

त्वचा भाजल्यावर करा हे घरगुती उपाय...

गरम पाणी पडल्याने किंवा पेटल्याने वा गरम भाडलाला हात लागल्याने आपण भाजले जाते. भाजल्यामुळे जखाबी होते. कधी हे भाजण सार्धं असतं तर कधी गंभीर रूप धारण करत. जखम तीव, मध्यम किंवा तीव रक्तसावी असते. म्हणून भाजल्यानंतर ही काळीची घ्या :

• जखमेवर बर्फ लावण्याएवजी

भाजल्यावरोबर त्वावर पाण्याची धार सोडा. हे शक्य नसल्यास एका भांडगात थंडे पाणी घेऊन त्वात जखमी भाग बुढवून ठेवा.

• तूप, तेल, ठूपेस्ट किंवा कोणताही तरल पदार्थ जखमेवर लावू नये. त्वाएवजी एखादं अंटीबायोटिक क्रीम लावाव.

• भाजलेल्या भागाला कापूस किंवा कापडाने झाकू नये.

• जखमेवरील फोड फोडू नये.

काही घरगुती उपाय

• कारफडीच्या गरामधे जखम बरी करण्याचे गुणधर्म असतात. जखमेमुळे त्वचेवा दाह होत असेल तर हा गर त्वावर लावावा.

• फ्रीजमध्ये ठेवलेली टी बॅग काही काळ जखमेवर दाबून धारा. याने वेदना आणि दाह कमी होईल. गरमेवजी गर पाण्याने अधोल करा.

झोप कशी येते?

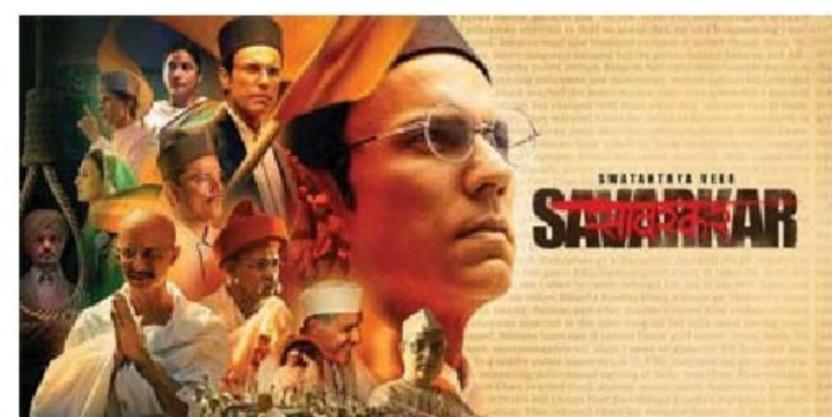
अनेकदा कामाच्या वेळांप्रमाणे आपल्या दैर्दिन जीवनात बदल होत असतो. अनेकदा झोपण्याची संधी मिळाल्यावर भरपूर झोप काढण्याची मानसिकता असते. मात्र असे न करता शरीराता अवश्यक तिवारीची झोप घ्यावा. जास्त वेळ झोपल्यास कंटाळवेणा किंवा आल्स भराण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सुदृढ्याचा दिवशी जास्त वेळ झोपण्याचे टाळवा.

झोप म्हणजे काय?

शरीराच्या इतर क्रियांप्रमाणे झोप ही क्रिया आहे. मानेच्या भागातील पेशीमध्ये झोपेचे संकेत निर्माण होतात. तेथून मज्जारज्जुद्वारे शरीरातील सर्व अवयवांमा मंदावण्याचे संकेत जातात. मैदूच्या इतर भागांनी ही संकेत जातात. त्यानंतर झोपेचा पहिला प्रकार म्हणजे 'स्लो वेप स्लोप' दी सुरुवात होते. साधारण तासाभाराने दुसरा प्रकार सुरु होतो. यामध्ये डोळ्यांची बुब्ले हलतात म्हणून त्याला 'रॉपड अय मूहूर्ट' किंवा 'आरईएम' म्हणतात. यादरम्यान मांसपेणीतील ताप वाढतो आणि शरीराच्या काही हालाचाली होतात. या झोपेच्या टप्प्यात शरीर आणि अवयव नेहीपेक्षा जास्त उत्तेजित होतात. हा टप्पा मैदूच्या आरामासाठी महत्वाचा असतो. रात्रभर हे दोन प्रकार आलटून-पालटून घडतात. स्लो वेपचा कालावधी कमी होत जातो आणि आरईएमचा घाडत जातो.

स्वातंत्र्यवीर सावरकर चित्रपटाने १५ व्या दिवशी कमावले ४६ लाख, एकूण कलेक्शन जाणून घ्या

रणदीप हुऱ्हाची मुख्य भूमिका असलेला 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर' चित्रपट सिनेमागृहांमध्ये प्रदर्शित होऊन दोन आठवडे झाले आहे. हा चित्रपट हिंदी व मराठी भाषेत २२ मार्च रोजी प्रेक्षकांच्या भेटीला आला होता. १५ दिवसांनंतर या चित्रपटाचा बॉक्स ऑफिस कलेक्शन किंवा ज्ञालं आहे, या चित्रपटाने एकूण किंवा कॅलं ते जाणून घेऊयात. 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर' चित्रपटाने पहिल्या दिवशी २.९ कोटी रुपये कमावले होते, त्यात १.४हिंदी तर १.५ मराठीतून आले होते. दुसऱ्या दिवशी २.५ कोटी, तिसऱ्या दिवशी २.७ कोटी, चौथ्या दिवशी २.१५ कोटी, पाचव्या दिवशी १.०५ कोटी,



सहाय्या दिवशी १ कोटी, सातव्या दिवशी १.१५ कोटी कमावले. दुसऱ्या आठवड्यात म्हणजे चित्रपटाने १.१५ कोटी, ११ व्या दिवशी ६० लाख, १२ व्या दिवशी ५० लाख, १३ व्या दिवशी ५० लाख आणि १४ व्या दिवशी ४५ कोटी लाख वर १५ व्या दिवशी ४४ लाख रुपयांची कमाई केली आहे. चित्रपटाच्या दोन आठवड्यातील एकूण कलेक्शन १८.२१ कोटी रुपये झालं आहे. 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर' चित्रपटातून रणदीप हुऱ्हाने दिवसर्दनात पदार्पण केलं आहे. यात त्याच्याशिवाय अंकिता लोखंडे व अमित शिवाळ यांनी महत्वपूर्ण भूमिका सांकरल्या आहेत. या चित्रपटाचा वीर सावरकर याचा जीवनप्रवास दाखविण्यात आला आहे.

रामनवमी कधी आहे? जाणून घ्या, तारीख, पूजा विधी आणि महत्व

चैत्र महिन्यातील शुक्रल वपक्षाच्या नवव्या तिथीला रामनवमी साजार केली जातो. रामनवमी म्हणजे प्रभु रामाचा जन्मोत्सव, चला जाणून घेऊया यावरीची रामनवमी कधी आहे. तसेच मुहूर्त आणि पूजाविधी.

रामनवमीचे प्रभु रामाचा जन्मोत्सवाच्या रुपात साजार केले जाते. वायिकी रामाचानुसार रामाचा शुक्रल वपक्षाच्या नवमीला, कर्क लमानात आणि अभिजात मुहूर्तावर झाला होता. रामनवमीचे चैत्र महिन्यातील नवमीत आणि अखोरचा दिवशी असतो. रामनवमी फक्त भारताचा नाही तर जगभरात साजारी केली जाते. या वेळी नवरात्रीची सुरुवात ९ एप्रिलला होत आहे. चला जाणून घेऊया रामनवमी कधी आहे?

रामनवमी केव्हा आहे?

पंचांगनुसार चैत्र महिन्यातील नवमी तिथीचा प्रारंभ १६ एप्रिलला मंगळव्याप्ती दुपारी १ वाजून २३

मिनियांनी होईल आणि नवमी

पूजा विधी

