयातून घरी जाण्याची परवानगी मिळते आणि आठ ते दहा दिवसात त्याची दैनंदिन कामेही चालू होतात. थोडक्यात म्हणजे प्रत्यक्ष शस्त्रक्रियेचा भाग पारंपरिक शस्त्रक्रियेसारखाच असला तरी शस्त्रक्रिया छोट्याशा छिद्रातून पार पडल्यामुळे जखमा भरून निघतात आणि त्याचे वणही छोटेसेच राहतात.

आत्तापर्यंत आपण दुर्बिण शस्त्रक्रियेबद्दलची काही मूलभूत माहिती पाहिली. आता पुढील भागात पाहूया की पोटावरील कोणत्या कुठल्या रोगांवर दुर्बिण शस्त्रक्रियेने इलाज करता येतो.

पित्ताशयाचे खडे.

पित्ताशय हे एक शैलीवजा दिसणारे इंद्रिय यवृताच्या खालच्या भागाला चिकटलेले असते. यकृतात तयार होणारे पित्त पित्ताशयात साठवले जाते आणि एका नलिकेद्वारे छोट्या आंतड्यात वेळोवेळी सोडले जाते. पित्तातले क्षार आणि प्रथिनासारख्या घटकांमधील संतुलन बिघडल्याने पित्ताशयात खडे तयार होतात.



चित्र क्रं. ५

कालावधीनुसार त्या खड्यांचा आकार मोठा होत जातो आणि ते त्रासदायक ठरू शकतात. बऱ्याचदा या खड्यात पोटाच्या वरील भागात किंवा पाठीकडे वेदना होतात. वेदना तीव्र स्वरूपाच्या होऊन रुग्णाला रुग्णालयात भरती करण्याची वेळही येऊ शकते. या खड्यांमुळे पित्ताशयादाहाची (Cholecystitis) समस्या तर उद्भवू शकतेच, पण काही वेळा एखादा खडा पित्तनलिकेत निसटला तर पित्ताच्या प्रवाहात बाधा निर्माण होऊन काविळीचा आजार होऊ शकतो. त्याचप्रमाणे अशा खाली निसटलेल्या एखाद्या खड्याने जर स्वादुपिंडाच्या नलिकेचे मुख बंद केले तर स्वादुपिंडादाहाचा (Panareatitis) जीवघेणा आजारही होऊ शकतो. या सर्व गुंतागुतीच्या समस्या टाळण्यासाठी सर्वसाधारणपणे एकदा पित्ताशयातील खड्यांचे निदान झाल्यावर डॉक्टर शस्त्रक्रियेद्वारे पित्ताशय आणि त्यातील खडे काढून टाकण्याचा सल्ला देतात. ही शस्त्रक्रिया आता दुर्बिण पद्धतीने साधता येते आणि त्यामुळे रुग्णाला ती फायदेदायक ठरू शकते.

बाजूच्या चित्र क्रं. ५ डाव्या बाजूला चित्रात दाखवले आहे त्यात पित्ताशयाच्या पारंपरिक शस्त्रक्रियेच्या छेद आणि उजव्या बाजूला दिसतात ते दुर्बिण पद्धतीच्या

शस्त्रक्रियेनंतरच्या होणाऱ्या जखमा चित्र क्रं. ४ या शस्त्रक्रियेनंतर रुग्ण २-३ दिवसांत घरी जातो आणि ८ ते १० दिवसांत ठणठणीत बरा होतो.

आंत्रपुच्छदाह (Appendicitis):

आंत्रपुच्छ (Appendix) हे इंद्रिय मोठ्या आतड्यांच्या सुरुवातीच्या भागाला (Caecum) चिकटलेले असते. अपेंडिक्सला सूज आली तर पोटाच्या खालच्या भागात उजव्या बाजूला वेदना होतात, उलट्या होऊ लागतात आणि रुग्ण कासावीस होतो. अशा प्रकारे अकस्मात येणाऱ्या सूजेला आशुकारी आंत्रपुच्छदाह (Acute Appendicitis) असे संबोधतात, तर बऱ्याचदा जेव्हा आंत्रपुच्छला अधून मधून सूज येऊन पोटात दुखण्याची व्याधी उद्भवते तेव्हा तिला दीर्घकालीन आंत्रपुच्छदाह (Chronic Appendicitis) असे म्हणतात. डॉक्टरांना आंत्रपुच्छदाहाच्या व्याधीचे निदान करणे बऱ्याचदा कठीण जाते. स्त्रियांमध्ये जननेंद्रियांच्या विकारामुळे होणाऱ्या वेदना आणि आंत्रपुच्छदाहांमुळे होणारे दुखणे अगदी सारखे असल्याने त्यात फरक करणे कठीण जाते. दुर्बिण पद्धतीने अपेंडिक्सची शस्त्रक्रिया केल्यास रुग्णाला इतर फायदे तर होतातच पण डॉक्टरांनाही पोटातील इतर सर्व इंद्रियांची काळजीपूर्वक निरीक्षण करता येते. बाजूच्या चित्रात डाव्या बाजूला दाखवला आहे तो अपेंडिक्सच्या पारंपरिक शस्त्रक्रियेनंतरचा व्रण चित्र क्रं. ५ आणि उजव्या बाजूला आहे ही दुर्बिण शस्त्रक्रियेनंतरची दिसणारी अशी तीन



चित्र क्रं. ४



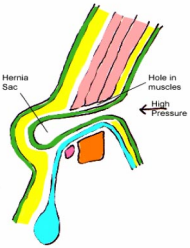
छोटीशी छिद्र. चित्र क्रं. ६

अंतर्गळ (Hernia):

आपल्या पोटावर स्नायूंचे एक आवरण असते. काही ठिकाणी हे स्नायू जन्मजात काहीसे कमजोर असतात किंवा वयोमानानुसार ते कमजोर होतात. अशा कमजोर भागातून पोटाच्या आतील आवरणाची एक पिशवी (Sac) त्यात बाहेर पडते आणि त्या पिशवीत पोटातील आतडी किंवा इतर इंद्रिये उतरतात. ही आतडी त्वचेखाली निसदून जो गोळा किंवा गाठ तयार होते तिला अंतर्गळ (Hernia) असे संबोधतात.

चित्र क्रं. ७

अंतर्गळी प्राथमिक स्तिथीमध्ये



रुग्ण त्या गोळ्यावर बाहेरून ताण देऊन त्यातली आतडी पोटात ढकलू शकतो. पण काही उपाय न केल्यास

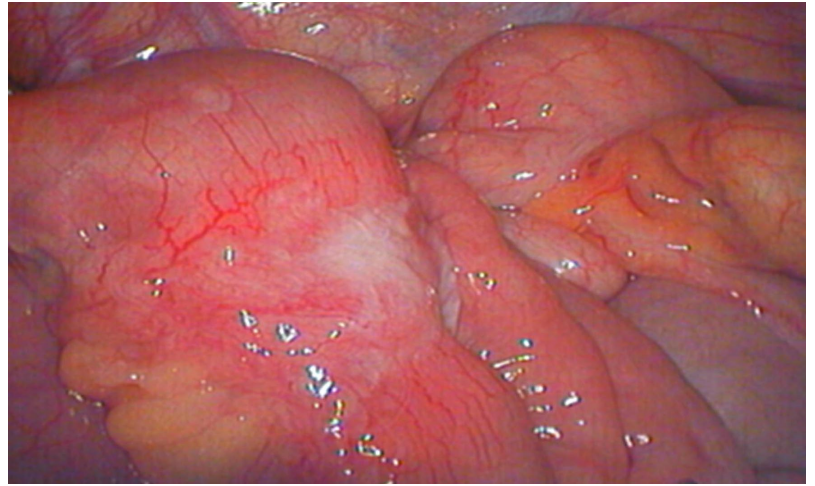
हमखास या अंतर्गळीची वाढ होते. आणि त्यात काहीदा आतडी अडकू शकतात. अंतर्गळीचा त्रास सर्वसाधारणपणे जांघेत उद्भवतो. पण अशी गाठ पोटाच्या इतर भागात किंवा कधीकधी पूर्वी झालेल्या शस्त्रक्रियेच्या व्रणातही उद्भवू शकते. ज्याप्रमाणे एखाद्या फाटलेल्या कपाड्याची शिलाई जशी टाके घालून किंवा ठिगळ लावून केली जाते, त्याप्रमाणे अंतर्गळीची शस्त्रक्रियासुद्धा (चित्र ७ अंतर्गळीची बाहेर आलेली गाठ) दोन प्रकारे

चित्र क्रं. ६



टाकतात. ही जाळी बसविण्याची

करतात. फक्त टाके घालून कमजोर भाग शिवल्यास अंतर्गळीचा त्रास परत उद्भवू शकतो. म्हणूनच ह्या व्याधीच्या शस्त्रक्रियेत आता एक खास जाळी कमजोर भागावर शिवून

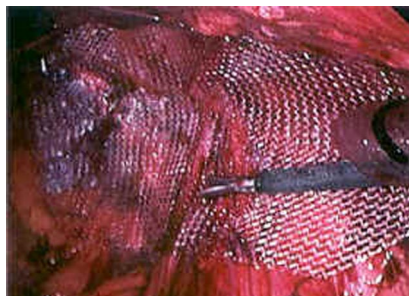


शस्त्रक्रियाही आता दुर्बिण पद्धतीने होऊ लागली आहे. जाळीत बसवलेला भाग मजबूत होऊन अंतर्गळ परत उद्भवण्याचा प्रकार टळतो.

(चित्र ८ दुर्बिण पद्धतीच्या शस्त्रक्रियेद्वारे बसवली जाणारी जाळी.)

आतड्याचे विकार :

आपल्या प्रत्येकाच्या उदरपोकळीत जवळजवळ २५ फूट लांबीची आतडी



असतात. छोटे आतडे आणि मोठे आतडे असे याचे भाग या आतड्यात सूज येणे, क्षयाची लागण होणे. कर्करोगाची गाठ तयार होणे अशा नानाविध व्याधी उद्भवू शकतात. पोटात कळ येऊन दुखणे, अशक्तपणा येणे, वारंवारं शौचाला होणे किंवा शौचाद्वारे रक्त पडणे अशी कैक लक्षणे आतडाच्या रोगांत आढळतात. आतड्यांच्या रोगाचे निदान करण्यासाठी

क्ष-किरण तपासणी, CT Scan, किंवा एन्डोस्कोपीचा वापर केला जातो. बहुतांशी आतड्यांचा खराब झालेला भाग शस्त्रक्रिया करून काढून टाकावा लागतो. पारंपरिक पद्धतीने आतड्यांवर शस्त्रक्रिया करताना शल्यविशारद बराच मोठा छेद पोटावर घेतात. दुर्बिण पद्धतीने आतड्याच्या बऱ्याच रोगांचे निदान तर होऊ शकतेच पण खराब झालेला भागही छोट्याशा जखमांद्वारे काढून टाकता येतो (चित्र ९- दुर्बिणपद्धतीने आतड्यांच्या क्षयरोगाचे निदान)

पोटाची दीर्घकालीन दुखणी (Chronic Abdominal Pain):

पोटाच्या अनेक विकारांमध्ये रोग्याला वारंवारं वेदना होतात. सर्वसाधारण आणि



(पान नं. ११७ वरुन

खास तपासण्यानंतरही त्या रोगाचे अचूक निदान होऊ शकत नाही. पूर्वीच्या काळी अश्या समस्यांवर तोडगा म्हणून शल्यविशारद पोटावर शस्त्रक्रिया करून आतील इंद्रियांची प्रत्यक्ष तपासणी करत. या प्रकाराला Exploratory Laparotomy असे संबोधत. आजकाल मात्र कैकदा बऱ्याच तपासण्या अंतीसुद्धा पोटदुखीचे निदान होत नाही तेव्हा शल्यविशारद पोटाची दुर्बिण पद्धतीने म्हणजेच मोठा छेद न करता पाहणी करतात. या पद्धतीचा फायदा म्हणजे रोगाचे केवळ निदान न घेता त्यावरील उपायही ताबडतोब दुर्बिण शस्त्रक्रियेने साध्य करता येतो. पोटावर पूर्वी शस्त्रक्रिया झालेली असल्यास आतडी एकमेकांना चिकटून राहण्याचा प्रकार उद्भवतो अशा गुंतागुंतीला आसंग (Adhesion) म्हटले जाते. दुर्बिण पद्धतीने हे आसंग अचूक कापून काढले जाऊ शकतात. (चित्र १० दुर्बिण शस्त्रक्रियेने सोडवली जाणारी एकमेकांना चिकटलेली आतडी.)

वर माहिती दिलेल्या आणि अनेक पोटांच्या विकारांवर आजकाल दुर्बिण पद्धतीने शस्त्रक्रिया होऊ लागल्या आहेत. खराब झालेली प्लीहा (Spleen), अॅड्रीनल ग्लॅंड (Adrenal gland), मूत्रपिंड (kidney) ही इंद्रिये आता दुर्बिण शस्त्रक्रिया करून काढून टाकता येतात. त्याचप्रमाणे जठराच्या व्रणावरील (Ulcer) किंवा हायटस हर्निया (Hiatus Hernia) वरील शस्त्रक्रियासुद्धा काही कुशल शल्यविशारद दुर्बिणीतून साध्य करतात. थोडक्यात म्हणजे शस्त्रक्रिया या प्रकाराला घाबरणाऱ्या रूग्ण मंडळीसाठी ही शस्त्रक्रिया हे एक वरदानच म्हटले पाहिजे.

बालरोगतज्ञांचा आग्रह असतो. यानंतर आईचं दूध सुरु ठेवून घरातील संपूर्ण अन्नाच्या चवीशी बाळाचा परिचय करून दिला तर त्यापुढे मूल घरचं अन्न स्वतःहून सेवन करेल व आवश्यक ती आहारद्रव्य स्वतःसाठी मिळवेल.

एकेकाळी घरची गृहिणी घरातील सगळे जेवल्यावर शेवटी जेवत असे व उरलं तर, उरल तेवढं सेवन करून उरलेलं भूक ती पाण्यानं पूर्ण करीत असे. आजचा काळ हम दो हमारे दो“चा आहे. मुलं निरोगी व बुद्धिमान व्हायची असतील तर त्यांच्या आहाराचं नियोजन योग्यरीतीनं करणं प्रत्येक गृहिणीच्या हाती आहे त्याचा तिनं उपयोग करून घ्यायला हवा. आहारदृष्ट्या संपूर्ण अन्न चविष्ट कसं करायचं ही कला प्रत्येक गृहिणीनं आत्मसात करायला हवी. चौकाचौकावर असलेल्या खाद्यपेयांच्या गाड्या, आरोग्याला हानिकारक असलेले अनेक पदार्थ आकर्षक स्वरूपात प्रदर्शित केलेले असतात व त्याची चव व रंग आकर्षक असतो. घरच्या गृहिणीनं याचा विचार करूनच घरच्या स्वयंपाकाचं नियोजन करायला हवं म्हणजे घरची मुलं बाहेरचं खायला चटावणार नाहीत. योग्य आहारद्रव्य असलेलं अन्न घरी शिजत असेल तर गर्भाशयातील मूल, मोठी मुलं व घरातील प्रत्येक सभासद सुदृढ व निरोगी होईल व बुद्धिमत्तेमध्येही अग्रेसर राहील कारण -

“बुद्धिमत्तेचा मार्ग पोटातून जातो.”

डॉ. श्रीकान्त चोरघडे

”राजीव“

आजार टालायचा मंत्र

पाचसात गेले की,
दरवेळी बिजाल,
आगीपाशी गेले की,
दरवेळी भाजाल.
आजारी माणसाच्या जवळ
गेले की,
दरवेळी आजारी पडाल.
घराबाहेर खाल्ले की,
दरवेळी आजारी पडाल.
म्हणून मी,
आजाल्या जवळ जाणार
नाही,
घराबाहेर खाणार नाही,
हे मी करेन,
दीर्घायुषी होईन,
सर्वांना सांगेन,
सर्वांना शतायुषी करेन.

डॉ. हेमंत जोशी



कर्करोग प्रतिबंधक आहार

♦ श्यामा रानडे.

कर्करोग कसा होतो :-

आधुनिक युगांत विज्ञान, तंत्रज्ञान यांच्या प्रगतीबरोबरच जगांतील कर्करोग व त्यामुळे होणाऱ्या मृत्युंचे प्रमाणही वाढत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) प्रसिध्द केलेल्या अहवालानुसार इ.स. २००० मध्ये या विकाराने पिडीत असलेल्यांची संख्या सुमारे एक कोटी व कर्करोगाने मृत्युमुखी पडलेल्यांची संख्या सुमारे साठ लाख होती. इ.स. २०२० पर्यंत या आकडेवारीत ७३ टक्क्यांनी वाढ होईल असा शास्त्रज्ञांचा अंदाज आहे.

औद्योगिकीकरण, विविध प्रकाराचे उद्योगधंदे व कारखाने यांची भरभराट, जीवनाच्या वाढत्या गतिमानाबरोबर अफाट वेगाने वाढणारी स्वयंचलित (पेट्रोल, डिझेल सारख्या इंधनाबरोबर चालणाऱ्या) वाहनांची संख्या यामुळे हवेतील धुराचे प्रमाण खूपच वाढले आहे.

रासायनिक व इतर कारखान्यांमधून टाकली जाणारी अनेक प्रकाराची रासायनिक द्रव्ये जलाशयाच्या आसपासच्या वसाहती, वाढती लोकसंख्या, दारिद्र्य, सांडपाणी व अनेक प्रकारच्या कचऱ्याच्या विल्हेवाटीचा सतत भेडसावणारा प्रश्न, त्यांतच

प्लास्टिक वास्तुसामान खट्टा अविनाशी (Nondegradable) परंतु अतिविनाशक कचऱ्याची भर, अपुऱ्या नागरी सुविधा व सामाजिक जाणिवेचा अभाव; यामुळे हवा, पाणी व जमीन यांच्या प्रदुषणाचे प्रमाण किंवा त्यांतील ऑक्सीजनविरहित विषारी मुक्तकणांचे प्रमाण सतत वाढत आहे.

शास्त्रज्ञांच्या मते प्रदूषित वातावरण, हवा, पाणी व अन्न यामधून शरीरांत प्रवेश करणाऱ्या ऑक्सीजन विरहित विषारी मुक्तकणांचे (Free Radicals) वाढते प्रमाण हेच कर्करोगाच्या प्रादुर्भावाचे एक महत्वाचे कारण आहे.

औद्योगिकीकरण व पाश्चात्य जीवनपद्धती विषयीचे आकर्षण यामुळे आपली जीवनशैली व रहाणीमानांत क्रांतीकारक बदल झालेला आहे. कुटुंबातील स्त्री व पुरुष यांच्या कामाच्या स्वरूपात झालेले बदल व वाढलेल्या जबाबदाऱ्या यामुळे कुटुंबाचा आहार हा वेगळ कुटुंबाच्या आनंदाशी किंवा आरोग्याशी निगडित राहिलेला नाही. घरातल्या ताज्या, स्वच्छ व आरोग्यवर्धक आहारापेक्षा बाजारांत मिळणारे खाद्यपदार्थ, बेकरीतून मिळणारे ब्रेड्स, केकस्, पिझ्झा,

बिस्किटस् किंवा नूडल्स व चायनीज फास्ट फूडस्चे प्रकार, झटपट खाण्याकरता शेव, चिवडा, बटाटेवडे, सामोसे, वेफर्स यासारखे तळलेले, चमचमीत पदार्थ यांचे आकर्षण अधिक वाढते. घराघरांतून आहारामधून सामाजिक प्रतिष्ठेचे प्रदर्शन, जिभेचे चोचले व चंगळवादाचा आस्वाद घेण्याची प्रवृत्ती वाढली त्यामुळे अर्थातच बाहेरचे हॉटेलमधले खाणे, नैमित्तिक पार्टीचा. त्याचबरोबर शीतपेये, मद्यपान/ तंबाखू यांच्या सेवनाचे प्रमाणही वाढले आहे.

याखेरीज आज मोडकळीस आलेली कुटुंबसंस्था त्यामुळे दुरावलेले नातेसंबंध समाजात सर्व स्तरांवर सुरू असलेली जीवघेणी स्पर्धा यामुळे परस्परांविषयी प्रेम, आदर, सद्भावना, सहानुभूती याऐवजी अविश्वास व असुरक्षिततेची भावना बळावलेली दिसते. त्यामुळे असंतोष, मानसिक ताणतणाव व व्यसनाधीनता यांचे प्रमाणही वाढलेले आढळते. यासर्वांमुळे माणसाच्या शरीरातील कर्करोगजन्य मुक्तकणांचे प्रमाण वाढते. त्याबरोबरच कर्करोगासारखे जीर्णत्वसदृश्य विकारही झपाट्याने वाढतात.

(पान नं. १२३वर)



एका शीतपेयांनो तुमची कहाणी..

एक आटपाट नगर होते. तेथील सर्व लोक सुखासमाधानाने रहात होते. आजूबाजूला हिरवीगार झाडी होती. सर्व झाडे फळाफुलांनी लगडलेली होती. भूक लागली की मुले झाडावरची फळे यथेच्छ खात, तहान लागली की शहाळ्याचं पाणी पित. झाडाची फळं हेच त्या गावातील फास्ट - फूड आणि शहाळ्याचं पाणी, लिंबू सरबत, कोकम सरबत हीच तिथली कोल्ड्रिक्स!

एकदा सगळ्यांनी मिळून कुठेतरी सहलीला जायचे ठरले. गावापासून थोड्या लांब अंतरावर एक जंगल होते. तिकडे जायचे ठरले. शहरात शिकायला राहिलेल्या नामदेवाला दोन तीन दिवस सुट्टी असल्याने, त्यानेही आपण येत असल्याचे कळवले. आदल्या दिवशी तो हजर झाला ती दोन मोठ्ठी खोकी घेऊन ! त्या खोक्यात काय आहे याची उत्सुकता सर्वांना लागून राहिली. दुसरे दिवशी सर्वजण हसत खेळत नियोजित ठिकाणी पोहोचले. यथेच्छ फिरून, हसून, चेष्टा मस्करी करून झाली. अखेर भूकेने कावळे ओरडू लागले. सर्वजण एकत्र गोल करून बसले. आता नाम्याने खोकी उघडून आतून कुठलातरी द्रव भरलेल्या बाटल्या काढून घायला सुरुवात केली. हे काय आहे ? असे प्रश्न चिन्ह सर्वांच्याच चेहऱ्यावर होते. ते वाचून



नाम्या हसला. म्हणाला, “हे लिंबू पाणीच आहे, पण जरा वेगळं ! शहरात याला कोल्ड्रिक्स म्हणतात. बघा कसं लागतयं.”

सर्वांनी बाचकत त्याचा घोट घेतला, आणि....! सर्वांच्या नाकातून झिणझिण्या आल्या. पण सर्वांना ते पेय खूप आवडले. इतकं की या लोकांनी नामदेवाला ते पेय पुन्हा पाठवून देण्यास सांगितले. त्याने एक दोन वेळा ते पाठवले. मात्र नंतर त्याने कोल्ड्रिक्स कंपन्याना संपर्क करून गावाच्या मागण्याबद्दल सांगितले. तेव्हा कंपनीने लगेच गावी एक दुकान थाटले. लोक रोज कोल्ड्रिक्स पिऊ लागले. असेच काही दिवस गेले. लोक त्याच्या आहारी गेले. मात्र त्यांचे आरोग्य बिघडले. पोटाच्या व दाताच्या तक्रारी वाढू लागल्या. सर्वजण घाबरले. याचे कारण जाणून घ्यावे म्हणून ते डॉ. अभय जोगळेकर यांच्याकडे

धावले. त्यांना सर्व परिस्थिती सांगून याचे कारण विचारले. एव्हाना, कारण डॉक्टरांच्या लक्षात आले होते. सर्व मंडळीचे बोलणे शांतपणे ऐकून घेतल्यानंतर हसून ते म्हणाले, “हा कुठल्याही देवाचा प्रकोप नाही, किंवा कुठल्याही रोगाची साथ नाही. याला कारणीभूत आहेत तुमची शीतपेये !”

“काय ? कसं शक्य आहे ?” सारीकेने विचारले. “सारीका, तुला माहित आहेच की या शीतपेयांमध्ये अनेक हानिकारक पदार्थ असतात. अलिकडेच केलेल्या चाचण्यांनुसार त्यात किटकनाशकेही असतात म्हणे.” “काय ? किटकनाशके ! बापरे ! डॉक्टर आजोबा जरा सविस्तर सांगा ना !” निखिल म्हणाला. “सांगतो. अलिकडे जी शीतपेयांची चाचणी झाली त्यानुसार या शीतपेयांमध्ये किटकनाशके मोठ्या प्रमाणावर आढळून आली आहेत. E.E.C. म्हणजेच European Economic Commission ने ठरवून दिलेल्या मर्यादेनुसार या किटकनाशकांचे प्रमाण ०.०००१ Mg/L एवढेच असायला हवे. मात्र ते त्याहून कितीतरी अधिक आहेत.

घातकी किटकनाशकांचे अस्तित्व

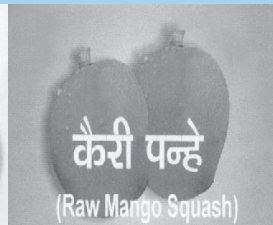
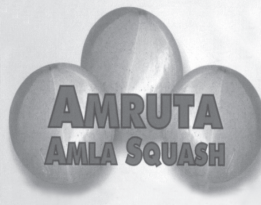
4852 FPO पायस

Payas

A product by :
DONGREJ HOUSE
Virar - 401303
Mfg. By : Maghosh Fruit Products
Vangaon - Dahanu. A KVIB unit.

महाराष्ट्रात वितरक नेमणे आहे.

संपर्क:- ९५२५०-२५१९१२५, मो. ३३९७१३२१ (रि.)





सर्व शीतपेयात आढळले. या किटकनाशकांमुळे शरीरातील पेशी व रोगप्रतिकारक शक्ती निष्प्रभ होते. किटकनाशके ८१ नमुन्यात सापडली. याचे प्रमाण सर्व पेयांमध्ये सरासरी ०.००१५ ते ०.००४२ Mg/L एवढी आढळली.

ही आढळून आले. जे गर्भवती स्त्रीया व त्याच्या गर्भावर विपरित परिणाम करते. असेही किटकनाशक सर्व पेयांत आढळून आले.

काही किटकनाशकांचा माणसाच्या मज्जासंस्थेवर अनिष्ट परिणाम होतो. शीतपेयांमधून इतकी हानीकारक कीटकनाशके तुमच्या पोटात जातात. त्याचे अनिष्ट परिणाम दिसल्यावाचून राहातील का ?

तुम्ही आधीच गाव आठवा! कसं हसरं, नाचरं, स्वच्छंदी होतं ते! कारण तुम्ही तेव्हा शीतपेये पित होतात ती नैसर्गिक होती. लिंबू सरबत, फळांचे

रस, शहाळ्याचं पाणी हि पेये अतिशय चांगली आरोग्यवर्धक व शक्तीवर्धक आहेत. ती प्यायल्यामुळे तुमचे आरोग्य कसे चांगले होते. पण तुम्ही शीतपेयांच्या विळख्यात सापडलात आणि आज तुमची काय अवस्था झाली! केवळ तुम्हीच नव्हे तर आजची तरुण पिढीच या शीतपेयांच्या जाळ्यात अडकली आहे. मोठमोठे सिनेस्टार, क्रिकेटपटू या शीतपेयांचा प्रसार करतात. त्यांचा उदोउदो आपण चालवलाय. मात्र गोपीचंदसारखा 'ही गोष्ट चुकीची आहे, ती आमच्यासाठी घातक आहे' म्हणून लाखो रुपयांवर लाथ मारणारा खेळाडू मात्र विस्मरणाच्या पडद्याआड गेलाय. या दुष्टचक्रातून आजच्या पिढीला बाहेर काढायला हवं. केवळ आपण पुरोगामी आहोत हे दाखवण्यासाठी कोल्ड्रिंक पिणं शेवटी घातक ठरू शकतं हे कोणाच्याच लक्षात येत नाही." पण डॉक्टर यावर उपाय काय ? " सौमित्राने विचारले.

उपाय आहे सौमित्र, कोल्ड्रिंक कशी घातक आहेत ते सांगून जनजागृती करायची. भारतातल्या पारंपारिक पेयांचे

फायदे, महत्त्व समज्यांना समजावून

सांगायचे. भारतीय पेये झटपट बनवता येतात स्वस्त व सहज उपलब्ध असतात. शिवाय आरोग्याला चांगली सुध्दा! बघा ५ रुपयात कोल्ड्रिंकची लहान बाटली येते, मात्र त्याच ५ रु.ची लिंबू आणि सरबत केलं तर ते किती होईल? शिवाय लिंबू कोठेही, कधीही मिळतात. इतकी चांगली, फायदेशीर पेये सोडून तरुण पिढी मात्र कोल्ड्रिंक्सच्या मागे लागली आहे. त्यांना त्यापासून परावृत्त केले पाहिजे."

"तसेच आज अमेरिका, इंग्लंडसारखे देश आपली बाजारपेठ ताब्यात घेऊ इच्छितात. कारण भारताची लोकसंख्या अफाट आहे. त्यांना त्याचा फायदा मिळेल. पण आपला देश मात्र गरीबच राहील. जर देशहितासाठी गोपीचंद लाखो रुपयांवर पाणी सोडतो, तर आपण १२ रुपयाची कोल्ड्रिंक्स नाही सोडू शकत? याबाबत केवळ मोर्चे काढून काम होणार नाही. तुम्ही त्या कंपन्यांवर कितीही मोर्चे नेलेत, तरी त्या तुम्हांला दाद देणार नाहीत. तुम्ही त्यांचा मालच खरेदी करणं बंद करा. प्रत्येक दुकानासमोर उभं राहून ग्राहकांना प्रत्येक गोष्टीचे फायदे तोटे सांगा. हे सगळं सोपं नाही. तो जणू एक वसाच आहे."

"मग डॉक्टर काका आम्ही घेऊ तो वसा, आम्ही करू जनजागृती, पण त्याचा उपयोग होईल? शहरांतील लोकांना हे पटेल?" मयुरी म्हणाली.

"ते मी कसं सांगणार बेटा, पण प्रयत्न करणं आपल्या हातात आहे. तो आपण करायचा, मात्र ज्याचं त्याचं उत्तर शेवटी ज्याचं त्यानंच शोधायचं. तेव्हा मुलांनो ऊतू नका, मातू नका, घेतला वसा टाकू नका. शीतपेये पिऊ नका. भारतीय पेयांना अंतर देऊ नका. हा वसा पाळाल तर काय होईल?"

शीतपेयांमुळे होणारी हानी टळेल, तुमचं आरोग्य चांगलं राहील, उत्साह वाढेल, तुमची शक्ती, बुद्धी वाढेल, सर्वत्र सुख समाधान नांदेल.

या शीतपेयांमुळे आरोग्यदेवता जशी आटपाट नगरावर कोपली तशी तुम्हाआम्हावर न कोपो. ही साठा उत्तराची कहाणी पाचा उत्तरी सुफळ संपूर्ण.

.....पान नं. १०५ वरून)



यकृत रोपण

नियमित करावा का तसेच या खर्चिक उपचार पद्धतीला देशात प्राधान्य द्यावे का असा प्रश्न उद्भवतो. त्याचप्रमाणे भारतातील यकृतर्रोपणाच्या शस्त्रक्रियेबाबत सध्याची परिस्थिती व त्यावरील उपाययोजना ह्या गोष्टींचाही विचार करणे आवश्यक आहे. भारतात दरवर्षी सुमारे २,००,००० रुग्णांना यकृतर्रोपणाची आवश्यकता भासते. मेंदू मृत (BrainDeath) माणसाचं यकृत गरजू रुग्णाकरिता वापरता येण्यासाठीचा कायदा जून १९७४ मध्ये लोकसभेत पास झाला. या प्रगतीप्रमाणेच भारतातील तज्ञांनी यकृतर्रोपणाच्या शस्त्रक्रियेतही परदेशातील तज्ञांप्रमाणेच प्रगती केलेली दिसून येते. या शस्त्रक्रियेचा खर्च सुमारे २० ते २५ लाखापर्यंत येतो. त्यामुळे भारतात ही शस्त्रक्रिया ७ ते ८ वर्षांपासून केली जात असली तरी त्याचे प्रमाण खूपच कमी आहे. इतर कुठल्याही वैद्यक उपचारपद्धतीपेक्षा या शस्त्रक्रियेकरीता सर्वात जास्त खर्च येतो. त्यामुळे ज्या आर्थिक योजनांमध्ये आरोग्यविषयक सेवा म्हणजे सांसर्गिक रोग व त्यावरील प्रतिबंधात्मक उपाय केवळ ५३ पेक्षा कमी खर्च केला जातो त्या देशाला या खर्चिक उपचारपद्धती परवडणार आहेत का, देशातील एकूण यकृतरुग्णांपैकी ५०३ जास्त रुग्णांना 'इ' प्रकारच्या कावीळीमुळे यकृतविकार झाल्याचे आढळते. यावर प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणजे स्वच्छतेविषयी सुधारणा व शुद्ध पिण्याचे पाणी. तसेच 'ब' प्रकारच्या कावीळीमुळे होणाऱ्या यकृत विकारावर लसीकरण हा एकमेव उपयुक्त उपाय आहे. या व्यतिरिक्त दारुमुळेही यकृत बिघडते.



.....पान नं. १२० वरून)

शरीरपेशींना कर्करोग कसा होतो :-
ऑक्सीजन विरहित विषारी मुक्तकण कर्करोगजन्य असतात. त्यांपैकी काही मुक्तकण कर्करोगप्रवृत्तक (Tumour Initiator) असतात तर काही कर्करोगाच्या वाढीस मदत करतात. हे मुक्तकण जेव्हा निरोगी पेशीत प्रवेश करतात तेव्हा पेशीच्या पुनरुत्पादन क्रियेत विकृति निर्माण होते. निसर्गतः निरोगी पेशीतही कर्करोगजन्य पेशींना विरोध करणारी जनुके असतात (Antioncogens व Tumour Suppressors) परंतु दुर्दैवाने निरोगी पेशींची वाढ व आयुर्मान मर्यादित असतात. त्यांची अनिर्बंध वाढ सुरुच रहाते व त्या अनंत काळ जगू शकतात.

म्हणूनच कर्करोगास प्रतिबंध करून कर्करोगापासून मुक्तता मिळवायची असेल तर प्रथम ऑक्सीजन विरहित विषारी मुक्तकणांच्या अनिर्बंध निर्मितीस विरोध करावा लागेल अर्थात त्यासाठी उद्योगधंद्याची वाढ, हवा, पाणी, जमीन यांचे प्रदूषण, कचऱ्याची विल्हेवाट, स्वयंचलित वाहनांचा मुक्तसंचार यासारखे प्रश्न सोडवावे लागतील, असे करणे आवश्यक असले अत्यंत अवघड आहे. कारण त्याकरता सामाजिक, राजकीय, आर्थिक पातळ्यांवरून धोरणात्मक बदल करावे लागतील. आज तरी ते जवळ जवळ अशक्यच वाटते!

तूर्तास कर्करोगास प्रतिबंध करून कर्करोगाचे निर्मूलन करण्याच्या दृष्टीने वैयक्तिक पातळीवरून कोणत्या प्रकारची दक्षता घेणे आवश्यक आहे. त्याचा विचार व आचारही करू या!

कर्करोग प्रतिबंधक आहार :-

कर्करोग आणि आहार याचा अगदी निकटचा संबंध आहे. WHO & FAO Expert Consultation च्या २००३ च्या अहवालाप्रमाणे जगातील

३० टक्के कर्करोग केवळ चुकीच्या आहारामुळे झालेला दिसतो. केवळ आहार सुधारल्याने अशा कर्करोगास प्रतिबंध करता येईल असे या शास्त्रज्ञांचे मत आहे. म्हणूनच शरीरस्वास्थासाठी संतुलित आहारचे संयोजन करतानाच कर्करोगास प्रतिबंध करण्याच्या दृष्टीने काही महत्वाच्या बाबींचा विचार करायला हवा.

कर्करोग प्रतिबंधक संतुलित आहाराचे संयोजन करतांना -

१) रोजच्या आहारांतून शरीरांत कर्करोगजन्य पदार्थ (मुक्तकण) जाणार नाहीत याची काळजी घ्यायला हवी.

२) शरीरांतील कर्करोगजन्य पदार्थास विरोध करणाऱ्या किंवा त्यांना नष्ट करणाऱ्या यंत्रणेस मदत करणाऱ्या अन्न पदार्थांचा आहारांत योग्य प्रमाणात समावेश करावा.

३) शरीरांतील कर्करोगजन्य द्रव्ये नियमितपणे (मलमुत्रादिमार्गांनी) उत्सर्जित केली जातील, अशा प्रकाराच्या अन्न पदार्थांचा आहारांत पुरेशा प्रमाणांत समावेश करावा.

१) कर्करोगजन्य पदार्थ शरीरांत जाऊ नयेत म्हणून घ्यावयाची काळजी :-

अ) आहारांतील चरबी :-

शरीर स्वास्थासाठी आहारांत सुमारे ३० ते ५० ग्रॅ. चरबी असणे अत्यावश्यक आहे. आहारांत चरबीचा यापेक्षा जास्त प्रमाणांत समावेश केल्याने कर्करोगाचा धोका वाढतो. कर्करोग झालेल्या लोकांपैकी किमान २० टक्के व्यक्ती लठ्ठ असतात. स्थूल व्यक्तींमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथी, स्तन, जठर, स्वादुपिंड, अन्ननलिका इ. अवयवांच्या कर्करोगाचा संभव जास्त असतो.

आहारांतील चरबीपैकी - १/३ चरबी Saturated किंवा घन चरबी/

प्राणीजन्य चरबी.

१/३ PUFA वनस्पतीजन्य तेले सूर्यपूल, करडई, मक्का, सोयाबीन इ.

१/३ Mufa शेंगदाणे, तीळ, ऑलिव्ह, मोहरी, पाम इ. वनस्पतीजन्य तेले.

अशा प्रमाणांत घ्यावीत - घनचरबीचे प्रमाण शक्यतो कमी ठेवावे. PUFA (पुफा) तेले, विशेषतः करडईचे तेल हृदयाच्या आरोग्यासाठी किंवा कर्करोग टाळण्याच्या दृष्टीने विशेष चांगले अशी जाहिरात पूर्वी केली जात असे परंतु ही कल्पना निश्चितपणे चुकीची आहे. कारण उष्णतेने या तेलाचे तात्काळ विघटन होते. त्यामुळे त्यातील आवश्यक स्निग्धाम्लें नष्ट होतात व त्यामध्ये (Trans Fatty Acids) तयार होतात. त्यामुळे हृदय व रक्ताभिसरणाच्या क्रियेत अडथळे निर्माण होतात. शिवाय ही (Trans Fatty Acids) अनैसर्गिक स्निग्धाम्ले कर्करोगजन्य असतात. म्हणून पुफा तेलांचा मर्यादित प्रमाणात आहारांत उपयोग करावा ती शक्यतो कच्ची मोहन म्हणून किंवा फक्त फोडणीसाठी वापरावीत. त्याचा तळण्यासाठी उपयोग करू नये.

मुफा तेले अधिक सुरक्षित आहेत मात्र तळण्यासाठी वापरलेले कोणतेही तेल पुन्हापुन्हा वापरू नये किंवा खूप वेळ उकळत ठेऊ नये त्यामुळे त्यातील अनैसर्गिक स्निग्धाम्लांचे प्रमाण वाढते व ती शरीरास अपायकारक ठरतात.

बाजारातून मिळणारे तळलेले पदार्थ अशाप्रकारे सतत उकळत ठेवलेल्या तेलांतून तळून दिले जातात म्हणूनच ते खाण्याचे टाळावे त्यात कर्करोगजन्य अनैसर्गिक स्निग्धाम्ले भरपूर प्रमाणात असतात.



शीतपेये प्यायची ?

आधी वाचा आणि मग ठरवा

शीतपयांचा कैफ, उन्मादकता, जोश आणि त्यांच्या सेवनाने मिळणारा स्वर्गीय आनंद ! आकर्षण इतके जबरदस्त असते की त्या धुंदीत कुणालाच त्यांच्या सेवनामुळे होणाऱ्या दुष्परिणांमाचा विचार करण्याचे भानच रहात नाही ! पण परिणाम टाळता येत नाहीत !

म्हणूनच विविध प्रकारच्या

शीत पेयांचे शरीरस्वास्थ्यावर काय परिणाम होतात हे पाहणे महत्वाचे आहे.

१) कॅफिन हा एक महत्वाचा घटक शीतपेयांमध्ये चहा, कॉफी इ. पेयांपेक्षा किती तरी पटींनी जास्त प्रमाणात आढळतो. कॅफिनचा मेंदू, मज्जासंस्था यावर विपरित परिणाम होतो त्यामुळे मेंदूची संवेदन क्षमता कमी होते. शरीरांत शिथिलता येते, एक प्रकारचा नर्व्हसनेस वाढतो.

चिडचिडपणा व निद्रानाश होतो, व मानसिक स्वास्थ्य बिघडते.

२) शीतपेयांत सोडा व साखर भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामुळे आहारांतील कॅल्शियम व फॉस्फरस यांचे योग्य प्रकारे अभिशोषण होत नाही. त्यामुळे या घटकांचे रक्तातील व शरीर पेशींतील प्रमाण कमी होते. अशा लोंकाची हाडे ठिसूळ होतात व त्यांना Osteoporosis सारखा विकार होऊ शकतो. लहान मुलांमध्ये मुडदूसाची लक्षणे दिसतात फक्त गोठण्याच्या क्रियेत अडथळे निर्माण होतात.

स्त्रियांना मासिक पाळीत अधिक रक्तस्राव होतो. गरोदर स्त्रियांच्या अर्भकांवरही कॅल्शियमच्या कमतरतेचा परिणाम होतो. दातांचे आरोग्य बिघडते.

याचे दुसरे कारण शीतपेयांतील साखर हे ही असू शकते.

शीतपयांतील कॅफिनमुळे लघवीतून कॅल्शियमचे अधिक प्रमाणात उत्सर्जन होते.

फॉस्फरसाचे अभिशोषण न झाल्यामुळे फॉस्फरसाच्या कमतरतेचा एकूण (Metabolism) चयापचयावर परिणाम होतो. पिष्टमय पदार्थ, चरबी व प्रथिनांपासून शरीरास पुरेशी उष्णता व कार्यशक्ती मिळत नाही. रक्तातील रासायनिक संतुलन

(Blood Neutrality) बिघडते,

मज्जासंस्थेवर विपरित परिणाम होतो, मानसिक

अस्वास्थ्य वाटते.

३) २०० मिलि (एक ग्लास) शीतपेयांमध्ये सरासरी १५ ते २० ग्र.

साखर असते. अमेरिकेतच नव्हे तर आपल्या देशातही शीतपयांतून शरीरास प्रचंड प्रमाणात साखरेचा पुरवठा होतो. जगभर लहानथोरांना भेडसावणारी स्थूलत्व ही समस्या व त्या अनुषंगाने वाढणारे हृदयविकार व मधुमेह यांचे एक कारण शीतपेये हे म्हणता येईल. “ Every soft - drink consumer is potential Diabetic .”

शीतपेयांचा चाहता

हा भविष्यातील एक मधुमेही आहे असे म्हणतात ते उगीच नाही.

४) शीतपेयांत बऱ्याच वेळा निरनिराळे रंग वापरले जातात. त्यातील अपायकारक द्रव्यांची कित्येकांना अॅलर्जी होते. त्यामुळे डोके दुखणे, अर्धशिशी, दमा, खोकला व इसबा सारखे काही त्वचा रोगही होऊ शकतात.

मग ! आतापासून शीतपेये बंध ! ठरवलंत ना ?.



आहारांतील प्रथिने -

प्रथिने हा आहारातील अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. आहारात (साधारण वजनाच्या प्रमाणात) भारतीय माणसाने ५० ते ६५ ग्रॅम प्रथिनांचा समावेश करायलाच हवा. त्यांतही कडधान्ये, डाळी, शेंगदाणे, काजू, बदाम, यासारख्या (सुकामेवा) तेलबिया इ. वनस्पतीजन्य प्रथिनांचे प्रमाण अधिक व प्राणिज प्रथिनांचे प्रमाण बेताचे असावे. वनस्पतीजन्य प्रथिनांच्या लागवडीकरता वापरण्यात येणारी रासायनिक खते व कीटकनाशके यामध्ये कर्कजजन्य द्रव्ये असतात म्हणून नैसर्गिक पद्धतीने खते वापरलेली धान्ये, कडधान्ये, फळे, भाजीपाला वापरावा.

अमेरिका, युरोप, ऑस्ट्रेलिया सारख्या प्रगत व श्रीमंत देशांत मांसाहाराचे प्रमाण त्यांत बीफ घेण्याचे प्रमाण जास्त. त्यामुळे मोठ्या आंतड्याच्या व मलाशयाच्या कर्करोगाचे प्रमाण जास्त आहे. त्याउलट लॅटिन अमेरिका न्यूझीलंड येथे मांसाहार व बीफ खाण्याचे प्रमाण कमी आणि मलाशयाच्या कर्करोगाचे प्रमाणही कमी आहे.

३) पिष्टमय पदार्थ - शरीरात उष्णता व कार्यशक्ती पुरविण्यासाठी आहारात पुरेशा प्रमाणात (३५० ते ४५०) पिष्टमय पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. मात्र आहारातील पिष्टमय पदार्थांची निवड करताना काही पथ्ये पाळणे आवश्यक आहे. तसेच आवश्यकतेपेक्षा जास्त पिष्टमय पदार्थांचे सेवन केल्यास त्याचा कर्करोगाच्या गांठी वाढण्यास उपयोग होतो.

पिष्टमय पदार्थांची निवड करताना त्यांत जास्तीत जास्त विविधता असावी. त्याचप्रमाणे सर्व प्रकारची धान्ये, भाज्या, फळे वापरताना त्यातील साले, कोंडा काढू नये. धान्यावर प्रक्रिया करून तयार केलेले मैदा, रवा यांचा उपयोग शक्यतो टाळावा मैदा किंवा तत्सम पिठे वापरून केलेले बेकरीतले ब्रेड, बिस्कटे, पिझ्झा यासारखे पदार्थ अनेक प्रकारची फास्ट फूड्स, नूडल्स, चायनीज फूड्स तयार करतांना त्यांतील कोंडा तर फेंकला जातोच पण त्यांत वापरलेले काही रासायनिक पदार्थ तसेच ते टिकविण्यासाठी वापरलेली Preservative यामुळे त्यांतील जीवनसत्त्वे (विशेषतः बी समुहातील) व खनिजे नष्ट होतात व शिवाय त्यांतील कर्करोगजन्य पदार्थांचे प्रमाण वाढते शिवाय त्यांतील चोथ्याचे

(Fiber) प्रमाण कमी होते. असे पदार्थ खाल्ल्याने मलावरोध डायव्हॅरिक्युलोसिस, आतड्यांचा व मलाशयाचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते.

पाश्चात्य देशांत किंवा इतर प्रगतीशील देशांतही आंतड्याच्या व मलाशयाच्या कर्करोगाचे प्रमाण जास्त असण्याचे हे एक कारण संभवते. आफ्रिकेतील कांही जमातीत किंवा भारतांत विशेषतः पंजाबी लोकांत मोठ्या प्रमाणांत आंतड्याचा कर्करोग आढळत नाही. याचे कारण त्यांच्या आहारांत चोथा असलेले जाडे-भरडे धान्य व भाज्या यांचा समावेश असतो.

पंजाबी लोकांत दही खाण्याचे प्रमाणही अधिक आहे त्याचाही हा परिणाम असावा असे कांही शास्त्रज्ञांचे मत आहे.

२) कर्करोगजन्य द्रव्यास विरोध करणारे अन्नघटक - (कर्करोग प्रतिबंधक) जीवनसत्त्वे - ए आणि बीटा कॅरोटीन, सी व इ यांना अग्निशामक (Antioxidants) म्हणतात, अग्निशामकांमुळे शरीरांत निर्माण होणा अथवा प्रवेश करणा मुक्तकणांपासून शरीराचे संरक्षण करतात. त्यामुळे निरोगी शरीरपेशीचे कर्कपेशींमध्ये रूपांतर होण्यांत अडथळे निर्माण होतात व मुक्तकणांमुळे होणा संहारापासून पेशींचे संरक्षण केले जाते.

वरील सर्व जीवनसत्त्वांचा कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास उपयोग होत असला तरी बरेच वेळां त्यांचे कार्य एकमकांस पूरक स्वरूपाचे असते.

जीवनसत्त्व सी व इ यांच्या सेवनाने वर उल्लेखिल्याप्रमाणे आहारांतील नायट्राइट्स पासून नायट्रोसॅमाईन सारखे अतिविषारी कर्करोगजन्य द्रव्य तयार होऊ शकत नाही.

$\text{Nitrite} + \text{Amine} = \text{Nitrosamine}$ परंतु सी व ए च्या सेवनाने $\text{Nitrite} + \text{Amines} + \text{vit.C/A} = \text{No Nitrosamine (or very little N.)}$

म्हणूनच शेकोटीवर भाजून प्राणिज पदार्थ किंवा पॅकबंद डब्यांतले Nitrites

सारखे Preservatives वापरलेल्या पदार्थांचे सेवन करावयाचे असल्यास असा आहार घेण्यापूर्वी सुमारे एक तास-२०० ते २५० मिग्र सी जीवनसत्त्व व ५० इंटरनॅशनल युनिट्स जीवनसत्त्व इ घेतल्यास अश्या जेवणाचा त्रास होत नाही.

मांसाहारी लोकांच्या मलांत कर्करोगजन्य द्रव्यांचे प्रमाण शाकाहारी लोकांच्या पेक्षा खूप जास्त असते त्यामुळे त्यांना मोठ्या आंतड्यांचा व मलाशयाचा कर्करोग होण्याचा संभव जास्त असतो. अशांनी त्यांच्या रोजच्या आहारांतील सी जीवनसत्त्वाचे प्रमाण २५० मिग्र व इ जीवनसत्त्वाचे प्रमाण - १०० इंटरनॅशनल युनिट ठेवल्यास त्यांना मलाशयाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो.

अशाप्रकारे शरीरस्वास्थ्यासाठी समतोल आहाराचे संयोजन करतांना आपली कर्करोगप्रतिबंधक शक्तिही कार्यक्षम ठेवणे ही आजच्या काळाची गरज आहे त्यासाठी आहारांतील अग्निशामक जीवनसत्त्वांचे प्रमाण नेहमीच्या संतुलित आहारासाठी National Institute Of Nutrition सारख्या संस्थांनी पुरस्कृत केलेल्या प्रमाणापेक्षा जास्त असायला पाहिजे असे शास्त्रज्ञांचे मत आहे. त्यादृष्टीने रोजच्या आहारांत \square जीवनसत्त्व सी ६० मिग्र. ऐवजी २५० ते १००० मिग्र. जीवनसत्त्व ए-५००० इं.यु. ऐवजी १०,००० इं.यु.

जीवनसत्त्व- इ ४० इं.यु. ऐवजी १०० ते ४०० इं.यु. या प्रमाणे वाढवायला पाहिजे.

खनिजवर निर्देशित केलेल्या अग्निशामक जीवन सत्त्वाबरोबरच चीजमध्ये झालेल्या प्रयोगांच्या १९९३ मध्ये प्रसिध्द झालेल्या अहवालावरून शास्त्रज्ञांच्या लक्षांत आले आहे की काही खनिजे (Minerals- क्षार) सेवन केल्यास कर्करोगाच्या प्रारुर्भावाचे प्रमाण शें १३ ने व त्यामुळे होणाया मृत्यूचे प्रमाण शें. ९ ने कमी झाले.

सेलेनियम- हे एक अग्निशामक खनिज आहे. विशेषतः इ जीवनसत्त्वा बरोबर त्याचा कर्करोगाच्या प्रतिबंधासाठी उपयोग होतो.

वॅल्शियम - ह्या धातूचाही मोठ्या आतड्यांच्या व मलाशयाच्या कर्करोगास



प्रतिबंध करण्यासाठी उपयोग होतो.

रोजच्या आहारात सेलेनियम १०० ते १५० मातक्रौग्रॅमस व कॅल्शियम सुमारे १ ग्रॅम असावे.

वनस्पतीजन्य रासायनिक विशेषोपयोगी द्रव्ये - (Phytochemicals)

शाकाहारी भारतीय आहारात नेहमीच वापरात असलेल्या या अन्नपदार्थांचा शरीराच्या पोषणासाठी व कार्यशक्तीसाठी उपयोग होत नसला तरी यांतील रासायनिक द्रव्यांचा कर्करोगास दूर ठेवण्यास अग्निशामकासारखा उपयोग होतो. त्यातील काही द्रव्ये विशिष्ट प्रकारच्या कर्करोगास प्रतिबंध करतात तर काहींचा उपयोग सर्व प्रकारच्या कर्करोगजन्य द्रव्यांचा नाश करण्यासाठी होतो. बायोफ्लेव्होनोंडॉइड्स BIOFLAVONOIDS कुरकुमीत, ल्युटीन, लायकोपिन इ. अनेक रासायनिक द्रव्यांचा यात समावेश होतो- यांचा आहारात अल्प प्रमाणात समावेश करणे महत्वाचे आहे.

वर उल्लेखलेली सर्व अग्निशामक जीवनसत्त्वे, खनिजे व विशेषोपयोगी द्रव्ये रोजच्या आहारात पुरेशा प्रमाणात मिळविण्यासाठी पुढे दर्शविलेल्या अन्न पदार्थांचा योग्य प्रमाणात समावेश केला पाहिजे असे करूनही जीवनात सी सारखे अन्नघटक आहारातून पुरेशा प्रमाणात मिळत नसल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्याऐवजी गोळ्या घ्यायला हरकत नसावी.

२) कर्करोगजन्य द्रव्यांचे उत्सर्जन करणारे पदार्थ -

मलोत्सर्जन - अन्नाचे पचन व अभिशोषण झाल्यानंतर उर्वरित न पचलेले, अनावश्यक पदार्थ व शरीराच्या चयापचयाच्या क्रियेत (METABOLISM) तयार होणारी विषारी द्रव्ये व कर्करागजन्य पदार्थ ही मलाबरोबर उत्सर्जित केले जातात त्यामुळे त्यांचे पुनर्भिशोषण होत नाही आणि मोठ्या आतड्यांच्या व मलाशयाच्या कर्करोगास प्रतिबंध होतो.

म्हणून नियमितपणे शौच्यास होण्यासाठी आपली जीवनशैली बदलणे भरपूर शारिरीक श्रम, मोकळा हवेतील खेळ व बैठ्या कामाचे प्रमाण कमी करून बद्धकोष्ठ

टाळण्यासाठी योग्य प्रकारे आहार संयोजन करणे महत्वाचे आहे.

आहारातील चोथा

चोथा (fiber) चे दोनप्रकार आहेत- विरघळणारा चोथा - पेक्टिन, गम (गोंद) म्यसिलेज या द्रव्यांचा अशा चोथ्यांत समावेश होतो. कडधान्ये, धान्ये फळे भाज्या याध्ये हा चोथा विरघळलेल्या स्वरूपात आढळतो-

कार्यपध्दती- आंतड्यातून पुः सरकत असतांना आंतड्याच्या आतील आवरणावर तो जेलीसारखा पसरला जातो. त्यामुळे अन्नाच्या अभिशोषणास व हालचालीस मदत होते व अंतस्तत्त्वे संरक्षण होते.

न विरघळणारा चोथा- यांत सेल्युलोज, हेमिसेल्युलोज, लेग्गन या द्रव्यांचा समावेश होतो. तो सर्वधान्ये व कडधान्ये यांचा कोंड्यांत जवस तीळ मेथ्या इ. च्या बाह्यावरणात असतो .

कार्यपध्दती- पचनमार्गातून पुढे सरकतांना या कोंड्यांत भरपूर पाणी शोषले जाते. त्यामुळे मलो आकारमान वाढतो व मोठ्या आतड्यांची शिथिलता कमी होऊन मल पुढे सरकण्यास मदत होते. मलावरोध कमी करण्यासाठी इसबगोल देतात तो एक प्रकारचा न विरघळणारा चोथा आहे.

रोजच्या आहारात २५ ते ४० ग्रॅम चोथा असावा -

पाणी— प्रतिदिन सुमारे दिड ते दो लिटर (६ ते ७ ग्लास) पाणी प्याव त्याची मलावरोध टाळण्यास मदत होते. आतड्यांतील Adenomatous Polyposis या प्रकारच्या कर्करोगाच्या प्रथमवस्थेत होणा-या गांठी झालेल्यांना दररोज २२ग्रॅम चोथा ४ ग्रॅम जीवनसत्व सी व ४००.iu F& दिल्यास गांठी कमी होऊन कर्करोगाचा धोका टळतो असे अमेरिकेत प्रयोगांतून सिध्द झाले आहे. चुकीचा आहार हे कर्करोगाचे एक महत्वाचे कारण आहे. म्हणूनच कर्करोगास प्रतिबंध करण्यासाठी संतुलित आणि सुयोग्य आहाराचे संयोजन करावे -त्या दृष्टीने कांही महत्वाच्या सूचनां विचारात घ्यायला हव्यात.

कर्करोग प्रतिबंधक आहार संयोजन

करतांना लक्षात असूद्या

आहारांतील चरबीचे प्रमाण ५० ग्रॅमहून अधिक नसावे प्राणिज चरबी चिकन बीफ इ. कमीतकमी व मासे व तुपासारखे पदार्थ पुरेशा प्रमाणांत घ्यावेत.

करडईमका सूर्यफूल सोयी सारखी पुफा तेले कच्चीच किंवा फार गरम करता नियमित प्रमाणात वापरावीत तळ्यासाठी वर्ज पुफा तेल शेंगदाणे, तीळ मोहरी पाम इ. तेले पुरेशाप्रमाणांत व तळण्या करतांही वापरायला हरकत नाही परंतु तेल उकळत ठेवू नये व पुनः

पुन्हा वापरू नये.

डालडा सारखी हायड्रोजेनेट ने तेले निश्चित टाळावीत. सतत उकळत ठेवलेल्या तेलाच्या तळणीत तळलेले बाजारातील तळकट समोस, भजी, शेव, चिवडा, कटलेट सारखे पदार्थ खाऊ नयेत. फ्रेंच फ्राइज, बटाटा चीप्स मध्ये ऑक्रिलामाईड नावांचे कर्करोगजन्य द्रव्य मुबलक प्रमाणात आढळते म्हणून हे पदार्थ टाळावेत. कोळशावर किंवा बेकरीत भाजलेले पदार्थही खाऊ नयेत.

२) आहारांतील पिष्टमय पदार्थ -सर्व धान्ये, कडधान्ये, पिठे कोंडा न काढता Refining न करता वापरावीत कडधान्यांना मोड आणून त्यांची साले न काढतां खावीत शक्यतो हातसडीचे तांदूळ वापरावेत. असडे तांदूळ वापरून इडली, डोसा, ढोकळे, खांडवी यासारखे पदार्थ करता येतात. मैद्याचे व बेकरीत तयार होणारे ब्रेड , पाव , बटर, केक, बिस्किटे इ. पदार्थ , नूडल्स, चायनीज फूड्स, पिझा व इतर फास्ट फूडस् खाणे निश्चितपणे धोक्याचे. त्याऐवजी होल व्हीट ब्रेड, कणकेची बिस्किट, कणकेचे केकस् किंवा पिझ्झा किंवा पिझ्झासारखाच पोळीवर केलेला केसाडिया घरी केलेला पदार्थ खायला हरकत नाही.

३) आहारांतील भाज्या व फळे - दररोज फळभाज्या (व इतर भाज्या) पाळेभाज्या, फळे प्रत्येकी २००ग्रॅ. पर्यंत खावीत त्यांतून बहुतेक जीवनसत्त्वे , खनिजे तसेच काहीं विशेषोपयोगी कर्करोगप्रतिबंधक रासायनिक द्रव्ये (Phytochemicals) मिळतात. फळांमध्येच आंवळा, लिंबू यांचा समावेश असावा.



दिवाळी २००३ । **योग्य ज्ञानेश्वरी**

४) फिसिफेरस भाज्या - कोबी, फ्लॉवर, मुळा, शलगम, मोहरीचा पाला, जवळकोल आणि ब्रोकोली या फिसिफेरस भाज्यांमध्ये अनेक खनिजे व जीवनसत्त्वे असतातच पण शिवाय त्यांत कर्करोग प्रतिबंधक अग्निशामक व रासायनिक द्रव्ये भरपूर प्रमाणांत आढळतात. आठवड्यांतून आठ वेळ अशा भाज्या जेवणांत असल्यास कर्करोगास घराबाहेर जाण्याचा दरवाजा उघडला जातो असें अमेरिकन शास्त्रज्ञांचे मत आहे.

५) लाल टोमॅटोमधील लायकोपिनमुळे प्रोस्टेटच्या कर्करोगास प्रतिबंध होतो.

६) जवसांतील लिग्नानमुळे आंतडी, स्तन व फुफुसाच्या कर्करोगास प्रतिबंध होतो. कर्करोगाच्या गाठीची वाढ खुंटते. कलिंगड, लाल/काळी द्राक्षे, पेरू, पपनस यांतही लालकोपीन असते.

७) लसूण दर किमान १ लसणीची पाकळी कोणत्याही प्रकारे खाली त्यांतील Bifavonoid या अग्निशामकामुळे कर्करोगापासून संरक्षण मिळते Allium Compounds सारख्या रासायनिक द्रव्यांमुळे ट्यूमरची वाढ थांबते. पचनसंस्थेच्या व आंतड्याच्या कर्करोगास प्रतिबंध

करण्यासाठी लसूण वापरावा. Allium Compound कांद्यातही असते म्हणून रोज आहारांत कांदा खावा.

लाल/काळी द्राक्षे - यांच्या रस व सालींत रेसव्हेरेट्रॉल नावांचे द्रव्य असते. कोणत्याही अवस्थेतील कॅन्सरला प्रतिबंध करते. विशेषतः द्राक्षांतील काही अग्निशामकांचा Leukemia च्या पेशींवर व अनेक ट्यूमरची वाढ कमी करण्यास उपयोग होतप.

९) चहा - यांत फ्लेव्होनाईड नावांचे अग्निशामक व इतर अनेक शक्तिशाली रासायनिक द्रव्ये आहेत ज्यामुळे तोंडाचा, जठराचा, मलशयाचा कर्करोग होण्यास प्रतिबंध होतो. National foundation of Cancer Research आणि कॅन्सरस विद्यापीठातील संशोधनातून लक्षात आले आहे की हिरव्या चहापेक्षा लाल/काळ्या मधील रासायनिक द्रव्ये कर्करोगाचा प्रतिकार करण्यास विशेषोयोगी आहेत. त्यांचा अनेक प्रकारच्या कर्करोगावर प्रतिबंधक परिणाम होतो.

१०) हळद, मोहरी, मेथ्या, हिंग, धने, आले इ. मसाल्याच्या पदार्थांचाही आपल्या रोज च्या आहारांत उपयोग करावा. त्या

सर्वांवर संशोधन सुरू हळदीतील कुरमिजचा उपयोग आपण जाणतो.

शक्यतो खाऊ नयेत -

१) खारवलेले पदार्थ व लोणची इ.

२) डब्यातील टिकविण्यासाठी Pre-servatives वापरून पॅकबंद केलेली फळे पालेभाज्या इ.

३) कोळशावर भाजलेले प्राणिज व चरबीयुक्त पदार्थ-

४) सुपारी मध्ये अनेक कर्करोगजन्य द्रव्ये असतात त्यामुळे तोंडाचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते.

५) तंबाखू- पूर्णपणे वर्ज्य करावी.

६) मद्यपानही पूर्णपणे वर्ज्य करावे.

योग्य आहाराबरोबरच स्वच्छ मोकळ्या हवेत खेळ, व्यायाम आणि एकून शारीरिक श्रम यांचे प्रमाण वाढवून आपली दैनंदिन जीवनशैली बदलल्यास कर्करोगाचा धोका संभवत नाही.



महाराष्ट्र चेंबर ऑफ कॉमर्स ने गौरविलेले

आधुनिक-नविनतम तंत्रज्ञानाने बनविलेले, चौवीस तास सतत गरम पाणी देणारे मौल्यवान धातूचे ब्रिटो सोलार वॉटर हिटर बसवा.

वैशिष्ट्ये:

विश्वासपात्र उत्पादन, ५ वर्षांची वॉरंटी, योग्य किफायतशीर किंमत, सुलभ हप्ते पध्दत, विक्री पश्चात तत्पर सेवा.

ब्रिटो एनर्जी इंजिनिअर्स

मुंबई कार्यालय :

३४ दत्तांनी ट्रेड सेंटर, चंदावरकर रोड, बोरीवली (पश्चिम),

मुंबई ४०० ०९२. टेलिफॅक्स : २६९२९३७.

E-mail Address: brittoenergy@yahoo.com

मुख्य कार्यालय व फॅक्टरी :

सत्याळा, पो. आगाशी, व्हाया-विरार (पश्चिम), ता. वसई,

जि. ठाण-४०९ ३०९

टेलिफॅक्स : (०२५०)- २५८७७४७ / २५८९२८६

Britto Solar
WATER HEATING SYSTEM

For Domestic & Industrial Purposes

