







## जेवण फुकट नसते

गेल्या वेळी नरेंद्र मोदी अमेरिकेत गेले होते तेव्हा ह्यास्टनच्या जाहीर सभेत त्यांनी अगली बार ट्र्यूप सकार अशी घोषणा दिली होती. कर्नाटकातील जय बजरंगबली घोषणेप्रमाणे तीही वाया गेली होती हा भाग वेगळा. तेच मोदी आता, ट्र्यूप यांचे विरोधक असलेले बायडेन यांचावर सुतीसुमेने उधळत आहेत आणि, बायडेनदेखील त्यांनी जुन्या मित्रासारखे वागवत आहेत. त्यांनीचे गुरुवारी मोदींना अमेरिकीकी गाँगेसमोर दुसऱ्यांदा भाषण करण्यासाठी बोलावले. आंतरराष्ट्रीय राजकारण हे आपल्या महाराष्ट्रातल्या युती-आघाडीपक्षाही वाईट रीटीने निव्वळ स्वार्थवर आधारलेले असते एवढाच या सर्वांचा अर्थ आहे. रशिया पडल्यानंतर काही काढ जगात अमेरिकेवी एकट्याची दादागिरी चालू होती. गेल्या वीस वर्षात चीनने रेशियाची जागा भरून काढली. अमेरिका आणि युरोपेला चीनच्या अर्थिक ताकदीमध्ये दणका बसला. आज या दोहोरी व्यवस्था चीनच्या उत्पादनावर अवलंबून आहेत. फोन तयार करणारी एपल ही कंपनी अमेरिकी शेरावर बाजाराची राणी आहे. पण कंपनीचे फोन तयार होतात चीनमध्ये, चीनने नाक दावले त तिचा डोलाराच कोसळेल. अमेरिकी सरकारचे बहुतांश कर्जरोखे चीनने विकत घेऊन ठेवले आहेत. चीनने ते एकाच वेळी विकायाला काढले तर अमेरिकी सरकार आणि वैकां यांचा शास बंद पडेल. वैज्ञानिक आणि तंत्रज्ञानातील प्रगती आणि लक्षीरी सामर्थ्य यांमध्येही चीन अमेरिकेच्या तोडीस तोड ठरला आहे. यामुळे येत्या चालीस वर्षात अमेरिकी डॉलरचे संस्थान खालासा होऊन विनी येणमध्ये अधिक व्यवहार होऊ लागलील असे काहींचे भाकित आहे. तसेही ते अमेरिकेची पुरती रथ्या जाईल. कोरोनामुळे चीनला बदनाम करण्याचे बरेच प्रयत्न झाले. चीनवर बहिकाराची भाषणी झाली. पण ते शक्य झाले नाही. उलट त्या सर्वांनीही चीनची अर्थव्यवस्था पुन्हा वेगाने घावू लागली आहे. युक्तेन युद्धाच्या काळात सर्व जगावे धुक्तारेले असतानाही चीनने रेशियाला वाचवले. तसेच त्याने इराणालाही पूर्वी वाचवले होते.

## चीनविरुद्ध लढण्यासाठी

चीन ही अमेरिकेची मोठी डोकेदुखी झाला आहे. अशा वेळी भारताला पुढे करून चीनसोबतच्या खुप्प्या किंवा प्रत्यक्ष लढाया करता येतील असे अमेरिकेवी डावपेचे आहेत. (पण याच अमेरिकी परराष्ट्रमध्यांनी कालपरवाच चीनचा दौरा करून शी जिनरिंग यांची भेट घेतली होती.) हेरके देशाची त्यावेळीचे गरज हाच जागतिक राजकारणाचा पाया असतो. त्यानुसार, अमेरिका चीनविरुद्ध भारताचा वापर करून घेत आहे. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमेरिकेतक रक्क्याची महत्वाची सुविधाही उपलब्ध होणार आहे. अमेरिकेत जाऊन काम करण्यांयासाठी एच-वन बी ही विस्तारे निवासी पुन्हा भारतात आहेत. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमेरिकेतक रक्क्याची महत्वाची सुविधाही उपलब्ध होणार आहे. अमेरिकेत जाऊन काम करण्यांयासाठी एच-वन बी ही विस्तारे निवासी पुन्हा भारतात आहेत. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमेरिकेतक रक्क्याची महत्वाची सुविधाही उपलब्ध होणार आहे. अमेरिकेत जाऊन काम करण्यांयासाठी एच-वन बी ही विस्तारे निवासी पुन्हा भारतात आहेत. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमेरिकेतक रक्क्याची महत्वाची सुविधाही उपलब्ध होणार आहे. अमेरिकेत जाऊन काम करण्यांयासाठी एच-वन बी ही विस्तारे निवासी पुन्हा भारतात आहेत. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमेरिकेतक रक्क्याची महत्वाची सुविधाही उपलब्ध होणार आहे. अमेरिकेत जाऊन काम करण्यांयासाठी एच-वन बी ही विस्तारे निवासी पुन्हा भारतात आहेत. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमेरिकेतक रक्क्याची महत्वाची सुविधाही उपलब्ध होणार आहे. अमेरिकेत जाऊन काम करण्यांयासाठी एच-वन बी ही विस्तारे निवासी पुन्हा भारतात आहेत. त्या बदल्यात भारताला तो आजवर देत नसलेले संरक्षण तंत्रज्ञान व अर्थिक मदत द्यायला तयार झाला आहे. मोर्दीच्या दौऱ्यात अमेरिकी कंपनी जीई आणि बंगलोरची हिंदुस्थान एर्नॅटिक्स यांच्यात एक ४१४ या विमानाचे जेट इंजिन भारतात तयार करण्याच्या करारावर सहाय्य झाल्या. हेच इंजिन अमेरिकी नैदलातील विमानांमध्ये वापरले जाते. याखोरीज २०२५ मध्ये चंद्रावर पुन्हा माणसू पाठवण्याच्या मोहिमेतही अमेरिकेने भारताला सहभागी करून घेतले आहे. आपल्या इत्योच्या चांद्याना व मंगळवायांच्या मोहिमानांना यापूर्वी संमिश्र शेष मिळाले आहे. आता त्यांना अधिक बळ प्रिव्यू शेकेल. २०२४ मध्ये भारतीय अंतराळीकाराला अमेरिकी मोहिमेतही अवकाशात जायाची संधारेखील मिळणार आहे. भारतीयासाठी एच-वन बी विस्तारे नूतनीकरण अमे







# बालागण

चित्रे यंगा स्पर्श

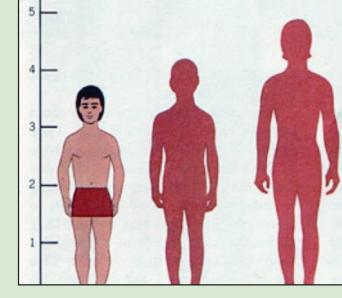


चित्रे पाठ्याचाचा पत्ता - कृषीवल कार्यालय, वेश्वी-अलिवाग.

## उंची वाढवायची आहे?

**दो**स्तानो, तुम्हाला चांगली उंची हवी आहे ना? तर मग डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार, योग वायात मुलांची उंची वाढवणे खूप महत्वाचे आहे. याच उंची वाढवणे हा तुम्हा मुलांच्या शारीरिक विकासाशी निगडित भाग आहे. म्हणूनच तुम्हालाही की उंचीची काळजी वाटत असेल तर ही माहिती अवश्य वाचा.

मुलांनो, उंची वाढत नसेल तर जीवनसत्त्व, खनिजे आणि कैलिंथिम इत्यादीनी युक्त पोषक आहार घ्या. दैनंदिन दिनचर्येत खेळ, व्यायाम, धावणे यांचा समावेश करा. शारीरिक श्रमाची ओळख करून द्या जाणेकरून शरीराच्या वाढीची प्रक्रिया गतिमान होईल. यामुळे रक्ताभिसरण वाढण्यासोबत मानसिक आणि शारीरिक विकास जलदगतीने प्राप्त होईल. तुमच्या आहारात अ, ब, क, लोह, मॅग्नेशियम आणि कैलिंथिम जीवनसत्त्वे असणाऱ्या हिरव्या भाज्यांचा समावेश करा.



उदाहरणार्थे, तुम्ही बीन्स, मेथी, भेंडी, वाढणे, पालक आणि इतर पानेमाझ्या खायला हव्या. एका संशोधनानुसार मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक विकासाचा झोपेशी जवळचा संबंध असतो. झोपेशी मुलांच्या शरीराची वाढ होते असते आणि या काळात पेशी नवाने ऊटी तयार करत असतात. म्हणूनच उंची वाढण्यासाठी पुरेशी झोप घ्या. तसेच दोरीवर उडी मारणे हा देखील उंची वाढवण्यासाठी एक उत्तम व्यायाम आहे.



## बहु गुणकारी दालचिनी

मित्रांनो, आपल्या आहारात अनेक मासाल्यांचा वापर होत असतो. दालचिनी हा असाच मासाल्याचा एक प्रकार तुम्ही जाणत असाल. रक्तदाब कमी करण्यात आणि खराच कोलेस्ट्रोल कमी करण्यात याची भूमिका महत्वपूर्ण असते. दालचिनी चयापचय वाढविण्यात आणि इन्सुलिन कार्ब सुधारण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे. वजन कमी करण्यातदेखील याचा प्रभाव दिसून येतो. दालचिनीमध्ये प्रतिनिधी उपस्थित होते आणि भारताने दोन विश्वविद्यालय करून 'गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड'

**मि**त्रांनो, अरबी समुद्रात विकसित झालेल्या बिपर्जांया

चक्रीवादलाबद्दल तुम्ही वारले वा एकले असेल. वेळोवेळी अशी चक्रीवादले येऊन मोरे नुकसान होते असल्याची उदाहरणेही तुम्हाला ठाऊक असतील. म्हणूनच याबद्दल सविस्तर माहिती घ्यायला हवी.

मुलांगो, भारताच्या प्रादेशिक विशेष हवामान केंद्राच्या (आरएसएम सी) मते, चक्रीवादलामुळे दोन-तीन मीटर उंचीची वाढल येऊ शकते. सहजिकच याच्या प्रभावाने घरांची नासधूस, पक्की घरे आणि रस्त्यांचे नुकसान, पूरे येणे, उमी पिके जमीनदोरत होणे, वृक्ष आणि फळबांगाचे मोरक्या प्रमाणात नुकसान होणे आदी धोके संभवतात. विशेषत: किनारपट्टीवरील जिल्हांमध्ये रेल्वे, पॉवरलाइन आणि सिग्रिंग सिस्टममध्ये



व्यत्यय येण्याची दाट शक्यता असरे. म्हणूनच मित्रांनो, प्रथम, चक्रीवादल म्हणजे काय ते समजून घ्या.

चक्रीवादल ही हवेची एक मोठी प्रणाली आहे जी कमी-दाब क्षेत्राच्या गडगडाटी वाढलाच्या क्रिया अभिसरणाच्या केंद्राजवळ निर्माण होऊ लागते आणि जोरदार वारे आणि पाऊस पडतो. या वाढलाचा गमा उबदार होतो आणि चक्रीवादलाला त्याची बरीच्यांची ऊर्जा सुम उच्चतेपासून भिजते. या चक्रीवादलामुळे मोठी हानी संभवते.

## फळे खा, तंदुरुस्त रहा

**श**तरच आपण पूर्णपणे निरोगी राहू शकतो. यामुळे आमुर्जनही वाढते. योग आणि आर्योदात शरीरात साचलेली घाण काढून टाकण्याचे अनेक मार्ग सांगितले आहेत, पण त्यासाठी आधी जंकडूडचा त्याग केला पाहिजे. त्यांवरीचे फळांचे सेवन केल्यास काही दिवसांतच शरीरातील साचलेली घाण हळूळू बाहेर पडते. आज या फळांविषयी जाणून घेऊ या.

• सफरचंद : सफरचंदांमध्ये भरपूर प्रमाणात कायबाबर आणि पाणी असते, जे आतडे हायट्रिंटेड ठेवून शरीरात साचलेला कधरा बाहेर काढवण्यास मदत करता.



• केळी : केळीमध्ये फायबर आणि पाणी भरपूर असते. यासोबतच यामध्ये पोटेशियम, व्हिट्मैनसेदेखील असते जे आतड्यांमधील घाण बाहेर काढण्यास मदत करतात.

• रावकेंडो : यामधील फायबर-मुळेही आतड्यांमध्ये साचलेली घाण बाहेर काढण्यास मदत होते. यासोबतच यात अटीओक्सिडेंट असते जे आतड्यांतील घेंगीची दुरुस्ती करतात.

• द्राक्ष : हे फळ पाणी, नॅरिंजनिन नवाचे अंटीऑक्सिडंट आणि फायबर आणि पाणी असते जे समृद्ध स्रोत आहे. हे कोण्याची प्रकारची बदकोष्ठा दूर करते. त्यातील द्रवपदार्थ फायबरला उत्तेजित करतात.

• बीटरट : हे शरीरातील विषारी परायेवारी असते जे आतड्यांच्यांनी दुरुस्ती करतात.

• द्राक्ष : हे फळ पाणी, नॅरिंजनिन नवाचे अंटीऑक्सिडंट आणि फायबर आणि पाणी असते जे समृद्ध स्रोत आहे. हे कोण्याची प्रकारची बदकोष्ठा दूर करते. त्यातील द्रवपदार्थ फायबरला उत्तेजित करतात.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

• नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर आणि पाणी असते जे पोट आणि आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्याचे काम करते. यामुळे मल असते जे संधारणा नवाचे काढवण्यास मदत करता.

