



तंदरुस्त राहण्यासाठी करा 'या' फलांचे सेवन



बन्याचदा आजारी पडल्यावर अनेक जण फलांचे सेवन करतात. मात्र, केवळ आजारी पडल्यावरच फलांचे सेवन न करता. दररोज फलांचे सेवन करणे आरोग्यासाठी फार फायदेशीर आहे. फलांच्ये इटके विविध प्रकाराचे गुणधर्म आहेत की निरोगी राहणाचे असेल तर फलांचे सेवन नियमितपणे केले पाहिजे. आहारात विविध प्रकरच्या फलांच्या समावेशाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. फलांच्ये ९० ते ९५ टक्के शुद्ध पाणी असते. त्याने रक्ताचे शुद्धीकरण होते. शेरीराची अंतर्गत स्वच्छता करण्याचे महत्वपूर्ण कायी फलांचीला पाणी करू शकते. यामुळे फलांचे दररोज सेवन करावे. त्याचा अधिक चांगला फायदा होतो.

संत्रे

या फलांचे संत्रे खालक ग्रमाणांनी 'क' जीवनसत्र असते हे रेशेदार फल असते. याचा गर, रस, साले या सर्वांचा उपयोग सौंदर्य-वर्धनासाठी होतो. याची तजो साल नेहमी हात, पाय, चेहरा, यावर जर चुक्कु डुळून चालवावी. त्याना 'क' जीवनसत्र मिळते. रोज एक संत्रे खाल्याने दिवसभर शेरीराला लागणारे विहृतपिन सो मिळते. यामुळे रोगप्रतिकारक क्षमता वाढते.

केळी

बाजारात बाहारी मिळते उपलब्ध असणारे फल म्हणजे केळी. स्वसर आणि मस्त असे हे फल विहृतपिने भरलेले आहे. या फलांच्ये अनेक गुणधर्म आहेत. विहृतपिने भरलेली केळी, अंटी-ऑक्सीटेंट्सचा नैचलर सोर्स आहे.

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी हे फल सर्वांचे आवडते असे नाही. मात्र, हिंटपिन सी, सिलीकॉनिक ऑसिड आणि अंटी-ऑक्सीटेंट असल्यामुळे स्ट्रॉबेरी ऑक्सफेलिंग फायद्यासाठी सुध्या ओळखली जाते. यासोबतच चेह्याचरील पैपल्स नष्ट करण्यासाठी फायदेशीर आहे.

डालिंब

बन्याचदा डालिंब हे फल आजारी व्यक्तीला दिले जाते. मात्र, हे फल दररोज खाल्याने अधिक फायदा होतो. तपाला असेल तर डालिंब खावे, तापामुळे शेरीरामध्ये बालेली उणता त्यामुळे कमी होते. डालिंब हे रक्तवर्धक आणि शक्तिवर्धक आहे, ज्याना रक्ताची कमतरता म्हणजे अनिवार्य आहे. त्यानी रोज एक डालिंब खावे, तसेच अपचार, पोटात गॅस होणे, शौचास साफ न होणे वा त्रकारीवर डालिंब फायदेशीर ठरते.

सफरचंद

दररोज एक तरी सपरचंद खावे. यात पोर्टेशियम, रस्त्रोकोज, फॉस्फरस, लोह, ईंध इ. असुमुळे द्रव्यांचे असतात. याच्या सालातारी खूप महत्वपूर्ण भार असतात. त्यामुळे हे अमृतामांगच मानावे. याखेरीज यात 'ब' आणि 'क' जीवनसत्रही असतात. ज्याचा आरोग्यास अधिक चांगला फायदा होतो.

पदार्थ रुचकर होण्यासाठी खास टीप्पा



अनेकदा जेवण करताना गहिणीना अनेक अडचणीना सामोरे जावे लागते. तसेच पदार्थ रुचकर होण्यासाठी गहिणीचा नेहमीच प्रयत्न असतो. त्यामुळे अशावेळी खास किंचन टिप्पस लक्षात असल्यास त्याचा चांगलाच पायदाचा होतो. आपाचे थोडे तेल आणि लसणाची एक पाकळी टाकावी. यामुळे डाळ लवकर शिजते आणि acidity चा त्रास ही कमी होतो. दही जास्त अंबट झाल्यास त्यात तीन ते चार कप पपी टाकावे आणि थोड्यावेळाने ते पाणी काढून खाचाया कुंडीत टाकावे. यामुळे दहाचा अंबटपणा कमी होतो. भात करताना तांदूळ धुक्कुन त्यावर मीठ टाकून ठेवावे आणि भाड्यात तूप टाकून त्यावर धुक्कुनेले तांदूळ टाकून गरम पाणी टाकावी. यामुळे भाताची चव चांगली लागते. बटाटे शिजवावाना गरम पायायात ठिक्केने टाकून बटाटे शिजवावेत. बटाटे लवकर शिजतात. मटार शिजवावाना मटाराचा रंग हिरवा राहावा यासाठी पायात थोडी साखर घालावी.

बोधकथा

एका जंगलामध्ये खूप सारे कबूतर एकत्र राहात होते. एका शिकाच्यांना या जंगलामध्ये राहणाऱ्या कबूतरांची चाहूल झाली व त्याने या कबूतराला पकडण्यासाठी एक युत्ती केली. शिकाची आणि कबूतर राहणाऱ्या आसपासच्या जागेमध्ये जाळी घातले व त्या जाळामध्ये डाळीबाब्याचे बीअंथरले. तेथे एक कबूतरांचा थवा आला व त्या थव्यातील कबूतरांनी केवळ डाळिंबी चे बी पाहिले व ते बी खाण्यासाठी कबूतरखाने जाळ्यावर झेप घेता सर्व कबूतर जाळ्यामध्ये अडकले.

तेव्हा सर्व कबूतरांच्या लक्षात आले की आपण एखाद्या शिकाच्याचा कावडी मध्ये सापडला त्या आजारातून सुटका करण्यासाठी एक एक कबूतर बळ मिळवून देण्याचा प्रयत्न करू लागली पण एकाही कबूतराला जाळ्यातून सुटका करता आली नाही. सर्व कबूतर हा तास झाले व त्यांना वाटले की आता आपण शिकार होणार तेवढा कबूतराच्या थव्यातील एक म्हातारी कबूतर पुढे आले व सर्व कबूतरांना सांगत ते म्हणाले, "एकट्याच्या बलाने हे जाळ उडणे अतिशय कठीण आहे परंतु सर्व कबूतराने एकसाथ मिळून ताकद

लावली

तर

आपण हे

सर्व जाळे

घेऊन पडू

शकतो."

म्हाताच्या कबूतरा चे बोलणे सर्व कबूतरांचा लक्षात आले व सर्वांनी एक साथ मिळून ताकद लावताच जाळे उडाले व सर्व कबूतर जाळ्यात सोबत पळून गेले अशा प्रकारे सर्व कबूतरांची शिकाच्या हातातून सुटका झाली.

संभिश

आंघोळ करताना या ५ चुका टाळा, अन्यथा त्वचेचं होऊ शकते मोठं नुकसान

तोंडाच्या स्वच्छतेसाठी नियमित दोन वेळा ब्रश करणे ज्याप्रमाणे आवश्यक आहे. त्याच्याप्रमाणे निरोगी आरोग्यासाठी दिवसातून दोन वेळा आंघोळ करण्यां देखील गरजेच आहे. संपूर्ण दिवस प्रसंगी आणि उत्साही राहण्यासाठी सकाळी उठल्यानंतर आंघोळी करावी. तसेच दिवसभरचा थकवा, शेरीराचील धूळ - मारी, धुर्घट दूर करण्यासाठी शारीरिक रुची शोषणाची वापर करावा. शेरीराचील धूळ दूर करण्यासाठी शारीरिक रुची शोषणाची वापर करावा. शेरीराचील धूळ दूर करण्यासाठी शारीरिक रुची शोषणाची वापर करावा.

आपली त्वचा मउ होते. यादरम्यान घार्झाईमध्ये रेझेमुळे एखादी जखम होण्याचीही शक्यता असते.

मेक अप न काढणे

घोळीदरयान मेक अप

काढण्याचीही चूक कधीच करूनका.

किंत्येक जणी आंघोळ करताना

विलंग किंवा फेसवॉशचा वापर

करून मेक अप काढतात. पण

आंघोळ करताना चेहेचारील मेक

अप पूर्णपणे निघत नाही.

यासाठी आंघोळ करण्यासाठी पाच्या योग्याची पद्धतीने विलंगाने

मेक अप काढून चेहेचा स्वच्छ

करून च्या यांत्र

चेहेचावर

बेळी आळिल

लावावे.

लगेचावर फेस वॉश

किंवा साबणाचा वापर

करूनये.

फोर्मिंग शॉवर

जेलचा

वापर टाळा

आंघोळ

करताना जास्त

प्रमाणात फोर्मिंग

जेलचा वापर

करूनये.

आंघोळीनंतर

त्वचेचर

फोर्मिंग

जेलचा थर जमा

होतो आणि त्वचा कोरडी

होऊ लागते. यामुळे त्वचा लाल होणे, खाज मुटणे, पूरळ येणे अशा

समस्या निर्माण होतात. हे धोके

टाळ प्यासासाठी आंघोळ करताना

सीध्या दुर्घट आणि त्वचेचरील

मृत पेशी काढण्यासाठी संपंजचा

तुम्ही वापर करत असाल. पण

त्वचेचरील सर्व दुर्घट या संपंजमध्ये

साच्यान राहते. जी संपंज स्वच्छ

केल्यानंतरही बहुतांश जण स्पंजचा