

छोट्या छोट्या माशांच्या मोठ्या मोठ्या गोष्टी



Indian oil sardine

तारली

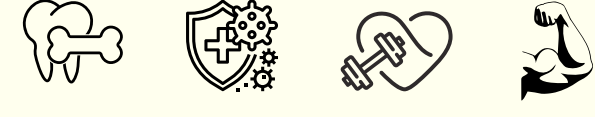
उन्हाळ्याची सुट्टी, आईचे लाड,
तारलीने तारली हाडांची वाढ



पेडवी

Goldstripe sardine

ताप आला खूप झाला सर्दीचा घात,
पेडवीने केली साऱ्यावर मात



Thryssa

खवळे

दर्या खवळे खळखळ लाटा खवळे सागर सारा,
निकोप राही जीवन जेव्हा खवळे येती दारा



खर्चा

Lizardfish

खर्चा खाल्ला खूप सारा व्यायाम करून भारी,
निरोगी ठेवी आहे चवीची मजाच त्याची न्यारी



Anchovy

मोतियाल

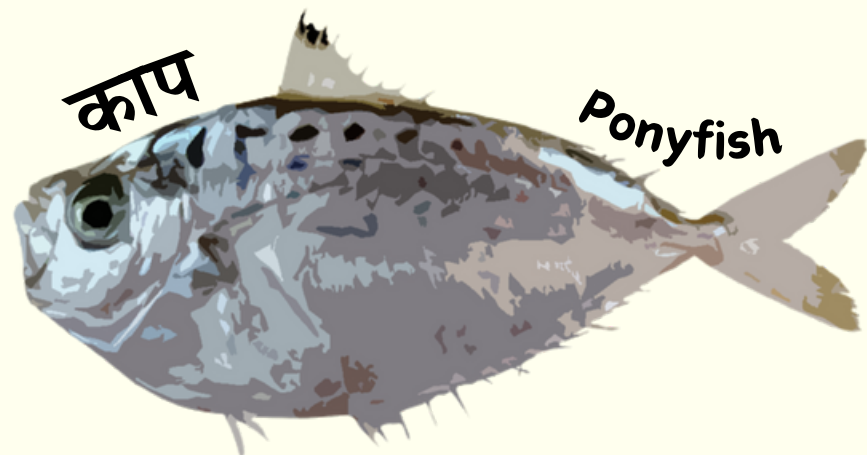
खेळून लागली भूक अंगी प्रथिनं हवी चार,
गरम गरम मोतियाल खाऊन ताकद वाढली फार



गिज्बी

Scad

फिके पडती मोठे मासे नसती त्यांची हवा,
स्वस्थ हृदय अन् दणकट शरीरा गिज्बी मासा हवा



काप

Ponyfish

छोट्या माशांच्या गर्दीत छोटा लपला त्यांचा बाप
कापून शिजवून खाऊया किंवा तळू चवीचा काप



हाडांच्या व दातांच्या
मजबूतीसाठी उपयुक्त



स्नायूंच्या मजबूतीसाठी
उपयुक्त



रोग प्रतिकारशक्तीची वाढ



रक्तदाबाच्या संतुलनासाठी
उपयुक्त



हृदयरोगाचा धोका
कमी होतो.



जखमा लवकर भरण्यास
मदत

