

दीप्ती मेस्त्री काबाडे

सायंतिस्तच्या
चषम्यातून

२



सायंटिस्टच्या चष्म्यातून-2

दीप्ती मेस्त्री काबाडे



ई साहित्य प्रतिष्ठान

हे पुस्तक विनामूल्य आहे
पण फुकट नाही

हे वाचल्यावर खर्च करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखकांना फ़ोन करून हे पुस्तक कसे वाटले
ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक
कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व ओळखीच्या सर्व मराठी
लोकांना या पुस्तकाबद्दल आणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला पुस्तके मिळणे बंद
होऊ शकते.

दाम नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

सायंटिस्टच्या चष्म्यातून

लेखिका : दीप्ती मेस्त्री -काबाडे

<http://shodhastitvacha.blogspot.com/>

d. a. kabade@gmail.com

Contact no. 9930577669

पत्ता - 206/ कृष्णा रेसिडेन्सी,

प्लॉट -7, सेक्टर -15,

नवी मुंबई, कामोठे, महाराष्ट्र

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

प्रकाशक :ई साहित्य प्रतिष्ठान

www. esahity. com

esahity@gmail. com

eSahity Pratishthan

eleventh floor

eternity

eastern express highway

Thane.

www. esahity. com

esahity@gmail. com

Whatsapp: 7710980841

APP : [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.esahity.](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.esahity)

www. esahitybooks

प्रकाशन : १६ जानेवारी २०१८

©esahity Pratishthan®2017

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ईसाहित्य - प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यक आहे.



मनोगत

विज्ञानाशी प्रत्येकाची तोंडओळख शालेय जीवनातच होते. पुढच्या आयुष्यात कुणी विज्ञान आणि तंत्रज्ञान या शाखांचा उपयोग आपल्या आर्थिक गरजा भागवण्यासाठी करतात. तर काही जण कला, वाणिज्य, किंवा इतर सृजनशील शाखांमध्ये शिक्षण घेऊन आपला मार्ग ठरवतात.

माझ्यासारखे काहीजण विज्ञानालाच आपल्या जीवनाचा मार्ग मानून, झपाटल्याप्रमाणे त्याच मार्गाने पुढे जातात. त्यातूनच जाणीव होते की कुणी मान्य करो अथवा न करो, विज्ञान सर्वव्यापी आहे. सृष्टीच्या आरंभापासून अंतापर्यंत कधीही न आटणारे आहे. आणि प्रत्येकालाच त्याच्या अधिपत्याखालीच आयुष्य व्यतीत करावे लागते.

सायंटिस्टच्या चष्म्यातून भाग-1 हे माझे दुसरे ईबुक होते. सायन्सच्या वाटेलाही न जाणाऱ्या सर्वसामान्य माणसांपर्यंत त्यांच्या उपयोगाचे विज्ञान पोहोचवावे या उद्देशाने ते लिहिले. वाचकांना ती संकल्पना पसंत पडली.

म्हणूनच माझ्यावर मनापासून प्रेम करणाऱ्या आणि त्या अनुषंगाने विज्ञानावर प्रेम करणाऱ्या वाचकांसाठी 'सायंटिस्टच्या चष्म्यातून-भाग 2' हे तिसरे ईबुक वाचकांसमोर आणताना मला अत्यंत आनंद होत आहे. वाचक माझ्या या प्रयत्नांना स्वीकारतील अशी आशा आहे.

दीप्ती मेस्त्री -काबाडे

Contact no. 9930577669

समरसून लिहिणाऱ्या नवोदित लेखिकेच्या प्रयत्नांना

तितक्याच समरसतेने वाचणाऱ्या,

दाद देणाऱ्या,

प्रोत्साहन देणाऱ्या

माझ्या वाचकांना

हे पुस्तक प्रेमाने समर्पित !

दीप्ती मेख्री -काबाडे

अनुक्रम

1] हिस्ट्रीयोनिक पर्सनॅलिटी डिसऑर्डर...

(फेसबुकवरील व्यक्तींचे)

2] व्यायाम आणि ग्लुकॉन डी

3] ग्लुकॉन डी, शुगर, फॅट्स आणि प्रोटिन्स

4] मोशन सिकनेस... कारणे आणि उपाय

5] फेशियल ब्लीच आणि दुष्परिणाम...

6] गोल सेटिंग... शॉर्ट टर्म सॅटिसफॅक्शन,

लॉन्ग टर्म सॅटिसफॅक्शन... ब्रेन फंक्शन

7] लेप्रोसी (कुष्ठरोग)

8] गहू पूर्णपणे वर्ज्य करा

9] सेल्युलाइट...

11] अपियरन्स कग्निटिव्ह सेल्फ वर्थ...

10] सेल्युलाइट... उपाय!

- 12] सोडियम, पोटॅशियम...
- 13] क्लीनिंग ब्लिच आणि अपाय...
- 14] कॉर्टिसॉल....
- 15] स्ट्रेस आणि कॉर्टिसॉल
- 16] कॉर्टिसॉल... भाग तीन
- 17] टाईम ट्रॅव्हल आणि टाईम मशीन...
- 18] वर्महोल आणि भूतकाळात प्रवास...
- 19] हेयर डाय, हेयर कलर... दुष्परिणाम !
- 20] बायोलॉजिकल क्लॉक...
- 21] व्हेरिकोज व्हेन्स... (व व्हेरिकोज व्हेन्स... लक्षणे आणि कारणे)
- 23] व्हेरिकोज व्हेन्स... उपचार
- 24] छोटीशी टीप...
- 25] स्किन ट्रीटमेंट... रक्तावाटे...
- 26] घरगुती केमिकल्स

- 27] ब्लड टेस्ट का कराव्यात?
- 28] सीरम क्रिएटिनाइन टेस्ट
- 29] हेयर रिमूव्हल क्रीम, वॅक्सिंग, शेविंग
- 30] ऍलर्जी - कारणे, लक्षणे, आणि उपचार
- 31] वजन कमी करण्याबद्दलचे अपसमज
- 32] स्मोकिंग : फुफ्फुसांवरील दुष्परिणाम
- 33] मास्टर ग्लॅन्ड
- 34] हाडांचा टीबी

1] हिस्ट्रीयोनिक पर्सनॅलिटी डिसऑर्डर...

(फेसबुकवरील व्यक्तींचे)

ही एक मानसिक व्याधी आहे, जी विशेषतः स्त्रियांमध्ये आढळते. याची पाळेमुळे व्यक्तीच्या लहानपणातल्या संगोपनात दडलेली आहेत. अनेक पीडित व्यक्तींना आयुष्यभर समजत नाही की त्या या मनोविकाराने ग्रासलेल्या आहेत. त्यामुळे उपचार कधीच होत नाहीत. आपल्या आसपास अशा अनेक व्यक्ती आढळतात. याची लक्षणे पहा.

1) या व्यक्तींना सतत सेंटर ऑफ ऍट्रॅक्शन असण्याची गरज असते. जिथे त्यांच्याशिवाय इतर कुणाला जास्त महत्व मिळत असेल तिथे त्या अस्वस्थ होतात.

2) यांना सतत कुणाच्यातरी कौतुकाची गरज असते. ते काँस्टंटली मिळाले नाही तर त्या डिप्रेशनमध्ये जातात.

3) या व्यक्ती खूप मोठ्या आवाजात बोलतात, गरज नसतानाही. सर्वांचे लक्ष आकर्षून घेणे हा उद्देश असतो.

4) त्या सुरुवातीला आपल्याला खूप उत्साही, चार्मिंग, खळखळत्या झऱ्यासारख्या वाटतात. परंतु हा अतिउत्साह डीप रूटेड डिप्रेशनमुळे आलेला असतो.

5) या स्वतःच्या दिसण्याकडे अती लक्ष देतात. आपण कुणाच्याच नजरेला गबाळ्या अवस्थेत दिसणार नाही याची काळजी घेतात. सौंदर्याला त्या लोकांना आकर्षून घेण्याची किल्ली समजतात.

6) अयोग्य ठिकाणी सिडकिटव्ह कपडे घालणे, तसे वर्तन करणे, असे प्रकार यांच्याकडून सतत होतात.

आता पाहूया अशा लोकांना फेसबुकवर कसे ओळखायचे.

1) हे लोक दर पंधरा दिवसांनी प्रोफाइल पिक बदलून लाईक्स मिळवतात.

2) लहानात लहान अचिह्मेन्टला मोठ्या स्वरूपात सादर करून अटेन्शन मिळवण्याचा प्रयत्न करतात.

3) ज्या दिवशी मेंटली डिस्टर्ब असतात त्या दिवशी सतत पोस्ट टाकत राहतात.

4) आयुष्यातल्या अगदी जवळच्या व्यक्तींशी झालेले वाद प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे फेसबुकरूपी चव्हाट्यावर मांडून अनोळखी लोकांकडून सांत्वन मिळवून मगच शांत होतात.

5) ज्या दिवशी आपल्याकडे लोकांचे दुर्लक्ष होत आहे असे वाटते, त्या दिवशी रडक्या पोस्ट टाकून लक्ष वेधून घेतात.

लक्षात ठेवा, मानसिक विकारांना उपचारांची गरज असते.

2] व्यायाम आणि ग्लुकॉन डी

ज्यांना व्यायामशास्त्राची नीट माहिती नसते ते लोक अशा लहानसहान चुका करतात की ज्यामुळे व्यायामाचा परिणाम हवा तसा मिळत नाही.

वजन कमी करण्याच्या दृष्टीने लोक तास दीड तास भरपूर व्यायाम करतात. मग आलेला थकवा घालवण्यासाठी आणि डीहायड्रेशन दूर करण्यासाठी पाणी पितात. मग एखादा शहाणा त्यांना सुचवतो, की ग्लुकॉन डी प्यायल्याने थकवा लवकर दूर होतो... मग ते ग्लुकॉन डी प्यायला लागतात. आणि महिनोमहिने व्यायाम करत राहतात.... वजन कमी होत नाही.

ग्लुकॉन डी मध्ये भरपूर प्रमाणात कॅलरीज असतात. त्यामुळे व्यायाम करून बर्न केलेल्या कॅलरीज पुन्हा भरून निघतात.

ग्लुकॉन डी हे तात्काळ एनर्जी पुरवणारे ड्रिंक आहे. एखाद्या दिवशी खूप शारीरिक मेहनतीचे काम असेल तर एखाद्या बाटलीत ग्लुकॉन डी घेऊन जावे. खूप उपयोग होतो. परंतु रोज ते पिऊ नये, कारण गरज नसताना ग्लुकॉन डी पिण्यामुळे शरीरात साखरेचे प्रमाण गरजेहून जास्त वाढू शकते, ज्याची परिणती वजन वाढण्यात होऊ शकते.

परंतु ज्यांना वजन वाढवायचेच आहे त्यांना डायबिटीस किंवा इतर मेटॅबॉलिझम डिसीझेस नसतील त्यांनी दिवसातून एकदा एक ग्लास प्यायल्यास फायदा होतो. मात्र हे एका महिन्याहून जास्त काळ करू नये.

3] ग्लुकाॅन डी, शुगर, फॅट्स आणि प्रोटिन्स

आपल्या शरीरात सर्व क्रिया एनर्जीवरच चालतात. ही एनर्जी कार्बोहायड्रेट पासून मिळते. अन्नातील कार्बोहायड्रेटचे आधी ग्लुकोजमध्ये रूपांतर होते. त्या ग्लुकोजपासून एनर्जी जनरेट होऊन त्यावर शरीरातील सर्व क्रिया चालतात. थोडक्यात ग्लुकोज हा आपल्या शरीराचा पॉवर सोर्स आहे. त्यामुळेच भूक लागल्यावर खाल्ले नाही तर विकनेस येतो.

शरीरात गरजेपेक्षा जास्त कॅलरीज म्हणजेच ग्लुकोज गेल्यास त्याचे एनर्जित रूपांतर न होता, फॅट्समध्ये होते. आणि ते फॅट्स शरीरात साठून वजन वाढते. फॅट्स म्हणजे शरीरातील एनर्जीचा आपत्कालीन पुरवठा आहे. थोडक्यात पॉवर बँक. त्यामुळे अन्नातून ग्लुकोजचा पुरवठा झाला नाही तर शरीर फॅट्सपासून एनर्जी मिळवते. म्हणजेच फॅट्स डिझॉल्व्ह होतात. म्हणूनच जेवण कमी केल्यास व्यक्ती बारीक होते.

आता वळूया ग्लुकाॅन डी कडे. प्युर प्रकारातले हे ग्लुकोज शरीरात गेल्यास एकतर वजन वाढेल, किंवा स्टेबल राहील. परंतु कमी नक्कीच होणार नाही.

शिवाय आपल्या शरीरात प्रोटीन ब्रेकडाऊन ची एक इमर्जन्सी प्रक्रिया आहे. एखाद्याच्या शरीरात अन्नावाटे ग्लुकोजचा पुरवठा झाला नाही, आणि फॅट्सही नसतील तर शरीर प्रोटीनपासून एनर्जी मिळवते. त्यामुळे मसल्स लॉस होऊन व्यक्ती काटकुळी बनते. त्यामुळे अतिबारिक व्यक्तींनी वेळच्यावेळी खाणे महत्वाचे आहे.

परंतु प्रोटीनपासून एनर्जी मिळवण्याची प्रक्रिया शरीरात असली तरीही ग्लुकोजला प्रोटीनमध्ये कन्व्हर्ट करणारी कोणतीही प्रोसेस शरीरात नाही. त्यामुळे अतिरिक्त ग्लुकोज सेवन करून कुणीही मसल्स बनवू शकत नाही. फक्त फॅट्स वाढून वजन वाढणार.

4] मोशन सिकनेस... कारणे आणि उपाय

जास्त वेळचा बसने किंवा कारने प्रवास, काही तासांचा जहाजाने प्रवास, किंवा विमानाचा प्रवास... अशा परिस्थितीत अनेकांना डोकेदुखी, चक्कर, मळमळ, उलट्या असे त्रास होतात. याला मोशन सिकनेस म्हणतात.

मोशन सिकनेस चे मुख्य कारण आहे प्रवासात ब्रेनला मिळणारे मिक्सड सिग्नल्स! आपल्या कानाच्या अंतर्भागात काही नर्व्हस असतात ज्या आपल्या शरीराच्या पोझिशनचे सिग्नल ब्रेनला देत असतात. आणि डोळ्यांना दिसणारे दृश्य आणि कानांवाटे मिळणारी पोझिशन याचे कोऑर्डिनेशन ब्रेनमध्ये होत असते.

आपण जेव्हा स्वतःहून धावतो, चालतो, तेव्हा कान आणि डोळे आपली पोझिशन कोऑर्डिनेट करतात. त्यामुळे त्रास होत नाही.

प्रवासात सततच्या अनियंत्रित हालचालींमुळे कान आणि डोळे यांचे कोऑर्डिनेशन होत नाही. पोझिशन सतत बदलत राहते. त्यामुळे अनेक मिक्सड सिग्नल्स ब्रेनला जात राहतात. ब्रेन हँग होतो. त्यामुळे डोळे दुखते, चक्कर येते.

फक्त एसी गाड्यांमध्ये ज्यांना मोशन सिकनेस होतो त्यांना तो आतल्या आणि बाहेरच्या किंचित प्रेशर डिफरन्स मुळे होतो.

मोशन सिकनेसवर उपाय...

1) प्रवासाला निघताना कमी खा. आल्याच्या गोळ्या सोबत ठेवा. त्रास वाटू लागला तर चघळा.

2) गाडीतून बाहेर पाहताना जवळच्या भरभर मागे सरकणाऱ्या गोष्टी पाहू नका. दूरवरच्या गोष्टी पहा.

3) एसी बंद करून खिडकीच्या दोन्ही बाजूंच्या काचा उघडा.

4) चालत्या वाहनात वाचू नका. मोबाईलवर गेम खेळू नका.

5) मोशन सिकनेससाठी मेडिसिन मिळते. ती गोळी प्रवासाला निघण्यापूर्वी अर्धा तास आधी घ्यावी.

6) प्रवासाला निघताना झोप पूर्ण झालेली असावी. रात्रीचा प्रवास असेल तर बाहेर सतत सरकणाऱ्या दिव्यांचा त्रास होतो. स्वतः ड्राइविंग करत नसाल तर न लाजता काळा गॉगल लावावा किंवा झोपी जावे.

7) आल्याचा चहा आणि निंबूपाणी रोज घेतल्याने मोशन सिकनेस कमी होतो.

5] फेशियल ब्लिच आणि दुष्परिणाम...

स्त्रिया आवडीने ब्लिच करतात. नुसता चेहराच नाही तर, हातपाय सुद्धा. कमी वेळात, कमी कष्टात गोरं दिसण्याची नामी युक्ती म्हणजे ब्लिच... (फेम ब्लिचची जाहिरात आठवते का ? सिर्फ 15 मिनिटमे गोरीगोरी)

ब्लिच केल्यावर त्वचेवरचा केसांचा रंग जाऊन ते रंगहीन होतात. आणि आपोआप चेहरा गोरा दिसतो. इतकंच नाही तर, चेहऱ्यावरच्या डागांचाही रंग हळूहळू कमी होत जातो. त्यामुळे एकदा ब्लिचच्या प्रेमात पडलेली स्त्री महिन्यातून एकदा, नंतर दोनदा सुद्धा ब्लिच करू लागते.... आणि तिचा चेहरा तिच्या इतर शरीरापेक्षा जास्त गोरा दिसू लागतो..

इथेच खरी गडबड आहे. नियमितपणे ब्लिच करणाऱ्या स्त्रीच्या चेहऱ्याकडे अगदी नीट लक्ष देऊन पहा. तिच्या मानेचा रंग आणि चेहऱ्याचा रंग यात फरक दिसतो. मानेचा रंग नॉर्मल दिसतो आणि चेहरा मात्र पांढरा दिसतो. हा गोरेपणा नसून चेहऱ्यावरच्या त्वचेतले रंगद्रव्य नाहीसे झाल्यामुळे असे होते.

आपल्या स्किनमध्ये मेलॅनिन नावाचे रंगद्रव्य आहे. आपल्या स्किनचे प्रोटेक्शन करण्याचे महत्वाचे काम ते करते. उन्हात जास्त फिरल्यावर चेहरा काळवंडतो. कारण हानिकारक अल्ट्रा व्हायोलेट किरणांपासून त्वचेच्या आतल्या थराचे संरक्षण व्हावे म्हणून मेलॅनिन वाढते. त्यामुळे चेहरा काळा दिसतो.

एखादी जखम झाल्यावर सुद्धा त्या भागाचे बाह्य प्रदूषणापासून रक्षण व्हावे म्हणून मेलॅनिन वाढते. जखम काळी पडते. मात्र ती बरी झाल्यानंतर रंग हळूहळू पुन्हा पूर्ववत होतो.

ब्लीचच्या अतिवापरामुळे मेलॅनिनची ही संरक्षक यंत्रणाच कमकुवत होते. त्यामुळे अल्ट्रा व्हायोलेट किरणं त्वचेच्या आतल्या थरापर्यंत पोहोचून फ्री रॅडिकल्स तयार करतात. ज्यामुळे स्किन कॅन्सरचा धोका वाढतो.

ज्या देशांतील लोकांच्या त्वचेत मेलॅनिनचे प्रमाण कमी आहे त्या देशांत स्किन कॅन्सरचे प्रमाण जास्त आहे. भारतीयांच्या नैसर्गिक रंगामुळे हे प्रमाण कमी आहे. परंतु सौंदर्याच्या अवास्तव कल्पनांच्या आहारी जाऊन आपण नैसर्गिक सुरक्षा यंत्रणाच नाहीश्या करत आहोत



6] गोल सेटिंग... शॉर्ट टर्म सॅटिसफॅक्शन,

लॉन्ग टर्म सॅटिसफॅक्शन... ब्रेन फंक्शन

थोडासा कठीण विषय आहे. परंतु सोपा करण्याचा प्रयत्न नेहमीप्रमाणे.

आपण एखादे ध्येय ठरवतो... उत्साहाने! आणि त्याच उत्साहाच्या भरात जवळच्या व्यक्तींना सांगतो. आणि मग ते ध्येय पूर्ण होत नाही...

जुन्या व्यक्ती म्हणायच्या, एखादी मनातली इच्छा किंवा ध्येय पूर्ण झाल्याशिवाय कुणाला सांगू नये. ते पूर्ण होत नाही.

सर्वे सांगतो की जी माणसे आपले ध्येय पूर्ण करतात त्यापैकी 90 टक्के आपले ध्येय कुणालाही सांगत नाहीत.

आता थोडंसं सायंटिफिक दृष्टिकोनातून पाहूया. आपल्या मनात एखादी इच्छा निर्माण झाली किंवा आपण एखादे ध्येय ठरवले की ते पूर्ण करण्याची जिद्द वाढते. या काळात पॉझिटिव्ह स्ट्रेस हॉर्मोन्स वाढतात. ते ध्येयपूर्तीत पूरक ठरतात. एकदा ध्येय पूर्ण झाले की डोपामाईन आपले काम सुरु करते. माणूस समाधानी होतो.

परंतु जेव्हा आपण आपले ध्येय, इच्छा जाहीर करतो तेव्हा अनेकांकडून आपल्या ध्येयाबद्दल कौतुक होते. आपण आनंदी होतो. हा शॉर्ट टर्म आनंद असतो.

नुसत्या कौतुकाने डोपामाईन वाढते. परंतु त्याचा निगेटिव्ह इम्पॅक्ट आपल्या कार्यशक्तीवर होऊन जिद्दीचे रूपांतर क्षणिक समाधानात होते. पॉझिटिव्ह स्ट्रेस कमी झाल्यामुळे प्रयत्नात कमतरता येऊन ध्येय मागे पडते.

ह्युमन ब्रेन नेहमीच लॉन्ग टर्म सॅटिसफॅक्शन पेक्षा शॉर्ट टर्म सॅटिसफॅक्शन कडे झुकतो. म्हणूनच "या वर्षी वजन कमी करायचं" असा संकल्प करणारे दोनतीन महिन्यात डाएट सोडून देतात. "आजची सिगारेट शेवटची" म्हणणारे रोज पुन्हा सिगारेट पितात. "उद्यापासून वाचन करणार" म्हणणाऱ्यांचा 'उद्या' कधी उजाडतच नाही... आणखीही बरंच काही...



7] लेप्रोसी (कुष्ठरोग)

वरील सर्व माहिती आनंदवन येथील डॉक्टरांनी दिलेली आहे. यात माझा स्वतःचा एकही शब्द नाही.

कुष्ठरोगाला अनेक वर्षे महारोग म्हणून संबोधण्यात आले आहे. शरीर कुरूप करणारा असा हा रोग पूर्वी कशामुळे होतो हे माहित नव्हते. उपचारांचाही माहिती नव्हती. त्यामुळे अंधश्रद्धांचा सुळसुळाट असणाऱ्या आपल्या भारतात, गतजन्मीच्या पापांचा परिणाम म्हणजे कुष्ठरोग असा समज पसरायला वेळ लागला नाही. महाराष्ट्राच्या "माळवा " प्रांतात कुष्ठरोग्यांना त्यांच्या पापांची शिक्षा म्हणून जिवंत जाळले किंवा पुरले जात होते. इतर भागात कुष्ठरोग्यांना समाजाने कायमचे वाळीत टाकले. ते बरे झाले तरीही समाज त्यांना स्वीकारत नाही...

कुष्ठरोग हा एक बॅक्टेरिया पासून होणार संसर्गजन्य रोग आहे. परंतु तो सर्दीखोकल्यापेक्षाही कमी संसर्गजन्य आहे. त्यामुळे ज्याची रोगप्रतिकारक क्षमता चांगली आहे त्याला या बॅक्टेरियाचा संसर्ग होत नाही. स्वतः बाबा आमटेंनी अनेक वर्षे कुष्ठरोग्यांची सेवा केली. परंतु त्यांना कधीही कुष्ठरोग झाला नाही.

कुष्ठरोग जरी बॅक्टेरियामुळे होत असला तरीही हे बॅक्टेरिया फक्त मानवी शरीरात मल्टिप्लाय होतात. त्यामुळे लॅबमध्ये त्यांना मल्टिप्लाय करता येत नाही. म्हणूनच लेप्रोसीवर व्हॅक्सिन बनवता येणार नाही. परंतु हा रोग पूर्णपणे बरा होतो. पाचपेक्षा कमी चट्टे असतील तर सहा महिन्यांची ट्रीटमेंट आहे, आणि जास्त असतील तर एका वर्षाची. ज्या भागावर चट्टा येतो त्या भागातल्या नव्हज वर

बॅक्टीरियाचा परिणाम झाल्यामुळे त्या भागाचे सेन्सेशन जाते. थंड, गरम, सर्व संवेदना मरतात. त्या चट्ट्यावर घाम येत नाही. उन्हात तो भाग काळवंडत नाही. नर्व्हज डॅमेज झाल्यामुळे हातापायाच्या बोटांमध्ये डीफॉर्मिटीज येऊन बोटं वाकडी होतात. रोग पूर्ण बरा झाल्यानंतरही ती तशीच राहतात. सेन्सेशन परत येत नाही.

कुष्ठरोगाचे मुख्य कारण कुपोषण आहे. कारण अशक्त व्यक्तींना कुष्ठरोग होतो. शरीरावर कुठलाही लालसर चट्टा दिसला आणि त्यात संवेदना नसेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना दाखवा. लक्षात ठेवा, कुष्ठरोग जीवघेणा रोग नाही. तो पूर्णपणे बरा होतो.



8] गहू पूर्णपणे वर्ज्य करा

गहू पूर्णपणे वर्ज्य करा अशा अर्थाने फिरणाऱ्या एका पोस्टने लोकांना बुचकळ्यात टाकले आहे. त्या पोस्टमध्ये असे म्हटले आहे की गहू खाल्ल्यामुळे शरीरात साखरेचे प्रमाण खूप जास्त आणि अचानक वाढते. त्यामुळे माणूस लठ्ठ होतो. वजन झटपट कमी करायचे असेल तर गहू अजिबात खाऊ नका.

आता माझ्या नेहमीच्याच पद्धतीने यावर चर्चा करू.

लहानपणापासून आपल्याला शिकवले गेले आहे की गव्हाची पोळी म्हणजेच चपाती जेवणात असायलाच हवी. कारण त्यामुळे ऊर्जा मिळते. मी लहानपणापासून आजपर्यंत रोजच चपाती खाते आहे.

गहू म्हणजे कार्बोहायड्रेट, आणि कार्बोहायड्रेट म्हणजे एनर्जी सोर्स. परंतु गहू खाल्ल्यानंतर शरीरात साखरेचे प्रमाण अचानक वाढते हे खरे नाही. अन्न पचण्यासाठी किमान दोन ते तीन तास लागतात. या प्रक्रियेत ग्लुकोज हळूहळू रिलीज होते, अचानक नाही. आणि रिलीज झालेले ग्लुकोज शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना ऊर्जा पुरवण्याचे काम करते, शरीरात साठून राहत नाही.

गहू आहारातून पूर्णपणे वर्ज्य करण्याने वजन नक्कीच कमी होणार! कारण शरीराला एनर्जी न मिळाल्यामुळे शरीर ती ऊर्जा फॅट्समधून मिळवणार आणि फॅट्स कमी होणार! परंतु या प्रक्रियेत बॉडी स्टॉर्जेशन मोडवर जाते. त्यामुळे

अशक्तपणा येतो. वजन कमी करण्याची ही पद्धत अत्यंत चुकीची आहे. भराभर वजन कमी करणे धोकादायक असते.

डायबेटिक पेशंट्सना डॉक्टर्स गहू कमी करायला सांगतात, पूर्ण बंद करायला सांगत नाहीत. जर त्या पेशंटच्या शरीरात गव्हामुळे साखर अचानक वाढत नाही, तर सर्वसामान्यांच्या शरीरात कशी वाढेल? गहू म्हणजे ग्लुकोॅन डी नाही...

त्यामुळे विचार करून निर्णय घ्या.



9] सेल्युलाइट...

चाळीशीच्या जवळपास आलेल्या प्रत्येक स्त्रीपुरुषाला भेडसावणारी समस्या म्हणजे सेल्युलाइट. ही समस्या कमी वयातही उद्भवते.

सेल्युलाइट म्हणजे पोट, मांड्या, कंबर यावर साठणारी चरबी (फॅट्स)

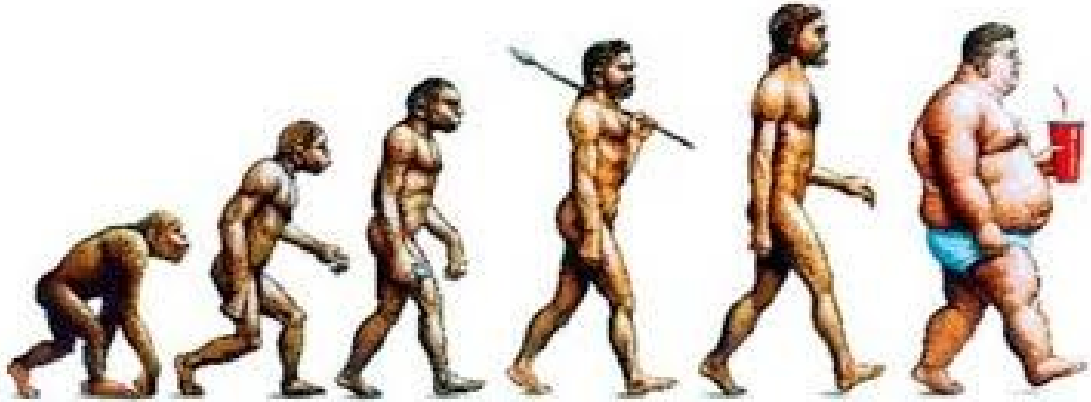
ही चरबी शरीर बेढब बनवते. अति वाढल्यास वजनाशी संबंधित अनेक आजारांना निमंत्रण देते. कितीही व्यायाम करा, रनिंग करा, दोरीउड्या मारा... सेल्युलाइट कमी करता करता नाकी नऊ येतात! बायसेप्स, ट्रायसेप्स बनतात, शोल्डर्स बनतात, वजनही कमी होते, परंतु पोटावरची चरबी तशीच!

आता पाहूया असे का होते. सेल्युलाइटचे म्हणजेच पोटावरच्या चरबीचे सेल्स इतर फॅट्सहून थोडे वेगळे असतात. त्यांच्यात पाणी सामावून घेण्याची क्षमता खूप जास्त असते. या पेशी आपल्या आकाराच्या अनेक पट प्रसारण पावू शकतात. शिवाय या पेशींसोबतच मृत झालेल्या स्नायूंच्या पेशी, तुटलेल्या किंवा जखमी झालेल्या रक्तवाहिन्यांच्या पेशी, ब्रेक झालेल्या कोलॅजनच्या पेशी... हे सर्व एकत्र येऊन सेल्युलाइट बनते. त्यामुळे ते नॉर्मल फॅट्सपेक्षा टणक असते. शिवाय ज्या भागात सेल्युलाइट साठते, त्या भागातले रक्ताभिसरण मंदावते. त्यामुळे मृत होणाऱ्या पेशींची संख्या वाढतच जाते. आणि वाढत जाणारे, प्रसारण पावणारे सेल्युलाइट बाहेर डोकावताना स्किनच्या आतल्या थरातले कोलॅजन ब्रेक करते.

त्यामुळे स्किनची इलॅस्टिसिटी जाऊन पोट बाहेर लोम्बल्यासारखे दिसते. म्हणजेच वाढलेलं पोट म्हणजे नुसते फॅट्स नसून सगळा कचराच असतो.

कुणी कितीही म्हणो, सेल्युलाइट पूर्ण नाहीसे करण्यासाठी किमान दोन वर्षांचा कालावधी तरी लागतोच. तेही योग्य आणि नियमित व्यायाम, समतोल आहार असेल तरच!

कोणतेही फॅड डाएट, आयुर्वेदिक पावडर, मसाज तेल सेल्युलाइट कमी वेळात नाहीसे करूच शकत नाही. अशा जाहिरातींना भुलू नका. मेहनतीला शॉर्टकट नाही



10] सेल्युलाइट... उपाय!

सावधानतेचा इशारा आधीच देतेय, की सेल्युलाइट कमी वेळात पूर्णपणे घालवणे कुणालाही जमू शकत नाही. त्यामुळे मी आज जे उपाय सांगेन ते साधारण वर्ष ते दोन वर्ष सातत्याने केलेत, तर आणि तरच अपेक्षित परिणाम दिसेल.

सेल्युलाइट च्या बाबतीत किंवा एकंदरीतच वजनाच्या बाबतीत स्पॉट रिडक्शन करणे अशक्य आहे. म्हणजेच फक्त पोट कमी करणं किंवा फक्त मांड्या कमी करणं, फक्त कंबर बारीक करणं अशक्य आहे. वजन कमी करताना ते सर्वच अवयवातून योग्य प्रमाणात कमी होणार.

1) सर्वात आधी मेटाबॉलिझम सुधारा. त्याची सुरुवात सकाळी लवकर उठण्यापासून होते. रात्री वेळेत झोपून सकाळी किमान 7 वाजता उठा. उठल्यावर किमान एक लिटर पाणी पिऊन मगच इतर कामांना लाग. असे करण्याने पोट साफ होते. पाण्यामुळे क्षीणलेली, झोपाळलेली सिस्टम फ्रेश होऊन कामाला लागते. नाश्ता तगडा करा. या वेळी कितीही खाल्ले तरीही ते चांगले पचते. ब्रेकफास्ट कधीच टाळू नका. सकाळी उठल्यावर रात्रीभराचा उपास संपवणे खूप गरजेचे असते. आणि भरपूर खाऊन डायजेस्टिव्ह सिस्टमला ऍक्टिव्हेट केले नाही तर पुढच्या दिवसभरात तुम्ही जे काही खाता त्याचे पूर्णपणे एनर्जित कन्व्हर्जन न होता फॅट्समध्ये कन्व्हर्जन होते.

2) क्रन्चेस मारण्याने पोटाची चरबी कमी होते. ज्यांना धावणे, दोरीच्या उड्या मारणे शक्य नाही त्यांनी क्रन्चेस मारावेत. परंतु नुसत्या क्रन्चेसने चरबी कमी होण्यास जास्त वेळ लागतो.

3) दिवसातून एकदा किमान अर्धा तास व्यायाम करण्यासाठी राखून ठेवा. वेट लिफ्टिंगसोबतच कार्डियो करणे वजन कमी करण्यासाठी महत्वाचे आहे.

4) प्रोटीन जास्त प्रमाणात खा. कार्बोहायड्रेट योग्य प्रमाणात खा. आणि फॅट्स अगदी कमी खा किंवा पूर्ण वर्ज्य करा. रात्री कमी खा. ताजी फळं, पालेभाज्या जास्त प्रमाणात खा.

5) साखर खाणं जितकं कमी करता येईल तितकं करा. खास करून संध्याकाळनंतर काहीही गोड खाऊ नका. संध्याकाळी पचनक्रिया कमजोर होते, आणि साखरेचे विघटन न झाल्यामुळे चरबी वाढते.

या सर्वच उपायांमध्ये सातत्य असणे खूप गरजेचे आहे. नो फास्ट फूड, नो कोल्ड्रिंक... हे सर्व दोन वर्ष सांभाळावे लागते. म्हणूनच सेल्युलाइट कमी करणे खूप कठीण असते.

11] अपियरन्स कग्निटिव्ह सेल्फ वर्थ...

नाव कठीण आहे. परंतु ही एक सर्रास आढळणारी मानसिक व्याधी आहे. व्याधी म्हणण्यापेक्षा याला समस्या म्हणणे योग्य ठरेल. कारण कोणत्याही औषधाशिवाय नुसत्या योग्य समुपदेशनाने ही समस्या सुटते.

पुन्हा एकदा स्त्रियांमध्ये याचे प्रमाण जास्त आहे. त्यात तरुण स्त्रिया तर आहेतच, परंतु प्रौढ स्त्रिया जास्त आहेत.

स्वतःचे संपूर्ण महत्व फक्त आपल्या रूपावरच अवलंबून आहे अशी या स्त्रियांची धारणा हळूहळू बनत जाते. नीटनेटकेपणा नेहमीच चांगला, परंतु या स्त्रिया मर्यादा पार करतात. मेनोपॉजच्या काळात हार्मोनल चेंजेस मुळे येणारे डिप्रेसन हे या समस्येचे महत्वाचे कारण आहे. लहान वयात स्वतःच्या रूपाबद्दल न्यूनगंड निर्माण झालेल्या व्यक्ती सुद्धा प्रौढ वयात या समस्येला बळी पडतात.

या समस्येने ग्रासलेली स्त्री जास्त टापटीपपणामुळे अत्यंत सुंदर आणि आकर्षक दिसत असली तरीही प्रत्यक्षात ती कमालीची असुरक्षित, भयाकूल असते. तिच्यातला आत्मविश्वास तिच्या कॉस्मेटिक्सवर, कपड्यांवर अवलंबून असते. त्यात थोडी कमतरता असेल तरी त्यांचा आत्मविश्वास ढासळतो. मेकअपची आवड असणे वेगळे आणि मेकअपशिवाय असुरक्षित वाटणे वेगळे.

ही समस्या कशी ओळखावी?

1) अशी स्त्री आपण कायम, प्रत्येक क्षणी सुंदर दिसू याची जिवाच्या आकांताने काळजी घेते.

2) मेकअपचे दुष्परिणाम भोगत असूनही घरातही मेकअप करूनच वावरते. कारण अचानक कुणी घरी आले तर आपण बिना मेकअप दिसू नये!

3) भाजी आणायला जाताना सुद्धा ती भरपूर मेकअप करते.

4) एखादे कॉस्मेटिक अचानक संपल्यास ऍड्जस्ट न करता घराबाहेर पडणेच टाळते.

थोडक्यात अशा व्यक्तीचा स्वतःच्या गुणांवरचा आत्मविश्वास पूर्णपणे खचलेला असतो. वरवर मोहक दिसणारी अशी व्यक्ती मनातून खचत जाते. डिप्रेसनमध्ये जाते. परंतु समुपदेशनातून तिचा आत्मविश्वास पुन्हा जागा केला जातो.

12] सोडियम, पोटॅशियम...

आपल्या शरीरात सोडियम आणि पोटॅशियम या दोघांचा काय रोल आहे आज पाहूया.

आपल्या शरीरात सोडियम आणि पोटॅशियम हे दोघे पॉझिटिव्ह चार्जच्या रूपात असतात. (न्यूट्रल रूपात असूच शकत नाही. सोडियम धातू स्वरूपात पाण्याच्या एका थेंबानेही पेटतो. शरीरात धातू स्वरूपात असता तर काय झालं असतं???)

तर पॉझिटिव्ह चार्जच्या रूपात असणारा हा सोडियम मेंदूच्या कामकाजाशी निगडित आहे. ब्रेन... सर्व इंद्रियांचा राजा. त्याने दिलेल्या सूचनांच्या प्रमाणेच शरीरातल्या सर्व... अगदी सर्व क्रिया होतात. परंतु ब्रेन ज्या सूचना देतो, त्या सर्व सूचना इलेक्ट्रिक करंट असतात. इलेक्ट्रिक करंट नेहमीच इलेक्ट्रॉन्स ने बनलेला म्हणजेच निगेटिव्ह चार्ज असतो. हा चार्ज मेंदूपासून इंद्रियापर्यंत वाहून नेण्यासाठी पॉझिटिव्ह चार्ज गरजेचा असतो.... हे अत्यंत महत्वाचे काम सोडियम आणि पोटॅशियम करतात.

या दोन घटकांच्या कमतरतेमुळे साहजिकच मेंदूच्या कार्यपद्धतीवर परिणाम होतो. निराश वाटणे, थकवा वाटणे, हातापायाला मुंग्या येणे, डोकं दुखणे, कामात लक्षच न लागणे, विस्मरण होणे, संवादाकडे दुर्लक्ष होणे... अशा मेंदूशी रिलेटेड गोष्टी होतात.

पोटॅशियम कमी होण्यामुळे तर स्नायूंच्या पेशी तुटून रक्तात मिसळतात. त्यामुळे रक्त फिल्टर करणाऱ्या किडन्या खराब होतात.

कमी प्रमाणात आढळणारा फुफ्फुसांचा पॅरालिसिस पोटॅशियमच्या कमतरतेमुळे होतो...

सोडियमचे कमतरतेमुळे कमी रक्तदाबाचा त्रास निर्माण होतो.

सोडियमचे रक्तातील प्रमाण योग्य राखणे तुलनेने सोपे आहे. कारण आपल्या रोजच्या जेवणात सोडियम क्लोराईड म्हणजेच मीठ असतेच. तरीही ज्यांना सोडियमची कमतरता जास्त गंभीर स्वरूपाची असते त्यांना डॉक्टर्स रिकाम्या कॅप्सूलमध्ये मीठ भरून घेण्याचा सल्ला देतात!

परंतु पोटॅशियमची पातळी योग्य राखण्यासाठी पालेभाज्या आणि फळांवर अवलंबून राहावे लागते. औषधे अर्थातच उपलब्ध आहेत. परंतु ती मिठाच्या तुलनेत प्रचंड महाग आहेत.

व्यायाम, धावपळ, भर उन्हातून प्रवास यामुळे घामावाटे शरीरातले हे महत्वाचे क्षार कमी होतात. लिंबू सरबत किंवा इलेक्ट्रॉल हे दोन्ही उपयोगी पडतात.

13] क्लीनिंग ब्लिच आणि अपाय...

ब्लीचिंग पावडर आणि लिक्विड ब्लिच अनेक घरांमध्ये वापरले जातात. काही मोठ्या कॉम्प्लेक्स मध्ये सुद्धा सार्वजनिक जागा स्वच्छ करण्यासाठी ब्लीचिंग पावडर वापरली जाते.

परंतु निर्जंतुकीकरणासाठी वापरली जाणारी ही ब्लीचिंग पावडर माणसासाठी अत्यंत हानिकारक आहे.

कोणत्याही प्रकारच्या ब्लिचचा म्हणजेच पावडर किंवा लिक्विडचा पाण्याशी किंवा हवेशी संपर्क आल्यानंतर त्यातून क्लोरीन हा विषारी गॅस बाहेर पडतो. क्लोरीनचा लगेच जाणवणारा परिणाम श्वसनावर दिसून येतो. विचित्र उग्र वासाचा हा गॅस ठसका लावणारा असतो. याने लगेच डोळे सुद्धा जळजळू लागतात.

क्लोरीन अत्यंत ऍसिडिक गॅस आहे. तो श्वसनमार्गाला मोठी इजा पोहोचवतो. तसेच डोळ्यांचे पटल सुद्धा त्याने खराब होते.

क्लोरीन गॅस पाण्यात विरघळल्यावर हायड्रोक्लोरिक ऍसिड तयार होते. हे ऍसिड सुद्धा घातक आहे.

क्लोरीन जास्त प्रमाणात श्वसनावर फुफ्फुसात गेल्यास तो फुफ्फुसांना छिद्र पाडू शकतो.

सतत क्लोरीनच्या संपर्कात राहणाऱ्या व्यक्तींना डोकेदुखी, चक्कर येणे हे त्रास होतात.

क्लोरीनचा सिलिंडर लीक झाल्यास मनुष्यहानी सुद्धा होऊ शकते इतका तो हानिकारक आहे.

म्हणूनच ब्लीचिंग पावडर किंवा लिक्विड ब्लीच वापरताना काळजी घेणे आवश्यक आहे. ब्लीचिंग पावडर पसरल्यानंतर दारे खिडक्या उघडून ठेवावीत. पावडर धुताना नाकातोंडावर पाण्याने भिजवलेला रुमाल बांधावा. काम झाल्यानंतर हात पाय स्वच्छ धुवावेत. आणि डोळे भरपूर पाण्याने धुवावेत.

तरीही क्लोरीनचा त्रास जाणवू लागल्यास आधी भरपूर पाणी प्यावे. हे पाणी युरीन मधून निघून गेल्यानंतर एक ग्लास भर थंडगार दूध प्यावे. दूध कच्चे असल्यास उत्तम.

घरगुती कामांसाठी केमिकल्स वापरताना नेहमीच काळजी घ्यावी.

14] कॉर्टिसॉल....

कॉर्टिसॉलला स्ट्रेस हार्मोन सुद्धा म्हणतात. कारण माणूस निराश, दुःखी असताना त्याच्या शरीरात कॉर्टिसॉल वाढते आणि डोपामाईन कमी होते.

मग जर हे कॉर्टिसॉल दुःखाला कारणीभूत आहे तर मग त्याची शरीरात गरजच काय?

आहे... खूप गरज आहे. शरीराची आपत्कालीन संकट निवारण व्यवस्था म्हणजे कॉर्टिसॉल. रिफ्लेक्स ऍक्शन ला जबाबदार हार्मोन म्हणजे कॉर्टिसॉल.

आपण उदाहरणातूनच समजून घेऊ. दिवसभर काम करून थकून तुम्ही घरी यायला निघालात. ट्रेनमध्ये तासभर धक्के खात उभ्याने प्रवास करून उतरलात. आता पुढे 20 मिनिटे चालायचे आहे. अंगात अगदी त्राण नाही. पावले मोठ्या कष्टाने उचलत तुम्ही हळूहळू चालत आहात... आणि अचानक समोरून एक ट्रक वेगाने तुमच्या दिशेने येतो आणि त्याच्या वेगाहून जास्त वेगाने तुम्ही क्षणात बाजूला होता...

कधी घडलंय असं? आठवून पहा तो क्षण. थकलेले होतात ना? मग कुठून आली ती ऊर्जा अचानक? आणि त्यानंतरचे काही क्षण हृदयाची तीव्र धडधड! कुठे गेली मरगळ, क्षणात कसं फ्रेश वाटू लागलं? जीव वाचला म्हणून???

जीव वाचवणारा मित्र म्हणजे कॉर्टिसॉल! अशा कोणत्याही प्रसंगात जेव्हा मेंदूला धोका जाणवतो, तेव्हा मेंदू एंड्रिनल ग्लॅण्डला सिग्नल देतो. दोन्ही किडन्यांच्या वर असणाऱ्या दोन एंड्रिनल ग्लॅण्डमधून कॉर्टिसॉल हार्मोन स्रवले जाते. हे कॉर्टिसॉल शरीरातल्या सर्व मसल्स आणि फॅट्समधून भराभर ऊर्जा तयार करते. तयार झालेली ऊर्जा काम पूर्ण होईपर्यंत कमी होऊ नये म्हणून हेच कॉर्टिसॉल इन्स्युलिनला पूर्णपणे झीरो करून टाकते! म्हणजेच माणूस तात्पुरता डायबेटिक बनतो!

रक्तात भरपूर प्रमाणात ग्लुकोज वाहू लागते. त्यामुळे अजिबात त्राण नसलेल्या माणसात जीव वाचवण्यासाठी ताकद येते. एकदा हे काम झाले की कॉर्टिसॉल पुन्हा कमी होते. इन्स्युलिन पुन्हा कामाला लागते. हार्टबीट्स नॉर्मल होतात.

म्हणूनच कॉर्टिसॉल शरीरात महत्वाचे आहे. परंतु याच कॉर्टिसॉलचा रक्तातला वावर गरजेपेक्षा वाढला तर? पाहूया पुढल्या भागात...

15] स्ट्रेस आणि कॉर्टिसॉल

आपण पाहिले की आपत्कालीन संकट निवारण संस्था म्हणजे शरीरातील कॉर्टिसॉल.

परंतु याला स्ट्रेस हार्मोन सुद्धा म्हणतात. कारण कसलाही स्ट्रेस आला की शरीरात कॉर्टिसॉलचे प्रमाण वाढू लागते.

स्ट्रेसमध्ये कॉर्टिसॉलची गरज काय? पुन्हा उदाहरणातूनच समजून घेऊ.

उद्या परीक्षा आहे आणि अभ्यास झालाच नाहीय... आला स्ट्रेस! उपाय काय? रात्रभर जागून अभ्यास.

डेडलाईन जवळ आलीय आणि काम बाकी आहे... आला स्ट्रेस! उपाय काय? ओव्हरटाईम काम करून डेडलाईन पाळणे.

घरात एक व्यक्ती आजारी पडून हॉस्पिटलमध्ये एँडमिट झाली... आला स्ट्रेस! उपाय काय? इतर सर्व कामं सांभाळून हॉस्पिटलची ड्युटी करणे, आजारी माणसाची सेवा करणे.

आता नीट विचार करा, स्ट्रेस तेव्हाच येतो जेव्हा काहीतरी अनपेक्षित घडून, त्यातून सावरण्यासाठी अधिक कार्य करणे हाच उपाय असतो. अधिक काम करण्यासाठी लागणारी अधिक ऊर्जा कॉर्टिसॉलमुळे प्राप्त होते.

परंतु या स्ट्रेसचा भुर्दंड शरीराला सोसावा मात्र लागतो. एखाद्या दिवसाच्या स्ट्रेसने फारशी हानी होत नाही परंतु स्ट्रेस जास्त काळ राहिला तर शरीरावर त्याचे गंभीर परिणाम दिसतात.

सततच्या स्ट्रेसमुळे कॉर्टिसॉल सतत बनत राहते. शरीरातल्या सर्व मसल्स मधून ऊर्जा निर्माण होत राहिल्याने शरीर कमजोर होत जाते. म्हणूनच स्ट्रेसमध्ये माणूस बारीक होतो.

कधीकधी ऊर्जेची कमतरता भरून निघण्यासाठी व्यक्तीला सतत भूक लागत राहते. अति खाण्यामुळे कधीकधी वजनही वाढू लागते. म्हणूनच स्ट्रेसमुळे ओबेसिटी सुद्धा होऊ शकते.

सर्वात गंभीर परिणाम इन्स्युलिनच्या निर्मितीवर होतो. सतत कॉर्टिसॉलच्या दबावाखाली इन्स्युलिनचा प्रभाव कमी होतो. असे कायम घडत राहिले तर व्यक्ती कायमस्वरूपी डायबेटिक होऊ शकते.

म्हणूनच लाईफचा फंडा असा असायला हवा की काहीही झालं तरी स्ट्रेस घ्यायचा नाही, आणि स्ट्रेस आलाच तरी तो टिकू द्यायचा नाही. काहीनाकाही छंद जोपासता आला तर स्ट्रेस पळून जातो. हा माझा अनुभव आहे.

16] कॉर्टिसॉल... भाग तीन

कॉर्टिसॉल शरीरात वाढले तर काय परिणाम होऊ शकतो हे आपण पाहिले. जर याचे प्रमाण कमी असेल तर काय होते हे पाहू.

कॉर्टिसॉल गरज असेल तेव्हा जर बनले नाह, तरच त्याला लो कॉर्टिसॉल म्हणतात. कारण इतर सामान्य परिस्थितीत त्याची फारशी गरज नसते.

जन्मापासूनच ऍड्रिनल ग्लॅन्ड मध्ये दोष असेल किंवा इतर एखाद्या गंभीर दीर्घ आजारपणामुळे ऍड्रिनल ग्लॅन्डला इजा पोहोचली असेल तर लो कॉर्टिसॉलचा त्रास उद्भवतो.

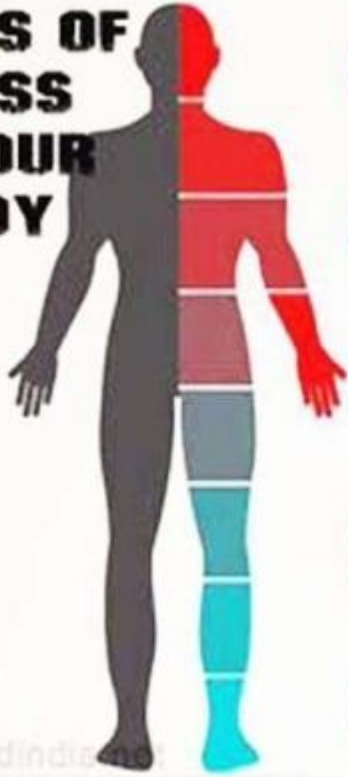
हा त्रास अचानक उद्भवत नाही. खूपच सावकाश लक्षणे दिसू लागतात. थकवा, शारीरिक कमजोरी, वजनात घट, झोप न लागणे, भूक मंदावणे... अशी अनेक लक्षणे आहेत. परंतु अत्यंत खारट खाण्याची इच्छा होणे, आणि त्वचा प्रचंड सेन्सिटिव्ह होणे, ही दोन महत्वाची लक्षणे आहेत. कॉर्टिसॉलच्या कमतरतेमुळे व्यक्ती मरत नक्कीच नाही, परंतु दैनंदिन आयुष्यात तिला त्रास होतो.

ब्लड टेस्ट च्या माध्यमातून कॉर्टिसॉल ची कमतरता समजून येते. निदान झाल्यानंतर कॉर्टिसॉल टॅबलेट च्या माध्यमातून दिले जाते.

मानसिक रोगांवर इलाज करताना अँटी डिप्रेसंट टॅबलेट दिल्या जातात. परंतु या टॅबलेट कॉर्टिसॉलवर जास्त परिणाम करत नाहीत. त्या शरीरात " हॅपिनेस

हार्मोन " म्हणजेच डोपामाईन आणि " सॅटिसफॅक्शन हार्मोन " म्हणजेच सेरोटोनिन वाढवतात. त्यामुळे रुग्णाची स्ट्रेस घेण्याची वृत्ती हळूहळू कमी होते. कॉर्टिसॉल ही शरीराची आपत्कालीन यंत्रणा असल्यामुळे त्यावर परिणाम करणारी मेडिसिन्स शक्यतो मनोरुग्णांना दिली जात नाहीत. कारण त्यांची मानसिकता कधीही बिघडू शकते, आणि त्यांना कॉर्टिसॉलची गरज पडू शकते

EFFECTS OF STRESS ON YOUR BODY



Brain - Depression, Anxiety, Panic Attacks etc ..



Heart - Rise in Blood Pressure and Risk of Heart Attack



Lungs - Strained Breathing & Possible Asthma Attack



Stomach - Stomach Pain, with or Even Without Ulcers



Bone - Frequent Muscle and Joint Pains.

17] टाईम ट्रॅव्हल आणि टाईम मशीन...

इंटरस्टेलर हा इंग्लिश मूव्ही ज्यांनी पाहिला आहे त्यांना कल्पना आहे की यात अनेक गोष्टी काल्पनिक आहेत... परंतु एक गोष्ट काल्पनिक नाही. ती म्हणजे टाईम ट्रॅव्हल. एका वेळेतून दुसऱ्या वेळेत प्रवास करण्याची कन्सेप्ट म्हणजे टाईम ट्रॅव्हल... ही कन्सेप्ट आमच्या आईन्स्टाईन ने मांडली होती.

आपण सर्वजण पृथ्वीवर राहतो. आपला एक दिवस चौवीस तासांचा एक मिनिट साठ सेकंदांचा आहे. हे वेळेचे परिमाण पृथ्वीच्या स्वतःभोवती फिरण्याच्या गतीवर अवलंबून आहे. पृथ्वीपासून सर्वात दूर असणाऱ्या प्लुटोची गती आणि ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स दोन्ही पृथ्वीपेक्षा खूपच कमी आहे. तिथे वेळेचे परिमाण ताणले जाते. त्यामुळे प्लुटोवरचा एक मिनिट पृथ्वीवरच्या अनेक तासांइतका असू शकतो.

वय वाढण्याची प्रक्रिया ग्रॅव्हिटेशनल फोर्समुळे घडते. ज्या ठिकाणी ग्रॅव्हिटेशनल फोर्सच नाही, तिथे वय वाढतच नाही...

जिथे ग्रॅव्हिटेशनल फोर्सच नाही, अशा अंतराळातून कोणत्याही वस्तूला प्रवास करायचा असेल तर तिचे स्पीड लिमिट जास्तीत जास्त प्रकाशाच्या वेगाइतके असते. एखादी वस्तू प्रकाशाच्या वेगाने अंतराळात प्रवास करत असेल तर तिच्यावर असलेला गुरुत्वाकर्षणाचा प्रभाव नाहीसा होतो.

असं एखादं मशीन बनवलं गेलं, जे मनुष्याला घेऊन प्रकाशाच्या वेगाने सूर्यमालेपेक्षाही दूर कुठेतरी अंतराळात जाईल, जिथे ग्रॅव्हिटेशनल फोर्सही नाही,

आणि पृथ्वीवरच्या सेकंदाच्या तुलनेत जिथले वेळेचे परिमाण फारच मोठे असेल, म्हणजे जिथला एक तास म्हणजे पृथ्वीवरची काही वर्षे असतील तर...

अशा मशिनमधून अंतराळात एक तास राहून पुन्हा पृथ्वीवर परतेल तेव्हा... पृथ्वीवर काही वर्षे उलटलेली असतील. त्याचे मित्र ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स खाली म्हातारे झालेले असतील. परंतु त्याचे वय वाढलेले नसेल!

म्हणजेच अनेक वर्षांच्या टाईमचे अंतर या मशीनने फक्त एकाच तासात पार केलेले असेल! या कन्सेप्टला टाईम ट्रॅव्हल म्हणतात, आणि मशीनला टाईम मशीन...

18] वर्महोल आणि भूतकाळात प्रवास...

अनेक चित्रपट, मालिका, पुस्तके यात भूतकाळात जाण्याबद्दल मांडले आहे. या कल्पनेमागे सुद्धा सायन्स आहेच.

भविष्यात प्रवेश करण्यासाठी प्रकाशाच्या वेगाने स्पेसमधल्या अशा भागात जाऊन यावे लागेल जिथला वेळ पृथ्वीवरच्या वेळेच्या तुलनेत अत्यंत कमी वेगाने सरकतो.

परंतु भूतकाळात शिरायचे असेल तर स्पेसमधली ती जागा अशी असायला हवी, जिथे गुरुत्वाकर्षण पृथ्वीपेक्षा अनेक पटींनी जास्त असेल. वेळेचे परिमाण सुद्धा अत्यंत छोटे असेल. जसे की तिथला एक तास पृथ्वीवरच्या एका सेकंदासारखा असेल.

परंतु अजूनही आपल्याला अशी दुसरी ग्रहमाला सापडली नाहीय की जिथे असा एखादा ग्रह आहे ज्याचा वेग आणि ग्रॅव्हिटी दोन्ही पृथ्वीपेक्षा जास्त असेल, शिवाय ती ग्रहमाला आपल्या ग्रहमालेपासून इतक्या जवळ असेल की आपल्याला सहज त्यातल्या एखाद्या ग्रहावर जाऊन येणे जमेल.

म्हणूनच शास्त्रज्ञांनी फिज़िक्स च्या आधाराने वर्महोल नावाची एक कन्सेप्ट मांडली आहे. त्याच्यातून प्रवास केल्यास भूतकाळात जाणे शक्य होईल.

वर्महोल चित्रात दाखवल्याप्रमाणे असतो. त्याच्या दोन्ही ओपनिंग स्पेसमध्या दोन अशा भागांना जोडतात ज्या दोन भागात वेळेचे परिमाण वेगवेगळे आहे.

या दोन्ही ओपनिंगज वेगवेगळ्या स्पीडने रोटेट होतात. साहजिकच दोन्ही ओपनिंग कडे वेळेचे परिमाण भिन्न असते. शिवाय रोटेशन मुळे ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स तयार होतो. हा ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स अगदी ब्लॅकहोल प्रमाणे दिसेल ते खेचून घेण्याइतका भयंकर जरी नसला तरीही पृथ्वीपेक्षा खूप जास्तच असतो. प्रकाशाच्या वेगाने जाणारे आपले टाईम मशीन एका ओपनिंग मधून दुसऱ्या ओपनिंग पर्यंत, त्यामधल्या टनेल सारख्या मार्गातून जाऊ शकते.

पृथ्वीपेक्षा जास्त असणाऱ्या गुरुत्वाकर्षणातून जाताना, वेळेचे परिमाण अत्यंत छोटे झाल्याने तुमचा वेळ जेव्हा झपाट्याने पुढे सरकत असतो, तेव्हा पृथ्वीवरचा वेळ मात्र जास्त पुढे सरकत नाही. परिणामी, खरंच जर अशा एखाद्या वर्महोल मधून प्रवास करून पुन्हा पृथ्वीवर पोहोचाल तेव्हा तुमच्यासाठी झपाट्याने पुढे गेलेली वर्षे प्रत्यक्षात तुम्हाला पृथ्वीवर अनेक वर्षे मागे नेऊन ठेवेल.

परंतु ते कधीच शक्य नाही. कारण हे वर्महोल स्पेसमध्ये तयार होतात तेव्हा दोन बिंदूंच्या आकाराचे असतात. आणि एका सेकंदापेक्षाही कमी वेळात नष्ट होऊन जातात. ते इतके मोठे कधीच होत नाहीत की पूर्ण टाईम मशीन त्यातून जाईल!

शिवाय स्पेसचा अभ्यास करताना टाईम हे जरी चौथे डायमेन्शन मानलेले असले तरीही त्याला डायरेक्शन सुद्धा आहे. ते फक्त पुढे जाते, मागे येत नाही. म्हणजेच वेळ फक्त पुढे सरकते, मागे सरकत नाही.

19] हेयर डाय, हेयर कलर... दुष्परिणाम !

केसात वाढत चाललेल्या सफेदीचा इलाज म्हणून हेयर डाय, कलर्स खूप पॉप्युलर आहेत. शिवाय फक्त काळ्याच नाही, तर इतरही अनेक रंगांमध्ये हे हेयर कलर्स उपलब्ध असतात. त्यामुळे तरुणांनाही त्याचे आकर्षण वाटते.

परंतु कोणत्याही केमिकल ट्रीटमेंटचे दुष्परिणाम असतातच! कमी अधिक प्रमाणात असतील तरीही पूर्णपणे निर्धोक हेयर कलर अस्तित्वातच नाही.

1) सर्वात पहिला दुष्परिणाम केसांवर होतो. म्हणजे ज्याच्या सौंदर्यासाठी कलर वापरायचा, त्याच्यावरच परिणाम. साधारण वर्षभर नियमितपणे कलर करणाऱ्या व्यक्तीचे केस नीट पहा. ते हळूहळू रुक्ष होत जातात. नैसर्गिक चमक नाहीशी होते. नैसर्गिक ओलावा सुद्धा नष्ट होतो. त्यामुळे केस कोरडे होतात. केस पिकण्याची प्रक्रिया आणखी वेगवान होते. एकदा कलर केल्यावर नेहमीच करावा लागतो. त्यामुळे पहिल्यांदा कलर करतानाच नीट विचार करा.

2) दुसरा परिणाम डोळ्यांच्या आरोग्यावर होतो. कारण कलरमध्ये असणारे केमिकल्स जेव्हा आपली क्रिया केसांवर करत असतात तेव्हा, काही प्रमाणात ती त्वचेतही झिरपतात. काही गॅसेसही बनतात. ज्यामुळे डोळे जळजळू शकतात.

3) तिसरा दुष्परिणाम त्वचेवर होतो. स्किन सेन्सिटिव्ह असेल तर ऍलर्जिक रिएक्शन होऊन रॅशेस, पुरळ, चट्टे उठू शकतात.

कलरमुळे केस खराब झाले नाहीत, अशी एकही व्यक्ती माझ्या पाहण्यात नाही. केस गळण्याची समस्या तर डाय आणि कलरमुळे दुप्पट वाढते.

पुरुषांचे नॅचरल पांढरे केस मला पाहायला आवडतात. स्त्रियांच्या केसांच्या लांबीमुळे पांढरे केस चटकन दिसून येतात. त्यावर मेंदी लावण्याचा नैसर्गिक आणि अत्यंत निर्धोक उपाय स्त्रिया का करत नाहीत? त्यात कोणतीही हानी नाही.



20] बायोलॉजिकल क्लॉक...

आधी हा फंडा काय आहे ते समजून घेऊ. दिवसाचे चोवीस तास असतात. परंतु त्याचे आपण आपल्या सोयीसाठी विभाजन केले आहे. आपण आपल्या सोयीप्रमाणे वागत असतो. म्हणजे कधी रात्री उशिरा झोपतो, सकाळी उशिरा उठतो, कामातून सवड मिळेल त्या वेळी दुपारचे जेवण करतो, संध्याकाळी वेळ मिळेल तेव्हा नाश्ता करतो, सोयीच्या वेळी रात्री जेवतो....

परंतु शरीराचे एक नैसर्गिक घड्याळ असते, जे आपल्या घड्याळाप्रमाणे चालत नसून पृथ्वीच्या परिक्रमेप्रमाणे चालते. सूर्य उगवण्यापासून मावळेपर्यंत जे काही बदल वातावरणात घडत असतात, त्या बदलांना अनुसरून शरीरातले हार्मोन्स बदलत असतात. आणि सर्व शारीरिक क्रिया या घड्याळानुसार चालतात.

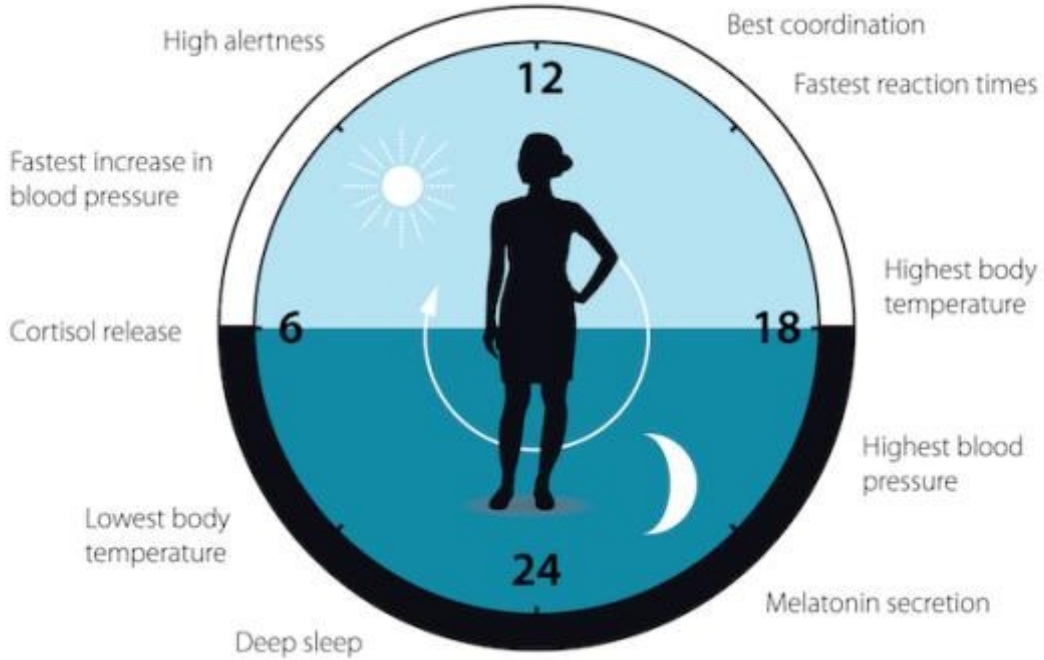
बायोलॉजिकल क्लॉक प्रमाणे रात्रीच्या झोपेची आदर्श वेळ रात्री 9 ते सकाळी 7 दरम्यानची आहे. कारण याच वेळेत मेलॅटोनीन हार्मोन शरीरात असते. या वेळेत झोपलो तर शरीराची दिवसभराची झीज भरून निघते. परंतु आपल्यापैकी अनेक जण रात्री 10 पर्यंत घराबाहेरच असतात. त्यानंतर जेवण आणि झोप! मग शरीराचं घड्याळ बिघडतं...

सकाळच्या वेळी मेंदू सर्वात जास्त ऍलर्ट असतो. म्हणूनच या वेळात बुद्धीची कामे भरभर होतात. परंतु नेमका तोच वेळ ब्रेकफास्ट, डबा, ट्रेनचे धक्के, ट्राफिक अशा बुद्धिहीन कामांमध्ये जातो! मग शरीराचं घड्याळ बिघडतं...

संध्याकाळच्या वेळी स्नायूंची क्षमता सर्वात जास्त असते. याच वेळात मैदानी खेळ, व्यायाम, घरातली काही अवजड कामे करावीत असे शरीराचे संकेत असतात. परंतु ही वेळ परतीच्या प्रवासात खर्च होते. जे घरी असतात त्यांचा वेळ टीव्ही बघण्यात जातो. मग शरीराचं घड्याळ बिघडतं...

रात्रपाळी, लेट नाईट पार्टीज, रात्री उशिरापर्यंत टीव्ही पाहणे, दुपारी 12 वाजेपर्यंत झोपणे या सर्वच गोष्टींनी शरीराचं घड्याळ बिघडतं...

यातल्या ज्या गोष्टी सुधारता येऊ शकतील त्या सुधारल्या पाहिजेत. बाकी नाईलाज तर आहेच!



21] व्हेरिकोज व्हेन्स...

आधी व्हेन्स आणि आर्टरी मधला फरक तर माहित असायला हवा. आर्टरी जिला मराठीत धमनी म्हणतात, ती हृदयापासून शुद्ध रक्ताचा पुरवठा शरीराला करते. म्हणजेच हृदयाने पम्प केलेलं रक्त धमनीवाटे हातापायांपर्यंत पोहोचते.

व्हेन्स ज्यांना मराठीत शिरा म्हणतात, त्या अशुद्ध रक्त शुद्धीकरणासाठी पुन्हा हातापायांतून हृदयापर्यंत पोहोचवत असतात.

आता नीट विचार करा. हातापायांतून रक्त वरच्या दिशेने न्यायचे म्हणजे खालच्या बाजूने वर - उलट्या दिशेने प्रवास. गुरुत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध दिशेने प्रवास. म्हणजेच या क्रियेसाठी जास्त ऊर्जा लागणार.

पायातल्या शिरांवर तर गुरुत्वाकर्षण जास्त प्रमाणात कार्यरत असते. कारण पाय जमिनीपासून सर्वात कमी अंतरावर असतात.

गुरुत्वाकर्षणावर मात करून रक्त वरच्या दिशेने वाहत असताना ते पुन्हा मागच्या दिशेने म्हणजेच खाली येऊ नये म्हणून शिरांच्या आत दोन झडपा असतात. शिवाय रक्त वरच्या दिशेने ढकलण्याचे काम पायांचे स्नायू करतात.

पायात शिरा दोन ठिकाणी असतात. आतल्या भागातल्या शिरा आपल्याला दिसत नाहीत. बाहेरच्या भागातल्या दिसतात. जेव्हा खूप जास्त चालणे किंवा उभे राहणे होते तेव्हा जास्त प्रेशर बाह्य भागातल्या शिरेवर येते. प्रेशरमुळे त्या फुगतात. फुगल्यामुळे त्यातल्या झडपांमध्ये गॅप निर्माण होते. साहजिकच

झडपा काम करत नसल्यामुळे, अशुद्ध रक्त जमिनीच्या दिशेने वाहू लागते. अतिरिक्त रक्ताच्या प्रेशरमुळे शिरा आणखी फुगतात. यालाच व्हेरिकोज व्हेन्स म्हणतात.

सर्वच शिरा रंगाने निळ्या किंवा हिरव्या दिसतात. परंतु व्हेरिकोज व्हेन्स गडद निळ्या किंवा काहीश्या जांभळ्या रंगाच्या दिसतात. अशुद्ध रक्त हृदयाकडे प्रवाहित न होता, शिरांमध्ये साठून राहिल्यामुळे त्या गडद रंगाच्या दिसतात.

व्हेरिकोज व्हेन्स नॉर्मल शिरांपेक्षा जास्त फुगलेल्या, पीळ पडलेल्या, वाकड्या तिकड्या पसरलेल्या दिसतात. मांड्यांवर त्या दुरूनही सहज दिसतात.

सहसा व्हेरिकोज व्हेन्स दुखत नाहीत. परंतु प्रॉब्लम जास्त असेल तर मात्र बराच वेळ बसल्यावर किंवा उभं राहिल्यावर त्या दुखू लागतात. खूप चालल्यानंतर सुद्धा वेदना होतात. कधी पायांमध्ये जडपणा जाणवतो.

व्हेरिकोज व्हेन्स ची प्रमुख कारणे, खूप वेळ उभे राहणे किंवा चालणे ही असली तरीही इतरही काही कारणे आहेत.

1) वय - वाढत्या वयानुसार शिरांची इलॅस्टिसिटी कमी होत जाते. त्यामुळे नैसर्गिकपणे त्यांचा आकार वाढून त्या फुगतात.

2) गर्भावस्था - अनेक स्त्रियांमध्ये गर्भावस्थेमध्ये रक्ताचे प्रमाण, वजन, वाढल्यामुळे व्हेरिकोज व्हेन्स चा त्रास होतो.

3) लिंग - फॅट्स अतिरिक्त प्रमाणात कमरेखालच्या भागात साठवण्याच्या नैसर्गिक प्रक्रियेमुळे स्त्रियांमध्ये हा त्रास पुरुषांहून अधिक असतो.

4) अनुवंशिकता - फॅमिली हिस्ट्री असेल तर हा त्रास होण्याची जास्त संभावना असते.

5) ओबेसिटी - अति वजन असणाऱ्यांना अनेक विकारांना सामोरं जावं लागतं. त्यात एक हा त्रास. अति वजनामुळे शिरांवरचे प्रेशर वाढून त्या फुगतात.

पुढील भागात उपचार पाहू.



23] व्हेरिकोज व्हेन्स... उपचार

सर्वसामान्य उपचार:

त्रास जास्त नसेल, वेदना नसतील तर व्हेरिकोज व्हेन्स साठी डॉक्टर कडे जाण्याची गरज नसते. पुरेसा व्यायाम, वजन मर्यादित राखणे, पायांना मसाज, हीट ट्रीटमेंट, जास्त वेळ उभे राहणे किंवा बसणे टाळणे... या उपायांनी व्हेरिकोज व्हेन्स चा त्रास कमी करता येतो.

कम्प्रेसन स्टोकिंग:

हे एकप्रकारचे पायमोजे असतात. परंतु ते साध्या मोज्यांहून जास्त घट्ट आणि जाड असतात. हे वापरण्याआधी डॉक्टर कडून ब्लड सर्क्युलेशन चेक करून घ्यावे लागते. कारण हा उपाय सर्वांना चालत नाही.

व्हेन्स सीलिंग:

हे तीन प्रकाराने केलं जातं. व्हेरिकोज व्हेन मार्फत फक्त पायातल्या एकूण रक्ताच्या 10% रक्त हृदयाकडे पोहोचवले जात असते. बाकीचे रक्त पायातल्या आतल्या भागातल्या शिरांमार्फत पोहोचवले जाते. त्यामुळे या व्हेरिकोज व्हेन्स कायमच्या सील केल्या तरी बाकीच्या शिरा अतिरिक्त भार घेऊन काम सुरु ठेवतात.

1) थर्मल रेडिएशन

यात व्हेनच्या आतल्या भिंती थर्मल रेडिएशनने हीट केल्या जातात. आणि हीटिंगनेच सील केल्या जातात.

2) लेझर रेडिएशन

लेझरमार्फत व्हेनच्या आतल्या भिंती सील करून व्हेन बंद केली जाते.

3) फोम मेथड

स्पेशल फोमिंग केमिकल व्हेनच्या आत सोडून व्हेन बंद केली जाते.

सर्जरी:

सर्व उपाय थकल्यावर लहानशी सर्जरी करून डॅमेज झालेली व्हेन आधी ब्लॉक करून, मग काढून टाकली जाते. लहानशी सर्जरी असल्यामुळे पेशंट दोनच दिवसांत घरी येतो. आणि चालूही लागतो.

24] छोटीशी टीप...

बऱ्याच स्त्रिया चेहऱ्यासाठी क्रीम, लोशन, मॉइश्चरायझर, अँटी एजिंग क्रीम, असं काही न काही वापरतात... परंतु एखादं प्रॉडक्ट आपल्यासाठी उपयुक्त आहे की नाही हे ठरवण्यात खूप घाई करतात.

अर्थात यात चूक त्यांची नाही. आठ दिवसात डाग गायब! दोन आठवड्यात सुरकुत्या गायब! अशा प्रलोभनांना त्या फसतात. त्यामुळे सांगितल्या गेलेल्या दिवसांत फरक दिसला नाही, की लगेच प्रॉडक्ट बदलतात.

आता एक सायंटिस्ट तुम्हाला सांगते, आपल्या स्किन चे रीजनरेशन सायकल 25 ते 30 दिवसांचे असते. स्किनवर अशा कोणत्याही ट्रीटमेंटचा परिणाम दिसणे सुरु होण्यासाठीच एक महिना लागतो. आणि पूर्ण परिणाम दिसण्यासाठी अशी पाच ते सहा सायकल्स लागतात.

त्यामुळे कोणत्याही प्रॉडक्ट ची टेस्ट करताना धीर धरून, ते प्रॉडक्ट महिनाभर वापरून पाहावे. मगच त्याची उपयुक्तता ठरवावी.

परंतु महिनाभर वापरूनही एखादे प्रॉडक्ट जराही परिणाम दाखवत नसेल तर मात्र त्याला कचऱ्याचा डबा दाखवावा! आणि पुन्हा ते कधीही घेऊ नये. कारण ते कधीच तुमच्यावर असर करणार नाही हे नक्की...

25] स्किन ट्रीटमेंट... रक्तावाटे...

आपला सर्वात मोठा अवयव कोणता माहित आहे?

त्वचा हा आपला सर्वात मोठा अवयव आहे. शरीरातल्या सर्व महत्वाच्या अवयवांना बाह्य वातावरण, प्रदूषण, यांच्यापासून संरक्षण देण्याचे काम त्वचा करते. सर्व प्रकारच्या घातक घटकांचा आघात सर्वात आधी त्वचेवर होतो. त्यामुळेच काही न काही स्किन प्रॉब्लम्स होत राहतात.

आपल्यापैकी अनेक जण स्किन प्रॉब्लम्सवर बाह्य उपचार घेतात. परंतु त्याचा प्रभाव तोपर्यंतच टिकतो, जोपर्यंत प्रॉडक्ट वापरले जाते. वापर बंद केल्यावर प्रॉब्लम पुन्हा सुरु होतो.

आता, सौंदर्यदृष्टी बाजूला ठेवून थोडं सायंटिफिक अँगलने पाहू. सर्व अवयवांप्रमाणेच त्वचा सुद्धा अवयव आहे. म्हणजेच तिला सुद्धा पोषणद्रव्यांची गरज असते. आपण जे अन्न सेवन करतो त्यातून ही पोषणद्रव्ये आपल्या शरीरात जातात. आतड्यांमार्फत त्यांचे विघटन होऊन ती रक्तात मिसळतात. रक्तप्रवाहावाटे ती शरीरातून सर्व अवयवांपर्यंत पोहोचतात.

परंतु आपल्या शरीरासाठी सौंदर्यापेक्षा आरोग्य महत्वाचे असते. त्यामुळे पोषणद्रव्यांचा पुरवठा सर्वात आधी त्या महत्वाच्या अवयवांना केला जातो ज्यांना त्याची सर्वात जास्त गरज आहे, आणि तुटवडाही आहे! सर्व अवयवांची गरज भागल्यानंतर उरलेली पोषणद्रव्ये त्वचेमध्ये येतात. आणि समजा, ती आपल्या

रक्तात गरजेतून कमी प्रमाणात असतील तर त्वचेपर्यंत पोहोचतच नाहीत. कारण आतल्या महत्वाच्या अवयवांचीच गरज भागलेली नसते!!

म्हणूनच स्किन च्या समस्यांवरून आपल्या आरोग्याचा अंदाज लावता येतो. हेल्दी व्यक्तीची स्किन आर्द्रतापूर्ण, स्वच्छ, निरोगी दिसते. स्किन ड्राय दिसते तेव्हा वरून मॉइश्चुरायझर लावल्यावर तात्पुरता इफेक्ट दिसतो. परंतु तो अलार्म असतो की शरीर डीहायड्रेटेड आहे. भरपूर पाणी पिण्याची गरज आहे. यावेळी सुरकुत्या पडू लागतात तेव्हा शरीराला व्हिटॅमिन सी आणि ई ची गरज असते. लिंबूचे सेवन वाढवावे.

असे अंदाज घेऊन आहारातून पोषणद्रव्य वाढवा. नुसते बाह्य उपचार घेऊन फायदा होत नाही.



26] घरगुती केमिकल्स

घरात टूथपेस्ट पासून क्लिनिंग ब्लिच पर्यंत अनेक केमिकल्स आपण रोज वापरतो. अनेक कॉस्मेटिक्स मध्ये सुद्धा केमिकल्स असतात. केमिकल्सचे ज्ञान असणाऱ्याला, कोणते केमिकल हानिकारक, आणि कोणते नाही हे सहज ओळखता येते. परंतु सर्वसामान्य माणसाला सुद्धा ओळखता यावे, यासाठी मी सहज सोपे नियम सांगते आहे.

ज्या प्रॉडक्ट मुळे परिणाम इन्स्टंट रूपात, म्हणजेच चटकन मिळतो ते प्रॉडक्टस सर्वात जास्त हानिकारक असतात. उदाहरणार्थ, टॉयलेट क्लिनर, कपड्यांचे लिक्विड ब्लिच, फेशियल ब्लिच, हेयर कलर....

दुसरे म्हणजे उग्र वास असणारे प्रॉडक्टस. उदाहरणार्थ, पुन्हा एकदा टॉयलेट क्लिनर, क्लिनिंग ब्लिच, खाद्यपदार्थात वापरले जाणारे उग्र मसाले (व्हिनेगर सुद्धा केमिकल आहे) आणि कलर्स, मच्छर साठी वापरण्यात येणारे पेपर्स (हे खरंतर तीन वर्षांखालील मुलांसाठी जास्त धोकादायक आहे)

जे प्रॉडक्टस इन्स्टंट परिणाम देतात, त्यात नेहमीच उग्र रसायने वापरलेली असतात.

27] ब्लड टेस्ट का कराव्यात?

आजारपणाने डोकं वर काढल्याशिवाय आपण स्वतःला सुई टोचू देतच नाही. ब्लड टेस्ट काहीतरी झाल्यावरच करायची असते असा समज असतो आपला. परंतु रेग्युलर चेकअप मुळे बरेच आजार प्राथमिक अवस्थेत समजल्यामुळे उपचार लवकर सुरु करता येतात.

1) कम्प्लिट ब्लड काउंट (CBC)

ही टेस्ट अत्यंत महत्वाची आहे. शरीरातल्या प्रत्येक ऑर्गनचे काम व्यवस्थित सुरु आहे का, हे या टेस्टमधून समजते.

2) व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियम

ही टेस्ट चाळिशीनंतर करणं खूप गरजेचं असतं. व्हिटॅमिन डी च्या अभावामुळे हाडांच्या ठिसूळपणाचा त्रास होतो. त्यामुळे दर सहा महिन्यांनी ही टेस्ट करावी.

एक्सरे मात्र विनाकारण काढू नये. कारण ते रेडिएशन अत्यंत घातक असतात. सतत एक्सरे काढणाऱ्यांना कॅन्सरचा धोका असतो.

मात्र सोनोग्राफी निर्दोष आहे. कारण त्यात रेडिएशन वापरले जात नाहीत. परंतु रेग्युलर मेडिकल चेकअप मध्ये सोनोग्राफी गरजेची नसते.

म्हणजेच फक्त ब्लड टेस्ट सहा महिन्यांतून एकदा केली तरी आपल्या हेल्थवर चेक ठेवता येतो. तरीही आपण करत नाही. फालतू गोष्टींवर पाण्यासारखा पैसा खर्च करतो, परंतु ब्लड टेस्ट करत नाही.

लक्षात घ्या, अवयवांमधला बिघाड लगेच समजतो. जसं डोकं दुखतं, पोट दुखतं. परंतु रक्तातले महत्वाचे घटक... हिमोग्लोबिन, व्हिटॅमिन्स, मेटल्स, नॉनमेटल्स, सॉल्ट्स, हे कमीजास्त होताना आवाज करत नाहीत. ते एकतर पार रसातळाला गेल्यावर आवाज करतात, किंवा प्रमाणाबाहेर वाढल्यावर! म्हणूनच एक्सरसाईझ, डाएट यांच्या बरोबरच हेल्थ चेकअप सुद्धा गरजेचे आहे.



28] सीरम क्रिएटिनाइन टेस्ट

किडनी व्यवस्थित काम करत आहेत की नाहीत हे पाहण्यासाठी सीरम क्रिएटिनाइन टेस्ट केली जाते. ही एक ब्लड टेस्ट आहे.

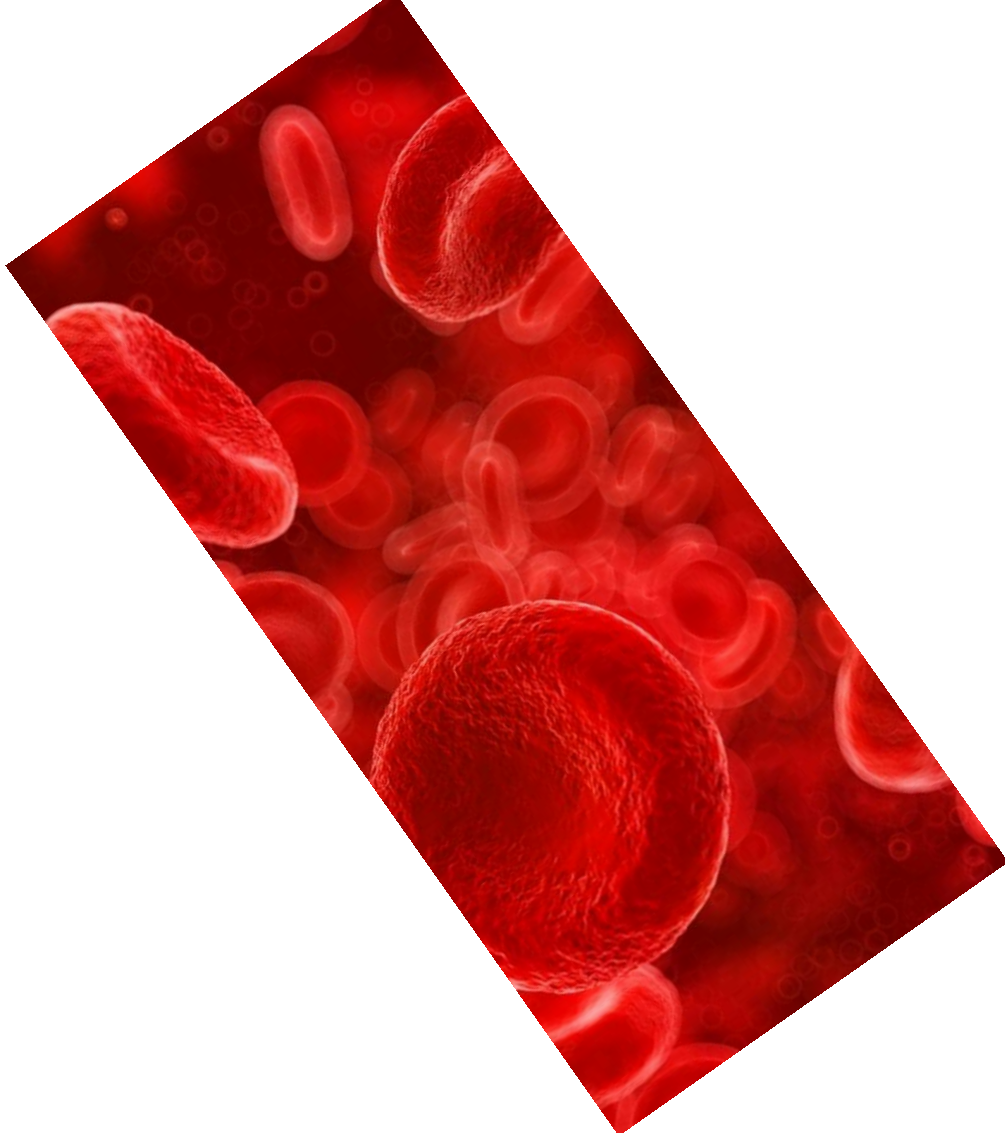
क्रिएटिन नावाचे एक प्रोटीन प्रत्येकाच्या स्नायूंमध्ये असते. रोजच्या विघटन प्रक्रियांमध्ये या क्रिएटिनचे विघटन होऊन क्रिएटिनाइन तयार होऊन ते रक्तात मिसळते. हे क्रिएटिनाइन शरीरासाठी अनावश्यक असल्यामुळे किडनीमार्फत ते रक्तातून युरिनमध्ये फिल्टर केले जाते आणि युरिनमार्फत शरीराबाहेर टाकले जाते.

किडनी मध्ये जर बिघाड असेल तर हे क्रिएटिनाइन फिल्टर न होता पुन्हा रक्तात मिसळते, आणि रक्तातली क्रिएटिनाइनची लेवल वाढते. म्हणजेच क्रिएटिनाइनची रक्तातली वाढलेली लेवल किडनीचा बिघाड दर्शवते.

परंतु ही लेव्हल अगदी थोड्या प्रमाणात वाढलेली असेल तर लगेचच घाबरून जाण्याचे कारण नाही. शरीरात पाण्याचे प्रमाण गरजेपेक्षा कमी असेल तर साहजिकच रक्तातल्या क्रिएटिनाइनचे कॉन्सन्ट्रेशन वाढलेले दिसते. प्रत्यक्षात किडनीचा काहीही प्रॉब्लम नसतो. अशा वेळी आठवडाभर दिवसातून तीन ते चार लिटर पाणी पिऊन आठवड्याने पुन्हा टेस्ट करावी.

हाय प्रोटीन डाएट घेणाऱ्यांच्या रक्तातही क्रिएटिनाइनचे प्रमाण जरासे जास्त दिसू शकते. त्यांनी तर दिवसभरात पाच ते सहा लिटर पाणी पिणे गरजेचे असते.

मात्र हे प्रमाण खूप जास्त वाढलेले असेल तर किडनी खरोखरच नीट काम करत नसते.



29] हेयर रिमूव्हल क्रीम, वॅक्सिंग, शेविंग

शरीरावरच्या नको असणाऱ्या केसांपासून मुक्ती मिळवण्यासाठी स्त्रिया (काही पुरुषही) मार्केट मध्ये मिळणारे हेयर रिमूव्हल क्रीम वापरतात. केस काढणे फक्त सौंदर्याच्याच नाही तर हायजिन च्या दृष्टीनेही महत्वाचे आहे. ज्या भागात केसांची वाढ जास्त होते त्या भागात घामामुळे बॅक्टेरिया सुद्धा वाढतात. अनेक वेळा गुप्तांगाच्या स्वच्छतेची नीट काळजी न घेतल्यामुळे विविध प्रकारच्या इन्फेक्शनचा त्रास होतो. म्हणूनच अंडर आर्म्स आणि गुप्तांगावरचे केस तसेच वाढू देणे हायजिनच्या दृष्टीने हानिकारक असते.

परंतु हेयर रिमूव्हल क्रीम जरी पाच मिनिटात केस मुळांपासून काढत असल्या तरीही ते क्रीम गुप्तांगावर चुकूनही वापरू नये. खरंतर सेन्सेटिव्ह स्किन असणाऱ्या लोकांसाठी हेयर रिमूव्हल क्रीम हातापायावर वापरणे सुद्धा धोकादायक असते.

सर्व प्रकारच्या हेयर रिमूव्हल क्रीम अत्यंत ऍसिडिक असतात. त्यातल्या ऍसिड्समुळे केस त्यात विरघळून सहज निघून येतात. सोपी वाटणारी ही पद्धत केसांच्या मूळांवर परिणाम करणारी असते. अनेक लोकांना अशा क्रिम मुळे ऍलर्जी, रॅशेस, पुरळ यांचा त्रास होतो.

दुसरी पद्धत वॅक्सिंग. थोड्या वेदना होत असल्या तरीही कमी दुष्परिणाम असणारी ही पद्धत आहे. परंतु तरीही गुप्तांगावरच्या केसांसाठी

वॅक्सिंग हा पर्याय योग्य नाहीच. त्या भागवरची नाजूक त्वचा अशा अन्यायांसाठी बनलेलीच नसते.

याचमुळे शेविंग सर्वात सोपी आणि हानी न करणारी पद्धत आहे. अर्थात, काळजी घेऊन केलं तरच! कारण शेविंग क्रीम आणि साबणात फारसा फरक नसतो. त्यामुळे रोजचा अंघोळीचा साबण वापरला तरी चालतो. शिवाय ही पद्धत केसांच्या मुळांवर परिणाम करत नाही. घरच्या घरी स्वतःच करता येते.

पद्धत कोणतीही वापरली तरीही अनावश्यक केस काढून टाकणे स्त्रीपुरुष दोघांसाठीही स्वच्छता आणि हायजिनच्या दृष्टीने महत्त्वाचेच आहे.



30] ऍलर्जी - कारणे, लक्षणे, आणि उपचार

आपल्यापैकी अनेकांना कसली न कसली ऍलर्जी असते. काहींना धुळीने सर्दी होते, काहींना गुलाबाच्या वासाने ताप चढतो, तर काहींना एखादा पदार्थ खाल्ल्यावर उलट्या होतात... या अचानक तब्येत बिघडण्याला ऍलर्जी म्हणतात.

हे अचानक उद्भवते हे महत्वाचे आहे. ऍलर्जीचा कोणताही आजार सावकाश होत नाही. ज्या गोष्टीची ऍलर्जी आहे त्या गोष्टीच्या संपर्कात आल्याक्षणी ऍलर्जीची लक्षणे दिसू लागतात. जसे फुलांचा वास घेतल्याक्षणी शिंका सुरु होणे, एखादं क्रीम लावल्यावर लगेच अंगावर पुरळ येणे...

आता पाहूया ऍलर्जी होते म्हणजे नेमके काय होते! उदाहरणादाखल धुळीच्या ऍलर्जीचा अभ्यास करू. आपल्या प्रत्येकाची रोगप्रतिकारक शक्ती म्हणजे इम्यून पॉवर वेगवेगळी असते. आपल्या शरीरात 'इम्युनोग्लोब्युलिन इ' नावाचे एक अँटिबॉडी केमिकल असते. समजा धुळीचे कण ऍलर्जी असणाऱ्यांच्या शरीरात गेले, तर ते या अँटिबॉडी ला ऍक्टिव्हेट करतात. शरीराला समजते कि धुळीचा शरीरात प्रवेश झाला आहे. त्याच्याशी तातडीने झुंज देण्यासाठी शरीर तयारी करू लागते. त्याच तयारीतून 'हिस्टामाईन' नावाचे एक केमिकल शरीरात अचानक वाढते. हे हिस्टामाईन इन्फ्लेमेटरी प्रक्रिया दर्शवते. म्हणजेच डोळे लाल होणे, नाक लाल होऊन गळणे, ताप चढणे अशा क्रिया अत्यंत जलद गतीने घडतात. या इन्फ्लेमेशन

मुळे रक्तनलिकांचा आकार वाढून पांढऱ्या रक्तपेशी इन्फेक्शन झालेल्या भागापर्यंत सहज पोहोचू शकतात. आणि इन्फेक्शनशी झुंज देऊ शकतात.

तर एकंदर ही सर्व प्रक्रिया धुळीच्या कणांपासून शरीराचे संरक्षण करण्यासाठी घडत असते. परंतु मुळात धुळीच्या कणांपासून शरीराला असा कोणताही अपाय होणार नसतो कि शरीराने इतक्या वाईट पद्धतीने रियाक्ट व्हावे! इतरांना ज्या धुळीने काहीच त्रास होत नाही, त्याच धुळीने एखाद्याला इतका त्रास होतो... याच अतिरेकाला ऍलर्जी म्हणतात.

ऍलर्जीवर उपचार घेणे खूप महत्वाचे असते. कारण रोजच्या जगण्यात ती सतत बाधा आणते. त्यासाठी ऍलर्जी नक्की कसली आहे हे शोधणे खूप गरजेचे असते. त्यासाठी टेस्ट करता येते. तात्पुरत्या आरामासाठी अँटी हिस्टामाईन टॅब्लेट्स वापरल्या जातात. या टॅब्लेट्स शरीरात वाढणाऱ्या हिस्टामाईनलाच ब्लॉक करून टाकतात. त्यामुळे शरीरात दिसणारी ऍलर्जीची लक्षणे ताबडतोब कमी होतात. सिट्राझिन, लिव्हो सिट्राझिन, अलेग्रा या अँटी हिस्टामाईन टॅब्लेट्स आहेत.

परंतु तात्पुरत्या उपचारांनी ऍलर्जी पूर्ण बरी करता येत नाही. शरीराला त्या घटकांची सवय होणे गरजेचे असते, खास करून ऍलर्जीचा अस्थमा असेल तर हे फारच गरजेचे असते.

यासाठी इंजेक्शन च्या रूपात या घटकांचा डोस स्किनच्या आतल्या लेयरमध्ये देण्यात येतो. याला ऍलर्जी शॉट म्हणतात. एकदा ऍलर्जी शॉट घेतल्यानंतर बराच काळ ऍलर्जीचा त्रास होत नाही. त्रास सुरु झाल्यावर पुन्हा ऍलर्जी शॉट घ्यावा लागतो.

शिवाय ज्या गोष्टींची ऍलर्जी आहे त्या गोष्टींशी संपर्क टाळणे सुद्धा खूप गरजेचे असते.

31] वजन कमी करण्याबद्दलचे अपसमज

वजन वाढणे ही समस्या तिशीनंतर अनेकांना सतावते. मेटॅबॉलिझम रेट कमी होण्यामुळे वजन वाढते. बैठे काम, व्यायामाचा अभाव, अवेळी आणि अयोग्य खाणे पिणे, ही कारणे सुद्धा वजन वाढीला पोषक ठरतात. स्त्रियांच्या बाबतीत बाळंतपणे, अपुरी काळजी, सुस्तावलेली दिनशैली, अशी महत्वाची कारणे आहेत.

वजन कमी करण्याचे प्रयत्न करताना अनेक अपसमज मनात असतात. त्याच अपसमजांबद्दल जाणून घेऊ.

1) सकाळचा ब्रेकफास्ट टाळल्यामुळे वजन कमी होते.

हे संपूर्ण चुकीचे आहे. दिवसाची सुरवात मजबूत नाश्ता करूनच व्हायला हवी. सहा ते आठ तासांच्या झोपेनंतर शरीराला ऊर्जेची गरज असतेच. शिवाय सकाळी भरपूर खाल्ल्यावर मेटॅबॉलिझम सायकल सुरळीतपणे सुरु होते, आणि ते दिवसभर व्यवस्थित सुरु राहते. रात्रीच्या वेळचे जेवण कमी केल्यामुळे खरा फायदा होतो. कारण सूर्य मावल्यानंतर अन्नपचन प्रक्रियेचा वेग मंदावतो.

2) भरपूर व्यायाम करत असू तर डाएट कंट्रोल नाही केलं तरीही वजन कमी होते.

या बाबतीत खरं सांगायचं तर वजन कमी करणं 80% डाएटवर आणि 20% व्यायामावर अवलंबून आहे. यामुळे व्यायामापेक्षा डाएट कंट्रोल करणे खूप महत्वाचे असते.

3) डाएट म्हणजे फक्त उकडलेल्या भाज्या, फळे, खाऊन बाकी अन्नाचा त्याग करायचा असतो.

या प्रकाराला क्रॅश डाएट म्हणतात, जे शरीरासाठी हानिकारक असते. हेल्दी डाएट मध्ये फॅट्स, कार्बोहायड्रेट्स यांचे प्रमाण कमी करून प्रोटीन्स आणि फायबर यांचे प्रमाण वाढवले जाते. शरीराला ऊर्जा मिळवण्यासाठी अन्नाची आवश्यकता असतेच. अन्न वर्ज्य करून अशक्तपणा येतो.

4) जिम सोडल्यानंतर वजन दुप्पट वाढतं.

हे सर्वस्वी व्यक्तीवर अवलंबून असतं. एकदा वजन कमी झाल्यानंतर कोणत्याही कारणाने जिम सुटू शकतं. परंतु डाएट आणि व्यायाम कायम ठेवले तर

वजन पुन्हा वाढत नाही. घरच्याघरी करण्यासारखे बरेच व्यायाम प्रकार असतात. शिवाय रनिंग, जम्प रोप या व्यायामांनी वजन निश्चितच कंट्रोलमध्ये राहते.

5) भारदस्त वजनाची अनुवंशिकता असणारे वजन कमी करू शकत नाहीत.

असे काहीही नसते. आनुवंशिकतेमुळे मेहनत थोडी जास्त घ्यावी लागते. परंतु डाएट आणि व्यायाम यांची योग्य सांगड घालून प्रयत्न कायम ठेवले तर अपेक्षित परिणाम दिसतोच



32] स्मोकिंग : फुफ्फुसांवरील दुष्परिणाम

सिगारेटमध्ये तंबाखू असतो आणि त्याने कॅन्सर होतो हे सर्वांनाच माहित आहे. परंतु कॅन्सर हा सर्वात शेवटचा परिणाम आहे. सिगारेटचा सर्वात घातक परिणाम फुफ्फुसांना धूर आत गेल्या क्षणापासून भोगावा लागतो.

तंबाखू जाळल्यामुळे 4 हजारांहून अधिक केमिकल्स तयार होतात, जी धुरासोबत फुफ्फुसांमध्ये जातात. त्यात निकोटीन, कार्बन मोनॉक्साईड, आणि शिल्लक राहणारा अविघटनशील कचरा म्हणजेच टार हे मुख्य केमिकल्स आहेत.

आपल्या श्वसननलिकेत हवा फिल्टर करण्यासाठी सिलिया नावाचे लहानलहान केस असतात. ते कचरा फिल्टर करून शुद्ध हवा फुफ्फुसांत पाठवतात. सिगारेटच्या धुरामुळे सर्वात पहिला परिणाम या सिलियावर होतो. सिगारेटचा धूर आत गेल्यावर दोनचार सेकंदांत सिलियाची कार्यक्षमता मंदावते, आणि पुढील दोनचार तासांपर्यंत ती मंदावलेलीच राहते. रोज सिगारेट ओढणाऱ्यांच्या सिलियामध्ये झपाट्याने घट होत जाते. त्यामुळे फुफ्फुसांमध्ये अशुद्ध हवेचा संचार वाढतो.

सिगारेटच्या धुरामुळे फुफ्फुसांमध्ये म्युकस (कफ) तयार करणाऱ्या पेशी आकाराने वाढतात. त्या खूप जास्त प्रमाणात म्युकस तयार करतात. त्यामुळे व्यक्तीला खोकल्याचा त्रास सुरु होतो. हा अतिरिक्त म्युकस बाहेर पडत नाही कारण सिलिया कार्यक्षम नसतात.

श्वसन नलिका फुफ्फुसांमध्ये छोट्या छोट्या फांद्यांमध्ये विभागली गेलेली असते. त्याच्या सर्वात छोट्या तंतुएवढ्या फांदीला ब्रॉन्किओल म्हणतात. त्यातून हवेतल्या ऑक्सिजनचा सप्लाय रक्तात होत असतो. सिगारेटच्या धुरामधील टार या ब्रॉकिओल मध्ये कायमस्वरूपी अडकून त्यांना ब्लॉक करतो. त्यामुळे त्यांची ऑक्सिजन सप्लाय करण्याची कार्यक्षमता संपून जाते.

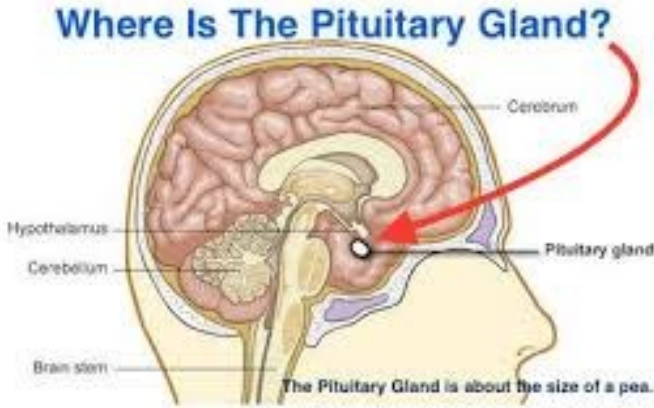
निकोटीन हा घटक ऍडिक्शन निर्माण करतो. केवळ या एका घटकासाठी व्यक्ती इतर हजारो केमिकल्स फुफ्फुसांत पाठवत असते. निकोटिनच्या प्रभावामुळे फुफ्फुसांतल्या पेशींवर दूरगामी परिणाम होऊन त्या कॅन्सरजन्य पेशी बनतात. 90% फुफ्फुसांच्या कॅन्सरचे कारण सिगारेट आहे.

फुफ्फुसांवर असा परिणाम करणारी ही सिगारेट... पहिला झुरका मारतानाच विचार करा!



33] मास्टर ग्लॅन्ड

आपल्या शरीरात अनेक ग्रंथी असतात. ज्या हार्मोन्स तयार करतात. माणसाचे शरीर पूर्णपणे हार्मोन्सवर चालते. थायरॉईड, ऍड्रिनल या ग्रंथी शरीरात अत्यंत महत्वाच्या आहेत. परंतु या सर्व ग्रंथींना कंट्रोल करणारी एक मास्टर ग्लॅन्ड प्रत्येकाच्या शरीरात असते. तिला पिट्युटरी ग्लॅन्ड म्हणतात.



पिट्युटरी ग्रंथी डोक्याच्या हायपोथॅलॅमस मधल्या (मागच्या भागातल्या) पोकळीत असते. या ग्रंथीचा आकार वाटाण्याएवढा आणि वजन अर्धा ग्रॅम असते. नावाप्रमाणेच ती मास्टर ग्लॅन्ड आहे. कारण शरीरातल्या इतर

अनेक ग्रंथींना कार्यरत करण्याचे काम या पिट्युटरी ग्रंथीमधून स्रवणाऱ्या हार्मोन्सवर चालते.

रक्तदाब, शरीराची वाढ, मेटॅबॉलिझम, त्वचेचा रंग, इतकेच नाही, तर मासिक पाळीची नियमितता, शुक्राणूंची वाढ, आणि प्रजननसंस्था सुद्धा या पिट्युटरी ग्लॅन्डच्या अधिपत्याखालीच सुरळीतपणे चालतात. पिट्युटरी ग्रंथीच्या

कार्यात बिघाड झाला तर साहजिकपणे संपूर्ण शरीराच्या कार्यात बिघाड उद्भवतो. परंतु असा बिघाड सहसा संभवत नाही.

पिट्युटरी ग्रंथीला होणारा कॉमन प्रॉब्लम म्हणजे ग्रंथीच्या आकारात वाढ होणे. याला पिट्युटरी ग्रंथीचा ट्युमर म्हणतात. हा ट्युमर कॅन्सरजन्य नसतो. अनेक वर्षे तो कोणतीही लक्षणे न दर्शवता तसाच राहू शकतो. जोपर्यंत या ट्युमरमुळे ग्रंथीच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होत नाही, तोपर्यंत त्याची कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत. परंतु कार्यक्षमतेवर परिणाम झाल्यास संपूर्ण शरीरावर त्याचा परिणाम दिसून येतो. यावर ट्रीटमेंट उपलब्ध आहे. परंतु बऱ्याच वेळा हा ट्युमर आयुष्यभर लक्षातच येत नाही.

34] हाडांचा टीबी

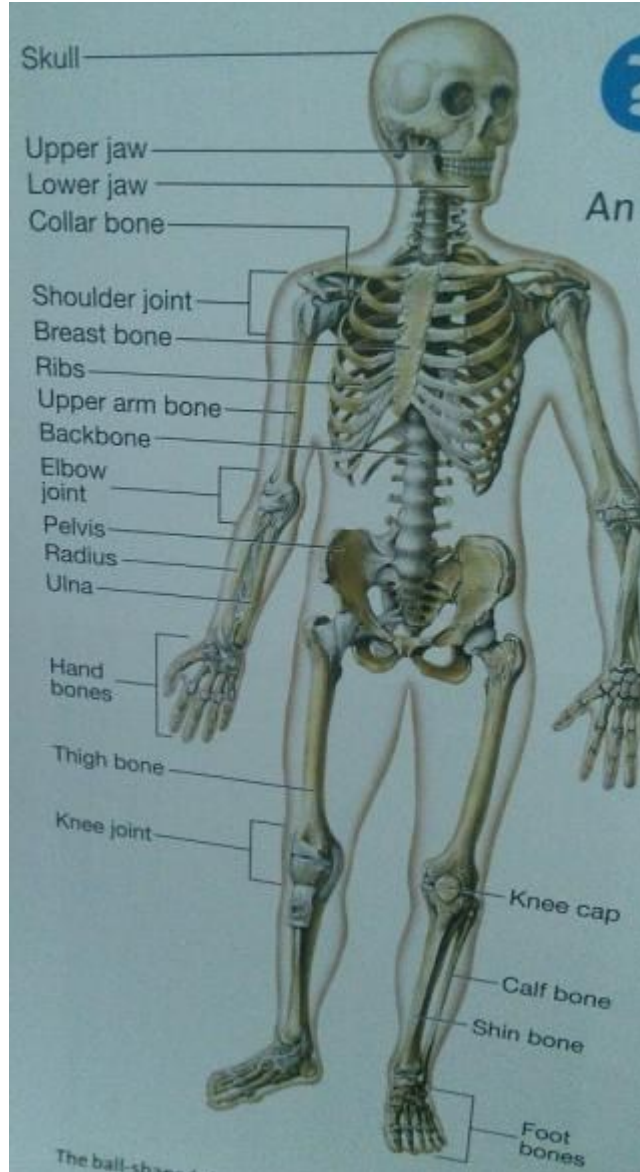
टीबी हा आजार ट्युबरक्युलोसिस नावाच्या बॅक्टेरीया मुळे होतो. सर्वसामान्यपणे हा बॅक्टेरीया सर्वात आधी फुफ्फुसांवर परिणाम करतो. फुफ्फुसांमध्ये संक्रमण होऊन हा बॅक्टेरीया ऍक्टिव्ह होतो. त्यामुळे खोकला, ताप ही लक्षणे दिसू लागतात. टीबीचा खोकला साध्या खोकल्याच्या औषधांनी बरा होत नाही. तापही तात्पुरता उतरतो. आणि पुन्हा पुन्हा चढतो. छातीचा एक्सरे, रक्तचाचणी, आणि त्वचेच्या चाचणीतून या रोगाचे निदान होते. साधारणपणे वर्ष, दीड वर्षांचा औषधांचा कोर्स पूर्ण केल्यावर हा टीबी पूर्णपणे बरा होतो.

हाडांचा टीबी थोडा वेगळा असतो. यात टीबीचे बॅक्टेरीया फुफ्फुसांना संक्रमित करतात. परंतु तिथे ऍक्टिव्ह होत नाहीत. त्यामुळे खोकला येत नाही. परंतु हळूहळू हे संक्रमण रक्तामार्फत मोठ्या हाडांपर्यंत पोहोचून हाडांना संक्रमण होते. टीबीचे बॅक्टेरीया हात, मणका, गुडघे, तळपायांची हाडे, यांना संक्रमित करतात. या हाडांना सूज येते.

या सूजेत पाणी होते. हलक्या स्वरूपाची वेदना कायम राहते. कोणत्याही उपचारांनी सूज उतरत नाही. नंतर ताप चढू लागतो. हा तापही उपचारांना जुमानत नाही. परंतु खोकला मात्र येत नाही. कारण फुफ्फुसांमध्ये हे बॅक्टेरीया ऍक्टिव्ह नसतात. अत्यंत हळूहळू प्रगती करणारा हाडांचा टीबी निदान करण्यास कठीण असतो. टेस्ट पुन्हा पुन्हा कराव्या लागतात. परंतु एकदा निदान झाले की ट्रीटमेंट त्वरित सुरु करण्यात येते. हाडांच्या टीबीची ट्रीटमेंट सुद्धा दीड ते दोन वर्षे चालते. हा टीबीसुद्धा पूर्ण बरा होतो. पहिल्या आठवड्यातच हाडांची सूज, ताप

आणि वेदना कमी होतात. परंतु तरीही औषधांचा कोर्स पूर्ण करणे खूप गरजेचे असते.

हाडांचा टीबी संसर्गजन्य नसतो. कारण तो फुफ्फुसांमध्ये ऍक्टिव्ह नसतो. त्यामुळे घरात एखाद्या व्यक्तीला हाडांचा टीबी झाल्यास घरातल्या इतर व्यक्तींना संसर्गाचा धोका नसतो.



लेखिकेची ओळख:
नाव: दीप्ती मेस्त्री-काबाडे

वय: 33 वर्षे

शिक्षण: मास्टर्स ऑफ
सायन्स (ऑर्गॅनिक केमिस्ट्री)

पत्ता: 206/ कृष्णा
रेसिडेन्सी,

प्लॉट-7, सेक्टर-15,

कामोठे, नवी मुंबई: 410206

दूरध्वनी: 9930577669



लेखिकेने मुंबई विद्यापीठाच्या कलिना विभागातून 'ऑर्गॅनिक केमिस्ट्री' विषयातून मास्टर्स ऑफ सायन्स ही पदवी घेतली आहे. त्या गेल्या नऊ वर्षांपासून नवी मुंबईतील ड्रग इंटरमिजिएट बनवणाऱ्या एका केमिकल उत्पादनाच्या कंपनीत 'रिसर्च अँड डेव्हलपमेंट' विभागात सायंटिस्ट म्हणून कार्यरत आहेत.

लेखिकेने यापूर्वी 'भोपाळ नरसंहार' आणि 'सायंटिस्टच्या चष्म्यातून-भाग 1' ही दोन ईबुक्स 'ई-साहित्य प्रतिष्ठान' मार्फत प्रकाशित केली आहेत.

याव्यतिरिक्त लेखिकेने 'युनिसेफ' या सामाजिक संस्थेसाठी ब्लॉगर म्हणून काम पाहिले आहे.

Yourdost.com या समुपदेशन वेबसाईटवर त्यांनी काऊन्सेलर म्हणून काम केले आहे. "शोध अस्तित्वाचा" हा त्यांचा पहिला ब्लॉग अवांतर विषयांवरील लेखांचा आहे. "एन्ड व्हायोलिन्स युनिसेफ" हा त्यांच्या युनिसेफच्या कामाची ओळख करवून देणारा ब्लॉग आहे. "कथा वेड्या मनाच्या" हा लेखिकेचा नवीन ब्लॉग मानसिक आजारांची, लक्षणांची, आणि उपचारांची माहिती कथा स्वरूपातून करवून देणारा आहे. याव्यतिरिक्त फेसबुक या समाजमाध्यमांवर त्यांच्या विज्ञाननिष्ठ लेखांची मालिका प्रचलित आहे.

shodhastitvacha.blogspot.com

endviolenceunicef.blogspot.com

kathavedyamanachya.blogspot.com

ई साहित्य प्रतिष्ठान

मराठी भाषा आता झेप घेण्याच्या मूड मध्ये आहे. रडणाऱ्यांकडे लक्ष नका देऊ. मराठीत कधीच नव्हते इतके वाचक आहेत आता. पुर्वी पुस्तकाच्या एका आवृत्तीच्या हजार दोनहजार प्रती छापल्या जात. पाच हजार म्हणजे डोक्यावरून पाणी.

आता ई पुस्तकांच्या जमान्यात एक एक पुस्तक पाच दहा लाख वाचकांपर्यंत जातं. वर्षाला चाळीसेक लाख डाऊनलोड होतात. वाचक एकमेकांना परस्पर फॉरवर्ड करतात. व्हाट्स अप, ई मेल, ऍप्प, ब्ल्यु टुथ, वेबसाईट, पेन्ड्राईव्ह, सिडी अशा असंख्य मार्गांनी पुस्तकं व्हायरल व्हायलीत. सुसाट सुटलित. खेड्यापाड्यांच्या गल्लीबोळांपासून ते जगाच्या पाठिवरच्या प्रत्येक देशात. रॉकेटच्या वेगाने सुसाट सुटलेल्या मराठीच्या वेगाला आता कोणी थांबवू शकत नाही.

या धूमधडक क्रांतीत सामिल व्हा. आपल्या ओळखीच्या मराठी साक्षरांना यात ओढा. त्यांचे ई मेल पत्ते, व्हाट्सप नंबर आम्हाला पाठवा. तुम्ही फक्त दहा वाचक आणा. ते शंभर आणतील. आणि ते दहाहजार. तुमच्या व्हाट्सप ग्रुपमधून याची जाहिरात करा. आपल्याला फुकट पुस्तकं वाचकांपर्यंत पोहोचवायची आहेत.

आपल्याला टिळी पेपर ची जाहिरात परवडत नाही. आमचे वाचक हेच आमचे जाहिरात एजंट. तेच आमची ताकद. मराठी भाषेची ताकद जगाला दाखवू.

[www. esahity. com](http://www.esahity.com) वरून डाऊनलोड करा.

[esahity@gmail. com](mailto:esahity@gmail.com) ला कळवून मेलने मिळवा.

किंवा 7710980841 हा नंबर सेव्ह करून या नंबरला तुमचे नांव व गांव Whatsapp करून पुस्तके whatsapp मार्गे मिळवा.

किंवा ई साहित्यचे app. [https://play. google.](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.esahity)

[com/store/apps/details?id=com. esahity.](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.esahity) [www. esahitybooks](http://www.esahitybooks.com) या लिंकवर उपलब्ध आहे. ते download करा.

हे सर्व मोफत आहे.

