



उन्हाळ्यात आरोग्याची घ्यावयाची काळजी!

लोकनेता न्यूज नेटवर्क

आतापासूनच उन्हाळ्याची उष्णता जाणवत आहे. उन्हाळ्यात उष्णता वाढल्यानं आरोग्यविषयक अनेक समस्या डोकं वर काढत असतात. शिवाय ऋतुमानानुसार आहारशील बदल केल्यास आरोग्य उत्तम ठेवण्यास तेवढीच मदत होते अन् निरोगी राहण्यास मदत होते. यांदा फेब्रुवारी महिन्याच्या आखेपासूनच मे महिन्यातील उष्णता जाणवायला लागली आहे. उष्णता वाढली की, अनेक आजार देखील अचानक डोकं वर काढतात. अशावेळी तब्बेतीची काळजी घेणे खूपच गरजेचे असते.

उन्हाळ्यात उष्णाधात, जंतुसंसर्ग, डायरिया, कावीळ, टायफाई, लहान मुलांपीली जंतुसंसर्ग, गोवर, कांजप्या, गलांड, डॉब्ल्यांचे विकार, त्वचेचे आजार वाढण्याची शक्यता अधिक असते. उन्हाळ्यात घामाच्या रूपाने उष्णता बाहेर पडत

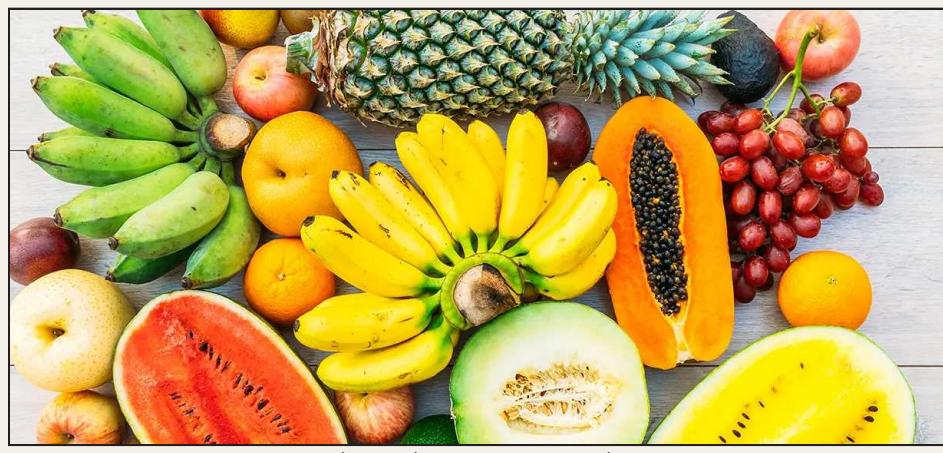
असते. त्यामुळे शरीराच्या आतील आणि बाहेरील त्वचा कोरडी पडत असते. अशावेळी शरीराला पाण्याची अत्यंत गरज असते. यासाठी वेळोवेळी पाणी पिण राहाणे गरजेचे असते.

उन्हाळ्यात त्वचेची कशी काळजी घ्याल ? सूर्याच्या किरणांपासून संरक्षण करण्यासाठी चेहरा मऊ कापडाने बांधून घ्या त्वचेच्या डेंड सेल्स वेळोवेळी काढून टाकाव्यात त्वचा हायड्रॉट ठेवण्यासाठी भरपूर पाणी प्या आणि फळांचं सेवन वाढवा.

उन्हाळ्यात दोन वेळा आंघोळ करणं फायद्याचं ठरु शकत.

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार आणि भरपूर पाणी पिण आदी बाबींचं पालन करणं गरजेचे असल्याचं डॉक्टरदेखील सांगत असतात. त्यामुळे उन्हाळ्यात आहारात बदल करणं आवश्यक आहे.

उन्हाळ्यात पचायला हलका आणि कमी आहार



घ्यावा, टरबूज, खरबूज, संत्री, मोसंबी, केळी, काकडी फळांचं सेवन वाढवावे. थंड तुपाचाही आहारात सामावेश करावा. नारळ पाणी, ऊसाचा रस, कोकम सरबत प्यायल्याने उष्णतेचा त्रास

त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

शरीर हायड्रेटेड ठेवा

पाण्याअभावी उन्हाळ्यात अनेक दा डिहायड्रेशनची समस्या उद्भवते. यामुळे अनेक जण विविध आजारांन बळी पडतात. अशा परिस्थितीत जर तुम्हाला उष्णातेपासून स्वतःचा बचाव कराव्याचा असेल, तर स्वतःला पूर्णपणे हायड्रेटेड ठेवणे आवश्यक आहे. यासाठी जास्तीत जास्त पाणी पिणं गरजेचे आहे. याशिवाय हिंबू पाणी, लस्सी यांसारखी पे ये प्या. गरज, पड ल्यास ओ आरएस घ्या. आतापासूनच उन्हाळ्याच्या सुरुवातीपासून आपले आरोग्य उत्तम आणि निरोगी राहण्यासाठी काळजी घेणे गरजेचे आहे.

-डॉ.सविता खरात (ग्लोबल हॉस्पिटल) वाघोली, पुणे

देगलूरच्या राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरदचंद्र पवार) गटाला खिंडार राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसचे जिल्हा कार्याधीक्षक विक्रम नागशेंद्रीवार यांचा राष्ट्रवादी काँग्रेस (अजित दादा पवार) गटात प्रवेश

लोकनेता न्यूज नेटवर्क



निवडणूक लढविण्याच्या उद्दिष्टाने आपली जागा आरक्षित करण्याच्या दृष्टीने हि सर्व बाब लक्षात ठेऊन व पक्षप्रमुख अंजितदादा पवार प्रदेशाधीक्षक सुनिल तटकरे यांच्या कार्यालयीवर प्रेरित होणा आमदार प्रतापारव पाटील चिखलीकर यांच्या हस्ते व दिग्बर कौरवार यांच्या नेतृत्वाखाली

राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसचे जिल्हा कार्याधीक्षक विक्रम नागशेंद्रीवार यांचा राष्ट्रवादी काँग्रेस (अंजित दादा पवार) गटात प्रवेश करण्यात आला यावेळी दिंगाबर कौरवार राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसचे मुक्कनर यांच्या समवेत जिल्हा पदाधिकारी उपस्थित होते..

लिफ्ट आणि स्काय वाकचे काम जलद गतीने पूर्ण करा जिल्हाधिकारी राहुल कर्डिले यांच्या कंत्राटदारांना सक्त सूचना



लोकनेता न्यूज नेटवर्क

माहूर | राजकिंत्र देशमुख

नांदेंद्ये जिल्हाधिकारी राहुल कर्डिले यांनी दिनांक २६ रोजी माहूर येथे भेट देऊन माहूर गडावरील श्री रेणुका देवी संस्थान येथे सुरु असलेल्या लिफ्ट आणि स्कायवाकच्या कामास भेट देऊन कंत्राटदारांनी काम जलद गतीने पूर्ण करण्याच्या सक्त सूचना देत श्री रेणुका मार्टेरी यांच्या कंत्राटदारांनी यांना यावेळी सहाय्यक जिल्हाधिकारी मेधना कावली तहसीलदार किशोर यादव, यांचे सह अधिकारी उपस्थित होते. यावेळी नगराधीक्षक फिरोज दोसानी यांनी त्यांचा स्तकार केला तसेच रेणुका माऊली व्यापारी असोशियन चे अध्यक्ष मनोज घोगरे, राजू सौंदर्लकर यांनी व्यापारी हिताच्या मागण्याचे निवेदन जिल्हाधिकारी राहुल कर्डिले यांना दिले. जिल्हाधिकारी राहुल गडावरील तीर्थक्षेत्र विकास आराखडा अंतर्गत बांधण्यात आलेल्या ट्रुरिस्ट फॅसिलिटी सेटर येथे भेट देऊन सर्वप्रथम पाणी केली तसेच येथे भाविकांना सुविधा सोयी सुरक्षा बाबत माहिती घेते येथे

पांकिंगासाठी उभारण्यात आलेल्या जागेची सुद्धा पाणी केली यानंतर त्यांनी गडावरील सुरु असलेल्या लिफ्ट आणि स्काय वाकच्या कामांची पाणी केली यानंतर त्यांनी गडावरील सुरु असलेल्या लिफ्ट आणि स्काय वाकच्या कामात उठवले. येथील कंत्राटदार व अधिकारींचा काम जलद गतीने पूर्ण करण्याची सक्त सूचना केल्या यानंतर त्यांनी श्री रेणुका माता पंदिरात जाऊन दर्शन घेत आरकी केली यावेळी विश्वस्त तथा पुजारी चंद्रकांत भोपी संजय कांत्रव यांचे कडून त्यांचा स्तकार करण्यात आला यावेळी सर्व विश्वस्त पुजारी कर्मचारी सुरक्षा रक्षक उपस्थित होते. दर्शनानंतर विश्रामगृह येथे लिफ्ट आणि स्कायवाकच्या कामात उठवले जाणारे व्यापारी आणि जिल्हाधिकारी यांच्या समन्वय बैठक झाली यावेळी बांधकाम विभागाचे कार्यकारी अभियंता प्रशंसात कोरे तहसीलदार किशोर यादव वनपरिक्षेत्र अधिकारी रोहित जाधव सहाय्यक पोलीस निरीक्षक शिवप्रकाश मुळे नायब तहसीलदार डॉ राजुकुमार राठोड सहाय्यक अभियंता रवीद्र उमाळे सहाय्यक अभियंता आयोजन एवं दिंगाबर कौरवार यांच्या नाम्याच्या गोविंदराव येत्री आमद्या प्रतिनिधीशी बोलताना सांगितले की विद्यार्थ्याना विज्ञान विषयात

पेठवडज येथील परफेक्ट इंग्लिश स्कूल मध्ये विज्ञान प्रदर्शन व पालक मेळाव्याचे आयोजन

लोकनेता न्यूज नेटवर्क

आंबुलगा | सुर्यभान विजलगावे

पेठवडज ता कंधार जि.नांदेड येथील भगवान बाबा शिक्षण प्रसारक मंडळ संचलित परफेक्ट इंग्लिश स्कूल मध्ये दि. २८/०२/२०२५ शुक्रवार रोजी परफेक्ट इंग्लिश स्कूल च्या वर्तीने संस्थेचे सर्वेसर्वा गोविंदराव केंद्रे साहेब यांच्या मार्गदर्शनाखाली विज्ञान प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले असल्याचे गोविंदराव केंद्रे यांनी आमद्या प्रतिनिधीशी बोलताना सांगितले की विद्यार्थ्याना विज्ञान विषयात असेही आवाहन परफेक्ट इंग्लिश स्कूल चे सर्वेसर्वा गोविंदराव केंद्रे साहेब यांनी केले आहे.



स्कूल चे सर्वेसर्वा गोविंदराव केंद्रे साहेब यांनी केले आहे.



