वृद्धापकाळात वृद्धांनी कसे वागावे ? याविषयी काही सोपी सूत्रे

२१ व्या शतकाकडे वाटचाल करतांना जवळ जवळ ८० टक्के जनता (मुले, मुली) आपल्या जन्मदात्या आई-वडिलांकडे दुर्लक्ष करतात. ज्यांनी आपल्याला अतिशय कठीण परिस्थितीत लहानाचे मोठे केले, त्यांनाच आपण मोठेपणी वा विवाह झाल्यावर म्हणा, त्यांचा द्वेष तिरस्कार करतो किंवा विसरतोही; पण त्या वेळी मात्र आपण हे विसरून जातो की, 'आपणसुद्धा केव्हा तरी म्हातारे किंवा वृद्ध होऊ ?' आई-वडिलांना जी म्हातारपणी मुलांकडून अपेक्षा असते, ती पूर्ण होत नाही. याकरता मी तर असे सांगेन की, यापुढे जे आई-वडील होणार आहेत, जे झालेले आहेत आणि ज्यांच्या हातात अद्यापपर्यंत सर्व अधिकार आहेत, त्या आई-वडिलांनी जर पुढील दक्षता घेतली, तर आपल्यावर म्हातारपणी ज्या समस्या निर्माण होतात, त्या आपोआपच सुटण्यास साहाय्य होईल.

वृद्धापकाळात असे वागावे

● प्रत्येक गोष्टीकडे, तसेच स्वतःच्या वृद्धत्वाकडे तटस्थ दृष्टीने पहावे. मानसिक गुंतवणूक न्यून करण्याचा प्रयत्न करावा.

● आपण आतापर्यंत घालवलेल्या आयुष्यातील स्वतःचे अधिकार, मान-सन्मान उतारवयात इतरांवर गाजवू नयेत. त्यामुळे अकारण संघर्ष ताण आणि दुःख निर्माण होईल.

● आपण कुटुंबात इतरांवर भार होऊन जगू नये. आपल्याला शक्य असतील, ती लहान-मोठी कामे आपण स्वतः करावीत.

● स्वतःच्या वागणुकीमध्ये एक प्रकारचा लवचिकपणा ठेवावा. सर्व प्रकारचे दायित्व मुलावर सोपवावे. मुलांनी विचारले, तरच सल्ला द्यावा. अनाहुत सल्ला देऊ नये.

● स्वतःच्या तरुणपणी पाळल्या जाणाया रूढी, समजुती, संस्कार वृद्धपणी (पालटत्या जीवनाचा विचार करून) तरुणांवर लादू नये. तसेच नवीन पिढीला नावे न ठेवता त्यांच्याशी सुसंवाद साधावा.

● कितीही गंभीर परिस्थिती निर्माण झाली, तरी आपण स्वतःची संपूर्ण गंगाजळी (साठवलेला पैसा) मुलांना वा त्यांच्यासाठी देऊ नये. अशा प्रकारचे औदार्य पुढे त्रासदायक ठरू शकते.

● समाजात अजूनही स्वतः कमावून वृद्धपकाळासाठी पैसे साठवून ठेवणाया स्त्रिया अल्प आहेत. तरी पतीने सर्व गंगाजळी मुलांना देऊन स्वतःच्या पत्नीला आश्रित बनवू नये.

● स्वतःच्या न्यून झोपेविषयी, तसेच बाहेरील वाढत्या गतीमान जीवनाविषयी आणि कुटुंबातील लहान मोठ्या व्यक्तींच्या वैयक्तिक जीवनाविषयी जास्त चिंता करू नये.

● घरातील लोकांना स्वतःची कोणतीही अडचण होऊ न देण्यासाठी स्वतःचे सर्व कार्यक्रम वेळप्रसंगी पूर्णपणे पालटण्याची मानसिक सिद्धता ठेवावी.

● निसर्ग सौंदर्यात रमायला शिकावे. प्रतिदिन सकाळी उठून मोकळ्या हवेत फिरायला जावे. यातून मानसिक आनंद आणि व्यायाम दोन्हीही साधेल.

● दिवसातील बराच वेळ आध्यात्मिक वाचन, मनन, चिंतन आणि ध्यान यांसाठी द्यावा. इतर गोष्टींना कमी महत्त्व द्यावे.

● सतत ध्यानातून आत्मसाक्षात्कारासाठी प्रयत्नशील रहावे.

● जेवणात शक्यतो भात, पोळी, भाकरी, गोड तेलकट पदार्थांचे प्रमाण न्यून करून भाज्या, कोशिंबीर, फळे, दुध, ताक, दही यांचे प्रमाण वाढवावे.

● शारीरिक स्वच्छता, मानसिक आणि भावनिक पावित्र्य बाळगावे.

● झाडावर नवनवीन फुटणाया हिरव्यागार पालवीचा विचार करून मन आनंदित ठेवावे. पिकलेली पाने गळायचीच.

गुगल करणार मोठी कारवाई; लाखो मोबाईल ॲप्सची होणार सुट्टी, ३१ ऑगस्टपर्यंत मुदत निश्चित

गुगल कमी दर्जाच्या आणि काम न करणाऱ्या ॲप्सवर मोठी कारवाई करण्याच्या तयारीत आहे, ज्यामध्ये लाखो डाउनलोड्स असलेल्या अनेक लोकप्रिय ॲप्सवर बंदी घातली जाऊ शकते. यासाठी 31 ऑगस्टपर्यंत मुदत निश्चित करण्यात आली आहे.

गुगल प्ले स्टोअरवर असे अनेक ॲप्स आहेत, जे सध्या काम करत नाहीत. तसेच, काही ॲप्स अतिशय खराब दर्जाचे असतात. यामुळे युजरलाॲप वापरतांना अनेक समस्या येतात. अशा कारणांमुळे गुगल आपल्या प्लॅटफॉर्मवरून हजारो ॲप्स काढून टाकू शकते. यामध्ये लो क्वालिटी किंवा वापरले न जाणारे असेच ॲप्स असतील. सध्या गूगल एंड्रॉयड युजर्ससाठी गूगल प्ले ॲप अधिक सुरक्षित बनवण्याच्या दृष्टीने काम करत आहे, ज्या अंतर्गत गुगलने ३१ ऑगस्टची अंतिम मुदत निश्चित केली आहे. गुगलच्या नवीन प्लॅननुसार गुगल मोठ्या प्रमाणावर अँड्रॉइड ॲप्स रिलीज करण्याच्या तयारीत आहे.

31 ऑगस्ट 2024 डेडलाईन

गुगलने असे ॲप्स काढून टाकण्यासाठी ३१ ऑगस्ट २०२४ ही अंतिम मुदत दिली आहे. वास्तविक, कंपनीने स्पॅम आणि मिनिमम फंक्शनॅलिटी पॉलिसी (किमान कार्यक्षमता धोरण) अपडेट केली आहे, जेणेकरून ॲपची गुणवत्ता आणि त्याचा युजर एक्स्पेरियन्स सुधारता येईल. गुगल च्या नवीन धोरणामध्ये, कमी कन्टेन्ट असलेले आणि योग्यरित्या डिझाइन न केलेले ॲप्स काढून टाकले जातील. यामध्ये केवळ टेक्स्ट ॲप्स, सिंगल वॉलपेपर ॲप्स यांचा समावेश आहे. हे ॲप्स योग्य प्रकारे इन्स्टॉल होत नसल्याच्या तक्रारी प्राप्त झाल्या आहेत. तसेच इंस्टॉल करताच ते क्रॅश होतात.

2023 मध्ये हटविले 2.28 ॲप्स

गुगल ने म्हटले आहे की, ॲप हा स्थिर रिस्पॉन्स देणारा आणि एक उत्कृष्ट युजर एक्स्पेरियन्स असावा. एकंदरीत, ॲप स्टोअरवरील लिस्टेड ॲप्समध्ये चांगली क्वालिटी आणि योग्य युजर एक्स्पेरियन्स असावा. यापूर्वी, 2023 मध्ये, गुगल ने धोरण उल्लंघनाच्या आरोपाखाली गूगल प्ले स्टोर प्लॅटफॉर्मवरून 22.8 लाख ॲप्स काढून टाकले होते. तसेच, 2,00,000 ॲप्सचे सबमिशन रद्द करण्यात आले होते.

गुगल ने दिला 6 आठवड्यांचा वेळ

गुगलच्या या नव्या प्रक्रियेचा प्रभाव लाखोंच्या संख्येने डाउनलोड झालेल्या अनेक लोकप्रिय ॲप्सवर दिसून येतो. गुगल ने डेव्हलपरना त्यांचे ॲप स्टॅंडराईज्ड करण्यासाठी 6 आठवड्यांचा वेळ दिला आहे, ज्या अंतर्गत ॲपला युजर फ्रेंडली आणि सेफ बनणे आवश्यक आहे.

तुमच्या फोनवरून काढून टाका ह्याहेह्न ॲप

सरकारच्या सोशल मीडिया मेसेजनुसार कॅशएक्सपेंड- यू फाइनेंस असिस्टेंट हे ॲप तुमचे नुकसान करू शकते. रिपोर्टनुसार, या ॲपमध्ये परदेशी कनेक्शन आहे, ज्याचा वापर ऑनलाइन फसवणूक किंवा डेटा चोरीसाठी केला जाऊ शकतो. सरकारच्या इशाऱ्यानंतर हे ॲप गुगल प्ले स्टोअरवरून हटवण्यात आले आहे. सरकारच्या सूचनांचे पालन करून, गुगल आणि इतर सोशल मीडिया कंपन्यांना त्यांच्या प्लॅटफॉर्मवरून असे धोकादायक ॲप्स काढून टाकणे बंधनकारक आहे.

युनिहर्ट्झ जेली मॅक्स : जगातील सर्वात छोटा ५ जी फोन लॉंच! १२ जीबी रॅमसह यात आहे १०० एमपीचा कॅमेरा

हा मोबाइल फोन मीडियाटेकच्या डीमेंसिटी ७३०० चिपसेटसह बाजारात आला आहे. याच्या डिस्प्लेचा आकार 5.05 इंच आहे. इतका छोटा असून देखील यात १००एमपी चा मेन कॅमेरा आणि १२जीबी रॅम देण्यात आला आहे.

युनिहर्ट्झ नं जागतिक सर्वात छोटा ५जी फोन जेली मॅक्स लाँच केला आहे. युजर्स या फोनची वाट अनेक दिवस पाहत होते. कारण स्मार्टफोन मार्केटमध्ये काही युजर्स असे देखील आशेत ज्यांना मोठ्या आकाराच्या स्मार्टफोन ऐवजी कॉम्पेक्ट साइजचे स्मार्टफोन वापरायला आवडतात. युनिहर्ट्झ जेली मॅक्स मध्ये 5.05 इंचाचा डिस्प्ले देण्यात आला आहे. कंपनीने हा जगातील सर्वात छोटा 5जी फोन असल्याचा दावा केला आहे. फोनमध्ये १००एमपी चा मेन कॅमेरा देण्यात आला आहे. हा मोबाइल मीडियाटेकच्या डीमेंसिटी ७३०० चिपसेटसह आला आहे. चला जाणून घेऊया या फोनच्या इतर खास फीचर्स बाबत.

युनिहर्ट्झ जेली मॅक्सचे स्पेसिफिकेशन्स

फोनमध्ये 5.05 इंचाचा डिस्प्ले देण्यात आला आहे ज्यात 720 X 1520 पिक्सलचा रिजॉल्यूशन देण्यात आलं आहे. हा एक एलसीडी पॅनल आहे ज्यात पंच होल कटआउट डिजाइन देण्यात आली आहे. डिवाइस मीडियाटेक डाइमेंशन ७३०० चिपसेटसह आला आहे.

त्याचबरोबर 12 जीबी एलपीडीडीआर५ रॅम आहे आणि २५६जीबी यूएफएस ३.१ स्टोरेज देण्यात आली आहे.

युनिहर्ट्झ जेली मॅक्स मधील सर्वात मोठी खासियत म्हणजे यातील 100 मेगापिक्सलचा कॅमेरा. हा फोनचा प्रायमरी सेन्सर आहे, त्याचबरोबर ८ मेगापिक्सलचा टेलीफोटो कॅमेरा देण्यात आला आहे. सेल्फी आणि व्हिडीओ कॉलिंगसाठी फोनमध्ये 32 मेगापिक्सलचा कॅमेरा देण्यात आला आहे. हा कॅमेरा पंचहोल कटआउटमध्ये फिट करण्यात आला आहे. बॅटरी कपॅसिटी पाहता, या डिव्हाइस मध्ये ४००० एमएएच ची बॅटरी देण्यात आली आहे. एक छोट्या स्मार्टफोनसाठी ही मोठी बॅटरी म्हणता येईल. त्याचबरोबर ६६वाट्स फास्ट चार्जिंगचा सपोर्ट देखील देण्यात आला आहे. ज्यामुळे हा फोन 90 टक्क्यांपर्यंत फक्त 20 मिनिटांत चार्ज होतो.

फोन एंड्राइड १४ वर चालतो. कनेक्टिविटीसाठी यात ५जी, वाय-फाय ६, ब्लूटूथ ५.४, एनएफसी आणि इंफ्रारेड पोर्टचा सपोर्ट मिळतो. ज्यामुळे काही होम अप्लायन्सेज कंट्रोल करता येतात. फोनमध्ये रियर फिंगरप्रिंट स्कॅनर देण्यात आला आहे. फोनचे डायमेन्शन 128.7 X 62.7 X 16.3एमएमए आहेत आणि वजन 180 ग्राम आहे.

नखे कोणत्या वारी कापावीत, यामागील ज्योतिषशास्त्रीय दृष्टिकोन

'इंग्रजीत एक सुविचार आहे, 'When nails grow long, we cut nails, not fingers. Similarly, when misunderstandings grow up, cut your ego & not your relations.' येथे नखांना अहंकाराची उपमा दिली आहे. अहंकार वाढला की, सद्सद्विवेकबुद्धीचा लोप होतो.

सध्याच्या स्पर्धात्मक धावपळीच्या जीवनात सात्त्विकता टिकवण्यासाठी लहानात लहान कृती शास्त्रानुसार केल्यास निश्चितच लाभ होतो.

आयुवेर्दानुसार हाता-पायांची नखे नियमित कापल्याने पचनसंस्थेचे आरोग्य सुधारते. नखांच्या रंगानुसार विविध आजार ओळखता येतात. सध्याच्या धावपळीच्या काळात

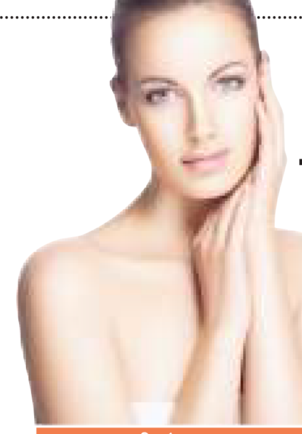
नखे कापायला एखाद्या ठराविक दिवशी वेळ मिळतोच, असे नाही. बर्याच जणांना रविवारी सुटी असल्याने बहुतेक जण रविवारीच नखे कापतात. काही जणांना 'नखे कोणत्या वारी कापल्यास योग्य?', अशी जिज्ञासा असते.

ज्योतिषशास्त्राच्या दृष्टीने सूर्योदयाच्या वेळी ज्या ग्रहाचा होरा असतो, (होरा म्हणजे अहोरात्र. याचा अर्थ सूर्योदयापासून दुर्सया दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत, असा आहे.) त्या ग्रहाचे नाव त्या वाराला दिलेले आहे, उदा. रविवारी सूर्योदयाच्या वेळी रवि ग्रहाचा होरा असल्याने त्याला 'रविवार' असे नाव आहे. नखे वाढवल्याने देहात तमोगुण वाढतो. वार हे होंयानुसार ठरत असल्याने होंयानुसार करावयाची कृत्ये पाहिल्यास लक्षात येते की, व्यष्टी आणि समष्टी साधनेसाठी नखे कापण्यासाठी शनिवार आणि रविवार सोडून इतर सर्व वार योग्य आहेत. 'कोणत्या दिवशी नखे कापल्यास नक्की काय लाभ होतो ?', याचा अंदाज येथे मांडला आहे.

वारांनुसार नखे कापल्याने होणारी फलप्राप्ती

कापलेली नखे घरात पडू नयेत, याची काळजी अवश्य घ्यावी. नखे एका कागदात गुंडाळून काळजीपूर्वक कुणाच्याही हातात पडणार नाहीत, अशा प्रकारे टाकून द्यावीत.'

या टिप्स वापरून बनवा सुंदर आणि आकर्षक ओठ



गुलाबी ओठ आपल्याला सुंदर आणि आकर्षक बनविण्यात फार महत्वाची भूमिका पार पाडतात. महिलांचे सौंदर्य सुंदर ओठ खुलवतात. कोणत्याही व्यक्तीचे बाह्यसौंदर्य हे त्या व्यक्तीच्या ओठांवरुनही ठरत असते. प्रत्येकालाच आपले ओठ हे सुंदर असावेत असे वाटत असते. त्यामुळे तुम्हाला काही टिप्स आम्ही आज सांगणार आहोत ज्यामुळे तुम्ही घरच्या घरी तुमच्या ओठांना सुंदर बनवू शकाल.

चेह-यावरील सर्वात सुंदर भाग म्हणजे ओठ आहेत. आपल्या ओठांना सुंदर बनविण्यासाठी महिला लिप्स्टिक, मॉइश्चरायजर आणि इतरही काही वस्तूंचा वापर करतात. पण अनेकदा असे समोर आले आहे की, ओठांना लिप्स्टिक किंवा इतर काही वस्तूंचा वापर केल्याने ओठ काळे पडतात तसेच ओठ फाटतातही. पण आज आम्ही तुम्हाला असे काही घरगुती उपाय सांगणार आहोत ज्याच्या माध्यमातून तुम्हाला तुमचे ओठ सुंदर आणि आकर्षक बनवता येतील.

● लिंबामध्ये प्राकृतिक गुण असतात जे ओठांवरील काळे डाग दूर करतात. यासाठी १ चमचा मध आणि अर्धा चमचा लिंबूचा रस घ्यावा. त्यानंतर दोघांचं चांगल्या प्रकारे मिश्रण करून ते ओठांवर लावावे.

● गुलाबाच्या पाकळ्या ओठांवरील काळेपण दूर करण्यासाठी खुपच फायदेशीर ठरतात. याच्या नियमित वापराने ओठांचा रंग हल्का गुलाबी आणि चमकदार होतात. यासाठी गुलाबाच्या पाकळ्या रात्रभर दूधात भिजत ठेवाव्यात आणि सकाळी उठल्यावर त्या ओठांवर लावाव्यात. मग, सुकल्यानंतर ओठांना धूवावे.

● काळ्या मि-याची पूड पाण्यात मिसळून पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट जवळपास पाच ते दहा मिनिटे ओठांवर लावून ठेवा. त्यानंतर ओठ पाण्याने धूवा.

● गुलाबी आणि कोमल ओठांसाठी दही आणि एलोवेराची पेस्ट खुपच उपयोगी ठरते.

शरीरातील प्रत्येक भाग छान दिसण्यासाठी काही टिप्स..

सर्वच तरुणींना आपली त्वचा सुंदर असावी आपण छान दिसावे असे वाटत असते. मात्र सर्वांनाच ते जमत नाही कारण आपण जे फेस पॅकचा वापर करतो तो तितकीच त्वच्या गोरी करतो तुमच्या शरीराचा प्रत्येक भाग छान दिसण्यासाठी आम्ही तुम्हांला देत आहोत काही खास टिप्स त्या पुढीलप्रमाणे:

● **त्वच्या** कोमल होण्यासाठी दूध आणि मध एकत्र मिक्स करून स्नान केल्यास त्वच्या कोमल राहते. दुधामधील प्रोटीन आणि फॅटचे प्रमाण त्वचेला आतून एक्सफोलिएट करण्याचे काम करते. या व्यतिरिक्त दुधातील लॅक्टिक ॲसिड मृत पेशींना दूप करण्याचे काम करते. त्यामुळे त्वचेवरील ड्रायनेस कमी होतो.

● ज्या लोकांना कोणतीही ॲलर्जी असते अशा लोकांनी ही मध व दुधात स्नान करणे फायदेशीर असते. या स्नानामुळे त्वचेला अंर्तगत पोषण मिळते. तसेच या स्नानामुळे तुम्ही लवकर वृद्ध होणार नाही त्यामुळे तुमची त्वच्या तरूण दिसते.

● मध आणि दुध एकत्रित घेतल्यास थेट नर्वस सिस्टमवर प्रभाव पडतो. दुध त्वचेला कोमल बनवते तर मध त्वचेला नवजीवन प्रदान करते.

● अरोमासाठी सी सॉल्ट आणि लेव्हेंडर ऑइल वापरले जाते. तणाव दूर करण्यासाठी सुध्दा या मिश्रणाने स्नान केली जाते.

पावसाळ्यात उद्भवणाऱ्या 'लेप्टोस्पायरोसिस'वर घरगुती उपाय

लेप्टोस्पायरोसिस हे एक बॅक्टेरियल इंफेक्शन आहे. पावसाच्या पाण्यात 'लेप्टोस्पायरोसिस' या रोगाच्या सूक्ष्मजंतूचा प्रादुर्भाव असू शकतो. उंदीर, कुत्रे, घोडे, म्हशी इत्यादी प्राण्यांच्या मूत्रातून लेप्टोचे सूक्ष्मजंतू पावसाच्या पाण्यात संसर्गीत होतात. साचलेल्या पाण्यातून चालल्यानंतर शरीरातील जखमा, ओरखड्यांच्या माध्यमातून हे बॅक्टेरिया शरीरात जातात. क्वचित प्रसंगी हे इंफेक्शन माणसातून पसरू शकते.

लेप्टोस्पायरोसिसची लक्षणे:

लॅप्टोची लागण झाल्यानंतर डोकेदुखी, उलट्या, स्नायूंचे दुखणे, थंडी वाजणे अशा समस्या वाढतात. लॅप्टोच्या लक्षणांकडे मूळीच दुर्लक्ष करू नका. वेळीच उपचार केल्यास या आजारावर मात करता येऊ शकते. अन्यथा हा आजार जीवघेणा ठरू शकतो. त्यासाठी वेळेतच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

लॅप्टो आजारावर काही घरगुती उपाय

◆ लॅप्टोचा त्रास अतिशय गंभीर असल्यास शरीरातील अनेक अवयवांवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो. अशावेळेस शरीरात पाण्याचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवणे आवश्यक आहे. मीठ, साखर आणि पाण्याचे मिश्रण पिणे फायद्याचे ठरते.

◆ लॅप्टोसोरायसिसचा त्रास आटोक्यात आणण्यासाठी आलं अत्यंत फायदेशीर आहे. आल्यातील दाहशामक घटक अवयवांचं नुकसान टाळण्यासाठी मदत करते असे एका प्रयोगातून समोर आलं आहे. आहारात सूप, डाळ यांच्यामध्ये आल्याचा वापर करा.

◆ हळदीमध्ये दाहशामक गुणधर्म असतात. त्यामुळे लेप्टोस्पायरोसिसचा त्रास आटोक्यात ठेवण्यासाठी हळद अत्यंत फायदेशीर आहे.

◆ उंदीर किंवा इतर उपद्रवी प्राणी कर्चयांकडे अधिक आकर्षित होतात. त्याअमुळे पावसाळ्याच्या दिवसात घाणीचं साम्राज्य पसरू नये याकडे लक्ष देणं गरजेचे आहे.

◆ पावसाळ्याच्या वर्षासहलींमध्ये किंवा फीटनेस रीजिमचा एक भाग म्हणून स्विमिंग करत असाल तर काळजी घ्या. स्विमिंग करण्यापूर्वी पाणी स्वच्छ आहे की नाही ? याची खात्री करून घेणं आवश्यक आहे. तुमच्या त्वचेवर जखमा असतील तर पावसाळ्यात स्विमिंग करताना काळजी घ्या.

सर्दी लवकर बरी करण्याचा उपाय

हवामान बदलले की अनेक लोकांना सदीर्चा त्रास होतो. मग ती दुरूस्त व्हावी म्हणून नाना प्रकारचे उपाय केले जातात. बाम लावणे किंवा सर्दी प्रतिबंधक गोळी घेणे हे उपाय तर अगदी सामान्य आहेत. मात्र त्यांचे बरेच दुष्परिणामही होतात. त्यामुळे शहाणे लोक औषधी वनस्पतींचा वापर करून सर्दी रोखावी अशी शिफारस करत असतात. त्यादृष्टीने आपल्या घरात असणारे आले किंवा आपल्या दारातल्या वृंदावनातली तुळशी यांचा उपयोग केला जात असतो.

तुळशीच्या मंजिरीचे बी पाण्यात टाकून त्याचा काढा करून घेतल्यास सर्दी थांबते. हे बर्याच लोकांना आता माहीत झालेले आहे. मात्र तुळशी किंवा आले यांच्या वापराशिवाय आणखी काही गुणकारी औषधांचा वापर करता येऊ शकतो का यावर संशोधन जारी आहे.

या संशोधनातून असे निष्पन्न झाले आहे की सर्दी ही झिंकमुळे कमी होऊ शकते. तेव्हा सर्दीवर झिंकयुक्त औषधांची गोळी किंवा झिंकचे मोठे प्रमाण असलेले खाद्यपदार्थ खाणे अशा उपायातून सदीर्चा प्रतिकार करता येऊ शकतो. बाम लावणे, गोळी घेणे किंवा तुळशीचा काढा या उपायाने सर्दी कमी व्हायला दोन-तीन दिवस लागतात. परंतु झिंकचा उपाय केल्यास सर्दी चोवीस तासाच्या आत बरी होते असा झिंकवर प्रयोग करणाया शास्त्रज्ञांचा दावा आहे. या संबंधात युनिव्हर्सिटी ऑफ हेलसिंकी या विद्यापीठात संशोधन झालेले आहे आणि तिथे सर्दी झालेल्या शंभर लोकांवर प्रयोग केले गेले आहेत.

या सर्दी झालेल्या शंभर जणांपैकी ५० जणांना पारंपरिक औषधे दिली गेली आणि उर्वरित ५० जणांना झिंकयुक्त आहार किंवा गोळी दिली गेली. त्यावेळी असे आढळले की झिंकची गोळी घेणायांची सर्दी ताबडतोब कमी झाली तर परंपरागत औषधे घेणायांची सर्दी कमी व्हायला तीन दिवस लागले.

यावरून असे सिध्द झाले की सर्दीवर झिंकयुक्त गोळी किंवा खुद्द झिंकची गोळी दिली गेली तर तुरंत उपाय होऊ शकतो. त्यामुळे आता येत्या काही दिवसात झिंकच्या गोळ्या बाजारात आणल्या जाण्याची शक्यता आहे. अर्थात हे करण्यापूर्वी सगळ्या प्रकारच्या चाचण्या केल्या जातील आणि झिंकची गोळी हानीकारक नाही ना याची खात्री करून घेतली जाईल. कारण झिंकच्या गोळीचे काही दुष्परिणामसुध्दा आहेत. झिंकची गोळी त्याचवेळी घेतल्या गेलेल्या दुर्सया एखाद्या औषधाशी रासायनिक प्रक्रिया घडवू शकते.

हृदयविकाराची जोखीम टाळण्यासाठी तपासण्या उपयुक्त

मधुमेह झालेल्या व्यक्तींना हृदयविकाराचा झटका येण्याची जोखीम तुलनेत जास्त प्रमाणात असते. हा धोका टाळण्यासाठी नियमितपणे आरोग्य तपासणी करून घेतली पाहिजे, तसेच जीवनशैलीतही आवश्यक ते बदल केले पाहिजेत, असा सल्ला आरोग्य क्षेत्रातील तज्ज्ञांनी दिला आहे.

भारतामध्ये सहा कोटी ९२ लाख लोकांना मधुमेह जडलेला आहे. त्यामुळे मधुमेहाचे सर्वाधिक रुग्ण असलेल्या जगभरातील दहा देशांत भारताचा समावेश होतो, असे आंतरराष्ट्रीय मधुमेह संघाच्या (इंटरनॅशनल डायबिटिस फेडरेशन) मधुमेह आराखड▪वरून स्पष्ट होते. भारतात मधुमेह झालेल्या लोकांशिवाय आणखी तीन कोटी ६५ लाख लोकांमध्ये मधुमेहाची प्रारंभिक लक्षणे दिसून येतात. याबाबत कालरा रुग्णालयाचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी असलेले हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. आर. एन. कालरा यांनी सांगितले की, मधुमेहामुळे रक्तवाहिन्यांची हानी होत असल्याने त्या व्यक्तीला हृदयरोग होण्याची शक्यता बळावते. त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका आलेल्या रुग्णांप्रमाणेच मधुमेह झालेल्या लोकांनीही तितक्याच नियमितपणे आणि दक्षतेने त्यांना असलेल्या हृदयरोगांच्या जोखमीची तपासणी करून घेतली पाहिजे.

बीएलके सुपरस्पेशालिटी रुग्णालयाचे एण्डोक्रिनोलॉजिस्ट डॉ. अजयकुमार अजमानी म्हणाले की, ज्यांना मधुमेह झाला आहे, त्या रुग्णांना तरुण वयातही हृदयरोग होण्याची जोखीम असते, हे अनेक अभ्यासांतून सिद्ध झालेले आहे. एका नव्या अभ्यासानुसार, ज्या लोकांमध्ये मधुमेहाचे निदान झालेले नाही, त्यांना तर हृदयविकाराचा धक्का बसण्याची जोखीम अधिक असते. त्यामुळे नियमित आरोग्य तपासण्यांतून मधुमेहाबाबत माहिती घेतल्यास हृदयविकार होण्याचा धोकाही कमी करता येऊ शकतो, असे डॉ. अजयकुमार यांनी निदर्शनास आणले.

दूध उकळणे गैर

वर्षानुवर्षे आपण घरात विविध निमित्ताने दूध वापरत आलो आहोत. जेव्हा आपल्या घरीच दुधाळ जनावर पाळले जात होते. तेव्हा धार काढल्यानंतर दूध आधी गरम केले जात होते आणि नंतर ते वापरले जात होते. मात्र आता आपण डेअरची दूध विकत घेत आहोत. असे डेअरीतून आणलेले दूध पुन्हा गरम करून घेण्याची काही गरज नसताना ते गरम केले जाते.

आपण दूध पुन्हा गरम करून घेतले पाहिजे असे लोकांना वाटते. परंतु डेअरीचे दूध आणल्यानंतर ते गरम करता कामा नये, असा सल्ला आता या क्षेत्रातले तज्ञ द्यायला लागले आहेत. डेअरीचे दूध पुन्हा गरम केल्याने उलट आपले नुकसान होते असे तज्ञांचे मत आहे. आपण डेअरीतून जे दूध विकत आणतो ते दूध पाश्चराईज करून पॅक करून आपल्याला दिलेले असते. पाश्चरायझेशन म्हणजे दूध उच्च तापमानाला गरम करणे आणि एकदम थंड करणे. या प्रक्रियेत दुधातले अनेक जंतू मरून जातात आणि दूध साठवून ठेवण्याची क्षमता वाढते. असे पाश्चराईज दूध अधिक पोषक असते. कारण त्यातले काही जंतू मेलेले असतात. परंतु आपण पुन्हा त्याला गरम करतो तेव्हा त्यातील पोषण द्रव्यांचा नाश होतो आणि ते कमी पोषक होते. डेअरीतून आणलेले दूध तसेच ४ डिग्री तापमानाला ठेवून दिले तर ते ७ दिवस न नासता आहे तसे राहते. परंतु आपण जेव्हा हेच दूध पुन्हा उकळून घेतो तेव्हा त्याची साठवण क्षमता कमी होते आणि ते लवकरात लवकर नासण्याची शक्यता वाढते. अशा उकळलेल्या दुधाची साठवण क्षमता ते उकळल्यामुळे वाढते हा लोकांचा गैरसमज आहे.

खाद्य आणि पेयांच्या संदर्भात दररोज नवी माहिती प्रकाशात येत असते आणि नवनवे तंत्रज्ञान आपल्यासमोर येत असते आणि अशा नव्या तंत्रांमुळे आपले जुने तंत्र कालबाह्य ठरत असते. आपण वर्षानुवर्षे दूध उकळणे फायद्याचे असते असे समजून आलो आहोत. परंतु हे उकळणे फायद्याचे नसून नुकसानीचे आहे असे आता समोर आले आहे. या संबंधात फूड सेफ्टी हेल्पलाईनचे संस्थापक डॉ. सौरभ अरोरा यांनी उपयुक्त माहिती प्रसारित केली असून डेअरीतून आणलेले दूध पुन्हा उकळण्याची गरज नसल्याचा सल्ला दिला आहे. अशाच प्रकारची माहिती जी. बी. पंत विद्यापीठातील अन्न आणि तंत्रज्ञान विभागाचे प्रमुख डॉ. अनिलकुमा यांनीही दिली आहे.