



## श्रीखंड बनवा झटपट सोप्या पद्धतीने

साखर १ किलो,  
थोडासा केशरी  
रंग किंवा दुधात  
भिजवलेल्या  
केशरच्या  
काड्या,  
बेलची पूड  
अर्था चमचा,  
अर्था चमचा  
जायफल पूड,  
चारोंव्याप्ती आणि इतर  
ड्राईफूस आवडीप्रमाणे



भाग नाजूक असल्याने  
त्यावरील उत्तरां अंतिश्य  
काळजीने करावे त्यागतात. अशावेळी  
नेमके काय करावे घटन्याजे आणण  
चांगले दिसू, असा प्रश्न या स्त्रियांना  
पडतो. मग काही वेळा त्यासाठी  
जास्तीचा मेकअप केला जातो खरा.  
पण हा झाला तात्पृथक उपाय. या  
समस्यापासून कायमची सुटका  
करायची असल्यास या  
गोषी आवरून करून  
पाहा.

डोळ्यांखाली भाग नाजूक असल्याने  
त्यावरील उत्तरां अंतिश्य  
काळजीने करावे त्यागतात. अशावेळी  
नेमके काय करावे घटन्याजे आणण  
चांगले दिसू, असा प्रश्न या स्त्रियांना  
पडतो. मग काही वेळा त्यासाठी  
जास्तीचा मेकअप केला जातो खरा.  
पण हा झाला तात्पृथक उपाय. या  
समस्यापासून कायमची सुटका  
करायची असल्यास या  
गोषी आवरून करून  
पाहा.

कूटी: दही स्वच्छ पातळ कापाडात  
लटकवून ठेवा. त्यातील पाणी निघून  
जाईपैरंत लटकवून ठेवा. (४ ते  
५ तास). काणण जितकं लटकवून  
ठेवाव तितकं श्रीखंड घट तयार होता.  
नंतर दही एक भांड्यात काढावं.  
त्यात साखर मिसळावी. आता दही  
पुरणवंत्रातून फिरवून घ्या. काही  
लोक चाल्यावर वरून आवडीप्रमाणे सुके मेवे  
घालून सर्व करा.

डोळ्यांखाली येणारी काळी वरुळं  
स्त्रियांच्या सौंदर्यातील अडसर ठरतात.  
यामुळे आणण उदास तर दिसेतोच,  
पण डोळ्यांखाली काळी चमक काहीरी कमी  
झाल्यासारखेही जाणवते. त्यामुळे  
डोळ्यांखाली काळे डाग आले की,  
सर्वच वयेगटातील स्त्रिया अस्वस्थ  
होतात. कधी झोप कमी झाली म्हणून,  
कधी वयेगव्याघाटीच्या ताणाने तर  
कधी शारीरिकीत्या तंदुरस्त नसल्याने ही  
समर्पण उद्भवते.

■ तुमच्या आहारात मिठाचे प्रमाण  
जास्त असेल तर सगळ्यात आधी कमी  
करा. जास्त मोठ खाल्यामुळे शरीरातील  
पाणी जास्त प्रमाणात शोधावे जावे. त्यामुळे  
डोळ्यांखाली मांसाल भाग तयार होतो.  
त्यामुळे आहारातील मिठाचे प्रमाण कमी  
करण्याबोरच जास्तीत जास्त पाणी

## ११ सुविचार



### डोळ्यांचे सौंदर्य जपण्यासाठी 'हे' कसून पाहा

पिण्याची सवय  
ठेवा.

■ ठारवीक

काळजीने तुमची झोण्याची  
उशी बदला. या उशीवर असणाऱ्या  
जीवाणुमुळे डोळ्यांचे संसर्ग होण्याची  
शक्यता असते. डोळे लाल होणे किंवा  
थकलेले दिसणे अशा समस्या यामुळे  
उद्भवू शकतात. बाजारात अंटी

डोळ्यांखाली येणारी काळी वरुळं  
स्त्रियांच्या सौंदर्यातील अडसर ठरतात.  
यामुळे आणण उदास तर दिसेतोच,  
पण डोळ्यांखाली काळी चमक काहीरी कमी  
झाल्यासारखेही जाणवते. त्यामुळे  
डोळ्यांखाली काळे डाग आले की,  
सर्वच वयेगटातील स्त्रिया अस्वस्थ  
होतात. कधी झोप कमी झाली म्हणून,  
कधी वयेगव्याघाटीच्या ताणाने तर  
कधी शारीरिकीत्या तंदुरस्त नसल्याने ही  
समर्पण उद्भवते.

■ तुमच्या आहारात मिठाचे प्रमाण  
जास्त असेल तर सगळ्यात आधी कमी  
करा. जास्त मोठ खाल्यामुळे शरीरातील  
पाणी जास्त प्रमाणात शोधावे जावे. त्यामुळे  
डोळ्यांखाली मांसाल भाग तयार होतो.  
त्यामुळे आहारातील मिठाचे प्रमाण कमी  
करण्याबोरच जास्तीत जास्त पाणी

■ बाजारात काही क्रीम मिळतात

जीवनातील वाईट काळ्या दाखवून देते की कोण हस्तं,  
कोण दुर्लक्ष करत तर कोण सावरण्यासाठी येत.

## स्मार्टफोन वापरताय, हा आहे मोठा धोका?

सध्या केळा आहे ती स्मार्टफोनची.

स्मार्टफोन आता अनेकांची गोज

बनली आहे. जीवनाचा एक अविभाज्य

अंग बनला आहे. एक दिवसही

स्मार्टफोनचिंवाच घालवणे अनेकांना कठीण

बाटते! मात्र हाच स्मार्टफोन तुमच्यासाठी

खूप हानीकारक ठरू शकते. त्यामुळे त्याला

तुमच्यापासून जितका वेळ दूर ठेवता येईल,

तेवढा ठेवा. तरच तुम्ही दीर्घायुष्य आणि

आरोग्यमय जीवन जगू शकाल. अन्यथा

तुमचे आरोग्य धोक्यात आले म्हणून

समजा. तुम्ही स्मार्टफोनला स्वतःपासून दूर

ठेवले नाहीतर तुम्ही खूप काही गमावून

बसाल, असे संशोधकांनी म्हटले आहे.

मोठा परिणाम होतो...

स्मार्टफोनच्या वापराचा आपल्या

शरीरावर मोठा परिणाम होत आहे. याचा थेट

संबंध येते तो मेंदूची. स्मार्टफोन पाहत

असताना नेहमीच डोपामाईनचे नाव

स्मार्टफोन येते मेंदूचील एक रसायन

आहे, जे आपल्या सवयी निश्चित

करण्यासाठी महत्वाची भूमिका

बजावते. मात्र आपल्याला

एखाद्या गोंधारीचे चटक

लागण्यासाठी ते जबाबदार

असते. हेच लक्षात घेऊन

स्मार्टफोन अणि

अॅपला असणप्रकारे

बनवले गेले आहे.

ही बाब

चिंवाजनक...

स्मार्टफोनमुळे काटिसोलाच स्तर वाढणे,

ही बाब चिंवाजनक आहे. हा वाढलेला स्तर

मेंदूचा प्रीफ्रंटल कॉर्टस्पॉला प्रभावित

करीत असतो. मेंदूचा हाच भाग निर्णय

घेण्यासाठी विचार करण्यासाठी

मदत करीत असतो. मात्र कालांतराने

याचा परिणाम आपल्या शरीरावर

होतो, असे युनिवर्सिटी ऑफ

कॉर्नेलिकट स्कूल ऑफॅमिलिंग

डेविल्ड ग्रीनफिल्ड यांनी

सार्टफोन वापराचा

याचा विचार करा.

■ एका स्प्रेंडलमध्ये तीन

भाग पाणी आणि एक भाग व्हिनेगर

मिसळून वापरा. व्हिनेगर १८ टक्के

कीटनाशक घालवणात

मदत करते.

■ पाण्याचा वेकिंग सोडा

मिसळून फलं आणि भाज्या

१५ मिनिटांसाठी अशीच

राहू द्या. नंतर फलं-भाज्या

काढून चांगल्या पाण्याने धुवून घ्या.

वेकिंग सोड्याचे

१०० टक्के हानीकारक

घटक साफ होतात.

■ भाज्या आणि फलंभाज्या

शिजून घेणे सर्वात उत्तम ठेवेल

आणि फलं सोलूम खणे योग्य

ठरेल.

कॉर्टस्पॉला

पुरेश पाण्यात एकत्र

करून घेणे. यात एक मोठा चमचा

कॉर्टस्पॉला घेणे ते तापात उत्तम ठेवेल

ज्यावर निश्चित

प्रकारक घेणे योग्य नाही.

कॉर्टस्पॉला घेणे योग्य नाही लक्षात

होतात.

■ ज्यावर निश्चित

प्रकारक घेणे योग्य नाही लक्षात

होतात.

ज्यावर निश्चित

प्रकारक घेणे योग्य नाही



# खरेदीच्या बहाण्याने जोडप्याने घोरले दागिने

**नवी मुंबई:** दगिने खोदी करण्याच्या बहाण्याने सीधूदूस येथील ग्रॅंड सेंट्रल मॉलमधील दगिनांच्या दुकानात गेलेला एका जोडप्याने ज्वलर्सच्या दुकानातील कामागारी दिशाभूल करून ज्वेलर्स दुकानातून पाऊण लाख रुपये किमतीची डायमंड असलेली बांगडी चोरून नेत्याची घटना उघडकीस आली. एमआरआय पोलिसांनी या चोराया जोडप्याविरोधात गुहा दाखल करून त्यांचा शोध सुरु केला आहे.



सीधूदूस येथील ग्रॅंड सेंट्रल

ताणे येथे गेला असून, त्यांना गुरुवारी सकाळी अनेक्षी मोबाइलधारकाने फोन करून तुमचे तेवान देशात पासले पाठवत असून, तरे मुंबई कस्टमध्ये थाबवले आहे. त्यात बेकायदा वस्तु असल्याचे खोटे सांगत मुंबई गुहे शाखा यांना पैसे ट्रान्सफर करण्याचे सांगत ११ लाखांची रक्कम अॅनलाईन पाठवली. आर्थिक फसवूक झाल्याचे लक्षात असल्याचे खोटे ६ वर्षी तक्रावार वळाव्या अंजात व्यक्तिविरोधात तक्राव दाखल केले. तक्रावार आशर रेसिडेंसी ठाणे येथे गेला असून, त्यांना गुरुवारी सकाळी अनेक्षी मोबाइलधारकाने फोन करून तुमचे तेवान देशात पासले पाठवत असून, तरे मुंबई कस्टमध्ये थाबवले आहे. त्यात बेकायदा वस्तु असल्याचे खोटे सांगत तक्रावाराचा कॉल असेप्रतीने मुंबई गुहे शाखा, अंदेही पूर्वी येथे ट्रान्सफर करण्याचा बाबाव करून त्याच्या बॅंकखातावर पिर्यारी ११ लाखांची रक्कम अॅनलाईन ट्रान्सफर करण्यास सांगून फसवूक झाल्याचे संग्रह येताच तक्रावाराने चित्रप्रसार पोलीस ठाण्यात अंजातविरोधात तक्राव दाखल केली.

भाईदरच्या आझादनगर झोपडपट्टीला भीषण आग

■ भीरा रोड : भाईदर

पूर्वेकडील गोल्डन नेस्ट

भागातील आझादनगर या

अनधिकृत झोपडपट्टीला

बुधवारी

पहाडे भीषण आग लागून एकचा

मूळ झाला

आहे, तर चार

अनिश्चित दलाच्या जवानांसह

७ जण

जखाणी झाले आहेत.

चार तासांच्या अथक प्रवान्ननंतर

१० च्या सुमारास आग विजली

आहे. आखिर खूबूडावर

अनधिकृत झोपडी बनल्या

असल्याचे आयुक्तांनी सांगितले

तर आपीची सखोल चौकीशी

होणार असल्याची महिती पोलीस

उपायुक्तांनी दिली आहे. आग

लागली नसून लावली गेल्याचा

गंभीर आपासे संदर्भ

राणे यांनी केला आहे. भाईदर

पूर्वेच्या गोल्डन नेस्ट

भागातील आझादनगर या

अनधिकृत झोपडपट्टीला

बुधवारी

पहाडे भीषण आग लागून एकचा

मूळ झाला

आहे, तर चार

अनिश्चित दलाच्या जवानांसह

७ जण

जखाणी झाले आहेत.

चार तासांच्या अथक प्रवान्ननंतर

१० च्या सुमारास आग विजली

आहे. आखिर खूबूडावर

अनधिकृत झोपडी बनल्या

असल्याचे आयुक्तांनी सांगितले

तर आपीची सखोल चौकीशी

होणार असल्याची महिती पोलीस

उपायुक्तांच्ये भीती पसरली.

भिंतीवरील पंख्याला

लागली आग

■ ताणे : वारेजी कॉंडोवे

कॉर्डी प्रेसेग्राम वाटिकाणी पहिल्या

मजल्यावर कै.

खंडू रंगेकर

बैटरीमॅटिन हॉलमधील

भिंतीवरीच्या

पंख्याला आग लगल्याची

घटना मंगळवारी सकाळी ६ च्या

सुमारास घडली. या घटनेची

माहिती घडताच घटनास्थाने

पालिका सुरक्षक राणक

अनिश्चित

दलाच्या जागी

देशात आहेत.

दुचाकीस्वारांनी

लुटली रोख रक्कम

■ कल्बोली : वैक्टून काढलेली

रेल्वे स्थानकातील वाढल्या गंधीचे

नियोजनासाठी रेल्वे स्थानक

प्रवासीकांची विवेक

अमृत भारत

सोदीची सुरु

केली आहे.

सुरुदूर राणक स्वच्छ स्थानक

आणि सोदी सुविधांनी योग्यता

स्थानक

या कंकलेवर

आधिकारी

वैक्टून

एकूण ४५४ एकर

जमीन

मुंबई

देशात

प्रवासी

कांडेव

वैक्टून

प्रवासी

कांडेव