

हृदयाच्या आरोग्यासाठी व्यायाम महत्वाचा



मिनिट मध्यम एपोविक व्यायाम किंवा दर आठवड्याला ७५ मिनिटे उच्च-तीव्रेतेचा व्यायाम करणे गरजेचे आहे. पण व्यायामाच्या तीव्रता व्यक्तिप्रत्ये वेगवेगळी असू शकते. उच्च-तीव्रेतेच्या व्यायामार्थ्यान, शरीर प्राधान्याने कबोंदांकांचा वापर करत असते. या दरम्यान, ऊर्जेंची मागांनी जास्त असेते आणि कर्वेंदके चर्चावेगांचा दुप्पट वेगाने ऊर्जा देतात. कबोंदांकांचा वापर झाल्याने रक्तशर्करा संतुलित राहते. रक्ततील रक्तशर्करा संतुलित राहते. रक्ततील कॉलेस्टरॉल कमी होते. ज्याचा परिणाम हृदयाचे गतीवर तापमान, औषधे आणि तापाव पातळी यांचाही परिणाम होऊ शकतो.

ज्यामुळे व्यायामार्थ्यान सुर्ख डोणारी ऊर्जा ही प्रत्येकाची वेगवेगळी असू शकते. एका व्यक्तिसाठी 'अत्यंत तीव्र' व्यायाम दुप्पासाठी 'मध्यम' असू शकतो. तसेच व्यायामाच्या गतीवर हृदयाची गतीवर तापमान, अवलंबन असते. तसेच हृदयाच्या गतीवर तापमान, औषधे आणि तापाव पातळी यांचाही परिणाम होऊ शकतो.

अंगदुखवी?
मी घेतो वातशांती
टॅबलेट
आणि लावतो केतकी ऑफ़इल



ससूनमध्ये 'आयसीयू'त उंदराचा चावा?

प्रकृती खालावल्याने रुणाचा मृत्यू; रुणालय प्रशासनाकूडू चौकशी समितीचे पाऊल

लोकसत्ता खास प्रतिनिधी

पुणे : ससून सर्वोपचार रुणालयामधील अतिदक्षता विभागातील (आयसीयू) रुणालय उंदराने चावा घेतावल्याचा आपेक्षा त्याचा नातेवाईकांनी केला आहे. या रुणाचा मृत्यू झाला असून, या प्रकृतीची समिती स्थानपन करण्यात आली आणि प्रशासनाने उचलले आहे. दरम्यान, अवितात गंभीर जखानी झालेल्या या रुणाचा मणिकाच्या दुखापतीमुळे मृत्यू झाल्याचे प्रथमदर्शनी समार आले आहे.

उंदीर चावल्यामुळे संबंधित रुणाचा मृत्यू झालेली नाही. मणिकाचा नंगीरी दुखापत रुणालयाने त्याचा मृत्यू झालाच्या शावकृतेद्वारा अहवालात समोर आले आहे. रुणालय उंदीर चावल्याची लेखी तळारा नातेवाईकांनी केली असून, या प्रकृतीची दौकानी रुपांतरी आणि तापावला केली आहे. तसेच, उंदीर चावल्यामुळे मानवाला रेहीजा संसर्ग होत नाही.

- डॉ. विनायक काळे, अधिकारी, समून रुणालय



रुणालयात उंदरांचा उपद्रव

ससून रुणालयात उंदरांचा मोठा उपद्रव असल्याचे तेलील डॉक्टर रासायनिक कबूल करीत आहेत. रुणालय प्रशासनाने अविदक्षता विभागात दर तीन दिवसांनी पेटक केले जाता असेहीचे म्हटले आहे. मात्र, तीरीही उंदरांचा वावर रुणालयात संगीती रुपांतरी दिसून येत आहे. यासाठी रुणालयात संगीती रुपांतरी अविदक्षता कारीभूत असल्याचे काही डॉक्टरांनी बोट दावाविले आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

हिमालयाच्या पायथ्याचा भाग आणि इशान्य भारत वगळता राजस्थान, दिल्लीपासून संपूर्ण दक्षिण भारतात कमाल तापमानात सरासरी ३८ ते ५० अंश सेलिस्स असवर गेले आहे. पुढील चार-पाच दिवस ही तापमानावाढ कायम राहण्याचा अंदाज आहे.

कॅर्निंग आणि मराठवाड्यावरन जाते. त्यामुळे शुक्रवारपासून

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यावर असलेल्या हवेच्या द्रोणीय स्थिरीमुळे अर्द्दतेचे प्रापाण वाढत आहे. त्यामुळे शुक्रवार, पाच एप्रिलपासून चार दिवसांसाठे राज्यभरात तुरळक ठिकाणी हलक्या पावसाची शक्यता आहे. या काळीत तापमानातही दोन ते तीन अंश सेलिस्स असने वाढ होण्याचा अंदाज आहे.

