

हिंगोलोबिन कमी आहे? मग
आहारात करा चवळीचा समावेश
दराविक भाज्या खाण्याचा कंटाला
आला की गृहणी अशा वेळी एखादी
कडधान्याची उसळ किंवा त्यापासून तयार
केलेला चट्टपटीत पदार्थ मुलाच्या पानात
वाढतात. दृष्टिं अनेक लहान
मुलांना कडधान्य आवडतात. मात्र,
यामध्येदेखील मटकी मग, बटांगे ही
कडधान्य अधिक खाल्ली जातात. त्याच्या
तुलनेत चवळी फारशी खाल्ली जाती नाही.
परंतु, चवळी खाण्याचे अनेक फायदे असून
ती शेरीरासाठी अल्पतं गुणकारी असल्याचे
सांगण्यात नेते. त्यामुळे चवळी खाण्याचे
नेमके फायदे कोणते ते जाणून घेऊयात.

चवळी खाण्याचे फायदे

- बढव्होक्तुं तेचा त्रास असल्यास दूर होते.
- शेरीरासाठी आवश्यक असणारी नैसर्गिक ऊर्जा मिळते.
- कोलेस्ट्रॉलाची पातळी नियंत्रणात राहते.
- शेरीरात वाढलेली अतिरिक्त चर्बी कमी होते.
- रक्तातील हिंगोलोबिनची पातळी वाढते.
- खास सुखल्यास चवळीची पानं पाण्यात टाकून ते उकळवाची. त्यानंतर त्या पाण्याने गुणांपास करावात.

बचाच दिवसापासून घरात नॅन-स्टिक वापले जात आहे. हे नॅन-स्टिक भांडे आपल्याचा सर्वांत मोठा फायदा असा की या मुळे आपल्याला स्वयंपाक करण्यात सूलभ अणिसह होते. हार्खराच्या पिठाचा शिंजवण करावाचा असेल किंवा इतर कोणती डिंग करावाची असेल तर या बांड्यावर चितकत काही तेल वापरण्यास प्राधान्य देतात. त्याच्या साठी देखील नॅन-स्टिक पैन वर अन्न शिंजवणे चांगले मानले जाते, कारण या साठी आपल्याला कमी तेल आवश्यक असेल. आपल्यातील काही चुका अधिक जाओल्यावर अन्न कोणती असल्याचे जांवाले जाते, कारण या साठी आपल्याला कमी तेल आवश्यक असेल.

आपल्यातील काही चुका अधिक जाओल्यावर अन्न कोणती असल्याचे जांवाले जाते, कारण या साठी आपल्याला कमी तेल आवश्यक असेल.

जीन्स परिधान करताना या गोष्टींची काळजी घ्या

- जर आपण लो-वेस्ट जीन्स घालत आहात, तर याच्या सह क्रॉप टॉप परिधान करू नका. हे आपांने संपूर्ण लुक खराब करू शकत. म्हणून लो-वेस्ट जीन्स घालताना टांपची काळजी घ्या.
- नेहमी सोबर आणि सौम्य रंग निवडा. खूप भडक रंग निवडू नका. हे आपल्या संपूर्ण लुकला खराब करू शकत. म्हणून भडक रंगची निवडा.
- आपल्या साइज आणि चांगल्या पिठांगची जीन्स घाला. जर आपली उंची कमी आहे तर हाय राई डेनिम जीन्स घाला.
- स्किनी जीन्स परिधान



आजच्या काळजी जीन्स घालणे बयाच्या मुरींनी आवडत, आपल्या धरातील वार्डरीबाब्या हा एक अगंती सामान्य भग्न आहे.

आरम्भवर असून हे एक स्टार्यालिश लुक देखील देते. आपांना देखील जीन्स घालायला आवडत असेल आणि आपण परिधान करत आवडत तर आपांना जीन्सीनी निगदित काही महत्वाच्या गोष्टींची जीन्सी आवश्यक आहे. कारण जर आपल्याला या गोष्टींची विषयी माहिती नसेल तर त्याच्या परिणाम आपल्या संपूर्ण लुक वर देखील हात शकतो. म्हणून जीन्स खरेदी करताना आपल्याला काही गोष्टींची काळजी घ्यावी.

■ करताना काळजी घ्या की आपण सीमलेस अंतर्स्व घालण्याची चूक करू नका हे आपल्या संपूर्ण लुकला खराब करू शकत.

■ आपल्या साइज विचार करून जीन्स निवडा. फैशन मध्ये काही असे करू नका ज्यामुळे आपण कम्फर्ट नसाल. म्हणून विचार पूर्वीकरून जीन्स घाला.

■ स्किनी जीन्स परिधान

अशक्तपणा येतोय? मग आहारात करा फणसाचा समावेश

फणस हे एकमेव असं फल आहे जे अबाल-वृद्धपासून साचांनाच आवडत. बाहेन किंतीही काटे असले तरी आत रसाळ गोड गेणे असतात. त्यामुळे फणस हा अनेकच्या आवडीचा असतो. साधरणणे फणस गोड लागतो किंवा त्याची एक खाली चव असते त्यामुळे तो खाली चव असते त्यामुळे फणस घेणे. परंतु, फणस खाण्याचे अनेक शारीरिक फायदे आहेत. त्यामुळे फणसपेक्षी, फणसाचा गर, सखवत या सारख्या विविध पदार्थांमध्ये गृहणी आपल्या कुंडुंबाला फणस खालायला देतात. त्यामुळे फणस खाण्याचे नेमके फायदे कोणते ते पाहुयात.

■ फणस खाण्याचे फायदे

■ फणसाचे गोष्टीरी यांची योग्य वाढ होण्यास मदत मिळते.

■ अशक्तपणा, जुना ताप दूर होतो.

■ अतिसार नव्हेत असल्यास उयोगी.

■ शारीरिक ताक्त वाढते.

■ सांधेदी असल्यास फणसाची कोवली पांन गरम करून त्याचा सांघायावर शेक द्यावा.

■ शेरीरावर मोठे फोड किंवा बैंड झाल्यास त्यावर फणसाची वीक लावावा. त्यामुळे सुज कमी होऊन पूर्वाहे पडतो.

■ लसूण सोलण्याची

■ आजाराने झूऱ्यात होतं होते किंवा ज्यांची फुफ्फुस कम्कुवत होती. अशा परिस्थितीत आपण आपल्या कुंडुंबाला फुफ्फुसांना बळकट करून त्याचे आवश्यक आहे अणिं आपल्या पडण्यास लाकामध्ये त्याचे प्रमाण संवालत जात आहे जे कोणत्या आजाराने तसेच इवासाच्या आजाराने झूऱ्यात होतं होते किंवा ज्यांची फुफ्फुस कम्कुवत होती. अशा परिस्थितीत आपण आपल्या कुंडुंबाला फुफ्फुसांना बळकट करून त्याचे आवश्यक आहे अणिं आपल्या खाण्यापिण्यात असं काही समाविष्ट करावे जेणे करून आपले फुफ्फुस बळकट करण्यास मदत मिळेल.

आपल्या फुफ्फुसांना बळकट करण्यासाठी हे करा

कोरोनाचा प्रादुर्भाव वाढतच आहे. लोक या पासून वाचण्यासाठी शर्ती वाढविण्यासाठी वरेचणे उपयोग अवलंबवत आहे. सामाजिक अंतर राशवन, वारंवार आपले हात धुजून, मास्क वापरून आपण या पासून आपला बचाव करून शकतो. कोरोना घायरस मध्ये सर्वांत जास्त त्रास असेल त्यांना ज्यासाचा त्रास आहे किंवा ज्यांचे फुफ्फुस कम्कुवत होतो. यांनी आपल्या आजाराने झूऱ्यात होतं होते ज्यांना ज्यासाचा त्रास आहे जे कोणत्या आजाराने तसेच इवासाच्या आजाराने झूऱ्यात होतं होते किंवा ज्यांची फुफ्फुस कम्कुवत होती. अशा परिस्थितीत आपण आपल्या कुंडुंबाला फुफ्फुसांना बळकट करून त्याचे आवश्यक आहे अणिं आपल्या खाण्यापिण्यात असं काही समाविष्ट करावे जेणे करून आपले फुफ्फुस बळकट करण्यास मदत मिळेल.

१ अक्रोड : अक्रोड मध्ये ओमगा ३ फॅटी ऐसिड

नाचाचे ऐसिड आढळत.

जे खवासाचा त्रास

आणि दम्याचार्या

आजारंवर फायदे

देते. या साठी आपण आपल्या आहारात दर रोज १ मूठ अक्रोड

समावेश करावे.

२ सफरचंद : संसेधाकांच्या

महणण्यानुसार, जर

आपल्याला निररोगी

फुफ्फुसे होते

व्हे असतील तर आपल्या

आहारात व्हॅट्मिन,

सी, ई आणि जून्यांना

सामिवट करावे. जे आपल्या

फुफ्फुसांना

प्रदूषण मुट्ठ्यांची

पडण्यास लाकामध्ये त्यांचे

प्रमाणे

मात्र आहे तर आपल्या

आहारात

व्हॅट्मिन

होते. आपल्या

फुफ्फुसे

मुट्ठ्यांची

पडण्यास

मुट्ठ्यांची

प्रदूषण

