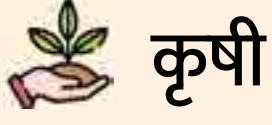




राष्ट्रसंचार

@rashttrasanchar.com Beyond The News



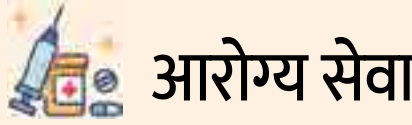
कृषी

कृषी क्षेत्राच्या गेल्या वर्षीच्या निराशाजनक ३.३% विकास दराच्या पाश्चिमीवर राज्य सरकारने शेतकऱ्यांना विविध योजना, कार्यक्रमांच्या माध्यमातून आर्थिक सहाय्य दिल्यामुळे सन २०२४-२५ मध्ये कृषी क्षेत्राचा विकास दर ८.७% पर्यंत सुधारला. या विकास दराने सातत्याने वाढ करण्याकरीता शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढविणे, शेती उत्पादनात मूल्यवर्धन, सिंचन सुविधा, वीजेची गरज भागविण्यासाठी सौर ऊर्जा इत्यादी पायाभूत सोयीसुविधा उपलब्ध करण्यात येतील.



गृहनिर्माण

राज्यातील महामार्ग, बंदरे, विमानतळे, जलमार्ग, बस वाहतूक, रेल्वे आणि मेट्रो या सर्व दळणवळण क्षेत्रांसाठी पुरेशी अर्थसंकल्पीय तरतुद करण्यात आली आहे. दर्जेदार ग्रामीण रस्ते तसेच राज्य महामार्ग व जिल्हा रस्त्यांना सर्वाधिक आर्थिक पाठबळ देण्यात येत आहे. सर्वासाठी घरे हे उद्दीष्ट येत्या ५ वर्षांत साध्य करण्यासाठी राज्याचे नवीन गृहनिर्माण धोरण लवकरच जाहीर करण्यात येणार आहे. ग्रामीण घरकुलांसाठी १५ हजार कोटी तर शहरी आवास योजनांसाठी ८ हजार १०० कोटी रुपयांचा निधी उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे.



आरोग्य सेवा

राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य धोरण आखण्यात येवून प्रत्येक व्यक्तीला ५ किलोमीटरच्या परिसरात दर्जेदार प्राथमिक आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यात येणार आहेत.



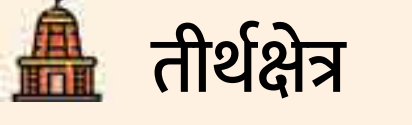
शिक्षण

मुलींचा व्यावसायिक शिक्षणातील सहभागासाठी शिक्षण व परीक्षा शुल्काची १०० टक्के प्रतिपूर्ती करण्यात येणार आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाची राज्यात प्रभावी अंमलबजावणी करण्यात येणार असून मुलींचा व्यावसायिक शिक्षणात सहभाग वाढविण्या करीता शिक्षण व परीक्षा शुल्काची १०० टक्के प्रतिपूर्ती करण्यात येणार आहे. कार्यदेशीर खटले जलदगतीने निकाली काढण्यासाठी राज्यातील न्यायालयांच्या पायाभूत सुविधांचे बळकटीकरण करण्यात येणार आहे.



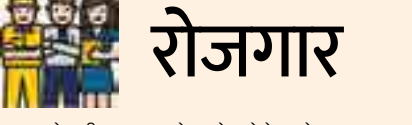
क्रीडा

राज्यातील जलपर्यटनाला प्रोत्साहन देण्यासाठी विविध प्रकल्प हाती घेण्यात येत आहेत. क्रीडा क्षेत्रातील पायाभूत सुविधांचा विकास करण्यासाठी आणि खेळाडूंना पाठिंबा देण्यासाठी धोरणे आणि अर्थसंकल्पीय तरतुदी करण्यात आल्या आहेत. राष्ट्रीय अन्न सुरक्षा योजना तसेच सार्वजनिक वितरण प्रणालीत स्मार्ट पीडीएस आणि ब्लॉक चेन तंत्रज्ञानाद्वारे अधिक पारदर्शकता आणण्यात येणार आहे.



तीर्थक्षेत्र

राज्याच्या सांस्कृतिक वारसा जपण्यासाठी अर्थसंकल्पाच्या माध्यमातून पाठबळ देण्यात येत आहे अर्थसंकल्पात विविध रके, तीर्थक्षेत्र विकास, पर्यटनस्थळ विकसित करण्याच्या विविध प्रकल्पांना भरीव तरतुद करण्यात आली आहे.



रोजगार

जाणेवारी, २०२५ मध्ये दावोस येथे झालेल्या जागतिक आर्थिक परिषदेमध्ये राज्य शासनाद्वारे एकूण ६३ कंपन्यांसोबत सामंजस्य करार करण्यात आले. त्याद्वारे येत्या काळात १५ लाख ७२ हजार ६५४ कोटी रुपयांची गुंतवणूक होणार आहे. त्यातून सुमारे १६ लाख रोजगार निर्मिती होईल, असा अंदाज आहे.

महाराष्ट्र...

आता थांबणार नाही

उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचा निर्धार

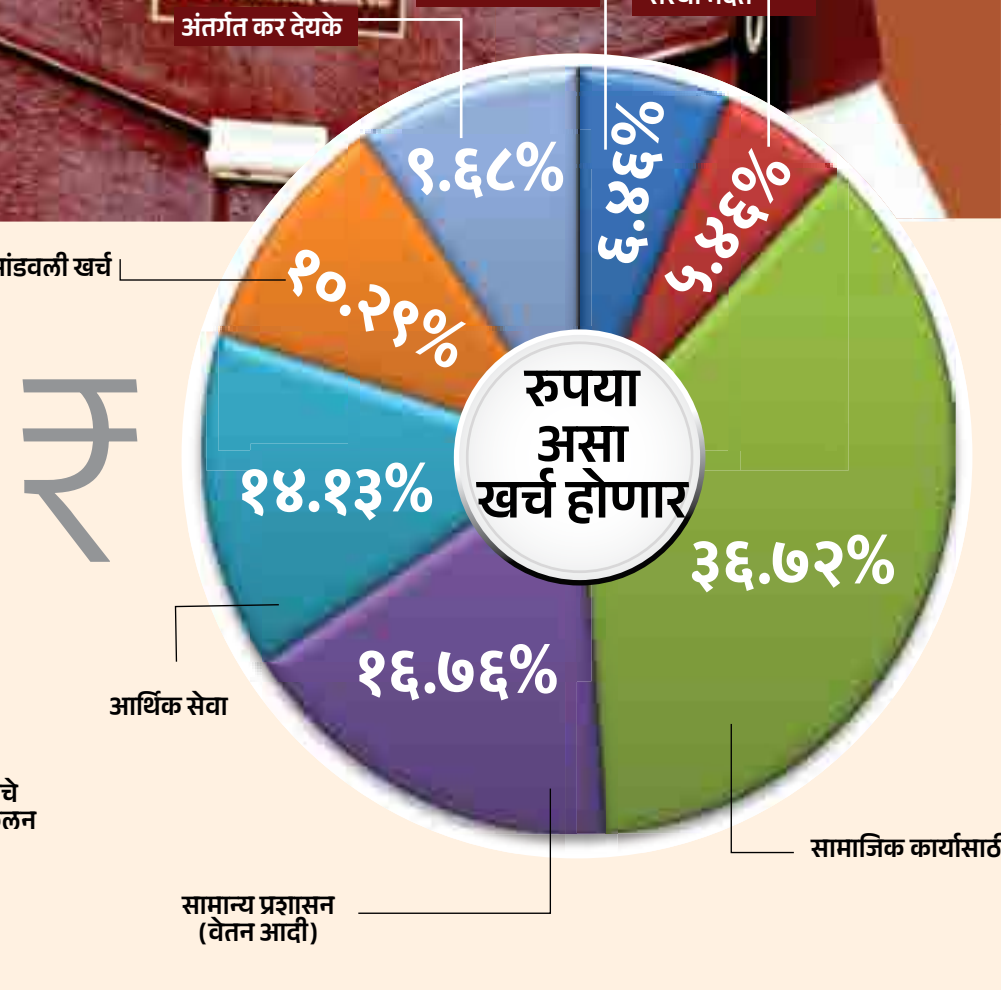
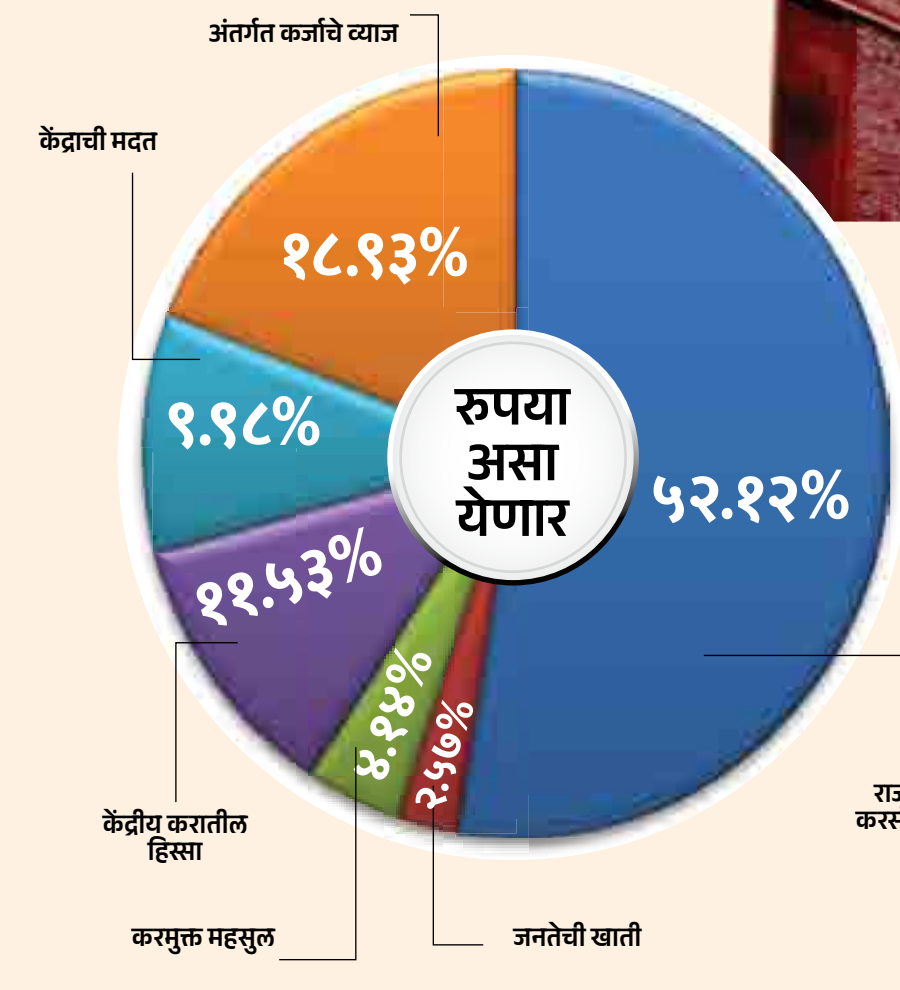
मुंबई : पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी २०४७ पर्यंत भारताला विकसित राष्ट्र बनवण्याचा संकल्प केला आहे. त्यांच्या संकल्पपूर्तीला बळ देणारा वर्ष २०२५-२६ चा अर्थसंकल्प उपमुख्यमंत्री तथा वित्त व नियोजनमंत्री अजित पवार यांनी आज विधानसभेत सादर केला. 'महाराष्ट्र आता थांबणार नाही.. विकास आता लांबणार नाही.. असे सांगत शेती, शेतीपुरक क्षेत्र, उद्योग, व्यापार, शिक्षण, आरोग्य, पर्यटन, पायाभूत सुविधा, सामाजिक विकास अशा अनेक क्षेत्रांसाठी भरीव तरतुद असलेला, 'विकसित भारत-विकसित महाराष्ट्र'चे स्वप्न प्रत्यक्षात आणणारा हा अर्थसंकल्प आहे. यातून देशांतर्गत, विदेशी गुंतवणूक, रोजगार, स्वयंरोजगाराच्या संधी वाढतील. विधानसभा निवडणुकीत राज्यातील मतदारांनी व्यक्त केलेला विश्वास सार्थ ठरवण्यात अर्थसंकल्प यशस्वी होईल, असा विश्वास उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी त्यांचा अकरावा अर्थसंकल्प विधानसभेत सादर करताना व्यक्त केला.

अजित पवार यांनी महायुती सरकारचा पहिलाच पूर्ण अर्थसंकल्प सोमवारी विधानसभेत सादर केला. अर्थसंकल्पीय भाषणाच्या सुरुवातीलाच त्यांनी महाराष्ट्राचे आराध्य दैवत युगपुरुष छत्रपती शिवाजी महाराज, स्वराज्यरक्षक छत्रपती संभाजी महाराज, स्वराज्यजन्नी जिजाऊ मौसाहेब, छत्रपती राजर्षि शाहू महाराज, क्रांतीसूर्य महात्मा ज्योतीबा फुले, महामानव भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, राजमाता पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर, क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले, साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे या महामानवांचे स्मरण केले. शिखांचे नवे गुरु, श्री गुरु तेगबहादूर यांच्या हौतातयाचे हे ३५० वे वर्ष आहे. स्वराज्य सौदामिनी महाराणी ताराबाई यांचे हे त्रिशतकोत्तर सुवर्ण महोत्सवी जयंतीवर्ष आहे. पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांचे त्रिशताब्दी जन्मवर्ष आहे. देशातील लोकशाहीचा आधारस्तंभ असलेल्या आपल्या संविधानाला ७५ वर्षे पूर्ण झाली आहेत, याचाही कृतज्ञतापूर्वक उल्लेख त्यांनी केला.

» पान ७ वर



लाडव्या बहिणी मिळाल्या आणि आम्ही धन्य झालो, बारा कोटी प्रियजनांना मान्य झालो. विकासाची केली कामे म्हणून आम्ही पुन्हा आलो... पुन्हा आलो....



म्हणून आम्ही पुन्हा आलो...

विकासकामांमुळे महायुतीला यश, अजित पवारांचे प्रतिपादन

■ राष्ट्र संचार न्यूज नेटवर्क

औद्योगिक धोरण जाहीर करणार

मुंबई : महाराष्ट्राचा अर्थसंकल्प अर्थमंत्री अजित पवार यांनी सोमवारी मांडला. अर्थसंकल्पीय भाषणात अजित पवार यांनी विधानसभा निवडणुकीत महायुतीला मिळालेले यश दाखवले. त्यासाठी लाडव्या बहिणींचे आभार मानले. अजित पवार म्हणाले, लाडव्या बहिणी मिळाल्या आणि आम्ही धन्य झालो, बारा कोटी प्रियजनांना मान्य झालो. विकासाची कामे केली म्हणून आम्ही पुन्हा

आलो पुन्हा आलो असे अजित पवारांनी कवितेच्या मार्गातून सांगितले. अजित पवार म्हणाले, सन २०४७ पर्यंत भारत

विकसित राष्ट्र व्हावे हा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचा संकल्प आहे. हा संकल्प सिद्धीस नेण्यासाठी आम्ही काम करणार आहोत. » पान ७ वर

विकसित महाराष्ट्राच्या दिशेने

मुंबई : शेती, शेतीपुरक क्षेत्र, उद्योग, व्यापार, शिक्षण, आरोग्य, पर्यटन, पायाभूत सुविधा, सामाजिक विकास अशा अनेक क्षेत्रांसाठी भरीव तरतुद असलेला, विकसित भारत-विकसित महाराष्ट्राचे स्वप्न प्रत्यक्षात आणणारा हा अर्थसंकल्प आहे. यातून देशांतर्गत, विदेशी गुंतवणूक, रोजगार, स्वयंरोजगाराच्या संधी वाढतील. विधानसभा निवडणुकीत राज्यातील मतदारांनी व्यक्त केलेला विश्वास सार्थ ठरवण्यात अर्थसंकल्प यशस्वी होईल, असा विश्वास उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी सोमवारी त्यांचा अकरावा अर्थसंकल्प विधानसभेत सादर करताना

व्यक्त केला. महाराष्ट्राच्या अर्थसंकल्पातील ठळक मुद्दे पुढीलप्रमाणे. **महसुल तूट उत्येच्या १ टक्क्यापेक्षा कमी :** राजकोषीय उत्तरदायित्व व वित्तीय व्यवस्थापन कायदानुसार राजकोषीय तूट स्थूल राज्य उत्पन्नाच्या ३ टक्क्यापेक्षा कमी ठेवण्यातही शासन यशस्वी ठरेल आहे. राज्याची महसुली तूट ही सातत्याने स्थूल राज्य उत्पन्नाच्या १ टक्क्यापेक्षा कमी राहिली आहे. सन २०२५-२६ ची » पान ७ वर

शिवसृष्टीसाठी आणखी ५० कोटी देण्यात येणार



■ राष्ट्र संचार न्यूज नेटवर्क

पुणे : मुघलांच्या नजरकैदेतून आल्याहून सुटका हा शिवचरित्रातील प्रेरणादायी प्रसंग आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज नजरकैदेत होते, तेथे भव्य स्मारक स्फुर्तीदायी चरित्राची ओळख उभारण्याचे राज्य शासनाने ठरविले आहे. त्यासाठी उत्तर प्रदेश शासनाच्या सहकार्याने जागा उपलब्ध करून घेण्यात येईल, अशी माहिती अर्थमंत्री अजित पवार यांनी विधानसभेत दिली. येणाऱ्या पिढ्यांना शिवारायांच्या स्फुर्तीदायी चरित्राची ओळख अद्ययावत तंत्रज्ञानाच्या आधारे करून

मेट्रोसाठी निधीचा उल्लेख

पुण्यातील स्वरागेट ते कात्रज विस्तार मार्गिका या प्रकल्पास केंद्र शासनाने मान्यता दिलेली आहे. पुणे मेट्रो टप्पा टप्पा-२ अंतर्गत खडकवासला - स्वरागेट - हडपसर - खराडी आणि नळ स्टॉप - वारजे - माणिकबाग या दोन मार्गिकांचा ९ हजार ८९७ कोटी रुपये किंमतीचा प्रस्ताव केंद्र शासनाच्या मान्यतेसाठी पाठविला आहे', अशी माहिती अजित पवार यांनी दिली आहे.

देण्यासाठी पुणे शहरातील आंबेगांव येथे चार टप्प्यात भव्य शिवसृष्टी प्रकल्प उभारण्यात येत आहे. त्यातील दोन टप्प्यांचे काम पूर्ण झाले असून उर्वरित काम गतीने होण्यासाठी राज्य शासनाकडून आणखी ५० कोटी रुपये निधी उपलब्ध करून देण्यात येणार असल्याची माहिती त्यांनी दिली.

येणाऱ्या पिढ्यांना शिवारायांच्या स्फुर्तीदायी चरित्राची ओळख अद्ययावत तंत्रज्ञानाच्या आधारे करून देण्यासाठी राज्य शासनाकडून आणखी ५० कोटी रुपये निधी उपलब्ध करून देण्यात येणार असल्याची माहिती त्यांनी दिली.



कोणतं ऑलिव्ह ऑईल घ्यावं ?

आॅलिव्ह ऑईलच्या गुणधर्म बाबत आपण बरंच काही ऐकतो. या तेलात फॅट्सचं प्रमाण तुलनेने बरंच कमी असतं. त्यामुळे मधुमेही, हृदयासंबंधी तक्रारी असणाऱ्यांना ऑलिव्ह ऑईल वापरण्याचा सल्ला दिला जातो. बाज-रात ऑलिव्ह ऑईलचे विविध प्रकार पहायला मिळतात. त्यापैकी एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑईल अधिक आरोग्यदायी असतं. या तेल-तरात कमीत कमी प्रक्रिया केलेली असते. त्यामुळे या ऑलिव्ह ऑईलमधले पोषक घटक टिकून रहातात. साध्या ऑलिव्ह ऑईलवर बरीच प्रक्रिया झालेली असते. या दसऱ्याने तेलातले पोषक घटक निघून जातात आणि त्याचा शरीराला काहीच लाभ होत नाही. एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्सचं प्रमाण बरंच जास्त असतं. तसंच यात लाभदायी फॅट्सही असतात. यातल्या फेनॉलिक नामक घटकामुळे मधुमेहाला प्रतिबंध करणं शक्य होतं. तसंच मँट्रॉन्स आरोग्यही सुधारतं.

+ आहारतर

रडणे ही एक सामान्य बाब आहे. अनेकदा छोटी छोटी गोष्टींवरून ट्रिगर होऊन लोकांना रडू येते. सामान्यपणे असे म्हणतात की, रडणे ही अतिशय भावुक बाब आहे; पण संशोधनात असे दिसून आले आहे, रडल्याने शरीर आणि मेंदू दोन्ही अतिशय हलके होतात. अगदी बाळाचा जन्म झाल्यावरही तो पहिला रडतो. बाळ रडल्याने त्याचे आरोग्य उत्तम राहिले.

रिफ्लेक्स अश्रू म्हणजे डोळ्यांमध्ये साचलेली धूळ, घाण आणि धूर स्वच्छ करणारे अश्रू. सतत वाहणारे अश्रू तुमचे डोळे ओले ठेवतात आणि त्यांना



संसर्गापासून वाचवतात. भावनिक अश्रूंचेही अनेक फायदे आहेत. सततच्या अश्रूंमध्ये ९८ टक्के पाणी असते, तर भावनिक अश्रूंमध्ये ताण संप्रेरक आणि इतर विषारी पदार्थ असतात. संशोधकांना असे आढळून आले आहे, की अश्रू शरीरातून विषारी पदार्थ बाहेर काढतात.

अश्रूचे प्रकार
* रिफ्लेक्स अश्रू
* सतत अश्रू
* भावनिक अश्रू

रडल्याने स्वतःला शांत करण्यास मिळते मदत होते. रडणे हा कदाचित स्वतःला शांत करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे. संशोधनात आढळून आले, की रडण्यामुळे पॅरा-सिम्पेटिक

रडणे ही फायदावै!

आपल्यापैकी अनेकांना विविध चिंता, काळजींनी ग्रसलेले असतं. सतत अस्वस्थता वाटत राहते. सारखी काळजी करत राहाणं हा एक मनोविकार आहे. ही समस्या वाढायला अनेक बाबी कारणीभूत ठरतात. दैनंदिन आयुष्यातल्या सवयींमुळे मनाला शांतता लाभत नाही. चिंतेचं प्रमाण कमी करण्यासाठी या सवयी सोडणं गरजेचं आहे.

कमी रक्तदाबाची समस्या असणाऱ्यांना कॉफीमुळे बरं वाटतं. पण यामुळे चिंता, काळजीचं प्रमाण कमी होत नाही. कॉफीमुळे हृदय गती वाढते. काळजी वाढू लागल्यावर ही धडधड अधिकच तीव्र होते आणि आपल्याला अस्वस्थ तसंच निराश वाटू लागतं. त्यामुळे सतत काळजी करणाऱ्यांनी **+ आपण कुठे चुकतो?** काळजी कमी करण्यासाठी वेळेत जेवणं गरजेचं आहे. कामाच्या नादात किंवा इतर कोणत्याही कारणामुळे जेवण टाळल्यामुळे शरीराचं संतुलन बिघडतं आणि आपल्याला अस्वस्थ वाटू लागतं.

अपुन्या झोपेमुळे काळजीत भर पडू शकते. त्यामुळे दरोजे पुरेशी झोप घेणं गरजेचं आहे. अपुन्या झोपेमुळे हार्मोन्सचं संतुलन

आपल्यापैकी अनेकांना का वाढते काळजी?

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

आपण कुठे चुकतो?

सतत स्मार्टफोन आणि सोशल मीडिया अॅप्स तपासत रहाण्याची सवय माक ठरू शकते. यामुळे चिंतेत भर पडते. चिंता, काळजी कमी करण्यासाठी वेळेत जेवणं गरजेचं आहे. कामाच्या नादात किंवा इतर कोणत्याही कारणामुळे जेवण टाळल्यामुळे शरीराचं संतुलन बिघडतं आणि आपल्याला अस्वस्थ वाटू लागतं.

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

रसायने शारीरिक आणि भावनिक वेदना कमी करण्यास मदत करू शकतात. एकदा एंडोर्फिन बाहेर पडले, की शरीर थोडे सुन्न वाढू शकते. त्याच वेळी, ऑक्सिटोसिन तुम्हाला शांत वाटण्यास मदत करते. मूळ सुधारतो रडण्यामुळे वेदना कमी होण्यास मदत होतेच; शिवाय मूडही सुधारतो. जेव्हा रडण्याच्या वेळी तुमच्या तोंडातून खूप हवा पटकन आत धेतो, त्यामुळे मेंदूचे तापमान कमी होते. जेव्हा तुमच्या मनाचे तापमान थंड असते, तेव्हा तुमच्या शरीरालाही बरे वाटते. यामुळे मूळ सुधारतो. भावना संतुलित रडणे म्हणजे फक्त दुःखाला दिलेला प्रतिसाद नाही. कधीकधी तुम्ही खूप आनंदी, घाबरलेले किंवा तणावग्रस्त असतानाही रडता. येल विद्यापीठातील संशोधकांचा असा विश्वास आहे, की अशा प्रकारे रडल्याने भावनिक संतुलन पुनर्संचयित होण्यास मदत होते.

रसायने शारीरिक आणि भावनिक वेदना कमी करण्यास मदत करू शकतात. एकदा एंडोर्फिन बाहेर पडले, की शरीर थोडे सुन्न वाढू शकते. त्याच वेळी, ऑक्सिटोसिन तुम्हाला शांत वाटण्यास मदत करते. मूळ सुधारतो रडण्यामुळे वेदना कमी होण्यास मदत होतेच; शिवाय मूडही सुधारतो. जेव्हा रडण्याच्या वेळी तुमच्या तोंडातून खूप हवा पटकन आत धेतो, त्यामुळे मेंदूचे तापमान कमी होते. जेव्हा तुमच्या मनाचे तापमान थंड असते, तेव्हा तुमच्या शरीरालाही बरे वाटते. यामुळे मूळ सुधारतो. भावना संतुलित रडणे म्हणजे फक्त दुःखाला दिलेला प्रतिसाद नाही. कधीकधी तुम्ही खूप आनंदी, घाबरलेले किंवा तणावग्रस्त असतानाही रडता. येल विद्यापीठातील संशोधकांचा असा विश्वास आहे, की अशा प्रकारे रडल्याने भावनिक संतुलन पुनर्संचयित होण्यास मदत होते.

जाणून घ्या

शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ
शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ

अयुर्वेद आणि विकार

शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ शक्ती वाढते आणि अनेक विकारांना दूर ठेवता येतं तुळसीयुक्त दुधाचे लाभ

मनोरोग

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

रसायने शारीरिक आणि भावनिक वेदना कमी करण्यास मदत करू शकतात. एकदा एंडोर्फिन बाहेर पडले, की शरीर थोडे सुन्न वाढू शकते. त्याच वेळी, ऑक्सिटोसिन तुम्हाला शांत वाटण्यास मदत करते. मूळ सुधारतो रडण्यामुळे वेदना कमी होण्यास मदत होतेच; शिवाय मूडही सुधारतो. जेव्हा रडण्याच्या वेळी तुमच्या तोंडातून खूप हवा पटकन आत धेतो, त्यामुळे मेंदूचे तापमान कमी होते. जेव्हा तुमच्या मनाचे तापमान थंड असते, तेव्हा तुमच्या शरीरालाही बरे वाटते. यामुळे मूळ सुधारतो. भावना संतुलित रडणे म्हणजे फक्त दुःखाला दिलेला प्रतिसाद नाही. कधीकधी तुम्ही खूप आनंदी, घाबरलेले किंवा तणावग्रस्त असतानाही रडता. येल विद्यापीठातील संशोधकांचा असा विश्वास आहे, की अशा प्रकारे रडल्याने भावनिक संतुलन पुनर्संचयित होण्यास मदत होते.

रसायने शारीरिक आणि भावनिक वेदना कमी करण्यास मदत करू शकतात. एकदा एंडोर्फिन बाहेर पडले, की शरीर थोडे सुन्न वाढू शकते. त्याच वेळी, ऑक्सिटोसिन तुम्हाला शांत वाटण्यास मदत करते. मूळ सुधारतो रडण्यामुळे वेदना कमी होण्यास मदत होतेच; शिवाय मूडही सुधारतो. जेव्हा रडण्याच्या वेळी तुमच्या तोंडातून खूप हवा पटकन आत धेतो, त्यामुळे मेंदूचे तापमान कमी होते. जेव्हा तुमच्या मनाचे तापमान थंड असते, तेव्हा तुमच्या शरीरालाही बरे वाटते. यामुळे मूळ सुधारतो. भावना संतुलित रडणे म्हणजे फक्त दुःखाला दिलेला प्रतिसाद नाही. कधीकधी तुम्ही खूप आनंदी, घाबरलेले किंवा तणावग्रस्त असतानाही रडता. येल विद्यापीठातील संशोधकांचा असा विश्वास आहे, की अशा प्रकारे रडल्याने भावनिक संतुलन पुनर्संचयित होण्यास मदत होते.

दंतारोग्य

कठीण कवचाची फळं खा
कठीण कवचाची फळं खा कठीण कवचाची फळं खा कठीण कवचाची फळं खा कठीण कवचाची फळं खा

डोळ्यांचं आरोग्य

मोतीबिंदू असेल तर...
मोतीबिंदू असेल तर... मोतीबिंदू असेल तर... मोतीबिंदू असेल तर...

आजीबाईचा बटवा

गुणकारी सातूचं पीठ
गुणकारी सातूचं पीठ गुणकारी सातूचं पीठ गुणकारी सातूचं पीठ

ई-जीवनसत्त्वाअभावी हात, पाय बधिर

शरीराला योग्यरित्या कार्य करण्यासाठी सर्व जीवनसत्त्वे आणि खनिजे आवश्यक असतात. कोणत्याही जीवनासत्त्वाची कमतरता असल्यास त्याचा आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. असे एक महत्त्वाचे जीवनसत्व म्हणजे 'व्हिटॅमिन ई'. 'व्हिटॅमिन ई' आरोग्यासाठी एक आवश्यक अँटीऑक्सिडंट आहे. ते मुक्त रेडिकल्सच्या नुक सानिपासून पेशींचे संरक्षण करण्यासाठी आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी आवश्यक आहे. हृदयामध्ये गुठळ्या तयार होण्यापासून रोखण्यासाठी 'व्हिटॅमिन ई' आवश्यक आहे.

शरीरात 'व्हिटॅमिन ई'ची कमतरता असल्यास हात आणि पाय सुन्न होऊ शकतात. त्याची लक्षणे सन्यायामध्ये कमी जोरी, चालण्यात अडथळण, डोळ्यांची समस्या, कानकुवत प्रतिकारशक्ती, वारंवार आजार पडणे, आळस आणि थकवा येणे ही आहेत. १४ वर्षे

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

स्त्री-पुरुषांशिवायही जन्माला येऊ शकते मूल

जाणारे हे तंत्रज्ञान भविष्यात महत्त्वपूर्ण बदल घडवून आणू शकते. काय आहे हे 'आयव्हीजी' तंत्रज्ञान? 'आयव्हीजी' तंत्रज्ञानामध्ये प्रयोगशाळेत मानवी अंडी आणि शुक्राणू तयार करण्यासाठी अनुवांशिकरित्या त्वचा किंवा स्टेम पेशींचे पुनर्प्राप्ती करून घेतले जाते. 'एचएफईए'चे 'सीईओ' पीटर थॉम्पसन यांनी एका मीडिया स्टेटमेंटमध्ये या तंत्रज्ञानाच्या मदतीने मानवी मूल निर्माण करण्यासाठी एक क्रांतिकारी पाऊल असल्याचे सांगितले आहे. ते म्हणाले, की या तंत्रज्ञानामुळे मानवी अंडी आणि शुक्राणूची उपलब्धता लक्षणीयरीत्या वाढू शकते. अनेक लोकांसाठी वरदान ठरणार? 'आयव्हीजी' तंत्रज्ञानाचे तोटे

आपल्यापैकी अनेकांना काळजीचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यात काळजीचे कारणेही वेगवेगळे असतात. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो. काळजी अनेकदा मनाचा विकार असतो.

