

23

ISSN 2454-3292

International Registered and Recognized  
Research Journal Related to Higher Education for all Subjects

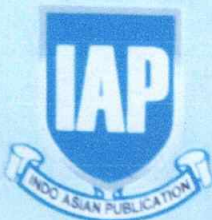
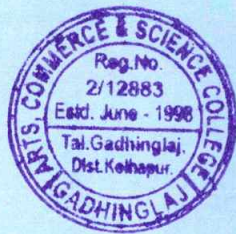
# INDO WESTERN RESEARCH JOURNAL

(UGC Approved, Refereed & Peer Reviewed Research Journal)

Year - VI, Issue - XI, Vol.- II

Impact Factor 6.10  
(GRIFI)

Sept. 2019 To Feb. 2020



EDITOR IN CHIEF

Prof. Dnyanraja Chighalikar



## INDEX

Sr. No	Title for Research Paper	Page No.
1	भारतीय बँकिंग क्षेत्रातील सुधारणा आणि आव्हाने डॉ. के.पी. वाघमारे	1
2	भारतातील शेतमाल किंमत धोरण : एक दृष्टिक्षेप डॉ. अनिलकुमार कृष्णराव वावरे, किशोर सुतार	5
3	जलयुक्त शिवार अभियान आणि महाराष्ट्र शासनाची भूमिका डॉ. जी.जी. गायकवाड	10
4	कृषी पर्यटन आणि ग्रामीण विकास डॉ. एम.आर. खोत	14
5	जागतिक भात उत्पादन स्थितीचा अभ्यास संभाजी शिवाजी सावंत	18
6	आरोग्यदायिनी - सुजाता रायकर डॉ. संगीता संपत पाटील	21
7	२१ व्या शतकामधील सामाजिक समस्या व उपाय डॉ. प्रतिभा सदाशिव देसाई	25
8	शहरी भागातील नोकरदार स्त्रियांच्या समस्या व उपाय अर्चना माने-केसरकर	32
9	आजची बदलती जीवनशैली आणि मधुमेह दिपाली विजय पाटील	36
10	चांदी कारखानदार (उद्योजक) असोसिएशन, हुपरी : ऐतिहासिक आढावा डॉ. सुप्रिया चंद्रशेखर खोले	42
11	ऐतिहासिक बाणूरगड : एक अभ्यास डॉ. आर. डी. निकम	46
12	नरसिंगराव भु. पाटील यांचे सामाजिक कार्यातील योगदान डॉ. एम. एस. कोळसेकर	49
13	गडहिंग्लजचे नगराध्यक्ष एक ऐतिहासिक दृष्टिक्षेप (१९४३ ते २०००) डॉ. सुरेश मारुती चव्हाण	54



Sr. No	Title for Research Paper	Page No.
14	दलित चळवळीतील मंगलराव माळगे यांचे योगदान प्रशांत प्रकाश कांबळे	59
15	गडकोटांच्या जतन व संवर्धनातील दुर्गवीर प्रतिष्ठानाचे योगदान अश्विनी शंकर हिरीकुडे	62
16	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या 'मूकनायक' वृत्तपत्राची शताब्दी : एक विश्लेषण श्रीधर भाऊसाहेब शिंदे	65
17	ज्ञान व्यवस्थापन व ज्ञान व्यवस्थापन संस्कृतीचे ग्रंथालयातील उपयोजन व सद्यःस्थितीतील आव्हाने अनिल मा. सावरे	69
18	मराठी भाषा आणि रोजगार बसवराज बाबूराव मगदूम	76
19	लोकसाहित्य आणि संस्कृती डॉ. माधव मा. भोसले	81
20	मंथन वडारी बोलीचे अनिल लक्ष्मण कलकुटकी	84
21	मराठीचे जागतिकीकरण आर.ए. नेटके	89
22	लोकसाहित्य साधना सुखदेव जाधव	93
23	साहित्य आणि समकालीनता जयवंत शंकर सुतार	97
24	प्रशासनिक मराठी भाषेचा विकास : एक अभ्यास संतोष रंगराव शहापूरकर	101
25	बोलीनिर्मितीची प्रक्रिया आशालता नारायण खोत	106
26	भाषेची सद्यस्थिती आणि आव्हाने विजया महादेव पाटील	110



## आजची बदलती जीवनशैली आणि मधुमेह

दिपाली विजय पाटील

गृहशास्त्र विभाग,

कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,

गडहिंगलज, जि. कोल्हापूर

### प्रस्तावना

आधुनिकीकरण आणि शहरीकरणाने आपल्या आयुष्यात गेल्या काही वर्षात अनेक अपरिहार्य बदल होत गेले. आजच्या घडीला एकीकडे तंत्रज्ञानाने प्रगती केली आहे आणि दुसरीकडे आपल्या खालावत चाललेल्या जीवनशैलीमुळे अनेक आजारांनी प्रवेश केला आहे. बदलत्या जगाबरोबर आपल्या गरजाही बदलल्या, तंत्रज्ञानाने आणलेल्या सर्व सोयी आपण आवडीने स्वीकारल्या. त्यामुळे आपल्या दैनंदिन व्यवहारामध्येही बदल होत गेले आणि आपली जीवनशैलीच बदलून गेली. जीवनशैली म्हणजेच जीवन जगण्याची साचेबद्ध पद्धत होय. जीवनशैली हा शब्द सध्या आरोग्यक्षेत्रात वरचेवर वापरला जातो. कारण नव्या आजारांची ओळख ही या जीवनशैलीच्या बदलांमुळे होत आहे. आरोग्य आहार, फास्टफूड, जंकफूड, स्पर्धा, मानसिक ताणतणाव, शारिरिक तणाव, अपुरा व्यायाम, अपुरी झोप, वाढती व्यसनाधिनता त्याचबरोबर फॅशन, सोशलमिडीया, इंटरनेट, सभोवतालचे वातावरण यांच्या प्रभावामुळे मधुमेहासारख्या आजाराने आपल्या आयुष्यात प्रवेश केला आहे.

या लेखीक [Marathi.latestly.com](http://Marathi.latestly.com) या वेबसाईटवरील लेखात डॉ. प्रशांत जोशी व डॉ. शिल्पा जोशी म्हणतात, 'सध्याच्या काळात मधुमेह ही एक गंभीर समस्या बनली आहे. जगात दर पाच सेकंदाला मधुमेहाचा एक नवीन रूग्ण सापडतो. तसेच प्रत्येक दहाव्या भारतीय नागरिकाला मधुमेह आहे. मधुमेहीच्या गणनेप्रमाणे जगात भारताचा दुसरा क्रमांक लागतो.' तर दैनिक पुढारी मधील आरोग्य पुरवणीमधील डॉ. ए. जी. उन्नीकश्षणन त्यांच्या लेखात असे मत मांडतात की, 'इंटरनॅशनल डायबेटीज फेडरेशनच्या मते एकट्या भारतात ७२ दशलक्ष मधुमेहाने पिडीत रूग्ण आहेत. ज्यामुळे भारत 'डायबेटीज कॉपिटल ऑफ वर्ल्ड'



४. धूम्रपान, तंबाखू, महापान यासारख्या व्यसनांपासून दूर रहावे.
५. आहार, व्यायाम आणि उपचार या त्रिसूत्रीचे पालन करावे.

सारांश —

आजच्या आधुनिक काळात आपले जीवनमान बदलले आणि त्याबरोबर आपली जीवनशैलीही बदलली. आयोग्य आहार, खाण्यापिण्याची चंगळ, फास्टफूडचे अधिक सेवन, अपुरा व्यायाम, अपुरी झोप, बैठी जीवनशैली, वाढता मानसिक ताण, व्यसनाधिनता या आपल्या जीवनशैलीमुळे अनेक जण मधुमेहाचे शिकार होताना दिसत आहे. मधुमेह आता विदारक रूप धारण करत आहे. वयाच्या ४० नंतर येणारा हा आजार कुठल्याही वयोगटामध्ये दिसून येत आहे. मधुमेह आजार पूर्ण बरा जरी होत नसला तरी आपल्या जीवनशैलीत योग्य ते बदल केल्यास या आजारावर नियंत्रण ठेवता येते. सकस आहार, नियमित व्यायाम, वजनावर नियंत्रण पुरेशी झोप, ताणतणावर नियंत्रण व आरोग्याची नियमित तपासणी याद्वारे मधुमेहावर नियंत्रण ठेवता येते.

### संदर्भ सुची :-

१. देवधर, दिलीप, बदलती जीवनशैली आणि आजार, चंद्रकला प्रकाशन, नागपूर.
२. फरकांडे त्रिवेणी आणि सुलभा गोंगे, पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापुणे प्रकाशन, नागपूर.
३. वाघमारे शोभा, आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण, विद्या बुक्स, नागपूर.
४. सरदेसाई, ह. वि., आहार आणि आरोग्य, श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे.

नियतकालिके —

१. आगरकर, राजेंद्र, दैनिक लोकसत्ता, स्वास्थ्य संवाद, २७ एप्रिल २०१८.
२. उन्नीकशणनन ए. जी., दैनिक पुढारी, आरोग्य पुरवणी, ५ डिसेंबर २०१९.
३. गाडगे, प्रदीप, म्हणून होतो मधुमेह, महाराष्ट्र टाईम्स, १४ जानेवारी २०२०.
४. घरत, मंजिरी, क्षयरोग, मधुमेहाकडे दुर्लक्ष नको, लोकसत्ता. १२ नोव्हेंबर २०१७.
५. भोंडवे अविनाश, आरोग्याचे राहू-केतू, साप्ताहिक सकाळ. ३ जानेवारी २०१९

