



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

जराही लाज नाही..

ताडकी बहीण योजनेचे जे व्हायचे अखेर झाले. कारण तेच होणार हे ऐक्षित्तच होते. आता फक्त इतकेच रले आहे की, सरकार एक दिवस प्रयित करेल की, आम्ही लाडकी हीण योजना बंद करत आहोत. गरण त्यातच सरकारचे आणि नवांनेचे हित असणार आहे, पण नामुष्की राज्य सरकार कशी शीकारणार हांगेठा प्रश्न आहे, पण कदाच काय ती नामुष्की होईल, या निदान कार्यकाळ पूर्ण करेपर्यंत रकारचे कामकाज तरी व्यवस्थित तालवणे शक्य होईल. सरकारच्या गव्या खालांना योग्यरित्या काम रता येईल. मुवळ लाडकी बहीण योजना ज्यावेळी आणि ज्या पद्धतीमध्ये करण्यात आली, ते पाहता

त्यात प्रचंड घोळ होणार आणि फसवाफसवी होणार, हे सुजास सांगण्याची गरज नव्हती. २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीत सपाटून मार खाल्ल्यानंतर त्यापाठोपाठ येण्या विधानसभा निवडणुकीत आपला दण्कून पराभव होणार हे दिसत असल्यामुळे एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखालील महायुती सरकारसमोर मोठे संकट उभे राहिले होते. अगोदर लोकसभा निवडणुकीत ४०० पार करण्याचा पंतप्रधान नंदेंद्र मोदी यांचा दावा फोल ठरला होता. त्यात पुन्हा महाराष्ट्रात सपाटून पराभव होणार याची चिन्हे दिसू लागली होती. अशा वेळी निवडणुकीच्या तोंडावर मध्य प्रदेशमध्ये यशस्वी ठरलेली लाडली

बनावट लाभार्थींनी केला सरकारचा फजित वडा

शिदि राज्यातील बहिर्णीचा लाडका
भाऊ म्हणून उदयाला आले, पण
त्यांना पुन्हा मुख्यमंत्रीपद मिळाले
नाही. अर्थात, त्याविषयीची नाराजी
त्यांनी सुरुवातीला दाखवून दिली
होती. लाडकी बहीण योजना जशी
मध्य प्रदेशात यशस्वी ठरली तशी
ती महाराष्ट्रात यशस्वी ठरली आणि
महायुतीची सत्ता राज्यात पुन्हा
आली. देवेंद्र फडणवीस मुख्यमंत्री
झाले. जेव्हा त्यांनी राज्याचा गाडा
हाकायला घेतला तेव्हा त्यांच्या
लक्षात आले की, लाडक्या
बहिर्णीना दरमहिन्याला मरीऑडर
पाठवताना सरकारची फारच

दमछाक होऊ लागलेली आहे. त्यावेळी मग त्यांनी लाडकवा बहीण या योजनेसाठी जे निकष लावले होते त्याची तपासणी करायला सुरुवात केली. त्यातून मग ज्या बहिणी पात्र ठरत नाहीत, त्यांना या योजनेतून बाद करण्यात आले. पण तोपर्यंत त्या बहिणीनी पैसे खाऊन टाकले होते. त्यांच्या खात्यातून ते परत घेतलेले नाहीत. कारण ज्या बहिणीनी सरकाराची फसवणूक केली त्यांचाही रोप सरकारला ओढवून घ्यायचा नव्हता. त्यामुळे काहीजणींचा पत्ता कट करून बाकींच्याचे पैसे देणे सुरु ठेवले.

पुढे जशी या योजनेची अधिक
ग्रन्तीकारण्यात येऊ लागली तेव्हा
यात मोट्या प्रमाणात या योजनेचा
रफायदा घेण्यात आल्याचे
घडकीस येऊ लागले. ही अवजड
योजना चालू ठेवण्यासाठी प्रसंगी
रस्या खात्यांचा नियी वळवण्यात
माला. त्यानंतर त्या खात्यांना
पंथीचा टुटवडा भासू लागल्यावर
या खात्याचे मंत्री आरडोआरड
रुख लागले. त्यामुळे या लाडक्या
हीण योजनेसे सरकारचीच कोंडी
नली. आता या लाडकी बहीण
योजनेचा जो बढ्याबोळ झाला
वाहे, त्यावरून या योजनेला अशी

नवाबनवी नाव द्यावे लागेल.
ग विधानसभा निवडणुकीपूर्वी
युतीतील तिन्ही पक्षाच्या
कल्याणी घोषधरी जाऊन अनेक
तांचे या योजनेसाठी अर्ज भरून
त्यावेळी त्यांनी निकशंचा
र केला नाही. कारण त्यावेळी
युतीला महिलांची आणि
या कुटुंबीयांची मते हवी होती,
तर निवडणुकीपूर्वी अचानक
पैसे देणारी योजना जाहीर
मते आपल्याकडे वळवणे
तोकांची फसवणूक होती. पण
म्हणतात, करावे तसे भरावे.
सरकारचे झाले आहे. कारण
युतीने लोकांची फसवणूक
त्यांची मते मिळवली, तशीच
नंतीही कुठलाही विचार न

करता या योजनेत घुसखोरी करून
सरकारकडून पैसे लुबाडले. या
याजनेतील २ कोटी ५२ लाख
लाभार्थींपकी तब्बल २६ लाख ३४
हजारजणी आता विविध कारणांनी
अपात्र ठरल्या आहेत. यातही पुन्हा
धक्कादायक गोष्ट म्हणजे १४ हजार
२९८ पुस्तांनीही या योजनेचा लाभ
घेतल्याचे उघड झाले आहे. जे
लाभार्थीं या योजनेला पात्र नव्हते
त्यांनी अशी घुसखोरी करून जे पैसे
मिळवले त्यामुळे वर्षभरात सरकारचे
४ हजार ८०० कोटी रुपयांचे
नुकसान झाल्याचे सरकारमधील
उच्च पदस्थानांचे म्हणणे आहे. महिला
व बाल कल्याणमंत्री अदिती तटकरे
यांनी स्वतःच अपात्र लाभार्थींची
यादी जाहीर केली.

ગુજરાતને મહારાષ્ટ્રાચી માધુરી હતીણ પદ્ધતિ

2014 साली केंद्रात नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखाली भाजपाची बहुमताची सत्ता आपल्यानंतर पुरोगामी आणि प्रगत महाराष्ट्रातील महत्वपूर्ण आणि विकासपुरक गोष्टी गुजरातला हलवण्याचा सपाटा चालवलेला दिसत आहे. त्यानुन आता कोल्हापूरकारंगी जीवाभावाचे नाते निर्माण झालेली महादेवी हत्तीणीही सुटलेली नाही. शर्की, संतुलन आणि विवेक याचं उदाहरण म्हणून निसर्गात हत्तीचा सन्मान केला जातो. हिंदू परंपरेत हत्तीला देवाचा प्रतिनिधी म्हणून पाहिले जाते तर बौद्ध परंपरेत हत्तीचा बोधिसत्प्रभ म्हणून सन्मान केला जातो. सांचीच्या अशोक स्तंभावर सिंहासोबतच बैल आणि घोडा असून या ठिकाणी हत्तीलाही स्थान आहे. शर्की, सामग्र्याचे प्रतीक असलेला हत्ती हिंसेच्या विरोधात असताना त्याच्या सुळ्यांचा उपयोग तो स्वतःसह कम्कुवतांच्या संरक्षणासाठी करत असल्याची धारणा आहे. हत्ती गवतभक्षी असल्याने त्यापासून कोणत्याही प्राण्याला कोणताही धोका नाही. तर हत्ती हे नैसर्गिक परिपूर्णितचे संपूर्ण लक्षण मानले जाते. बौद्ध कथा परंपरेतील हत्ती आणि आंध्यांची कथा आपणास माहीत असते, हत्तीच्या विविध अवयवांना स्पर्श केलेल्या अंधांकडून हत्तीचे वेगवेगळे वर्णन केले जाते. हत्तीच्या पायांना स्पर्श केलेल्या अंधासाठी हत्ती स्तंभासारखा मोठा मजबूत असतो, तर हत्तीच्या कानांना स्पर्श केलेल्यांसाठी हत्ती हा ढाळती जाणारी चवरी किंवा धान्य पाखडण्याच्या सूपासारखा वाटतो. शेपटाला स्पर्श करण्याची अंधासाठी हत्ती रशीसारखा असतो तर सोंडेला स्पर्श करण्यासाठी हाच हत्ती एखाद्या अजगरासारखा भासतो. एकाच गोष्टीबाबत माणसांमध्ये वेगवेगळे दृष्टिकोन असू शकतात, एकाच घटनेविषयी माणसांची वेगवेगळी मते, धारणा असू शकतात, ही मते किंवा धारणा म्हणजे संपूर्ण हत्ती नाही, हत्तीविषयी आपापल्या पराने केलेले आकलन आहे. हत्ती ही वस्तुस्थिती असताना त्याविषयी असलेले समज आणि गैरसमज या मानवी मनाने केलेल्या कल्पना असल्यावेही स्पष्ट व्हावे, हत्तीच्या जागेवर व्यक्ती, समाज, धर्म, विचारसरणी, इतिहास, शास्त्र, विज्ञान, जीवन, निसर्ग, तत्त्वज्ञान अशा कोणत्याही घटकांना ठेवून या कथेचा संदर्भ लक्ष्यात घेता येतो.

कोल्हापुरातील महादेवी हत्तीणीविषयी सरकार, पेटा, कोल्हापूरमधील रहिवासी यांचेही असेच वेगवेगळे संसंदर्भ आणि मते समोर आली आहेत. महादेवीला परत कोल्हापूरमध्ये आणण्यासाठी नांदणीपासून कोल्हापूर जिल्हाधिकारी कार्यालयापायंत महादेवीवर प्रेम करण्याया नागरिकांनी आत्मकलेश मूळ पदयात्रा आयोजित केली. तर कांग्रेसचे विधान परिषदीला गटनेते आमदार सतेज पाटील यांनी महादेवीला कोल्हापूरमध्ये परत आणण्यासाठी सहायाची मोहीम राबवण्यास सुरुवात केली आहे. मार्गील 30 वर्षांपासून शिरोळ तालुक्यातील नांदणी येथील स्वस्तिश्री जिनिसेन भट्टारक पट्टारक संस्थान मठात माधुरी ऊर्फ महादेवी हत्तीण राहात होती, ती नांदणीत ठिकाणी गुण्यागोविंदाने नांदंत होती, असे कोल्हापूरकरांचे म्हणणे आहे. तर मार्गील

A large crowd of people is gathered around a yellow and orange vehicle, possibly a truck or bus, which appears to be damaged or overturned. The scene is outdoors at night or dusk, with trees visible in the background.

सोमवारी न्यायालयाच्या निर्णयामुळे महादेवीला गुजरातमध्ये वनतारा येते रवाना करण्यात आले. महादेवीच्या रवानगीच्या विरोधात मठाने केलेली याचिका सर्वोच्च न्यायालयाने फेटाळ्याने महादेवीची गुजरातला रवानगी केली, मात्र कोल्हापूरची ओळख झालेल्या महादेवीला पुन्हा स्वगंही आणण्यासाठी कोल्हापूरकरांनी सुरु केलेल्या चळवळीचे स्वागत होत आहे. जिल्हाधिकारी कार्यालयात राष्ट्रपतींच्या नावे निवेदन देऊन महादेवी हत्तीण परत आणण्याची मागणी नागरिकांनी केली. नांदणीत महादेवीची सेवा सुश्रूषा योग्य प्रकार होत नसल्याचा आरोप करत प्राणी प्रेमी संघटनेने महादेवीला गुजरातच्या वनताराकडे सुपूर्दे करण्याची मागणी केली होती. महाराष्ट्र आणि कर्नाटकातील देवस्थान आणि मठातील सर्व हत्ती वनताराला नेण्याचा हा डाव असल्याचा आरोप राजू शेंद्री यांनी केला आहे. तर महादेवीला परत आणण्यासाठी राज्यातील मंत्री अविक्तकर यांनी ह्यासरकार कायदेशीर प्रक्रिया करून महादेवीला पुन्हा महाराष्ट्रात घेऊन येईलळ असे आश्वासन दिले आहे.

वनविभागाच्या परवानगीशिवाय महादेवीचा मिरवणुकीसाठी वापर केला जात आहे. तिला साखळ्यांनी बांधून ठेवल्याने तिच्या पायांना गंभीर इजा झाल्याचा आरोप करत वन्यजीवांच्या संरक्षणासाठी काम करण्याचा संघटना न्यायालयात गेल्या. त्यानंतर मुंबई उच्च न्यायालयाने डिसेबर 2024 मध्ये महादेवीच्या आरोग्य आणि कल्याणासाठी तिला गुजरातमधील वनतारा पशु कल्याण केंद्रात हलवण्याचा आदेश दिला. यासाठी प्राण्यांच्या हक्कांना प्राधान्य देण्याचे निरीक्षण नोंदवले गेले. नांदणी मठाने या निर्णयाला सर्वोच्च न्यायालयात आव्हान दिले, परंतु सर्वोच्च न्यायालयाने उच्च न्यायालयाचा निर्णय कायम ठेवला. या सर्व घडामोडीत महादेवीची मोठी हेळ्सांद होत आहे. कोल्हापुरात महादेवीची काळजी घेतली जात नसल्याने तिला गुजरातमध्ये नेण्यावर भर देण्यांनी मागील 30 ते 35 वर्षे किंवा त्याहून अधिक वधारपासून महादेवीची काळजी कोल्हापूरमध्येच घेतली जात होती, हे समजून घ्यायला हवे. याचिकाकर्त्यांच्या हेतूवर संशय नाही, परंतु महादेवी कोल्हापुराच्या शिरोळ नांदणीतही सुखाने नांदू शकते. महादेवीच्या स्थलांतरासाठी आग्रही असर्णायांनी महादेवीच्या मनाच्या आरोग्याचा विचार करायला हवा. कोल्हापूरमध्येच महादेवीला ठेवताना तिची जबाबदारी असलेल्यांना सूचना करणे, महादेवीच्या औषधेपचाराची सुविधा करणे, त्यासाठी पुरेशी व्यवस्था करता येणे शक्य आहे. कोल्हापूरमध्येही तिच्या आरोग्यावर चोख लक्ष ठेवता येऊ शकते, त्यासाठी तिच्या स्थलांतराची गरज नाही. महादेवीचे कोल्हापुरातील सांस्कृतिक, धार्मिक महत्व आणि तिच्या स्थलांतराच्या मुद्द्यावरून होणारे राजकारण, भावनिकता, कायदेशीर आग्रह बाजूला ठेवायला हवा. महादेवीच्या शारीरिक आरोग्यासोबतच तिच्या मनाचाही विचार घ्यायला हवा. याबाबत कथेतल्या अंदांचे अंदाज कामाचे नाहीत. नांदणीतच महादेवीचे मन नांदत असेल तर त्याचाही विचार घ्यायला हवा.

अस्तील आणि त्याचे पुरावे सादर काहीही घडले नाही. दुसऱ्याचे

असतील आणि त्याचे पुरावे सादर केले जात असतील तर संवर्धित मंत्री, त्याचे नेते आणि मुख्यमंत्री नैतिकजबाबदारीचे पालन करतील, अशी अपेक्षा जनतेने केली तर त्यात अयोग्य काय? हे चारही आमदार शिवसेनेचे असल्यामुळे त्यांची जबाबदारी त्यांचे नेते एकनाथ शिंदे यांची आहे. त्याचप्रमाणे एकनाथ शिंदे यांनी त्यांच्या मंत्र्यांना कडक शब्दांत समज दिल्याचे सांगण्यात येते. इकडे अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी कांग्रेसचे नेते आणि कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे यांच्या रमीच्या डावाने महागोळ झाला आहे. विधिमंडळाच्या पावसाठी अधिवेशनात सभागृहात माणिकराव कोकाटे मोबाईलवर रमीचा डाव खेल्त असल्याचा व्हिडीओ व्हायरल झाल्यानंतर खल्लबळ उडाली होते. याच माणिकरावांनी यापूर्वी अनेकदा वादग्रस्त वक्तव्ये करून पक्षाला आणि नेते अजित पवार यांना संकटात आणण्याचे काम केले होते. रमीच्या डावावरून त्यांनी पत्रकार परिषद घेत इन्कार केलाच, शिवाय आरोप करण्यांना न्यायालयात खेचण्याचा इशारा दिला होता. मात्र, त्याचवेळी

शासन भिकारी असल्याचे ते म्हणाले आणि नव्या वादला तोंड फुटले. यावरून मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांमधील नाराजी व्यक्त केली होती. त्याचेव्वी कोकाटे यांचे मंत्रीपद जाण्याची जोरदार चर्चा सुरु झाली होती. प्रत्यक्षात एकमेकांना सांभाळून घेण्याचा अलिखित कराऱ्या त्याच्यात झालेला असावा. त्यामुळे जनतपेयंत काय संदेश गेला आणि पुढे काय जाईल, हे सरकार अजून ध्यानात घेत नाही, ही दुर्दैर्वाची बाब आहे.

ही बनवाबनवी नाव द्यावे लागेल.
कारण विधानसभा निवडणुकीपूर्वी
महायुतीतील तिन्ही पक्षांच्या
कायंकल्याणी घोरघरी जाऊन अनेक
महिलांचे या योजनेसाठी अर्ज भरून
करता या योजनेत घुसखोरी करून
सरकारकडून पैसे लुबाडले. या
याजनेतील २ कोटी ५२ लाख
लाभार्थीपैकी तब्बल २६ लाख ३४
हजारजणी आता विविध कारणांनी

महाराष्ट्राचा योजनासंठी उत्तम परिणाम घेतले. त्यावेळी त्यांनी निकाशांचा विचार केला नाही. कारण त्यावेळी महायुतीला महिलांची आणि त्यांच्या कुटुंबीयांची मर्ते हवी होती, खरे तर निवडणुकीपूर्वी अचानक अशी पैसे देणारी योजना जाहीर करून मर्ते आणल्याकडे वळवणे ही लोकांची फसवणूक होती. पण जसे म्हणतात, करावे तसे भरावे. तसेच सरकारचे झाले आहे. कारण महायुतीने लोकांची फसवणूक करून त्यांची मर्ते मिळवली, तशीच लोकांनीही कुठलाही विचार न

हे ३ पदार्थ घेऊन घरीच बनवा नैसर्गिक लीच

घराच असणाऱ्या काही साध्या पदार्थांच्या मदतीने प्रभावी ब्लीच तयार करतो येते, जे त्वचेसाठी सुखित आणि किफायतशीर असते. असे नैसर्गिक उपाय केवळ त्वचेला पोषण देत नाहीत तर रसायनांमुळे होणारे दुष्प्रिण्यामधी टाळतात. सणाच्या आयी घरच्या घरी थोडा बेळ देऊन बनलेले हे ब्लीच तुमच्या त्वचेला तजेलदार बनवू शकते आणि आत्मविश्वासाही वाढतो.

तंदलाच्या पिठाचे अनोखे फायदे

तंदलाचे पीठ हा एक नैसर्गिक स्फुरक भासला जातो. यामध्ये त्वचा स्वच्छ, तजेलदार दिसते आणि काळे डाग कमी होतात आणि चेह्याला एकरंग उजळण्या मिळतो. या पिठातील पोषक घटक त्वचेला आतून पोषण देतात आणि तिची लवचिकता वाढवतात. तंदलाचे पीठ ब्लीचमध्ये वापरल्यास त्वचेचा निसरेजपणा दुर होऊन ती अधिक मरु आणि बळ्युतीत वाढतो.

दुधातील लॉकिंटक

आसेडचे गुण
दूध हे त्वचेचा आरोग्यसाठी अलंत उत्युक्त घटक आहे. यात असलेले लॉकिंटक असेड त्वचेला सौम्य पद्धतीने एकपासोलिपट करते आणि तिचा रंग उत्तरवर्तते. दुधाचा वापर त्वचेतील कोरेपणा कमी करतो. आणि तिला मऊसर बनवतो. लहानपणापासूनच दुधाचा सौदर्यवर्धक

गुणधर्मांमध्ये समावेश करण्यात आला आहे. चेह्यावारचे काळे डाग, पिंपटेशन कमी करण्यासाठीही दुधाचा फायदा होतो. या ब्लीचमध्ये दुधाचा वापर त्वचेची टवटवी वाढतो.

बटाटाच्या रस नैसर्गिक मॉइश्यरायझर

बटाटा हा केवळ स्वयंपाकघरातील घटक नसून त्वचेसाठी उत्तम मॉइश्यरायझर आहे. बटाटाची नैसर्गिक एप्झाइस त्वचेवरील डाग, कम्पण्यांक कमी करतात. त्याचा रस चेह्यावर लावल्यास त्याचे आणि जीवनसत्त्वे त्वचेला पोषण देतात. ज्यामुळे ती मज़ आणि तजेलदार दिसते. ब्लीचमध्ये बटाटाच्या रस वापरल्यास त्याचा मॉइश्यरायझर परिणाम अधिक प्रभावी ठरतो.

घरीच बनवा नैसर्गिक ब्लीच

या ब्लीचसाठी सर्वप्रथम दोन बटाटे सोलून किसून घ्यावेत आणि त्याचा रस गाळवा बाजूला ठेवावा. एका भांड्यात दोन चमवत तंदलाचे पीठ घाला. त्याचे बटाटाच्या रस आणि आवरणात नसून त्वचेला उत्पाद घुवून घ्यावा. नियमित वापरल्यास चेहरा उजळव, मज़र आणि डागमुळे दिसू लागतो. नियमित वापराचे फायदे सणादुर्दीचा दिवायांचा त्वचेला कोणताही अपाय होत नाही. तसेच या ब्लीचमध्ये वापरलेले घटक सहज उपलब्ध असल्याने खरच कमी होतो. त्वचेला आतून पोषण मिळव्याने तिचा निसरेजपणा कमी होतो आणि ती आरोग्यादी व तजेलदार दिसते.

सणादुर्दीचा दिवायांचा नव्हे तर दर आठवड्यातात एका हा उपाय केल्यास त्वचेचा अनेक समस्या दूर होतात. टीनंग, सनबरांग, कृष्णमुळे डाग कमी वाचवतात आणि त्याचे नैसर्गिक तेजस्वी दिसते. यामध्ये रसायनाचा वापर नसल्याने त्वचेला कोणताही अपाय होत नाही. तसेच या ब्लीचमध्ये वापरलेले घटक सहज उपलब्ध असल्याने खरच कमी होतो. त्वचेला आतून पोषण मिळव्याने तिचा निसरेजपणा कमी होतो आणि ती आरोग्यादी व तजेलदार दिसते.

फ्रॅंक फ्राईजः फ्रॅंक फ्राईज शरीरासाठी खूप हानिकारक मानले जातात. ते तेलात तळेले असल्यामुळे त्वचेचे नुकसान होऊ शकते. हे सेवन केल्याने वृद्धताची प्रक्रिया वापरावान होते. हे अन्य त्वचेची लवचिकता कमी करू शकते, ज्यामुळे त्वचेवर सुरक्यात्मक पडण्याची शक्यता असते. ती खांजवली तर जळजळ होते आणि दिसायलाही आणखीच चाईट वाटते. बाजारात यासाठी काळी क्रीम्स किंवा सर्जिकल उपाय असले ती घरी करावा येतील असे सोपे. नैसर्गिक आणि खर्चिक नसलेले सुदार काही उपाय जाही जे प्रधानी ठरू शकतात. चला तर मग, ही त्रासदायक चामखील घरच्या घरी कमी करावा येईल हे पाहूदा.

ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला हानी नव्हे तर होतेच पाणी त्वचेवरीकरण आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला हानी नव्हे तर होतेच पाणी त्वचेवरीकरण आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत्साहाने सकाळी ब्रेड खाता. पण त्याचा ग्लायसेमिंग इंडेक्स खूप जास्त आहे, ज्यामुळे शरीरात जळजळ वाटते तसेच वृद्धताची प्रक्रिया वाढते. क्वाईट ब्रेड खाल्ल्याने शरीराला रसायनात असलेले त्वचेला उत्पाद नेतृत्वात आणि तांदुली वाढवाते.

5) ब्रेड : बेरेच लॉक मेट्रिया उत

