



नवी दिल्ही : पहिल्याविहित्या खो-खो विश्वचक्षण स्पर्धेत भारतीय महिला संघाने नेपाळच्या ७८-८० असा ३८ गुणांनी पराभव करून विश्वविजेतेपद पटकावले आहे. महाराष्ट्राची लेक प्रियांका इंग्लेच्या नेतृत्वाखालील भारतीय संघाने सुरुवातीपासूनच दमदार कामगिरी दाखवत रविवारी (दि. १९) रंगलेल्या अंतिम सामन्यातही नेपाळला एकतरी मात दिली. कर्णधार प्रियांका व इतर खेळाऱ्हूनी चमकदार खेळी केली. स्पर्धेत एकही सामना न गमावता यांची जेतपदाच्या ट्रॉफीवर नाव कोरत नवा इतिहास रचला आहे. विश्वविजेत्या संघाचे अभिनदन होत आहे.

# उरणमधील चिरनेर येथे बर्ड फ्लू

कुकुट पक्ष्यांत आढळला एव्हियन इन्फ्लुएंज्याचा प्रादुर्भाव

उरन : प्रतिनिधी

उरन तालुकायातील चिरनेर येथे परसरादारातील कुकुट पक्ष्यांमध्ये एव्हियन इन्फ्लुएंज्या अर्थात बर्ड फ्लू या रोगाचे विषाणू आढळले आहेत. त्यामुळे रायांचे जिल्हाधिकारी किंशन जावळे यांनी येथील एक किमीपर्यंतचा परिसर बाधित क्षेत्र व एक ते दहा किमीपर्यंतचा परिसर सर्वेक्षण क्षेत्र म्हणून घोषित केला आहे.

चिरनेर येथे कुकुट पक्ष्यांमध्ये मरतुक आढळल्याने रोग निदानासाठी नमुने पुणे येथील भारतरत्न अटलबिहारी वाजपेयी रोग अन्वेषण विभागाकडे



१० किमीपर्यंतचा परिसर सर्वेक्षण क्षेत्र घोषित

पाठवण्यात आले होते. तेथून हे नमुने भारतीय कृषी संशोधन परिषद अंतर्गत मध्य प्रदेशातील भोपाल येथील राष्ट्रीय उच्च सुरक्षा पशुरोग प्रयोगशाळेत पाठवण्यात

आले होते. या प्रयोगशाळेने कुकुट पक्ष्यातील मरतुक एव्हियन इन्फ्लुएंज्या अर्थात बर्ड फ्लू पॉझिटिव आल्याने कल्पवले आहे. (पान २ वर.)

पाठवण्यात आले होते. तेथून हे नमुने भारतीय कृषी संशोधन परिषद अंतर्गत मध्य प्रदेशातील भोपाल येथील राष्ट्रीय उच्च सुरक्षा पशुरोग प्रयोगशाळेत पाठवण्यात

आले होते. या प्रयोगशाळेने कुकुट पक्ष्यातील मरतुक एव्हियन इन्फ्लुएंज्या अर्थात बर्ड फ्लू पॉझिटिव आल्याने कल्पवले आहे. (पान २ वर.)

सैफ अली खान हळ्ळा प्रकरण

मुख्य आरोपीला अटक ; पाच दिवसांची पोलीस कोठडी

मुंबई : प्रतिनिधी

बॉलीवूड अभिनेता सैफ अली खान एजन्सीमध्ये कामाला होता व हिंदू नाव याच्यावरील हेल्प्याप्रकरणी मुख्य आरोपी महम्मद शरीफुल इस्त्तम शेहजाद (वय ३०) याला पोलिसांनी रविवारी (दि. १९) पहाटे ठाण्यातून अटक करण्यात आली. त्याला मुंबईल वांद्रे न्यायालयात हजर केले असता पाच दिवसांची पोलीस कोठडी सुनावण्यात आली आहे.

आरोपी मोहम्मद शेहजाद हिरानंदानी इस्टर्ट येथील झाडीत लालू पसला होता. त्याला पोलिसांनी रविवारी पहाटे ३च्या सुमारास ताब्यात घेतले. दरम्यान, आरोपी होता असेही समजते. या प्रकरणी पोलीस अधिक तपास करीत आहेत.

आले आहे. तो मुंबईत हाऊस किंगींग घेऊन वावत होता.

आरोपी बांगलादेशमधून बेकायदेशीरपणे भारतात अल्याचा संथां आहे. त्यामुळे माहिती समोर येत आहे. त्यामुळे त्याच्याविरोधात पारपत्र कायदा व परकीय नागरिक कायद्यांतर्गत उपचार सुरु आहेत.

कलमांची वाढ करण्यात आली आहे. या संपूर्ण प्रकरणाचा अहवाल सादर करण्याच्या सूचना वांद्रे न्यायालयाने दिल्या आहेत.

आरोपी पूर्वी ठाण्यातील हॉटेलमध्ये कामाला होता असेही समजते. या प्रकरणी पोलीस

अधिक तपास करीत आहेत.

पोलीस भरतीचे स्वप्न भंगले !

बीड : प्रतिनिधी

पोलीस भरतीची तयारी करणाऱ्या पाच दिवसांना एसटी महामंडळाच्या बसने

एसटी बसच्या धडकेत तिघांचा मृत्यू, दोघे गंभीर

चिर ड ल्याची ध क १ द १ य क

घटना रविवारी (दि. १९) पहाटे

बीड-परळी रस्त्यावर घोडका राजुरी

फाटाजायल घडली. या भीषण अपघातात

तीन जणांचा जागीच मृत्यू, तर दोघे जखमी

जाले आहेत.

पोलीस भरतीची तयारी करणारे पाच

तरुण नेहमीप्रमाणे रविवारी पहाटे बीड-

परळी रस्त्यावर व्यायामासाठी गेले होते.

यादरम्यान एका भरधाव एसटी बसने

त्यांना चिरडले. या दुर्दैवी घटनेत बालाजी

मोर, ओम घोडके आणि विराज घोडके

यांचा जागीच मृत्यू झाला, तर इतर दोघे

गंभीर जखमी झाल, जखमीवर रुग्णालयात

उपचार सुरु आहेत.

दवळे, गोपीनाथ दवळे, निजर शेख, खलील

शेख, रमजान शेख, सय्यद शेख, परशुराम

दवळे, अविनाश दवळे, अरविंद फडके,

प्रवीण फडके, सापर दवळे, अरविंद माळी,

निलेश महाराज, समीर पोपेटा, उतम

पाटील यांच्यांचा आल्यासह ग्रामस्थ मोर्ता

संखेने उपस्थित होते.

शिवक र ग्रामपंचातीमध्ये या

विकासकामांतून गावाचा अधिक विकास

साधाता येणार आहे. त्यामुळे सरपंच

आनंद दवळे आणि त्यांच्या सहकायांचे

आमदार प्रशांत ठाकूर यांनी कोतुक केले.

त्याच्याप्रमाणे शहरासोबत गावांनाही सुविधा

मिळाल्या पाहिजेत यासाठी कटिबद्ध

असत्याचे त्यांनी नमूद केले.

शिवक र ग्रामपंचातीमध्ये या

प्रकरणात अंतर्गत हर घर

जल हर घर नल अभियान अंतर्गत शिवकर

गावात नवीन पायाची टाकी बांधणे (३०

लाख रुपये), पुस्तिम कवळ्यानाला संरक्षण

मित बांधणे व सुशोभीकरण करणे (३५

लाख रुपये), बोद्ध स्पॅशन्सूनीला संरक्षण

मित बांधणे व सुशोभीकरण करणे (२०

लाख रुपये), नवीन स्पैशन्सूनीला बांधणे (२०

लाख रुपये) आणि व्यायामशाळेवळ शौचालय

बांधणे (तीन लाख ६७ हजार रुपये) अशा

१० विकासकामांसाठी एकूण दोन कोटी

८२ लाख ६७ हजार रुपये खर्च करण्यात

येणार आहेत. (पान २ वर.)

रायगड, नवी मुंबई

◆ वर्ष १७ ◆ अंक १८५

www.ramprahar.com

# रामप्रहर

सोमवार, २० जानेवारी २०२५ ◆ पाने ८ ◆ किंमत २२

अंतरंग

महाकुंभमेल्यात भीषण आग, अनेक तंबू जळून खाक/२

मोहोपाड्यातील शिवनगर वेद्यून बांगलादेशी नागरिकास अटक/५

टी-२० वर्ल्डकपमध्ये भारतीय संघांची दणदणीत सलामी/८

पनवेलच्या शिवकरमध्ये विकासाचे महापर्व  
दोन कोटी ८२ लाख रुपयांच्या  
विविध कामांचे भूमिपूजन

आमदार प्रशांत ठाकूर व तालुकाध्यक्ष अरुणशेठ भगत यांच्या हस्ते शुभारंभ



पनवेले : रामप्रहर वृत्त  
पनवेले तालुकाध्यक्ष शिवकर र ग्रामपंचायत हृषीकेश दमदार दोन कोटी ८२ लाख ६७ हजार रुपयांच्या ९० विकासकामांचे भूमिपूजन कार्यसप्ताप व लोकप्रिय आमदार प्रशांत ठाकूर आणि भाजपचे तालुकाध्यक्ष अरुणशेठ भगत यांच्या हस्ते रविवारी (दि. १९) करण्यात आले.

आमदार प्रशांत ठाकूर यांचा स्थानिक विकासकामांदून ग्र



# ज्येष्ठांच्या आरीवादामुळे राजकीय आणि सामाजिक कार्य - आमदार प्रशांत ठाकूर



परिवार निरोगी, तर देश स्वास्थ्यपूर्ण- आमदार प्रशांत ठाकूर



पनवेल : रामप्रहर वृत्त

आपला परिवार स्वस्थ राहिला, तर आपला देश स्वास्थ्यपूर्ण राहू शकतो, असे प्रतिपादन आमदार प्रशांत ठाकूर यांनी नवीन पनवेल येथे केले तसेच हैंसिंग सोसायटी म्हणून सर्वांनी एकत्रित येऊन सामाजिक उपक्रमांचे आयोजन केल्याबद्दल कौतुक केले.

हेच्या केआर इन्झरन्स आणि जीसी अस्पिरा २०६ को ऑपरेटर्स हैंसिंग सोसायटीच्या माध्यमतून आणि अपोलो हॉस्पिटलच्या

सहाकार्याने मोफत आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन रविवारी केले होते. हे शिबिर जीवी अस्पिरा सोसायटीमध्ये झाले. या शिबिरात परिसरातील नागरीकांनी आरोग्य तपासणी करून लाभ घेतला. या शिबिराला आमदार प्रशांत ठाकूर यांनी भेट देत शिबिराचे आयोजन केल्याबद्दल पदाधिकाऱ्यांचे आणि रहिवाशांच कौतुक केले. या वेळी माजी महायोर डॉ. कविता चौतमोल, सुवा नेते किंशोर चौतमोल उपस्थित होते.

संपादकीय

## पालकमंत्रिपदाचे वाटप

प्रजासत्ताक दिनाला आठ दिवस बाकी असताना राज्यातील जिल्ह्यांचे पालकमंत्री जाहीर करून राज्य सरकारने आणखी जोमाने काम करण्याचा निर्धार केला आहे. विशेष म्हणजे स्वतः मुख्यमंत्रांनी गडविरोली या दुर्गम आणि नक्षलग्रस्त जिल्ह्याचे पालकमंत्रीपद स्वीकारून चांगला संदेश दिला आहे.

**रा**ज्य मंत्रिमंडळाचे खातेवाटप झाल्यानंतर पालकमंत्री कधी जाहीर होणार अशी विचारणा होत होती. विशेषकरून विरोधकांकडे दुसरा काही मुद्दा नसल्याने त्यांची पालकमंत्रिपदावरून टीका-टिपणी सुरु होती, परंतु राज्याचा गाडा चालवताना अनेक निर्णय सांभाळून घ्यावे लागतात. राज्यातील जनतेने भाजप महायुतीला भरभरून यश दिल्याने अपेक्षा आणखी वाढल्या आहेत. त्यामुळे युख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस अधिक लोकाभिमुख व पारदर्शक पद्धतीने राज्य कारभार पाहत आहेत. त्यांनी आगामी शंभर दिवसांच्या कामांची आखणी करून सर्वसामान्य जनतेचे दैनंदिन जीवन कसे सुकर होईल या अनुबंधाने काम करण्याचे निर्देश दिले आहेत. सरकार स्थापन होऊन मंत्रीमंडळ विस्तार व खातेवाटप झाल्यानंतर पालकमंत्रिपदाचे वाटप बाकी राहिले होते. तेही अखेर पूर्ण झाले आहे. विशेष म्हणजे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी नलक्षग्रस्त व तुर्गम म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या गडचिरोली जिल्हाचे पालकमंत्रीपद स्वतःकडे घेत नवा आदर्श घालून दिला आहे. तरे पाहिले तर अनेकांना पालकमंत्री म्हणून चांगला जिल्हा मिळावा अशी अपेक्षा असते. ये-जा करण्यास सोयीस्कर, सुरक्षित आणि काम करण्यासाठी विकसित असणारा जिल्हा मिळावा अशी अनेक मंत्र्यांची मनीष असते. जरी कोण याबाबत स्पष्टपणे बोलत नसले तरी आतून प्रत्येकाला चांगला जिल्हा मिळावा असे वाटत असते. त्या दृष्टीने मुख्यमंत्री असलेले फडणवीस इतर कोणत्याही जिल्हाचे पालकमंत्रिपद भूषूव शकले असते, पण त्यांनी जाणूनबुजून गडचिरोली जिल्हाची निवड केली. यामागचे कारण म्हणजे तेथील नक्षलग्रस्त चळवळीला पायबंद घालून मागास जनतेला मुख्यमंत्र्यांना विकासाच्या मूळ प्रवाहात आणायचे आहे. काही दिवसांपूर्वीच त्यांनी गडचिरोलीत जाऊन विविध विकासकामांचा शुभारंभ केला. या वेळी त्यांच्या उपरिथीत जहाल नक्षलवाद्यांनी आत्मसमर्पण केले. तेव्हा मुख्यमंत्र्यांनी गडचिरोलीत विकासाची नवी पहाट उगवल्याचे म्हटले होते. तेवढे बोलून गप्प न बसता त्यांनी आता गडचिरोली जिल्हाचे पालकमंत्रीपद स्वीकारून जणू नवे आव्हान स्वीकारले आहे. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्याकडे बीड आणि पुण्याचे पालकमंत्रीपद देण्यात आले आहे, तर मुंबई शहर आणि ठाण्याच्या पालकमंत्रिपदाची जबाबदारी दुसरे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेकडे देण्यात आली आहे. काही मंत्र्यांना सहपालकमंत्रीही करण्यात आले आहे, तर सध्या विरोधकांकडून आरोप होत असलेले मंत्री धनंजय मुंडे यांना कोणत्याही जिल्हाचे पालकमंत्रीपद देण्यात आलेले नाही. सरकारचा हा निर्णय रास्तच म्हटला पाहिजे. बीडमधील मस्साजोगचे सरपंच संतोष देशमुख हत्येप्रकरणी मुंडेचे नाव घेतले जात आहे. जोपर्यंत हे प्रकरण मार्गी लागत नाही तोपर्यंत मुंडे यांना पालकमंत्रीपद न देऊन महायुती सरकारने टटरथ भूमिका बजावली आहे. पालकमंत्रिपदाच्या यादीत काही नव्या मंत्र्यांची वर्ण लागली आहे, तर काही मंत्र्यांना स्थान मिळू शकलेले नाही. पालकमंत्री जाहीर झाल्यानंतर आता जिल्हाच्या मुख्यालयी प्रजासत्ताक दिनी ध्वजारोहण कोण करणार द्वा पश्च मिटला आहे गाबरोद्दरच तिकासालाडी आणग्यांनी तेव्हा गोणार आवे

# कर्जत तालुका बैलगाडा शर्यतीच्या हक्काचे ठिकाण



**प**र्वीपासूनच छ कड्चांच्या  
शर्यर्तीसाठी कर्जत तालुका  
प्रासिध्द होता. आता नवीन  
स्वरूपात बैलगाडा शर्यती सुरु  
झाल्या. शासनाकडून मध्यंतरी  
या शर्यतीना बंदी होती. तरीसुधा  
तालुक्यात कुठेना कुठे लपून छ्यून  
या शर्यती होत होत्या. त्यासाठी  
जिल्हाभरातून बैलगाडा मालक  
शर्यतीसाठी येत असत, मात्र बंदी  
उठवण्यात आली आणि अटी—  
शर्तीवर शर्यतीना मान्यता देण्यात  
आली. त्यानंतर पुन्हा शर्यती सुरु  
झाल्या आणि कर्जत तालुक्यात  
शर्यतीना थरार पुन्हा सुरु झाला.  
तसे पाहिले तर रायगड जिल्ह्यात  
सर्वात जास्त बैलगाडा शर्यती  
कर्जत तालुक्यात होत असतात.  
आता या बैलगाडा शर्यती आयोजित  
करण्यासाठी विविध राजकीय  
पक्षातील पदाधिकार्यामध्ये स्पर्धा  
होताना दिसत आहेत.

४५ वर्षांपूर्वी मंदिराच्या जीर्णद्वाराला  
आर्थिक मदत व्हावी यासाठी  
छकड्यांच्या शर्यतींचे आयोजन  
करीत असत. काळांतराने या  
स्पर्धाना व्यावसायिक स्वरूप आले.  
त्या काळीसुद्धा कर्जत तालुक्यात  
प्रत्येक आठवड्याला शर्यती होते  
असत. या शर्यतींचे इतके वेड होते  
की, त्या नादात तहान भूक हरपून  
दिवस दिवस शर्यती पहाण्यासाठी  
खेड्यापाड्यातील लोक मोठ्यां  
संख्येने येत असत. त्या वेळी  
वाहने कमी असत्याने पहाटे किंवा  
सकाळी लवकर शर्यतप्रेमी चालत  
स्पर्धेच्या ठिकाणी येत असत.  
त्या वेळी शर्यतीची इतकी इर्षा  
असे की, एका एका छकड्याच्या  
बरोबर अख्खा गाव येत असे.  
त्या वेळी भांडणेसुद्धा खूप होत  
असत. भांडण झाल्यावर बैलांना  
मारण्यात येणाऱ्या पराणीचा उपयोग  
माणसांसाठी करण्यात येत असे.  
एक दोन ठिकाणी या शर्यती  
जीवावरसुद्धा बेतल्या आहेत.

A black and white photograph capturing a scene of a large gathering, likely a traditional or cultural event. In the foreground, the backs of many people are visible, their heads turned towards the center of the crowd. Several horses are scattered throughout the scene, some standing and some appearing to be in motion. The background features a range of mountains under a clear sky.

रस्त्यावर वाहनांची गर्दी असते  
पूर्वी ९ - १० वाजता शर्यती सुरु  
होत असत. आता दुपारी एक  
दीडंनंतरच शर्यती सुरु होता  
ते अगदी काळोख पडेपर्यंत. पूढी  
शेतीसाठी छकडे येत असत. आत

शौकिन सांगतात

रायगड जिल्ह्यात सर्वात जास्त बैलगाडा शर्यती कर्जत तालुक्यात होत असतात. दिवसाआड या शर्यती होत असतात. कर्जतचे बैलगाडाप्रेमी घाटमाथ्यावरसुळ्डा शर्यतींसाठी जात असतात व घाटमाथ्यावरील कर्जत तालुक्यात येत असतात. कर्जत तालुक्यातील सर्वच राजकीय पक्षातील लोक प्रतिनिधी व पदाधिकारी बैलगाडा शर्यतींचे आयोजन करतात. गेल्या सहा महिन्यात राजकीय पक्षाच्या पुढाच्यांनी बैलगाडा शर्यतींचे मोठ्या प्रमाणात आयोजन केले आहे. आयोजनात येणाऱ्या बैलगाडा शर्यतींमध्ये उत्तरणाऱ्या स्पर्धकांना तसेच उपस्थित असलेल्या हजारे रसिकांनासुळा भोजनाचा आस्वाद देण्यात कमी नाहीत. शर्यतीच्या रस्त्यावर मध्ये कुणी येऊन अपघात होऊ नये यासाठी संपूर्ण शर्यतीच्या रस्त्यावर स्टेडियम तयार करून शर्यतींचे आयोजन करण्यावर भर दिला जातो. एकंदरीत बैलगाडा शर्यतींचे माहेरघर कर्जत तालुका आहे ते माझ घरे !

# भारतीय उद्योगपती सर रतनजी टाटा



## निमित्त

१९०९मध्ये त्यांनी रु. ५०,००० (२०२२) मध्ये अंदाजे रु. ४० दशलक्ष समतुल्य) महात्मा गांधींना ट्रान्सवालमध्ये काम करण्याच्या भारतीयांच्या हक्काच्या लढ्यात मदत करण्यासाठी दान केले होते. ते कलेचे उत्तम जाणकार होते. छत्रपती शिवाजी महाराज वास्तू संग्रहालय (पूर्वीचे प्रिन्स ऑफ वेल्स संग्रहालय)मध्ये सर रतनजी टाटा, सर दोबाब टाटा आणि सर पुरुषोत्तम मावजी यांचे संग्रह प्रदर्शित करणारा एक विभाग आहे.

जमशेटजी टाटा यांच्या शेजारी दफन केले : भारतीय वैज्ञानिक आणि वैद्यकीय संशोधन संस्थेची (इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, खण्डळ) बगळुरु येथे १९०५मध्ये स्थापना झाली. १९१२मध्ये टाटा स्टीलने मध्य प्रांतातील साकची येथे काम करण्यास

सुरुवात केली, त्यात त्यांना लक्षणीय यश मिळाले. टाटा उद्योगांपैकी सर्वात महत्वाचे म्हणजे पश्चिम घाटातील जलशक्तीचा साठ करणे ज्यामुळे मुंबईला प्रचंड प्रमाणात विद्युत उर्जा उपलब्ध झाली आणि त्यामुळे त्यांच्या उद्योगांची उत्पादक क्षमता मोळ्या प्रमाणात वाढली. त्यांनी १८९३मध्ये नवजार्डी सेटर्शन लग्न केले आणि १९१५मध्ये ते इंलंडले रवाना झाले. त्यांनी दूरच्या नातेवाईकाच्या कुटुंबातील नवल टाटा यांना दत्तक घेतले. १८८५ सप्टेंबर १९१८ रोजी कॉर्नवॉल, इंलंडमधील सेंट इव्हस येथे त्यांचे निधन झाले आणि त्यांना त्यांचे वडील (जमशेटजी टाटा) यांच्या शेजारी लंडनजवळील ब्रूकवुड स्मशानभूमी वोर्किंग येथे दफन करण्यात आले.

सर रतनजी जमसेदजी टाटा हे भारतीय उद्योगपती आणि दानशूर होते. हे जमसेटर्ज टाटा यांचे पुत्र असून त्याच्या मृत्युनंतर रतनजी आणि दोराबजी या भावानांने जमसेटर्जींचे उद्योग सांभाळले. त्यांनी अनेक ऐतिहासिक वस्तू एकत्र केल्या होत्या १९२३मध्ये या वस्तू टाटांच्या कुटुंबियांनी प्रिन्स ऑफ वेल्स संग्रहालयाला (आताचे छत्रपती शिवाजी महाराज वस्तु संग्रहालय) दान केल्या. टाटांच्या मृत्युनंतर १९१९ साली सर रतन टाटा द्रस्ट ही समाजकारणी संस्था ८० लाख रुपयांसह (आताचे ७५ कोर्ट रुपये) स्थापन झाली. (साभार : इंटरनेट)

बातमीतील बात



त्रिशैल्य प्रहर

कॉफी पिण्यासाठी ‘ही’  
‘सर्वोच्चम वेळ’ः वाचा फायल

काफे पिण्यासाठो ‘हो’  
‘सर्वोत्तम वेळ’; वाचा फायदे



**का**फी पिण्याची योग्य वेळ कोणती? कॉफीचे जास्तीत जास्त फायदे आपल्याला कधी मिळू शकतात? असा प्रश्न अनेकांना नेहमीच पडतो. सकाळी, संध्याकाळी की रात्री नक्की कधी कॉफी पिणे चांगलं आहे हे जाणून घेऊया. अनेकदा असं दिसून येतं की, लोक सकाळी उठताच उपाशीपोटी एक कप चहा किंवा कॉफी पितात. त्यांच्या दिवसाची सुरुवात कॉफीने होते.

उपाशीपोटी चहा किंवा कॉफी प्यायल्याने पोटात  
ॲसिड रिफ्लक्स होतं आणि त्यामुळे ॲसिडिटीची समस्या  
देखील वाढू शकते तसेच याचा पचनसंस्थेवरही वाईट  
परिणाम होतो. तज्जांच्या मते, एका कप कॉफीमध्ये सुमारे  
१०० मिलीग्राम कॅफिन असतं, ते कॉफीच्या प्रकारावर  
देखील अवलंबून असतं. जेव्हा तुम्ही सकाळी उपाशीपोटी  
कॉफी पिता तेव्हा शरीरात कोटिसोलची लेव्हल वाढते  
आणि तुम्हाला अधिक ताण जाणवू शकतो.

दुसरीकडे, रात्री कॉफी प्यायल्याने तुमच्या झोपेवर परिणाम होऊ शकतो, त्याचा तुमच्या मेटाबॉलिज्मवर परिणाम होतो. अशा परिस्थितीत तज्जांच्या मते, कॉफी पिण्याची योग्य वेळ सकाळी १.३० ते ११दरम्यान असते, जेव्हा तुम्ही कॉफी पिण्याचे जास्तीत जास्त फायदे मिळवू शकता. यावेळी कोर्टिसोलची पातळी कमी असते आणि कॅफिनचा शरीरावर होणारा परिणाम कमी असतो. जर तुम्हाला दुपारचा थकवा दूर करण्यासाठी तुम्ही दुपारी २-३च्या दरम्यान एक कप कॉफीदेखील पिऊ शकता.

आपण एका दिवसात किती कॉफी पिऊ शकतो? असाही प्रश्न अनेकांना पडतो. एफडीआयनुसार एका दिवसात ४०० मिलीग्रामपेक्षा जास्त कॅफिनचं सेवन करू नये. त्याचवेळी महिलांनी गर्भधारणेदरम्यान फक्त २०० मिलीग्राम कॅफिनचं सेवन करावं. हे कॅफिन केवळ कॉफीमधूनच नाही तर चहा, चॉकलेट, सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स आणि इतर उत्पादनांमधूनदेखील मिळतं. अशा परिस्थितीत तुम्ही दिवसातून एक ते दोन कप कॉफी पिऊ शकता.







