

आता खूप उशीर...



मुंबई : राज्यात सध्या राज ठाकरे आणि उद्घव ठाकरे यांच्या युतीची चर्चा आहे. मनसे आणि शिवसेना उद्घव बालासाहेब ठाकरे या दोन्ही पक्षांकडून याबाबत संकेत देण्यात आले आहेत. काढी राजकीय नेतृत्वाकून ही युती

महाराष्ट्राच्या फायदाची ठरणार असल्याचे म्हटले जात आहे, तर काही नेतृत्वांनी याचर टीकाही केली आहे. अशातच आता शिवसेना शिंदे याच्या नेत्या दीपाली सव्यद यांनी हाताके बंधूच्या युतीवर भाष्य केले आहे.

उद्घव आणि राज ठाकरे यांच्या एकत्र येण्यावर दीपाली

सव्यद यांनी फ्लटले कों, कुटुंबाचा बालासाठी दोघे एकत्र येत असतील तर ही चांगले गोट आहे. पण जर ते राजकारणासाठी एकत्र येत असतील तर ही जर आणि तर ची गोषी आहे.

भावा-भावांमध्ये जर भांडण असेल तर त्यांनी नवकीच एकत्र याच. पण जर राजकारणासाठी तुम्ही आता एकत्र येत आहेत तर तुम्ही स्वतःचा स्वार्थ पाहताय. तुम्ही स्वार्थासाठी एकत्र येतयेत. आता खूप उशीर झालेला आहे. युती खूप आधी व्हायला हवी होती.

बालासाहेबांच्या मनात पण ते होते. पण तेव्हा तुम्ही युती केली नाही, असेही त्या महानाल्या. दीपाली सव्यद यांनी एकनाथ शिंदे यांके तुकुक करताना म्हटले की, बालासाहेब ठाकरे गेल्यानंतर त्यांनी पोकवी जर कापी भरून काढली असेल तर ते आहेत एकनाथ शिंदे, नेता कासा असावा, जो त्याच्यावर उत्तरांगे गोरगिरावांचा विचार करणारा, त्यांच्या मनातले ऐकणारा यांच्यासाठी काम करणारा, तर आहेत असेला पाहिजे. हेच आम्हाला बालासाहेब ठाकरे यांनी सांगितले होत.

दीपाली सव्यद यांनी उद्या शिवसेनेत मोठा पक्षप्रवेश होणार असल्याची माहिती दिली आहे. हा पक्षप्रवेश महाराष्ट्राच्या हितासाठी असणार आहे. संजय रातोतांच्या जवळच काही लोक पक्षप्रवेश करणार आहेत. याचा राज्याता फायदा होणार आहे अशी माहितीही सव्यद यांनी दिली आहे.

शरद पवारांना मोठा धक्का

सत्यजितसिंह पाटणकर भाजपात

सातारा : पाटण विधानसभा

मतदारसंघातील शरद पवार गटाचे

नेते सत्यजितसिंह पाटणकर यांनी

आज भाजपमध्ये प्रवेश केला.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश सोहऱ्या पार पडला. शरद

पवार यांच्यासाठी हा एक मोठा

धक्का मानला जात आहे.

पाटणकर यांच्या प्रवेशाच्या वेळी

रवोंडा चव्हाण यांच्यासोबत खासदार उदयनराजे भोसले यांची देखील उपस्थिती होती.

सातारा जिल्हातील पाटण विधानसभा मतदारसंघाचे एक महत्वाचे नेते सत्यजितसिंह पाटणकर हे सुरातीलासून राष्ट्रवादी कांग्रेस शरद पवार गटाचे नेते म्हणून ओळखले जात होते. २०२४ च्या विधानसभेचा निवडणुकीत त्यांनी अभिप्रेत तिकीव न मिळाल्याने अपक्ष उमेदवार म्हणून निवडणुकीत उत्तराचा निर्णय घेतला. पण विजयी होऊ शकले नाहीत.

स्थानिक कार्यकारींची चर्चा करत, सर्वांना विश्वासात घेऊन भाजप प्रवेशाचा निर्णय घेतला आहे. स्थानिक कार्यकारींनी भाजपमध्ये सामोली होणे आवश्यक असल्याची भावना याकूब तेव्हा नाला जात आहे. असल्याचे त्यांनी सांगितले.

गुजराती कुटुंबाकडून

मराठी भाषिकांना मारहाण

मुंबई : मुंबईच्या घाटाकोपर या हुगराती समाजबहुल उपनगरात मराठी कुटुंबाला गुजराती कुटुंबाने मारहाण केल्याची घटना घडली.

घाटाकोपरचा रायगड चौक भागात मराठी भाषिक तसेच

गुजराती समाजाची मोठी संख्या आहे. अनेक मराठी,

गुजराती कुटुंबे एकमेकाच्या बाजूलाच राहतात. त्यात दोन कुटुंबांत कुत्रा पालायावरून जोरावर रागडा झाला. गुजराती कुटुंबी भाषिकांना भावात घराणे केली.

सुरुवातील एक व्यक्ती मराठी कुटुंबाच्या दारासमोरे

जाऊन वाढ घालत होता. त्याच वेळी काही महिलाही

त्याच्या बाजूने आल्या. गुजराती कुटुंबी मराठी कुटुंबाच्या

घराणे घुसले. त्यानंतर मारहाण झाल्याचे बोलते जात आहे. कुपीही गुजराती कुटुंबाला रोखले नाही.

राज्याता केसाला जरी धक्का लागला तर....

लडेंगे भी और जितेंगे भी...

खा. सुप्रिया सुक्ले यांनी व्यक्त केला विश्वास

■ वृत्तसंस्था, पुणे, दि. १० :

यांच्यांनी नेते लक्षण हाके हे गेल्या काही

दिवसांपासून चर्चात आहेत. उपमुख्यमंत्री

अंजित पवार यांच्यावर त्यांनी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी राज्य शासनाने

निर्मिती उपलब्ध करून द्यावा, अशी मागणी

शिवसेना महानगरपालुक्य प्रवीण तिकीव यांनी

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्याकडे केली.

निवेदनात म्हटले की, महापालिकेने

कुंभेश्वराच्या त्यारीसाठी पूल बांधणीच्या सहा

निविदा त्रिवेदी प्रसिद्ध केल्या

परिणाम होऊ शकतो. त्यासाठी शासनाने

पालिकेला पुरेसा निर्धा उपलब्ध करून द्यावा.

कोटी आहे. महापालिकेने २०२५-२६ च्या अर्थसंकल्पात या

होणाऱ्या कुंभेश्वराच्या

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तरी या प्रकल्पाचे

पायाभूत सुविधाच्या निर्मितीसाठी काही आर्थिक तरतु

केला नसावा.

आपाला राज्याचा संघ १८ वर्षांची आयपीएल जिंकला, त्याचा विजयाचे श्रेय आपणच घेतले पहिजे, तेही इतिहास आणि लगेच असा विचार त्यांनी केला असावा. कारण या संघातील विराट कोहलीसह अन्य खेळांडिना लगेच याकुठे ना कुठे बाहेर याचे होते...

चिनास्वामी स्टेडियम हे बंगळूरुच्या अंतिशय गजबजलेल्या भागात आहे. स्टेडियमची प्रेक्षकांची क्षमता पस्तीस हजार आहे. विराटची विजयी टीम तिथे येण्यापूर्वीच स्टेडियममध्ये साठ-सत्तर हजार लोक घुसले होते आणि स्टेडियमवाहे किमान तीन ते साडेतीन लाखांची खाचाच गर्दी होती. नंतर-चार लाख लोकांना निवारणात ठेवण्यासाठी तेथे केलक चोदाशे पोलीस होते.

आमदी शेवटच्या पटकाव्यात ही उत्सुकता कायम होती. केवळ बंगळूरुच नव्हे तर महाराष्ट्रात मुंबई, पुणे, नाशिक, नागपूर, डॉ. संभाननगर, अहमदाबादनगरमध्ये जल्लोष झाला. दिल्लीपासून गल्लीपांत त्रिकोंकेटप्रेमी विश्वचार यांच्योष केला. आदल्या सरी विजय निवारणात ठेवण्यासाठी तेथे केला. आपल्या विजयी टीमातील विद्युत्याचा जंगी स्वागताचा सोहऱ्या ठरविण्यात आला. बंगळूरुच्या विद्युत्याचा जंगी स्वागताचा सोहऱ्या ठरविण्यात आला. स्टेडियमपैरंत विजयी प्रिव्हाकू, विद्युत्याचा जंगी स्वागताचा तेचिनास्वामी स्टेडियमपैरंत विजयी टीमच्या जंगी स्वागताचा सोहऱ्या ठरविण्यात आला. आलेल्या माफ्रांचंड गवर्नरी कोणार्हाती आवरणे शक्य झाले नाही. स्टेडियममध्ये क्षमतेपेक्षा दुप्पट लोक घुसल्यामुळे स्टेडियमचे सर्व दरवाजे बंद करण्यात आले होते, त्याचा परिणाम दरवाजे तोडून लोकांनी आत घुसण्याचा प्रयत्न केला.

मात्र दुसरी काय झाण्यार... तुकान चेंगारांचेंगरा, तुडवातुडवी... त्यात अकरा जणांचा बळी गेला आणि पनास्फून चेंगारांचेंगरी रोजी रोजी लाखोंच्या चेंगारांचेंगरीत ४० जणांचा मृत्यु झाला व ६० जखमी झाले. १५ फेब्रुवारी २०२५ रोजी नवी दिल्ली रेल्वे स्टेशनवर झालेल्या चेंगारांचेंगरीत १८ जणांचा मृत्यु झाला व १५ जखमी झाले.

भारताने पाकिस्तानवर हवाई व शेपाणास्त्रांचे हल्ले करून एका रात्री दहशतवादी तक्क नेस्तनावूत केले, शंभर दहशतवादी यमसदनाता पाठवले.

पाकिस्तानच्या हवाई तव्हांचे प्रचंड नुकसान झाले, शर्करासंस्थी झाल्यावर भारत झोपी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या पुरुषानांना आपल्या आईच्या सान्या आठवणी सांगितला आहेत.

आज भारत नातेचे थोर सुप्रत, स्वातंत्र्य सैनिक, समाजावादी विचारवंत, समाजिक कार्यकर्त, मराठी साहित्यिक साने गुरुजी यांची पुण्यातो.

साने गुरुजी यांचे पूर्ण नाव पांडुरंग सदाशिव साने. त्याचा जन्म २४ डिसेंबर १९९१ रोजी कोकणातील पालगढे थेंडे झोटे. लहानपणापासून साने गुरुजीचे त्यांच्या आईवर खूप प्रेम होते. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या शिक्कणुकीचा खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या तुरुण चालवलीत सहभागी झाले.

या गीताचा वाढाता प्रसार पाहून इंग्रज सरकारने या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जस करून या गीतावर बंदी आणली. साने गुरुजीना अस्पृश्यता, जातीपात, रुढी पंपणा, अंधशंदू याविष्यी कमालीची चीड होती. या गोंडीना मन अंतिशय भवानप्रधान व संस्करण झोपी. महानुवाच आहेन पेरेलेल्या सदाभावानंतीची वढ त्यांच्या ठिकाणी लवकाळी. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांनी अंमळेवे यथेशील हायस्कूलमध्ये काहीकाळ शिक्षक मृणून नोकीरी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप आवश्यक आहे. त्यांच्या आईच्या सान्या आठवणी स्वातंत्र्य त्यांची आपल्या आईच्या सान्या आठवणी सांगितला आहेत.

साने गुरुजीच्या आईने त्यांच्या बालमानवर जे संस्कार केले त्यांचून त्यांचा जीवनविकास झाला. सर्वांवरीते प्रेम करा हा धडा त्यांना त्यांच्या आईनेच दिला. त्यांचे बडील सदाशिवराव हे यांतरगडे झेंडे झोटे. लहानपणापासून साने गुरुजीचे त्यांच्या आईवर खूप प्रेम होते. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या शिक्कणुकीचा खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या तुरुण स्वातंत्र्य चालवलीत सहभागी झाले.

या गीताचा वाढाता प्रसार पाहून इंग्रज सरकारने या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जस करून या गीतावर बंदी आणली. साने गुरुजीना अस्पृश्यता, जातीपात, रुढी पंपणा, अंधशंदू याविष्यी कमालीची चीड होती. या गोंडीना मन अंतिशय भवानप्रधान व संस्करण झोपी. महानुवाच आहेन पेरेलेल्या सदाभावानंतीची वढ त्यांच्या ठिकाणी लवकाळी. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांनी अंमळेवे यथेशील हायस्कूलमध्ये काहीकाळ शिक्षक मृणून नोकीरी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप आवश्यक आहे. त्यांच्या आईच्या सान्या आठवणी स्वातंत्र्य त्यांची आपल्या आईच्या सान्या आठवणी सांगितला आहेत.

साने गुरुजीच्या आईने त्यांच्या बालमानवर जे संस्कार केले त्यांचून त्यांचा जीवनविकास झाला. सर्वांवरीते प्रेम करा हा धडा त्यांना त्यांच्या आईनेच दिला. त्यांचे बडील सदाशिवराव हे यांतरगडे झेंडे झोटे. लहानपणापासून साने गुरुजीचे त्यांच्या आईवर खूप प्रेम होते. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या शिक्कणुकीचा खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या तुरुण स्वातंत्र्य चालवलीत सहभागी झाले.

या गीताचा वाढाता प्रसार पाहून इंग्रज सरकारने या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जस करून या गीतावर बंदी आणली. साने गुरुजीना अस्पृश्यता, जातीपात, रुढी पंपणा, अंधशंदू याविष्यी कमालीची चीड होती. या गोंडीना मन अंतिशय भवानप्रधान व संस्करण झोपी. महानुवाच आहेन पेरेलेल्या सदाभावानंतीची वढ त्यांच्या ठिकाणी लवकाळी. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांनी अंमळेवे यथेशील हायस्कूलमध्ये काहीकाळ शिक्षक मृणून नोकीरी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप आवश्यक आहे. त्यांच्या आईच्या सान्या आठवणी स्वातंत्र्य त्यांची आपल्या आईच्या सान्या आठवणी सांगितला आहेत.

साने गुरुजीच्या आईने त्यांच्या बालमानवर जे संस्कार केले त्यांचून त्यांचा जीवनविकास झाला. सर्वांवरीते प्रेम करा हा धडा त्यांना त्यांच्या आईनेच दिला. त्यांचे बडील सदाशिवराव हे यांतरगडे झेंडे झोटे. लहानपणापासून साने गुरुजीचे त्यांच्या आईवर खूप प्रेम होते. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या शिक्कणुकीचा खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या तुरुण स्वातंत्र्य चालवलीत सहभागी झाले.

या गीताचा वाढाता प्रसार पाहून इंग्रज सरकारने या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जस करून या गीतावर बंदी आणली. साने गुरुजीना अस्पृश्यता, जातीपात, रुढी पंपणा, अंधशंदू याविष्यी कमालीची चीड होती. या गोंडीना मन अंतिशय भवानप्रधान व संस्करण झोपी. महानुवाच आहेन पेरेलेल्या सदाभावानंतीची वढ त्यांच्या ठिकाणी लवकाळी. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांनी अंमळेवे यथेशील हायस्कूलमध्ये काहीकाळ शिक्षक मृणून नोकीरी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप आवश्यक आहे. त्यांच्या आईच्या सान्या आठवणी स्वातंत्र्य त्यांची आपल्या आईच्या सान्या आठवणी सांगितला आहेत.

साने गुरुजीच्या आईने त्यांच्या बालमानवर जे संस्कार केले त्यांचून त्यांचा जीवनविकास झाला. सर्वांवरीते प्रेम करा हा धडा त्यांना त्यांच्या आईनेच दिला. त्यांचे बडील सदाशिवराव हे यांतरगडे झेंडे झोटे. लहानपणापासून साने गुरुजीचे त्यांच्या आईवर खूप प्रेम होते. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या शिक्कणुकीचा खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या तुरुण स्वातंत्र्य चालवलीत सहभागी झाले.

या गीताचा वाढाता प्रसार पाहून इंग्रज सरकारने या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जस करून या गीतावर बंदी आणली. साने गुरुजीना अस्पृश्यता, जातीपात, रुढी पंपणा, अंधशंदू याविष्यी कमालीची चीड होती. या गोंडीना मन अंतिशय भवानप्रधान व संस्करण झोपी. महानुवाच आहेन पेरेलेल्या सदाभावानंतीची वढ त्यांच्या ठिकाणी लवकाळी. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांनी अंमळेवे यथेशील हायस्कूलमध्ये काहीकाळ शिक्षक मृणून नोकीरी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप आवश्यक आहे. त्यांच्या आईच्या सान्या आठवणी स्वातंत्र्य त्यांची आपल्या आईच्या सान्या आठवणी सांगितला आहेत.

साने गुरुजीच्या आईने त्यांच्या बालमानवर जे संस्कार केले त्यांचून त्यांचा जीवनविकास झाला. सर्वांवरीते प्रेम करा हा धडा त्यांना त्यांच्या आईनेच दिला. त्यांचे बडील सदाशिवराव हे यांतरगडे झेंडे झोटे. लहानपणापासून साने गुरुजीचे त्यांच्या आईवर खूप प्रेम होते. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या शिक्कणुकीचा खूप प्रभाव होता. श्यामची आई या तुरुण स्वातंत्र्य चालवलीत सहभागी झाले.

या गीताचा वाढाता प्रसार पाहून इंग्रज सरकारने या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जस करून या गीतावर बंदी आणली. साने गुरुजीना अस्पृश्यता, जातीपात, रुढी पंपणा, अंधशंदू याविष्यी कमालीची चीड होती. या गोंडीना मन अंतिशय भवानप्रधान व संस्करण झोपी. महानुवाच आहेन पेरेलेल्या सदाभावानंतीची वढ त्यांच्या ठिकाणी लवकाळी. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांनी अंमळेवे यथेशील हायस्कूलमध्ये काहीकाळ शिक्षक मृणून नोकीरी केली. त्यांनी वस्तिगुहांटील विद्युत्याची खूप आवश्यक आहे. त्यांच्या आईच्या सान्या आठवणी स्वातंत्र्य त्यांची आ



अकाली रजोनिवृत्तीचं व्यवस्थापन

आ जकाल महिलांना ऑफिसच्या ताण-ताणावामुळे आणि घरातील कामामुळे अनेक समस्यांना तोंड घाव लागत. त्यामुळे आरोग्याशी संबंधित समस्या वाढू लागल्या आहेत. त्यातही महिलांना अनेक समस्यांना तोंड घाव लागत आहे. रजोनिवृत्तीच्या वेळी होणारा त्रास ही एक गंभीर समस्या बनली आहे. शक्यतो ४५ ते ५५ या वयात रजोनिवृत्ती येते; परंतु चुकीची जीवनशैली आणि इतर काही कारागामीमुळे काही महिला ३० ते ४० या वयातच या अवस्थेतून जात आहेत. याचा महिलावर केवळ शारीरिकच नाही, तर मानसिक आणि भावनिकदृष्ट्याही खोलवर परिणाम होतो.

कोणत्याही महिलेला अभी लक्षण जाणवत असतील, तर ती हलक्यात घेऊ नका. कुण्डालातील महिलांना आधीच वेळेपूर्वीच रजोनिवृत्ती आली असेल तर त्यामुळे अनेक समस्या उढवू शकतात. वेळवर निदान, योग्य उपचार आणि काळजी घेतल्यास गुंतागुंत टाळता येते. रजोनिवृत्ती वेळेपूर्वी येण्यासाठी खालील कारागांकांची कारागीभूत ठरतात.

* आरोग्य समस्या: थायरॉइड, ऑटोइम्यून

डिसोडॉर्ड.

* जीवनशैली: ताणताणव, खाण्याच्या वाईट

सवायी, जास्त धूमपान किंवा मद्यापान.

* शशक्रिया किंवा वैद्यकीय कारण: अंडाशय

किंवा गर्भाशयावर शशक्रिया, केमोथेरेपी.

* लहान वयात रजोनिवृत्तीची लक्षण: मासिक



जीवनशैली

डॉ. मेघा दझे

पाळी अनियमित होते किंवा अचानक थांबते. उघाता आणि घाम येण.

* निद्रानाश किंवा व्हापेचा अभाव: मूळ स्विसेस, चिडिंघेपणा आणि नैराश्य. शरीरात थकवा आणि अशक्तपणा जाणवत. त्वचा कोरडी पडणं आणि केस गळणं. लॅंगिंग इच्छा कमी होणं.

आणि वेळानावाक संभोग.

काय काळजी घ्यावी?

अवलंब करा: संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि ताणव कमी करण आवश्यक आहे.

* वैद्यकीय सळ्हा

च्या: हार्मोन रिस्लेस्मेंट थरेपीची आवश्यकता असू शकते.

* नियमित

तपासणी: हार्मोन्सची पातळी तपासा आणि हांडांकडे लळ द्या.

* मानसिक आरोग्य

काळजी: ध्यान, योग

आणि विश्रांती या तीन बाबी विशेष महत्वाच्या आहेत.

लहान वयात रजोनिवृत्ती येणे ही गंभीर बाबा आहे. त्याकडे दुर्लक्ष करणं आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतं.

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

