

बिटाच्या अतिसेवनाने होऊ शकतात दुष्परिणाम

बीट ही भाजी शरीराच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय चांगली समजली जाते. पण आरोग्याच्या दृष्टीने एखाडा पदार्थ किंतीही चांगला असला, तरी त्याच्या अतिसेवनाने दुष्परिणाम उद्भवू शकतात. बिटाच्या अतिसेवनाने देखील शरीराकर काही दुष्परिणाम दिसून येण्याची शक्यता असते. हे दुष्परिणाम कोणते आहेत, ते जाणून घेऊ या. बिटाच्या अतिसेवनाने 'गाऊट' किंवा किंवारी स्टोन्स सारख्या समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. तसेच बिटाच्या रसाच्या अतिसेवनाने शरीरामध्ये लोह, कॉपर, मैंगनेशयम, लिंबरमध्ये साठत गाहून त्यामुळे ही समस्या उद्भवू शकतात.

बिटाच्या अतिसेवनामुळे 'बीट-युरिया'

दिसून येण्याची शक्यता असते. लचवीचा सामान्य रंग बदलून तो बिटाप्रामणे लालसर होणे ही बीट-युरियाचे लक्षण आहे. तसेच ज्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये लोहाची नक्तमता असेल, त्याच्या बाबतीत ही समस्या अधिक उद्भवत. ही समस्या फारशी गंभीर नसली, तरी यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. बिटामध्ये 'ऑफसलेट' मुबलक मात्रेमध्ये आसान यांच्या अतिसेवनाने किडनी स्टोन्स होण्याची शक्यता असते. झणून ज्या व्यक्तींमध्ये आधिकप्रमाणे किडनी स्टोन्सची समस्या असते, त्यांना बीट आहारातून किंवा करण्याचा सल्ला दिला जातो, तसेच ज्यांना 'गाऊट' हा विकार असेल, त्यांनी बीट आहारातून वर्जन करण्याचा सल्ला दिला जातो.

बिटाच्या अतिसेवनाचे आपणी एक लक्षण म्हणजे शरीराकर येणारे बारीक पुरळ. हे लक्षण सामान्य नसून, अतिशय अभावानेच आढळते. बिटाच्या अतिसेवनाने अंगावर बारीक पुरळ उठणे, शरीराकर लालसर चढून खाज येणे, आणि क्वचित थंडी वाजून ताप येणे अशी लक्षणांही पाहिली गेती आहेत. त्याचप्रमाणे बिटाच्या रेसेवन केल्यानंतर आवाज बसण्याची समस्या दुर्भिल असली, तरी पाहिली गेली आहे. बिटाच्या अतिसेवनाने पोटामध्ये गेंसेस होण्याने पोटारुखी उद्भवू शकतात. तसेच पोट फुण्ये, बद्धकाष्ठ याही समस्या बिटाच्या अतिसेवनाने उद्भवू शकतात.

उन्हाळ्यात केसांना अधिक चमकदार ठेवतील या '५' टीज्या



उन्हाळ्याच्या दिवसांत घामामुळे डोक्याला खाज येण, केसांत कोंडा वाढणं हा त्रास हमखास आढळता. उन्हाळ्यात त्वचेची, आरोग्याची काळजी घेतली जाते. पण केसांकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही. परिणामी अनेक खुपे त्रास किंवा त्वचाविकार वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच शुक्क आणि फ्रिझी केसांची नेमकी काळजी कशी घ्याची दिलेला हा सल्ला नवकी जाणून

उन्हाळ्याच्या दिवसात वातावरणातील उणाता अणि आर्द्धाता यामध्ये बदल होत असल्याने केस अधिक शुक्क होतात. उन्हाळ्याच्या दिवसात घाम येण्याचे प्रमाण अधिक वाढतं. त्यामुळे ताळूजवळील त्वचा अधिक चिकट होत. त्याचा परिणाम केसांवरही जाणवतो.

■ उन्हाळ्याच्या दिवसात किमान २-३ वेळे केस स्वच्छ धुवावेत. निविमित केस धुणे शक्य नसेल तर एक आड एक दिवस केस स्वच्छ धुवावेत. यामुळे केस

■ केस धुण्यासाठी मार्हिल्ड किंवा हर्बल शाय्य वापरा. केमिकलयुक्त शाय्यमुळे केसांचे अधिक तुकसान होते. तुकांला डॅण्डरफचा त्रास असेल तर अंगीटी डॅण्डरफ शाय्य वापरा.

■ शाय्याने केस धुतल्यानंतर चांगल्या

दर्जाचे कंडिशनरही वापरा. टाळूवर कंडिशनर लावू नका. शव्य असेल तर लिव इन कंडिशनर वापरा. यामुळे सूर्याच्या प्रखाल किंवा प्रापाणामध्ये प्रदूषणामुळे केसांचे होणार नुकसान टाळ्यासाठी मदत होते.

■ उन्हाळ्याच्या दिवसात केसांची चमक आणि पोत सुधारण्यासाठी अॅप्ल सायडर किंवैरा फारदेशीर ठरते. या घरुती उपायासाठी दोन टीप्पून अॅप्ल सायडर टिंगेनेर एक लिटर पाण्यामध्ये मिसवा. केस

■ शाय्याने धुतल्यानंतर केस या पाण्यानेही स्वच्छ धुवा.

■ तुमचे केस मांकळे सोडाणर असाल तर सनकीनीयुक्त हे अरे कंडिशनर आणि सेरम वापरा. यामुळे घामाने केस चिकचिकीत होण्याची शक्यता कमी होते. यामुळे केस रफ आणि विस्कटलेले दिस्याची शक्यता कमी होते.

त्यायामासाठी वापरण्यात येणाऱ्या कपड्यांमधून घामाची दुर्गंधी अशी करा दूर

आजकाळ व्यायामासाठी खास बनवण्यात येणाऱ्या कपड्यांमध्ये अतिशय सूक्ष्म छिडे असतात. पण शरीरावरील घाम, बाहेरील वातावरणातील प्रदूषण, किंवा धुमीचे कण, त्वचेचा तेलकटपणा, कपडे धुण्यासाठी वापरण्यात येणारे फिट घट्टीचे कपडे खास व्यायामप्रेमी कपड्यांना व्यवस्थित साफ न झाल्याने याचे कण या सूक्ष्म छिड्यांमध्ये अडकून राहतात आणि त्यामुळे कपडा धुतल्यानंतर त्यातून विशिष्ट दुर्गंधी येत राहते. ही दुर्गंधी हटवण्यासाठी त्याचांला नाही. ही दुर्गंधी दूर करण्यावरील घाम जरी शोधून घेतला जात असला, तरी अनेकदा या कपड्यांमधून घामाची दुर्गंधी मात्र कापूडे धुतल्यानंतरही हटत नाही. त्याच्या कपड्यांमधून घरीरवाली घाम जरी शोधून घेतला जात असला, तरी कपडे धामाने थोडीचे

ओले झाले असतील, तर हे कपडे आधी हवेवर चांगले वालू धुवेत. कपडे धुण्यासाठी अधिक साबण वापला तर कपडे अधिक स्वच्छ होतात हा गैरेसमज आहे. वास्तविक प्रवेक पद्धतीचा कपडा टरावीका साबणाच्या मात्रेने स्वच्छ होणारा असतो.

तसेच कपडे धुण्यासाठी वाचिंग मशीनमध्ये देखिल ठरावीक प्रमाणातच साबण वापला जाणे आवश्यक असते. त्यामुळे यापेक्षा अधिक साबण वापला गेल्यास कपडे धुतल्यानंतर हुवूनही हा साबण त्यातून पूर्णपणे निघत नाही. कपड्यांतील साबण पूर्णपणे काढून न टाकताच कपडा वाळवला गेला तर यामुळे कपड्यांमध्ये दुर्गंधी वेळ लागते. त्यामुळे साबणाचा आवश्यक तितकाच वापर केला जाणे आवश्यक आहे.

व्यायामाचे कपडे धुण्यासाठी 'फ्रिक्रिक सॉफर' या वापर करू नये. कपडे साबणाने धुतल्यानंतर ते न आकस्ता मुलायम आणि सुगंधी शावतेवत याकरिता पर्विक्रिक सॉफरनराचा वापर करायात येतो. पण याचा वापर व्यायामासाठी वापरण्यात येणाऱ्या कपड्यांसाठी केला असता, यामुळे कपड्यावरील सूक्ष्म छिडे बुजण्याची शक्यता असते. जर ही छिडे बुजली, तर कपडा स्वच्छ होता नाही आणि त्यातून दुर्गंधी वेळ लागते. त्याच्यामध्ये सॉफरनराचा वापर नेहमीप्रमाणे धुतल्यानंतर हवेशीरी ठिकाणी वाळवावेत. त्यामुळे कपड्यांमधील दुर्गंधी नाहीशी होईल.

दिनविशेष

१३ एप्रिल

- १६१९: गुरु गोविंदसिंग यांनी खालसा हे गुरु पंथ तयार केले.
- १७३१: छपती शाह महाराज (सातारा) आणि छपती संभाजी महाराज (कोल्हापूर) यांच्यात राज्याच्या संमेलन असलेला वाद वारोणीचा तह होता मिळाला.
- १८४९: हंगेंदी देश प्रजासतकात बनला.
- १९११: जालियनवाला बाग हत्याकांड, यात ३७९ लोक ठार तर १०,५०० जखमी झाले.
- १९४५: व्ही. शांताराम प्रभात किल्म कंपनीतून बाहेर पडले.
- १९६०: अमेरिकाने ट्रान्जिट १-वी हा जगातील पहिला नेहमेशेन प्रणालीयुक्त उपग्रह प्रक्षेपित केला.
- १९९५: मास्टर्स टूर्मोट जिंकणारे टायगर वुड्स सर्वात तरुण गोल्फ ठारले.
- १७४५: अमेरिकेचे ३े प्राण्याच्या शॉम्स जेफरसन यांचा जन्म. (मृत्यु: ५ जुलै २१२६)
- १८५५: भारतातील वैद्यकीय संसोधनाचा पाया घालायारे तरंगातील गोमांजी खालीकरूयाचा याचा जन्म. (मृत्यु: २५ ऑक्टोबर १९७८)
- १९०५: द्विलिंब-अमेरिकन पदार्थवैज्ञानिक ब्रून रॉसी यांचा जन्म.
- १९०६: आयरिश लेखक, नाटककार आणि कवी संम्युअल बैकेट यांचा जन्म.
- १९२२: यांजिनियाचे पहिले गोप्याच्या ज्यूलिअस न्यौरेचे यांचा जन्म. (मृत्यु: १४ ऑक्टोबर १९९८)
- १९४०: राज्यसभा सदस्य नजारा हेपुलुला यांचा जन्म.
- १९५६: अधिनेता, निर्माता आणि दिग्दर्शक संतीश कौशिक यांचा जन्म.
- १९६३: रशियन बुद्धिवृद्धपूर्ण गोरी कास्पायरॉन्वैच यांचा जन्म.
- १९६५: औंध संस्थानचे अधिपती भवानराव श्रीनायासाव तथा बाजासाहेब पंतप्रतिनिधी यांचे निघत. (जन्म: २४ ऑक्टोबर १९६८)
- १९७३: अधिनेता दिग्दर्शक बरारज सहानी यांचे निघत.
- १९७३: भाषाज्ञ उत्तरांश तांत्रिक वाचावेत आवाज. कामातील द्वारा निघत आहेत.
- १९८८: महाराष्ट्र केसरी हिरामण बनकर यांचे निघत.
- १९९९: कृपितज आणि डॉ. पंजावार देशमुख कृपी विद्यार्थी ठोळीले यांचे निघत.
- २०००: चित्रपत निमित्त ब्राह्मण बाबाहेब रसेपत्रदाता यांचे निघत.
- २००८: संगीतकार दशरथ पुजारी यांचे निघत. (जन्म: ३० ऑगस्ट १९३० - बडोदा, गुजरात)

भविष्य

मेष असुरक्षिता अथवा आत्मविसृतीचा व्यावरी थोडा आराम करा. वाईट सवारी तुम्हाला जाविण्यासाठी त्यांची यांत्रिकी यांत्रिकी यांत्रिकी तुम्हाला निघत आहेत. मिथुन चांगल्या गोणी घेण्यासाठी तुम्हाला निघत आहेत. त्यांची यांत्रिकी यां

