

आरोग्य

पावसाळ्यात जास्त घाम येत असल्यास ५ पैकी कोणताही उपाय करून बघा



पावसाळ्याच्या दिवसात वातावरण खूप आलाहदायक वाटत. पण पावसाळा अनेक आजार घेऊन येतो. विशेषत: या दिवसांमध्ये आद्रांता खूप जास्त असते, त्यामुळे खूप घाम येतो आणि वातावरणात असलेल्या आर्द्धतेमुळे घाम सुकत नाही. इतकेच नाही तर घाम एका जारी बाराच वेळे राहिल्यास तेव्हे जंतु आणि बॅक्टेरिया वाढू लागतात, ज्यामुळे इतर अनेक आजार होऊ शकतात. यामध्ये मुरुम, फंगल इक्फेसन यांसाठ्या त्वचेशी संबंधित अनेक समस्यांचा समावेश होतो. त्यामुळे या दिवसांत असलेले कांपणे आवश्यक आहे. या पाण्याने सकाळी अंधोल करावी. या पाण्याने अंधोल केल्याने तुम्हाला दिवसभर ताजेतवाने खूप उपयुक्त आहेत.

एसेंशियल ऑफल वापरा : तुम्ही तुमच्या अंधोलीच्या पाण्याने एसेंशियल ऑफल मिक्स करू शकता आणि या पाण्याने अंधोल करू शकता. तुम्ही बाजारातून तुमच्यासाठी योग्य असलेले कांपणे ही एसेंशियल ऑफल वापरू शकता, जसे की लॅंब्हेंडर तेल, रोझमेरी तेल अंधोलीच्या पाण्याने अंधोल वापरू शकता. पावसाळ्यात सुती कपडे घालणे खूप गरजेचे आहे. घाम शोषूने घेणारे आणि हवा सहजेत जाऊ देणारे कपडे घालणे फार महत्वाचे आहे. असे केल्याने घामामुळे होणारा त्रास कमी होईल.

अपाण संक्रमित भागावर कोरफालाची पाणी देखील वापरू शकता. पावसाळ्यात सुती कपडे घालणे खूप गरजेचे आहे. घाम शोषूने घेणारे आणि हवा सहजेत जाऊ देणारे कपडे घालणे फार महत्वाचे आहे. असे केल्याने घामामुळे होणारा त्रास कमी होईल.

खूप घाम येतो. घामामुळे बॅक्टेरिया येतात. हे टाळण्यासाठी अंटी-बॅक्टेरियल साबणच्या मदतीने घामामुळे समस्या कमी होत नसली तरी शरीरातील जंतु आणि बॅक्टेरिया काढून टाकता येतात. परिणामी मुरुम किंवा त्वचेशी संबंधित समस्या होण्याचा धोका

कमी होतो.

टॅक्म पावडर वापरा : पावसाळ्यात घाम येत नये म्हणून तुम्ही टॅक्म पावडर वापरू शकता. बहुतेक घाम आपल्या अंडरआर्म्स आणि मानेमध्ये येतो. सामान्यत: शरीराच्या या भागांची विशेष काळजी घेतली जात नाही, ज्यामुळे त्वचेच्या अनेक समस्या उद्भवू शकतात. पावसाळ्यात त्यांची विशेष काळजी च्या. आंधोल केल्यानंतर हातांच्या खाली आणि मानेवेती टॅक्म पावडर लावा. तुमच्यासाठी अंटी-फंगल टॅक्म पावडर किंवा एसेंशियल तेलावर आधारित टॅक्म पावडर वापरणे चांगले होईल. अशी उत्पादने त्वचेसाठी खूप उपयुक्त आहेत.

पावसाळ्यात हे उपाय करून पावडर प्रेशर कंट्रोल!

आधारित लोक हा फुकटचा सल्ला देत होते की चॉकलेट खाल्याने दात खाराब होतात, पण आता एका नवीन संशोधनात हे जाहीर झाले आहे की 'डार्क चॉकलेट' खाल्याने आमचं डोके शांत राहून उच्च रक्तदाब नियंत्रित राहण्यासही मदत होईल.

डार्क चॉकलेट मध्ये एंटीऑक्सिडेंट्स जास्त प्रमाणात असते, जे असेयासाठी फायदेशीर असते.

स्वीडनच्या संशोधकाच्या एका दलाने हे सांगितले की 'डार्क चॉकलेट' शीरित त्याच्चप्रमाणे असता, प्रमाणात असतात, जे रक्तदाबाला प्रभावित करतात.

संतुलित आहार आणि धूमपानापासून दूर राहून डार्क चॉकलेटचे सेवन केल्याने हृदय रोग नियंत्रित ठेवण्यास मदत मिळते.

या प्रकारे संशोधनात हे जाहीर झाले आहे की चॉकलेटचे सेवन केल्याने ताण तणाव की खाण्यास मदत मिळते.

योग्य प्रमाणात सेवन करावे.

हिंदू मान्यतेनुसार, जर एखाद्या भक्ताने श्रावण महिन्यात भगवान शंकराच्या पूजेमध्ये बेलपत्र अर्पण केले, तर भगवान शिव त्याची सर्वांत मोठी इच्छा लवकर पूर्ण करतात. असे मानले जाते की जर शिवभक्ताने बेलाच्या झाडाला बसून भगवान शंकराचा अभिषेक केला, तर त्याला सर्व पापांपासून मुक्ती मिळते. तसेच शिवाच्या पूजेमध्ये बेलपत्रावर पांढर्या चंदनाने 'ओम' लिहून महादेवाला अर्पण केल्यास आणि प्रसाद समजून आपल्या धनस्थानावर ठेवल्यास त्याचे आर्थिक संकट दूर होतात. श्रावण महिन्यात जर कोणी बेलपत्र कच्च्या दुधात बुडवून शिवलिंगावर अर्पण केले, तर शिवाच्या कृपेने त्याला लवकरच संतानसुख प्राप्त होते, असाही समज आहे. अशाप्रकारे पाहिल्यास सर्व मनोकामना पूर्ण होण्यासोबतच बेलपत्रामुळे नशीब आणि आरोग्य लाभते.

लावल्यास जळजळ कमी होते, तर त्यापासून बनवलेला दाशाचा रस ताप आणि हृदय व त्र्यासाशी संबंधित आजार कमी काण्यासाठी खूप फायदेशीर मानला जातो. तसेच बेलपत्र त्वचेल्याने तोंडाचे ब्रण दूर होतात, तर पोटातील जंत दूर क्रप्यासाठी हे खूप फायदेशीर मानले जाते. गेज रिकाम्या पोटी बेलपत्र खाल्याने हृदय आणि पोटाशी संबंधित सर्व प्रकारचे आजार दूर होतात. याचा फायदा घेण्यासाठी खूप सुगंधी असतात आणि खालेल्या भागावर बारीक करून आरोग्याशी आहे. सौभाग्यासाठी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने सुख आणि पाण्याच्या यांत्रिकी त्वचेशी असेंशियल ऑफल करावे.

शिवपूजेत बेलपत्र अर्पण केल्याने स

प्रा. गणेश वानखेडे हिंदी विषयात

महा. सेट परीक्षा २०२३ उत्तीर्ण

लातूर : दयानंद शिक्षण संस्था संचलित दयानंद कला महाविद्यालयातील हिंदी विभागाचे विद्यार्थी श्री. गणेश वानखेडे होने वर्षीय परीक्षेत उत्तीर्ण झाले आहेत. सामाजिक वर्षीय त्यांनी पूर्ण प्रैक्षयात घेतले आहे. म्हणून महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. शिवाजी गायकवाड यांनी त्याचा शैक्षण, पुण्यगुच्छ देऊन यथोचित सन्मान केला. त्याच्या या यशबद्ध दयानंद शिक्षण संस्था अध्यक्ष लक्ष्मीराम लाहोरी, उपाध्यक्ष रत्ना शाळेय समिती अध्यक्ष लर्नीत शाह, संस्था सचिव रमेश बियाणी, संयुक्त सचिव सुरेश जैन, कोषाध्यक्ष संजय बोरा, संस्था विनायक महेल सदृश्य मा. विचाल अप्पलाल, विशाल लाहोरी, अंजिक्य सोनवणे व संस्था पराधिकारी यांनी कौतूहले केले.

LATUR BHUKAMP

भाजपा कार्यकर्त्यांनो, विचलित होऊ नका आपली नेतृत्वाला काळजी-आ. देकर

लातूर : महाराष्ट्र राज्यात राजकारणाच्या अनेक घडामोडीचा घडत आहेत. या सर्व घडामोडीचा उलगडा झाल्यानंतर कोणाच्याही मनात कसलीही शंका राहणार नाही तेव्हा भाजपाच्या कार्यकर्त्यांनी विचलित होऊ नये आपली पक्ष नेतृत्वाला आणि पक्षाला काळजी आहे असा विश्वास महाराष्ट्र विधान परिषदेतील भाजपा गटनेते आ. प्रवीण देकर यांनी दिला.

विधान परिषदेतील भाजपाचे गटदेते आमदार प्रवीणजी देकर हे लातूर जिल्हा दौऱ्यावर आले असता त्यांनी गुरुवारी सकाळी आ. कराड यांच्या संवाद भाजपा संपर्क कार्यालयात सदिच्छा भेट दिली असता उपस्थित भाजपा कार्यकर्त्यांना मार्गदर्शन करताना आ. देकर यांनी विश्वास दिला. प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष आ. रमेशाप्पा कराड यांनी आमदार प्रवीण देकर यांचा यथोचित सत्कार करून स्वागत केले. यावेळी खा. सुधाकर शंगारे, भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक, जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

बन्सी भिसे यांची व्यासपीठावर प्रमुख उपस्थिती होती.

लातूर जिल्हा भाजपाचा मजबूत जिल्हा आहे, या जिल्हावर नेतृत्वाचे बारीक लक्ष असून भविष्यतही लातूर जिल्हा भाजपाचा बालेकिळ्या कायम असेल असे सांगून आ. प्रवीणजी आहे असा विश्वास महाराष्ट्र विधान परिषदेतील भाजपा गटनेते आ. प्रवीण देकर यांनी दिला.

विधान परिषदेतील भाजपाचे

गटदेते आमदार प्रवीणजी देकर हे लातूर जिल्हा दौऱ्यावर आले असता त्यांनी गुरुवारी सकाळी

आ. कराड यांच्या संवाद भाजपा

संपर्क कार्यालयात सदिच्छा भेट

दिली असता उपस्थित भाजपा

कार्यकर्त्यांना मार्गदर्शन करताना

आ. देकर यांनी विश्वास दिला.

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी

संतराव असेल असे सांगून आ.

यावेळी खा. सुधाकर शंगारे,

भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश

उपाध्यक्ष प्रतीप पाटील खंडापूरक,

जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका

शिंदे, रेणापूर तालुकाध्यक्ष दशरथ

सरवदे, लातूर तालुका अध्यक्ष

प्रारंभी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष

आ. रमेशाप्पा कराड यांनी जिल्हातील भाजपाच्या कार्याचा

असेल असे सांगून आ. विजयनांनी