

मराठ्यांच्या विरोधात भुजबळांना फडणवीसांची ताकद - मनोज जरांगे पाटील यांचा आरोप

लातूर : प्रतिनिधी मी मराठा समाजातील लेकरांना ओबीसीतून आरक्षण मिळवे म्हणून लढत आहे. परंतु सरकारने मला संपविण्याचे बऱ्याच रचले आहे. त्यात सरकाराला यथा मिळले नाही. त्यामुळे आता एक नवे बऱ्याच सुरु करण्यात आल आहे. मत्री छग्न भुजबळ यांना उतरविण्यात आले असून मराठ्यांच्या विरोधात भुजबळांना राज्याचे उपमुख्यमंत्री तथा गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची ताकद असल्याचा आरोप मराठा आरक्षण योद्दे. मनोज जरांगे पाटील यांनी लातूर येथे मंगळवारी मराठा समाज बांधवांशी संवाद साधताना केला.

सगेसोयेरेची अंमलबजावणी करावी, मराठा आंदोलनादरम्यान राज्यात मराठा बांधवावर दाखल झालेले गुन्हे मार्ग घ्यावेत या मागण्या मार्गी लावण्यासाठी १३ जुलैची डिलेली डेलाइन सरकारने पाळावी याकडे लक्ष वेधण्यासाठी लातूर येथे सकल मराठा समाजाच्या वर्तीने मराठा आरक्षण योद्दे. मनोज जरांगे पाटील यांच्या उपस्थितीत दि. १ जुलै रोजी भव्य मराठा आरक्षण जनजगृती शांतता रेली काढण्यात आली. येथील छत्रपती राजर्षी शाहू महाराज चौकातून दुपारी २.२० वाजता शांतता रेलीस प्रारंभ झाला. तत्पुर्वी मनोज जरांगे पाटील यांनी छत्रपती राजर्षी शाहू, महाराज यांच्या पुतल्यास पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन केले. शांतता रेली छत्रपती राजर्षी शाहू महाराज चौकातून निघाली. साहित्यरत्न अण्णा



भाऊ साठे चौक, गंगेगोलाई, महात्मा गांधी चौक, अशोक हॉटेल चौक मार्गे रेली छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात पोहंचल्यानंतर मनोज जरांगे पाटील यांनी लाखोंच्या संख्येने जमलेल्या मराठा समाज बांधवांशी संवाद साधला.

मराठ्यांना ओबीसीतून आरक्षण द्या, सगेसोये-यांबाबतच्या निर्णयाची अंमलबजावणी करा, आम्ही कधीच तुम्हाला विरोधक मानले नाही. परंतु जर मंत्री छग्न भुजबळ यांचे ऐकून मराठा समाजावर अन्याय करणार असाल तर विधानसभेच्या निवडणुकीत पाहूण घेऊ. छग्न भुजबळ यांचे स्वप्न कधीच साकार होऊ देणार नाही, असे नमुद करून मनोज जरांगे पाटील पुढे म्हणले, आमच्या कुण्डी नोंदी असून आम्हाला आरक्षण

नाही आणि ओबीसीच्या नोंदी नसताना त्यांना आरक्षण कसे? मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना सांगतो कुण्डीची एकही नोंद रद्द झाली तर खुप मोठे अंदोलन होईल. राज्यातील सर्व पक्षातील मराठा नेत्यांना मराठ्यांना ओबीसीतून आरक्षण मिळ्यासाठी सहकार्य करावे, पक्षाची बाजू घेऊ नका, जात मारु नका, असे आवाहनही जरांगे पाटील यांनी केले. आम्ही जातीवाद करीत नाही, आम्ही आमच्या लेकरांच्या न्यायासाठी लढतो. आता जर मुंबईला जायचे ठरले तर आरक्षण घेटल्याशिवाय यायचे नाही, असे आवाहन मनोज जरांगे पाटील यांनी केले. विधानसभेच्या निवडणुकीत जे करायचे ते ताकदीने करा माझ्या उपोषणाच्या वेळी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, मंत्री गिरीष महाजन या सर्वांनी मराठा सगेसोये-यांना आरक्षण देण्याचे मान्य केले होते. आता फाटेपोडत आहेत. तुम्ही मराठ्यांची मते घेटली, आज तुम्ही सतते आहात म्हणून सांगतो आहे. फाटे न काढत सगेसोयेरेची अंमलबजावणी करावी अन्यथा अंदोलनाच्या तिस-स्या टप्प्यानंतर विधानसभेच्या आगामी निवडणुकीबाबत ठरवले जाईल. परंतु आरक्षणाच्या बाजूने जे असेल त्याना सहकार्य राहील. बाकी कोणालाही निवडून आणा, कोणालाही पाडा पण जे करायचे ते पुणे ताकदीने करा, असे आवाहन मनोज जरांगे पाटील यांनी केले.

राज्यात नवीन १० शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालये सुरु होणार

राज्यात १० नवीन शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालये या शैक्षणिक वर्षापासून सुरु करण्याचे शासनाचे प्रयत्न असून येथील वैद्यकीय महाविद्यालयास राष्ट्रीय वैद्यक विषयांवरून विद्यार्थी क्षमतेसाठी परवानगी दिली आहे. तसेच उर्वरीत ९ शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या अर्जाबाबत राष्ट्रीय वैद्यक परिषदेमार्फत दर्शविण्यात आलेल्या त्रुटी पूर्ण करण्यात येणार असल्याचे मुश्किल यांनी सांगितले. त्रुटी दर्शविलेल्या प्रस्तावित ०९ शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयांक रिता

महाविद्यालयांक रिता

राष्ट्रीय वैद्यक परिषद,

नवी दिल्ली यांच्याकडे

शासनामार्फत अपील

दाखल करण्यात येणार आहे.

या अपिलाच्या

सुनावायीस शासनाकडून

त्रुटी पूर्ती संदर्भातील

हीपत्र सादर करून या

महाविद्यालयांना परवानगी

प्राप्त करण्याच्या अनुषंगाने

योग्य ते प्रयत्न करण्यात

येत असल्याचेही मंत्री

मुश्किल यांनी सांगितले.

सध्या नीट-युजी-२०२४

ची परीक्षा पुढे गेली असल्याचुले या १ शासकीय

वैद्यकीय महाविद्यालयांना परवानगी

प्राप्त करून या शैक्षणिक वर्षे एम.बी.बी.एस. प्रथम

वर्षाचे प्रवेश करण्यासाठी शासनसंतरावरून प्रयत्न

सुरु आहेत, अशीही माहिती मंत्री मुश्किल यांनी दिली.



श्री येणेगुरे हायरस्कूल येपे गुणवंत विद्यार्थ्यांचा गुणगौरव सोहळा संपन्न



लातूर :- श्री येणेगुरे हायरस्कूल, खडक हनुमान, लातूर येथे शाळांत प्रमाणपत्र परीक्षा २०२४ शाळेतील विद्यार्थ्यांनी यश मिळवल्याबदल गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सकारात करण्यात आला.

या प्रसंगी कार्यक्रमाचे अध्यक्ष म्हणून टीचर्स एज्युकेशन सोसायटीचे संचालक भाऊराव

देशमुख होते तर प्रमुख पाहुणे म्हणून दैनिक महावृत्त ये संपादक अशोक हनवते,

संस्थेचे सहस्रित निरुगुडे माधवराव, सौ येणेगुरे जे. आर, प्रा. मु.अ. सोनवणे ए.टी., माध्य. मु.अ. कराड एस.व्ही., पालक टाकूर देवीसिंग आणि पठाण ताजवां हो होते.

कार्यक्रमाचे प्रात्ताविक मु.अ. कराड एस. व्ही., यांनी मांडले. तसेच कार्यक्रमाचे

सुत्रसंचालन गोजमुळे एस.एस तर आभार सौ. जाधव एस. के. यांनी मानले. यावेळी

बैंबळे एस. जी, धायगुडे वी.डी., श्री गव्हाणे सौ वायकुळे एस. व्ही., एस. व्ही., भी देवकांबळ से एम.सी. एस, अणि विद्यार्थीं व पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

मार्जी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांचा पावसाळी अधिवेशनात लक्षित विद्यार्थ्यांचा अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री डॉ. नितीन राऊत यांची पावसाळी अनुसूचित जातीच्या विद्यार्थ्यांची दुजाभाव का?

माजी मंत्री

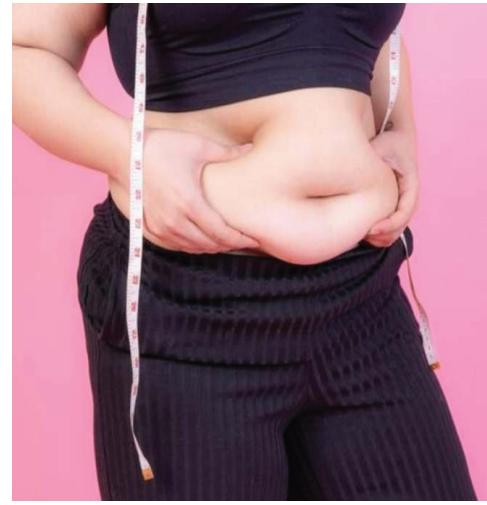
संपादकीय....

धकादायक समर्थन

भारतातील लोकशाहीत अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याला खूपच महत्व आहे. पण याचे प्रत्युतरही याच भाषेत अपेक्षित असते. मात्र, नको त्या पद्धतीने व्यक्त होण्याचे प्रमाण सध्या वाढत चालले आहे लोकशाही ही त्यातल्या त्यात आदर्श व्यवस्था आहे. त्याचे कारण या यंत्रणेत कोणाला सर्वाधिकार दिले नाहीत. सगळ्यांनी मिळून सगळ्याच्या भूत्यासाठी जे काही करायचे त्याची ती व्यवस्था आहे. त्यात निवडून येण्यार्थाना काही अधिकार आहेत. मात्र, ते अनियंत्रित नाहीत. त्यांचे उत्तरदायित्वाही निर्धारित आहे. जबाबदार्या निश्चित करण्यात आल्या आहेत. प्रतिनिधित्व करण्यार्थानाच नाही तर त्यांची निवड करण्यार्थी सर्वसामान्यानाची या जबाबदार्या पार पाडाव्या लागतात. त्यावरच या राजवटीचे भवितव्य अवलंबन आहे. कोणालाही हवे तसेच वागण्याचे आणि बोलण्याचे स्वातंत्र्य दिले असले तरी स्वैर कृती करता येणार नाही व तारतम्य सोडता येणार नाही. तथापि, एखादी बाब चुकीची चिन्हरपत गेली की सुरुवातीला क्षुलक भासण्यार्थी गाई नंतर भयावह रूप धारण करून समार येतात आणि त्यावेळी आपण स्वतःच याकरता कुठेतरी जबाबदार आहोत याचीही जारीची होते. एवढे साळे सांगायचे कारण म्हणजे एका चुकीच्या झालेल्या गोईची केले जात असलेले उदातीकरण. भारतीय जनता पार्टीच्या खासदार कंगना राणावत यांना चंदीगढ विमानतळावर थप्पद मारण्यात आली होती. ज्या केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा दलांकडे अर्थात 'सीआयएसएफ' कडे या विमानतळाच्या सुरक्षेची जबाबदारी होती. त्याच दलाच्या महिला कॉन्स्टेबलने हे कृत्य केले. कुलविंदर कौर नामक ही महिला गेल्या काही आठवड्यात भारतात स्टान झाली आहे. पंजाबमधून अपक्ष म्हणून विजयी झालेला खासदार अमृतपाल सिंग यांनी आता या महिला कॉन्स्टेबलचे समर्थन केले आहे. तिने दाखवलेले साहस पंजाबमधील मुर्लीच्या शक्तीचे उदाहरण आहे आणि आम्ही सगळे तिचे समर्थन करतो आणि एकजुटीने तिच्या मागे उभे आहोत असे अमृतपालने म्हटले आहे. सगळ्यांनाच विचार व्यक्त करण्याचे स्वातंत्र्य आहे. तसेच ते अमृतपाल यालाही आहे. सगळ्यांना आपल्याला योग्य वाटेल ती कृती करता येते. मात्र त्यामुळे कोणाच्या अधिकारावर अतिक्रमण होऊ नये असेही अपेक्षित असते. अमृतपाल आणि त्याच्या कथित सहकार्यांनी काही काळापूर्वी त्यांना दिलेल्या स्वातंत्र्याचा व अधिकारांचा वापर करत पंजाबमधील एका पोलीस स्थानकासमोर तलवारी नाचवल्या होत्या. कायद्याचे रक्षण करण्याची जबाबदारी सोपवण्यात आलेल्या यंत्रणेलाच सशस्त्र आघावान देण्याचा उघड प्रकार केला. त्यानंतर त्याचे पलायन, नाट्यमय घाडामोर्डीनंतर अटक आणि तुरुंगात रवान्यारी आणि निवडूक लढवून विजयी होणे हेही तेवढे नाट्यमय. लोकांनी त्याला निवडून दिले आणि न्यायालयाच्या निर्देशनासाठी लोकसभा सदस्यत्वाची आम्ही शपथ दिली आदी बाबी सभापतीनीही सांगितल्या. आता अमृतपाल एका कृतीचे समर्थन करतो आहे ते त्याच्या जडणगडणीला साजेसेच आहे. विशेष याचे वाटते की समाजाचे नियम पाळत मर्यादित जगणारेही अनेक सामान्य लोकही त्याच कृतीचे समर्थन करत आहेत. कदाचित त्यातले संभाव्य धोके ध्यानात घेण्याची त्यांना गरजच भासली नसावी कंगना कोण आहे या आणि तिला मारणारी कोण आहे या दुर्यम बाबी. कंगना ही वादप्रस्त अभिनेत्री आहे म्हणून तिला मारण्याचा परवाना कोणी कोणाला दिला नाही. ती खासदार नसती तरी तिला अशा प्रकारच्या मारहाणीचे समर्थन अयोग्यच. त्याहून महत्वाचे म्हणजे ज्यांच्याकडे सुरक्षेची जबाबदारी आहे अशाच दलाच्या एका कर्मचार्यांनी ही कृती करणे त्याहून अयोग्य. चुकीच्या मानसिकतेतून एखाद्याने काही कृत्य करणे आणि त्याच मानसिकतेच्या लोकांनी त्याच समर्थन करणे हा आपांशी खेळ असतो. त्याचे मूल्य किती आणि कसे चुकवावे लागते हे भारतीयांनी पाहिले आहे. इंदिरा गांधी यांना त्यांच्याच अंगरक्षकांनी अनपेक्षितपण लक्ष्य केले. इंदिरांजीचे पुत्र राजीव गांधी यांचीही त्यांच्या पंतप्रधान पदाच्या कारकिर्दीत अशीच चुकीच्या मानसिकतेतून हत्या करण्याचा प्रयत्न झाला. राजीवजींचे नंतर त्याच एककली मानसिकतेतून करण्यात आलेल्या हल्ल्यात निधन झाले. इतरही अनेक नेतृत्वाने अशा धकादायक प्रकारांना सामोरे जावे लागले. आपल्या सुरक्षेच्या संदर्भात ज्या बाजूने निश्चित असतो त्याच बाजूने अनपेक्षित वार होत असतात. कंगना राणवतने शेतकी आंदोलनाबाबत टिप्पणी केली होती हे हल्ल्यामागचे कारण. प्रदीर्घ काळापासून आंदोलन करण्यार्थाच्या काही मागण्या आहेत व त्या रास्तातील असीतील. आंदोलनाशी सगळ्यांनीच सहमत असले पाहिजे अशी धरणेच मुळी अयोग्य. रोज देशात किंवद्याना राज्यातल्या प्रत्येक जिल्ह्यात उके आंदोलने सुरु असतात. आपल्या मागण्याकडे लक्ष वेधण्याचा तो एक मार्ग असल्याचे वाटल्यामुळे ते केले जाते आणि त्याला कोणाचा आक्षेप नाही. तथापि, एखाद्या बाबीची प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष जळ जर कोणाला बसत असेल तर त्याने त्याबद्दल व्यक्ती होऊ नये असे म्हणण चुकीचे. तुमच्या आंदोलनाच्या संदर्भात कोणी चुकीचा समज करून त्या आधारावर काही भूमिका मांडत असेल तर त्याचे म्हणणे खोडून काढण्याचे तेवढे संवेदानिक प्रकार आहेत. ते न करता थेट हिंसक होणे हे कोणत्याही दृष्टीन समर्थनीय ठरत नाही. त्यातही ज्यांच्याकडे सुरक्षेसारखी महत्वाची आणि गंभीर जबाबदारी दिली असेल त्यांच्याकडून असे हिंसक कृत्य होणे अत्यंत धकादायक आणि भविष्याच्या दृष्टीने अत्यंत घातक. अमृतपाल आज जनतेचा कौल मिळवून विजयी झाला आहे.

अत्रे तेथे हशा, हशा तेथे टाळ्या, बुगा तेथे बायच्या चालीकर गर्दी तेथे चेंगराचेंगरी ही आलीच. नुकत्तेच हायपरस येथील दुर्घटनेत ते दिसले आणि गुरुवारी विश्विजेया टीम इंडियाच्या स्वागतासाठी उसळलेल्या जनसुर्यांतही त्याचे प्रत्येक आला. कुठेलही आयोजन करायचे तर त्या संदर्भात योजना आखूदा गरजून येतात. त्यांची होण्याचे लागतात. टीम इंडियाच्या स्वागत प्रसंगी दुर्घटना प्रकारच्या घडली नाही ही आनंदाची होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी वाताने ती-२० विश्वकृष्ण जिंकला आणि देशभरात जल्हाश झाल. भारतीय संघाचे गुरुवारी मायदेशात आगाम झाले. मुंबईच्या स्वागतासाठी लाखो गुरुवारी गोष्ट आहे. बाबांडोसमध्ये द. आफिकेल परामधून करून टीम इंडियाच्या नियोजनाने गरजून येते. असरे. ते जर नसेल तर योजना फसते, वेळेचा अपव्यय होते, श्रीमद्भागवत ग्रन्थामधील नुकसान झाले. गर्दी

'पा' हार्मोन्समुळे वाढते तुमचा चेहरा अन् पोटावरील चरबी; अतिरिक्त चरबी नियंत्रणात ठेवण्यासाठी काय कराल? डॉक्टरांनी सुचवले 'हे' उपाय



आजकाल धावपळीच्या जीवनात महिलांना घर-कुंदं अशा गोटी सांभाळून नोकरी करावी लागते. रोजच्या तारेवरच्या कसरीमुळे महिलांची अक्षरश: दमाकां होते. ज्यामुळे अनेक महिला तणावाखाली असतात, कामाचे टेशन, यात कुटुंबाचे टेशन; ज्यामुळे महिलाना अस्वस्थ वाढू लागते, ज्याचा परिणाम त्यांच्या शरीरावर दिसून येतो. यात महिलांच्या पोटावर, चंह्यावर अतिरिक्त चरबी वाढू लागते. अशोली ही अतिरिक्त चरबी फास्ट फूड किंवा व्यायाम न केल्याने वाढते असे महिलांना वाढू लागते. अशा परिस्थितीत त्या वाढती चरबी कमी करण्यासाठी अनेक प्रयत्न करतात. पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का की, तुमच्या वेहायावर आणि पोटावर अचानक चरबी का वाढू लागली, यामगे कोणते कारण, जीवार तर नाही ना? याच विशेषावर इंडियन एक्स्प्रेसी बोलताना बोनारुमधील स्पर्श हास्पिटलचे सलगागर, एंडोक्राइनोलॉजी आणि ह्यूमन मेटाबॉलिजम डॉ. प्रवीण रामचंद्र यांनी सविस्तर माहीत दिली आहे. या विषयावर आपी वेट गेन देन्हर आणि कोलेजन एक्स्पर्ट रिचा राठोड म्हणाल्या की, जर तुम्ही लुप्पणाने ग्रस्त आहात, यात तुमच्या पोटावर अतिरिक्त चरबी वाढत असेल, चेहरा गोल गोल दिसत असेल, दररोज डुलकी घेण्याची गरज भासत असेल, रात्रभर झोप लागत नसेल, पाहाटे २-३ च्या दरम्यान जाग येत असेल आणि साखर आणी कार्बोहाइड्रेट्युक्ट पदार्थ खाण्याची इच्छा होत असेल तर हे हाय कोटिसोलमुळे होत आहे. यामुळे शरीरात कोटिसोल या हार्मोन्साची पातळी नियंत्रणात असते, ज्यामुळे तुम्हाला वजन नियंत्रणात ठेवता येते. तणावाच्या वेळी महिलांच्या शरीरात कोटिसोल हा हार्मोन्स सोडला जातो. कोटिसोलची उच्च पातळी हानिकारक का आहे? शरीरातील कोटिसोलच्या उच्च पातळीमुळे हृदय व रक्तवाहिण्यांसंबंधी समस्या, इन्सुलिन प्रतिरोधक चयापचय सिंगाम, टाइप २ मधुमेहावा धोका वाढतो, रोगप्रतिकारकशी कमकुवत होते, हांडांची ज़िंज होते. ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका वाढतो, त्यामुळे चिंता, नैराश्य अशा मानसिक आरोग्याच्या समस्यादेखील उद्भव शकतात, असेही डॉ. रामचंद्र यांनी नमूद केले. अशा परिस्थितीत जीवनशीलीत काही चांगले बदल करणे आवश्यक आहे, असे मत तज्ज्ञानी व्यक्त केले. यासाठी रोज ताजे अन्न खाणे, तणावाचे व्यवस्थापन करणे, ३० मिनिटापेश्वा जास्त वेळ व्यायाम करणे, अल्कोहोल किंवा कैफिन पिणे टाळणे, तसेच कोटिसोलचे व्यवस्थापन करण्यासाठी झोपचे चांगले वेळाप्रक्रक राखणे आवश्यक आहे. आणि तणाव नियमन यासाठी महत्वाचे असते. रक्तदाब, रक्तातील साखर

नियंत्रित करण्यातही ते महत्वाची भूमिका बजावते. कोटिसोलची पातळी उच्च असल्यास पोटावर चरबी जमा होऊ लागते, जे एखाद्या व्यक्तीच्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते. जेव्हा आपण तणावाखाली असतो, तेव्हा ड्रेन ग्रॅंथ्रींद्वारे कोटिसोल तयार होते, यावेळी शरीरात तात्काळ उर्जेसाठी रक्तातील साखराची पातळी आणखी वाढवते, मेंदूकहून ल्लुकोजाचा वापर वाढवतो. या क्रिया तणावाच्या स्थितीत शरीरासाठी फायदेशीर असल्या तरी सतत तणावामुळे दीर्घकाळपर्यंत कोटिसोल सोडले जाते, ज्यामुळे विविध असरेय समस्या उद्भव शकतात, असे डॉ. प्रवीण रामचंद्र म्हणाले. डॉ. रामचंद्र यांच्या मते, रामचंद्र तणावामुळे कोटिसोलची पातळी वाढते. या उच्च पातळीमुळे पोटावरील चरबीही वाढू लागते. यात कोटिसोलच्या वाढवण्यापासून स्नायूच्यांची उच्च पातळी विघ्नात होण्यास सुरुवात होते. यावेळी शरीर ऊर्जा मिळण्यासाठी अमिनो सिड सोडत असते, ज्यामुळे स्नायूच्यांकार्डी आणि चयापचय कियेत बाधा येते, परिणामी वजन वाढू लागते. याचा दुसरा परिणाम म्हणजे केवळ पोटावरील चरबीच्या नाही तर चंह्याच्या त्वचेवरही अतिरिक्त चरबी जमा होऊ लागते, असे डॉ. रामचंद्र म्हणाले. कोटिसोलची उच्च पातळी हानिकारक का आहे? शरीरातील कोटिसोलच्या उच्च पातळीमुळे हृदय व रक्तवाहिण्यांसंबंधी समस्या, इन्सुलिन प्रतिरोधक चयापचय सिंगाम, टाइप २ मधुमेहावा धोका वाढतो, रोगप्रतिकारकशी कमकुवत होते, हांडांची ज़िंज होते. ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका वाढतो, त्यामुळे चिंता, नैराश्य अशा मानसिक आरोग्याच्या समस्यादेखील उद्भव शकतात, असेही डॉ. रामचंद्र यांनी नमूद केले. अशा परिस्थितीत जीवनशीलीत काही चांगले बदल करणे आवश्यक आहे, असे मत तज्ज्ञानी व्यक्त केले. यासाठी रोज ताजे अन्न खाणे, तणावाचे व्यवस्थापन करणे, ३० मिनिटापेश्वा जास्त वेळ व्यायाम करणे, अल्कोहोल किंवा कैफिन पिणे टाळणे, तसेच कोटिसोलचे व्यवस्थापन करण्यासाठी झोपचे चांगले वेळाप्रक्रक राखणे आवश्यक आहे. आणि तणाव नियमन यासाठी महत्वाचे असते. रक्तदाब, रक्तातील साखर

दररोज टरबुजाचा रस प्यायल्यास तुमच्या शरीरावर काय होईल परिणाम? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या



उन्हाळ्यात भरपूर प्रमाणात आणि जवलपास सगळीकडे अगदी स्वस्त्रात मिळणारं फळ म्हणजे टरबुज. आंब्यापेक्षाही टरबूज आवडीने खाणारे अनेक लोक आहेत. उन्हाळ्यात आढळणारे टरबूज हे अनेक पौष्टिक घटकानी समृद्ध एक चवदार व आरोग्यादारी असे फळ आहे. त्याचे राखण्यात शरीरात वाढत असेल, जेव्हा टरबुज तेव्हा घेण्याची गरज भासत नाही. उन्हाळ्यात शरीराला थंड आणि हायट्रेटेड ठेवण्यासाठी टरबूज हे खूप चांगले फळ मानले जाते. त्यात पोटेंशियम, जिंक, फायबर, नियासिन, लोह, कॉलियम, जिंक, फायबर, नियासिन, असे अनेक प्रकारचे पौष्टिक घटक असतात, जे शरीराला तंत्ररुस्त ठेवण्याचे काम करतात. कालिंगडामध्ये भरपूर पाणी असते आणि त्यामुळे ते शरीराला कधीही पाण्याची कमतरता भासू देत नाही, कलिंगडामध्ये की जीवनसत्त्व आणि त्यामुळे ते शरीराला कधीही पाण्याची कमतरता भासू देत नाही. कलिंगडामध्ये ते शरीराला तंत्ररुस्त ठेवण्याचे काम करतात.

आढळते; जे मजबूत प्रतिकारशीतील खूप महत्वाचे आहे. त्याशिवाय त्यात अ जीवनसत्त्वदेखील आढळते; जे रोगप्रतिकार शक्ती नियंत्रित करते आणि संक्रमणापासून संरक्षण करते. टरबुजाचे सेवन तुम्ही ज्यास्त्याच्या स्वरूपातील करू शकतात. अशावेळी टरबुजाचा रस बाटलीत सोबत ठेवणे चांगले. जेव्हा ही तहान लागेल तेव्हा तो या. टरबुजामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्याने टरबुजाचा रस शरीरात निर्जलीकरण होऊ देत नाही आणि आपल्याला आठनु थंड ठेवते. त्यामुळे तहान तर शमरेच, पण थक्कवाही दूर होतो. ३. टरबुजाचा रस प्यायल्याने किडनी स्टोन्चा त्रास होत नाही. हा रस नैसर्गिक लघवीचे प्रमाण वाढवितो; जो किडनीसाठी आहे. हा रस तुम्हाचे यकृत शुद्ध करतो. तर तज्ज्ञानी विधीपूर्वी पदार्थ बाहेर टाकायास मदत करतो. ४. टरबुजाचा रस तुम्हाला डोल्ब्यांच्या अनेक समस्यापासून वाचवू शकतो. त्यामध्ये असलेले बीटी केरोटीन आणि अ जीवनसत्त्व उच्ची खूप सुधारण्यास मदत करते. लायकोपिन रेटिनाचे संरक्षण

होतो. २. उन्हाळ्यात अनेकदा कोवळ्या उन्हात फिरल्याने उभायात आणि सनस्ट्रोकचा धोका वाढतो. अतिउत्तरात असेल तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. यावेळी शरीरातील कोटिसोलची पातळी उच्च असल्याने तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ३. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ४. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ५. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ६. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ७. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ८. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ९. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. १०. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. ११. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळे रक्तकाहिण्यांची उच्च पातळी विघ्नात होतो. १२. टरबुजाचा रस कोवळ्याची व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी व्यवस्थापन तरी तज्ज्ञानी सुचवले की तेव्हा आपल्याच्या उच्च पातळीमुळ

