



निरभय

मधुमेह आता तरणांतही

धुमेह हा जगभरात वेगाने वाढणारा आजार आहे. पूर्वी हा आजार बुद्धपाकालील आजार मानला जात होता. परंतु गेल्या दहा वर्षांत मुले अणि तरणांनाही या आजाराची लागण होत आहे.

सर्वांत मोठी समस्या म्हणजे लोकांना या आजाराची लक्षणे माहित नाहीत. हा आजार गंभीर झाल्यावरच कळतो.

अमेरिकन 'सीडीसी'च्या राष्ट्रीय मधुमेह स्थिती अहवालानुसार ३८ दशलक्ष अमेरिकन लोकांना (सुमारे ११.६ टक्के) मधुमेह आहे. यापैकी २० टक्के लोकांना स्पॅटःना हा विकार असल्याचे माहित नाहीत. मधुमेह शेरीरातील इन्सुलिनच्या पातलीवर परिणाम होतो. मधुमेहामारे अनुबंधितका किंवा चुकीची जीवनशैलीही कारणे असतात. मधुमेह झाल्यावर शेरीरात इन्सुलिनचे उत्पादन अणि वापर प्रभावित होतो. त्याचा परिणाम संपूर्ण शेरीरावर होतो.

मधुमेह कोणत्याही व्यायाम होऊ शकतो.

कुटुंबातील एखाद्याला मधुमेह असेल तर तो होप्याची शक्यता खूप जास्त असते. या आजारापासून बचाव करण्यासाठी त्याच्या लक्षणांबद्दल माहिती असणे खूप

महत्वाचे आहे. मधुमेहाच्या सुरुवातीच्या लक्षणांमध्ये थकवा, वारंवार लघवी होणे आणि जास्त तहान

लागणे यांचा समावेश आहे. यात रात्री लघवीची समस्या जास्त असते आणि रात्री जास्त तहान लागते. दिवसाही दर अर्ध्या तासाने लघवी करण्याची इच्छा असते. तथापि ते व्यक्तीपरवेश अवलंबून असते. काही लोक

दिवसातून फक्त दोन किंवा तीन वेळा आणि रात्री अनेक वेळा लघवी करतात, तर काही लोक दिवसा जास्त वेळा लघवी करतात. परंतु मधुमेहाच्या स्थानांमध्ये ही तीन लक्षणे सामान्य आहेत. त्याच्याकडे दुर्लक्ष करू नये. मधुमेहाची सुरुवातीची लक्षणे जाणवल्यावर ताबडोल डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. डॉक्टर तुमच्या शेरीरातील साखरेची पातली तपासण्यासाठी एक चाचणी लिहून देतील. ही चाचणी करून घ्या आणि साखरेची पातली जास्त असेल तर तुम्ही दिनचर्या आणि आहार यात बदलकरा. तुम्ही साखरयुक्त पदार्थांपासून दूर राहिले पाहिजे. दिवसातून किमान १५ मिनिटे वेगाने चालावे.

■ ■ ■

आरोग्य विशेष

डॉ. कुंदन गायकवाड

दिवसातून फक्त दोन किंवा तीन वेळा आणि रात्री अनेक वेळा लघवी करतात, तर काही लोक दिवसा जास्त वेळा लघवी करतात. परंतु मधुमेहाच्या स्थानांमध्ये ही तीन लक्षणे सामान्य आहेत. त्याच्याकडे दुर्लक्ष करू नये. मधुमेहाची सुरुवातीची लक्षणे जाणवल्यावर ताबडोल डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. डॉक्टर तुमच्या शेरीरातील साखरेची पातली तपासण्यासाठी एक चाचणी लिहून देतील. ही चाचणी करून घ्या आणि साखरेची पातली जास्त असेल तर तुम्ही दिनचर्या आणि आहार यात बदलकरा. तुम्ही साखरयुक्त पदार्थांपासून दूर राहिले पाहिजे. दिवसातून किमान १५ मिनिटे वेगाने चालावे.

■ ■ ■



कुरेचुकतो आपण?

सायनसची समस्या असण्याचांना द्यामुळे त्रास होऊ शकते. थंडीत दही खावासंसारात तरी ते दुपरच्या जेवणात दही पाच वाजण्याच्या आधी खाणे योग्य ठरत. कारण थंडगर दही रात्री खाल्यामुळे कफ साढू लागते. विविध प्रकारची ऑलर्जी असण्यांनाही याचा त्रास होते. दुसरी महत्वातील बाब घ्यावजे दही लगल्यावर लगेच खायला हावे. फ्रीजमध्ये ठेवलेलं गर दही खाऊ नये. असा द्यामुळे त्रास अजूनच वाढू शकतो. त्यामुळे थंडीच्या दिवसात दही खाताना विशेष काळजी घ्यायला हवी.

■ ■ ■

थंडीत घावी खाताना...

थंडीच्ये दही खाव का, असा प्रश्न बन्यावरजाणा पडलेला असतो. दही खूप गुणकारी आहे. यातल्या कॉलिशेयम तसेच इतर घटकांमुळे हांडांना बळकटी मिळते. बन्यावरजाणा दहीभात खाल्याशिवाय चैन पडत नाही. त्यामुळे थंडीच्या दिवसात दही खाताना खाण्याचा मोह आवरत येत नाही. पण थंडीमध्ये दही खावांचा टाळायला हवे. कारण थंड वातावरणात दही खाल्यामुळे छातीत कफ साढू लागतो. अस्थमा, सर्दी, खोकला,



कुरेचुकतो आपण?

सायनसची समस्या असण्याचांना द्यामुळे त्रास होऊ शकते. थंडीत दही खावासंसारात तरी ते दुपरच्या जेवणात दही पाच वाजण्याच्या आधी खाणे योग्य ठरत. कारण थंडगर दही रात्री खाल्यामुळे कफ साढू लागते. विविध प्रकारची ऑलर्जी असण्यांनाही याचा त्रास होते. दुसरी महत्वातील बाब घ्यावजे दही लगल्यावर लगेच खायला हावे. फ्रीजमध्ये ठेवलेलं गर दही खाऊ नये. असा द्यामुळे त्रास अजूनच वाढू शकतो. त्यामुळे थंडीच्या दिवसात दही खाताना विशेष काळजी घ्यायला हवी.

■ ■ ■

नखावरील रेषा दुर्लक्षू नका

स्वच्छ आणि सुंदर नखे हातांचे सौंदर्य बढवातात, पण नखे खाराब होऊ लागती, तुडू, लागली, काळी, पिवळी पडू, लागली किंवा नखावरील रेषा दिसू, लागल्या तर ही सामान्य गोष नाही. अशी नखे केवळ वाईटच दिसत नाहीत, तर काही आजारांचे संकेतही दर्शवतात. नखांवर हलक्या बारीक रेषा दिसण्याची अनेक कारणे असू शकतात. यामध्ये वृद्धत्व, आरोग्य समस्या किंवा शेरीरात काही विशेष पोषक तत्वांचा अभाव असू शकतो.

वृद्धत्वाचे लक्षण

नखांवर लांब आणि पांढर्या बारीक रेषा दिसणे हे वृद्धत्वाचे लक्षण आहे. वाढत्या वयानुसार, शेरीरात पोषणाची कमतरता निर्माण होऊ लागते. त्यामुळे अशा आरोग्यविषयक समस्या आणि पौष्टिक कमतरता उद्भव शकतात. या रेषा अर्ध्या असतील तर ते वृद्धत्वामुळे असू शकते. ते धोकादायक मानले जात नाही. परंतु रेषा खूप खोल असतील आणि नखे तुट असतील आणि काळे होते असतील तर ही आरोग्याशी संबंधित लक्षणे असू शकतात.

रेषा काय दर्शवतात?

*उम्या किंवा सरळ रेषा

तुमच्या नखांवर हलक्या रंगाच्या सरळ रेषा येत लागल्या, तर वयानुसार या रेषा सामान्य आहेत. त्या धोकादायक मानल्या जात नाहीत; परंतु रेषा खूप खोल असतील आणि नखे तुट असतील आणि त्यामुळे दिवसभरात देणे ते अडीच लीटर पाणी प्यायला हवे.

असतील असू शकतो

*उम्या किंवा सरळ रेषा

तुमच्या नखांवर हलक्या रंगाच्या सरळ रेषा येत लागल्या, तर वयानुसार या रेषा सामान्य आहेत. त्या धोकादायक मानल्या जात नाहीत; परंतु रेषा खूप खोल असतील आणि नखे तुट असतील आणि त्यामुळे दिवसभरात देणे ते अडीच लीटर पाणी प्यायला हवे.

असतील असू शकतो



अरोग्य वेध

डॉ. योगेश पोटे

असतील, तर ते शेरीरातील आरोग्य समस्येचे लक्षण असू शकते. कपीकीधी एकिजमा, खूप कोरडी त्वचा, हायपोथायराइडीझम सारख्या समस्यामुळे नखे जाड किंवा पातळ होतात. आणि तुटू लगातात. यामुळे, नखे सहजपणे तुटू लगातात. 'लाईकेन प्लॉन्स' हा एक 'ॲटोइम्यून' रोग आहे, ज्यामध्ये नखांवर रेषा दिसू शकतात. त्यांना 'ब्यू लाईन्स' असेही म्हणतात. त्या तणाव किंवा कोणत्याही आजारामुळे देखील वाढू शकतात.

*पांढर्या रेषा दिसणे

याला वैद्यकीय भाषेत 'ल्युकोनिचिया स्ट्रायटा' म्हणतात. या रेषा 'मायक्रोट्रॉम', 'ऑनिकोमाइकोसिस' किंवा आनुवंशिक आजारामुळे दिसू शकतात. रेषा वाढत असतील तर तुम्ही डॉक्टरांचा सल्ला घालावा.

*पांढर्या रेषा किंवा पट्टे:

यांना मीस लाइस्स म्हणतात. जर तुम्हाला तुमच्या नखांवर अशा रेषा किंवा हलके पट्टे दिसेले, तर ते हलक्यात घेऊ नका.

*वजन कमी करण्यासाठी भरपूर पाणी प्यायला हवे.

*वजन कमी करण्यासाठी भरपूर पाणी प्यायला हवे.

त्यामुळे दिवसभरात देणे ते अडीच लीटर पाणी प्यायला हवे.

■ ■ ■

च्यापच्य क्रियेचा वेग वाढवण्यासाठी...

व

जन कमी करण्यासाठी च्यापच्य क्रियेचा वेग वाढवण्यासाठी च्यापच्य क्रियेचा वेग वाढवण्यासाठी च्यापच्य क्रियेचा वेग वाढू शकतो. कोणते आहेत हे पदार्थ? जाणून घेऊ. *वजन कमी करण्यासाठी प्रथिन्युक्त आहार घेण्यावर भर दिला जातो. प्रथिन्युक्त पोट बाराच काळ्पन्यात राहत आणि आपण कमी खाऊ. प्रथिन्युक्त च्यापच्य क्रियेचा वेग वाढू शकतो. कोणते आहेत हे पदार्थ? जाणून घेऊ. *प्रथिन्युक्त च्यापच्य क्रियेचा वेग वाढत

मर्सिडिज खोके, एकदम ओके शिंदे गटाच्या नीलम गोन्हेनी वटारले डोके



■ महाराष्ट्र प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ८:

राज्य मंत्रिमंडळाचे पावसाठी अधिवेशन विधान भवनात सुरु आहे. यांवरी किंविती पाणीचे नेते विधानभवनाच्या पायऱ्यावर बसून घोषणाबाजी करत होते. यांवरी किंविती पाणीचे नेते विधानभवनात आल्या तेव्हा आदित्य टाकरे यांनी 'मर्सिडिज खोके, एकदम ओके', अशा घोषणा देण्यास सुरु केले. तेव्हा नीलम गोरे यांनी आदित्य टाकरे यांच्याकडे चिडू पाहिले. याचा व्हिडीओ देखील चांगलाच व्हायरल होत आहे.

सभागृहात बोलाताना विधेयकांनी सरकारला अनेक मुद्यांवरून घेरले आहे. तसेच सभागृहाच्या बाबरे देखील घोषणाबाजी देत सत्ताधार्यांची चांगलीच मजा घेणे सुरु असल्याचे दिसून येत आहे. आदित्य टाकरे यांनी नीलम गोरे यांना पाहाताच 'मर्सिडिज खोके, एकदम ओके', अशी घोषणा दिली. ही घोषणा ऐकातच



विधीमंडळ अधिवेशन

नीलम गोरे संताळल्या. पायऱ्या चढून वर गेल्यावर त्यांनी आदित्य टाकरे यांच्याकडे रागान पाहिले.

शिवसंग ठाकरे गोराचे नेते भास्कर जाधव यांनी देखील मंत्री भरत गोरावले यांना पाहाताच '३०० फट स्वाहा', अशा घोषणा देणे सुरु केले होते. एकदीरीतच विधेयकांनी सभागृहात आणि सभागृहाच्या बाबरे सत्ताधार्यांकडून चांगलीच मजा घेणे सुरु असल्याचे दिसत आहे.

नीलम गोरे यांनी उद्भव ठाकरे यांच्यावर टीका करताना पद मिळवायचे असेहे तर मर्सिडिज यांवी लगावे, असा आरोप केला होता. त्याच्या पायऱ्यावरून आदित्य टाकरे यांनी 'मर्सिडिज ओके' अशी घोषणा दिली.

शिवसंगेच्या प्रत्येक कार्यक्रमासाठी ठाण्यातून माणसे आणली जायची.

गल्ला गोळा करण्याचे काम एकनाथ शिंदे दिले होते, असेही त्यांनी काही महिन्यांवृत्ती एका मुलाखतीत म्हटले होते.

उद्योगमंत्री उद्योग सामंत यांनी दिली रवाही



यांनी दिली रवाही

देवस्थानाच्या जमिनींवरील आरक्षणे रद्द करणार

पिंपरी-चिंचवड शहराचा प्रारूप विकास आराखडा अंतिम करताना कोणत्याही भूमिपूर्वावर अन्याय होणार नाही. गोरारेंवांची घेरे बांधित होणार नाही. देवस्थानाच्या जमिनींवर पडलेल्या आरक्षणांची तपासी करून रद्द केली जातील, असे आशवासन उद्योगमंत्री उदय सामंत यांनी आज सभागृहात दिले.

पिंपरी-चिंचवड महानगरपालिका

आणि नगर रचना विभागाने शहराचा

प्रारूप विकास आराखडा १५ मे २०२५ रोजी प्रसिद्ध

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर

केला आहे. त्यावर १४ जुलैपैरंत हरकती व सूचना

मागवण्यात आल्या आहेत. भाजपाचे आमदार महेश

लांडगे व आमदार शेकर जगतपात यांना या प्रकरणी

लक्ष्यावधी सूचना मांडली.

आमदार शंकर जगतपात म्हणाले की, डीपी त्यावर