

ISSN 2277 - 5730  
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY  
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

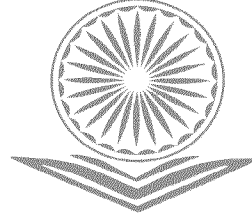
# AJANTA

Volume - XIII Issue - I

January - March - 2024

MARATHI PART - I / II

Peer Reviewed Refereed  
and UGC Listed Journal  
Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING  
2023 - 7.428  
[www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com)

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole  
M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),  
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖



**Ajanta Prakashan**  
Aurangabad. (M.S.)

The information and views expressed and the research content published in this journal, the sole responsibility lies entirely with the author(s) and does not reflect the official opinion of the Editorial Board, Advisory Committee and the Editor in Chief of the Journal “AJANTA”.  
Owner, printer & publisher Vinay S. Hatole has printed this journal at Ajanta Computer and Printers, Jaisingpura, University Gate, Aurangabad, also Published the same at Aurangabad.

**Printed by**

Ajanta Computer, Near University Gate, Jaisingpura, Aurangabad. (M.S.)

**Published by**

Ajanta Prakashan, Near University Gate, Jaisingpura, Aurangabad. (M.S.)

Cell No. : 9579260877, 9822620877

E-mail : [ajanta3535@gmail.com](mailto:ajanta3535@gmail.com), [www.ajantaprakashan.in](http://www.ajantaprakashan.in)

**AJANTA - ISSN 2277 - 5730 - Impact Factor - 7.428** ([www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com))



## EDITORIAL BOARD



**Professor Kaiser Haq**

Dept. of English, University of Dhaka,  
Dhaka 1000, Bangladesh.

**Roderick McCulloch**

University of the Sunshine Coast,  
Locked Bag 4, Maroochydore DC,  
Queensland, 4558 Australia.

**Dr. Ashaf Fetoh Eata**

College of Art's and Science  
Salmu Bin Abdul Aziz University. KAS

**Dr. Nicholas Loannides**

Senior Lecturer & Cisco Networking Academy Instructor,  
Faculty of Computing, North Campus,  
London Metropolitan University, 166-220 Holloway Road,  
London, N7 8DB, UK.

**Muhammad Mezbah-ul-Islam**

Ph.D. (NEHU, India) Assot. Prof. Dept. of  
Information Science and Library Management  
University of Dhaka, Dhaka - 1000, Bangladesh.

**Dr. Meenu Maheshwari**

Assit. Prof. & Former Head Dept.  
of Commerce & Management  
University of Kota, Kota.

**Dr. S. Sampath**

Prof. of Statistics University of Madras  
Chennai 600005.

**Dr. D. H. Malini Srinivasa Rao**

M.B.A., Ph.D., FDP (IIMA)  
Assit. Prof. Dept. of Management  
Pondicherry University  
Karaikal - 609605.

**Dr. S. K. Omanwar**

Professor and Head, Physics,  
Sat Gadge Baba Amravati  
University, Amravati.

**Dr. Rana Pratap Singh**

Professor & Dean, School for Environmental  
Sciences, Dr. Babasaheb Bhimrao Ambedkar  
University Raebareilly Road, Lucknow.

**Dr. Shekhar Gungurwar**

Hindi Dept. Vasantao Naik  
Mahavidyalaya Vasarni, Nanded.

**Memon Sohel Md Yusuf**

Dept. of Commerece, Nirzwa College  
of Technology, Nizwa Oman.

**Dr. S. Karunanidhi**

Professor & Head,  
Dept. of Psychology,  
University of Madras.

**Prof. Joyanta Borbora**

Head Dept. of Sociology,  
University, Dibrugarh.

**Dr. Shrikrishna S. Bal**

I/C Principal (Retd.),  
Head, Department of Psychology,  
D.B.J.College, Chiplun, Dist. Ratnagiri (M.S.)

**Dr. Manoj Dixit**

Professor and Head,  
Department of Public Administration Director,  
Institute of Tourism Studies,  
Lucknow University, Lucknow.

**Prof. P. T. Srinivasan**

Professor and Head,  
Dept. of Management Studies,  
University of Madras, Chennai.

**Dr. P. Vitthal**

School of Language and Literature  
Marathi Dept. Swami Ramanand  
Teerth Marathwada University, Nanded.

 **EDITORIAL BOARD** 

**Dr. B. R. Kamble**  
Kirti M. Doongursee College,  
Dadar, Mumbai-28.

**Dr. Sadique Razaque**  
Univ. Department of Psychology,  
Vinoba Bhave University,  
Hazaribagh, Jharkhand.

**Prof. Ram Nandan Singh**  
Dept. of Buddhist Studies University of Jammu.

**Dr. Safiqur Rahman**  
Assistant Professor, Dept. of Geography,  
Guwahati College Bamunimaidam, Guwahati,  
Assam.

**Dr. Jagdish R. Baheti**  
H.O.D. S. N. J. B. College of Pharmacy,  
Meminagar, A/P. Tal Chandwad, Dist. Nashik.

**Dr. Vimal K. Lahari**  
Assistant Professor, Department of Sociology,  
Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh.

**Dr. Pandit Sheshrao Nalawade**  
I/C Principle,  
Pandit Jawaharlal Nehru Mahavidyalay,  
Aurangabad.



PUBLISHED BY



**Ajanta Prakashan**

Aurangabad. (M.S.)



## CONTENTS OF MARATHI PART - I

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	अंधश्रद्धा आणि महिला: मनपरिवर्तनाची आवश्यकता काळाची गरज डॉ. सुनंदा एकनाथराव आहरे	१-४
२	बौद्ध धर्मांतर सामाजिक आणि सांस्कृतिक परिवर्तनाचा टप्पा उदय देवराम गायकवाड	५-८
३	अभियोग्यता प्रा. जयश्री चंद्रकांत चाटे	९-११
४	यम देवता डॉ. अबोली रजनीश व्यास	१२-१७
५	मराठी संतांचे विचार व आजचे सामाजिक वास्तव डॉ. गणेश वैरागडे	१८-२५
६	भारतीय ज्ञान परंपरा व ऐतिहासिक संदर्भ श्रीमती. अल्का वानखडे श्रीमती. कंचन अवस्थी	२६-३१
७	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी स्त्रियांच्या विकासासाठी केलेले योगदान जयदीप सुभाष ससाणे	३२-३५
८	भारतीय आरमाराचे जनक छत्रपती शिवाजी महाराज प्रा. डॉ. नरवाडे जे. एम.	३६-३९
९	नोबेल मानकरी डॉ. क्लाऊडीया गोल्डिनचे महिला आणि श्रमबाजाराविषयी आर्थिक विचार प्रा. डॉ. सुभाष रामचंद्र गुर्जर	४०-४३
१०	पोषण आहार व क्रीडा कामगीर डॉ. संघर्ष सुमंगल शृंगारे	४४-४८
११	भारतीय कृषी व शेतकरी यांच्या उत्पन्न वाढीसाठी सरकारने केलेल्या प्रयत्नांचा एक विश्लेषणात्मक आढावा प्रा. डॉ. नागनाथ विठ्ठलराव कांबळे	४९-५५
१२	ओबीसी आरक्षण विषयक वृषयक वृत्तपत्रातील दिलेले स्थान व त्यामधील तुलना दै. सकाळ व दै. पुण्यनगरी माधुरी पुजांजी बज्जर	५६-६०

## ❧ CONTENTS OF MARATHI PART - I ❧

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१३	उच्च माध्यमिक स्तरावरील विविध शाखांचा विद्यार्थ्यांच्या विकासातील भूमिका दिपीका सुंदरलाल गायकवाड डॉ. शेख तहेमिना नाज	६१-६४
१४	संस्कृत अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकांच्या शैक्षणिक गरजांचा अभ्यास डॉ. अमोल मांडेकर	६५-६८
१५	मराठी कवितेचे स्त्रीवादी मूल्यमापन : विशेष संदर्भ - १९९० सौ. अंजली शाशिकांत गोडसे	६९-७२
१६	लोगो सिम्बॉल व त्याचे मानवी जीवनातील स्थान प्रा. श्रीमती. अश्विनी सालोडकर-घुले	७३-८०
१७	बहिणाबाईंच्या आध्यात्मिक कवितांचा आशय प्रा. डॉ. अनंत वराडे	८१-८४
१८	सातारा जिल्ह्यातील कोयना धरणाचे कृषी क्षेत्रातील योगदान प्रा. अरूण सदाशिव कटकोळे	८५-९१
१९	नैसर्गिक संसाधनाचे व्यवस्थापन आणि भारतीय अर्थव्यवस्थेचा विकास प्रा. डॉ. सतिश हरलाल पारधी	९२-९६
२०	विदर्भातील रोपवन वाटीका (नसरी) व्यवसायिकांच्या उत्पादन विषयक स्थितीचे अध्ययन (२०१६-२०२१) (विशेष संदर्भ अमरावती व नागपूर जिल्हा) सीमा सालवटकर डॉ. रंजना जे. महाजन	९७-१०१
२१	गोंदिया जिल्ह्यातील धान उत्पादनात उद्भवणाऱ्या अडचणी व समस्यांचा सखोल अभ्यास प्रा. सुनिल नामदेवराव ईश्वर डॉ. राधेशाम पिलाजी चौधरी	१०२-१०५
२२	नागपूर जिल्ह्यातील कृषी उत्पन्न बाजार समित्यांचे शेतकऱ्यांच्या आर्थिक विकासात योगदान : एक अध्ययन (कार्यक्षेत्र नागपूर जिल्हा कालावधी २०१० ते २०२०) बळीराम पुरुषोत्तम राऊत डॉ. इफ्तेखार हुसैन रियासत हुसैन	१०६-१११

**CONTENTS OF MARATHI PART - I**

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
२३	लोकनाट्य - एक विश्लेषण डॉ. अतुल पाटील	११२-११६
२४	आदिवासी समाजासाठी असणाऱ्या योजनांचा अभ्यास डॉ. सुप्रिया संग्राम पवार	११७-१२२
२५	नागपूरच्या प्रशासनात तिसऱ्या रघुजीचे योगदान इ.स. १८१८ ते इ.स. १८५३ आनंद पी. मेश्राम डॉ. कैलास आर. भांडारकर	१२३-१२८
२६	भारतातील नद्या एक आर्थिक मिमांसा सहा. प्रा. गायकवाड आर. जे.	१२९-१३५

## ❧ CONTENTS OF MARATHI PART - II ❧

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	अध्ययन -अध्यापनात बहुमाध्यमांचा वापर : एक विस्तृत अभ्यास निलम भास्कर शिंदे डॉ. समाधान बाबुराव दांडगे	१-४
२	भावनिक बुद्धिमतेच्या विविध घटकांचा मानसशास्त्रीय अभ्यास शालिनी परशुराम पवार प्रा. डॉ. शेख तहेमीना नाज	५-९
३	श्री. विष्णू मोरेश्वर महाजनी यांच्या साहित्यीक क्षेत्रातील कार्याचे ऐतिहासिक अध्ययन डॉ. संतोष गोपाळकृष्ण कुळकर्णी	१०-१३
४	मराठी भाषेतील व्यासपीठीय व मंचीय सादरीकरण कौशल्ये आणि व्यवसाय संधी डॉ. पटवर्धन निधी सचिन	१४-१८
५	गोरमाटी समाजाच्या लोकगीतांमधून आविष्कृत झालेली गोरसंस्कृती डॉ. रमेश जाधव	१९-२५
६	मधुमेह व उपचारात्मक आहार एक अभ्यास डॉ. गंगासागर तुळशीदास चोले	२६-२९





## सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

गणेशखिंड, पुणे - ४११००७

### Savitribai Phule Pune University

Ganeshkhind, Pune – 411007



दूरध्वनी क्रमांक : ०२०- २५६२११५६/५७/६०

Telephone : 020-25621156/57/60

ईमेल / Email : [boards@pun.unipune.ac.in](mailto:boards@pun.unipune.ac.in)

शैक्षणिक विभाग (मान्यता कक्ष)

Academic Section (Approval Cell)

वेबसाईट / Website: [www.unipune.ac.in](http://www.unipune.ac.in)

### परिपत्रक क्र. २२४/२०२२

विषय:— शिक्षकांची नियुक्ती, सेवांतर्गत पदोन्नती, मार्गदर्शक मान्यता इत्यादीसाठी शोधनिबंध (Research Paper) ग्राह्य धरणेबाबत.

विद्यापीठ अधिकार मंडळाने घेतलेल्या निर्णयानुसार शिक्षकांची नियुक्ती, सेवांतर्गत पदोन्नती (CAS) संशोधन मार्गदर्शक मान्यता (CAS) इत्यादीसाठी खालीलप्रमाणे शोध निबंध ग्राह्य धरण्यास मान्यता देण्यात येत आहे.

- UGC Approved List of Journals आणि UGC Care List अस्तित्वात येण्यापूर्वी ISSN क्रमांक असणाऱ्या सर्व संशोधन पत्रिकेतील शोध निबंध.
- बारकाईने पुनर्विलोकन केलेल्या (Peer Reviewed Journal) संशोधन पत्रिकेतील शोध निबंध. परंतु त्यासाठी सदरची प्रक्रिया Single blind review/Double blind review/Open or Transperent Peer Review पध्दतीने पूर्ण केल्याबाबतचे संबंधित संशोधन पत्रिका संपादकांचे प्रमाणपत्र आवश्यक राहिल. उपरोक्त प्रक्रिया न करता संशोधन पत्रिकेच्या संपादकाने केवळ बारकाईने पुनर्विलोकित केलेले (Peer Review Journal) असे नमूद केले असेल तर ते ग्राह्य धरण्यात येऊ नये.
- वेळोवेळी प्रसिध्द केलेल्या UGC Care List मध्ये Index केलेल्या संशोधन पत्रिकेत प्रसिध्द शोध निबंध.

सदरचे धोरण पुर्विलक्षी प्रभावाने लागू करण्यात येत असून यापूर्वी विहित संख्येएवढे शोध निबंध प्रसिध्द नसल्याच्या कारणास्तव नाकारण्यात आलेले कोणतेही प्रस्ताव या धोरणाप्रमाणे मान्य होत असल्यास अशा अर्जादारांस पुन्हा नव्याने प्रस्ताव सादर करावा लागेल.

मा. प्राचार्य/मा. संचालक, सर्व संलग्न महाविद्यालये/मान्यताप्राप्त परिसंस्था आणि मा. विभागप्रमुख, विद्यापीठातील सर्व शैक्षणिक विभाग यांना विनंती की, सदर परिपत्रकाचा आशय सर्व संबंधितांच्या निदर्शनास आणून द्यावा.

गणेशखिंड, पुणे — ४११००७ )

जा.क्र. :- सीबी/६१६ )

दिनांक :- १२/०८/२०२२ )

  
(डॉ. मुंजाजी रामवे)  
उपकुलसचिव

## ६. मधुमेह व उपचारात्मक आहार एक अभ्यास

डॉ. गंगासागर तुळशीदास चोले

सहा. प्राध्यापिका, कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, गडहिंग्लज. जि. कोल्हापूर.

### प्रस्तावना

मधुमेह हा आजार चयापचयनातील दोषांमुळे निर्माण होणारा आजार आहे. मधुमेह हा आजार खूप जुना आहे. बऱ्याचवर्षापूर्वीपासून म्हणजे जवळजवळ साडेतीन हजार वर्षांपासून मधुमेह हा आजार प्रचलित आहे. आणि गेल्या शंभर वर्षांमध्ये तर या आजारामध्ये फार प्रगती झालेली आढळून येते. आता सध्या तर प्रत्येक घरात एखादी व्यक्ती मधुमेह या आजाराने ग्रासलेली दिसत आहे. सध्या भारतामध्ये 7.29 कोटी व्यक्ती मधुमेहाने ग्रासलेल्या आहेत. या शतकाच्या अखेरीस भारतातील 15 ते 20 कोटी लोकांना मधुमेह झालेला असेल असे प्लड्ट च्या संशोधनाने दर्शविले आहे. 50 वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये मधुमेह या आजाराचे प्रमाण जास्त आहे. भारतामधील ज्या व्यक्ती एष आरामात आपले दैनंदिन जीवन काढत आहेत अशा व्यक्तींमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण जास्त असलेले आढळून आले आहे. कॅलरीयुक्त व तंतूविरहित आर आणि आरामदायी सवयी यामुळे भारतातील व्यक्तींमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण वाढत चालले आहे. 1921 साली इन्सुलिनचा शोध लागला आणि मधुमेह झालेल्या व्यक्तींना एक प्रकारचे वरदानच मिळाले. शरीरातील स्वादुपिंडातील आयलेट्स ऑफ लॅंगरहॅन्स मधून स्त्रवणाऱ्या इन्सुलिन या संप्रेरकाचा स्त्राव कमी झाल्यास मधुमेह होतो. आहारामधील 3 ग्रॅम साखरेचा विनियोग होण्यास साधारणतः 1 युनिट इन्सुलिन आवश्यक असते. मधुमेहामध्ये याची आवश्यकता असते. बैल, शेळ्या, घोडे वगैरेंच्या स्वादुपिंडातून इन्सुलिन काढले जाते आणि इंजेक्शनच्या स्वरूपात बाजारात उपलब्ध आहे.

### उद्दिष्टे

1. मधुमेह आजारावरील आहारोपचार पद्धती जाणून घेणे.
2. आहारोपचार झाल्यानंतर मधुमेह नियंत्रणात येतो का हे जाणून घेणे.
3. मधुमेह आजारात व्यायाम महत्वाचा आहे का हे जाणून घेणे.

### गृहितकृत्य

1. मधुमेह या आजारावर आहारोपचार पद्धती आहे.
2. आहारोपचार झाल्यानंतर मधुमेह नियंत्रणात येत नाही.

### संशोधन पद्धती

प्रस्तुत शोधनिबंध हा दुय्यम तथ्य सामग्रीवर आधारित आहे. यामध्ये विविध अहवाल, लेख, संदर्भग्रंथ, इंटरनेट इत्यादींच्या सहाय्याने माहिती संकलित करण्यात आली आहे.

### इन्सुलीनचे प्रकार

1. थोडावेळ परिणाम करणारे – यांचा परिणाम 4 ते 6 तास असतो.
2. मध्यमवेळ परिणाम करणारे – यांचा वापर जास्त केला जातो व परिणाम 8 ते 10 तास असतो.
3. दीर्घकाळ परिणाम करणारे – यांचा उपयोग कमी प्रमाणात करतात.
4. मिश्र पद्धत – कधी-कधी दोन प्रकारचे इन्सुलीन एकत्रितपणे दिल्यास परिणाम दीर्घकाळ टिकतो.

### मधुमेहाची लक्षणे

1. लवकर थकवा येणे.
2. सारखी तहान लागते.
3. वजन कमी होणे.
4. भूक वाढणे (चयापचयाचा वेग वाढल्यामुळे)
5. अंग दुखणे
6. लघवी वारंवार होणे.
7. कोणत्याही प्रकारचे मानसिक श्रम सहन न होणे.
8. दृष्टीदोष, पुष्कळदा चष्म्याचा नंबर लवकर बदलावा लागतो.
9. जननेंद्रिय भागास खाज सुटणे.

### मधुमेहाचे वर्गीकरण

#### 1. इन्सुलीनवर अवलंबून असणारा मधुमेह (IDDM) :

मधुमेहींमधील 2.5 टक्के व्यक्तींना हा मधुमेह होतो. हा मधुमेह बहुधा बाल्यावस्थेत व पौंगंडावस्थेत होतो. यामध्ये इन्सुलीनची पातळी कमी झालेली असते.

#### 2. इन्सुलीनवर अवलंबून नसणारा मधुमेह (NIDDM)

हा मधुमेह सर्वसामान्यपणे आढळणारा आहे. एकूण मधुमेही व्यक्तींपैकी 90-95 टक्के व्यक्तींमध्ये हा मधुमेह आढळतो.

#### 3. कुपोषणाशी संबंधित मधुमेह

या मधुमेहाचे दोन भागात वर्गीकरण करण्यात आले आहे. 1) फायब्रॉकॅलक्युल्स पॅनक्रियाटक डायबेटिस 2) प्रोटीन डेफिशियन्ट डायबेटिस मलायटीस

#### 4. इम्पेअर्ड ग्लुकोज टॉलरन्स (IGT)

#### 5. गेस्टेशनल डायबेटीस (GDM)

#### 6. ज्युवेनाईल मधुमेह

#### उपचारात्मक आहार

योग्य आहार असेल तरच चयापचयनावर नियंत्रण राहू शकते. मधुमेही व्यक्तींचा आहार सामान्य व्यक्तिपेक्षा वेगळा नसतो. साधारणपणे भारतीयांच्या आहारात जास्त प्रमाणात स्निग्धे व कर्बोदके असतात.

#### 1. उष्मांक

वय, लिंग, वजन, उंची, कामाचा प्रकार, शारीरिक अवस्था यावरून उष्मांकाची गरज निर्धारित केली जाते. जास्त वजनाच्या व्यक्तीसाठी 20 कि.कॅ./कि.ग्रॅ., नॉर्मल वजनाच्या व्यक्तीसाठी 30 कि.कॅ./कि.ग्रॅ. आणि कमी पोषित व्यक्तीसाठी 40 कि.कॅ./कि.ग्रॅ. ची आवश्यकता असते.

कर्बोदकांपासून मिळणारा उष्मांक – 60–65:

प्रथिनांपासून मिळणारा उष्मांक – 15–20:

स्निग्धांपासून मिळणारा उष्मांक – 15–25:

#### 2. कर्बोदके

कर्बोदकाचे वर्गीकरण हे खालीलप्रमाणे असावे. 33: उष्मांक दुपारचे जेवण, 33: उष्मांक रात्रीचे जेवण 25: उष्मांक सकाळचा नाश्ता आणि उरलेला 9: उष्मांक चारच्या चहाच्या वेळी घ्यावीत.

#### 3. प्रथिने

प्रथिनांचे प्रमाण 1 ग्रॅम/कि.ग्रॅ. शारीरिक वजन अशा प्रमाणात द्यावे परंतु मधुमेही व्यक्तींनी 0.5 ग्रॅम/कि.ग्रॅ. शारीरिक वजन इतकी प्रथिने घ्यावीत.

#### 4. स्निग्धे

मधुमेहिंनी हायड्रोजनेशन केलेले तेल म्हणजे वनस्पती तूप टाळावे. माशाच्या तेलामुळे ग्लुकोजचे नियंत्रण बिघडते. म्हणून मधुमेहिंना मासे नैसर्गिक स्वरूपात द्यावेत. त्यावर माशाचे तेल असेल तर ते मात्र टाळावे. 15–20: उष्मांक स्निग्धांपासून मिळायला हवा.

#### 5. जीवनसत्व व क्षार

मधुमेहिंमध्ये जस्त, क्रोमियम, मॅग्नेशियम, जीवनसत्व 'क' व 'ड' चा अभाव आढळतो. तंतुयुक्त आहारामुळे हे अभाव होतात. मधुमेहिंना जीवनसत्व व क्षारांचा अतिरिक्त पुरवठा औषधस्वरूपात करावा लागतो.

## 6. आहारातील तंतूमय घटक

जलद्राव्य संयुक्त बहुशर्करा, फळे, भाज्यांमध्ये, कडधान्याच्या आवरणातील या शर्करेमुळे रक्तातील ग्लुकोज व स्निग्धे यांचे नियंत्रण होते. मधुमेहीनी आहारात 40 ग्रॅम/दिन तंतू जर दररोज आहारात घेतले तर मधुमेह नियंत्रणात राहू शकतो.

## 7. फळे

मधुमेहीनी मध्यम प्रमाणात फळे खावीत. पेरू, आवळा, पपई, डाळिंब, सफरचंद खाणे चांगले. याउलट केळी, आंबा, सीताफळ, चिकू ही फळे टाळावी.

## 8. मेथ्या

इन्सुलीनवर अवलंबून असणारा व नसणारा मधुमेह या दोन्ही प्रकारच्या मधुमेहीना मेथ्या दिल्यास मधुमेहाच्या लक्षणांची तीव्रता कमी होण्यास मदत होते.

## 9. अल्कोहोल

मधुमेहीनी शक्यतोवर मद्यपान टाळावे.

## 10. गोडवा देणारे कृत्रिम पदार्थ

मधुमेहीनी सॅकॅरीन व अॅस्पार्टीन हे कृत्रिम गोडवा देणारे घटक साखरे ऐवजी वापरण्यास हरकत नाही. गर्भवती मधुमेहीनी सॅकॅरीन टाळावे.

## 11. व्यायाम

योग्य व्यायामामुळे इन्सुलिनची संवेदनक्षमता व कार्यक्षमता वाढते.

## निष्कर्ष

1. मधुमेह आजारावरील आहोरोपचार पद्धती जाणून घेण्यात आली.
2. आहारोपचार झाल्यानंतर मधुमेह नियंत्रणात येऊ शकतो असे आढळले.
3. मधुमेही व्यक्तींनी व्यायाम केल्यास इन्सुलिनची कार्यक्षमता वाढते असे आढळून आले.

## संदर्भसूची

1. डॉ. मंजुषा मोळवणे, आहारशास्त्र; कैलाश पब्लिकेशन्स, गोकुळवाडी, औरंगपुरा, औरंगाबाद.
2. डॉ. मंजुषा मोळवणे, समतोल आणि उपचारात्मक आहार, अजिंठा प्रकाशन, जयसिंगपुरा, औरंगाबाद.
3. डॉ. मंजुषा मोळवणे, पोषणशास्त्र, कैलाश पब्लिकेशन्स, औरंगाबाद.
4. शोभा वाघमारे, आहोरोपचार आणि सामुदायिक पोषण, विद्या बुक पब्लिकेशन. इंटरनेट.