



लाडक्या बहिणीचे लाडके भाऊ

आपले अर्थमंत्री वेळेप्रमाणे चांगल्या गोठीतून चांगला अर्थ काढात. त्यांचा कथीही स्वार्थ नसतो. असलो तो फक्त प्रमाण. असा आपल्या अजित दावानी शिवराज सिंग घौहान यांनी ज्या जावृद्या शब्द बाणांमुळे मध्यप्रदेश विधानसभेती निवडणूक लीलया जिंकून आणि फक्त जिंबूनव नव्हे तर विक्रीमी मताधिक्याने दणदणीत जिंकून दाखलेली. त्याहील दावानी शिवराज सिंग घौहान यांना ध्यावद दिले. तुमची लाडली बहेना स्कीम आमी महाराष्ट्राच्या भावांनी सुद्धा आपला भाव वाढवण्याकरता लाडक्या वहिणीच्या नावे वापरली. त्यामुळे तुमच्या सारख्या पराक्रम आम्हालाई होजवता आला. असे कुतुंब प्रतिपादन केले, शिवराज सिंग घौहान यांनी लाडली बहनाचे काम अतिशय कुशलतेने आणि योजनाबद्द रीतीने केले होते. लोकसभेमध्ये भारतीय जनता पक्ष, शिंदेसेना आणि दहून दावानु दहा मिनिट वाला आमचा पक्ष अगदीच पायवीत झाल्यामुळे हमखार जिंकयासाठीचा मार्ग मणून लाडक्या वहिणीच्या चंवीमध्ये दरमहा पंधराशे रुपये ओताप्याचे काम तिजोरी खडखडीत आणि आम्ही हडबद्दीत असतानाही, आम्हीच अत्यंत गडबडीत ठरवले. त्याच जातुद्दी दिवसात तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ सिंग दोहे साहेबांनी घोषणावर घोषणा केल्या. त्यात लाडकी बहीण योजना सर्वत महत्वाची होती. त्या योजनेपेटी आघारसहित लागू होण्यांवर्च आमी आगांड पैसे देऊन टाकले. आपला भाऊराजा आता उदार झाला आहे. तेव्हा बहिणीनी भाऊराज्याच्या ओवलांगील आरीवांद म्हणून अपली मते महायुतीला भरम्भरन दिली. त्यामुळे आमी आता जिंकलेलो आहेत. अशा अविभावत असन्याच्या महाविकास आधारीतील किंवा विशेषता कॅर्गेस सारख्या पक्षात तर मुख्यमंत्री पादचे दोन-तीन उमेदवार तयार झाले होते. मात्र लाडकी बहीणाचा प्रभाव इतका जवदसर्द दोता की, त्यामुळे महाविकास आधारी महाभासकास झाली आणि महायुतीच्या घारधारत दिवाळी आली. या सर्व लाडक्या बहिणीचे भाऊ आणि हडिंग-पुरांचे मामा शिवराज सिंग घौहान जेव्हा महाराष्ट्रात आले. तेव्हा त्याच्या हुशारीचे कौतुक करण्यासाठी अंजितदावा पुढे सरसावले नसते, तरच नवल. त्यावेंनी ज्या ज्या लाडक्या बहिणीनी अंज दिला. त्याच्या बैंक खात्यात धडाधड धडाधड पैसे घेणे लागले. अनेक बहिणी सरकारी नोकरीत असताना आणि त्या नोकरीच्या कृपेने हजारो रुपये कमावित असतानाही त्यांनी सुद्धा आपल्या लाडक्या भाऊराज्यांचा अपमान नको. म्हणून अत्यंत प्रेमाने आपल्या भावाने दिलेली भेट अंज करून स्वीकारली. आता भाऊ तीच भेट परत मागत आहेत. तेव्हा या गेंव्यांचे योजनेचे आता पुढे काप होईल. याचे मार्गदर्शन घेण्यासाठी अंजित दावानी शिवराज सिंग घौहान यांची शिकवणी लावली पाहिजे. शिवराज सिंग प्रवंड बहुमत घेऊन मध्य प्रदेशाच्या विधानसभेचे विजेतेवर ठरले होतेच. पण नियती त्याच्यावर मेहरबान झाली नाही, ती नाहीच. मुख्यमंत्रीपदवार घौहान यांच्या ऐवजी यादव बसले. विचाऱ्या मामाला अंजेवर गप बसवे लागले. पण त्यानंतर मामाला केंद्रात कृषिमंत्री पद देऊन त्याचा राग थोडा तरी शांत करता आला. कृषिमंत्री पद म्हणजे ओसाड गाववी पाटीलकी आहे असे महाराष्ट्राचे कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे म्हणतात. मग आता शिवराज सिंग घौहान यांनाही असेच वाटते काय, हे कोकाटे साहेबांनी बुतुके त्यांचा विचारले असावो. कृषिमंत्री राज्याचा असो ती, किंदाचा त्याला त्याच्या खात्याचा करभार चालवण्याकरित इतर अंजेक विभांगाचा असरा घ्यावा लागता. यश मिळाले तर त्या विभांगाची मंत्री त्याचे भांडवल करते. मिळाले नाही तर आसोड गावचा पाटील अहेच. ताता महाराष्ट्रात नुक्तीचे या आमाची त्रीपदवार घौहान यांची ऐवजी बरवाली आहे. कैदीया कृषिमंत्राकडून महाराष्ट्राने फारारी अंजेवर करणे बरवाली आही. राज्यमंत्री बरवाच काही करावाचे असे उत्तरात. पण हे बरवाच काही त्याच्यावर पक्षाते उपमुख्यमंत्री रखकर मदतीने देतो. तेव्हा यांनी देण्यास भूमिका देतो. तेव्हा यांनी देण्यास मंजुरी दिली आहे. तसेच, अंज देण्यास मंजुरी दिली आहे. तसेच, महाराष्ट्रातील इतर नऊ महाराष्ट्राच्या ठिकाणी प्रस्तावित एकर रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमिनी देण्यास मंजुरी दिली आहे. ज्यानंतर तात्पुरता: मान्याता देण्यात आली.


nagpurpost@gmail.com
Mob. No. 9922970023

राज्यात आरोग्य सेवेला बळ!

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :

आहेत.

राज्यातील कामगारवाणासाठी एक दिलासादावक पाऊल उचलताना, राज्य मंत्रीमंडळाने छप्रती संभाजीनगरात कर्मचारी राज्य विभाजनाचे २०२० खाटांचे रुग्णालय उभारण्यासाठी १५ एकर गावारान जमीन देण्यास मंजुरी दिली आहे. तसेच, महाराष्ट्रातील इतर नऊ महाराष्ट्राच्या ठिकाणी प्रस्तावित एकर रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमिनी प्रस्तावित तत्वत: मान्याता देण्यात आली.

उद्योगाची वेग पापात छात्रांनी संभाजीनगरात वैद्यकीय सुविधा वाढवणे गरजेचे झाले होते. शहरातील मोर्जे करोडी गव्हर्नर आणि आपली रुग्णालयांसाठी ही रुग्णालयांवर आवश्यक आहेत.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :

आहेत.

कामगार कल्याणाच्या दृष्टीने महाराष्ट्र

सरकारने विवेवाडी (पुणे), अहिल्यानगर,

सांगली, अमरावती, बल्लारपूर (चंदपूर),

सिन्नर (नाशिक), बारामती (पुणे), सातारा

आणि घरवेल (रायगड) या ठिकाणी

प्रस्तावित रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमीने तरावत्यात घेण्यास मंजुरीदेण्यास तत्वत: तरावत्यात घेण्यास मंजुरीदेण्यास तत्वत:

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :

आहेत.

कामगार कल्याणाच्या दृष्टीने महाराष्ट्र

सरकारने विवेवाडी (पुणे), अहिल्यानगर,

सांगली, अमरावती, बल्लारपूर (चंदपूर),

सिन्नर (नाशिक), बारामती (पुणे), सातारा

आणि घरवेल (रायगड) या ठिकाणी

प्रस्तावित रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमीने तरावत्यात घेण्यास मंजुरीदेण्यास तत्वत:

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :

आहेत.

कामगार कल्याणाच्या दृष्टीने महाराष्ट्र

सरकारने विवेवाडी (पुणे), अहिल्यानगर,

सांगली, अमरावती, बल्लारपूर (चंदपूर),

सिन्नर (नाशिक), बारामती (पुणे), सातारा

आणि घरवेल (रायगड) या ठिकाणी

प्रस्तावित रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमीने तरावत्यात घेण्यास मंजुरीदेण्यास तत्वत:

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :

आहेत.

कामगार कल्याणाच्या दृष्टीने महाराष्ट्र

सरकारने विवेवाडी (पुणे), अहिल्यानगर,

सांगली, अमरावती, बल्लारपूर (चंदपूर),

सिन्नर (नाशिक), बारामती (पुणे), सातारा

आणि घरवेल (रायगड) या ठिकाणी

प्रस्तावित रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमीने तरावत्यात घेण्यास मंजुरीदेण्यास तत्वत:

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :

आहेत.

कामगार कल्याणाच्या दृष्टीने महाराष्ट्र

सरकारने विवेवाडी (पुणे), अहिल्यानगर,

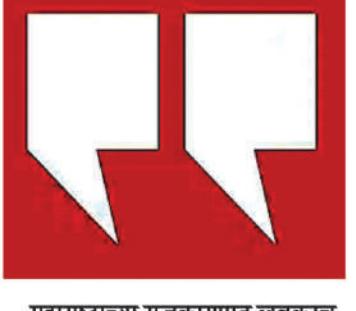
सांगली, अमरावती, बल्लारपूर (चंदपूर),

सिन्नर (नाशिक), बारामती (पुणे), सातारा

आणि घरवेल (रायगड) या ठिकाणी

प्रस्तावित रुग्णालयांसाठीही शासकीय जमीने तरावत्यात घेण्यास मंजुरीदेण्यास तत्वत:

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३ :



ठाकरे बंधूंमधील वाढत्या प्रेमाची भाजपला चिंता



महाराष्ट्राच्या राजकारणात लवकरच स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीचा फड रंगणार आहे. तत्पूर्वी, राज्याच्या राजकारणात राज व उद्घव ठाकरे यांच्या संभाव्य मनोमिलनामुळे मोठ्या घडामोडी घडण्याची शक्यता आहे. ठाकरे बंधूंमध्ये संभाव्य आधारीमुळे भाजपच्या गोटात तीव्र अस्वस्था प्रसरली आहे. त्यामुळे भाजप प्रदेशाध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुले यांनी लवकरच राज ठाकरे यांच्या घरी चहापाण्याला जाण्याची भाषा करत आहेत.

गतवर्षीच्या विधानसभा निवडणुकीत भाजपला सर्वांगिक फायदा झाला होता. तर एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वातील शिवसेना व अंजित पवारांच्या नेतृत्वातील राष्ट्रवादी काँग्रेसलाही उल्लेखनयेण यश प्रियांची गोटात तीव्र अस्वस्था प्रसरली आहे. त्यामुळे भाजप प्रदेशाध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुले यांनी लवकरच राज ठाकरे यांच्या घरी चहापाण्याला जाण्याची भाषा करत आहेत.

एकत्र येण्याची शक्यता बव्यवली आहे. राज ठाकरे यांनी नुकत्याच एका मुलाखाती महाराष्ट्रातील पवार व ठाकरे ब्रॅड संघेत येणार नसल्याचा दावा केला होता. त्यांच्या या विधानाचे सर्वत्र अंगाने विशेषण झाले होते. विशेषत: शिवसेना उद्घव बावसाहेब ठाकरे पक्षाचे खासदार संजय राजत यांनी त्याच्या या विधानाचे स्वागत केले होते.

सुत्रांच्या माहितीनुसार, उद्घव ठाकरे यांच्या नेतृत्वातील शिवसेना आता कोणत्याही स्थितीत मराठी मतांचे विभाजन थांबवण्याच्या निर्णयापैर्यंत आली आहे. कारण, याच मराठी मतांचा विभाजनामुळे विधानसभा निवडणुकीत अक्त्र येण्याची अपेक्षा व्यक्त करत त्यांची चिंता वाढवली आहे हे विशेष.

राज व उद्घव एकत्र येतील का?

राज व उद्घव ठाकरे यांना मराठी मतांचे विभाजन नको आहे. त्यामुळे हे दोघे बंधू

न्यायमूर्ती वर्मा कॅश प्रकरण : कुटुंबानेच वापरली स्टोअररूम

दिल्ली उच्च न्यायालयाचे तत्कालीन न्यायमूर्ती यशवंत वर्मा यांच्या सरकारी बंगलात सापडलेल्या अर्थात जव्लेल्या नोटांच्या प्रकरणात नवीन खुलासे झाले आहेत. पीटीआयेने सुत्रांच्या बाबांवाल्याने सापितले की, आग्नेनंतर ज्या स्टोअर रूममध्ये जव्लेली रोकड आढळली ती रुम न्यायमूर्ती वर्मा अपांच त्यांच्या कुटुंबीयांनी वापरली होती.

इलेक्ट्रोनिक पुरावे, सापेक्षावर अणि बंगलातील तपासाच्या आवारे तपास समिती या निकर्षावर पोहोचली आहे.

समितीने ५० हून अधिक लोकांचे जबाब नोंदवले. यामध्ये दिल्ली पोलिस आयुक्त संजय अंगेशन सेवेचे प्रमुख यांचा समावेश होता. आग लगल्यानंतर दोही अधिकारी घटनास्थळी पोहोचण्याच्यापैकी सर्वत आधी होते.

१४ मार्च २०२५ रोजी राती ११:३५ वाजता आग लगल्यानंतर स्टोअर रूममध्ये रोख रक्मही काढून टाकण्यात अलायचे अहवालात फृटले

आहे. सरन्यायाधीशांनी न्यायमूर्ती वर्मा यांच्याविस्तृद्ध चौकशीची शिफारस केली होती

अर्धवट जव्लेल्या नोटा सापडल्याची बाबी समोर आल्यानंतर, तत्कालीन सरन्यायाधीश संजीव खना यांनी २२ मार्च एक पैले स्थापन केली होती. या पैलिने ४ मे रोजी आला अहवाल सरन्यायाधीशांना सादर केला. यामध्ये न्यायमूर्ती वर्मा यांना दोषी ठरवण्यात आले.

या अहवालाच्या आधारे, सरन्यायाधीशांनी 'इन-हाऊस प्रोसेसिंजर'

अंतगत न्यायमूर्ती वर्मा यांच्याविस्तृद्ध महाविषयोग चालवण्याची शिफारस केली होती. चौकशी समितीमध्ये पंजाब अपांच हरियाणा उच्च न्यायालयाचे मुख्य न्यायाधीश शील नागू, हिमाचल उच्च न्यायालयाचे मुख्य न्यायाधीश जीएस जाऊ तकाट उच्चसंघाते की सापितले की, हा

एका अधिकृत सूत्राने सापितले की, न्यायमूर्ती वर्मा यांच्याविस्तृद्ध कारबाईची

न्यायालयाच्या न्यायमूर्ती अनु शिवासमन

राष्ट्रपति निधा बाळगावीच लागेल!

पहलगाम हल्ल्यानंतर एक गोंड स्पृष्ट झाली ती म्हणजे देशात वाचायांच्या रडारवर केवळ देशातील बहुसंख्या समाज आहे आणि देशात सत्तापरिवर्तन झाल्यानंतर जनतंत्रींची प्रवाहात आहे.

सोशल मीडियावर एक जुना विडीओ प्रसारित झाला होता. यामध्ये आजिच्या तरण पिंडीच्या गव्हायातील तार्त अस्सनारे बालीवृद्धमधील काही आवाजांचे कलाकार पाकिस्तानचे मुक्त कंठाने कौतूक करताना दिसत होते.

मध्यंतरीच्या काळात तप्त्येक रिंगलीटी शोमध्ये किमन एक तरी पाकिस्तानी कलाकार असावा अपांच ती अंतिम फेरीपांच ठिकावा हा जून नियमच

करण्यात आला होता.

कलेता सीमांचे बंधन नसते हे बाब्य तर समस्त दर्शक वर्गाच्याही पाठ झाले होते. पाकिस्तानमध्ये संकट कोसळल्यावर भासत तुकारात कापेक्षा

बालगणारी ही मडली पहलगाम हल्ल्यानंतर वर्क्य क्षेत्रीला आणि अंगेशन सेवेचे प्रमुख यांचा समावेश होता.

बालगणारी ही मडली पहलगाम हल्ल्यानंतर असेक वाटले होते, मात्र प्रत्यक्षात तसे काहीच झाले नाही. ज्या भारातकडून त्यांना प्रेम, पैसा, प्रसिद्धी, प्रतिष्ठा मिळाली त्याच्या शरुत्रापूर्वीच्या बाबांवाल्याने यांना दिसत होते तर आपल्याला जे मिळाले आहे हे संव दिग्दग्ध घेतले जाईल आहे.

टाळण, ज्या व्यापारांचे अनुप्रयोग अनेक जण करतात मग त्या व्यापारी राजकारणी असी, चिप्रपत्र सूटीतील असेक वाट अनेक जण करतात तांची वाट आहे.

केवळ एकनिंद राहणारे आवश्यक आहे. केवळ एकनिंद राहणारे आवश्यक आहे.

■ श्रीमती लीना गाडगीळ, पनवेल

आळंदीचे पावित्र राखा

आळंदी सारखा पवित्र

तीर्थक्षेत्रजवळ कतलखाना

उभारण्याचा प्रस्ताव हा

सामाजिक, सास्कृतिक व धार्मिक

दृष्टिकोनानुसार अंतर्यंत संवेदनशील

मुद्दा आहे. अधिनिक

कतलखान्यामुळे आर्थिक फायदे

आणि रोजगाराच्या संधी मिळू

शक्तात, परंतु अशा ठिकाणी

उभारलेला सुविधेय भाविकाच्या

असेही हे अंतर्यंत संवेदनशील

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या

समाधीस्थळावर दरवर्षी हजारो

भाविक दर्शनासाठी येतात.

अशा ठिकाणी प्राणीहिसा आणि

दुर्गमी नियमां अंतर्गत आवश्यक

आणि असेही हे अंतर्यंत संवेदनशील

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या

समाधीस्थळावर दरवर्षी हजारो

भाविक दर्शनासाठी येतात.

अशा ठिकाणी प्राणीहिसा आणि

दुर्गमी नियमां अंतर्गत आवश्यक

आणि असेही हे अंतर्यंत संवेदनशील

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या

समाधीस्थळावर दरवर्षी हजारो

भाविक दर्शनासाठी येतात.

अशा ठिकाणी प्राणीहिसा आणि

दुर्गमी नियमां अंतर्गत आवश्यक

आणि असेही हे अंतर्यंत संवेदनशील

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या

समाधीस्थळावर दरवर्षी हजारो

भाविक दर्शनासाठी येतात.

अशा ठिकाणी प्राणीहिसा आणि

दुर्गमी नियमां अंतर्गत आवश्यक

आणि असेही हे अंतर्यंत संवेदनशील

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या

समाधीस्थळावर दरवर्षी हजारो

भाविक दर्शनासाठी येतात.

अशा ठिकाणी प्राणीहिसा आणि

दुर्गमी नियमां अंतर्गत आवश्यक

आणि असेही हे अंतर्यंत संवेदनशील

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या

समाधीस्थळावर दरवर्षी हजार



महत्त्व सुवर्ण प्रहराचं

प्र त्येक आई प्रसूतीनंतर आपल्या बालाची काळजी घेते. त्याच्या जडणघडीबाबत ती दक्ष असते. बालाला कोणताही त्रास होऊ नये, त्याचे शरीर सक्षम व्हाव, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढावी यासाठी विविध उपाय केले जातात. प्रत्येक आईचं विश्व आपल्या बालाभोवती फिरत रहात. बालाच्या जन्मानंतरचा पहिला तास खूप महत्वाचा असतो. या काळात होण-परी प्रत्येक कृती बालाच्या जडणघडीपीत खूप महत्वाची भूमि का बजावते. या तासाला 'गोल्डन अवर' म्हणजे 'सुवर्ण प्रहर' असं म्हटलं जातं. या तासाभाराच्या काळात बालाला स्तनपान करवल्याने बरेच लाभ होऊ शकतात. या सुवर्ण प्रहराबाबत बरीच चर्चा होताना दिसते. सुवर्ण प्रहर म्हणजे नेमकं काय, या काळात नेमकं काय करायल हवं, या काळात स्तनपान करवल्याने बाल आणि मारेला कोणते लाभ होतात, याबाबतचं हे मार्गदर्शन...

बालाच्या जन्मानंतर तासाभारात स्तनपान करवल्याने बालाची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. आईच्या ताण कमी होते. शिवाय बाल आणि आईच्यातलं नातं अधिक घडू व्हायला मदत होते. आईचं दूध बालाची अमृत असतं. बालाच्या जन्मानंतरच्या पहिल्या दुधाला शास्त्रीय भाषेत कॉलेस्ट्रॉम असं म्हटलं जात. या कॉलेस्ट्रॉमपासून भरपूर फेंट्स, प्रथिनं, अँटीबॉडिंग असतात. हे घटक प्रत्येक बालाची खूप अवश्यक असतात. या दुधामुळे बालाला जन्मभाराचं सरक्षण मिळत.



बेगळ काही

विविध प्रकारच्या अँलर्जी तसेच रोगांना प्रतिबंध होऊ शकतो. स्तनपान लवकर सुरु केल्याने या प्रक्रियेला यश मिळण्याची शक्यता अनेकपटीनी वाढते.

स्तनपान करण्याच्या मुलांमध्ये भविष्यात काणांचा जंतूसर्ग, अस्थमा, मधुमेह, लहान मुलांना होणारा ल्युकेमिया यांचं प्रमाण तुलनेने बरच कमी असतं. आईच्या दुधामुळे कर्करेग, मधुमेह आणि स्थूलतेविरोधात संरक्षण मिळत. इतकंच नाही, तर स्तनपानामुळे बालाच्या शरीराचं

तापमान संतुलित

रहात, बालाला असणारा काळिनीचा धोका कमी होते तर तापमानामुळे मातेलाही बरेच लाभ मिळतात. यामुळे स्तनांच्या कर्करेगाचा धोका कमी होते. मधुमेह आणि गर्भाशयाच्या कॅन्सरलाई अटकाव होऊ शकतो. त्यातच बालाला आईचा स्पर्श झाल्यामुळे चांगल्या हार्मोन्साची निर्मिती होते आणि याचे बरेच लाभ मिळतात.

स्तनपानामुळे मातेलाही बरेच लाभ मिळतात. यामुळे स्तनांच्या कर्करेगाचा धोका कमी होते. मधुमेह आणि गर्भाशयाच्या कॅन्सरलाई अटकाव होऊ शकतो. त्यातच बालाला आईचा स्पर्श झाल्यामुळे चांगल्या हार्मोन्साची निर्मिती होते आणि याचे बरेच लाभ मिळतात.

गरजेचा असतो. आहमारातून मिळणारी विविध जीवनसत्त्वं, खनिंज हृदयाला बळकटी देतात. हृदयाची तंदुरुस्ती वाढवणाऱ्या काही पोषक घटकांविषयी... बी १२ या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे हृदयाचं आरोग्य धोक्यात येऊ शकतं.

हे जीवनसत्त्वं हृदयाला बळकटी देतं. बी १२ लाल रक्तपेशीच्या निर्मिती अधिक वेगाने होते. यिकन, मासे, अंडी वै पदार्थ बी १२ चा उत्तम स्रोत आहेत. प्राणीजन्य पदार्थांमध्ये हे जीवनसत्त्वं मुबलक प्रमाणात असतं. दही, दूध, पीरी, चीज अशा पदार्थांमधूर्ही 'बी १२' मिळतं.

'क' जीवनसत्त्वामुळे हृदयविकाराला प्रतिबंध

करता येतो. आंबट फळांमध्ये 'क' जीवनसत्त्वं

असतं. लिंबू, संत्री, पेरु, किंवा, स्ट्रॉबेरी, पॅपी अशी फळे आणि फळवॉर,

ब्रोकोलीसारख्या भाज्यांमधून शरीराला 'क' जीवनसत्त्वं मिळत.

ओमेगा ३ फॅटी ऑसिड्सही हृदयाला बळकटी देतात.

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■

