

संपादकीय....

सोयाबीन दराची चिंता

सोयाबीनचे भाव पडल्यामुळे महाराष्ट्रातील शेतकरी चिंताक्रांत झाला आहे. राज्याच्या अवर्षणप्रवण भागांत सोयाबीनचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणावर घेतले जाते. त्यामुळे मराठवाडा, विदर्भसह कमी पावसाच्या अन्य जिल्हांतही या पिकाला शेतकर्याची पसंती आहे; मात्र कापसासारख्या काही पिकांच्या बाबतीत नेहमीच घडत आले, ते सोयाबीनच्याही बाबतीत घडते. उत्पादन भरपूर झाले की, भाव पडतात; इतके की उत्पादन खर्चही निघत नाही. सरकार भाव जाहीर करते; पण व्यापारी तेवढा भावही देत नाहीत. यंदा केंद्र सरकारने प्रतिक्रिंटल ४,८९२ रुपये हमीभाव जाहीर केला. गतवर्षपेक्षा तो २९२ रुपयांनी जास्त आहे. त्यासाठी आर्द्धतेची अट घातली. बाजारात चांगला भाव मिळण्यासाठी सरकारने आयात शुल्कात २० टक्के वाढही केली. त्यामुळे दर २०० ते ३०० रुपयांनी वाढले; पण नंतर ते पुन्हा घसरले. ऑक्टोबरमध्ये राज्यात सोयाबीनला सरासरी ३,७५० ते ४,९०० रुपये दर मिळाला. म्हणजेच हमीभावापेक्षा सरासरी ७०० ते १००० रुपये प्रतिक्रिंटल कमी दरात शेतकर्याना सोयाबीन विकावे लागले.

गेल्या तीन वर्षांपासून देशातील सोयाबीनचे भाव सतत पडत आहेत. मार्च २०२३ मध्ये ५,५००, मार्च २०२४ मध्ये ४,६०० आणि आता मार्च २०२५ मध्ये सोयाबीनचे भाव ४,१०० रुपयांवर आले आहेत. हे दर आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मागणी आणि पुरवठ्यावर ठरतात. ब्राझील, अमेरिका, अर्जे टिना हे देश सोयाबीनचा पुरवठा करतात. या देशांत २०२४-२५ मध्ये सोयाबीनचे विक्रीमी उत्पादन झाले आहे. जागतिक पातळीवर ३५० दशलक्ष टन उत्पादन असायचे, ते यंदा ३१४ दशलक्ष टन झाले. शिवाय, मागणी असलेले जे देश आहेत, त्यात चीनकडून एकूण उत्पादनाच्या ६५ टक्के मागणी होत असते. ती गेल्या पाच वर्षांपासून वाढलेली नाही. ९० ते १०० दशलक्ष टन एवढी ही मागणी आहे. यंदा मागणीपेक्षा पुरवठा जास्त असल्यामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत दर घसरले. त्याचा परिणाम देशांतर्गत बाजारपेठेवरही झालेला आहे.

सोयाबीन उत्पादनात भारताचा जगात पाचवा क्रमांक लागतो. जगाच्या उत्पादनाच्या तुलनेत भारतात सोयाबीनचे ३ टक्के उत्पादन घेतले जाते. यंदा देशातील सोयाबीनचे उत्पादन ६ टक्क्यांनी वाढण्याचा अंदाज आहे. त्यालाही कारणे आहेत. कमीत कमी पाण्यावर येणारे हे पीक असून, त्याच्या मशागतीलाही फारसा खर्च येत नाही. महाराष्ट्रात या पिकाखालील क्षेत्र ४१ लाख हेक्टर आहे; पण यंदा ५१ लाख हेक्टर क्षेत्रावर लागवड करण्यात आली. त्यामुळे उत्पादनात भर पडली. तिही अशावेळी जेव्हा आंतरराष्ट्रीय बाजारात दर पडलेले आहेत. या हांगमात सोयाबीनचा दर आंतरराष्ट्रीय बाजारात जास्तीत जास्त ३,३०० ते ३,५०० रुपये प्रतिकिंवृत्त राहणार आहे. त्याचा परिणाम म्हणून भारतीय बाजारपेठेत हा दर जास्तीत जास्त ४,७०० ते ४,८०० पर्यंत जाईल. केंद्राच्या निर्देशानुसार महाराष्ट्रात १५ ऑक्टोबरपासून २०९ खेरेदी केंद्रे सुरु करण्यात आली. त्या केंद्रांवर ऑनलाईन नोंदणी करण्यास आणि शेतमाल विकाशास शेतकरी निरुत्त्वादी आडेत. गांनी

आण शतमाल विकल्प्यास शेतकरा नुरुत्साहा आहेत. याचा दोन कारणे आहेत. खरेदी केंद्रे शेतापासून साधारण ३५ ते ४० किलोमीटर अंतरावर आहेत. तिथे माल विकल्प्यानंतर त्याचा मोबदला हातात कधी पडेल, याची शाक्षती नाही.

अशा पारंपरिकतीही शेंडो शेतकऱ्यांनी रागा लावून सोयाबीन या केंद्रांकडे नेला; पण तेथे आर्द्रता पाहून वर्गवारी ठरविली जात असल्यामुळे नुकसान होण्याची भीती शेतकऱ्यांमध्ये आहे. योपेक्षा व्यापार्यांकडे सरसकट एकाच दरात सोयाबीन विकता येते आणि त्याचा मोबदलाही लगेच व्यापार्यांच्या काळात पाऊस झाल्यामुळे सोयाबीनमध्ये आर्द्रता मर्यादेपेक्षा १० ते १५ टक्के जास्त राहिली. त्यामुळे व्यापार्यांची नव्या सोयाबीनपेक्षा गेल्यावर्षीच्या सोयाबीनला जास्त पसंती आहे. आर्द्रतेमुळे सोयाबीनला प्रतिक्रिंटल ३०० ते ४०० रुपयांचा फटका बसत आहे. सोयाबीनचा भाव वाढण्याची शक्यता ३१ डिसेंबर ते ३१ जानेवारीदरम्यान असते. या टप्प्यात ज्यांनी सोयाबीन विकले नाही, त्या शेतकऱ्यांपुढे संकट उभे राहिले. अर्थात, केंद्र सरकारने ६ फेब्रुवारीपर्यंत नाफेडी खरेदी केंद्रे सुरु ठेवण्याचा निर्णय घेतला होता; मात्र मुदतवाढ देण्याच्या मागणीसाठी राज्यभरात आंदोलन उभे राहिले. त्यामुळे राज्य सरकारने केंद्रांकडे मुदतवाढ देण्याची विनंती केली. त्यानुसार सरकारी खरेदीला २४ दिवसांची मुदतवाढ दिली आहे. वास्तविक, खरेदी केंद्रांची पहिली मुदत १२ जानेवारीपर्यंतच होती. ती ३१पर्यंत वाढविण्यात आली, तरीही शेतकऱ्यांच्या रांगा कमी झाल्या नाहीत. त्यामुळे ६ फेब्रुवारीपर्यंत मुदतवाढ दिली गेली. या मुदतीत देशभरात १९.१९ लाख टन सोयाबीन खरेदी करण्यात आले. त्यात महाराष्ट्रातून खरेदी झालेले सोयाबीन १९.२१ लाख टन असून, त्याला ४,८९२ रुपये दर देण्यात आला. केंद्रांवरील सोयाबीन खरेदीच्या बाबतीत महाराष्ट्र देशात पक्षीज्ञान पाठ्यपत्र आवे

देशात पाहल्या स्थानावर आहे.
केंद्र सरकारने सोयाबीन खरेदीसाठी हात मोकळा
ठेवला आहे. आर्ड्टेची अट काढून टाकली आहेच शिवाय
शेतकर्याच्या मागाणीनुसार खरेदीत वेळोवेळी मुदतवाढ देण्याचे
धोरण स्वीकारले. राज्य सरकारने सोयाबीनला ७ हजार ७७
रुपये प्रतिक्षिटल आणि कापसाला १० हजार ५७९ रुपये
भाव मिळावा, अशी शिफारस केली होती. तिही केंद्राच्या
विचाराधीन आहे. आंतरास्त्रीय पातळीवर उत्पादन वाढल्यामुळे
शेतकर्याला अपेक्षेनुसार भाव मिळालेला नाही. ज्यांनी दर
वाढण्याच्या अपेक्षेन सोयाबीन अजूनही नाफेडला विकलेले
नाही, त्यांना आता आणखी पडत्या दरात ते खुल्या बाजारात
विकावे लागणार आहे. त्यामुळे उत्पादन खर्च कमी करून
जास्तीत जास्त उत्पादन घेणे किंवा ठिकठिकाणी सोयाबीनचे
प्रक्रिया उद्योग उभारून मूल्यवर्धन करणे, बाजारपेठावर
नियंत्रण ठेवणे, दलालांकडून होणारी शेतकर्याची लूट थांबवणे
हेच पर्याय उरतात. शेती परवडणारी झाल्याशिवाय शेतकरी
जगणार नाही. सोयाबीनने यंदाही त्याला मारले. त्याला वेळीच

रोजगारात महिलांचा टक्का वाढला, पण त्यासाठी किंमत कोणी मोजली?



शिल्पकारांमधूला! चूल वापरणाऱ्या बहुतेक महिलांचा कल शेणाच्च
गोवच्यांवर स्वयंपाक करण्याकडे दिसला. या गोवच्यांसाठी शे
उचण्यापासून ते गोवच्या थापण्या- काढण्यापर्यंतच्या कामासाठे
आठवड्याला या महिलांची किमान ७० मिनिटे खर्ची पडतात.
लाकूडफाटा जमवण्याचे काम आठवड्यातून एखादेवेळी, किंवा
महिन्यातून चारदा आम्ही करतो, असे या महिलांनी सांगितले.
त्यात ६० मिनिटे तरी जातात. भांडी घासण्याचे कामाही करात
लागते आणि त्यात किमान दहा मिनिटे जातात, असे सर्व
उत्तरदात्या महिलांनी सांगितले. थोडक्यात, एलपीजी गॅसवर
स्वयंपाक करण्याचा महिलांना दररोज किमान २० मिनिटांच्या
वेळ (आठवड्याला सव्यादोन तास) तरी अधिक मिळतो.
पण म्हणून, एलपीजी वापरणाऱ्या स्त्रियांना कमाईसाठी अधिक
वेळ मिळतो आणि त्या कमाई (कुठेतरी कामाला जाऊ
किंवा स्वतःचा व्यवसाय करून) वाढवताहेत, असे होते का
तेही नाही. घरात गॅस आहे म्हणून कमाई वाढली का, याव
सर्वजर्णींचा नकारच होता. एलपीजी गॅस वापरणे या महिलांना
उपयुक्त ठरले हे खरे आहेच. पण म्हणून त्यांची कमाईसुद्धा
वाढली आणि पर्यायाने राष्ट्रीय श्रमशक्तीमध्ये महिलांचे योगदान
त्या वाढवू शकल्या, असे काही झालेले नाही. याची कारणे का
असावीत?

एकतर, लाकूडफाटा किंवा गोवच्या वापरणाऱ्या महिलांपेक्षा वेळ
वाचला, तरी एलपीजी गॅसवर स्वयंपाक करण्याचे काम र
महिलांना करावे लागतेच. हा स्वयंपाक कोणत्या वेळी करायचा
हे घरचे (पुरुष) ठरवणार, त्यामुळे कमाई करून देणाऱ्या उत्पादक
कामासाठी या ग्रामीण महिलांना सलग वेळ मिळत नाही. ज्यांने
(गॅस घरी असल्याने) थोडाफार वेळ मिळतो. त्याही तो वेळ

‘मी शेतकरी आहे’ असे सांगणाऱ्या महिला फक्त १५ टक्के होत्या. ८५ टक्के शेतींदंदा पुरुषांडेच, घरच्या शेतीसाठी घरच्याच बायका राबल्यास त्यांना मजुरी दिली जात नाही. यापैकी काही महिला इतरांच्याही शेतात राबतात आणि मजुरी मिळवतात. मात्र उत्पादक उद्योगसंस्था किंवा सेवा क्षेत्रातील ‘नोकच्यां’शी या (मध्य प्रदेशातील) ग्रामीण महिलांचा संबंध नाही. एलपीजीचा वापर वाढवणे, त्यासाठी पुरेशा सवलती देणे हे ग्रामीण वा शहरी गरीब महिलांच्या आरोग्यासाठी लाभदायक आहेच. पण त्यामुळे कमाईसाठी देता येणारा वेळ किंवा कमाई वाढू शकेल, या अपेक्षेला काहीही आधार सध्या तरी नाही. ताज्या (२०२४) वेळ-वापर सर्वेक्षणातील सरकारी आकडेवारीनुसार ‘२०१९ च्या तुलनेत महिलांच्या एकूण रोजगारात १.५ टक्के वाढ झाली आणि कमाई करून देणाऱ्या कामांसाठी महिलांना २४ मिनिटे अधिक मिळाली, असे दावे करण्यात आले आहेत. २०१७-१८ ते २०२३-२४ दरम्यान महिलांच्या स्वयंरोजगारात २० टक्क्यांनी वाढ झाली असेही सरकारी आकडेवारी सांगते. पण त्यामागची कारणे स्पष्ट करण्यात आलेली नाहीत.

त्यामुळेच प्रश्न कायम राहातो. ग्रामीण महिलांना कमाईसाठी वेळ कुठून मिळतो? की, ग्रामीण महिलांपैकी ज्या कमाई करताहेत, त्यानाच त्याची किंमतही (स्वतःसाठी वेळच न देता, स्वतःची आबाळ करून) मोजावी लागत आहे? नेमक्या उत्तरासाठी सरकारकडून सध्या होत असते त्यापेक्षा अधिक सखोल अशा सर्वेक्षणाची गरज आहे.

लेखिका नवी दिली येथील ‘भारतीय सांख्यिकी संस्थे’त अर्थशास्त्राच्या प्राध्यापक असून या संस्थेच्या ‘डिजिटल प्लॅटफॉर्म्स एंड विमेन्स इकॉनॉमिक एम्पॉवरमेंट’ प्रकल्पाच्या त्या प्रमुख आहेत.

‘देवा’चा हात!

यांचा अंदाज मुंडे यांना आला नव्हता, असे कसे म्हणता येईल? हा अंदाज येऊनही सरकारातून आपण दिम्म हलायचेच नाही. होऊन होऊन काय होईल, याचा अंदाज मुंडे घेत राहिले. त्यांचे नेते अजित पवारही फडणवीसांचा अंदाज घेत राहिले. नाही म्हणायला, सिंचन घोटाळ्यात बुडवलेली नैतिकता आपण कशी राजीनाम्याच्या अग्रिपरीक्षेतून तावून सुलाखून घेतली, याची आठवण त्यांनी मुंडे यांना करून दिली; पण एक ना अनेक भानगाडीनी चर्चेत असलेले मुंडे यांनी पक्षालाच नव्हे, तर सरकारालाही लाज आणली म्हणून ‘मुंडे, राजीनामा द्या’ असे खडासातून सांगण्याचे धाडस काही अजित

तुम्हाला विचलित करू शकतात’ अशी तळटीप टाकून टाकून ही छायाचित्रे महाराष्ट्राने डोळे दोन्ही हातांनी बंद करून घ्यावेत इतकी दाखवली गेली. ही छायाचित्रे वृत्तवाहिन्यांपर्यंत कशी चालत गेली? न्यायालयात दाखल आरोपपत्रात ही सर्व छायाचित्रे आणि छिडीओ सीआयडीने आधीच जोडलेली आहेत. बरोबर अधिवेशनाच्या पहिल्या संध्याकाळी या छायाचित्रांना पाय फुटले आणि ते पाहून महाराष्ट्राचे जनमानस पेटून उठले. ते पाहून मुंडेही म्हणे अस्वस्थ झाले; पण त्यांनी फडणवीस यांची भेट घेऊन काही जमते का ते पाहिले. शिष्टाचार बाजूला ठेवून फडणवीस रात्री उशिरा स्वतः अजित



पवार दाख्यू शकले नाहीत. मुंडे यांच्या कोणत्या दगडाखाली त्यांचे हात किती आणि कसे अडकले आहेत, ते अजित पवारानाच ठाऊक; पण फडणवीस यांना त्याच्याशी सोयरसूतक असण्याचे कारण नाही. सरकार महायुतीचे आहे आणि तीन घटक पक्षांचे म्हणून त्यांनी अजित पवाराना मुंडेचा राजीनामा घेण्याची पूर्ण संधी दिली. खुद्द मुंडेनाही ही संधी देऊन झाली. राष्ट्रवादीच्या पचनशक्तीचा अंदाज फडणवीस यांना असलाच पाहिजे. त्याशिवाय अधिवेशनाचा पाहिला दिवस त्यांनी मुंडेच्या ऑपरेशनसाठी निवडला नसता! अधिवेशनाचा पाहिला दिवस तसा श्रद्धांजलीचा असतो. कामकाज नसते. सोमवारी संध्याकाळी हा पहिला दिवस असा आळोखेपिळोखे देत असतानाच सरपंच हत्याकांडाची जिवंत छायाचित्रे बाहर पडली. ब्रेकिंग सुरु झाल्या. देशमुख यांना अमानुष मारहाण करताना, त्यांचे कपडे काढताना, त्यांच्या तोंडावर लघुशका करताना, एका मानवी देहाची विटंबना करताना विकट हास्य करणार्थ कराड टोळीवी ही — विटे — विटे — विटे — विटे

पवारांकडे गेले आणि सकाळी मुंडे यांनी पीएच्या हस्ते मंत्रिपदाचा राजीनामा फडणवीसांकडे पाठवला. मंत्रिपद वाचवण्यासाठी रात्रीच सागर बंगल्यावर पायथूळ झाडून आलेले मुंडे राजीनामा घेऊन मात्र पीएला पाठवतात, हे विशेष म्हणायचे ! सरपंच हत्येचे आठ फोटो बाहेर पडणे, महाराष्ट्राचा पारा आधीच चढला असताना त्यात हा जनक्षोभ उसळणे आणि या तापल्या वातावरणात एक घाव दोन तुकडे करणारे ऑपरेशन मुंडे तडीस नेणे, ही ‘देवा’चीच करणी म्हणायची! बोरु भुरटचांनी वा बूमधार्यानी फुकाचे श्रेय घेण्यात अर्थ नाही. नाही म्हणायला चौथ्या खांबाला एक संधी आहे. देशमुख यांना हाल हाल करून मारले जाताना १५ व्हिडीओ काढले गेले आणि महेंश केदारे या मारेकर्याच्या फोनवरून दोन व्हिडीओ कॉल्स केले गेले. ते कुणाला? शोधा! गेल्या ९० महिन्यांत बीड जिल्ह्यात ३६ खून पडले अशी माहिती फडणवीस यांनीच आता सभागृहात दिली. हे सुन्न करणारे निःशब्द दिवस आहेत. त्यांना शब्द द्या!

केमिकलयुक्त रॉम्पूचा न करता लांबलचक केरसांसाठी घरीच तयार करा 'नंचरल रॉम्पू', फाटे फुटण्याची समर्थ्या होईल दूर

सर्वच क्रतूंमध्ये महिलांसह पुरुष देखील स्वतःच्या केसांची खुप जास्त काळजी घेतात. मात्र वातावरणात सतत होणाऱ्या बदलांचा परिणाम आरोग्यासह केसांवर सुद्धा दिसून येतो. केस कोरडे होणे, कोंडा होणे, केस गळती, इन्फेक्शन, केसांवर काटे फुटणे इत्यादी अनेक समस्या उद्भव लागतात. या समस्यांपासून आराम मिळवण्यासाठी महिला सतत काहींना काहीं करत असतात. मात्र तरीसुद्धा केस गळून पातळ होतात. केसाची वाढ खुंटल्यानंतर केसांवर अनेक गंभीर परिणाम दिसून येतात. त्यामुळे त्वचेसह केसांच्या निरोगी आरोग्याकडे जास्त लक्ष देणे आवश्यक आहे. केस कोरडे आणि निरोज झाल्यानंतर ते सुधारण्यासाठी अनेक प्रयत्न करावे लागतात.

महिला केसांच्या निरोगी वाढीसाठी बाजारात उपलब्ध असलेल्या वेगवेगळ्या हैवर केरप्टकट



वापर करतात. याशिवाय मुळ आणि सुंदर केसांसाठी ट्रीटमेंट करून वेगवेगळ्या केमिकल युक्त रॉम्पूचा वापर केला जातो. मात्र शैम्पूमध्ये असलेले केमिकल केसांसाठी अतिशय घातक ठरते. त्यामुळे आज आम्ही तुम्हाला

केमिकल शैम्पूचा वापर न करता घर्युती पदार्थाचा वापर करून नंचरल शैम्पू बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. या शैम्पूचा वापर केल्यामुळे केस मुळ आणि लांबलचक होतील आणि सुंदर दिसू लागतील.

नंचरल शैम्पू बनवण्याचे सहित्य:

रीठ
शिकाकाई
आवरक
मेथीचे दाणे
कोफड जेल
पाणी

कृती:

नंचरल शैम्पू बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, रीठ, शिकाकाई, मेथीचे दाणे त्रातभर वाटीभर पाण्यात भिजत ठेवा.

त्यानंतर टोपातील गरम पाण्यात भिजवत ठेवलेले पदार्थ आणि आवव्याचे तुकडे टाकून पाणी अर्पी होइपर्यंत उकल्यून घ्या.

मिश्रण थंड झाल्यानंतर मंस करून घ्या किंवा मिक्सरमधून बारीक करून त्यात कोफड जेल टाका.

तयार करून घेतलेला शैम्पू हलक्या हाताने संपूर्ण केसांवर लावून मसाज

करून घ्या. मसाज केल्यामुळे टाळूचे रक्कमिसरण सुधारेल.

त्यानंतर ५ मिनिट मसाज करून झाल्यानंतर कोमट पाण्याने केस स्वच्छ करून घ्या.

हा उपाय आठवड्यातून दोनदा किंवा तीनदा केल्यास केसाच्या समस्येपासून आराम मिळेले.

नंचरल शैम्पू लावण्याचे फायदे:

नेसरिंग पदार्थाचा वापर करून शैम्पू बनवल्यामुळे केसाच्या वाढीवर चांगले परिणाम दिसून येतात. यामुळे केस लांबलचक आणि सुंदर होतात.

केसांच्या वाढीसाठी बाजारात उपलब्ध असलेले केमिकल युक्त प्रॅडक्ट वापरण्यापेक्षा घर्युती उपाय करून आराम मिळवावा. यामध्ये असलेले मेथी दाणे, रीठ, आवरक इत्यादी घटक केसांसाठी अतिशय महत्वाचे आहेत. आवव्यामध्ये असलेले विटामिन सी केसांसाठी फायदेशीर ठरते. रीठ केसांना लावल्यामुळे केसांना पोषण मिळते.

भारतीय प्रवाशांसाठी दक्षिण आफ्रिकेच्या पर्यटन क्षेत्रात नव्या संघी:

२०२५ इंडिया रोडशोची घोषणा

साऊथ आफ्रिकन टूरिझमप्रभावी भारतातील पर्यटन बाजारपेशेबोत संबंध अधिक दृढ करण्यासाठी २०२५ च्या इंडिया रोडशोची घोषणा केली आहे. भारतातील प्रवाशांसाठी नवनीतन सधी उपलब्ध करून देण्याच्या उद्देश्याने या रोडशोचे आयोजन करण्यात आले आहे. हा इंक्वेण्ट १८ ते २० मार्चदरम्यान दिल्ही, चेन्नई आणि मुंबई येथे होणार आहे.



गरोदरपणात बद्दकोष्ठतेची समस्या उद्भवते? मग 'हे' घरगुती उपाय करून मिळवा तात्काळ आराम

प्रत्येक महिलेसाठी आई होण्यांनी भावना अतिशय सुखद आणि मनाला आनंद देणारी भावना आहे. आई होण्यांचे सुख प्रत्येक महिलेले अनुभवायाचं असतं. गर्भधारण्याच्या दरम्यान महिलांच्या शरीरात अनेक शारीरिक आणि मानसिक बदल होत असतात. या बदलांकडे लक्ष देऊन स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेणे अतिशय आवश्यक आहे. गरोदरपणात प्रामुळ्याने उद्भवणारी समस्या म्हणजे बद्दकोष्ठता. बद्दकोष्ठतेची समस्या उद्भव लागल्यानंतर महिलाना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

गरोदरपणात महिलांची पचनक्रिया कमकुवत होऊन जाते, ज्यामुळे महिलाना बद्दकोष्ठतेचा त्रास जाणवू लागतो. मात्र या समस्येपासून सुटका मिळवण्यासाठी अनेक महिला डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उपचार घेतात.

आहारात होणारे बदल, अपूरी झोप, पचनास जड असलेले पदार्थ खाणे, अवैज्ञानिक इत्यादी अनेक गोरींचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. ज्यामुळे गरोदरपणात महिलाना अनेक समस्या उद्भवतात. या दिवसांमध्ये गोव्या औषधांचे अतिसेवन करणे आरोग्यासाठी अतिशय घातक ठरू शकते. त्यामुळे अजाही तुम्हाला गरोदरपणात बद्दकोष्ठतेच्या समस्येपासून आराम मिळवण्यासाठी कोणते घर्युती

होणी आहे?

मालिश करणे:

गरोदरपणात पचनक्रिया कमकुवत झाल्यामुळे पोटासंबंधित अनेक समस्या उद्भव लागल्यास मालिश करावी.

बद्दकोष्ठतेची समस्या उद्भव लागल्यास मालिश करावी. जास्त जोर लावून मालिश करू नये. यामुळे पोटात साचून राहिलेले विषारी घटक बाहेर पडून जाण्यास मदत होते. पोटावर मालिश करताना पोटावर दाब न येता हलक्या हाताने मालिश करावी. यामुळे गरोदरपणात उद्भवलेली

उपाय करावे, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. चला तर जाणून घेऊला.

मालिश करणे:

गरोदरपणात पचनक्रिया कमकुवत झाल्यामुळे पोटासंबंधित अनेक समस्या उद्भव लागल्यास मालिश करावी.

पोटावर मालिश करताना हलक्या करावी. जास्त जोर लावून मालिश करू नये. यामुळे पोटात साचून पोटावर मालिश करू नये. यामुळे पोटावर मालिश करताना पोटावर दाब न येता हलक्या हाताने मालिश करावी. यामुळे गरोदरपणात उद्भवलेली

आरोग्याला अनेक फायदे होतील.

संधव मीठ: बद्दकोष्ठतेपासून सुटका मिळवण्यासाठी संधव मीठ अतिशय प्रभावी आहे. या मिळाचा वापर केल्यामुळे बद्दकोष्ठतेची समस्या दूर होईल. यामध्ये असलेले रेचक गुणधर्म पोटासंबंधित समस्येपासून आराम मिळवून देतात. यासाठी कोमट पाण्यात संधव मीठ टाकून नियमित सेवन करा. हा उपाय केल्यामुळे शरीर करणे आवश्यक आहे. यामुळे शरीर सक्रिय राहील आणि

आरोग्याला अनेक फायदे होतील.

संधव मीठ: बद्दकोष्ठतेपासून सुटका मिळवण्यासाठी संधव मीठ अतिशय प्रभावी आहे. या मिळाचा वापर केल्यामुळे बद्दकोष्ठतेची समस्या दूर होईल. यामध्ये असलेले रेचक गुणधर्म पोटासंबंधित समस्येपासून आराम मिळवून देतात. यासाठी कोमट पाण्यात संधव मीठ टाकून नियमित सेवन करा. हा उपाय केल्यामुळे शरीर करणे आवश्यक आहे. यामुळे शरीर सक्रिय राहील आणि

आरोग्याला अनेक फायदे होतील.

याविष्याची सविस्तर जाणून घेऊला.

कुरु खेळली जाते आंगाराची होणी?

हा अनोखे गाव म्हणजे मतरकेंम गाव, जे गोव्यात वसले आहे. होणीचा सण दुसऱ्या दिवशी होणी दहाने सुख होतो जो वाईटाच्या अंताचे प्रतीक मानला जातो. दक्षिण गोव्यातील पणजीपासून सुमारे ८० किमी अंतरावर असलेल्या माल्कोर्नेम गावात, लोक हा सण अनोख्या पददीने साजरा करतात आणि शतकानुशतके त्याचे पालन करत आहेत. त्याच्यातील लोकांच्या म्हणण्यानुसार ही परंपरा फार पूर्वीपासून सुख झाली होती.

याविष्याची अगोव्यावर आपाची होणी आहे का? वास्तवीकरण, देशालील एक गावात रांगांनी नाही तर अशी आगारानी होणी होणी होती.

काय आहे ही परंपरा?

शेनी उझो म्हणजेच अग्रीची होणी होणी हो तेथील

याविष्याची संविस्तर जाणून घेऊला.

होणीचे गावांनी नाही तर अशी आगारानी होणी होणी होती.

याविष्याची संविस्तर जाणून घेऊला.

