<u>गरमेच्या दिसांनी लोकांनी काळजी घेवपाचो उलो</u>

ता. 4 मे 2022

राज्यात सध्या गरमेचे दिस सुरू जाल्ले आसून लोकांनी, खास करून जाण्टे आनी भुरग्यांनी गरमेच्या उबाळापासून त्रास जावचे न्हय म्हुण काळजी घेवपाची गरज आसा. उश्णतायेच्या खरसाणेक लागून हिट स्ट्रोक येवप तशेंच हेर त्रास जावपाची शक्यता आसता.

गरमेच्या उबाळापासून बचाव करपा खातीर हलक्या वजनाचे, हलक्या रंगाचे आनी सदळ कपडे घालचे. घरात आनी खास करून रांदपाचे कुडींत हवा खेळटी उरपा खातीर दारां आनी जनेलां उकती दवरची. दनपाराच्या भारार जनेलांक कर्टन, कपडो वा बॅडशीट लावचे. डिहायड्रेशन टाळपा खातीर दिसातल्यान कमीत कमी आठ ग्लास उदक, फळांचो ज्युस, ताक, लस्सी, वा हेर पातळ द्रव्यां पिवची. वताक वा गरमेच्या वातावरणात शारिरीक त्रासाचे चड काम करपाचे टाळचे.

दनपारच्या वताच्या भारार शक्य जाता तीतले भायर वचपाचे टाळचे. भायर काम करतना वा शारिरीक व्यायाम करतना चड काळजी घेवपाची गरज आसा. तान लागूक नासली तरी उदक/ज्युस पिवचो. पत्र्याचे छप्पर आशिल्ल्या घरांनी चड गरमी जाता आशिल्ल्यान अतिरिक्त काळजी घेवपाची गरज आसा. गरमेच्या दिसांनी सोरो पिवपाचे टाळचे.

फकत आवयच्या दुधाचेर आशिल्ल्या भुरग्यांक गरमेच्या दिसांनी चड वेळा दुध पाजपाची गरज आसा. स म्हयन्या वयल्या ज्या भुरग्यांक पुरक आहार दिवपाक सुरवात केल्या, तांका मदल्या वेळार थोड्या प्रमाणात गरम केल्ले थंड उदक दिवपाक जाता. ल्हान भुरग्यांक न्हीदपाखातीर घरातली थंड जागा निवडची. स म्हयन्या वयल्या ल्हान भुरग्यांक दिसभर पातळ द्रव्यां दित रावचे. भुरग्यांक दनपारच्या वेळार वताक खेळपाक दिवचे न्हय.

गरमेक लागून तकली सणसणप, घुंवळ येवप, गरमी आसतना लेगीत घाम येवप ना, आंगाची कात तांबडी जावप,खरखरीत जावप, स्नायु कमजोर जावप, क्रॅम्प येवप, ओकारें येवप, उलटी जावप, सुस्ती मारप, काळीज धकधकप, स्वास घेवपाक त्रास जावप, मानसीक गोंधळ जावप, बेशुध्द जावप आनी हेर त्रास जावपी मनशाक वारो घोळपी उकत्या जाग्यार वा थंड, सावळी आशिल्ल्या जाग्यार व्हरचे. ताच्या आंगावयले नाका आशिल्ले कपडे काडचे. ताच्या कुडीचे तापमान देवोवपा खातीर फॅन चालू करून उदक वा झेलाच्या व्हल्या कपड्यान आंग पुसून काडचे.

म्हा /सप/ प्रना/ विगां/ 2022/317

भोवभाशीक महिला साहित्य संमेलन

ता. 4 मे 2022

मिनेझिस ब्रागांझा संस्थेन 7 मे 2022 दिसा पणजी हांगा संस्थेच्या सभाघरांत भोवभाशीक महिला साहित्य संमेलनाचे आयोजन केला. संमेलनाचे उक्तावण श्रीमती सुलक्षणा सावंत हांचे हस्तुकीं जातले. साहित्य संमेलनाध्यक्ष म्हूण विदर्भ महाराष्ट्रातल्यो श्रीमती विजयाताई मारोतकर उपस्थित रावतल्यो. संमेलनाक थळावें नामनेचे लेखक वाटो घेतले.

श्रीमती नूतन साखरदांडे – कोंकणी, श्रीमती जयश्री रॉय हरमलकर – हिंदी, श्रीमती मीना समुद्र – मराठी आनी डॉ. किरण बुडकुले –इंग्लीश हांकां साहित्य गौरव पुरस्कार भेटोवपात येतले.

उत्क्तावण कार्यक्रमा उपरांत संमेलनाच्या पयल्या सत्रात प्रो. विजयाताई मारोतकर हांचे साहित्य जागरण समाजकारण ह्या विशयाचेर उलवप जातले त्याउपरांत उपस्थितांवांगडा संवाद सत्र, डॉ. सुमेधा कामत देसाय हांची मुलाखत, श्रीमती उज्वला तारकार हांचे एकपात्री नाटक, श्रीमती सुनेत्रा जोग, डॉ. जयंती नायक, स्मिता धारसेकर, पूर्णिमा केरकर आनी डॉ. नूतन देव हांचे चर्चा सत्र जातले.

कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन श्रीमती डॉ. आशा गेहलोत, श्रीमती कालिका बापट आनी श्रीमती उज्वला तारकार करतल्यो.

संमेलनाक साहित्यिकांनी मोठ्या संख्येन उपस्थित रावचे अशें संस्थेचे अध्यक्ष श्री. दशरथ परब, उपाध्यक्ष श्री. गोरख मांद्रेकर आनी वांगडी सचीव श्री. अशोक परब हांणी मागला.

म्हा /सप/ प्रना/ विगां/ 2022/318

--

Issued by Department of Information & Publicity

Department of Information & Publicity
3rd Floor, Udyog Bhavan,
Near Azad Maidan, Panaji