

आरोग्य

तापात अंघोळ करावी की नाही?

व्हायरल फिबरची प्रक्राणे अधिक वाढतात. डेंगू आणि मलेरिया प्रमाणे काही प्रकारचे आजार सुदृढी होण्याची भीती असते. अशातच बहुतांशजिंगना प्रश्न पडतो की, ताप अल्यानंतर अंघोळ करावी की नाही. यावर विविध मतं व्यक्त केली जातात.

एक्सपर्स्टच्या मते, तुम्ही नक्की कोणत्या प्रकारच्या पाण्याने शावर घेता हे फार महत्वाचे असते. जर तुम्हाला व्हायरल फिबर असेल



तर अंघोळ करण्यास समस्या नाही. खरंतर जेव्हा आपल्याला ताप येते तेव्ही शरीराचे तापमान वाढले जाते. शरीर दुखते आणि याच कारणास्तर तुम्ही उदास राहता. अशातच तुम्ही अंघोळ केली तर तुम्हाला बेरे वाटू शकते. शरीराचे तापमान कमी होते. मसल्स ही रिलॅक्स होतात. अंघोळ करायची असेल तर कोमट पाण्याने रुकू शकता. थंड पाण्याने अंघोळ करू शकता. अथवा ओलसर कापडाने अंग पुसू शकता.

तुम्ही तुमच्या फोन टॉयलेटमध्ये घेऊन जाता का? सावधान, या चुका तुम्हाला बनवू शकतात नंपुस्क

आजकाल मोबाईल हा प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा एक भाग बनला आहे, विशेषत: तरुणांनी त्यांच्या सर्व कामांसाठी फोनवर अवलंबून आहे. लोकांना त्यांचा फोन जवळ ठेवायला आवडते, ज्याप्रमाणे खास गोषी नेहमी त्यांच्याजवळ ठेवल्या जातात.

म्हणजे, परिस्थिती अशी बनली आहे की बहुतेक लोकांना त्यांचे फोन नेहमी सोबत ठेवायचे आहेत. मग ते टॉयलेटमध्ये जाणे असो,

किचनमध्ये काम असो किंवा इतर काही असो. फोन सर्वत्र आणि नेहमीच समाविष्ट झाला आहे जणू काही त्याशिवाय सर्वकाही अपूर्ण आहे. पण तुम्हाला माहीत आहे.



का की तुमच्या फोन येऊन जाणे पडेल महगात

टॉयलेटमध्ये धोकादायक जंतू आणि बैंकटेरिया असतात. जेव्हा कोणी टॉयलेटमध्ये फोन वापरतो आणि त्यानंतर तो साफ करत नाही, तेव्हा बैंकटेरिया फोनला चिकटून राहता. ज्यामुळे तुमच्या पोटात दुखू शकते. याशिवाय सुरिन इन्केशन फोन जास्त वेळ खिंशत ठेवला आणि वायरलेस नेटवर्कशी कनेक्ट केला, तर शरीराला १० पट रेडिएशनचा समान करावा लागतो. तुमच्या माहितीसाठी, आम्ही तुम्हाला बाढते. टॉयलेटमध्ये बसून तुम्ही तासन्तास इन्स्टाग्राम रिल्स पाहात आणि मग पुढी तुमचा फोन धुना का? बंग, सत्य हे आहे की टॉयलेटमध्यून अल्यानंतर कोणीही फोन धुत नाही, अशा परिस्थितीत फोनमध्ये

अडकलेले धोकादायक जीवाणू तुमच्या बेडवर, किंवचित आणि तुम्ही गंभीर आजारी पडू शकता.

रिपोर्टमुळे फोन जास्त वेळ खिंशत ठेवला आणि वायरलेस नेटवर्कशी कनेक्ट केला, तर शरीराला १० पट रेडिएशनचा समान करावा लागतो. तुमच्या माहितीसाठी, आम्ही तुम्हाला सांगतो की रेडिएशनमुळे देखील कर्किरेग होऊ शकतो. रेडिएशन तुमच्या डीएनए रचना देखील बदलू शकते. यामुळे तुमचा नंपुस्क होण्याचा धोकाही वाटू शकतो. याशिवाय तुम्हाला दृश्यविकाराचा त्रास होऊ शकतो.

मिळवण्याचा प्रयत्न करू.

ब्रिटनमध्ये नुकतेचे २०००

तरुणांमध्ये एक सर्वेक्षण करण्यात आलं. यामध्ये बहुतांश तरुणांना टॉयले वापराबाबत योग्य ज्ञान नसल्याचं दिसून आलं.

४४ टक्के तरुणांनी सांगितलं

की ते त्यांचा टॉयले तब्बल तीन

ते चार महिन्यांनून केवळ एकदा धुतात.

घरगुती स्वच्छता तज्ज डॉ.

सॅली ब्लूमफिल्ड यांनी यासंदर्भात

बीबीसीशी चर्चा केली.

प्रकारचे हानिकारक जिवाणू आणि व्हायरस नष्ट होतात. हसण्याने आजच्या जीवनात कामाच्या दबावाखाली आम्ही विसरून राहत नाही. जीवनात केवळ व्हायरल असेही व्यायाम होतो. जेव्हाकी हसणे आम्हा सर्वांसाठी फारच महत्वाचे आहे, तरी ही आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो. हसण्याने अपले आयुष्य निरोगी आणि अनंदी राहत. म्हणून हसण्याच्या पाच फायद्यांबद्दल जाणू घेऊया.

१. हसण्याने हृदयाच्या व्यायाम होतो. रक्त प्रवाह देखील चांगल्या प्रकारे होतो. हस्ताना, शरीरातून रासायनिक द्रव्य एंडोर्फिन सोडले जाते. आणि हे द्रव्य आपल्या हृदयाला घेऊन राहत नाही. जीवनात कामाच्या दबावाखाली आम्ही निरोगी आणि अनंदी राहत. म्हणून हसण्याच्या पाच फायद्यांबद्दल जाणू घेऊया.

२. एका संशोधनानुसार, ऑक्सिजनच्या उपस्थितीत, कर्करोगाच्या पेशी आणि अनेक



हायोन्सचा साव होतो, ज्यामुळे मधुमेह, पाठीचे दुखें आणि तणावग्रस्त व्यक्तिनां आराम मिळतो.

४. हसण्यामुळे सकारात्मक ऊर्जा देखील वाढते. सकाळी आनंदी राहण्याने अॅफिसचे वातावरण देखील आनंददायी होत. म्हणून मिळाने, आपण सर्वजन दोन किंवा चार चुटकुले वाचून आपल्या दिवसाची मुश्किले हसून करावी.

५. दरोज एक तास हसण्याने ५०० कॅलरीज ऊर्जाचा वापर केले तर दिवसभर आपण आनंदी राहतो. जर रात्रीच्या वेळी केले तर आपल्याला चांगली झोप लागते. हास्य योग्यामुळे आपल्या जीवनात हसून करावी.

३. सकाळी जर हास्य ध्यान योग केले तर दिवसभर आपण आनंदी राहतो. जर रात्रीच्या वेळी केले तर आपल्याला चांगली झोप लागते. हास्य योग्यामुळे आपल्या जीवनात हसण्याच्या माध्यमाने दूर करण्याचे काम करत आहे.

२. एका संशोधनानुसार, ऑक्सिजनच्या उपस्थितीत, कर्करोगाच्या पेशी आणि अनेक

आपल्याला अतिरिक्त ऑक्सिजन उपलब्ध होते आणि शरीराची सोग्यातिकार शक्ती खूप मजबूत होते. आणि हे द्रव्य आपल्या हृदयाला घेऊन राहत नाही. जीवनात कामाच्या दबावाखाली आम्ही निरोगी आणि अनंदी राहत. म्हणून हसण्याच्या पाच फायद्यांबद्दल जाणू घेऊया.

३. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

४. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

५. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

६. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

७. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

८. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

९. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

१०. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

११. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

१२. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

१३. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

१४. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

१५. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही, तेव्हा अंघोळ करावी की नाही?

१६. कावील अंघोळ किंवा नाही? याची वेळीच्या व्यायाम आणि उपचार असेही व्यायाम होतो. जेव्हा कावील अंघोळ किंवा नाही,

हिंदी भाषा राष्ट्रीय एकात्मतेचे प्रतीक
लातूर : वेदेल दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात हिंदी विभागाच्या वर्तीने
दि. १४ सप्टेंबर २०२३ रोजी हिंदी दिनानिमित महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य
डॉ.सिंदेश्वर बेळाळे यांच्या शुभ हत्ते प्रितिप्रकारचे विमोचन करण्यात
आले. याप्रसंगी हिंदी विभाग प्रमुख डॉ.जगनन बने, इंग्रजी विभाग प्रमुख
प्रा.मेंवा पडित, कीडा विभाग प्रमुख व सिवेंट सदस्य डॉ.महेश
बेंडे, ग्रंथपाल प्रा.किरण भिसे, डॉ.रामेश्वरी शेटकार यांची प्रमुख उपस्थिती
होती. याप्रसंगी उपप्राचार्य डॉ.सिंदेश्वर बेळाळे यांनी विद्यार्थ्यांना हिंदी
दिवस, हिंदी भाषा आणि साहित्याचे महत्त्व पत्रकृत देत असताना हिंदी
भाषाचा नाही राष्ट्रीय एकात्मता आणि अखंडतेचे प्रतीक आहे. महणूनच हिंदी
भाषेच्या माध्यमातून सूजनशील विद्यार्थ्यांनी निर्मिती करावी
यासाठी भरभरून शुभेच्छा दिल्या.

LATUR BHUKAMP

मराठवाड्याच्या तोंडाला पाने पुसण्यासाठी मंत्रिमंडळ येतेय

राऊतांचा राज्य सरकारवर हळ्ळा

छत्रपती संभाजीनगर : शनिवारी

मराठवाड्यात होऊ घाटलेल्या
१० यं मंत्रिमंडळ १० च्या
बैठकीआधीच ठाकरे गटाकडून
मराठवाड्यातील दुष्काळी दौरा
सुरु करण्यात आला आहे. या
पार्श्वभूमीवर आज छत्रपती
संभाजीनगरमध्ये दाखल
झालेल्या खासदार संजय राऊत
यांनी विविध प्रश्न उपस्थित
करत सरकारवर हळ्ळा चढवाला.

यावेळी ते म्हणाले की,

केंद्रापाठीपाठ महाराष्ट्रातील दुरुस्त
वेगले काही चालले नाही.

मराठवाड्यात येते आहे.

पुढे बोलताना खासदार

संजय राऊत म्हणाले की, या

सरकाराला निर्णय घेण्याचा

कुठलाही अधिकार नाही. ज्या

उद्याच्या मंत्रिमंडळ

बैठकीवर निशाणा साधाताना

राऊत म्हणाले की, आता

पुन्हा एकदा मराठवाड्याच्या

तोंडाला पाने पुसण्यासाठी हे

सरकार येत आहे. विरोधी

पक्षने अंबादास दानवे यांनी

माहिती काढली की,

फडणीस मुख्यमंत्री असताना

त्यांनी २०१६ साली ४९

हजार कोटीच्या घोषणा केल्या

होत्या. त्यापैकी एक रुपया

तरी मराठवाड्यात आला का,

काय झाले त्या घोषणांचे.

सच्चा लाख लोकांना दध

डे अमीच्या माध्यमातून रोजगार

देण्याची घोषणा केली होती.

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या गाई-म्हशी

असाही प्रश्न त्यांनी यावेळी

प्रमुख उपस्थिती होती.

उद्घाटनानंतर जिल्हाधिकारी श्रीमती

हृषीकेश विक्रम घेतले.

जिल्हाधिकारी सर्व हॉटेल्स
बुक के ल्या असल्याची
माहिती आहे. कोण करते
एवढा खर्च हे शोधावे लागले.
तर अमित शाहांचे आम्हाला
जोरार स्वागत करायचे होते
पण त्यांनी शाहाणपणाचा
निर्णय घेतल्याने आमच्या
सगळ्या तयारीवर पाणी फेरले
असल्याचे ही राऊत यावेळी
म्हणाले.

उद्याच्या मंत्रिमंडळ
बैठकीवर निशाणा साधाताना
राऊत म्हणाले की, आता
पुन्हा एकदा मराठवाड्याच्या
तोंडाला पाने पुसण्यासाठी हे
सरकार येत आहे. विरोधी
पक्षने अंबादास दानवे यांनी
माहिती काढली की,
फडणीस मुख्यमंत्री असताना
त्यांनी २०१६ साली ४९
हजार कोटीच्या घोषणा केल्या
होत्या. त्यापैकी एक रुपया
तरी मराठवाड्यात आला का,
काय झाले त्या घोषणांचे.
सच्चा लाख लोकांना दध
डे अमीच्या माध्यमातून रोजगार
देण्याची घोषणा केली होती.
काय झालं त्या योजनेचे. कुठे
गेल्या तुमच्या गाई-म्हशी
असाही प्रश्न त्यांनी यावेळी
प्रमुख उपस्थिती होती.
उद्घाटनानंतर जिल्हाधिकारी श्रीमती

हृषीकेश विक्रम घेतले.

लातूर

भुकंप

<http://epaper.dainikbhukamp.com>

शुक्रवार १५ सप्टेंबर २०२३

अमृत महोत्सव सासाहामध्ये आज ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ. जनार्दन वाघमारे,
इतिहास संशोधक डॉ. सोमनाथ रोडे यांची आज प्रकट मुलाखत

दुर्मिळ छायाचित्रे, ग्रंथांमुळे मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाचा इतिहास युवा पिढीपर्यंत पोहचण्यास मदत

-जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे

लातूर : मराठवाडा

मुक्तिसंग्रामातील दुर्मिळ छायाचित्रे,

तत्कालीन वृत्तपत्रांतील बातम्या

आणि ग्रंथांमुळे मुक्तिसंग्रामाचा

जाज्वल्या इतिहास युवा पिढीपर्यंत

पोहचण्यास मदत होईल, असे

प्रतिपादन जिल्हाधिकारी वर्षा

ठाकूर-घुगे यांनी केले. मराठवाडा

मुक्तिसंग्रामाचा संघर्ष किती कठीनी

माहिती मिळते. तसेच या

प्रदर्शनाची विविध उपक्रमे

घेतले, लढावातील ग्रंथां

व्याख्यांची संविधान समिती

महाराष्ट्रात होती. यांनी

प्रदर्शनाची घोषणा केले.

मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाशी

संवंधित अनेक दुर्मिळ दस्तऐवज

प्रदर्शनात घेतल्यात आले आहेत.

या माध्यमातून मराठवाडा

मुक्तिसंग्रामाचा इतिहास जाणून

विशेषत: विद्यार्थ्यांसाठी हे प्रदर्शन

अतिशय उपयुक्त ठरेल, असे

जिल्हाधिकारी ठाकूर-घुगे

म्हणाल्या.

मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाशी

संवंधित अनेक दुर्मिळ दस्तऐवज

प्रदर्शनात घेतल्यात आले आहेत.

या माध्यमातून लढावातील

प्रदर्शनाला अधिकारी अंबादास

माहिती मिळाली आहे. या

प्रदर्शनामुळे मिळालार असल्याची

अपरोक्षी अधिकारी अंबादास

माहिती मिळाली आहे. या

प्रदर्शनामुळे मिळालार असल्याची

महाराष्ट्रात आयोजित करण्यात आला

असून या अंबादास जिल्हाधिकारी

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या म्हशी उपस्थिती

होती. या अंबादास जिल्हाधिकारी

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या म्हशी उपस्थिती

होती. या अंबादास जिल्हाधिकारी

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या म्हशी उपस्थिती

होती. या अंबादास जिल्हाधिकारी

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या म्हशी उपस्थिती

होती. या अंबादास जिल्हाधिकारी

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या म्हशी उपस्थिती

होती. या अंबादास जिल्हाधिकारी

काय झालं त्या योजनेचे. कुठे

गेल्या तुमच्या म्हशी उपस्थिती

होती. या अंबादास जिल्हाधिकारी