

सुदृढराहण्यासाठी यागोष्टीकरा



‘मेला’ तिशीत आणि पुरला साठीत ‘या मार्कटबेनच्या वाक्यात जीवानाचे एक खूप मोठे सत्य सांगितले गेले आहे. मृत्युपूर्वीच स्वतःला मारण्याचे चूक कितीतरी माणसे करीत असतात. जगण्याचे मर्म, सुखाचा फॉर्म्युला, आर्ट ऑफ लिभिंग आणि अधातिक हो ऊच शिकू शकतात. परंतु त्यासाठी सुदृढ दीर्घायुष्य हवे असेल तर खालील गोष्टी महाच्याचा आहेत.

* योग्य आहार-

योग्य आहारावरच शरीराचे निरोगी असणे अवलंबून असते. खाण्याच्या अयोग्य सवयी उतारवायात जास्त हनिकारक असतात. आहारातील पौष्टिक घटक आपल्याला सुदृढ राखतात.

* भरपूर झोप - सध्याच्या धावपक्षीच्या वेगवा न जीवनात

तणावातून जात नसेल अशी व्यक्ती तणावातून जात नसेल अशी व्यक्ती नसेल. तणाव व झोपेचा छतीसचा आकडा आहे. शरीराला आराम व मनाला शर्तीं देण्यासाठी व दुसऱ्या दिवसासाठी स्फूर्ती येण्यासाठी गाढ झोप घ्यावा.

* हलका-फुलका व्यायाम-

बुद्धत्वात शरीराची लवचिकता कमी होते. अनेकजण स्थूल होतात. और्थरायटिसमुद्रे सांधेदुखीचा त्रास होऊलागते.

अशेवेळी हलक्या-फुलक्या व्यायामाने शरीर सक्रीय ठेवायला हवे.

* मानसिक संतुलन टिक्कवून ठेवा-

योग्यवृद्ध झाल्यामुळे आपल्याकडे अनेक कडू-गोड अनुभवाचा साठी असतो. आपल्याला चांगल्या वाईट गोर्झीची पारखही असते व स्वतःचे चांगले वाईटही आणण समूलागलेलो असता. रोग हा आरोग्य व नाती. दोन्हीसाठी घातक असतो हे आपण जणात असता. स्वतःही आनंदी राहाल आणि इतरनाही आनंदी राखाल तर जीवन बोऱड वाटणार नाही.

* सामाजिक व्हा- एकलकोंडी व्यक्तीचे आयुष्य कमी असते

तर कुरुबात, समाजात मिसळणारे दीर्घायुषी असतात.

सर्व वयोगटातील व्यक्तींशी मैती जीवन रसाळ बनवते. शक्य असल्यास काही काळ मुलांसोबत घालवा.

त्यांचे निरागस बोलणे आपल्यात नवजीवन भरेल.

* डॉक्टरांकडे जागे टाळू नका- अनेकांना क्षुल्क त्रासातही डॉक्टरांकडे जाण्याची सवय असते. तर काहीना डॉक्टरांकडे जाण्याची भीती वाट असते. ते त्रास सहन करीत रहातात व तो खूप बलावल्यानंतरच डॉक्टरांकडे जातात. डॉक्टरांकडे कधी जावे व कधी जाऊनये यामध्ये कॉमनसेन्स राखणे गरजेचे आहे.

* काळासोबत चला - कालप्रवाह थांबत नसतो.

काळासोबत जुने खूप काही बदलते. जे काळीशी ताळमेळ राखतात

त्यांचे जीवन सोपे होते.

आजूबाजूच्या जगाशी

थोडा समन्वय राखाल तरच

आणण आपल्या वयावर,

जीवनावर प्रेम करू शकता

या पदार्थाचे सेवन केल्याने सकाळपट पणा कमी होता



प्रत्येकाला गोरे लोक आवडतात त्यामुळे जर तुमचा रोग सावळा किंवा काळा असल्यास सेवन..

गाजर: गाजरमध्ये व्हीटीमिन ए, बी, सी कॅल्सिअम आणि प्रोटीन असतात. हे कोलेस्ट्रोलला नियवणात ठेवते. गाजर खाल्याने केस व त्वचाला फायदा होता.

बीटा: बीटाचे सेवन केल्याने आपल्या शरीरातील रक्ताची कमतरता पूर्ण होते. जेव्हा तुमच्या शरीरातील रंगाचे प्रमाण जास्त असल्यास तुमच्या त्वचेवरील काळ्पट पणा कमी होतो. तसेच त्यामध्ये सोडिअम, पोर्टेशिअम, फर्स्फरस, क्लोरीन, आवोडीन आणा प्रकारच जीवनसत्त्व ही असतात.

बीटमुळे आपल्या शरीरातील रक्त सक्रुलेशन वाढते.

कीवी: कीवीमध्ये व्हीटीमिन ए, बी, आयरन, कायबर आणि व्हिट्मेन असते. हे रोज खाल्याने चेह्याच्या रंग बदलतो. त्वचा हेल्दी राहते. चेह्यावर डाग असतील तर तेही कमी होतात.

पालक: ०० ग्रॅम पालकमध्ये किंवा कंकली उर्जा, .० टक्के प्रोटीन, .८ टक्के काबरेहायड्रेट, तसेच व्हिट्मेन ए, बी, सी भरपूर प्रमाणात असतात. यामुळे पालक जास्त खाल्याने त्वचा उजळते.

स्ट्रॉबेरी: स्ट्रॉबेरीमध्ये अधिक प्रमाणात अंटॉकसिङ्डिट असते. यामुळे त्वच्याच्या नियमित खाल्याने वाढता. यामध्ये व्हिट्मेन सी असते.

इंडोकली: ब्रोकलीमध्ये व्हिट्मेन सी आणि इंजास असते. ब्रोकली पुरुष नष्ट करता चेह्याला चमकदार बनवते.

सोयाबीन : सोयाबीनच्या प्रत्येक उत्पादानात व्हिट्मेन सी आणि जिंक असते.

काळी: काळीमध्ये व्हिट्मेन सी आणि हाजरी असते. काळी पुरुष

नष्ट करता चेह्याला चमकदार बनवते. याच्याच्या वेगवार खनिज क्षारांतील मात्रा कित्येक पर्टीने वाढते.

केल्याने पूरुल किंवा त्वचेच्या संर्दभातील समस्या दूर होतात. सायाचीचा आपल्या डायटमध्ये समावेश केल्यास तुमची त्वचा चमकदार बनते. वेबुनिया मराटी मोबाइल ऐप आता वर, डाउनलोड करण्यासाठी येथे किंवित करा. एझॉयॅड मोबाइल ऐप डाउनलोड करण्यासाठी येथे किंवित करा. संपूर्ण साहित्य वाचण्यासाठी व तुमच्या सळासाठी आमच्या फेसबुक आणि ट्विटर पानावर फॉलो करू शकता.

स्वयंपाकात मसला म्हणून वापरली जाणारी काळी मिरीमध्ये औषधी गुणही असतात. ती अनेक रोगावर फायदेशीर आहे. संपूर्ण जगात हजारो वर्षांवरीं काळी मिरीचा उयोग केला जातो. काळ्या मिरीमध्ये कॅल्शियम, लोह आणि फॉस्फरस यांच्यावर यामध्येव्हिट्मेन ‘ए’ व ‘बी’ ही आढळते. प्राचीन काळासामून यास एका रोगाहारक औषधीच्या रूपात जाणले जाते. दातांच्या अनेक समस्या जसे हिरड्यातील सूज, श्वासात दुर्बी येणे, दात किंडणे, दातदुखी, थंड-गम पदार्थ दातांना लाण न देणे इत्यादी दूर करण्यासाठी सकाळी काळ्या मिरीची पावडर आणि मीठ यांच्या मिश्रणानेदरोज मंजन करावे. दोन आठवड्यातच लाभ होते. पायथियाची तक्रार झाल्यास काळी मिरी आणि मीठ यांच्या मिश्रणाने हिरड्याची मालीश करावी. मानसिक क मजो रोमध्ये चुकटीभर

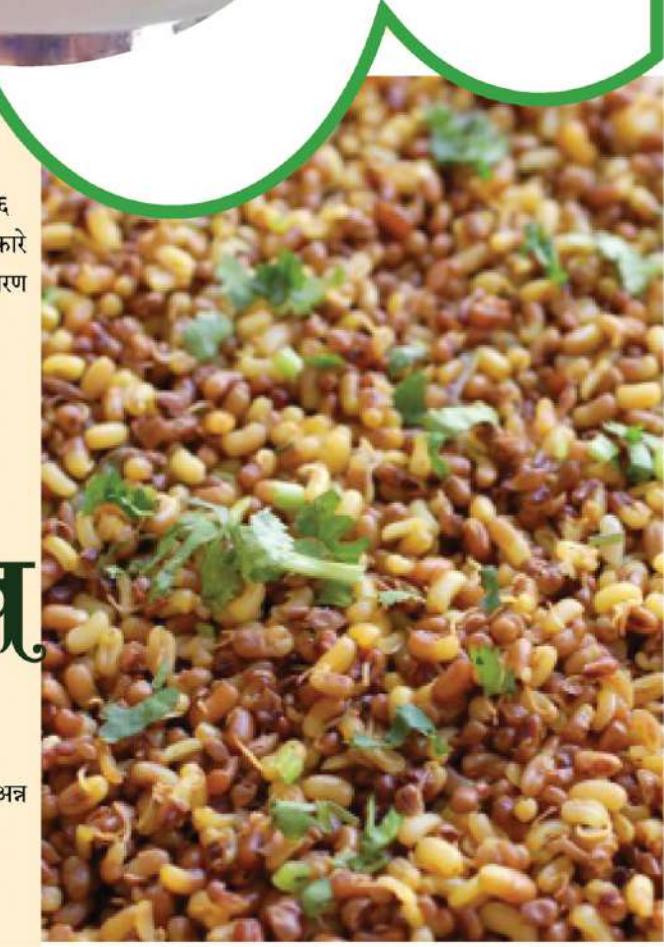
कॅल्शियममध्ये ३४ टक्के, पोटॅशियममध्ये ८०, लोहमध्ये ४०, सोडियममध्ये ६९ टक्के वृद्धी होते. अंकुरित कॅल्यानंतर मुगामध्ये वरीलप्रमाणे खनिज क्षारांत वृद्धी तर होतेच. तसेच प्रोटीनमध्ये ३० टक्के आणि आर्द्देमध्ये ८. ३ टक्के वृद्धी होते. तर अंकुरण करण्याने व्हिट्मेनसमध्ये व्हिट्मेन ‘ए’ २४८, व्हिट्मेन ‘बी’ २०८, व्हिट्मेन बी ५१५, नायसिन २५६ टक्के, आणि व्हिट्मेन सी तर ६०० टक्क्यांनी वाढतात. अशा प्रकारे अंकुरित अन्न खनिजे आणि व्हिट्मेनसमध्ये जीवित भांडार आहे. कारण



अंकुरणाच्या दरम्यान जैविक क्रिया होत राहतात म्हणूनच अंकुरित अन्न ताजे आणि कच्च खाणे योग्य आहे.

मोठ आल्यावर धाखांचे गुण वाढवावा

शरीराची क्षती होउन वृद्धावस्था लवकर येते. फॅटसासरवे जड तत्वसुद्धा साध्या फॅटी अमलामध्ये बदलतात. हे पचनामध्ये सोपे तर असतातच, याचबरोबर फायदेशीर असतात. अंकुरित अन्न वृद्धत्वरेखेत. अंकुरणाने डाळी आणि खाद्यान्तील पोषकतत्वांमध्ये वाढ होते. खनिज क्षारांमध्ये



शेतकऱ्यांना वकिलांच्या खंडपीठाद्वारे मोफत कायदेशीर सल्ला

■ महासागर प्रतिनिधी, नागपूर, दि. २४ :
अनेक शेतकऱ्यांना या ना त्या कारणामुळे कोटाची पायरी चढावी लागते, परंतु आर्थिकदृष्ट्या सक्षम नसल्यामुळे ते फार काळ ही कायदाचे ज्ञान नसल्यामुळे ते फार काळ ही लढाई लढू शकत नाहीत. पण फोरम आफ इंटलेक्यु अल्पसे आता पुढाकार घेऊन राज्यातील शेतकऱ्यांना मोफत कायदा सल्ला व मार्गदर्शन करण्यासाठी सुमारे १५ वकिलांचे खंडपीठ स्थापन केले आहे.

या मार्गदर्शनातून २४ तास मोफत सल्ला व मार्गदर्शनाची सोबत उपलब्ध राहणार असल्याची माहिती या वकिलांचे खंडपीठचे



प्रष्टाचार दडपण्यासाठी नीलम गोर्हेंकडून २५ लाख रुपयांची मागणी

■ महासागर प्रतिनिधी अकोला, दि. २४ :
महानगरपालिकेतील प्रशासनाचा प्रसन्न विधान परिषदेत एका स्थानिक आमदाराने उपस्थित केला होता. भाजपच्या सतेतील अकोला

महानगर पालिकेतील भ्रष्टाचार दडपण्यासाठी नीलम गोर्हे यांनी माझामार्फत संबंधितात २५ लाख रुपयांची मागणी करण्याचा देवला ठेवला होता. मात्र, मी त्याला साफ शब्दात नकर दिला, असा खबर्जनक आरोप शिवसेना ठाकरे गांधे वाचापूरचे आमदार नितीन देशमुख यांनी आज येथे केला. अकोल्यात नितीन देशमुख यांनी मार्गदर्शनांसी संवाद साधला.

ठाकरेच्या शिवसेनेत दोन मर्सिडिंज गांधी भिटाल्या की एक पद मिळत नी होस्ती आहे, असे वक्तव्य भरार्टी साहित्य संबंधात नकर दिला. असे कूल्या मी करू शकत नसल्याचे त्यांना सांगितले. विधान परिषदेतील एलएप्यू संदर्भात डॉ. नीलम गोर्हे यांनी स्वतः २५ लाख रुपयांची मागणी केली होती.

मला संबंधित माजी आमदारांचे नाव च्याच्ये नाही. त्या माजी आमदारांनी अकोला महानगर पालिकेतील प्रशासनांसंदर्भात प्रश्न उपस्थित केला होता. त्याची या प्रश्नावर चर्चा करण्यात तक्रार दाखल केली आहे. तसेच आता आमी पोलिसपत देखील तकर देणार असल्याचे मंगलभावात लोढा यांनी सांगितले. विजय वडेंटीवार यांनी ७ दिवसांत माफी मागावी, अन्यथा परिणामाला सांगेणे याचे लागले, असा इशाराही त्यांनी राज्यभारत आज अंदेलने करण्यात नंदेंद्र महाराज यांच्याविषयी एक

त्या विधान परिषदेच्या आमदारांनी जो भ्रष्टाचारासंदर्भात प्रश्न माडला, तो दडपण्यासाठी २५ लाखांची मागणी तुम्ही संबंधितके करा. मात्र, मी त्याना नकर दिला. असे कूल्या मी करू शकत नसल्याचे त्यांना सांगितले. विधान परिषदेतील एलएप्यू संदर्भात डॉ. नीलम गोर्हे यांनी स्वतः २५ लाख रुपयांची मागणी केली होती.

मला संबंधित माजी आमदारांचे नाव च्याच्ये नाही. त्या माजी आमदारांनी अकोला महानगर पालिकेतील

प्रशासनांसंदर्भात प्रश्न उपस्थित केला होता. त्यावर नीलम गोर्हे यांनी देखील करण्यात तक्रार दाखल केली आहे.

मात्र, नंतर माडलांनी जो भ्रष्टाचारासंदर्भात प्रश्न माडला, तो दडपण्यासाठी २५

लाख रुपयांची मागणी केली होती,

असा आरोपांचा नुसन्दर्भ आहे.

मात्र, नंतर नितीन देशमुख यांनी आज येथे केला. अकोल्यात नितीन देशमुख

महानगरपालिकेतील गांधी वाचापूरचे आमदार

नितीन देशमुख यांनी आज येथे

केला. अकोल्यात नितीन देशमुख

यांनी मार्गदर्शनांसी संवाद साधला.

ठाकरेच्या शिवसेनेत दोन

मर्सिडिंज गांधी भिटाल्या की एक

पद मिळत नी होस्ती आहे,

असे वक्तव्य भरार्टी साहित्य

संबंधात केलेया विधान

परिषदेच्या उपस्थिती तेव्हा असल्याचे

उपस्थिती तेव्हा अहोत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर

शास्त्राकांत तात्पुरता

माझामार्फत आहेत.

शिवसेनेच्या (उद्घव ठाकरे)

महिला कार्यकलापांनी नीलम

गोर्हेंच्या निषेद्ध नोंदवला असून

अनेक नेत्यांनी त्याच्यावर