







# आंबा खरेदीसाठी बाजार समितीच्या आवारात ग्राहकांची तुळंब गर्दी

पंचवटी : वार्ताहर

सांडेतीन मुहूर्तपैकी एक असलेला वर्षाचा पहिला सण अक्षयतीर्तीया असून, या दिवसपासून खन्या अर्थात घोट असते. यासिंहासनांपैके घोडवरील शरदचंद्रज्ञी मार्केट यांतील आंबा खरेदीसाठी ग्राहकांची तुळंब गर्दी झाली होती. ग्राहकांच्या पेट्रोलवरील शरदचंद्र पवार मार्केट यांतील फ्रूट मार्केट गट्टाने फुलून गेले होते.

अक्षयतीर्तीया घरोवरी पूर्वीना उपवास करूच्या मध्यमातृनु जेऊ घालण्याची परंपरा आहे. त्यासाठी आपरसाचा नैवेद्य दाखविण्याची पारंपरिक प्रथा आहे. त्यामुळे या दिवशी आंब्याना मोठी मागणी असते. तर जोपवैत पूर्वज्ञान जेऊ घालत नाही तोपवैत घरातील महिला आंबे खात नाही त्या अक्षय तुतीयाला उपास करू जेऊ घालत्यानंतर आंबे खातात. त्यामुळे अक्षयतीर्तीया परंपरा आवै



खरेदीसाठी बाजार समितीच्या फळ बाजार दरवर्षी मोठी गर्दी होत असते. अक्षयतीर्तीया आदल्या दिवशीची आंबे खरेदीसाठी गर्दी केली होती.

तर बुधवार दि. ३० रोजी देवीला आंबा खरेदी साठी मोठ्या प्रमाणात गर्दी झाली होती. यावेळी शरदचंद्रज्ञी मार्केट यार्ड फळ विभागात जुगाड केशर,

रलागिरी हापूस, देवगड हापूस, वैगंगरे लालबाबा, विजयवाडा बदाम, अप्रपाली गुजरात, हैदराबाद मलिका, रत्नागिरी पासारी, रत्नागिरी हापूस, देवगड हापूस १३० ते यात हापूस व केशर या आंब्याची १५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले, सवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत आंबा रसायासाधारा प्रति किलो १३० ते २००, रत्नागिरी व देवगड

## किरकोळ विक्रेत्यांना फटका

नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समितीच्या पेठे रोडवरील फ्रूट मार्केट फळांनी होलसेल विक्री होत असते. या टिकाणाहून शहरमारातू टिकिटकाणी हातगाडीवर विक्री करणारे घेऊन जात असतात. नाशिक शहरातील नागरिकांना फ्रूट मार्केट बहुल माहिती असल्याचा कारणाने बरेच ग्राहक होते. होलसेल भवाच्या कारणाने फ्रूट मार्केट येऊन फळे खरेदी करतात. यामुळे हातगाडीवर किरकोळ विक्री करणारे फळविक्रेत्यांचे व्यवसायाला फटका बसत आहे. बचाव किरकोळ फळविक्रेत्यांचे उपजीविकेचे साधन आहे.

## तर विक्रेत्यांवर कारवाई...

शरदचंद्र पवार मार्केट यांदमील होलसेल फळविक्रेत्यांना नियामनुसार पाच किलोपैकी कमी मालाची किरकोळ विक्री करता येत नाही. मात्र तरी होत असेत तर अशा फळविक्रेत्यांचा परवाना रद्द होऊ शकतो. असे करताना आढळल्यास संविधित विक्रेत्यांवर कारवाई करण्यात येईल.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती. २००, करांटक हापूस १३० ते यात हापूस व केशर या आंब्याची १५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले, असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.

-निवृत्ती बागुन, प्रमारी सचिव, नाशिक कुठी उत्पन्न बाजार समिती

नवविन आबे उपलब्ध होती.

२००, करांटक हापूस १३० ते

१५० रुपये प्रतवारी दर मिळाले,

असवाधिक विक्री झाली. केशर अशी माहिती फळ व्यापारी भारत

आंबा मोटवानी व्यापारी दिली.













## बाजार - कंपन्या - मनोरंजन //

आशी सिंह होतकरु वकील

कैरी शर्माची भूमिका करणार

नवी दिल्ली : सोनी सब वाहिनीवरील उपक ये लव है मुसिकल



...या मालिक प्रावीची अभिनय आणि उत्तम रक्कीन एडेन्सबद्दल ओळखिली जाणीरी आशी सिंह ही अधिनेत्री कैरी शर्मा नामक व्यक्तिरेखा साकारणारी आहे. कैरी शर्मा एक महत्वाकांक्षी आणि होतकरु वकील आहे. कैरी एक खंबरी पय कनवालू स्वभावाची तसुी आहे, जी दिल्लीतील एक मध्यमवरीय मंजूबाट बाढल्याची आहे. लहान वयातच अपल्या निंद धाकाती भाडांना बाढवल्याची जबाबदारी तिच्याकर आलेली आहे. पय ती खंबरी स्टी आहे आणि नैतिक मूल्यांची तिला चाढ आहे. आशी या मालिकेत शब्दीर अहलवालिया साकारत असलेल्या युवा या नायकाची नायिकी आहे. शब्दीर देखील पहिल्यांदाच झाङादोक्त मनलेली भूमिका करत आहे.

तेनाली रामा मालिकेत दिसपार कुणाल कृपूर

नवी दिल्ली : सोनी सबवरील तेनाली रामा मालिका आता एक

नवी वेधक व्याप घेत आहे. अभिनेता कुणाल करण कपूर लक्षणण्या भट्टारू म्हणजे लक्षणण्या रूपात मालिकेत दाखल होत आहे. माजी लक्ष्मी डॉकर आणी आता गुंदेहर ज्ञालेली लक्षणण्या एंटीमुंदे मालिकेत व्यापगळे तरंग ठिसला दिसपार. लक्षणण्या इमानदार, विकी आणि अस्तंत बुझिमान आहे. साब्द्या गोटी तो विजानाच्या कोसटीवर

तपसून घेतो जान, सत्य आणि न्यायाचा शोध घेण्यासाठी त्याचे हिसेचे जीवन मागे टाकले आहे. रामाच्या जगात त्याचा प्रवेश एका आगव्यावेगाच्या तळपत्या भागीदारीची सुरुवात दर्शवितो. तेनाली रामा जर राज्यातील सर्वत चांगाक्ष माणस असेल तर लक्षणण्या तर्कनित आहे. रामाच्या तेजेविषयांना तो शांत व्यावाहिकतेने सौधार करतो असी कियेकदा अटीटीच्या परिस्थितीत अनपेक्षित नायिकी आणि नायकात घिलाली आहे.

**'आशी ही जमवा जमवी'ची स्टार-स्टडेड संध्याकाळ**



मुंबई : कौटुंबिक मूल्यां, नातेसंबंधांची गुंफण आणि हलव्याकूलव्या

विनोदांनी परिपूर्ण असा 'आशी ही जमवा जमवी' हा मराठी चित्रपट नुकताच प्रेक्षकांच्या भैठकात आला. आणि चित्रपटाला प्रेक्षकांचा भास्यरूप प्रतिसार मिळाला. सहज संवाद, दिलखुलास अभिय आणि भावनिक कथानक यामुळे प्रेक्षकांनी चित्रपटाले विशेष कौटुंबिक केले आहे. नुकतेच 'आशी ही जमवा जमवी' या सिनेमाचे मुंबईत विशेष स्क्रिनिंग आयोजित करण्यात आले होते. यात अनेक मराठी आणि हिंदी सेलिनिंगींनी घेऊरी लागली. इतकंच नव्हे तर या विशेष स्क्रिनिंग राज्याची माहिती व तंत्रज्ञान आणि सांस्कृतिक कांवरी आणि. आशिष शेलार यांनी सुदूर उपरिक्की तरंगी तंत्रज्ञानाची आणि चित्रपटाला टीमीशी कांवरी संवादाला असली आहे. राजकमल यांचे नात, राहुल शांताराम यांचे हे परिवेश निमित्ती आहे. राजकमल एंटरटेनमेंट प्रस्तुत, लोकेश गुरु येतो दिवरिती आशी ही जमवा जमवी या सिनेमाने प्रेक्षकांच्या मनात एक चांगली छाप सोडली आहे.

**'सजना'तील 'आभाल रातीला' प्रेक्षकांच्या भेटीला**

मुंबई : प्रेम, नातेसंबंध आणि भावना यांनी सुरेल गुंफण मंडळारा

व्याहुतीप्रियत मराठी चित्रपट सजना या चित्रपटातील नवीन यांग आमाळ रातीला प्रेक्षकांच्या भेटीला आलं. प्रेम ही भावना केवळ शब्दांनुसार नाही तर सूरांतूनी अनुभवानी घेते. 'आभाल रातीला' हे गाणं त्या प्रेमावेचा एक सुंदर अनुभव आहे. गाण्याच्या चित्रपटकरणात देखील मंडळा प्रियाकुला, दोल-ताशाचे पथक आणुं सजवीज लेझीम नुस्त यांचा भव्य प्रदर्शन करण्यात आलं आहे. हे गाणे केवळ मनोरंजन नसून, माराठी संस्कृतीच्या गाढ प्रेमाचा आणि पंरेचेचा ज्ञानांनी निमित्त आहे. ज्ञानाचा प्रत्येक ठोक्यातून भासावी असिंता झाल्यात आहे.

**'मराठा'तील 'आभाल रातीला' प्रेक्षकांच्या भेटीला**

मुंबई : प्रेम, नातेसंबंध आणि भावना यांनी सुरेल गुंफण मंडळारा

व्याहुतीप्रियत मराठी चित्रपट सजना या चित्रपटातील नवीन यांग आमाळ रातीला प्रेक्षकांच्या भेटीला आलं. प्रेम ही भावना केवळ शब्दांनुसार नाही तर सूरांतूनी अनुभवानी घेते. 'आभाल रातीला' हे गाणं त्या प्रेमावेचा एक सुंदर अनुभव आहे. गाण्याच्या चित्रपटकरणात देखील मंडळा प्रियाकुला, दोल-ताशाचे पथक आणुं सजवीज लेझीम नुस्त यांचा भव्य प्रदर्शन करण्यात आलं आहे. हे गाणे केवळ मनोरंजन नसून, माराठी संस्कृतीच्या गाढ प्रेमाचा आणि पंरेचेचा ज्ञानांनी निमित्त आहे. ज्ञानाचा प्रत्येक ठोक्यातून भासावी असिंता झाल्यात आहे.

चांदीचे दर हे अमेरिकी डालसांचे निश्चित केले जात असल्यामुळे डॉलरच्या मूल्यातील घसरणीचा लाप

# गांवकरी

## अक्षयतृतीयेला १६ हजार कोटी रुपयाच्या दागिन्यांची विक्री

नवी दिल्ली : काल देशभरात

अक्षयतृतीयेला उत्सवात

साजारी केली गेली. हा

दिवाळी भारतीय संस्कृतीत

अतिशय शुभ दिवस मानला

जातो. अक्षयतृतीयेला उत्सवाच्या दिवशी सोन-चांदी खेरेदी

कागणाची जुनी परंपरा

असून, आजीही भारतीय

नायिकी अक्षयतृतीयेला

सोन-चांदीची खेरेदी करतात.

सोन्याचे सोन्याचे दर गाणाला

मिडेल आहेत. ज्ञाले

रुपयाच्या १२ हजार कोटी

लाख रुपयाच्या दिवाळीच्या

सोन-चांदीच्या खावात घट

आल इंडिया जेलसं अंड

गोलमिस्थ फेडेशनचे

अतिशय

पंकज अरोरा यांनी दिलेल्या

माहितीनुसार,

काल अक्षय

तृतीयेला दिवशी सोन्याचा भाव

प्रति १० ग्रॅम १००० रुपयांनी कमी

ज्ञाला आहे. तर चांदीचा भाव

प्रति किलो २००० रुपयांनी कमी

ज्ञाला या घसरणीच्या सोन्याचा

कालचा भाव प्रति १०

७५,५०० रुपये होता.

तर अक्षय

तृतीयेला चांदीचा भाव प्रति किलो ९०००

रुपये होता. सोन्या-

चांदीचे दर ये दरेतीहा वृत्तिशील घुंवूक

करण्यात आवश्यक आहे.

सोन्याचे सोन्याचे

■ गुरुवार, दि. १ मे २०२५

मानसिक आरोग्याबद्वलचा कलंक  
म्हणजे समाजात असलेली  
एक नकारातमक मानसिकता.  
जेव्हा एखादी व्यक्ती मानसिक  
आजारामुळे त्रस्त असते, तेव्हा  
समाज तिला अनेक वेळा  
कमजोर म्हणून पाहतो.

(भाग १)

उपचार घेण्यात अडचण :

मानसिक आजारावरील कलंकामुळे  
लोक उपचार घेण्यास संकोच करतात.  
मानसिक आजारांविषयी पारंपरिक  
समजुरीमुळे काही व्यक्ती मानसिक  
आरोग्य तज्जांकडे जाण्याएवजी पारंपरिक  
उपचार करण्याचा लोकांकडे मदत मागातात.

एखादी व्यक्तीला झोप लागत नाही  
किंवा विचित्र विचार सतत डोकवात येतात  
- हे सगळे छिप्रेशन किंवा अंजांशायाचे

लक्षणं असू शकतात. कोणाची वाईट  
नजर लागली आहे. भूतबाधा झाली आहे,  
कुण्ठाचा वाईट सावली आपल्यावर पडली



## मानसिक आरोग्य आणि समाजातील कलंक

जागरूकता आणि  
बदलाची गरज

आहे. पारंपरिक किंवा धार्मिक समजुरीमुळे,  
ती व्यक्ती डॉक्टरकडे जाण्याएवजी बाबा-  
बुवा, झाडांकुळ करणारे किंवा विशेष पूजा  
करण्यांकडे जाते.

होणारे नुकसान

तिला योग्य वैद्यकीय उपचार मिळत  
नाहीत. आजार वाढत जातो आणि  
मानसिक आरोग्यावधीचा कलंक

अजून गडद होतो, अनेक उच्चशिक्षित  
व्यक्तींना मानसिक आजारावर चर्चा करणे,  
तज्जांकडे जाणे किंवा उपचार घेणे यासाठी  
भिती वाढते. ज्यामुळे व्यक्ती मददीसाठी  
पुढे येत नाहीत. शिक्षित असताना देवेल  
अविचार आणि चुकीच्या समजुरीमुळे  
मानसिक आरोग्याचा समस्यावर योग्य  
उपचार घेण्यास लोक संकोच करतात.

कित्येक उच्चशिक्षित व्यक्तींना मानसिक  
कीर्ती रणशूर

आरोग्याची औषधे घेण्याची भीती आणि  
सांशक्ती असते. ते यासंबंधीच्या काही  
चुकीच्या समजुरीमुळे मदत घेण्यास

कवरतात.

शिक्षित व्यक्तींसाठी मानसिक  
आरोग्यावरील कलंकाचे कारणे :

चुकीच्या समजुरी आणि अज्ञान  
: शिक्षित असले तरी अंगके लोकांना  
मानसिक आजारांबद्दल चुक्ल्या-चुक्ल्या  
समजुरी असतात. उदाहरण्याचे, काही लोक  
मानसिक आजारावरील कलंकाचे काही लोक  
मानसिक आजारांबद्दल चुक्ल्या-चुक्ल्या  
करण्याचे विचार म्हणजे वैकल्प किंवा  
कमजोरी आहे. आणा समजुरीमुळे त्यांना  
मानसिक तज्जांकडे जाण्यास लाज वाटते.  
सामाजिक दबाव आणि प्रतिष्ठा :

भारतात सामाजिक प्रतिष्ठा आणि  
घराण्याची इज्जत खुप महत्वाची असते.  
उच्चशिक्षित व्यक्तींसाठी मनाच्या  
आरोग्याची समस्या हे एक समाजासोर  
अपमानकारक मानले जाते. त्यांना असं  
वाटत की, जर ते मानसिक तज्जांकडे गेले,  
तर समाज त्यांना विकाराग्रस्त किंवा वेगळ  
म्हणून पाहील.

(क्रमशः)

आयुर्वेद सर्वांगाठी..

(भाग २)



माधपासून पौष्टिक दोन दोन महिन्यांचे  
सहा ऋतू आहेत. शिशिर, वसंत, ग्रीष्म, वर्षा,  
शरद व हेपंत. सूर्याच्या स्थितीनुसार वर्षाची  
दोन भाग केले जातात. शिशिरादी तीन ऋतूंनी  
उत्तरायण होते व त्याला आदान काळ म्हणतात.  
ग्रीष्म हा आदान काळाचा शेवटचा ऋतू आहे.



### मधुमेह म्हणजे काय? तो कसा होतो?



मधुमेह एक अशी  
समस्या आहे, ज्यात  
रक्कमध्ये साखरेचा स्तर  
नियंत्रित राहत नाही.  
आता तुमच्या मनात हा  
प्रत्र आला असेल की  
अचावक करी साखर  
नियंत्रित होणे बंद होते?

आपल्या शरीरात स्वादुपिंड नावाची  
एक ग्रंथी असेल. यातून इन्सुलिन  
नावानाऱ्यांही मार्ग राहत असतं हेच  
इन्सुलिन आपली शरीरातील रक्तात  
तयार होणाऱ्या खुलुकोजे वा सांखेची  
मात्र नियंत्रित ठेवण्याचं काम करतं.  
पण शारीरिक बदलासह पेंगोविड्या  
इन्सुलिन तयार करू शकत जातो.  
शेवटी तो मनुष्य मधुमेहाला बळी  
पडतो.

मधुमेह कसा त्रास देतो?

रक्तात खुलुकोजीची मात्रा वाढल्याने  
रक्तात उपरिथित घटकांचं संतुलन  
विघडत. जसे की रक्तात पांढऱ्या रक्त  
पेशी आणि लाल रक्तपेशी असतात.  
यांच्यासोबतच प्लाइम्युसुदा असतो.

वाटते.

- फार अशक्तपणा जाणवत असला व  
चक्र येत असली, बोरवीरीने तोंडाला  
चव नसली तर मनुकी खाण्याचा उपयोग



- रक्तादाव की ज्ञाल्याते चक्र येत असली  
तर आल्याचा चमचापर स्व चमचापर  
मध्ये हे मिश्रण थोडे थोडे चाढू खाण्याचा  
उपयोग होतो.
- मानसिक क्षेत्रामुळे, अवस्थेतमुळे चक्र  
येत असली तर कोंठव्याचा स्व चमचापर  
असेल येते.
- ऊन लागल्यामुळे चक्र येत असली  
तर नाकात दर्वाच्या रसाचे २-३  
थेंब टाकण्याचे तसेच टाळवू  
आवळकाठीच्या चूर्णांची पांसळून  
तयार केलाला लेप लावून ठेवण्याते वे

### मोबाइल

### टॉयलेटमध्ये घेऊन जाता?

वेळीच व्हा सावध!

टॉयलेटवर २०-२५ मिनिटांपर्यंत  
देखील बसून राहातात.

ही सवय तुमच्यासाठी  
अलंतर हानिकारक असून,  
या सवयापेशी तुमच्ये इतके  
नुकसान होऊ शकते. ज्याचा  
तुम्ही कधी अंदाजादेखील लावू  
शक्कार नाहीत. याचावत  
आता आरोग्य तज्जांकडून  
देखील थोक्याचा इशारा देण्यात

स्वपदोप वर्गामुळे) व त्यामुळे  
अशक्तपणा येऊन चक्र येत असली तर  
रोज अर्धांचे नारायणी ओले खोरेर वाढून  
त्यातून नियालेले दूध चवीनुसार साखर  
टाकून पिण्याचा उपयोग होतो.

- ताप चढल्यामुळे चक्र येत असली तर

होतो. मनुका थोडेये सैंधव लावून  
थोड्याचा तुपावर परतुन घेतल्या व  
काही दिवस रोज खाल्यात तर गुण येतो.

- डोक्यात सर्दी साढून म्हणजे डोके जड  
होऊन चक्र येत असली तर सुंठीचे  
बारीक चूर्ण तपकीप्रमाणे नाकाद्वारा

आला आहे. आरोग्य तज्जांनी  
दिलेल्या इशार्यानुसार तुम्हाला जर  
टॉयलेटमध्ये मोबाइल घेऊन जाण्याची  
सवय असेल तर तुम्हाला पाइल्स,  
बद्धकोष्ठात आणि किंविनीसी संबंधित  
आजार उद्भवू शकतात.

डॉक्टरांनी दिलेल्या माहितीनुसार  
जेव्हा तुम्ही तुमचा मोबाइल घेऊन  
टॉयलेट सीटवर एवढावेल बसून राहतात  
की, त्याचा ती आगमदारक जाग वाटते.

मत्र यामुळे तुमच्या पोटाच्या नैसर्गिक  
हालचाली प्रभावित होतात. त्यामुळे  
जर तुम्हालाही अशीच सवय असेल तर

ओढल्याने बेरे वाटते.  
• रक्तातील साखर कमी झाल्याने चक्र  
आली असता पटकन साखर-पाणी  
देण्याचा उपयोग होतो.

- भूक लागली असूनी बारच वेळ काही  
खाणे झाले नाही तरी चक्र येत शकते.

असा वेळी सांधीच्या लाई, दूध,  
साखर असे मिश्रण खाण्याने लोगे बेरे  
वाटते.

• गाढी लागल्यामुळे चक्र येण्याची  
सवय असणाऱ्यांना प्रवासाच्या आधी  
व चवासात थोड्या थोड्या वेळाने  
सांधीच्या लाई खाण्याचा उपयोग  
होताना दिसतो.

• विल व्हेच्या उंच ठिकाणी जाताना  
सुती कापारू कापूर, वेळी, ओवा,  
वेंखड यांच्या पुरुंडीचा अशुम्यानु  
वास घेण्याने चक्र येण्यास प्रतिबंध होते  
शकतो.

जर तुम्हाला बद्धकोष्ठाते चास  
असेल तर तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांच्या  
सल्ल्यानुसार आहारामध्ये बदल करा,  
पाइल्साचा त्रास असेल तर जास्त  
मसलेल्या परायाचा समावय आहारामध्ये  
करू नका, तुमच्या शरीराच्या गरजेनुसार  
पाणी पिण्यासदेवील सांगण्यात आले  
आहे. टॉयलेटमध्ये मोबाइल नेण्याची  
सवय ही अलंतर घातक असराच्या  
डॉक्टरांनी नियंत्रित आहे. त्यामुळे तुम्हाला  
सवयी टाळ्याचा पाठीजेत, ज्यामुळे तुम्हाला  
आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होईल.

जर तुम्हालाही अशीच सवय असेल तर

यांच्यासाठी उपचार करू नयेत. - संपादक  
वेळीच व्हा सावध!

डॉ. शरद देशमुख  
गृह-ऐरोपोर्ट-लॉन्गिस्ट व लिव्हर

- योग्य रुग्णांमध्ये हे प्रमाण ७० ते

८० टक्क्यांपर्यंत  
मधुमेही रुग्णांमध्ये हे प्रमाण ७०