



## मोबाइल किंवा कॉम्प्युटरच्या सततच्या वापराने शरीरावर होऊ शकतात दुष्परिणाम?

आपण संपूर्ण दिवसभरात अनेक प्रकारची गॅजेट्स वापरत असतो. या गॅजेट्समध्यांत जगभरातील घडामोळी आणी घरबसल्या आपल्याला समजत असतात. पण या गॅजेट्सच्या सतत वापराचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर अनेक प्रकार होऊ शकतो.

गॅजेट्सच्या आहारी गेल्याने निद्रानाशासारखे त्रास जाणतू लागल्याचे आपण अनेकदा एकत असतो, पण या गॅजेट्समुळे आपल्या शरीरावरही अनेक प्रकारचे दुष्परिणाम होत असतात. याचा विचार करणेही आपायाचे आहे.

**काही व्यक्तींना मोबाइल किंवा कॉम्प्युटरच्या स्क्रीनकडे पाठीताना सतत डोळे बारीक करून खालीचा सवय असते. त्यामुळे डोळ्यांच्या अवतींचोवती सुरुक्त्या पडू लागतात, तसेच डोळ्यावरही सतत ताण जाणवू लागतो. त्यामुळे स्क्रीनकडे बघताना डोळे बारीक करून बघणे टाळवे. कॉम्प्युटर किंवा मोबाइल आपल्या शरीराच्या खूप जवळ ठेवणे हे टाळवे. या गॅजेट्समध्ये बाहेर पडणारे रेडीआॅफेन्टिक किरण आपल्या शरीरासाठी हानिकारक असतात. तसेच कॉम्प्युटर किंवा मोबाइल स्क्रीनमधील अल्ट्रा व्हायेले किरणामुळे त्वचा आणि डोळे या दोहोना आपण होऊ शकतो. कॉम्प्युटर वर काम करताना आपण वापरत ती खुर्ची आरामदायक असेल असे पहावे.**

**काम केल्याने** पायांकडे होणारे रक्तवस्थिरण व्यवस्थित न होऊन, पायांवर सूज येऊ लागते. असे होऊन गाऊन एक वेगळा लूक आपल्याला देईल.

**जकिट्स** सच्या जॅकेट्सची चलती आहे. शॉर्ट टॉप असो किंवा एखादे टी-शर्ट असो त्यावर जॅकेट्स घालते की एक नवीन लूक दिसतो. हे जॅकेट तुम्ही साडीपासूनही शिवू शकतो. वेगवगळ्या प्लेन किंवा बुद्धे असलेल्या साडीपासून सुंदर असे जॅकेट त्यावर होऊ शकते.



रात्री झोपायच्या अर्धी तास आधीपासून कॉम्प्युटरच्या स्क्रीन नेहमी आपल्या डोळ्यांसमोर असेल अशा पद्धतीने ठेवायला हवा.

रात्री झोपायच्या अर्धी तास आधीपासून कॉम्प्युटरकिंवा मोबाइलचा वापर करणे थांबवावे. त्याएवजी मन शांत करणारे आपल्या आवडीचे एखादे चागले पुस्तक वाचावे, किंवा शांत संगीत ऐकावे. त्यामुळे शांत झोप लागण्यास मदत मिळते.

## प्रेग्नन्सीनंतर फिट राहण्यास मदत करतील या '५' गोष्टी, वजन कमी करण्यास येतील कामी

सर्वांधारणपणे गरोदरणात अनेक महिलांचे वजन वाढते, ते वाढणे स्वाभाविक असते. एक नवा जीव तुकड्या पोटात वाढत असतो. शिवाय, महिलांच्या शरीरात खार्मास-सहस अनेक गोष्टीत बदल होतात. त्यामुळे खालीचिकणे त्याचे वजनही वाढते. या कारणामुळे प्रसूतीनंतर हे वाढलेले वजन कमी करावे? असा प्रश्न महिलाना पडतो. शिवाय, वजन कमी करण्याच्या नादात जेवण कमी केले, तर तुमचे तंत्रज्ञान केलेल्या बालवारेखील त्याचा परिणाम होतो. असा वेळी काय करावे, हे महिलाना सूदात नाही.



लायूले अनेक महिलांने देवाने दिलेली मातुवासाठी सुंदर गोष्ट देखील नाकारात. म्हणून आज अमीरी तुम्हारा जाग असे ५ महिन्यांचे पदार्थ सांगणारा आहेत, ज्याने तुमचे प्रसूतीनंतर वजन आटोक्यात येऊ शकते. आणि जे पदार्थ खाल्याने तुमच्यावर वा तुमच्या बालावर कुठलाही विपरीत परिणाम होणारा नाही.

जीरं: जी-चाचे उक्कलेले पाणी प्या किंवा दुधात जीरं पावडर मिसळून प्या. जी-चाचे पाणी खालीच्याने असिडीटीची समस्याही दूर होईल. ओवाः: पाण्यात ओवा टाकून उकळून घ्या आणि सकाकी रिकाम्या पोटी हे पाणी प्या. शिवाय, चपाक्या पिठाती ही ओवा टाकून तुम्ही खाऊ शकता. मेथी दाण: एक चमचा मेथीचे दाणे ग्लासभर पाण्यात भिजवून ठेवा आणि हे पाणी सकाळी प्या. मेथी दाणे टाकून उकळलेले पाणी तुम्ही ब्रेकफास्ट किंवा लंचनंतरीही पिंज शकता. प्रेग्नन्सीनंतर परिणाम न होता तुमचे वालेला वजन नियंत्रणात आहेत. मात्र यामुळे तुमच्या शरीरावर कुठलाही प्रश्न आहेत.

१७ फेब्रुवारी

- १८०१: अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षपदाच्या निवडणुकीत थोंमस जेफरसन व एन बर याना सारखाच मत मिळवाला. हाऊस ऑफ रिप्रेसेन्टेव्हिंग ने जेफरसन यांना राष्ट्राध्यक्ष तर बर यांना उपाध्यक्ष केले.

१९२७: रणनुंदिंग नाटकाचा पहिला प्रयोग झाला.

१९३३: अमेरिकेत दारुवंदी समाप्त झाली. १९३० साली ही दारुवंदी लागू झाली होती.

१९६४: अमेरिकन कॉर्प्रेसचे सगळे मतदारसंघ सारखाचा लोकसंसद्ये असेल पाहिले असा निषेच अमेरिकन सवोंच्य न्यायालयाने दिला.

१९६६: महासगणक डीप ब्ल्यू बुद्धिवात गैरी कास्पारोव्ह यांच्या कूपून पारभूत.

१२०८: कोरोनोव्हो देशाने स्वातंत्र्य जाहीर केले.

१७ फेब्रुवारी मुळू

१८५४: जर्मन डियोगपती फ्रेडरिक क्रूप यांचा जन्म. (मृत्यु: २२ नोव्हेंबर १९०२)

१८७४: अमेरिकन डियोगपती, आय. वी. एम. चे अव्याधी थॉमस वॉट्सन यांचा जन्म. (मृत्यु: ११ जून १९५६)

१९६३: एनव्हीडिया चे सहसंस्थाक जेन-ह्यून हुअंग यांचा जन्म.

१७ फेब्रुवारी मुळू

१९००: सूर्योभावी पृथ्वी फिरते. सूर्यासारखे अनेक तार आहेत. त्याच्याभोवती पृथ्वीसारखे असू शकते, असे तम मांडलाच्या जिओडारों ब्रूने यांना वाचवले गारी तम मांडलावदल क्रूसावर बांधवून जाल्यात आले.

१८४१: क्रांतीची, समाजसेवक लहूजी राधोंनी साळव्ये ऊर्फ लहूजी वस्ताद याच निधन.

१८८३: राजकीय भूमिका घेऊन इंग्लिशरूद्ध सशस्त्र उत्तराव करणारे.

१९०८: क्रांतीकारकंच मेलमी त्रांगातारक वल्लभ फटके यांची काळ्या पाण्याची शिक्षा भोगत असताना एडन येथे निधन. (जन्म: ४ नोव्हेंबर १८४५)

१९७८: कांदंबरीकार, नाटककार, कवी आणि समीक्षक पुरुषोत्तम शिवराम रेणे यांचे निधन. (जन्म: २ ऑगस्ट १९१०)

१९८६: भारतीय तत्त्वज्ञ जे. कृष्णमूर्ती यांचे निधन. (जन्म: १२ मे १९१५)

१९८८: बिहारचे ११ वे मुख्यमंत्री कापुरी ठाकूर यांचे निधन. (जन्म: २४ जानेवारी १९२४)

११ ०२

जी माणसं आपला विचार बदलू शकत नाही ते आयुष्यात काहीही करू शकत नाही.

## पारंपरिक साड्यांना 'मॉडर्न लूक'



### बळकं ब्यूटी

कंप्ली हा रंग सगळ्यांना आवडतो.

त्यामुळे बज्याचा काळ्या

रंगाच्या सोनेरी बुद्धे

असलेल्या साड्या खरेदी

केल्या शुभ

समारंभात घालत नाहीत.

त्यामुळे त्या तशावच पडून

राहतात; परंतु या काळ्या

रंगाच्या सोड्यांपासून

अफलातून अशा

बळकं ब्यूटी

करू शकतो.

काळ्या रंगाच्या

सोड्यांपासून कूरींती,

टॉप आणि बनपिस

शिवता येऊ शकत.

या काळ्या रंगामुळे

व्यक्ती डिसेट दिसते.

या हटके आयडिया

वापरून तुम्ही

भनाट स्टायलिश

राहू शकता.

चला तर मग

## प्रत्येक आजारावंवर ५ सोपे उपाय!

- अजीर्ण किंवा कफाच्या समयेमुळे तोंडातून वास वेत असेल तर रोज द्वाहा ग्रॅम मनुकाचे सेवन केल्याने हा रोग बरा होण्यास मदत मिळतो. बहेडे आणि साखर सम मात्रेत घेऊन केल्याचा आजार दूर होते.
- कैरीच्या कोयीचे चूर्ण दही तापाण्यासाठी असलेल्या त्याच्यांचे चूर्ण दही तापाण्यासाठी असलेल्या सकाळात घेऊन केल्याचा आजार दूर होते.
- कॉलरा रोगात जेव्हा शरीरातील टैलाने मालीश केल्याचा आजार असेल तर व्हाली अराम आपात आपात आहेत. कॉलरा रोगात जेव्हा शरीरातील टैलाने मालीश केल्याचा आजार असेल तर व्हाली अराम आपात आपात आ



