

चेहरा स्वच्छ टेवण्यासाठी
काही सोपे उपाय

ताजेतवाने दिसण्यासाठी चेहरा स्वच्छ टेवण्याची गरज असते. पण चेहरा स्वच्छ टेवण्यासाठी काय, किती आणि कसं वापरायला पाहिजे हे माहिती असणंही गरजेच आहे. पाहू चेहरा स्वच्छ



फेसवॉश : चेहरा स्वच्छ आणि टवटवीत टेवण्यासाठी फेसवॉश गरजेचं आहे, पण त्वचेच्या प्रकृतीनुसार पोग्या फेसवॉश वापरला पाहिजे. हर्बल फेसवॉश सर्वात उत्तम. तरीही दिवसातून फक्त दोन वेळा फेसवॉश वापरा. जर आपण मेकअप करत नसाल तर गात्री जोपण्यापूर्वी फक्त पाण्यानेही चेहरा धुवू शकता. ■ आँगिली स्किननसाठी नीम, कोरफड, आणि मिंट फेसवॉश योग्य विकल्प आहे. ■ ड्राय स्किननसाठी केसर, मिल्क आणि हनी फेसवॉश वापरू शकता. ■ डेड स्किननसाठी स्क्रब फेसवॉश वापरणे योग्य ठरेल.

कोमट पाणी : फेसवॉशने चेहरा धुताना पाणी जास्त गरम नसलं पाहिजे याने स्किन खराब होते. त्वचेसाठी जास्त गर गापीही योग्य नाही म्हणून ताज्या किंवा कोमट पाण्याने चेहरा धुवायला हवा. घासू नका : चेहरा जास्त घासण्याने रंग गोरा दिसले हा विचार चुकीचा आहे. असे करारे हानीकारक ठरू शकत, कारण अशाने त्वचेवरील नरम परत उतरते आणि स्किन कोरडी पडते. तसेच ज्याना फेस वाईप्स वापरण्याची सवय असते त्यांनीही दिवसातून दोनपेक्षा जास्त

डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळे असण्यामागे असू शकतात ही कारणे

अनेकदा शारीरिक विश्राती

जर पुरेसी मिळत नसली, तर डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळे दिसून येतात. मात्र केवळ शारीरिक थकवा आल्यानेच डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे येतात असे नाही, तर यासाठी इरही अनेक कारणे असू शकतात.

काळीच्या डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे 'पिमेटेन्स' मुळे असू शकतात. हे पिमेटेन्स काहीही जातीत अनुवांशिक असू शकतात.

दिक्षिण आशियाई लोकांमध्ये अपार प्रकारचे पिमेटेन्स दिसून येते. पिमेटेन्समुळे जर डोळ्यांच्या भोवती

काळी वर्तुळे असतील, तर कितीही उपाय-

उपचार केले तरी ही वर्तुळे हलकी होतात,

पण नाहीपी होत नाहीत.

ज्या व्यक्तींना चेहरा त्वचेवर सोयायसिस किंवा एक्सिमा सारखे त्वचा विकार असतील, त्यांचीही डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे दिसून येऊ शकतात.

या दोन्ही त्वचांच्या डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे त्वचा लासर,

किंवा गड रंगांचे दिसू लागते, तसेच

सतत खाज सुटत असल्याने ही

त्वचा अणखीनच काळसर

दिसू लागते. त्यामुळे जर

डोळ्यांच्या भोवती

काळी वर्तुळे दिसून येतात.

एकाद्या आजारपण्यामुळे किंवा

अतिरिक्त मट्यापानामुळे शरीरातील

इलेक्ट्रोलाईट्स कमी होऊ लागतात,

त्यामुळे डोळ्यांच्या भोवती

काळी वर्तुळे उदभवतात.

अशा वेळी पाण्याचे प्रमाण

वाढवल्याने काळांतराने

ही समस्या दुर होऊ शकते.



खाली असलेल्या रक्कासन योहाने आणि

त्वामुळे त्वचा काळसर दिसू लागते.

अनेकदा डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळे एखाद्या

अंलर्जीमुळे ही असू शकतात. या वर्तुळांच्या

जोडीनेच डोळ्यांच्या

आसपास हलकी

सूजीही दिसून येते.

त्वामुळे त्वचेच्या

गंगाराम स्ऱगालायचे वरिष्ठ

आयुर्वेद सल्लागार

अरेगा यांनी संशोधनांती

पुढिन्याचे अनेक उपयोग

सांगितले आहेत. त्यानुसार

पुढिन्यात औंटी ऑक्सिङडंट

व फायवेन्युट्रिंटं असतात

त्यातून पोटातील स्नायुना

आराम मिळतो. पुढिन्याचा

पानामुळे अनेक रोग दूर

होतात. पुढिना चटणी जर

समोजाबोर सेवन केले

तर त्वामुळे त्वचव वाढते

असे नक्के तर

ज्या व्यक्तींना सतत डोळे

डोळ्यांच्याचा आसपासची त्वचा वा-

रंवार चोळव्याप्त त्वचा वाढते व आग होत नाही.

शरीराचे तापमान वाढते नाही. या साम्याचा संवंध

डोळेकुटी व अर्धशीशी

यांच्यांची असतो. मुख

आयुर्वात पुढिना चटणी

असू त्वात जंतुनाशक गुण

असतात, परिणामी तोंडातील

घातक जिवाणु मास्टे जातात

व जीभ, दात स्वच्छ राहतात.

पुढिना कफ व सर्दीवर

उपयुक्त आहे. त्वचारोगावरी

असू त्वात असू त्वात नाही.

पुढिना उपयोगी असू त्वात

त्वचेची आग कमी होते व

कीटकरंश, इतर अंलर्जीने

होणारे दुष्परिणाम टळ्यात.

पुढिना ही पचनासाठी उपयुक्त

वनस्पती असू त्वात

गेंस होणे टळ्यात, अपचन,

उलट्या व अंतिमित्यासून

संरक्षण मिळते. पुढिन्याची

पाने पाण्यात काढी तास

भिजवून नंतर खावीत

व त्वाचा अर्क उपयुक्त असतो.

पुढिन्याचा पानामुळे अनेक रोग दूर होतात. पुढिना चटणी जर समोजाबोर सेवन केली तर त्वामुळे त्वचव वाढते असे नक्के तर पचनाही चांगले होते. पुढिना चटणी पोटात शांत वाटते व आग होत नाही.

पुढिना सर्दी, अन्नपचनावर उपयुक्त

पुढिन्याची पाने अन्नपचन,

मुख आरोग्य, सर्दी वावर

गुणकारी असल्याने त्वचा वाढते व आग होत नाही.

शरीराचे तापमान वाढते नाही. या साम्याचा संवंध

डोळेकुटी व अर्धशीशी

यांच्यांची असतो. मुख

आयुर्वात पुढिना चटणी

असू त्वात असू त्वात

त्वचेची आग कमी होते व

कीटकरंश, इतर अंलर्जीने

होणारे दुष्परिणाम टळ्यात.

पुढिना ही पचनासाठी उपयुक्त

वनस्पती असू त्वात

गेंस होणे टळ्यात, अपचन,

उलट्या व अंतिमित्यासून

संरक्षण मिळते. पुढिन्याची

पाने पाण्यात काढी तास

भिजवून नंतर खावीत

व त्वाचा अर्क उपयुक्त असतो.

सरबत बनवताना लक्ष

देण्यासारख्या काही गोष्टी...

- ज्यावे सर



संयादकीय

भारतीय निवडणुकीचे जागतिक क्षितिज

भारतीय नागरिकांना मतदान हे मूलभूत कर्तव्य आहे याची जाणीव हवीच; परंतु बदलल्या परिस्थितीत ती जागतिक जबाबदारीही आहे, याचे भान असणे गरजेचे आहे. भारतीय लोकशाही जागतिक संकटावर उपाय शोधण्यास सक्षम आहे, अशी भावना जगभरातील लोकशाहीवादी समुदायाची आहे, याचीही जाणीव ठेवावला हवी. जागतिक लोकशाहीच्या दृष्टीने २०२४ हे महत्वाचे वर्ष. भारत आणि अमेरिका या जागतील मोरुवा लोकशाही देशांत निवडणुकीचे विगुल वाजले आहेत. रेशया-युक्रेन युद्ध, इस्लाईल-पेलस्टाईन संघर्ष, जागतिकीकरणाच्या विशेषात वाढणारा असंतोष, नैसर्गिक साधन-संपत्तीसाठीचा जीवधेण संघर्ष, निवासित आणि स्थलांतराचे प्रश्न, राजकीय समस्यांचे आर्थिक समस्यांमध्ये रूपाने रुपाने राजकीय अस्थिरतेचे रूप यापुढे जागतिक राजकारण असिंधित, असुक्रित बनले आहे. परिणामी, जगभरात लोकशाही, मानवी मूरु यांची आणि अभिव्यक्ती स्वातंत्र्यासामो इतिहासातील सर्वांगी संकट उपे राहिले आहे. या पार्श्वभूमीवर भारत आणि अमेरिका या दोन्ही देशांतील निवडणुका महत्वाच्या आहेत. परंतु अमेरिकी जनमानसाचा कौल पाहता असेहीकै पुन्हा (डोनाल्ड) ट्रम्पवाद बोकाळ्याची शक्यता असून, या प्रश्नांवर अमेरिकी जनतकडून कोणत्याही ठोक भूमिकीची अपेक्षा व्यर्थ आहे. परिणामी, भारतात होऊ घातलल्या निवडणुकीची व्याप्ती ही देशांतर्गत विषयापुर्ती मर्यादित न राहता तिची व्याप्ती जागतिक आहे. भारतीय लोकशाही जागतिक राजकारणावर घोंगावत असणाऱ्या संकटावर उपाय शोधण्यास सक्षम आहे, अशी भावना जगभरातील लोकशाहीवादी समुदायाची आहे. म्हणूनच निवडणुकीला सामोरे जाताना भारतीय नागरिकांना मतदान हे मूलभूत कर्तव्य आहे याची जाणीव हवीच; परंतु बदलल्या परिस्थितीत ती जागतिक जबाबदारी आहे, याचे भान असणेही गरजेचे आहे. परंतु सद्यस्थितीत भारतीय जनमानस आणि भारतीय नेते यांना या जबाबदारीची जाणीव आहे, असे म्हणेण धाडासाचे ठेरेल. साधारणतः भारतीय निवडणुकीतील प्रचार हा व्यक्ती, जात, धर्म आणि पक्ष यांच्याभोवतीचे केंद्रित असेहो. लोकसभेची निवडणूक म्हणजे विधानसभेची निवडणूक असल्याचा समज करून प्रचाराचा रेख हा संपूर्णतः स्थानिक मुद्यांवर्क असेहो. परिणामी जागतिक राजकारण आणि परास्ट्र॒धोरेण यांसारखा महत्वाच्या विषयावर आपल्या संसद सदस्याची काय भूमिका आहे, याचा आपल्याला थांगपता देखील नसते. तसेच जागतिक राजकारण आणि परास्ट्र॒धोरेण हे मूळभर नेते आणि नोकरशाही यांना आंदंद दिल्यामुळे भारतीय संसदेचा सदस्य म्हणून आपण देखील जागतिक राजकारण आणि परास्ट्र॒धोरेणावर भूमिका घेऊ शकतो. किंवदृता घेतलीच पाहिजे, या जाणीवेचा पूर्ण अभाव संसद सदस्य होऊ इच्छाण्या बहुसंख्य उमेदवारांमध्ये दिसतो. निवडणूक हे युद्ध नसून ती वैचारिक आदान-प्रदान करण्यासाठीची राजकीय प्रक्रिया आहे, याचाच विसर आपल्याला पडता. जागतिक राजकारणातील भारताचे स्थान हे कोणत्याही देशाशी असलेल्या संबंधावरून अथवा कोणत्याही एका व्यक्तीच्या यशावर अवलंबून नसते. एक देश म्हणून जागतिक प्रश्नांवर आपल्याकडे उत्तर आहे की नाही, याचर त्या देशाचे जागतिक राजकारणातील महत्व अवोरेखित होते. हे महत्व जागतिक समुदायावर बिंबवण्यासाठी निवडणुकीसारखा दुसरा पोटा मंच नसते.

रेशया-युक्रेन प्रश्नांवर महाराष्ट्राची भूमिका काय आहे? मुंबईसारखा जागतिक वित्तीय केंद्रावर या युद्धाचे काय परिणाम होतील? अमेरिकन विहसा धोरणाचा पुणे शहरावर काय परिणाम होईल? जगाला हेवा वाटल, असे आदेश शहर आपण बनवू शकू का? जागतिक अरोग्य व्यवस्थेला आदर्शवर्त यंत्रणा आपण निमिण करू शकू का? सामान्य मतदारावर थेट परिणाम करण्याचा या जागतिक प्रश्नावर माझा प्रतिनिधी काय विचार करतो? जागतिक प्रश्नाकडे विचारिक वैटक लागते ती माज्या लोकप्रतिनिधीकडे आहे का? असे प्रश्न मतदान म्हणून विचारावे लागतील. असे प्रश्न विचाराण्या नागरी सामाजिक निमित्तीच आपल्या संकुचित राजकीय संस्कृतीमुळे होऊ शकलेली नाही. म्हणूनच लोकप्रतिनिधी आणि मतदार यांच्यात जे वैचारिक मंथन होणे गरजेचे असते, ते होत नाही. परिणामी, निवडणुकी वैचारिक देवाण्येवाणीपेक्षा आरोग्य-प्रत्यारोपामुळे जास्त गाजतात. आपण रुजवलेल्या या राजकीय संस्कृतीचे परिणाम बघावये असतील तर महाराष्ट्रासारखे दुसरे उदाहरण नाही. एकेकाळी हिमालयाच्या मदतीला सहायी गेला, असे अभिमानाने मिरण्याच्या महाराष्ट्राची अवस्था बिकू आहे. उदाहरणार्थ यशवंतराव चव्हाण यांचा अपवाद वगळता एकाही संसद सदस्याने परास्ट्र॒धोरेण मंत्रालयाची धुरा सांभाल्येली नाही. शरद पवारांनंतर संरक्षण मंत्रालयाची धुरा देखील महाराष्ट्रातील नेत्याकडे आलली नाही.

२५ वर्षांनंतरही गटारे अजूनही आहेत उघडी नगर परिषदेच्या दुर्लक्षाने नागरिकांमधून संताप



“ बहुतेक सर्व टिकाणी गटारी उघडी आहेत. हे काम प्राधान्यक्रमाने सोडवणे गरजेचे असताना नगरपरिषद नाही त्याटिकाणी करोडे रुपयांची उडवलेली करत आहे. नगराव्याप्त वप्रश्नानन नवकी करतात काय.

- सतीश दहिवले, अध्यक्ष पालघर नगरी कृती समिती

मिळत आहे. आजार बघावत आहेत. नगरपरिषद नवकी करते काय, असाही प्रश्न नागरिकांकडून उपस्थित करण्यात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आहेत. त्याकांना नगरपरिषद दुर्लक्ष करीत आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यवहारणात येत आहे.

पालघर शहरातील प्रत्येक प्रभागात ठिकिटाणी गटार बनवण्यात आली आहेत. त्या गटारावर झाकण लावून ती बंद करणे अपेक्षित असताना नगरपरिषद त्याकडे दुर्बल करताना दिसते आहे. यामुळे आजार बघावये खर्च करत आहे. त्याही उघडी आ

