



रोज एक टोमेंटो  
खाल्याने होतात  
अनेक फायदे



- हदयासंबंधित रोगांपासून बचाव होते.
- युरिन इन्फेक्शनासून बचाव तसेच रक्तशुद्धी होते.
- पचासांकी वाढते. पालकाच्या रसात टोमेंटोचा रस मिसळ्याने बढकातेचा त्रास होत नाही.
- टोमेंटोचे असंबोध तसेच बोन टिष्यू रिपेअर होण्यास मदत होते.

• अंटीऑक्सिडेंट भरपूर प्रमाण असलेल्या टोमेंटोमध्ये विटामिन 'सी' आणि 'ए' असते. विटामिन 'ए' डोम्बऱ्यासाठी तसेच डिहायड्रेशनसाठी चांगले.

• कसाना चमकदार तसेच मजबूत बनवायासाठीही टोमेंटो फायदेशीर आहे.

• त्वचेला उजाळा मिळवून देण्यासाठी टोमेंटो खाणे चांगले.

• बिया नसलेल्या टोमेंटोचा सॅलडमध्ये वापर केल्यास किडनी स्टोनाची शक्यता कमी होते.

• प्रतीकारकसमान वाढते. तसेच तणावापासून दूर रोखवायासाठीही टोमेंटो वापरावाक आहे.

• सोंकेंगमुळे शरीराला होण्या नुकसानापासून वाचण्यासाठीही टोमेंटोचे सेवन कायदेशीर ठरते.



## तुम्ही झोपताना केस बांधून झोपता की मोकळे सोडून ?

केस मोकळे सोडून तर केसांचा गुंता होणार... आणि तो सोडवताना केस तुटाणार... आणि बांधून ठेवले तर केसगळ्यांची वाढणार. असा अनुभव तुम्हालाही आला असेल. पण, यावर उपाय म्हणजे तुमचे केस कसे आहेत यावर झोपताना ते कसे बांधवेत हे अवलबून आहे. केस स्ट्रेट असतील तर...

म्हणजे केस मोकळे आणि सरळ असतील तर रात्रीच्या वेळेस तुम्ही सैलसर पोनीटेल बांधून ठेवू शकता.



तुमचे केस लांबलचक असतील तर दिवसभर त्याची निगा राखण्यास भरपूर वेळ तुम्ही घालवत असाल... पण, रात्री झोपताना काय करायचं हा मात्र प्रश्न तुम्हाला अनेकदा पडत असेल.

म्हणजे ते सकाळी फिझी होत नाहीत. सैलसर वेणी बांधून ठेवल्यास केसांमध्ये गुंता होणार नाही. तसेच त्याना नंवरल टॅम्स मिळवील. तुमचे केस लांब असतील ते बांधून ठेवो.

कुरऱ्या केसांसाठी तुमचे केस कुळे असतील तर डाव्यावर त्याचा आंबाडा बांधा किंवा एका बाजूला बांधून ठेवा. यामुळे तुमची झायामोड होणार नाही याची काळजी च्या. पण तो खूप घट्ट वाढू नका.

### क्रॅटोमच्या पूरक औषधांनी आरोग्यावर दुष्परिणाम

काही वनोषधी कृत्रिम पूरकांच्या स्वरूपात घेतल्यास त्याचे आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात, असे दिसून आले आहे. परदेशात जास्त वापरल्या जाणाऱ्या क्रॅटोम या वनोषधीच्या पूरकामुळे आरोग्याची हानी होत असल्याचे पुरावे समोर आले आहेत. क्रॅटोम ही वनस्पती परदेशात लोकप्रिय असून तिचे वैज्ञानिक नाव मिट्रोनाम स्पेसिआस आहे. ती कॉफी वणातील वनस्पती आहे. ऊर्जा वाढवणे व वेदना कमी करणे या दोन कारणास्तव आग्नेय आशावात मजूर लोक या वनस्पतीची पाने चावून खातात. क्रॅटोमचा वापर अमेरिकेत बेकावेशीर मानला जात नाही. लोक अॅनलाइन त्याची खेरेदी करतात, हिरव्या पावडरच्या स्वरूपात ही पूरक औषधी मिळते. क्रॅटोमचा अके सुरक्षित व नेसींगक मानला जातो. पण तो शरीरात गेल्यासाठी निकल्य राहात नाही, असे संशोधकांचे मत असून अमेरिकेत त्याचा



'मेहनत नावाचा मित्र सोबत असला की अपयश नावाच्या शत्रूची भीती वाटत नाही...'

सकाळी अंधोल केल्यावर कीम लावले नाही तर एक-दोन तासांत घरत त्वां ओढली जाते आणि कोरडीही होते. बाजारातल्या नवनवीन येणाऱ्या क्रीमाचा वापर तर नेहमीच केला जातो. पण नेहमीच घरात उपलब्ध असणारे कीम म्हणजेच राय कीरीतीरी वापरून पाहा.

● थेडी साय व एक चमचा डाळीचे पीठ असे घरगुती उटणे सावलाना चांगला पर्याय आहे. त्यामुळे त्वचा मुलायम होते. ● मुलतानी माती बारीक करून सायीत मिसळून चेर्ह्यावर तसेच कोर्यावर लावल्यास रंग उजव्याते. ● तीन चार बदाम आणि दहा बारा देशी गुलाबाच्या पाकळ्या वाढून त्यात एक चमचा साय मिसळून ते मिश्रण चेर्ह्यावर लावल्यास चेर्ह्यावरच्या सुरक्षला आणि काळे डाग नाहीसे होतात. ● सायीत समुद्र फेसनी बारीक पावरून पिल्हवून

## घरगुती क्रीम-साय

- एक चमचा साय व लिंबाचा रस एकत्र करून रोज चेर्ह्यावर व ऑंठावर लावल्यास त्वचा मुलायम व स्वच्छ होते.
- एक चमचा साय व एक चमचा डाळीचे पीठ असे घरगुती उटणे सावलाना चांगला पर्याय आहे. त्यामुळे त्वचा मुलायम होते.
- मुलतानी माती बारीक करून सायीत मिसळून चेर्ह्यावर तसेच कोर्यावर लावल्यास रंग उजव्याते.
- तीन चार बदाम आणि दहा बारा देशी गुलाबाच्या पाकळ्या वाढून त्यात एक चमचा साय मिसळून ते मिश्रण चेर्ह्यावर लावल्यास चेर्ह्यावरच्या सुरक्षला आणि काळे डाग नाहीसे होतात.
- काणाच्या किंवा पितकी ताटलीत दोन तमचे ताजी साय थोडे पाणी घालून खूब फेटावे. साय हलकी होऊन लोण्यासाठी मजूर होईल. त्यात एक कापाराची वडी बारीक करून मिसळावी. फोड, जखम यावर हे मलम लावल्यास फायदा होतो. हेच मलम लहान मुलायम टाळ्यावर घालून हलवक्या होताने मालीश केल्यास टाळू लवकर भरते व गरमीच्या कोरडाखला थंडावा दिल्ला.
- काणाच्या किंवा पितकी ताजी साय थोडे पाणी घालून खूब फेटावे. साय हलकी होईल लावल्यास चेर्ह्यावरच्या सुरक्षला आणि काळे डाग नाहीसे होतात.
- सायीत समुद्र फेसनी बारीक पावरून पिल्हवून

## आंब्याच्या पानांनी बनलेल्या चहाचे सेवन केल्याने गायब होतील आजार, जाणून घ्या

आंब्याच्या पानांच्याच्याचाही रेसिपी : हा चहा त्याच उक्कलून याचा चहा त्याच उक्कलून त्याचे सेवन करा. यात तुम्ही पेरू किंवा आंब्याच्या स्वासाठी आंब्याची पाणी आणि अंटीऑक्सिडेंट असतो. एवढ्यांन नद्ये तर आंब्याच्या पानामध्ये देखील बरेच गुण असतात. या पानामध्ये बरीची दिंटेमिसू, मिनरल्स आणि अंटीऑक्सिडेंट असतात. यात उपस्थित अंगिफेने नावाचा पदार्थ आरोग्यासाठी फारच फायदेशीर असतो. तुम्ही या पानाचा चहा बनवून त्याचे सेवन करू शकता. यामुळे पोटाशी निगाडित बचाच प्रकारचे आजार दूर होतात. आंब्याच्या पानांचा चहा तुम्हाची आजार दूर शकतो.

पोट ठेवले निरोगी : पोटाला निरोगी ठेवण्यासाठी ही आंब्याची पाणी यांच्या ताकून कलाकाळा अणिया या पाण्याला एखादा भांड्यात रात्रभर ठेवा. दुसऱ्या दिवांगी सकाळी या पाण्याला गाळून उपायांपेटी फायदेशीर ठरू शकतो.

पद्धतेश्वरासाठी फायदेशीर : उच्च रक्तदाब असलेल्या रुण्णासाठी देखील आंब्याच्या पानांचा चहा त्याचे सेवन केल्याने ब्रॉन्कायटिस आणि अस्थमाची समस्या दूर होण्यास मदत मिळते. हा चहा खोकल्याला प्रभावीपेटी ठीक करतो.

मध्यमे रोयांसाठी फायदेशीर : आंब्याच्या पानामध्ये एथेनोसाठी देखील आंब्याच्या पानांचा चहा त्याचे सेवन केल्याने ब्रॉन्कायटिस आणि अस्थमाची समस्या दूर होण्यास मदत मिळते.

चेरिकोज व्हेन्सची समस्या

दूध होईल : चेरिकोज व्हेन्सची समस्या

करैयाच्या पानांना अंब्याच्या पानांना

करैयाच्या चहाचे सेवन करा.

मध्यमे रोयांसाठी फायदेशीर : आंब्याच्या पानामध्ये एथेनोसाठी देखील आंब्याच्या पानांचा चहा त्याचे सेवन केल्याने ब्रॉन्कायटिस असते, जे सुरुवातीच्या मधुमेहाच्या उपचारात मदत करते. आंब्याच्या वाळ्याला असलेल्या पानांची पूड करून काढा बनवून त्याचाची प्रयोगे केला जातो, जो मधुमेह अंजियोपेंथी आणि मधुमेह रेटिनोपैथ्यच्या उपचारात देखील मदत करतो.

मधुमेह रोयांसाठी फायदेशीर : आंब्याच्या पानामध्ये एथेनोसाठी देखील नावाचे टैनिन असते, जे सुरुवातीच्या मधुमेहाच्या उपचारात मदत करते. आंब्याच्या वाळ्याला असलेल्या पानांची पूड करून काढा बनवून त्याचाची प्रयोगे केला जातो, जो मधुमेह अंजियोपेंथी आणि मधुमेह रेटिनोपैथ्यच्या उपचारात देखील मदत करतो.

उगाच्च चंचलत वाढेल, फार

विचार करत वसू नका. मनातील

इच्छेत अधिक महत्व याला. असलेल्या इच्छेत वाढेल, नवीन

जुने विचार मनातील काढावा.

सिंह

कलेसाठी अंधिक वेळ काढाल.

सांवाच्या कौतुकास पात्र व्हाल.

कामात स्थिरता ठेवावी. गप्पांमध्ये वेळ घालवाल. पोटाची काळजी घावी.

कामात जोडीदाराचा हातभार

लागेल. प्रगतीची नवीन संधी



