

आम्ही नाही जा, आम्ही नाही जा असा लटका राग
धरून, हो नाही, हो नाही करत करत उपमुख्यमंत्री म्हणून
एकनाथ शिंदेनी मंत्रिमंडळात सहभाग घेऊन टाकला.
तसेते होणारच होते. तथापि, आपले मूळ वाढवून
घेण्याचा प्रयत्न त्यांनी करून पाहिला. पण हिंदुत्वासाठी
शिवसेनेतून बाहेर पडलेले शिंदे, अजितदादांना घेऊन टाकला
महाविकास आधारीतून बाहेर पडलेले शिंदे व काल
परवा सर्वांनी पाहिलेले शिंदे यात जमीन आसमानचा
फरक होता. कारण मला वे पाहिजे, मला ते पाहिजे
असा त्यांचा बालहड्य महाराष्ट्राने पाहिला. एक तर त्यांना
स्वतःला गृह खाते पाहिजे होते; तर दुसऱ्या बाजूला
अजितदादांना अर्थ खाते देऊ नये, ही देखील त्यांची
मागणी होती. त्याचाच परिणाम म्हणून शपथविधीच्या
आधी तीन तासापर्यंत ते सूनून बसले होते असे म्हणतात.
परंतु एकूणच राजकीय परिस्थिती पाहता त्यांना माधार
च्याचीच लागली.

अ

डीच वर्षांपासून महाराष्ट्रात महायुतीचीच सत्ता आहे आणि आता येथूनपुढे फरक इतकाच असणार आहे की, एक उप 'मुख्य' झाला आहेत, याच्यादिरिक्त काहीही झालेले नाही. अंदीच वर्ष देवेंद्र फडणवीसच गुरुमंत्री होते, तेहीही त्यांच्याच हातात पोलीस युवणा होती. त्यामुळे देवेंद्र फडणवीस मुख्यमंत्री झाल्यामुळे लोक त्यांना विरोध करायला घावरतील, सोशल मीडियावर कोणीही आवाज उठवणार नाही हे गोड गैरसमज भाजपच्या कार्यकर्त्यांनी मनातून काढून टाकावे. सरकारच्या चुकीच्या धोरणांना विरोध होणारच, किंतूही सत्तेचा गैरवापर केला तरी पाच वर्ष हा संर्व सुरुच राहणार यात नुसार नाही. एक मात्र खरं की, शिंदेनी मुख्यमंत्री पद सोडल्यानंतर शिंदेवर प्रेम करणारे ना कोणते कार्यकर्ते रडले, ना आमदार नाराज झाले. कारण

हे सारे जमले होते प्रत्येकाच्या स्वार्थासाठी. ना कोणत्या भावाना, ना कोणते प्रेम. शिंदेनी शिवसेना सोडतांनाच 'पावनिकता' हा विषय राजकारणातून संपूर्ण टाकला होता. त्याच रप्रसंगला त्यांना सामरे जावे लगले. थोड्यात शिंदेचा युवा राजकीय प्रवासही उपर्युक्त भाजपच्या खांचावर राहणार आहे.

भाजपला हवे तसं आणि हवे तेव्हा ते काहीही कल शकतात. एकनाथ शिंदेनी नाईलाजास्तव मुख्यमंत्री पदाच्या शर्यातीतून विनश्त माशार घेतली व मिळेले ते पदवात पाढून घेण्याचा कूट निर्णय त्यांना घायाच लगला. त्यासाठी अजितदादा गोत्याचा हस्त मुश्शीफ नावाच्या एका मंत्राला 'ईडी'ने पुढी दणका देण्याचा प्रयत्न केला. त्यामुळे 'पुढ्याच्या ठेच मागाचा शाहाणा' या म्हीप्रामाणे एकनाथ शिंदेना सावध व्हावेच लगले. आजही त्यांचे जे काही मंत्री घ्यावेच आहे, ते देवेंद्र फडणवीस यांच्या सलल्यानेच घ्यावे लगतील. अन्यथा हुक्मी एकके फडणवीसांच्याच ताव्यात आहे.

तेपूर्णपणे फसले व त्यांना माशार घेण्याशिवाय पर्याय राहिला नाही. ज्ञा शिवसेनेतून त्यांना एवढे प्रेम दिले, विविध प्रकारची पद दिली व गेली वीस वर्षे आमदारकी, मंत्रीपद दिले, मुलाल दोनदा खासदारकी दिले, त्या शिवसेनेते ते झाले नाही तर आपले कंधी होणार? याचा भाजपला अंदाज होताच. परंतु ते संविची वात पाहत होते. एकनाथ शिंदे यांना शिवसेना व धनुष्यावण मिळवून देण्यात भाजपचा सिंहाचा वाटा आहे. कारण सर्व सूबे संतेसाठी कमी पडतात. याशिवाय अजितदादा व एकनाथ शिंदे यांच्या गटाकडून विजयी झालेले सरता जण भाजपेच आहेत. हे सर्वजण त्यांने शिंदेना अजून काय घेतली होती. त्यामुळे शिंदेना अजून काय घेवे? या निवडणूकीत॒८ अंदाज असेतानाही शिंदेना ४० आमदारांच्या वार्षीयांची असेतानाही शिंदेना ४१ वे मुख्यमंत्री म्हणून पडेवला शपथ घेतली.

त्यांचे १०५ आमदार असेतानाही शिंदेना ४० आमदारांच्या वार्षीयांची असेतानाही शिंदेना ४१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४२ वे मुख्यमंत्री म्हणून पडेवला शपथ घेतली.

उपमुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ४९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ५९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ६९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ७९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ८९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ९९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १०९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १११ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना ११९ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२० वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२१ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२२ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२३ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२४ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२५ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२६ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२७ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२८ वे मुख्यमंत्री म्हणून काय करीत असेतानाही शिंदेना १२९ वे मुख्यमंत्री म्हणून क

हिंदी साहित्यविश्वातील गाढे अभ्यासक (संतश्रेष्ठ सूरदास जयंती विशेष)

संतश्रेष्ठो मी सूरदास हे पंधराच्या शतकातील एक डोळ्याने अंधे भक्तकर्मांचे सूरदास हे नाव सर्वोपरी आहे. भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीगीतांसाठी तो ओळखले जातात.

भगवान श्रीकृष्णाची अभिव्यक्ति

त्यांच्या रचनामध्ये स्पष्टपणे दिसते.

जो कोणी त्याची काव्यरचना वाचतो

तो श्रीकृष्णाच्या भक्ती मग्न होतो.

त्यांनी त्यांच्या रचनामध्ये भगवंताचे

शुगार आणि शांतसंसाराचे ददर्श्यास

वर्णन केले आहे. संतश्रेष्ठ सूरदासजी

हींदी साहित्याचे चांगले झाल्याचे गढे

म्हणूनच त्यांना हिंदी साहित्याचे गढे

अभ्यासक मानले जाते. त्यांचे

यथोचित गुणगोरव बापू-

श्रीकृष्णादास निरकारीजीनी यथे केले

आहे....

कुद्र पतित तुम तरे रमापति

अब ना करो जिया डारो

सूरदास साचो तब माने -

जो है मम निस टारो, निस टारो

अबकी बेर उबारो

नाथ मोहे अब की बेर उबारो

अबकी बेर उबारो

महान कविवर्य संत सूरदासजी यांचा

जन्म दि. डिसेम्बर मध्ये रुणकटा

नावाच्या गावात झाले. त्यांच्या

वडिलाचे नाव पंडित रामदास

सासस्वत अणि आईचे नाव

जमुनादास होते. काही विद्वान सिल्ही

नावाच्या जागेला त्यांचे जन्मस्थान

मानातात. जन्माता ते आंधेहोते की

नाही असंबंधाच भयाचार का आहेत.

त्यांचे अपारपीले नाव मदन मोहन

असे होते. कालाकृत असे महणता

की सूरदासने वर्णन केल्याप्रमाणे

बालवृतीचे वामानवी स्वमारावाचे सूक्ष्म

आणि सुंदर वर्णन कोणत्याही

व्यक्तिद्वारा केले जाऊ शकत नाही.

यावरून असे वातो, की ते नंतर अंध

झाले असावेत. ते श्री बुद्धभावाचार्यांचे

शिंग होते. ते मुगुरामधील गौद्याट

येथील श्रीनाथांच्या भक्तीविषयी

होते. संत सूरदासजीचे लग्न झाले

ते विभक्त होण्याची लग्न झाले

कुटुंबासमवेत रहात असत. त्यांनंतर

त्यांनी कृष्णालीला गायनास सुरवात

केली. असे म्हटले जाते, की एकदा

सततुलसिदासने मधुरायांचे त्यांची भेट

घेतली आणि हळूळू या दोयांमधील

मदत केली पाहिजे आणि सूरदासजी

प्रेम वाहत गेले. सत सूरदासजीच्या

संतश्रेष्ठ सूरदासजीच्या

प्रभावामुळे एक डोळ्याने अंधे

मारले संत, की आणि संतीकार

होते. त्यांचे वर्णन धाम भेटीसाठी गेले

होते, त्यांचे त्यांना बुद्धभावाचार्य

मेंटल, त्यांनंतर ते त्यांचे शिंग झाले.

महान संतकी यांचा यांना

वलुभावार्य यांच्याकडून भक्तीची

दीक्षामिळाली. त्यांनी यांच्या मार्गदर्शन

करून सूरदासजीना श्रीकृष्णाची भक्ती

करण्यासाठी प्रेरित केले. महान कवी

कर्तव्याची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

करून त्यांना बुद्धभावार्य यांचे

प्रभाव तेव्हा खोली आहे.

भगवान श्रीकृष्णाची भक्तीविषयी

होते. त्यांनी त्यांचे खोली आहे.

महान वलुभावार्य यांची अंधीकरणी

त्रि निती साईजु या व्यवसायाने शिक्षिका, २००३ मध्ये त्यांनी कुटुंबाला शेतीच्या कामात मदत करायचं ठरवलं. त्यांच्या शेतात हळदीची लागवड होत असे. आणण टाकलेलं हे छोटं पाऊल भविष्यात मेघालयमध्याल्या तब्बल १०० शेतकऱ्यांचं आयुष्य बदलून टाकणारे ठरेल याची त्यांना अजिबात कल्पना नव्हती. सोळा वर्षांपूर्वी त्यांनी हळदीच्या लागवडीला सुरुवात केली तेव्हा या राज्यातल्या 'पश्चिम जैन्त्या' जिल्ह्यात होण्याचा हळदीच्या लागवडीपैकी 'लाचेन' या प्रजातीचं पीक मोरावर घेतलं जायचं. 'लाचेन' ही हळदीच्या तीन प्रजातींपैकी एक. त्रिनितीने आपल्या पूर्वांकिंद्रून हळदीच्या शेतीचं ज्ञान मिळवलं होतं. उत्पादकता कमी असलेल्या 'लाचेन'मध्ये कैंसरला प्रतिबंध करणारा 'करकुमिन' नावाचा घटक असल्याचं तिला माहीत होतं. याबाबत तिने अधिक संशोधन केलं. 'लाकाडोन' ही प्रजाती 'लाचेन'पैकी अधिक प्रभावी असल्याचं तिच्या लक्षात आलं. जुन्या काळात मेघालयात हळदीची हेच पीक घेतलं जायचं. मात्र काळाच्या ओघात या प्रजातीची शेती कमी झाली.

'लाकाडोन'मध्ये 'करकुमिन'चं प्रमाण सात टक्के म्हणजे 'लाचेन'पैकी तिला कल्लं. त्रिनितीने या प्रजातीची लागवड करायला सुरुवात केली. तिच्या कुटुंबांचं उत्पन्न आधीच्या तुलनेते तिपटीने वाढलं. बन्याच शेतकऱ्यांना आणि त्यांती महिलांना याबाबत कुतुहल वाढलं. यातूनच 'लाकाडोन'च्या शेतीचं प्रशिक्षण देण्याची कल्पना त्रिनिती आणि तिथिला मसाले महामंडळाला सुचिंती आणि काळानंतर 'लाकाडोन'च्या लागवडीकडे वळले आहेत.

मानिनी

शिक्षिका असलेल्या मेघालयाच्या त्रिनिती साईजु यांनी वेगव्या प्रजातीच्या हळदीचं पीक घ्यायला सुरुवात केली. यातून त्यांना बराच आर्थिक लाभ झाला. त्रिनिती यांचं यश पाहून मेघालयातल्या बन्याच शेतकऱ्यांना हळदीच्या नव्या प्रजातीबाबत उत्सुकता निर्माण झाली. त्रिनिती यांच्या प्रयत्नांनी जवळपास १०० शेतकरी या प्रजातीच्या हळदीच्या लागवडीकडे वळले आहेत.

शेतकऱ्यांगा दाखवली बवी गाठ

पुन्हा हळदीच्या लागवडीकडे वळले. मात्र 'लाकाडोन'च्या शेतीचं तंत्र अवगत नसल्याने त्यांचे परसरी, गावच्या प्रमुखांनी त्रिनिती शेतकऱ्यांचं प्रशिक्षण देण्याचं दिलं.

काही वर्षांपूर्वीपर्यंत मेघालयातले शेतकरी 'लाकाडोन'चं उत्पादन घ्यायचे. मात्र २० वर्षांपूर्वी ते कोळसा खाणीकडे वळले. यातून भरपूर उत्पादन मिळत असल्याने त्यांचं शेतीकडे दुर्लक्ष झालं. परिणामी, हळदीच्या या प्रजातीचं उत्पन्न घटल्याचं त्रिनिती सांगते. २०१४ मध्ये राष्ट्रीय हरित लावादाने कोळसा खाणीवर बंदी आणली आणि शेतकरी उत्पन्नाना अनुदान मिळवून

देण्यासाठी प्रयत्न केले. या दरम्यान बचाच आव्हानाना सामोरे जाव लागूनही तिने प्रयत्न सुरुच ठेवले. २०२३ पर्यंत एकूण ५० हजार टन हळदीचं उत्पन्न घेण्याचे तिने समोर ठेवल आहे. मेघालयातल्या शेतकऱ्यांना अर्थिक सुवर्ता मिळवून देण्याचा त्रिनितीचे प्रयत्न निश्चितच वाचाण्याजोगे आहेत.



सं पूर्ण घरादाराच्या आरोग्याची काळजी घेण्याचा महिला स्वतःच्या अरोग्याप्रती कमलानीची अनास्था बाळगतात हे सर्वत्र जाणतात. म्हणूनच प्रौढावरस्थेत त्यांना विविध त्रासाना सामोरे जाव लगतं. या वयात त्यांची पचनशक्ती दायला लगते. एकीकडे चयापचय कियेचा वेग मंदावरण आणि दुसरीकडे व्यायामाचा अभाव यामुळे परिस्थिती बिक बनते. म्हणूनच हा त्रास टाळण्यासाठी काही उपाय योजायात होते.

* चालिशीनंतर महिलांना उच्च रक्तदाब होण्याची शक्ती

शक्यता असते. या वयात त्यांच्या चयापचय क्रिया वेगी ही मंदावरण.

पण विविध धान्यांच्या सेवनानं या दोन्हीचा सामना करणं शक्य होतं.

खरं तर तिसीनंतरच टप्पाटप्प्यानं चयापचय क्रिया मंदावरण्याची

प्रक्रिया

काळजी

प्रौढावरस्थेतील फिटनेस

फिटनेस फंडा

सुरु होते. त्यामुळे पांढरा ब्रेड किंवा पांढरा भाट यारेवजी दागिने घालत आसल तर जरा बाजूलाच ठेवा. कारण सध्या 'ऑक्सिडाइज्ड ज्वेलरी'चा ड्रॅंड आहे. अंत्यंत स्टायलिश अशी ही ज्वेलरी वेस्टर्न आणि भारतीय अशा दोन्ही झुमके, नेकलेस, बांगड्या, अंगठी, नोजपिन असं बरच काही कैंपी कलू शकता. यातला प्रत्येक दागिना वेगवेळ्या पेहरावावर आणि हूके पद्धतीने घालता येईल. ऑक्सिडाइज्ड दागिने स्टाईल शक्याच्या या काही टिप्पण्या...

* ऑक्सिडाइज्ड बांगड्या

कोणत्याही पाश्चात्याय पेहरावावर शोभून दिसतील. कॅन्युअल ऑफेजनपासून लास्मसरांभायांची शान ठरवलं. वेस्टर्न पेहरावावर एखाद कडं किंवा बांगडी चांगली दिसेल. भारतीय पोशाखासोबत बांगड्यांचं छान कॉम्बिनेशन करता येईल.

* फायबरबोरेब पोटेशियम, क

जीवनसरव आणि अंटीऑक्सिडंड्सही या पदार्थांमधून विपुल प्रमाणांची मिळतात. यामुळे त्यांची चांगली राहते व सूर्याच्या अतिनील किरणांपासून त्वच्याचा बचाव होतो.

* आहारातलं मीठांचं प्रमाण कमी करायला हवं. मीठामुळे शेरीरात पाणी साकून राहतं आणि उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होऊ शकते. त्याबोरेब किडनी, धमन्या, हृदय, मेंदू यांनी होको पोहचू शकतो.

* जास्त साखरेचं सेवनही थोकावरं ठरतं. चालिशीनंतर मधुमेहाची होको वाढतो. त्यामुळे शक्यता साखर आणे गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्यानं तुम्ही वयस्कर दिसू लगता.

प्रत्येक साखरेचं तेल चांगलं तर त्यांची शक्यता असते. यात आजांपेही आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो.

अंड्रॉइड कोनवर 'लोकेशन ऑफ'

करण्यासाठी 'फोन सेटिंग्ज'मध्ये जाऊन गुपलवर टॅप करा. यांनंतर 'गुल' अकाउंट मध्ये जा. आता 'डेटा अंड

* जास्त साखरेचं सेवनही थोकावरं ठरतं. चालिशीनंतर मधुमेहाची होको वाढतो. त्यामुळे शक्यता साखर आणे गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्यानं तुम्ही वयस्कर दिसू लगता.

प्रत्येक साखरेचं तेल चांगलं तर त्यांची शक्यता असते. यात आजांपेही आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो.

अंड्रॉइड कोनवर 'लोकेशन ऑफ'

करण्यासाठी 'फोन सेटिंग्ज'मध्ये जाऊन गुपलवर टॅप करा. यांनंतर 'गुल' अकाउंट मध्ये जा. आता 'डेटा अंड

* जास्त साखरेचं सेवनही थोकावरं ठरतं. चालिशीनंतर मधुमेहाची होको वाढतो. त्यामुळे शक्यता साखर आणे गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्यानं तुम्ही वयस्कर दिसू लगता.

प्रत्येक साखरेचं तेल चांगलं तर त्यांची शक्यता असते. यात आजांपेही आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो.

अंड्रॉइड कोनवर 'लोकेशन ऑफ'

करण्यासाठी 'फोन सेटिंग्ज'मध्ये जाऊन गुपलवर टॅप करा. यांनंतर 'गुल' अकाउंट मध्ये जा. आता 'डेटा अंड

* जास्त साखरेचं सेवनही थोकावरं ठरतं. चालिशीनंतर मधुमेहाची होको वाढतो. त्यामुळे शक्यता साखर आणे गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्यानं तुम्ही वयस्कर दिसू लगता.

प्रत्येक साखरेचं तेल चांगलं तर त्यांची शक्यता असते. यात आजांपेही आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो.

अंड्रॉइड कोनवर 'लोकेशन ऑफ'

करण्यासाठी 'फोन सेटिंग्ज'मध्ये जाऊन गुपलवर टॅप करा. यांनंतर 'गुल' अकाउंट मध्ये जा. आता 'डेटा अंड

* जास्त साखरेचं सेवनही थोकावरं ठरतं. चालिशीनंतर मधुमेहाची होको वाढतो. त्यामुळे शक्यता साखर आणे गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्यानं तुम्ही वयस्कर दिसू लगता.

प्रत्येक साखरेचं तेल चांगलं तर त्यांची शक्यता असते. यात आजांपेही आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो.

अंड्रॉइड कोनवर 'लोकेशन ऑफ'

करण्यासाठी 'फोन सेटिंग्ज'मध्ये जाऊन गुपलवर टॅप करा. यांनंतर 'गुल' अकाउंट मध्ये जा. आता 'डेटा अंड

* जास्त साखरेचं सेवनही थोकावरं ठरतं. चालिशीनंतर मधुमेहाची होको वाढतो. त्यामुळे शक्यता साखर आणे गोड पदार्थ टाळावेत. साखर जास्त प्रमाणात खाल्यानं तुम्ही वयस्कर दिसू लगता.

प्रत्येक साखरेचं तेल चांगलं तर त्यांची शक्यता असते. यात आजांपेही आपणही ती देऊन टाकतो. मात्र याचा नंतर त्रास होतो.

अंड्रॉइड कोनवर 'लोक

