



पू वीं प्रौढांना कर्करोगाचा धोका जास्त असायचा, पण आज सर्वांनाच त्याचा धोका आहे. आपल्या सर्वांना माहीत आहे, की शेरीरासाठी जीवनसर्चे आवश्यक आहेत; परंतु अलिकडच्या एका मोठ्या संशोधनातून हे स्पष्ट झाले आहे, की विशेष जीवनसत्त्वाचा डोस कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्युवा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी करू शकतो. व्हिट्मिन डी २ हे ते जीवनसत्त्व आहे. व्हिट्मिन डी २ आणि व्हिट्मिन डी ३ हे त्याचे दोन प्रकार आहेत.

व्हिट्मिन डी २ आणि डी ३ मध्ये काय फरक?

व्हिट्मिन डी २ बहुतेकदा मानवांनी बनवले जाते आणि अन्नात जोडले जाते. दुसरीकडे, व्हिट्मिन डी ३ आपल्या त्वचेत सूर्योकाशापासून बनवले जाते आणि मासे, अंडी यांसाच्या प्राण्यांपासून बनवलेल्या अन्नातदेखील आढळते. संशोधनात वारंवार निर्देश झाले आहे की व्हिट्मिन डी ३ शेरीर व्हिट्मिन डीची पातली वाढवण्यासाठी डी २ पेशी अधिक प्रभावी आहे.

संशोधनात काय आढळले?

'कैएसआर'मध्ये प्रकाशित झालेल्या अहवालानुसार, व्हिट्मिन डी सलिमेंट्स घेतल्याने प्रौढांमध्ये मृत्युवा धोका कमी होतो का यावर अलिकडच्या एका मोठ्या अभ्यासात लक्ष देयात आले. यासाठी ५२ जुन्या अभ्यासांचा आढावा घेण्यात आला. त्यात ७५ हजारांहून अधिक लोकांचा समावेश होता. निकालात आढळून आले, की व्हिट्मिन डी सलिमेंट्स घेतल्याने सर्व कारणामुळे होणाऱ्या मृत्युवा धोका कमी होत नाही. हृदयरोगामुळे होणारे मृत्यू, हृदयरोगाव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही आजाराने होणारे



च्या काळजी
डॉ.सतीश सोनवणे

धोका लक्षणांपैकी तीव्र वेदना संशोधनानुसार, व्हिट्मिन डी सलिमेंट्स घेतल्याने कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्युवा धोका सुमारे ५६ टक्कांनी कमी झाला. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे व्हिट्मिन डी ३ धेण्यांमध्ये डी २ धेण्यांपैकी सर्व कारणामुळे होणाऱ्या मृत्युवा धोका खूपच कमी असल्याचे आढळून आले. संशोधनांकाचे म्हणणे आहे की केवळ व्हिट्मिन डी ३ घेतल्याने एकूण मृत्युवा धोका कमी होतो. या कारणासत्तव, शरक्त्रज्ञ मोठ्या प्रमाणात अधिक अभ्यास करण्याचा सल्ला देत आहेत.

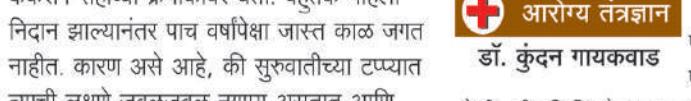
व्हिट्मिन डी महत्वाचे का आहे?

व्हिट्मिन डी केवळ हाडे आणि रोगप्रतिकारक शेतोसाठीचे महत्वाचे नाही, तर ते अनेक गंभीर आजारांना प्रतिबंधित करण्यासदेखील मदत करू शकते. त्याच्या कमतरतेमुळे थकवा, स्नायू दुखणे, हाडे कमकुवत होणे आणि वारंवार आजार होऊ शकतात. तर तुम्हाला तुम्हाचा आहारातून कवा पूरक आहारातून पुरेसे व्हिट्मिन डी, विशेषत: डी मिळत असेल, तर दीर्घार्थी आणि चांगल्या आरोग्यासाठी हा एक चांगला मार्ग असू शकतो.

शास्त्रज्ञांनी ओळखला अंडाशयाचा कर्करोग

क धी कंधी जीव वाचवण्याची सर्वांत मोठी गुरुकिलती म्हणजे वेळेत रोग ओळखले, परंतु काही आजार असे असतात, जे शांतपणे वाढता राहतात आणि समोर येतात, तेव्हा खूप उशरी झालेला असतो. अंडाशयाचा उच्च-श्रेणीचा सेरेस कार्सिनोमा (एचडीएससी) हा देखील असाच एक कर्करोग आहे, जो महिलांमध्ये सर्वात प्राणघातक प्रकारांपैकी एक मानला जातो. तथापी, आता शास्त्रज्ञांनी त्याचे मूळ ओळखले आहे.

महिलांमध्ये मृत्युवा बाबती आव्हेरिण



आरोग्य तंत्रज्ञान

डॉ. कुंदन गायकवाड

कर्करोग सहाय्या क्रमांकावर येतो. बहुतेक महिला निदान झाल्यानंतर पाच वर्षपैकी जीवत काळ जगत नाहीत. कारण असे आहे, की सुरुवातीच्या टप्प्यात त्याची लक्षणे जवळजवळ नवण्य असतात आणि त्यासाठी कोणत्याही विश्वसनीय चाचण्या नाहीत. कर्करोगाचे मूळ काय आहे?

शास्त्रज्ञांना बाचाच काळ असा संशय आहे, की 'एचडीएससी' प्रत्यक्षात अंडाशयात नव्हे, तर फॅलोपियन ट्यूबमध्ये सुरु होते; परंतु नेमके कुठे आणि कैसे, हे

टक्के प्रौढांचे दात खराब होतात, दात घासण्यासाठी शक्यतो सौम्य दृश्यशंका वापर करावा. दिवसभरात फक्त दोन वेळा हलक्या हातांनी दात घासावेत.

* पोटाचं आरोग्य चांगलं

राखण्यासाठी तंत्रमूळे मृत्युवा फायबर खाण्याचा सल्ला दिला जातो. अनेकजण गरजइतकं फायबरही खात नाहीत. मात्र

फायबरचं प्रमाण अचानक वाढवल्यास गॅसेसाठी समस्या उद्भवू शकते. तसंच पोट फुगल्यासारखं वाटू शकते.

फायबरचं प्रमाण टप्प्यात्पर्याने वाढवाव. एकाच वेळी भरपूर फायबर खाऊ नये. पांढऱ्या ब्रेडऐवजी गव्हाचा ब्रेड खावा.

बटाटा वेफसेसीजी सफरचंदाचं प्रमाण वाढवाव.

* खूप झोपण्याची चुकीच आहे. दर्शरज नक्त तासांपैकी अधिक काळ झोपण्याचा लोकांना भविष्यात सूत्रीभ्रंशाचा धोका निर्माण होत शकतो, असं काही अभ्यासांमधून समोर आल आहे.



कुरु चुकतो आपण?

सेवन करावांचे अशांत दात वेळा दात घासात. मात्र ही सवय चुकीची आहे. सातत्याने दात घासात राहिल्यामुळे दातांवरचा इन्मलवा थर कमी होतो. सततच्या दात घासण्यामुळे १० ते २०

नि

रोगी आणि आनंदी जीवन जीवण्यासाठी काही चांगल्या सवयी

अंगी बांगवं गरजेचं असतं. मात्र या चांगल्या

सवयीचा अतिरेक होता कामा नये. एकादी सवय

चांगली आहे म्हणून आपण तिचा अतिरेक करतो.

मात्र याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात. आपल्याकडून

अजारातेपणी या चुका घडतात. कोणत्या सवयीमुळे

आपण अडचणीत येऊ शकतो? जाणून घेऊ.

सवयी चांगल्या असल्या तरी...

* शेरीराला जीवनसत्त्व, खाली असते.

पण त्याचे मरणाव्यतिरिक्त असते.

असायला हवं. गरजेपैकी

अधिक जीवनसत्त्व शेरीरात

गेल्यास बरेच दुष्परिणाम दिसून

येतात. ठारविक प्रमाणापेक्षा

चारपट अधिक जीवनसत्त्वांचं

सेवन केल्यास कर्करोग होऊ शकतो, असं

काही संशोधनांमधून समोर आल आहे. म्हणूनच

जीवनसत्त्वाची गोळ्या घेताना अधिक काळजी

घायला होती.

* अनेकजण दिवसभरात तीन ते चार वेळा दात

घासात. मात्र ही सवय चुकीची आहे. सातत्याने

दात घासात राहिल्यामुळे दातांवरचा इन्मलवा थर

कमी होतो. सततच्या दात घासण्यामुळे १० ते २०

करण्यात अनेक व्याधीरिक्त येत आहे.

प्रतिजैविकामुळे बॅक्टेरियांच्या नाश होतो. म्हणूनच

बॅक्टेरियांमुळे उद्भवणाऱ्या व्याधींच्या निवारणासाठी प्रतिजैविक

दिली जातात. मात्र गेल्या काही व्याधींच्या प्रतिजैविकांचा

प्रतिकार करू लागले. याच

कारणामुळे अनेक व्याधीरिक्त उपचार

करण्यात आहे. प्रतिजैविकांचा नाश होतो. म्हणूनच

बॅक्टेरियांमुळे उद्भवणाऱ्या व्याधींच्या प्रतिजैविकांचा

प्रतिकार करू लागले. याच

कारणामुळे अनेक व्याधीरिक्त उपचार

करण्यात आहे. प्रतिजैविकांचा

प्रतिकार करू लागले. याच

कारणामुळे अनेक व्याधीरिक्त उपचार

करण्यात आहे. प्रतिजैविकांचा

प्रतिकार करू लागले. याच

कारणामुळे अनेक व्याधीरिक्त उपचार

करण्यात आहे. प्रतिजैविकांचा

प्रतिकार करू लागले. याच

कारणामुळे अनेक व्याधीरिक्त उपचार

करण्यात आहे. प्रतिजैविकांचा

प्रतिकार करू लागले. याच

कारणामुळे अनेक व्याधीरिक्त उपचार

काटोल, नरखेड तालुक्यात बोगस कामे बांधकामांच्या गुणवतेवर प्र०निहं

■ स्वपील राजत, काटोल, दि. ३ :
तालुकातील कोंडाळी नगरपालिका आंबिकानगरसह इतर चार ठिकाणी सुरु असलेल्या रस्ता विकास कामात गंभीर अनिवार्यतेच्या तक्रारी आल्यावर आमदार चरणासिंग ठाकूर यांनी प्रत्यक्ष स्थळात भेट दिली. पाहणीत कामाचा दर्दा असत निकृष्ट असल्याचे लक्षात वेताच त्यांनी तात्काळ संविधान कंत्राटारास काम थांबविण्याचे आदेश दिले.

जागरूक नागरिकांच्या तक्रानीनंतर संपूर्ण विधानसभा क्षेत्रातील बांधकामांच्या दजार्वाबत शंका उपस्थित करणारे असल्याचे साप्त झाले आहे. काटोल, नरखेड तालुकातील सुरु असलेल्या व पूर्ण झालेल्या सर्व कामांची उत्चसरीय चौकशी समिती तात्काळ उत्पात तपासणी करणे अत्यावश्यक असल्याचे नागरिकांचे म्हणणे आहे.