

ओपनफेस सँडविच

तेच तेच पदार्थ खाऊन कंटाळा येतो. खास करून मुलांच्या डब्यात काय पदार्थ द्यावे हे सुचत नाही. पोळीभाजी नको, परांटे खाऊन कंटाळा आला, सँडविच काय तेच तेच.. मग असे करायचे की हे पदार्थ वेगळ्या रूपात द्यायचे. आता सँडविच. नेहमीचे कसे असते, बटाटा, चटणी, काकडीबरोबर नाही का! मग सँडविचला वेगळे रूप द्यायचे. नेहमीचे सँडविच बंद असते, हे ओपनफेस ठेवायचे.

साहित्य
- उकडलेला बटाटा, सिमला मिरची, गाजर, फरसबी, चाट चिली फ्लेक्स, जिरे पूड, लसूण, मीठ, लिंबू, ब्रेड, चिझ किंवा बटर.

कृती - उकडलेला बटाटा किसून त्यात हवी तर सिमला मिरची, गाजर, फरसबी काहीही घाला. मात्र अत्यंत बारीक चिरून. आता यात हवा तो मसाला टाका. चाट मसाला, ड्राय हॅम्स, चिली फ्लेक्स, जिरे पूड, लसूण, मीठ, लिंबू रस चांगले एकत्र केले की ब्रेडचे लांबट तुकडे करा. त्यावर हे मिश्रण थापा. वरून चीझ किसून घाला अथवा थोडे बटर घाला. साधारण ग्रील करा किंवा तव्यावर शेकवून द्या. हे सँडविच मेयो किंवा चटणीसोबत खायला द्या.

वॅक्सिंगऐवजी शेव्हिंगचा पर्याय वापरत असाल तर या गोष्टी ठेवा लक्षात शरीरावर जाड केस येणे होईल नाहीसे

आता लवकरच उन्हाळा सीझन सुरू होईल, समर वाइब्सनुसार आपणही शॉर्ट्स, क्युट ड्रेसस घालून बाहेर पडण्याच्या विचारात असाल, अशावेळी पायावर जाड केस असले तर असे कपडे कसे घालू? असा प्रश्नही तुम्हाला साहजिक पडेलच. मग अगदी आयत्या वेळी पार्लरमध्ये जाण्याऐवजी आपण घरीच रेझर घेऊन शेव्हिंगचा पर्याय निवडाल, वास्तविक यात काही हरकत नाही, मात्र अनेकदा शेव्हिंगमुळे पुन्हा अंगावर वेणारे केस हे कसा वापराल रेझर ? रेझर फिरवताना ज्या दिशेने केस येतात त्या दिशेनेच फिरवा, यामुळे केस मुळासकट निघून जायला मदत होते पुढील वेळेस जाड येत नाहीत. रेझर फिरवताना दुखापत होईल इतका जोर लावू नका. हात, पाय, अंडरआर्म्स, गुप्तांग अशा सर्वच ठिकाणी एकच रेझर वापरू नका. ब्लेड चेंज करणारे रेझर वापरत असाल तर एखादे ब्लेड तीन ते

मिठाई बनवताना साखरेऐवजी वापरा खजुराची पेस्ट

आहारा मध्ये साखर जास्त असल्याने चेहऱ्यावर अकाली सुरकुत्या येणे, वारंवार मुरुमे, पुटकुळ्या येणे, इत्यादी लक्षणे दिसू लागतात. त्यामुळेच आहारतज्ज्ञ दैनंदिन आहारामधून साखरेचे प्रमाण कमी करून साखरेऐवजी नैसर्गिक स्वीटनर्स वापरण्याचा सल्ला देत असतात. नैसर्गिक स्वीटनर्समध्ये अनेक पर्याय उपलब्ध असून त्यामध्ये खजुराच्या पेस्टचा समावेश करता येऊ शकतो.

खजुराची पेस्टमध्ये अशी की त्यामध्ये नैसर्गिक शुगरसोबत प्रथिने, फायबर, झिंक, मॅग्नेशियम इत्यादी क्षारही आहेत. शंभर ग्रॅम खजुरामध्ये २८२ किलो कॅलरीज इतकी ऊर्जा असते. त्यामुळे खजुरापासून तयार केली गेलेली पेस्ट किंवा सिरप रिफाईन्ड साखरेऐवजी वापरली जाऊ शकते. खजुराची पेस्ट घरच्या घरी तयार करण्यासाठी केवळ खजूर आणि स्वच्छ पाणी, इतक्याच साहित्याची आवश्यकता आहे. खजुराची पेस्ट बनवण्यासाठी ताजा पिकलेला खजूर पाण्यामध्ये भिजवून

मनुके खाण्यास जेवढे स्वादिष्ट आहेत, तेवढेच अन्य ड्रायफ्रुटच्या तुलनेत स्वस्त देखील आहेत. मनुक्यांचा वापर अनेकदा गोड पदार्थांमध्ये केला जातो. याचा स्वाद पदार्थांना चवदार बनवतो. याव्यतिरिक्त मनुके खाण्याचे अनेक फायदे आहेत. हे फायदे जाणून घेऊया...

जाणून घ्या फायदे मनुके खाण्याचे

शरीराला ताकद मिळते - दररोज मनुके खाल्ल्याने शरीराला ताकद मिळते. मनुक्यात नैसर्गिक साखर असते, जी सहज पचते. यामुळे शरीराला त्वरित ऊर्जा मिळते. मनुक्यात कोलेस्ट्रॉल नसते, ज्यामुळे हृदयाची समस्या असलेल्या रुग्णांसाठी हे चांगले आहे. बद्धकोष्ठता असणाऱ्यांसाठी फायदेशीर - जर तुम्हाला बद्धकोष्ठता असेल तर मनुके खूपच फायदेशीर आहेत. बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करण्यासाठी मनुके एकप्रकारचे वरदान आहे. मनुक्यांना भिजवून खाल्ल्याने अधिक फायदा होतो. वजन कमी करण्यासाठी - मनुक्यातील नैसर्गिक साखर तुमच्या शरीराला नुकसान पोहचवत नाही. यामुळे याचे नियमित सेवन केल्याने तुमचे वजन देखील कमी होते. हाडे मजबूत होतात - हाडे मजबूत करायची असतील तर मनुक्यांचे सेवन नक्की करा. मनुक्यात कॅल्शियमचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे याचे सेवन दररोज करावे.

तुमचा फोन चोरीला गेल्यास सर्वप्रथम तुमचं सिम कार्ड ब्लॉक करा. तसेच मोबाईल वॉकिंग, यूपीआय पेमेंट आणि मोबाईल वॉलेट ब्लॉक करा. फोन चोरी झाल्याची तक्रार नजीकच्या पोलीस स्टेशनमध्ये करायला विसरू नका.

शोधतात ते म्हणजे तुमचे बँक डिटेल्स. सध्या डिजिटल पेमेंट होत असल्यामुळे एकाच डिव्हाइसमध्ये वेगवेगळ्या अॅप्सचा समावेश असतो. स्मार्टफोन चोरण्यासाठी या डिजिटल वॉलेटपर्यंत पोहोचणं इतकं कठीण नाही. अशा अनेक वाईट घटना देखील घडल्या जिथे फोन चोरीला गेल्यावर बँक डिटेल्स मिळवून चोराने बँक अकाउंट रिकामं केलं. अशा प्रकारच्या धोक्यापासून

फोन चोरी झाल्यास अशा प्रकारे करा बँक डिटेल्स आणि मोबाईल वॉलेटचे रक्षण

हल्ली चोर तुमचा फोन मिळाल्यावर फक्त एकच गोष्ट शोधतात ते म्हणजे तुमचे बँक डिटेल्स. सध्या डिजिटल पेमेंट होत असल्यामुळे एकाच डिव्हाइसमध्ये वेगवेगळ्या अॅप्सचा समावेश असतो. स्मार्टफोन चोरण्यासाठी या डिजिटल वॉलेटपर्यंत पोहोचणं इतकं कठीण नाही. अशा अनेक वाईट घटना देखील घडल्या जिथे फोन चोरीला गेल्यावर बँक डिटेल्स मिळवून चोराने बँक अकाउंट रिकामं केलं. अशा प्रकारच्या धोक्यापासून

फोन चोर तुमचे बँक डिटेल्स सहज मिळवू शकतो, त्यामुळे बँक सर्व्हिस तत्काळ बंद करणं आवश्यक आहे. तुमचे सिम कार्ड आणि मोबाईल वॉकिंग अॅप सिंक असतात, त्यामुळे रजिस्टर्ड नंबरवरील ओटीपीविना कोणीतही रकम ट्रान्सफर करणं कठीण आहे. परंतु फोन हरवल्यावर दोन्ही ब्लॉक करणे उत्तम.

यूपीआय पेमेंट डीऑक्टिव्हेट करा
जेव्हा तुम्ही ऑनलाइन वॉकिंग सेवेपर्यंत पोहचू देत नाही तेव्हा चोर इतर मार्ग शोधू लागतो, ज्यात यूपीआयसारख्या पेमेंट ऑप्शनचा समावेश असतो. त्यामुळे थोडासाही वेळ न दवडता यूपीआय पेमेंट डीऑक्टिव्हेट करा. यासाठी तुम्हाला तुमच्या

बँकेशी संपर्क साधावा लागेल. **सर्व मोबाईल वॉलेट्स ब्लॉक करा**
मोबाईल वॉलेट्समुळे आयुष्य सोपं झालंय, परंतु जर तुमचा फोन चुकीच्या हाती पडला तर गुगल पे आणि पेटीएमसारखे मोबाईल वॉलेट महागात पडू शकतात. संबंधित अॅपच्या हेलप डेस्कशी संपर्क करा आणि जोपर्यंत तुम्ही नवीन डिव्हाइसवर वॉलेट पुन्हा सेट करत नाही, तोपर्यंत ते ब्लॉक करण्यास सांगा.

पोलिसांत तक्रार करा
या सर्व स्टेप्स फॉलो केल्यावर पोलीस अधिकार्यांना तुमच्या चोरी झालेल्या डिव्हाइसची माहिती द्या. तुम्ही जवळच्या पोलीस स्टेशनमध्ये फोन चोरी झाल्याची तक्रार करू शकता आणि एफआयआरची प्रत त्यांच्याकडून घेऊ शकता. जर तुमच्या फोनचा गैरवापर झाला किंवा तुमच्या फोनच्या माध्यमातून पैसे चोरीला गेले तर ही कॉपी पुरावा म्हणून वापरता येईल.

कच्ची केळी खाण्याचे फायदे

वजन कमी करण्यासाठी रोज एक कच्चे केळे खायचा सल्ला डॉक्टर देतात. केळ्यामध्ये असलेल्या फायबरसमूहे शरीरातील अनावश्यक फॅट सेल्स काढून टाकण्याला मदत होते.

बद्धकोष्ठतेच्या समस्यांवर उपाय :
कच्च्या केळ्यामध्ये असलेल्या फायबर आणि स्टार्चमुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते.

भुकेवर ताबा मिळवण्यासाठी :
कच्च्या केळ्यांमधील फायबर, इतर पोषक गुणांमुळे भुकेवर ताबा मिळवता येतो. कच्ची केळी खाल्ल्यामुळे लागणारी भूक नियंत्रणात येते. जंकफूडपासून वाचता येऊ शकते.

पचन प्रक्रिया होते चांगली :
कच्ची केळी खाल्ल्यामुळे पचन प्रक्रिया चांगली होण्यास मदत होते. कच्च्या केळ्यामुळे कॅन्सरचा धोकाही कमी होतो. यातील कॉल्शिअममुळे हाडे मजबूत होतात.

डायबिटीसवर नियंत्रण -
तुमचा डायबिटीस प्राथमिक स्टेजमध्ये असेल तर कच्ची केळी खायला सुरुवात करा. कच्च्या केळ्यामुळे डायबिटीस नियंत्रणात यायला मदत होते.

केसांचे आरोग्य

हेल्थ कॉन्शस पण ज्ञान मात्र जाहिरातीतून मिळवलेले, अशा विचित्र परिस्थितीला आपण सध्या सामोरे जात आहोत. जगन्मान्य असलेली 'फॅमिली डॉक्टर' ही संकल्पनाही आता जवळजवळ अस्तित्त्व हरवून बसलेली. अशावेळी किरकोळ आजारांसाठी अथवा काही आरोग्यदायी सल्ल्यांसाठी काही माहिती लागली तर ती कुठे मिळवायची? असा प्रश्न येतो.

फार पूर्वीपासून संस्कृतीत किरकोळ आजारांसाठी आजीबाईचा बटवा महत्त्वाचे स्थान मिळवून होता. आता आजीच घरात असणे अवघड, तर बटवा कुठून मिळायचा? पण आजही अगदी घरातच असणाऱ्या साध्यासाध्या भारतीय महिलांमध्ये काही वेळी हे छोटे छोटे उपाय नक्कीच फायद्याचे ठरतात. चटकन करता येणारे हे उपाय करून पाहावेत असेच आहोत.

केस पांढरे होणे -
१०० ग्रॅम खोबरेल तेलात २० ते २५ लाल जास्वींदीची फुले मंद आचेवर तळून काढावीत. पाण्याचा अंश गेला की फुलांसकट तेल गार होऊ द्यावे व मग गाळून बाटलीत भरावे. हे तेल आठवड्यातून किमान दोन वेळा केसांना लावावे.जास्वंद हा उत्तम नैसर्गिक डाय असून त्याचे इंग्रजी नाव 'शू फ्लॉवर ' असे आहे. पूर्वीच्या काळी ही फुले बुट्टांना पॉलिश करण्यासाठी वापरली जात असत.

दही; स्वादिष्ट आणि आरोग्यदायी

दहामध्ये दुधापेक्षा अधिक प्रमाणात प्रथिने आणि जीवनसत्त्वे असतात, तसेच दुधाच्या मानाने दही पचण्यास जास्त हलके असते. दह्याच्या सेवनाने पचनशक्ती चांगली राहते. याशिवाय आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असलेली अनेक पोषक तत्त्वे दहामध्ये आहेत. दही हे प्रथिनांचे प्रमुख स्रोत असून, ही प्रथिने दुधात असलेल्या प्रथिनांच्या मानाने पचवण्यास हलकी असतात. ज्या व्यक्तींना दुधामध्ये असलेल्या लॅक्टोज या तत्त्वाची अॅलर्जी असते, त्या व्यक्तींना दही खाण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ देतात. दुधाचे दहामध्ये परिवर्तन होत असताना, दुधातील लॅक्टोजचे लॅक्टिक अॅसिडमध्ये रूपांतर होत असते. त्यामुळे ज्यांना दूध पचत नाही, त्यांनी दह्याचे सेवन नियमित करावे.

दहामध्ये असलेल्या कॉल्शियम आणि रिबोफ्लाविन या घटकांमुळे शरीरातील हाडांचा, ओस्टियोपोरोसीस सारख्या व्याधीपासून बचाव होतो. या व्याधीने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींनी दिवसातून किमान एकदा तरी दह्याचे सेवन अवश्य करावयास हवे, असे आहारतज्ज्ञांचे मत आहे. दह्यामध्ये अनेक रोगांवर मात करणारी गुणकारी तत्त्वे आहेत. पोटाशी निगडित विकार असणाऱ्यांनी दह्याचे सेवन करावे. जुलाब किंवा बद्धकोष्ठता यांपैकी कशाचाही त्रास होत असल्यास दह्याच्या सेवनाने आराम पडतो. दह्यामध्ये असलेल्या लॅक्टोबॅसिली नामक बॅक्टेरियामुळे पोटाशी निगडित विकार बरे होण्यास मदत मिळते. दह्याच्या सेवनाने कोलनचे आरोग्यही चांगले राहते. मोठ्या आतड्याच्या मुख्य आणि सर्वात लांब भागाला कोलन म्हणतात. दह्याच्या नियमित सेवनाने दह्यातील बॅक्टेरियामुळे कोलनचे आरोग्य सुधारून, कोलनचा कर्करोग होण्याची संभावना

आठ वर्षांखालील मुलांना देऊ नका चहा-कांफी

आरोग्यावर होतील ' हे ' गंभीर परिणाम लहान मुलांसमोर मोठी माणसं जेव्हा चहा-कांफी पितात, तेव्हा त्यांनाही चहा-कांफी पिण्याची इच्छा होते. अशा वेळी तू लहान आहेस, असे सांगून मोठी माणसं लहान मुलांना चहा-कांफी देण्यास टाळाटाळ करतात. मात्र काही जण मुलांच्या हड्डापुढे गुडघे देऊन त्याला चहा-कांफी देतात आणि मग हळूहळू त्यांना त्याचे व्यसन लागते. पण तुम्हाला माहीत आहे की, आठ वर्षांखालील लहान मुलांना चहा-कांफी दिल्यास त्यांच्या शरीरावर फार गंभीर परिणाम होऊ शकतात.

तसे पाहता जंकफूड, शीतपेय आणि चहा-कांफी या तिन्ही गोष्टी लहान मुलांच्या शरीरास खूपच घातक आहेत. तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, कांफीमध्ये भरपूर प्रमाणस कॅफीन असते. हा पदार्थ खूपच उत्तेजक असल्यामुळे तो लहान मुलांच्या शरीरास अनायकारक आहे. त्यामुळे त्यांना वेगवेगळे आजार होऊ शकतात.

लहान मुलांना चहा-कांफी दिल्यास होऊ शकतात हे परिणाम
■ लहान मुलांना पोटादुखीचा समस्याला सामोरे जावे लागू शकते.
■ चहा-कांफी प्यायल्याने त्यांना झोप लागत नाही.
■ लहान मुलांच्या हृदयाचे टोके वेगाने होतात.
■ तसेच खूप कमी वयात त्यांना डोकेदुखीची समस्या उद्भवू शकते.
■ शक्यतो लहान मुलांना आठ वर्षांनंतर आणि जमल्यास १६ वर्षांनंतर चहा- कांफी देणे अधिक चांगले. जमेल तितके त्यांना चहा-कांफीपासून दूर ठेवा आणि त्यापेक्षा फायद्याचे आणि पोषक असे दूध रोज प्यायला द्या.

जर तुम्ही तुमच्या मुलांना कोल्ड्रिक्स, कांफी, फ्लेव्हर फ्रुट ड्रिंक्स यांपासून दूर ठेवला नाहीत तर त्यांच्या शरीरावर त्याचा विपरीत परिणाम होऊ शकतो. यात काहीना खूप त्वरित तर काही काही काळांनंतर अनेक गंभीर परिणामांना आणि आजारांना सामोरे जावे लागू शकते.



आजकालच्या धावत्या युगाला अनुसरून बदललेली आपली जीवनशैली, असंतुलित आहार, जेवण्याचे अनियमित असणारे वेळापत्रक, व्यायामाचा अभाव आणि काम करताना किंवा एरवीही खुचींवर बसतानाची चुकीची पोझिशन किंवा स्थिती या सगळ्यांमुळे आपल्यापैकी बहुतेकांनी पाटदुखीची सुरु झाली की मग रोजची लहानसहान कामे करणे देखील अशक्यप्राय होऊन बसते. काही प्राथमिक औषधोपचारांनी तात्पुरता आराम मिळत असला तरी या औषधांचा परिणाम ओसरला की पाटदुखी पुनश्च सुरु होते. तसेच फार काळ जर पेन किलर्सचा वापर केला गेला, तर त्यावेळी दुष्परिणाम जाणवू लागतात. परिणामी, पाटदुखीचा जोडीने अॅसिडिटी, शरीरामध्ये उष्णता वाढून सतत तोंड येणे, असल्या नव्या तक्रारी सुरु होतात. त्यामुळे पाटदुखीच्या त्रासातून मुक्तता मिळवण्याकरिता शक्यतो नैसर्गिक आणि सुरक्षित उपायांचा वापर करणे कधीही चांगले.

पाटदुखीपासून असा मिळवा आराम

हर्बल किंवा आयुर्वेदिक तेलांनी केलेला मसाज पाटदुखीसाठी चांगला आहे. घरच्या घरी मसाज करण्यासाठी निलगिरी, मोहरी, किंवा नारळ्याच्या तेलाचा वापर केला जाऊ शकतो. तेल थोडे गरम करून घेऊन मग त्याने मसाज करावा. त्यानंतर थोड्या वेळ्याकरिता तेल तसेच राहू देऊन, मग गरम पाण्याने स्नान करावे. आजकाल बाजारामध्ये खास मसाजसाठी अनेक प्रकारची आयुर्वेदिक व हर्बल तेल उपलब्ध असतात. पण वैद्यकीय सल्ल्यानुसारच या तेलांचा वापर करावा. पाटदुखीसाठी तेलाचा मसाज आवश्यकता असेल तर दररोज करावा.

हळदीमध्ये असलेल्या 'कुर्कुमीन' या तत्त्वामुळे अंगावरील सूज कमी होऊन अंगदुखीपासून आराम मिळतो. त्यामुळे पाटदुखी सतावत असल्यास दररोज एक ग्लास दुधामध्ये पाव चमचा हळद घालून प्यावे. आवश्यकता वाटल्यास दुधामध्ये अर्धा चमचा मध चवीकरिता घालावा. त्याचप्रमाणे मॅग्नेशियम सल्फेटमुळे (यालाच इस्पम सॉल्ट असेही म्हणतात) ही अंगावरील सूज कमी होण्यास मदत मिळते. याच्या वापराने रक्ताभिसरण सुधारून, अंगदुखी कमी होते. अंधोळीच्या गरम पाण्यामध्ये हे इस्पम सॉल्ट घालून ते पाणी पाठीवर घेत पाट

शेकून काढावी. आल्याचा वापर केल्यानेही अंगावरील सूज व दुखणे कमी होण्यास मदत होते. दीड कप पाण्यामध्ये आल्याचे काही तुकडे घालून हे पाणी उकळून घ्यावे. दिवसभरात हे पाणी थोडे-थोडे करून तीन ते चार वेळा घ्यावे. बर्फाची पिशवी पाठीवर फिरवल्यानेही पाठीवर सूज असल्यास ती कमी होऊन पाटदुखी कमी होते. जर बर्फाची पिशवी नसेल, तर एखाद्या जाडसर टॉवेलमध्ये बर्फ घेऊन तो बर्फ पाट दुखत असलेल्या ठिकाणी पंधरा ते वीस मिनिटे फिरवावा. पाटदुखीमध्ये गरम पाण्याच्या पिशवीचा शेक घेतल्यानेही आराम मिळतो.



