

जाणिजे यज्ञकर्म

“अग आई, किती खंगलीयेस तू! काही खातेसपितेस की नाही?”

म्हात्रेकाकूंच्या सुजाताला आपल्या आईची अवस्था बघून धक्काच बसला.

म्हात्रेकाकूंची दोन्ही मुलं अमेरिकेला स्थायिक झाली होती. म्हात्रेकाका गेल्यानंतर काकूंनी देऊळ, बाजारहाट, स्वयंपाक, महिलामंडळ यांत आपलं वेळापत्रक बसवून टाकलं होतं. दोन्ही मुलांना आपल्या आईच्या स्वावलंबनाचा आणि उत्साहाचा अभिमान वाटे. यंदा सुजाता निवृत्त झाली. म्हणून आईकडे महिनाभर रहायच्या इराद्याने भारतात आली आणि व्हीडियोचॅटमध्ये न कळलेल्या बऱ्याच गोष्टी तिच्या लक्षात आल्या.

आधीच सडपातळ असलेल्या काकू आता चांगल्याच खंगल्या होत्या. त्यांचा तोलही अधूनमधून जात होता. रात्रीचं धड दिसत नव्हतं. सुजाता आली त्याच्या दुसऱ्याच दिवशी त्या घरातच पडल्या आणि दोन्ही हात फ्रॅक्चर झाले. अंगात रक्त फार कमी असल्यामुळे दोन बाटल्या रक्त चढवल्यावरच शस्त्रक्रिया होऊ शकली. हे सारं कुपोषणामुळे झाल्याचं डॉक्टरांनी सुजाताला समजावून सांगितलं.

काका गेल्यानंतरच्या एकाकी भावनेने काकूंचा उत्साह हळूहळू हरवत गेला होता. ‘झेपत नाही’ म्हणत त्यांनी देऊळ आणि महिलामंडळ आपल्या दिनचर्येतून बादच केलं होतं. बाजारातही त्या आठवड्यातून एखाद्याच दिवशी जात. एकेकाळी भल्याभल्यांच्या जिभांना आपल्या हातच्या अमृततुल्य कालवणाची चटक लावणाऱ्या काकूंनी मासे, मांस वर्ज्य केलं होतं. दारावर आलेली कसलीही भाजी त्या खपवून घेत; कधी खिचडीच्या चार घासांवरच भागवत; मंगळवार-गुरुवार-संकष्टीला कडकडीत उपास करून चुलीला पूर्ण विश्रांती देत.

वयस्कर माणसांच्या कुपोषणाला एकटेपणा आणि औदासीन्य ही दोनच कारणं नसतात. वयापरतवे बाजारापर्यंत जाणं खरोखरच जेपत नाही. एकट्यासाठी स्वयंपाकाचा सगळा उपद्र्याप नकोसा वाटतो. दृष्टी अधू झालेली असते;

हातापायांना थोडासा कंप असतो. चुलीवर जेवण करताना सांडलवंड होते; हात भाजतो; विस्तवापाशी काम करायची हिंमत घटते. शिवाय रुची आणि गंध या दोन्ही संवेदना बोथट होतात; जेवण अळणी, सपक लागतं; पाणीही बेचव लागतं. अन्नमार्गाची हालचाल मंदावते म्हणून भूकही कमी लागते. जठरातून बी१२ या जीवनसत्वाचं रक्तात शोषण कमी होतं. दात हालतात; पडतात; कवळ्या धड बसत नाहीत; भाज्या, फळं चावता येत नाहीत म्हणून वर्ज्य होतात आणि बद्धकोष्ठाचा त्रास होतो; बेचैनी वाढते; खाणं नकोसं होतं. कित्येकांनी वार्धक्याचा विचार आधी केलेलाच नसतो; गाठीला पुरेशी माया शिल्लक नसते; खिशाला परवडत नाही म्हणून निकृष्ट शिधा घेतला जातो; फळं, भाज्या, मांस, अंडी यांना फाटा दिला जातो. शरीरात अ आणि ड जीवनसत्वांची कमतरता होते; रातांधळेपणा येतो आणि हाडं ठिसूळ होतात.

कुपोषणाचा दुसराही एक प्रकार असतो.

कामतकाकांचा मुलगा आणि सून त्यांच्यापाशीच रहातात. नातवंडांनाही आजोबांचा लळा आहे.

काकांच्या जिभेची चव गेली म्हणून सुगरण सूनबाईने सकाळसंध्याकाळ त्यांच्या आवडीचं जेवण केलं. खोबऱ्याच्या रसाने मुसमुसलेली पापलेट-कोलंबी-मुडदुशांची आंबट-तिखट सांबारी, आंबेमोहोराचा भात आणि मुखशुध्दीला पौष्टिक म्हणून कधी दुधा-तुपाचा शिरा तर कधी गूळ-तूप-खोबऱ्याने ओथंबलेली खांटोळी! काकांचं वजन झपाट्याने वाढलं. 'प्रकृती सुधारते आहे' म्हणून मुलाने सुनेला शाबासकी दिली. मग काकांना स्वतःचं वजन पेलवेना; उभंही रहाता येईना. बसून बसून बद्धकोष्ठ झाला म्हणून रोज चमचाभर क्रेमाफिन नावाचं औषध सुरू केलं. हळूहळू काकांना रात्रीचं दिसेना. पितृभक्त मुलाने रात्रंदिवस सेवेसाठी चाकर ठेवले.

काकांचा रक्तदाब वाढला; आडवं झाल्यावर धाप लागायला लागली आणि एके दिवशी त्यांना हृदयविकाराचा झटका आला. हॉस्पिटलमध्ये केलेल्या चाचण्यांत रक्तातलं कॉलेस्टेरॉल तर वाढलेलं आढळलंच पण हीमोग्लोबिनही कमी भरलं;

अ, ड जीवनसत्वं आणि कॅल्शियम यांची कमतरता दिसली आणि हाडं विरळ झाल्याचंही कळलं. सारं खाणं पौष्टिक असूनही काका कुपोषितच होते.

वय वाढतं तसं शरीरातलं स्नायूंचं प्रमाण कमी होत जातं आणि रोजच्या हालचालींसाठी शक्तीचा वापर कमीकमी होतो. म्हणून जेवणातून मिळणाऱ्या शक्तीची गरजही घटते. अशा वेळी जेवण कमी केलं तर जीवनसत्वं, प्रथिनं(प्रोटीन्स), तंतू(फायबर), क्षार वगैरे आवश्यक घटकांची कमतरता होते; कुपोषण होतं. गोड पक्वान्नांत किंवा तेलकट-तुपकट पदार्थांत शक्ती किंवा उष्मांक(कॅलरीज) भरपूर असतात पण जीवनसत्वं, फायबर जवळजवळ नसतातच. परिणामी फक्त मेदवृद्धी होते; वजन वाढत जातं आणि तरीही कुपोषण होतं.

डॉक्टरांनी सुजाताला आणि कामतकाकांच्या सुनेलाही वडीलधाऱ्यांच्या जेवणाबद्दलचा सल्ला दिला:

वयस्कर माणसांचं जेवण पौष्टिक नसावं; सात्विक असावं. पौष्टिक खाण्यात तेल-तूप-साखर-गूळ-मध आणि उष्मांक यांची लयलूट असते. खोबरं, सायीचं दहीदूध, मांस, अंड्याचा पिवळा बलक आणि कवचातले मासे ही खाणी पौष्टिक तर असतातच पण शिवाय त्यांच्यात कॉलेस्टेरॉलचाही साठा असतो. साखर-गूळ यांनी रक्तातली साखर एकदम वाढते. त्यामुळे अनेक दुष्परिणाम होतात.

सात्विक म्हणजे आवश्यक प्रथिनं, जीवनसत्वं, क्षार, फायबर यांची रेलचेल असलेलं. त्यात तेल-तूप-गोड हे घटक कमीत कमी असले तर आवश्यक पदार्थांचा पुरेसा पुरवठा होऊनही मोजक्या उष्मांकांत जेवण उरकतं; वजन वाढत नाही.

प्रथिनांच्या अतिरेकाने मूत्रपिंडांना इजा होऊ शकते. दिवसाला पन्नास ग्रॅम प्रथिनं पुरेशी होतात. मांस, मासे, अंड्याचा पांढरा बलक यांतून बी१२ हे जीवनसत्व, लोह, जस्त(झिंक) आणि उत्तम दर्जाची प्रथिनं मिळतात. गहू-तांदूळ-नाचणी-बाजरी-ज्वारी अशा मिश्रधान्यांची भाकरी साय काढलेल्या दुधात कुस्करली तर तिच्यातूनही मांसाइटक्याच उच्च दर्जाची प्रथिनं मिळतात. आणि त्यासोबत पिष्टमय पदार्थांतून मिळवायचे आवश्यक उष्मांक येतात; फायबरही मिळतो. या

पिष्टमय पदार्थांनी रक्तातली साखर सावकाश वाढते; त्यामुळे आटोक्यात रहाते आणि प्रकृतीला त्रास होत नाही. फायबरमुळे बद्धकोष्ठ टळतो; आतड्यांच्या कर्करोगाला आणि इतरही अनेक विकारांना प्रतिबंध होतो. जेवणासोबत घोटघोट पाणी प्याल्याने चार घास जास्त जातात.

तोंडाला चव नसली तर जेवणात अनेक घटक एकत्र आणून त्याची रुची वाढवता येते. उतारवयात दातांच्या त्रासामुळे कड्ड्या कोशंबिरी चावताही येत नाहीत आणि क्षीण झालेल्या प्रतिकारशक्तीमुळे त्यांच्यातून येणारे जंतूही सोसत नाहीत. पण भाज्या अती शिजवल्याने त्यांची चव जाते. गाजर-कोबी-फ्लॉवर वाफवून त्यासोबत बेताने उकडलेल्या फरसबी-घेवड्यासारख्या भाज्या घेतल्या की एकाच वेळी अनेक चवींचा आस्वाद घेता येतो. वरून घातलेल्या मीठ-फोडणीने रुची अधिक खुलते. शिवाय वरून लिंबू-मिरी, सायीशिवायचं दही, बारीक चिरलेली मिरची-कोथिंबीर-टोमॅटो असंही शिवरता येतं.

फळांतून आणि रंगीबेरंगी भाज्यांच्या एकत्रित उकड्या कोशिंबिरींतून जीवनसत्वं, क्षार आणि फायबर भरपूर मिळतात. हिरव्यागार, लाल-शेंदरी-पिवळ्या भाज्यांतून अ जीवनसत्व तर मिळतंच पण त्यांच्यातल्या दुसऱ्या काही घटकांनीही नेत्रपटलाची ताकद वाढते. शिवाय त्यांच्या आकर्षक रंगांनी जेवायला उत्साह वाटतो. निसटल्या कवळीने फळं चावून खाणं कठीण जातं. ती मिक्सरमध्ये सालीसकट घोटून मग साय काढलेल्या दह्याबरोबर दिली तर गोडखाऊ कामतकाकांचंही समाधान होतं.

दुधातून कॅल्शियम मिळतं. पण बऱ्याच भारतीयांना दुधातली साखर पचत नाही; तिने पोटात वायु धरतो; जुलाबही होऊ शकतात. चीझमध्ये किंवा आंबट दह्यात ती साखर नसते पण कॅल्शियम आणि प्रथिनं दुधायेवढीच असतात.

मोडावलेली धान्यं, फळं, भाज्या खाल्ल्यामुळे आल्झायमर्सला प्रतिकार होऊ शकतो. पण जीवनसत्वाच्या गोळ्या घेतल्याने हा फायदा होत नाही!

उतारवयात बी१२ शोषून घ्यायला आतड्याला मदत करणारं एक मित्र-रसायन

कमी पडतं. म्हणून त्या वयात बी१२ असलेले मांस-मासे-अंडी आणि दुभत्याचे पदार्थ आवर्जून खावेत.

असे सात्विक पदार्थ वापरून भारतीय जेवणात नाना चवीपरी साधता येतात. रोज वेगळ्या पध्दतीचं जेवण केलं की त्या नावीन्याने चार घास जायला मदत होते. एका वेळी ताटभर अन्न जात नाही; बळेच जेवलं तर ते घशाशी येतं; त्रास होतो. वेळेला चार-चार घास असे दिवसातून पाच-सहा वेळा खाल्ले तर पुरेसं सत्व पोटात उतरता येतं. महिन्यातून एकदा एखाद्दुसरं भजं किंवा एखादा बटाटेवडा खाऊन जिभेचे चोचलेही पुरवता येतात.

क्रेमाफिनसारख्या औषधांनी अ, ड, ई आणि क जीवनसत्वं धुपून जातात; शोषली जात नाहीत. काही इतर औषधांनी ड जीवनसत्वाला कुचकामी केलं जातं. म्हणून चालू असलेली सगळी औषधं मधूनमधून डॉक्टरांना दाखवून घ्यावी; त्यांनी सांगितलं तर रक्ताच्या चाचण्याही करून घ्याव्या आणि गरजेनुसार जीवनसत्व-क्षारांच्या गोळ्याही घ्याव्या.

डॉक्टरांनी असं समजावून सांगितल्यावर कामतकाकांच्या हुशार सूनबाईंना आणखीही काही उमगलं. त्यांच्या घरातल्या साऱ्यांचा स्थूलपणाकडे कल होता. सूनबाईंनी घरातल्या साऱ्यांच्याच जेवणात सरसकट सुधारणा केली. खोबऱ्याशिवायची माशाची सांबारी साधायला त्यांचा सुगरणपणा पणाला लागला खरा पण वर्षभरात सगळ्यांच्याच प्रकृतीत लक्षणीय फरक पडला. मुलाने काकांना नियमित फिजियोथेरेपीचीही व्यवस्था केली. धरून का होईना, वर्षभरात काकांना चालता यायला लागलं.

महिन्याभरासाठीच आलेली सुजाता सहा महिने राहिली. तिने काकूंशी बोलत राहून, त्यांना विनवून बळेबळे चार घास खायला घातले. गरजेची गोळ्या-औषधंही नेमाने दिली. त्यासोबत तिने त्यांना चौरस आहाराचं, भाज्या, फळं, मासे खाण्याचं महत्त्व समजावलं. काकूंचे स्वयंपाकाचे कष्ट कमी करायला तिने नव्या पाककृती शोधल्या. तूर-मूग-तांदळाच्या खिचडीत सोया आणि पालक घातला. थालिपिठाच्या भाजणीला घेतात तशी अनेक धान्यं भाजून त्यांचा

एकत्रित रवा करून ठेवला; त्यात वेगवेगळ्या भाज्यांचे तुकडे घालून तिखटमिठाचा सांजा केला. मिश्र कडधान्यांच्या उकड्या उसळींना वरून फोडणी दिली. त्याशिवाय संत्री, चिकू, पपई, केळी, द्राक्षं अशी काकूच्या दातांना झेपणारी फळंही त्यांना खाऊ घातली. या तैनातीने ताकद आली; हाताची हाडं सांधली; रातांधळेपणा कमी झाला तशा काकूही स्वयंपाकघरात यायला लागल्या. सांडलवंड न करता त्यांनी भाज्यांना खमंग फोडणी दिली. मग सुजाताने त्यांना त्या नव्या, सोप्या पाककृती शिकवल्या. फोनवर सामान मागवायलाही शिकवलं. काकू नव्या उत्साहाने स्वावलंबी झाल्या.

उतारवयातल्या कुपोषणाला अनेक गोष्टी कारणीभूत होतात. त्या समजून घेऊन त्यांच्यावर चौफेर सुधारकी हल्ला वेळीच चढवला तर सगळं दोषनिवारण होऊ शकतं. पण त्यासाठी डोळ्यांत तेल घालून सावध मात्र रहावं लागतं.

डॉ. उज्ज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)