



चिखली विधानसभा मतदार संघाच्या विकासकन्या
आ.सौ.श्रेताताई महाले पाटील
यांना वाढदिवसाच्या हांडिकृषुभेच्छा

शुभेच्छुक



यश मंडोरा

मिलीद बाहेती



शुभेच्छुक

भूमिपुत्र सतीश भाकरे पाटील
तालुकाध्यक्ष, भारतीय जनता युवा मोर्चा,
बुलढाणा



शुभेच्छुक



सचिन काळे

शंभुराजे कंस्ट्रक्शन, पळखरवेड तौलत, ता.चिखली



शुभेच्छुक



सौ.ममता बाहेती शैलेश बाहेती
माजी सभापती न.प.चिखली
इंण्डन गॅस एजन्सी चिखली



शुभेच्छुक



विष्णु जोगले

मा.जिल्हाध्यक्ष अन्तर्गत जाती जमाती तथा

जिल्हा कार्यकारणी सदस्य भाजपा

व समस्त पदाधिकारी कार्यकर्ता भाजपा चिखली



शुभेच्छुक

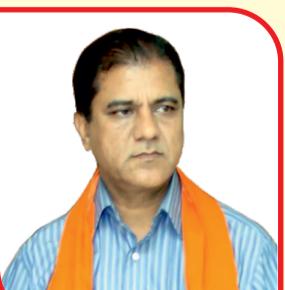


सुदेशआप्पा खुबुते

सदस्य, भारतीय जनता पार्टी प्रदेश कार्यकारणी तथा
अध्यक्ष आर्यनंदी अर्बन क्रेडीट सोसायटी, चिखली



शुभेच्छुक



डॉ.प्रतापसिंग राजपूत

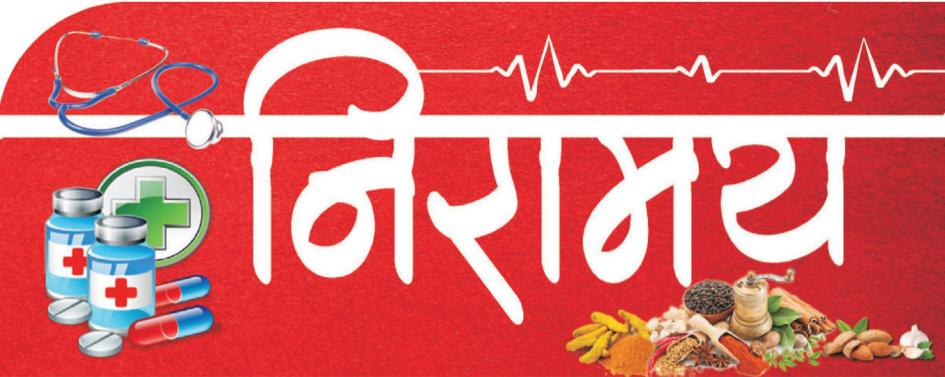
उपाध्यक्ष भारतीय जनता पार्टी चिखली जि.बुलढाणा



शुभेच्छुक



पंडितयव देशमुख चेतन पं.देशमुख
अध्यक्ष तथा समस्त संचालक मंडळ व कर्मचारी वृद्ध
श्रीराम नागरी सहकारी पतसंस्था, चिखली



लट्टुपणाचा स्मरणशक्तीवर परिणाम

‘ओ’ बेसिटी या वैद्यकीय जर्नलमध्ये नुकतेचे लट्टुपणा आणि वाढती चर्बी याचा थेट परिणाम आपल्या मानसिक आरोग्यावर होतो.

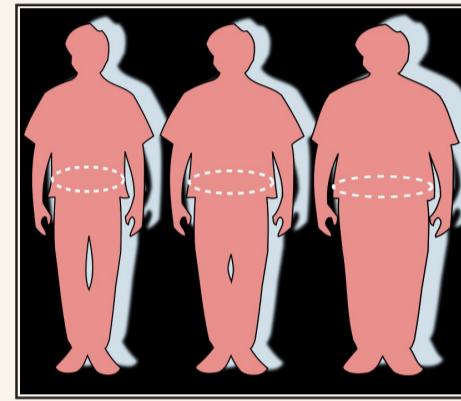
पोटाच्या खालच्या भागात चर्बी दिसल्यास आपली स्मरणशक्ती कमजोर होऊ शकते. त्याच वेळी कुटुंबातील कोणालही स्मृतिप्रंश झाला असेल तर लट्टुपणामुळे तुहालाही स्मृतिप्रंश होण्याची शकता वाढते.

अभ्यासानुसार, महिनांच्या तुलनेत पुरुषांच्या बाबतीत हा धोका जास्त असतो. तथापि, स्वादुपिंड आणि युक्त यासारख्या ओटीपोटाच्या खालच्या अवयवांमध्ये सूज असल्यास मेंदूचे लक्षणीय नुकसान होऊ शकते. यावेळी मेंदू वेगाने वृद्ध होणे सुरु होते. नवीन काहीही विचार करणे आणि समजून घेणे तसेच जुने आरोग्यवेध लक्षत घेणे कठीन होते.

जागतिक आरोग्य संघटन्यांच्या व्यक्ती लट्टुपणाने ग्रस्त आहे. हा आजार इतक्या वेगाने वाढत आहे की, जागतिक आरोग्य संघटना याला महामारी मानत आहे. महामारी म्हणजे असा आजार जो जगात वेगाने पसरतो. लट्टुपणा अनेक गंभीर आजारांना सोबत घेऊन येत असतो.

लट्टुपणामुळे उच्च रक्तदब, मधुमेह आणि हृदय तसेच रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका वाढतो. आता ‘ओबेसिटी’ या मेडिकल जर्नलमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या एक संशोधनानुसार आपल्या

यानुसार लट्टुपणामुळे मेंदू वृद्ध आणि लहान होतो. पोटाच्या चर्बीमुळे मेंदू कमकुवत होतो, रक्तप्रवाह कमी होतो. मेंदू आंकुचन पावतो. विचार करण्याची क्षमता कमी होते. रिसिनिंग पावत कमी होते. स्मृतीप्रंशाचा धोका वाढतो. सुप्रसिद्ध अमेरिकन न्यूरोसायेटिट हॉवर्ड फिलिट यांच्या मरे, पोटातील चर्बीमुळे मेंदूचे वय झापाट्याने वाढू शकते. पोटाची



चर्बी वाढल्यामुळे विशेष हार्मोन्स आणि रसायने बाहेर पडतात. त्यामुळे जलजळ आणि इन्सुलिन प्रतिरोधकता निर्माण होते. जलजळ आणि इन्सुलिन प्रतिरोधक दोन्ही अद्वायामरचा धोका वाढवतात.

‘आयोएस प्रेसे’ या मेडिकल जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या एक संशोधनानुसार आपल्या शरीराचे वजन वाढतो, तसेच मेंदूला होणारा रक्तप्रवाह कमी होतो. मेंदूतील रक्तप्रवाह कमजोर असल्याचा थेट

आ मचा सात महिन्यांचा मुलाचा दिवसाला २०० मिली बाहेरचं दूध पितो. ते देखील बळजबरीने घाव लागत. दिवसातून तीन ते चार वेळा तो आईचं दूध पितो. पण भूक लागलेली असतानही तो दूध पित नाही. साधारण तीन ते चार तासांनीही त्याला जबरदस्तीने भरवाव लागत. त्यावेळी तो खूप रडतो. पण नेमकं काय करावं हे आंहाला कळत नाही. माझ्या पत्नीच्या स्तनावर शस्त्रक्रिया झाली आहे. यामुळे तिच्या दुधाचं प्रमाण खूप कमी झालं आहे.

विचारा प्रश्न

बाळाला काय देऊ? मुलाच्या बाबतीत आम्ही काय करायला हवं? उत्तर: सात महिन्यांच्या बाळाला दुधासोबतच इतर पदार्थांची यायला हवेत. केळं, सफांचंदाचा गर, उकडून कुकरलेले बटाटे असे पदार्थ यायला हवेत. इतर फलं आणि भाज्याही देता येतील. फल आणि भाज्या यायला सुरुवात केल्यानंतर तांदूळ आणि गव्हाचे



पदार्थ यायला सुरुवात करा. आईचं दूध पिणारी मुंबी बाटीतून दूध प्यायला थोडी कुरुक्कर करातात. बाहेरचं दूध प्यायला ती फारशी उत्सुक नसतात. म्हणूनच तुम्ही बाळाला घरचं दूझे शकता. दुधात कुकरलेले फल आणि भाज्या देता येतील. यामुळे त्याचे पोषण व्यवस्थित होईल.

०००

लट्टुपणाचा स्मरणशक्तीवर परिणाम

आ परिणाम

हारात प्रथिनांचं खूप महत्व असत. प्रथिनांशिवाय तुमचा आहार अपूर्ण राहतो. प्राण्यांच्या मांसामध्ये उत्तम दर्जाची प्रथिन असतात. त्यामुळे मांसाहार हा प्रथिनांचा उत्तम स्रोत ठरू शकतो. प्रथिनांबोरबरच मांसामध्ये अ, ब, ड, बी ६ सोडियम, पोटॉसियम आणि चर्बी असते. तसेच रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका वाढतो. आता ‘ओबेसिटी’ या मेडिकल जर्नलमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या एक संशोधनानुसार आपल्या

लाल रंगाचं असतं. शिजवल्यावर त्याचा रंग गडद होतो. लाल मांसात मायोग्लोबिनचं प्रमाण सर्वाधिक असतं. मायोग्लोबिन ही एक पेशी आहे. त्यामुळे लाभदायी असतं. पण वाढाणारं कोलेस्ट्रोल, चर्बी या कारणामुळे या मांसाच्या लाभांकडे कायम दुर्लक्ष होत.

लाल मांसात ‘ब’ गटातल्या जीवनसत्त्वांचं प्रमाणही जास्त असतं. नैसर्गिक घटकांमधून शरीराला जास्तीत जास्त ‘ब’ जीवनसत्त्वांचं मिळायला हवं. लाल मांसामध्ये ‘ब’ १२’ हे जीवनसत्त्वांचं असत. मजजांसंस्थेचं काय नीत सुरू राहण्यासाठी हे जीवनसत्त्वांचं गरजेचं असतं तर ‘ब’ ६’ मुळे प्रतिकारशक्ती सुधारते. यातल्या मांसात नियासिन हा घटक असत. यातल्या रायबोपलेविनमुळे ठोडे आणि त्वचेचं आरोग्य उत्तम राहत. लाल मांसामुळे शरीराला भरूर लोह मिळत.



लाल मांसातील लोह शरीरात लवकर शेषलं जातं. आठवड्यातून एक किंवा दोन वेळा आहारात लाल मांसाचा समावेश केला तर लाल रक्तपेशीच्या माध्यमातून होणार्या ऑक्सिजनच्या पुरुवत्यात सुधारणा होते. झिंक वे खनिजही शरीरसाठी आवश्यक असत. लाल मांस हा झिंकचा महत्वाचा स्रोत आहे. प्रतिकारशक्ती सुधारणासोबतच मेंदूचं वयं सर्वाधिक आहे. प्रतिकारशक्ती राहण्यासाठी झिंक गरजेचं असत. लाल मांसात क्रिएटिन हा घटक असत. त्यामुळे लाल मांसाचा आहारात थोड्या प्रमाणात समावेश करायला हरकत नाही.

०००

हृदयविकाराला निमंत्रण

स क्युलेशन: हार्ट फेल्युअर’ या प्रसिद्ध वैद्यकीय जर्नलमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या एक संशोधनानुसार घरपासून अर्थात किलोमीटरच्या आता पव, बार किंवा फास्ट फूडी दुकाने असतील तर हृदयविकाराचा झटका येण्याचा थोका इतरापेक्षा १६ टक्के जास्त असतो.

मानसशक्तीच्या व्यापारात आजार वाढू शकते, आजूबाजूला घडाच्या घडामोडी आणि वातावरणमुळे जीवनशीलीत फरक पडतो. घराच्या आजूबाजूला जास्त खाद्यपार्थ असतील तर भूक लागल्यावर फास्ट फूड दुकाने असतील तर हृदयविकाराचा झटका येण्याचा थोका इतरापेक्षा १६ टक्के जास्त असतो.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाणही खूप जास्त असते.

जागितिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागातील सर्वाधिक मृत्यू हृदयाशी संबंधित आजारांपासून होते. त्यामुळे त्याचे वारेंगावर काय विचार समजून घेण्याची व्यापारात असत. फास्ट फूडमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार फास्ट फूडमध्ये सोडियमचे प्रमाण

