

# महासागर

अग्राग्रलेख  
खरीखरी..

## ट्रम्पाभाराचे आभार

अमेरिकेचे उडाणपूर्ण उनाडगिरी करणारे अध्यक्ष डोमाल्ड ट्रम्प यांनी अमेरिकेला पुन्हा महान बनवण्यासाठी दंड थेपले आहेत. याचा सरलसरल अर्थ असा आहे की सध्य अमेरिका अजिबात महान नाही, असे या मनमानी पद्धतीने उनाडगिरी करणाऱ्या ट्रम्पलाही वाटते. विसाडवाई करून राष्ट्राध्यक्ष बनलेले या ट्रम्प यांनीच २७ तारखेपासून २५% टॅरीफ वाढ केली आहे. भारत रशियाकडून तेल खेरेदी करता म्हणून ही दरवाढ आहे. खेरे तर अमेरिकेच्या नाकावर टिच्यून भारतपेशा जास्त किंवद्वारा जवल्यासाठी दुप्पत तेल चीन रशियाकडून खेरेदी करीत आहे. पण अमेरिकेला महान बनवण्याच्या या उनाड ट्रम्पने चीनला हात लावलेला नाही. याचा अर्थ भारताला एक न्याय आणि चीनला दुसरा न्याय अशी पद्धत ट्रम्प याने अवलंबलेली आहे. याचा शांतपणे अर्थ याच्याचा झाला तर, आली लाहर आणि केला कहर असे ट्रम्प याचे वागणे आहे. चीनने अमेरिकीची दावागिरी बंद करण्यासाठी त्यांच्याकडून रेत अर्थ मटरियल अमेरिकेला पाठवणे बंद केलायाने अमेरिकेत हाहाकार होऊ शकते. तरेच अमेरिकेमधील नागरिकांना आता यापुढे भारताच्या वस्तु खेरेदी करायच्या असतील तर त्यांच्याकडून भुदंड पडणार आहे. यामुळे ट्रम्प यांना केवळ त्यांच्या विरोधी असलेल्या डोमोकॉटिक पक्षाकडूनच नाही तर त्यांच्या स्वतःच्या रिप्रिव्हलकन पक्षातूलीही त्यांच्या जवल्याचा आणि अपल्या लोकांच्याही प्रचंड विरोधाचा थेट सामना करावा लागत आहे. ट्रम्प यांचे भूतूर्व मित्र असलेल्या नंदेंद्र मोदी यांच्यांनी ट्रम्प यांनी उभा दावा मांडला आहे की काय हेच समजेनासे झालेले आहे. मोदी यांनी बायांडिंग आणि कमला हरीस संतरव असताना अमेरिकेचा दौरा केला होता. त्यावेळी मोदींना भेटण्याचे निमंत्रण पाठवूनही मोदी त्यांच्याकडे फिरकले नव्हते. तेकड्यासून मोदी यांचा सतत अपमान करण्याचा निर्धार ट्रम्प यांनी केलेला असावा करण त्यांनी म्हणजे ट्रम्प यांनी पुन्हा निवडून आल्यावर आपल्या शपथ ग्राहण समर्पाचे मोदींना निमंत्रण दिलेच नाही. त्यानंतर मोदी आल्यावर थेट प्रकारासंमोरे ट्रम्पनेच अर्वाच्या भाषा वापरली. भारताने पाकविरुद्धचे युद्ध २४ तासामध्ये थांववावे असे आपण घटले, पण मोदी यांनी पाच तासातच युद्ध थांववावे. अशा प्रकारे भारतीय पंतप्रधानांचा म्हणजेच भारताचा घोष अपराध आणि अपमान ट्रम्प यांनीच केला असे घटले तर वावे ठराणर नाही. अमेरिकेने वाढीव टेरिफ लावण्यामुळे हिंे, सोने चांदीचे दागिने यांच्या बाजारपेटांमध्ये चितेचे बातावरण आहे. भारतातून मोदया प्रमाणावर वरेन्ह निर्यात होतात. क्यातात मोठा बोजा पडल्यामुळे भारतातून मोदया प्रमाणावर नोकर फक्त होऊ कशकते. सध्याच्या भारताचा राष्ट्रसंघी मोठी बाजारपेट जगात उपरी नाही. भारताने अमेरिकेच्या दावागिरी विरुद्ध कोणत्याही रिश्तेत तड़जोड कराणार नाही हे स्पष्ट केलेले आहे. ट्रम्प यांच्या मनमानी धोरुन्यासाठी अमेरिकेला स्वतःचा शेतलाल भारतातील बाजारात पाठवावाचा आहे. अमेरिकेच्या जीएम सोयाबीन, जीएम मका, जीएम गृह भारतात येऊ द्यावा असे ट्रम्प यांचे म्हणणे आहे. भारताने त्यांचावाव दुर्भाग्य वर्षाच्या अर्वाच्या पौरी उत्तरादेने यावरही आयत कर कमी करावा असे त्यांचे म्हणणे आहे. या वेद्या तुगलकाला भारतातील शेतकऱ्यांची चिंता करण्याची अजिबात गरज वाटत नाही. हा ट्रम्प यांने उल्ट्या काळजाचा उनाड उपयोगाती आहे त्याला फक्त अमेरिकेचा फायदा करून द्यावा आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणारा देश आहे, असे ट्रम्प यांनी त्यांच्या फायदा करून द्यावा आहे. तेथील शेतकऱ्यांचा फायदा करून द्यावा आहे मात्र भारतातील शेतकऱ्यांच्या समयांशी त्याला काही देणे घेणे नाही. आपला भारत देश त्यावाची यांतीत ट्रम्प यांच्या कोणतीही सवलत द्यावा तयार नाही. भारतात अमेरिकेच्या मालावर ३९ टक्के कर आकारात जातो. भारत हा जगातील सर्वाधिक कस्टम डुयुटी लावणार

## मनोज जरांगेसोबत चर्चा करण्यासाठी तयार

मुंबईत आल्यानंतर त्यांची भेट घेणार : राधाकृष्ण विखे पाटील



मुंबई : मराठा आरक्षणासाठी मनोज जरांगे पाटील यांनी सुरु केलेल्या आंदोलनामा दरम्यान, मंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी चर्चेसाठी सरकारी संविधानामध्ये घटले आहे. मनोज जरांगे मुंबईत दाखल झाल्यानंतर सरकारची मंत्रिमंडळ उपसमिती त्यांच्यासोबत चर्चा करेल, असे राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी सांगिले. अम्हारी कालही त्यांनी भेटायचा प्रयत्न केला होता, असा दावाही त्यांनी केला.

मराठा आरक्षणाच्या मागणी मनोज जरांगे हे काल मुंबईच्या विशेष रवाना झारे आहेत. आज शिवनेरी किल्लायावर शिवायाचे दर्शन घेतल्यानंतर ते मुंबईडे मार्गस्थ होतील. दरम्यान, मनोज जरांगे यांच्यांनी भेटीवाच काहीही चर्चा झाली नसल्याचे राधाकृष्ण विखे पाटील काल म्हणाले होते. आंदोलकांनी चर्चेची तयारी असेल, तर सरकारी चर्चेसाठी तयार आहे, असेही त्यांनी काल म्हटले होते. त्यांनंतर मनोज जरांगे यांनी शिवनेरीवरून माथ्यामंती बोलेलाना आम्ही भेटायला तयार आहेत, असे म्हटले आहे. त्यामुळे आपणीही मनोज जरांगेशी चर्चेला तयार असल्याचे राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी सांगिले.

## नितीन गडकरीच्या मुलाच्या कंपनीची कमाल २० दिवसांत ६० टक्क्यांची अफलातून वाढ

अंजली दमानिया यांनी उपस्थित केला सवाल

मुंबई : केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांच्या मुलाच्या इथेनाल यांनी निर्विर्ती कंपनीचा शे असता चाच २० दिवसांत तब्बल ६० टक्क्यांनी वाढल्यावर

सामाजिक कार्यकर्त्ता अंजली दमानिया यांनी प्रश्नचिन्ह उपस्थित

केले आहे. निखोल गडकरीची कंपनी

इथेनाल निर्विर्ती करते. त्यामुळे लाचारी वाचावा (नितीन गडकरी) आपल्या

डोक्यावार ए०२० म्हणजे २० टक्के इथेनाल मिश्रित पेट्रोल ठोकत आहेत,

असे त्यांनी म्हटले आहे. इथेनाल मिश्रित पेट्रोलचा वापर हा पायावरणपूरक

आणि ऊर्जा सुरक्षेच्या दृष्टीने महत्वाचा आहे. इथेनाल हे उत्सरकाऱ्या

पिकापासून तयार केले जाते, ते पेट्रोलमध्ये मिसल्याचे जीवश

इंधनांवरीत अवकलित करी होते. आणि कार्बन डायऑक्साइडच्या

उत्सर्जनात घटते. पयावरीने होत्या गुणवत्ता सुधारून हरितगृह वायुचे

कामी होते. भारतासारख्या कृषिप्रधान देशात, इथेनाल उत्पादनमुळे

शेतकऱ्यांनी अतिरिक्त उत्पन्न मिळता. त्यानुसारी अर्थव्यवस्थेला चालना

मिळते. यामुळे केंद्र सरकारने पेट्रोलमध्ये २० टक्के इथेनाल मिसल्याचा

निर्णय घेतला आहे.

मराठा आरक्षण घालवण्याचे पाप

उद्धव ठाकरेंचे : नववार्ष बन



मुंबई : आमच्या मराठा समाजाला आरक्षण देण्यानंतर काम देवेट फडणवीसांनी केले. १४

टक्के आरक्षण लिंगावरून सामाजिक कार्यकर्त्ता अंजली

दमानिया यांनी प्रश्नचिन्ह उपस्थित

केले आहे. निखोल गडकरीची कंपनी

इथेनाल निर्विर्ती करते. त्यामुळे लाचारी वाचावा (नितीन गडकरी) आपल्या

डोक्यावार ए०२० म्हणजे २० टक्के इथेनाल मिश्रित पेट्रोल ठोकत आहेत,

असे त्यांनी म्हटले आहे. इथेनाल मिश्रित पेट्रोलचा वापर हा पायावरणपूरक

आणि ऊर्जा सुरक्षेच्या दृष्टीने महत्वाचा आहे. इथेनाल हे उत्सरकाऱ्या

पिकापासून तयार केले जाते, ते पेट्रोलमध्ये मिसल्याचे जीवश

इंधनांवरीत अवकलित करी होते. आणि कार्बन डायऑक्साइडच्या

उत्सर्जनात घटते. पयावरीने होत्या गुणवत्ता सुधारून हरितगृह वायुचे

कामी होते. भारतासारख्या कृषिप्रधान देशात, इथेनाल उत्पादनमुळे

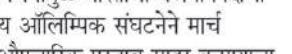
शेतकऱ्यांनी अतिरिक्त उत्पन्न मिळता. त्यानुसारी अर्थव्यवस्थेला चालना

मिळते. यामुळे केंद्र सरकारने पेट्रोलमध्ये २० टक्के इथेनाल मिसल्याचा

निर्णय घेतला आहे. यांनी शिवनेरीवरूपे आपल्या

उद्धव ठाकरेंचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल



मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्षांनी अमादर प्रोहित पवार यांची

पूर्ववारी पुढी एकदा केंद्रील नंदेंद्र

मादी सरकारवर मुंबई वापरासाठी आंदोलनाचे

महत्व पहांतीपणी करी केल्याही

असेही केला आहे. या प्रकराऱ्या त्यांनी

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

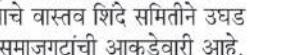
गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. पंतप्रधान देशात आहे की फक्त

गुजरातचे?

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल



मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्षांनी अमादर प्रोहित पवार यांची

पूर्ववारी पुढी एकदा केंद्रील नंदेंद्र

मादी सरकारवर मुंबई वापरासाठी आंदोलनाचे

महत्व पहांतीपणी करी केल्याही

असेही केला आहे. या प्रकराऱ्या त्यांनी

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे?

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल

मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्षांनी अमादर प्रोहित पवार यांची

पूर्ववारी पुढी एकदा केंद्रील नंदेंद्र

मादी सरकारवर मुंबई वापरासाठी आंदोलनाचे

महत्व पहांतीपणी करी केल्याही

असेही केला आहे. या प्रकराऱ्या त्यांनी

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे?

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल

मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्षांनी अमादर प्रोहित पवार यांची

पूर्ववारी पुढी एकदा केंद्रील नंदेंद्र

मादी सरकारवर मुंबई वापरासाठी आंदोलनाचे

महत्व पहांतीपणी करी केल्याही

असेही केला आहे. या प्रकराऱ्या त्यांनी

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे?

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल

मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्षांनी अमादर प्रोहित पवार यांची

पूर्ववारी पुढी एकदा केंद्रील नंदेंद्र

मादी सरकारवर मुंबई वापरासाठी आंदोलनाचे

महत्व पहांतीपणी करी केल्याही

असेही केला आहे. या प्रकराऱ्या त्यांनी

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे?

केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल

मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्षांनी अमादर प्रोहित पवार यांची

पूर्ववारी पुढी एकदा









# कोणार्ला कजब वाढवापवे आहे?

सणासुदीच्या या काळात वाढव्या वजनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी काय करावे, हे अनेकजण सांगतात. मात्र काही महिनांना कमी वजनाची समस्या असते. काहीही आणि किंतीही खाल्ले तरी वजनच वाढत नाही, ही त्यांची तक्रार असते. खूप कमी वजनाचे तोटे त्यांना सहन करावे लागतात. अशा वेळी वजन वाढव्यासाठी काय करावे, हे आज पाहूया.

निरोगी राहण्यासाठी आणि वजन वाढव्यासाठी लोक सहस्रा

काजू, बदाम आणि अंब्रोड खातात. परंतु खजूर हा यासाठीचा उत्तम सुकामेवा असून त्याच्या सेवाने

आरोग्याला प्रचंड फायदे होतात खेरीज सकाळी दुधासोबत घेतल्यास वजनावाढीच्या दृढीनेही अनेक लाभ खाड्याला मिळतात. खजूर अनेक पोषक तंचांनी परिपूर्ण आहे. असुंवेदातही खजूरांचा उल्लेख आहे. खजूर, शरीर मजबूत बनवण्याचे काम करतो असे हे शाळ सांगते. म्हणूनच दूध आणि खजूर आहारात समाविष्ट केले तर चांगले परिणाम दिसतात.

तुम्ही वजन वाढव्याचा विचार करत असाल तर दुधात मिजबलेले खजूर खाल्ल्याने चांगले परिणाम मिळतील. दरोज सकाळी रिकाम्या पोटी दुधात मिजबलेले खजूर खाल्ल्याने कामाचा उत्साह वाढवो. असिंगडने समृद्ध असल्याने हे परिणाम बघायाला मिळतात. स्वाभाविकच तुमचे शरीर तुदुरुस्त राहते.

## स्टे फिट



\* दूध आणि खजूर एकत्र खाल्ले तर हाडे मजबूत होतील.

यासोबतच स्नानाचे दुखेणी कमी होईल. थोडक्यात हांडारी संविधित आजारांचा धोका कमी होईल. तुम्ही दरोज रात्री दुधात खजूर मिजबल सकाळी ते खाऊ शकता. आवडत असल्यास सकाळी दुधासध्ये खजूर उकलून घ्या आणि थंड झाल्यावर खा.

\* रोज सकाळी रिकाम्या पोटी दुधात मिजबलेले खजूर खाल्ल्याने कामाचा उत्साह वाढवो. असिंगडने समृद्ध असल्याने हे परिणाम बघायाला मिळतात. स्वाभाविकच तुमचे शरीर तुदुरुस्त राहते.

\* दूध आणि खजूर हे दोन्ही घटक पचनसंस्था मजबूत करण्याचे काम करतात. म्हणूनच ते रोजच्या आहारात समाविष्ट केले तर बढकोष्टात, आम्लता आणि गंसी समस्या दूर होतात.

\* खजूर हा लोहाचा चांगला स्रोत आहे. हिमोलोजिन वाढव्यासोबतच याच्या सेवाने शरीरातील अस्वास्थ्य देखील दूर होते. म्हणूनच तुम्हाला अशक्याणा असेल तर आहारात खजूराचा समावेश करायला हवा. दरोज सकाळी रिकाम्या पोटी खजूर खाल्ले तर तुम्हाला दिवसभर ऊर्जावान वाताते आणि वजन वाढव्यासाही मदत होईल.

\* खजूर हा विटामिन डी आणि विटामिन सीचा चांगला स्रोत आहे. याच्या सेवाने त्वचा निरोगी राहते. सुरुक्या आणि वारीक रेखा दूर होतात.

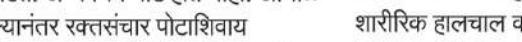
## जेवल्यानंतर काय टाळावं?

येतात. चहायांचे आम्ल असत. या आम्लामुळे पचनसंस्थेत अडथळे निर्माण होतात. जेवल्यानंतर्ला प्रथिनामुळे आम्ल कठीण होत. यामुळे पचनात अडथळे निर्माण होतात. तसेच यामुळे शरीर अन्नातला लोह शेषू घेऊ शकत नाही. त्यामुळे जेवल्यानंतर लोगेच चहा-कॉफी पिऊ नये.

### ► बरेचजण

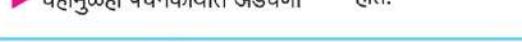
जेवल्यानंतर चालायला जातात. यामुळे अन्नपचन अधिक चांगल्या प्रकारे होत, असा अनेकांचा सप्त असतो. पण प्रत्यक्षात जेवल्यानंतर कोणीतीही शारीरिक हालायला करू नये. यामुळे अन्नपचनात अडचणी येतात तसेच अंसिंग रिफिलक्सची समस्या निर्माण होते.

### डाएट अँड न्यूट्रिशन



विघडत. अन्नपचन नीट होत नाही. आंघोळ केल्यानंतर रक्तसंचार पोटाशिवाय शरीराच्या इतर भागांकडे जातो. त्यामुळे जेवल्यानंतर किमान दोन तास आंघोळ करू नये.

► चहायामुळे पचनकार्यात अडचणी



जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य

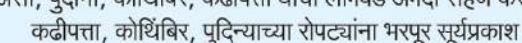


डाएट अँड न्यूट्रिशन



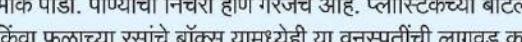
विघडत. अन्नपचन नीट होत नाही. आंघोळ केल्यानंतर रक्तसंचार पोटाशिवाय शरीराच्या इतर भागांकडे जातो. त्यामुळे जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ करू नये.

► चहायामुळे पचनकार्यात अडचणी



जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य

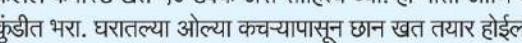


डाएट अँड न्यूट्रिशन

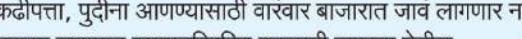


जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य



डाएट अँड न्यूट्रिशन



जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य



डाएट अँड न्यूट्रिशन



जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य



डाएट अँड न्यूट्रिशन

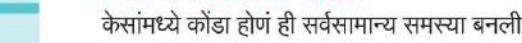


जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य

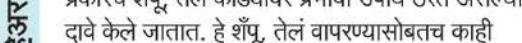


डाएट अँड न्यूट्रिशन

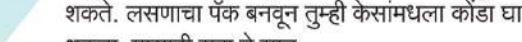


जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य

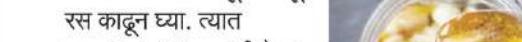


डाएट अँड न्यूट्रिशन

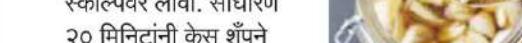


जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य



डाएट अँड न्यूट्रिशन



जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

► जेवल्यानंतर काहीही लोगे आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लोगे आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य



डाएट अँड न्यूट्रिशन



जेवल्यानंतर केलेल्या काही चुकावू आणि विघडू शकत. काही गोर्टीमुळे आपल वजनही वाढू शकत. आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी जेवल्यानंतर काय टाळायला हवं याविषयी...

