



श्री. नरेंद्र मोदी
मा. प्रधानमंत्री



श्री. एकनाथ शिंदे
मा. मुख्यमंत्री

जागतिक पातळीवर ठसा उमटवणारे, कणखर देशाभिमानी नेतृत्व मा. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

यांच्या ७३ व्या वाढदिवसाचे औचित्य साधून जनसेवार्थ राबविण्यात येणारे कार्यक्रम



नमो दिव्यांग शक्ती अभियान



नमो तीर्थस्थळे व
गडकिल्ले सुधार अभियान



नमो कामगार कल्याण
अभियान



नमो शहर सौंदर्यकरण
अभियान



नमो महिला सक्षमीकरण
अभियान



नमो आदिवासी स्मार्ट शाळा
अभियान



प्रगतिमान भवः

— नमो ११ सूत्री कार्यक्रम —

नमो गरीब व मागासवर्गीय
सन्मान अभियान



नमो आत्मनिर्भर व
सौर गाव अभियान



नमो क्रीडा मैदान व
उद्यान अभियान



नमो ग्राम सचिवालय
अभियान



नमो शेत तळी अभियान



दयानंद बीसीए महाविद्यालयाच्या वतीने दोन दिवसीय हॅकथॉन स्पर्धेचे आयोजन

लातूर, दि.१७ : दयानंद शिक्षण संस्था संचलित दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील बॅचलर ऑफ कॉम्प्युटर प्लिकेशन विभागाच्या वतीने एम.विश्वेश्वरयाचा यांची जयंती 'अभियंता दिवस' म्हणून साजरा करण्यात आला. या निमित्ताने दि.१५ व १६ सप्टेंबर २०२३ दोन दिवसीय हॅकथॉन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेत बीसीए व बी.कॉम पदवी वर्गातील एकूण ४३० विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला.

या स्पर्धेचे उद्घाटन दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील संगणकशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. रोहिणी शिंदे यांच्या हस्ते करण्यात आले. विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना त्यांनी असे प्रतिपादन केले की, भविष्यात माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात अनेक नवे बदल व उल्लांती होण्याची दाट शक्यता आहे. अशा प्रसंगी विद्यार्थ्यांनी कौशल्याभिमुख तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने नवीन संशोधनाकडे वाटचाल करावी. कार्यक्रमात प्रथम, द्वितीय आणि तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांची विषयनिहाय चउट पद्धतीच्या परीक्षेचे आयोजन करण्यात आले. त्यातील ६० विद्यार्थ्यांना दुसऱ्या फेरीसाठी वेब पेज डिझाईन स्पर्धेत सहभाग नोंदवला. याचे परीक्षण प्रा.डॉ.रोहिणी शिंदे, प्रा.डॉ.जाजू, प्रा. कुलकर्णी, प्रा.काळे यांनी केले.

दुसऱ्या दिवसीच्या समारोप समारंभासाठी प्रमुख अतिथी म्हणून शाहू महाविद्यालयातील संगणक विभाग प्रमुख डॉ. रेणुका लोंढे यांचे मार्गदर्शन लाभले. विविध उदाहरणे देऊन त्यांनी विद्यार्थ्यांना अपयशाला न घाबरण्याचा सल्ला दिला. त्याचबरोबर जी व्यक्ती आपल्या आनुष्यात वेळेला महत्त्व देते व सतत प्रयत्नशील असते अशीच व्यक्ती यशाची शिखरे पादाक्रांत करू शकते असे मत व्यक्त केले. याप्रसंगी अध्यक्षीय समारोपात प्राचार्य डॉ.राजाराम पवार यांनी विद्यार्थ्यांना भविष्यातील आव्हानांना समर्थपणे सामोरे जाण्यासाठी शुभेच्छा दिल्या.



घरबसल्या तयार होऊन येईल लर्निंग लायसन्स, ही आहे अर्ज करण्याची सर्वात सोपी प्रक्रिया

प्रत्येक व्यक्तीला लर्निंग लायसन्स बनवून स्वतः जवळ ठेवता येईल. खरं तर, जेव्हा तुम्हाला तुमचे कायमस्वरूपी लायसन्स बनवायचे असेल, त्यासाठी आधी लर्निंग लायसन्सची आवश्यक असते. तुमची इच्छा असल्यास, तुम्ही वयाच्या १६ व्या वर्षीही हे करू शकता, परंतु या अंतर्गत तुम्हाला फक्त ५०लल पेक्षा कमी इंजिन क्षमतेचे वाहन चालविण्याची परवानगी आहे. तुम्हाला लर्निंग लायसन्सच्या सहा महिन्यांच्या आत कायमस्वरूपी परवान्यासाठी अर्ज करावा लागेल.

आता तुम्हाला लर्निंग लायसन्स काढण्यासाठी ठळक ला जावे लागणार नाही, लर्निंग लायसन्ससाठी तुम्ही घरबसल्या ऑनलाईन अर्ज करू शकता. मात्र, कायमस्वरूपी परवाना मिळविण्यासाठी तुम्हाला आरटीओ कार्यालयातच जावे लागेल. येथे आम्ही तुम्हाला ऑनलाईन लर्निंग लायसन्स मिळविण्याची प्रक्रिया सांगणार आहोत. **लर्निंग लायसन्स मिळण्यासाठी फॉलो करा या स्टेप्स** यासाठी, सर्वप्रथम तुम्हाला परवान्यासाठी अर्ज करण्यासाठी अधिकृत साइटवर जावे लागेल - <https://sarathi.parivahan.gov.in/sarathiservice/stateSelection.do>

आता प्रथम येथे तुमचे राज्य निवडा. यानंतर लर्निंग लायसन्सचा पर्याय निवडा. लर्नर्स लायसन्सच्या पर्यायावर क्लिक केल्यावर तुम्हाला आधारचा पर्याय दिसेल, तेथे तुमचे आधार कार्ड तपशील भरा.

यानंतर आवश्यक ती कागदपत्रे जमा करा. हे केल्यानंतर तुमच्या फोनवर जडझ येईल. सर्व कागदपत्रे भरल्यानंतर, पॅमेंट करण्याचा पर्याय निवडा. लक्षात घ्या की एकदा पॅमेंट अयशस्वी झाल्यास, तुम्हाला पुन्हा ५० रुपये शुल्क भरावे लागेल.

ही सोपी प्रक्रिया केल्यानंतर, तुमचे लर्निंग लायसन्स ७ दिवसांच्या आत तुमच्या घरी वितरित केले जाईल. मात्र तुम्हाला तुमचा कायमस्वरूपी परवाना बनवायचा असेल, तर त्यासाठी तुम्हाला आरटीओ कार्यालयातच जावे लागेल.

ड्रायव्हिंग लायसन्सशिवाय, तुम्ही भारतातील रस्त्यांवर वाहन चालवू शकत नाही, म्हणून ते वैयक्तिक पडताळणी दस्तऐवज म्हणून देखील वापरले जाते. ड्रायव्हिंग लायसन्स जारी केल्याच्या दिवसापासून ते २० वर्षांसाठी पुन्हा व्हायसल होत आहे.

मतदान न केल्यास तुमच्या बँक खात्यातून कापला जाणार

३५० रुपयांचा दंड? जाणून घ्या काय आहे प्रकरण

मतदान हा प्रत्येक सामान्य माणसाचा हक्क आहे. अशा परिस्थितीत, आजकाल तुम्ही सोशल मीडियावर असा कोणताही संदेश पाहिला आहे का ज्यामध्ये असा दावा केला जात आहे की जर एखाद्या व्यक्तीने मतदान केले नाही तर त्याच्या खात्यातून ३५० रुपये कापले जातील? खरे तर पुढील वर्षी २०२४ मध्ये लोकसभा निवडणुका होणार आहेत. अशा परिस्थितीत सध्या सोशल मीडियावर एक मेसेज व्हायरल होत आहे, ज्यात निवडणूक आयोगाच्या हवालदा देत लोकसभा निवडणुकीत मतदान न करणे लोकांना महागात पडू शकते. ही बातमी वृत्तपत्राच्या क्लिपिंगच्या फोटोच्या रूपाने सोशल मीडियावर व्हायरल होत आहे. चला जाणून घेऊया काय आहे हे संपूर्ण प्रकरण?

एखाद्या व्यक्तीचे बँक खाते नसले, तर मोबाईल रिचार्जमधून पैसे कापले जातील, असेही वृत्तपत्राच्या क्लिपिंगमध्ये म्हटले आहे. सोशल मीडियावर अनेक लोक ही बातमी शेअर करत आहेत, ज्यामुळे निवडणूक आयोगावर टीका होत आहे. निवडणूक आयोगाने न्यायालयीन पूर्वपरवानगी घेतल्याचे या बातमीत म्हटले आहे. या बातमीत असे म्हटले आहे की जे मतदान करणार नाहीत, त्यांची ओळख आधार कार्डद्वारे केली जाईल आणि त्या कार्डशी जोडलेल्या त्यांच्या बँक खात्यातून ३५० रुपये कापले जातील.

प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्युरो (पीआयबी) ने त्यांच्या तथ्य तपासणीमध्ये या व्हायरल बातमीचे सत्य सांगितले आहे. पीआयबीनुसार, ही बातमी पूर्णपणे खोटी आहे. निवडणूक आयोगाच्या प्रवक्त्याच्या एक्स अकाउंटवर असेही म्हटले आहे की, आमच्या लक्षात आले आहे की अशा प्रकारच्या खोट्या बातम्या काही व्हाईरसअॅप ग्रुप्स आणि सोशल मीडियावर पुन्हा व्हायरल केल्या जात आहेत. त्याचवेळी निवडणूक आयोगाने असा कोणताही निर्णय घेतलेला नाही, असेही पीआयबीने म्हटले आहे. जबाबदार नागरिक व्हा, मतदान करा !! मात्र, मतदानासाठी कोणी कोणावर दबाव आणू किंवा ब्लॅकमेल करू शकत नाही.

विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील वर्ग तीनची रिक्त पदे १५ दिवसात भरणार

- वैद्यकीय शिक्षण मंत्री हसन मुश्रीफ

लातूर : येथील विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील रिक्त जागाबाबतची सद्यस्थिती जाणून घेतली असून येत्या १५ दिवसात वर्ग तीनच्या रिक्त जागा भरल्या जातील. तज्ज्ञ प्राध्यापकांच्या भरतीसाठी राज्यस्तरावर समिती नेमली आहे, त्यांचा अहवाल येताच संचालन प्राध्यापक यांची नेमणूक केली जाईल. तसेच वर्ग चारच्या पदाबाबतही आपण सकारात्मक असून त्याचा निर्णय लवकरच घेणार असल्याचे राज्याचे वैद्यकीय शिक्षण मंत्री हसन मुश्रीफ यांनी सांगितले.

विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील कामकाजाचा आढावा बैठकीत ना. मुश्रीफ बोलत होते. अधिष्ठाता डॉ. समीर जोशी, प्राध्यापक डॉ. शैलेन्द्र चव्हाण, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे अधीक्षक अभियंता डॉ. सलीम शेख, कार्यकारी अभियंता डी. बी. नीळकंठ यांच्यासह अधिकारी यावेळी उपस्थित होते.

राज्यातील वैद्यकीय महाविद्यालयांचे बळकटीकरण करण्यास शासनाने प्राधान्य असून काल छत्रपती संभाजीनगर येथे झालेल्या मंत्रिमंडळ बैठकीत हिंगोली येथे नवीन शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाबाबत महत्त्वाचा निर्णय झाला आहे. राज्यातील काही वैद्यकीय महाविद्यालये जिल्हा सामान्य रुग्णालयांशी त्या त्या वेळी जोडले गेले. तसेच काही वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या इमारती जुन्या

झाल्या असल्याने येणाऱ्या अडचणी दूर करण्यासाठी शासन प्रयत्नशील आहे. त्याचबरोबर वैद्यकीय महाविद्यालये व रुग्णालयांना पुरेशा प्रमाणात मनुष्यबळ उपलब्ध करून देण्यासाठी विविध पदांची पदभरती प्रक्रिया सुरू असल्याचे ना. मुश्रीफ यांनी सांगितले.

गरीब, गरजू कुटुंबांसाठी महात्मा जोतीराव फुले जनआरोग्य योजनेतून औषध उपचाराची सुविधा आता ५ लाखांवर नेण्यात आली आहे. त्यामुळे या योजनेतील खासगी रुग्णालयातही रुग्णांना ५ लाखांपर्यंत मोफत उपचार मिळणार असल्याचे ना. मुश्रीफ म्हणाले. तसेच सध्या राज्यात कॅन्सर रुग्णांचे प्रमाण वाढत असून कॅन्सर होऊच नये

हे हॉस्पिटल लवकरात लवकर सुरू करण्यासाठी प्रयत्न केले जातील, असे सांगितले. **जिल्हा दिव्यांग पुनर्वसन केंद्रास भेट**

वैद्यकीय शिक्षण मंत्री हसन मुश्रीफ यांनी जिल्हा दिव्यांग पुनर्वसन केंद्रास भेट दिली. यावेळी त्यांच्या हस्ते बौद्धिक दिव्यांग मुलांना टीएलएम कीटचे वितरण करण्यात आले. जिल्हा दिव्यांग पुनर्वसन केंद्राचे दिव्यांगांसाठीचे

कार्य महत्त्वपूर्ण असल्याचे ना. मुश्रीफ यावेळी म्हणाले. विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता डॉ. समीर जोशी, डॉ. शैलेन्द्र चव्हाण, जिल्हा दिव्यांग पुनर्वसन केंद्राच्या स्थानिक व्यवस्थापन समितीचे सदस्य वैजनाथ व्हनाळे, सुरज बाजूळगे, पारस कोचेटा, व्यंकट लामजने, योगेश बुराडे उपस्थित होते.

मातोळा येथे क्रांतीवीर दत्तोबा भोसले स्मारकासाठी एक कोटीचा निधी

स्मारकासाठी एक कोटीचा निधी



लातूर: मातोळा (ता.औसा) येथे क्रांतीवीर दत्तोबा भोसले यांचे स्मारक उभारण्यासाठी रू.एक कोटीचा निधी देण्याचा निर्णय छत्रपती संभाजीनगर येथे शनिवारी झालेल्या मंत्री मंडळाच्या बैठकीत घेण्यात आला असल्याची माहिती आ.सतीश चव्हाण यांनी दिली. आ.सतीश चव्हाण यांनी नुकतीच

राज्याचे उपमुख्यमंत्री ना.अजितदादा पवार यांची भेट घेऊन सदरील स्मारक उभारण्यासाठी एक कोटी रूपयाचा निधी उपलब्ध करून देण्याची मागणी केली होती. अखेर त्यांच्या मागणीला यश आले आहे.

निजाम राजवटीतून मराठवाडा मुक्त व्हावा यासाठी अनेक स्वातंत्र्य सैनिकांनी बलिदान दिले. त्यातील एक नाव म्हणजे क्रांतीवीर दत्तोबा भोसले. दत्तोबा भोसले यांचा जन्म मातोळा येथे झाला. मराठवाडा मुक्तीसाठी दत्तोबा भोसले यांनी सोलापूर, धाराशिव, लातूर परिसरात रझाकाराच्या विरोधात मोठा लढा उभा केला. त्यांच्या शौर्याच्या अनेक कथा लातूर व धाराशिव जिल्ह्यात आजही चर्चेच्या जात असल्याचे आ.सतीश चव्हाण यांनी उपमुख्यमंत्री अजितदादा पवार यांना सांगितले. मराठवाडा मुक्तीसंग्रामात

मराठवाडा मुक्तीसंग्राम दिन अमृत महोत्सवानिमित्त मनपाकडून सर्व प्रभागात कलश पूजन, मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबीर

सर्व प्रभागात कलश पूजन, मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबीर

लातूर : मराठवाडा मुक्तीसंग्राम दिनाच्या अमृत महोत्सवानिमित्त लातूर शहर महानगरपालिकेच्या वतीने विविध उपक्रम राबविण्यात आले. यानिमित्त राबविण्यात येत असलेल्या 'माझी माती माझा देश' उपक्रमा अंतर्गत सर्व प्रभागात कलश पूजन करण्यात येत आहे. मुक्तिसंग्रामदिनी शहरात मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबिरही घेण्यात आले.

देशासाठी बलिदान दिलेल्या शूरांचे व स्वातंत्र्य सैनिकांचे स्मरण करणे हा या अभियानाचा मुख्य हेतू आहे. देशाच्या स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव साजरा करताना आगामी काळात देशाची वाटचाल कशी असावी? यावर मंडप व्हावे तसेच २०४७ पर्यंत आपला देश देश विकसित देश म्हणून नावारूपाला यावा

कार्यालय, लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने मिरागी नेत्रालयात मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबिर संपन्न झाले. आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांच्या हस्ते उद्घाटन झालेल्या या शिबिरात ८ शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या. रुग्णांना चष्मा व फळे वाटप करण्यात आले.

यावेळी जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. प्रदीप ढेले, मनपा उपायुक्त वीणा पवार, जिल्हा नेत्र शल्य चिकित्सक डॉ. श्रीधर पाठक, मनपाचे आरोग्य अधिकारी डॉ. महेश पाटील, मिरागी नेत्रालयाचे अध्यक्ष विजयकुमार राठी, आशिष बाहेती, गिरवलकर, डॉ.स्वामी, डॉ.सावंत, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. सुनिता कदम, डॉ. स्वाती मजगे, डॉ. बगडे, सारंगे आदींची उपस्थिती होती.

शाळांमध्ये 'एक तास मराठवाडा मुक्तीसंग्रामासाठी'

उपक्रम राबविणार-जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर



लातूर : मराठवाडा मुक्तीसंग्रामात लातूर जिल्ह्याचे योगदान महत्त्वपूर्ण आहे. या लढ्याचा लातूर जिल्ह्याशी संबंधित इतिहास 'मराठवाडा मुक्तिगाथा : लातूर विशेष' स्मृतीग्रंथाच्या रूपाने शब्दरूपात मांडण्याचा प्रयत्न जिल्हा प्रशासनाने केला आहे. आता लातूरचा इतिहास डिजिटल स्वरूपात आणण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येणार असल्याचे जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-युगे यांनी सांगितले.

महाडिक, जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील, माध्यमिक शिक्षणाधिकारी नागेश मापारी, स्मृतीग्रंथ संपादक मंडळातील सदस्य जयप्रकाश दगडे, विवेक सौताडेकर, भाऊसाहेब उमाटे, प्रा. डॉ. सुनील पुरी यांची यावेळी प्रमुख उपस्थिती होती. सर्वप्रथम उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते स्मृतीग्रंथाचे प्रकाशन करण्यात आले.

मराठवाडा मुक्तीसंग्रामाचा इतिहास हा मराठवाडाच्या अस्मितेचे प्रतिक आहे. इतिहासाचा वेध घेतल्याशिवाय भविष्यातील विकास होवू शकत नाही. त्यामुळे मराठवाडा मुक्तीसंग्रामाच्या अमृत महोत्सवी वर्षात शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत ते ग्रामीण भागातील सर्वसामान्य नागरिकांपर्यंत मराठवाडा मुक्ति लढ्याचा इतिहास पोहोचविण्यासाठी विविध उपक्रम राबविण्यात आले. 'मराठवाडा मुक्तिगाथा : लातूर विशेष' हा स्मृतीग्रंथही या उपक्रमांचाच एक भाग आहे. मराठवाडा मुक्तिसंग्रामामध्ये लातूर जिल्ह्यात घडलेल्या विविध घटना, प्रसंग एकत्रित

रूपात मांडण्याचा प्रयत्न या ग्रंथात केला असून यासाठी संपादकीय आणि लेखक मंडळाने खूप मेहनत घेतल्याचे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-युगे यांनी नमूद केले. तसेच एका ग्रंथामध्ये लातूरचा इतिहास मांडणे शक्य नसून ही एक सुस्वात असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

ब्रिटीशांच्या विरोधात लढल्या गेलेल्या स्वातंत्र्य लढ्यापेक्षा निजामाविरुद्ध लढला गेलेला मुक्तिसंग्रामाचा लढा अतिशय वेगळा होता. सांस्कृतिक, धार्मिक, आर्थिक, शैक्षणिक आणि राजकीय गुलामगिरीविरुद्ध सर्वसामान्य लोकांनी दिलेल्या या लढ्याचा लातूर केंद्रबिंदू होता. लातूर येथील आर्य समाजाचे मराठवाडा मुक्तिसंग्रामात मोठे योगदान होते. तसेच महाराष्ट्र परिषदेचे दुसरे अधिवेशन लातूर येथे झाले आणि याच अधिवेशनांतर स्वामी रामानंद तीर्थ यांनी मुक्ति लढ्याचे नेतृत्व स्वीकारले. महाराष्ट्र परिषदेची लाहोरची दोन अधिवेशने सहातूमध्ये झाली होती, असे ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ. जनार्दन चाधमारे यांनी सांगितले.

जागतिक ओझोन दिवसाचे औचित्य साधून बायोटेक्नॉलॉजी फोरमचे उद्घाटन व पालक मेळावा संपन्न

लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात दि.१६ सप्टेंबर २०२३ रोजी जैवतंत्रज्ञान विभागाच्या जैवतंत्रज्ञान विद्यार्थी मंचचे उद्घाटन विद्यार्थ्यांनी बनवलेल्या ओझोन थराचे महत्त्व आणि त्याच्या संरक्षणासाठी होत असलेल्या प्रयत्नांबद्दल तसेच सूक्ष्मजीव फायदेशीर आणि हानिकारक प्रभाव यांचे उत्तम पोस्टरच्या अनावरणसह पार पडले. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दगडे व उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेळ्हाळे, पालक प्रतिनिधी श्रीमती शीला करे यांच्या हस्ते हा सोहळा पार पडला. त्याचबरोबर पालक मेळाव्यानिमित्त आलेल्या सर्व पालकांचे स्वागत करण्यात आले.

विद्यार्थ्यांमध्ये सांघिक कौशल्य, नियोजन, वक्तृत्व कौशल्य इत्यादी विकसित करण्यासोबतच विभागाद्वारे घेण्यात येणाऱ्या विविध उपक्रमाचे आयोजनही या गटाद्वारे करण्यात येते. जैवतंत्रज्ञान विद्यार्थी मंचच्या अध्यक्षपदी चिन्मय कांबळे तर उपाध्यक्ष म्हणून पर्वणी ढवारे यांची नियुक्ती करण्यात आली. सचिव पदावर विजय बोने, सहसचिव म्हणून जान्हवी अंबर, ट्रेझरर पदावर सुजय पाटील आणि जॉईंट ट्रेझरर म्हणून सानिया शेख, तंत्रिक सहाय्यकारी म्हणून ओम गुंडाले, गजानन पाटील व प्रज्वल कासले तर प्रचार यंत्रणा प्रतिनिधी म्हणून परशुराम पाचगे, सागर करे आणि निशा अडसूळ त्याचबरोबर विशाखा उफाडे, रोहित देशमुख, उत्कर्षा पाटील आणि श्रुती बिराजदार यांची सभासद म्हणून नियुक्ती करण्यात आली. या सर्व विद्यार्थ्यांना गुलाब पुष्प देऊन प्राचार्य व उपप्राचार्य यांनी त्यांचे स्वागत केले व या मंच अंतर्गत पुढील कार्यक्रम व्यवस्थासाठी शुभेच्छा दिल्या.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन बी.एस्सी.प्रथम वर्षाचे विद्यार्थी आर्यन गिरवलकर व सानिया शेख यांनी केले, तर विद्यार्थ्यांनी तब्सुसम शेख हिने सुंदर असे स्वागतगीत सादर करून सर्व मान्यवर पालकांचे स्वागत केले. प्रा. मयुरी जाधव व प्रा. स्वरूप गावकरे यांनी या फोरमचे मार्गदर्शक म्हणून जबाबदारी सांभाळली. फोरमचा प्रतिनिधी चिन्मय कांबळे यांनी फोरमची रूपरेषा सांगितली. जैवतंत्रज्ञान विभागाच्या प्रमुख डॉ. कोमल गोमारे यांनी यावेळी कार्यक्रम घेण्यामागची विभागाची रूपरेषा व पालक मेळावा आयोजनाचा हेतू स्पष्ट केला. यावेळी त्यांनी पालकांना महाविद्यालयाची ओळख, विभागातर्फे आयोजित विविध कार्यक्रम, विद्यार्थ्यांचा सहभाग, त्यातील विजेते, विभागातील सोयीसुविधा इत्यादींची सविस्तर माहिती करून दिली.

बी.एस्सी.प्रथम वर्षातील विद्यार्थी रोहित देशमुख व बी.एस्सी.द्वितीय वर्षाची विद्यार्थिनी अमृता दाताळ तसेच एम.एस्सी.द्वितीय वर्षाचा प्रज्वल यांनी त्यांचे मनोगत व्यक्त केले. पालक प्रतिनिधी म्हणून आलेल्या पालकांनीही त्यांचे विचार मांडले व महाविद्यालयासोबतच घरीही विद्यार्थ्यांकडे लक्ष ठेवावे, या विचाराशी सहमती दर्शवली.

या कार्यक्रमाचे औचित्य साधून विभागातर्फे घेण्यात आलेल्या विविध स्पर्धा तसेच परीक्षेतील गुणवंत विद्यार्थ्यांचा पालकांसहित मान्यवरांच्या हस्ते प्रशस्तीपत्र व मेडल देऊन सत्कार करण्यात आला. १००% उपस्थितीचे पारितोषिकाचे मानकरी सागर करे, पाटील उत्कर्षा, वंजारे ज्ञानेश्वरी यांना पुस्तके देवून गौरविण्यात आले. तसेच विभागातर्फे घेण्यात आलेल्या एक आठवड्याचे पोषण सप्ताह प्रशिक्षण कार्यक्रम सर्वोत्कृष्ट अहवाल तयार करण्याचा पुरस्कार ५,५०० देण्यात आला, जो महाविद्यालयाच्या उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेळ्हाळे यांनी प्रायोजित केला होता.

आरोग्य



आधुनिक जीवनशैलीत, आपल्यापैकी बरेच जण रोज बहुतेक तास बसून घालवतात. विद्यमान संशोधन दीर्घकाळ बसून काम करणं आरोग्याला हानिकारक असल्याचं सांगतं.

हल्ली बऱ्याच कामाच्या ठिकाणी 'अॅडजस्टेबल' डेस्कचा वापर केला जातो, या डेस्कमुळे तुम्हाला उभं राहून काम करता येतं आणि दीर्घकाळ बसण्याचे अपायकारक परिणाम टाळता येतात.

पण उभं राहणं चांगलं आहे का? जास्त वेळ उभं राहण्याचा हानिकारक आहे का?

जास्त उभं राहणं किंवा बसणं यामुळे होणाऱ्या शारीरिक व्याधींविषयी संशोधन काय सांगतं आणि 'अॅडजस्टेबल' डेस्कमध्ये गुंतवणूक करणं किंवा त्याचा वापर करणं खरोखर फायदेशीर आहे का?

जास्त वेळ बसून राहण्यात काय धोका आहे?

जर तुम्ही त्यांच्यापैकी एक असाल ज्यांच्याकडे आधीच अॅडजस्टेबल डेस्क आहे, तुम्ही ते ठेवावे की नाही हे अनेक घटकांवर अवलंबून आहे.

तुम्ही त्याचा किती वापर करता याचा विचार करा. तुम्ही तुमच्या अॅडजस्टेबल डेस्कचा वापर बहुतांशी उभ्या राहून अधिक करता, की बसून

राहून

बसून काम करणं फायद्याचं की उभं राहून?

अधिक कालावधीसाठी उभं राहणाऱ्या प्रत्येकाला स्नायू, हाडांमध्ये होणाऱ्या वेदनांबाबतची लक्षणे जाणवतील असं नाही आणि असेही लोक असतील ज्यांना अधिक वेळ उभं राहूनही ही लक्षणे जाणवणार नाहीत.

पण, जर तुम्ही आता उभं राहिल्यानंतर ब्रेक घेत असाल, पण तुम्हाला उभं राहण्याशी संबंधित समस्या आधीपासून असतील आणि तुम्ही अधिक वेळ उभं राहिल्यास ती लक्षणे पुन्हा उद्विग्नताची शक्यता असते.

उभं राहणं किंवा बसण्याची वेळ कमी करणं किंवा टप्याटप्यानं बसणं हे तुमचं रक्ताभिसरण, चयापचय, हृदयाचं आरोग्य, मानसिक आरोग्य आणि आयुर्मान सुधारू शकतं.

एक अभ्यासातून असं दिसून आलं आहे की दररोज फक्त एक तास बसून आणि एक तास उभं राहिल्यानं कंबरचा घेर, चरबीचा स्तर आणि कोलेस्ट्रॉलमध्ये सुधारणा होते.

जेव्हा बसण्याऐवजी चालणं, मर्यादित किंवा जेमतां हालचाली करता, तेव्हा त्याचे फायदे आणखी जास्त असतात.

दीर्घकाळापर्यंत तुम्ही बसत असाल तर दर २० मिनिटांनी २ मिनिट किंवा दर ३० मिनिटांनी ५ मिनिटांचा ब्रेक घ्या, त्यामुळं ग्लूकोज, चरबी आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी सुधारू शकते.

इतर अभ्यासातून असं दिसून आलं आहे की तीन मिनिटे वेगवान चालणं, दंड बैठका सारख्या साध्या व्यायामात दर ३० मिनिटांनी ब्रेक घेणं हे उपयुक्त आहे.

अॅडजस्टेबल डेस्कचे फायदे
अॅड जस्टेबल डेस्कमुळे कर्मचाऱ्यांचा दिवसभर बसून राहावं लागत नाही.

अॅड जस्टेबल डेस्कच्या वापरकर्त्यांना उभं राहण्याचा आणि बसण्याचा पर्याय उपलब्ध असतो.

पण, प्रत्येकजण उभं राहणं काम करणाऱ्याची नवीन सवय लावून घेत नाही आणि बरेच कर्मचारी त्यांच्या पूर्वीचीच बसण्याची पद्धत वापरतात.

कर्मचाऱ्यांचा बसण्याचा वेळ कमी

करण्यासाठी केवळ अॅडजस्टेबल डेस्क पुरेसे नाहीत.

ऑफिसमध्ये कामाची जागा, पर्यावरण आणि सांस्कृतिक धोरणं तयार करताना आणि राबताना कर्मचारी आणि संस्थांनी हे लक्षात घेतलं पाहिजे, कमी बसा आणि जास्त हालचाली करा

तुमच्यासाठी आरामदायी आहे का?

जास्त वेळ उभं राहिल्यानं किंवा बसल्यानं तुम्हाला कोणत्याही प्रकारची अस्वस्थता किंवा थकवा येतो का? तसं असल्यास, तुम्हाला तुमची बसण्याची आणि उभं राहण्याची सवय बदलावी लागेल.

अस्वस्थता टाळण्यासाठी काही उपाय करावे लागतील, जसं की उभं असताना आराम वाटावा किंवा बसताना पायांना विश्रांती मिळवण्यासाठी मॅटचा वापर करावा.

तुमचा डेस्क किती आरोग्यदायक आहे, ते तपासा?

तुमचा डेस्क उभं आणि बसून काम करण्यासाठी शास्त्रीय दृष्टीकोनातून योग्य आहे का? पुरेसं अॅडजस्टेबल डेस्क आहे का? जेणेकरून तुम्ही ऑफिस आणि घरी दोन्ही ठिकाणी आरामदायी आणि सुरक्षित काम करू शकता.

तुमच्या आरोग्याच्या गरजांचा थोडा विचार करा

उभं राहणं आणि दीर्घकाळ बसल्यानंतर ब्रेक घ्या, म्हणजे तुमची अस्वस्थता दूर होऊ शकते किंवा ते त्यामुळे तुमचं चयापचय आणि हृदयाचं आरोग्य सुधारण्यास मदत होईल, दिवसभर नियमितपणे उभं राहणं आणि हालचाल केल्यानं तुम्ही कोणत्याही प्रकारचा डेस्क वापरत असाल तरीही समान फायदे मिळतील.

तुमची सध्याची स्थिती किंवा स्नायू, हाडांमध्ये होणारी वेदना, अशा लक्षणे असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा 'एरगोनॉमिस्ट'शी (प्रोडक्ट संभ्रमण वापरकर्त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आवश्यकतांचा

जाणणारा तज्ज्ञ) सल्लामसलत करण्याबद्दल तुमच्या कं पनी व्यवस्थापनाला सांगा. तज्ज्ञांचं मार्गदर्शन तुम्हाला तुमच्या डेस्कबद्दल माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास मदत करू शकते.

शेवटी, तुमच्या अॅडजस्टेबल डेस्कची किंमत आणि जागेची आवश्यकता विचारात घ्या. तुम्ही उभं असताना ते जास्त वापरत नसल्यास, कदाचित हा डेस्क अधिक जागा व्यापत असेल आणि तुम्हाला तुमच्या गुंतवणुकीवर परतला मिळत नसेल? शेवटी, तुमचा अॅडजस्टेबल डेस्क ठेवायचा की काढून टाकायचा याचा निर्णय त्याच्या फायद्यावर अवलंबून असेल.

जास्त वेळ उभं राहणं स्नायू आणि हाडांच्या आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकतं. यामुळे स्नायू आणि पायांमध्ये सूज येणं, अशुद्ध रक्तवाहिन्यामुळे पायांच्या नसा फुगणं, तसेच शरीराच्या कमरेखालील आणि पायांच्या भागात वेदना (निंतब, गुडघे, पायाचा घोट, पाय) होतात.

सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे सक्रिय असणं

ऑस्ट्रेलिया सरकार किंवा वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) यासारख्या आरोग्य संस्थांनी प्रौढांनी बसून किती तास घालवावेत याबद्दल सूचना केल्या आहेत.

बसण्याच्या वेळेत ब्रेक घेत राहा आणि त्याऐवजी शारीरिक हालचाली करत राहा, जे आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे.

डब्ल्यूएचओ पुढे असं सुचवंतं की प्रौढ व्यक्तींनी शरीराच्या हालचाली कारख्यात ज्या तुमच्या अधिक बसण्यामुळे होणाऱ्या शारीरिक व्याधी बऱ्या करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

तुमच्या शब्दात सांगायचं तर, दीर्घकाळ बसून राहण्याचं नुकसान कमी करण्यासाठी उभं राहणं पुरेसं नाही. आपल्याला कमी बसावं लागेल आणि जास्त हालचाली कराव्या लागतील.

तुमच्या फ्रीजच्या ट्रेमध्येही आहे डेंग्यूचा डास, ६ महिने राहू शकतो जिवंत



तुम्हाला लावावा लागणार नाही परफ्यूम, तुमच्या शरीरातून येईल सुगंध, तुम्हाला फक्त करायच्या आहेत या गोष्टी

उन्हाळ्यात जास्त घाम

आल्याने शरीराला दुर्गंधी येते. घामाची दुर्गंधी टाळण्यासाठी बहुतेक लोक परफ्यूम आणि डिऑडोरंट्स वापरतात. काही लोक खिशात दुर्गंधीनाशक देखील बाळगतात. पण आम्ही तुम्हाला सांगतो की डिऑडोरंटमध्ये असलेले पॅराबेन आणि अॅल्युमिनियमसारखे घटक शरीराला अनेक प्रकारे नुकसान करतात.

अनेक लोक आहेत ज्यांना त्याची ऍलर्जी होते. डीओ लावल्यानंतर तुम्हालाही हीच समस्या येत असेल, तर तुम्ही काही नैसर्गिक गोष्टी वापरू

शकता. यामुळे शरीराची दुर्गंधी नियंत्रित राहते आणि कोणतीही हानी होणार नाही.

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा स्वच्छता उत्पादने म्हणून वापरला जाऊ शकतो. थोडा बेकिंग सोडा घ्या आणि त्यात पाणी घालून पेस्ट बनवा. ही पेस्ट तुमच्या अंडरआर्म्सवर लावा. याशिवाय कॉर्न स्टार्चमध्ये बेकिंग सोडा मिसळूनही डस्टिंग पावडर बनवता येते. आपण घाम येत असलेल्या भागात वापरू शकता.

लिंबू

लिंबूमध्ये नैसर्गिकरित्या सायट्रिक अॅसिड आढळते, जे अँटी-बॅक्टेरियल आहे. शरीराच्या ज्या भागात जास्त घाम येत असेल त्या भागावर

रोखला जाऊ शकतो, असे शास्त्रज्ञांनी सांगितले. या संशोधनासाठी शास्त्रज्ञांनी तब्बल ५४,९१३ जणांच्या चाचण्या घेतल्या. १४ वेळा क्लिनिकल चाचण्या करून हे निष्कर्ष जाहीर केले. या सर्वांना बी जीवनसत्त्वाचा डोस देऊन

शकता. यामुळे शरीराची दुर्गंधी नियंत्रित राहते आणि कोणतीही हानी होणार नाही.

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा स्वच्छता उत्पादने म्हणून वापरला जाऊ शकतो. थोडा बेकिंग सोडा घ्या आणि त्यात पाणी घालून पेस्ट बनवा. ही पेस्ट तुमच्या अंडरआर्म्सवर लावा. याशिवाय कॉर्न स्टार्चमध्ये बेकिंग सोडा मिसळूनही डस्टिंग पावडर बनवता येते. आपण घाम येत असलेल्या भागात वापरू शकता.

लिंबू

लिंबूमध्ये नैसर्गिकरित्या सायट्रिक अॅसिड आढळते, जे अँटी-बॅक्टेरियल आहे. शरीराच्या ज्या भागात जास्त घाम येत असेल त्या भागावर

रोखला जाऊ शकतो, असे शास्त्रज्ञांनी सांगितले. या संशोधनासाठी शास्त्रज्ञांनी तब्बल ५४,९१३ जणांच्या चाचण्या घेतल्या. १४ वेळा क्लिनिकल चाचण्या करून हे निष्कर्ष जाहीर केले. या सर्वांना बी जीवनसत्त्वाचा डोस देऊन

घातक निपाह व्हायरसपासून संरक्षण कसं कराल? रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी 'या' टिप्स फॉलो करा

केरळमध्ये निपाह विषाणूच्या केसेस वेगाने पसरत आहेत. आतापर्यंत ६ जणांना या विषाणूची लागण झाली आहे. तर, दोन जणांचा या विषाणूमुळे मृत्यू झाला आहे. निपाह व्हायरस हा प्राणी आणि पक्ष्यांमुळे पसरणारा व्हायरस आहे. हा व्हायरस प्राण्यांपासून मानवांमध्ये प्रसारित तर होतोच पण माणसाकडून माणसांमध्ये देखील हा विषाणू पसरतो. निपाह व्हायरस विरुद्ध प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी काही उपाय आहेत ते फॉलो करा,

१. हायड्रेटेड रहा : निरोगी जीवनशैलीसाठी हायड्रेटेड असणं फार गरजेचं आहे. यासाठी दिवसातून किमान २-३ लिटर पाण्याचं सेवन करा. कारण यामुळे तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढण्यास मदत होते.

२. पुरेशी झोप घ्या : तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्यासाठी फक्त पुरेसा पौष्टिक आणि निरोगी आहारच गरजेचा नाही तर त्याचबरोबर पुरेशी झोप घेणं देखील तितकच गरजेचं आहे. रोज किमान ६-८ तासांची झोप घेणं महत्त्वाचं आहे.

३. स्ट्रेस मॅनेजमेंट गरजेचं : मानसिक तणावात तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होऊ शकते. यासाठी मानसिक तणावापासून मुक्त व्हा. ४. धूम्रपान टाळा आणि अल्कोहोलचं मर्यादित सेवन करा : धूम्रपान आणि जास्त मद्यपान केल्याने तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती कमकुवत होऊ शकते, म्हणून ते टाळणे किंवा ते कमी प्रमाणात त्याचं सेवन करणं गरजेचं आहे.

५. योग्य स्वच्छता राखा : निपाह व्हायरसपासून स्वतःचं संरक्षण करण्यासाठी सर्वात महत्त्वाची आहे ती म्हणजे स्वच्छता. यासाठी कमीत कमी २० सेकंद साबणांने आणि पाण्याने वारंवार हात धुवा. संक्रमित व्यक्तीशी जवळचा संपर्क टाळा, विशेषतः ज्यांची लक्षणे दिसतायत अशा लोकांपासून दूर राहा.

६. मास्क वापरा : जर तुम्ही संक्रमित व्यक्तीच्या जवळच्या संपर्कात असाल तर, मास्क आणि हॅन्ड ग्लोव्ह्जचा वापर करा. तसेच, प्रण्यांच्या आणि माणसांच्या संपर्कात येणं टाळा.

७. हायजिन पाळा : अनेकजण फळांचं सेवन तर करतात. पण, योग्य हायजिन पाळत नाहीत. यासाठी कोणत्याही फळाचं, भाज्यांचं सेवन

करण्याआधी त्या नीट स्वच्छ धुतल्या पाहिजेत. आणि मगच त्याचं सेवन केलं पाहिजे. भाज्या योग्य शिजवून घ्या.

८. निरोगी आहार ठेवा : तुम्हाला व्हायरसपासून दूर राहायचं असेल तर निरोगी आहाराचं सेवन करणं गरजेचं आहे. यासाठी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि प्रथिने यांचा तुमच्या आहारात समावेश करावा. संतुलित आहार घ्या. जीवनसत्त्वे आणि खनिजे, विशेषतः व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन डी आणि जस्त अशा पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

९. हायड्रेटेड रहा : निरोगी जीवनशैलीसाठी हायड्रेटेड असणं फार गरजेचं आहे. यासाठी दिवसातून किमान २-३ लिटर पाण्याचं सेवन करा. कारण यामुळे तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढण्यास मदत होते.

१०. पुरेशी झोप घ्या : तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्यासाठी फक्त पुरेसा पौष्टिक आणि निरोगी आहारच गरजेचा नाही तर त्याचबरोबर पुरेशी झोप घेणं देखील तितकच गरजेचं आहे. रोज किमान ६-८ तासांची झोप घेणं महत्त्वाचं आहे.

११. स्ट्रेस मॅनेजमेंट गरजेचं : मानसिक तणावात तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होऊ शकते. यासाठी मानसिक तणावापासून मुक्त व्हा. १२. धूम्रपान टाळा आणि अल्कोहोलचं मर्यादित सेवन करा : धूम्रपान आणि जास्त मद्यपान केल्याने तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती कमकुवत होऊ शकते, म्हणून ते टाळणे किंवा ते कमी प्रमाणात त्याचं सेवन करणं गरजेचं आहे.

१३. योग्य स्वच्छता राखा : निपाह व्हायरसपासून स्वतःचं संरक्षण करण्यासाठी सर्वात महत्त्वाची आहे ती म्हणजे स्वच्छता. यासाठी कमीत कमी २० सेकंद साबणांने आणि पाण्याने वारंवार हात धुवा. संक्रमित व्यक्तीशी जवळचा संपर्क टाळा, विशेषतः ज्यांची लक्षणे दिसतायत अशा लोकांपासून दूर राहा.

१४. मास्क वापरा : जर तुम्ही संक्रमित व्यक्तीच्या जवळच्या संपर्कात असाल तर, मास्क आणि हॅन्ड ग्लोव्ह्जचा वापर करा. तसेच, प्रण्यांच्या आणि माणसांच्या संपर्कात येणं टाळा.

१५. हायजिन पाळा : अनेकजण फळांचं सेवन तर करतात. पण, योग्य हायजिन पाळत नाहीत. यासाठी कोणत्याही फळाचं, भाज्यांचं सेवन

करण्याआधी त्या नीट स्वच्छ धुतल्या पाहिजेत. आणि मगच त्याचं सेवन केलं पाहिजे. भाज्या योग्य शिजवून घ्या.

१६. निरोगी आहार ठेवा : तुम्हाला व्हायरसपासून दूर राहायचं असेल तर निरोगी आहाराचं सेवन करणं गरजेचं आहे. यासाठी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि प्रथिने यांचा तुमच्या आहारात समावेश करावा. संतुलित आहार घ्या. जीवनसत्त्वे आणि खनिजे, विशेषतः व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन डी आणि जस्त अशा पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

तुमच्या फ्रीजच्या ट्रेमध्येही आहे डेंग्यूचा डास, ६ महिने राहू शकतो जिवंत

तुम्हाला लावावा लागणार नाही परफ्यूम, तुमच्या शरीरातून येईल सुगंध, तुम्हाला फक्त करायच्या आहेत या गोष्टी

उन्हाळ्यात जास्त घाम

आल्याने शरीराला दुर्गंधी येते. घामाची दुर्गंधी टाळण्यासाठी बहुतेक लोक परफ्यूम आणि डिऑडोरंट्स वापरतात. काही लोक खिशात दुर्गंधीनाशक देखील बाळगतात. पण आम्ही तुम्हाला सांगतो की डिऑडोरंटमध्ये असलेले पॅराबेन आणि अॅल्युमिनियमसारखे घटक शरीराला अनेक प्रकारे नुकसान करतात.

अनेक लोक आहेत ज्यांना त्याची ऍलर्जी होते. डीओ लावल्यानंतर तुम्हालाही हीच समस्या येत असेल, तर तुम्ही काही नैसर्गिक गोष्टी वापरू

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा स्वच्छता उत्पादने म्हणून वापरला जाऊ शकतो. थोडा बेकिंग सोडा घ्या आणि त्यात पाणी घालून पेस्ट बनवा. ही पेस्ट तुमच्या अंडरआर्म्सवर लावा. याशिवाय कॉर्न स्टार्चमध्ये बेकिंग सोडा मिसळूनही डस्टिंग पावडर बनवता येते. आपण घाम येत असलेल्या भागात वापरू शकता.

लिंबू

लिंबूमध्ये नैसर्गिकरित्या सायट्रिक अॅसिड आढळते, जे अँटी-बॅक्टेरियल आहे. शरीराच्या ज्या भागात जास्त घाम येत असेल त्या भागावर

रोखला जाऊ शकतो, असे शास्त्रज्ञांनी सांगितले. या संशोधनासाठी शास्त्रज्ञांनी तब्बल ५४,९१३ जणांच्या चाचण्या घेतल्या. १४ वेळा क्लिनिकल चाचण्या करून हे निष्कर्ष जाहीर केले. या सर्वांना बी जीवनसत्त्वाचा डोस देऊन

शकता. यामुळे शरीराची दुर्गंधी नियंत्रित राहते आणि कोणतीही हानी होणार नाही.

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा स्वच्छता उत्पादने म्हणून वापरला जाऊ शकतो. थोडा बेकिंग सोडा घ्या आणि त्यात पाणी घालून पेस्ट बनवा. ही पेस्ट तुमच्या अंडरआर्म्सवर लावा. याशिवाय कॉर्न स्टार्चमध्ये बेकिंग सोडा मिसळूनही डस्टिंग पावडर बनवता येते. आपण घाम येत असलेल्या भागात वापरू शकता.

लिंबू

लिंबूमध्ये नैसर्गिकरित्या सायट्रिक अॅसिड आढळते, जे अँटी-बॅक्टेरियल आहे. शरीराच्या ज्या भागात जास्त घाम येत असेल त्या भागावर

रोखला जाऊ शकतो, असे शास्त्रज्ञांनी सांगितले. या संशोधनासाठी शास्त्रज्ञांनी तब्बल ५४,९१३ जणांच्या चाचण्या घेतल्या. १४ वेळा क्लिनिकल चाचण्या करून हे निष्कर्ष जाहीर केले. या सर्वांना बी जीवनसत्त्वाचा डोस देऊन



बहुतेक प्रकरणांमध्ये, हा ताप स्वतःच बरा होतो, परंतु काही रुग्णांमध्ये गंभीर लक्षणे दिसतात आणि प्लेटलेट्स कमी होऊ लागतात. जे जीवघेणे ठरते.

त्याचबरोबर तज्ज्ञ असे देखील स्पष्ट करतात की, डेंग्यूच्या डासांची पैदास फक्त स्वच्छ पाण्यातच होते. डेंग्यूच्या डासांना प्रजननासाठी अत्यल्प पाणी लागते. घरी ठेवलेल्या रेफ्रिजरेटरच्या ट्रेमध्येही तो वाढतो. रेफ्रिजरेटरच्या ट्रेमध्येही डेंग्यूच्या अळ्या आढळून येतात. लोकांना असे वाटते की जवळपास कुठेही साचलेले पाणी नाही, पण तरीही त्यांना डेंग्यू का झाला? याचे कारण लोक रेफ्रिजरेटरच्या ट्रेमध्ये पाणी स्वच्छ करत नाहीत. अशा परिस्थितीत लोकांना आठवड्यातून किमान दोनदा ट्रे स्वच्छ करण्याचा सल्ला दिला जातो. याशिवाय घराच्या छतावर

ठेवलेले कुलर आणि भांडी नियमित स्वच्छ करा.

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कारण डेंग्यू हा धोकादायक आजार आहे. यामुळे रक्तवाहू होतो, जो रुग्णासाठी घातक ठरू शकतो. या आजारामुळे शरीरातील प्लेटलेट्सची संख्या झपाट्याने कमी होऊ लागते.

कसे करावे डेंग्यूपासून स्वतःचे संरक्षण

मच्छरदाणी वापरा पाण्याची टाकी झाकून ठेवा लांब बाह्यांचे कपडे घाला नालेही स्वच्छ करा तुम्हाला ताप असल्यास डेंग्यूची तपासणी करा

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कारण डेंग्यू हा धोकादायक आजार आहे. यामुळे रक्तवाहू होतो, जो रुग्णासाठी घातक ठरू शकतो. या आजारामुळे शरीरातील प्लेटलेट्सची संख्या झपाट्याने कमी होऊ लागते.

कसे करावे डेंग्यूपासून स्वतःचे संरक्षण

मच्छरदाणी वापरा पाण्याची टाकी झाकून ठेवा लांब बाह्यांचे कपडे घाला नालेही स्वच्छ करा तुम्हाला ताप असल्यास डेंग्यूची तपासणी करा

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कारण डेंग्यू हा धोकादायक आजार आहे. यामुळे रक्तवाहू होतो, जो रुग्णासाठी घातक ठरू शकतो. या आजारामुळे शरीरातील प्लेटलेट्सची संख्या झपाट्याने कमी होऊ लागते.

कसे करावे डेंग्यूपासून स्वतःचे संरक्षण

मच्छरदाणी वापरा पाण्याची टाकी झाकून ठेवा लांब बाह्यांचे कपडे घाला नालेही स्वच्छ करा तुम्हाला ताप असल्यास डेंग्यूची तपासणी करा

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कारण डेंग्यू हा धोकादायक आजार आहे. यामुळे रक्तवाहू होतो, जो रुग्णासाठी घातक ठरू शकतो. या आजारामुळे शरीरातील प्लेटलेट्सची संख्या झपाट्याने कमी होऊ लागते.

कसे करावे डेंग्यूपासून स्वतःचे संरक्षण

मच्छरदाणी वापरा पाण्याची टाकी झाकून ठेवा लांब बाह्यांचे कपडे घाला नालेही स्वच्छ करा तुम्हाला ताप असल्यास डेंग्यूची तपासणी करा

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कारण डेंग्यू हा धोकादायक आजार आहे. यामुळे रक्तवाहू होतो, जो रुग्णासाठी घातक ठरू शकतो. या आजारामुळे शरीरातील प्लेटलेट्सची संख्या झपाट्याने कमी होऊ लागते.

कसे करावे डेंग्यूपासून स्वतःचे संरक्षण

मच्छरदाणी वापरा पाण्याची टाकी झाकून ठेवा लांब बाह्यांचे कपडे घाला नालेही स्वच्छ करा तुम्हाला ताप असल्यास डेंग्यूची तपासणी करा

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कारण डेंग्यू हा धोकादायक आजार आहे. यामुळे रक्तवाहू होतो, जो रुग्णासाठी घातक ठरू शकतो. या आजारामुळे शरीरातील प्लेटलेट्सची संख्या झपाट्याने कमी होऊ लागते.

कसे करावे डेंग्यूपासून स्वतःचे संरक्षण

मच्छरदाणी वापरा पाण्याची टाकी झाकून ठेवा लांब बाह्यांचे कपडे घाला नालेही स्वच्छ करा तुम्हाला ताप असल्यास डेंग्यूची तपासणी करा

डेंग्यूची अंडी फ्रिजमध्ये सहा महिने सक्रिय राहतात, असे तज्ज्ञ सांगतात. या काळात अंडी स्वच्छ पाण्याच्या संपर्कात आल्यास त्यातून डास जन्म घेऊ शकतात. अशा परिस्थितीत घर आणि परिसर स्वच्छ ठेव

