

तवा राईस

सामग्री : २ वाटी शिजवलेला भात, २ अखड्या लाल मिरच्या, १ चमचा आले-लसूण पेस्ट, फोडणीसाठी तेल, बारीक चिरलेला एक कांदा, गाजर, टोमॅटो (इच्छेप्रमाणे), अर्धा वाटी मटार, १/२ चमचा पाव भाजी मसाला, १/४ चमचा हळद पावडर, १/२ चमचा तिखट, मीठ स्वादानुसार.

कृती : सर्वात आधी गाजर आणि मटार उकळून घ्यावे जेणेकरून नरम होतील. एक मोठ्या पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यात जिर्, अखड्या लाल मिरच्या आणि पाव भाजी मसाला टाका. नंतर कांदा, आले-लसूण पेस्ट टाकून मिक्स करा. नंतर टोमॅटो टाकून हलवून घ्या. शिजल्यासारखं वाटल्यावर त्यात मटार आणि गाजर टाका. नंतर हळद, तिखट, गरम मसाला, मीठ टाका. आता भात टाकून हलक्या हाताने हलवून घ्या. वरून कोथिंबीर, लिंबाने सजवून घ्या. दह्यासोबत सर्व्ह करा.



केमिकल पिलिंग केल्यानंतर कशी घ्याल चेहऱ्याची काळजी ?

■ पिल लावल्यानंतर लगेचच आईस कॉम्प्रेसेस चेहऱ्यावर फिरवावे. किमान १०-१५ मिनिटे आईस कॉम्प्रेस चेहऱ्यावर ठेवा.

■ केमिकल पिलनंतर किमान १० दिवस चेहऱ्याला स्क्रब किंवा गरम पाणी लागणार नाही याची काळजी घ्या. या दिवसांत चेहऱ्याला स्क्रब आणि गरम पाणी वापरू नका.

■ सौम्य, न्यूट्रल pH फेशियल क्लिंजरचा वापर करा. चेहरा स्वच्छ करण्यासाठी sebamed olive wash dla वा Cetaphil cleansing lotion चा वापर करावा.

■ केमिकल पिल ट्रीटमेंट केल्यानंतर लगेचच

चेहऱ्यावरील काळे डाग कमी करण्यासाठी, चेहरा उजळवा याकरिता केमिकल पिल्स फायदेशीर उरतात. केमिकल पिल्समुळे त्वचेवरील निस्तेज आणि मृत स्तर काढायला मदत होते. त्यामुळे त्वचा अधिक तजेल्दार होते. चेहऱ्यावर लावले जाणारे केमिकल त्वचेतील टिश्यूचे नुकसान टाळण्यास मदत करतात. केमिकल पिलमध्ये ऑसिड, फ्लावा, बॉर्टनिकल एक्सट्रॅक्ट किंवा दुधाचा समावेश असतो. त्वचेच्या पोतनुसार आणि समस्यानुसार कोणते पिल वापरावे याचा निर्णय डॉक्टर घेतात. केवळ केमिकल पिल लावून तुम्हाला अपेक्षित निकाल मिळत नाहीत, तर त्यानंतरही त्वचेची काळजी घेणं आवश्यक आहे. यासाठी प्रसिद्ध सेलिब्रिटी डर्मटोलॉजिस्ट डॉ. जयश्री शर्मा यांनी दिलेला हा खास सल्ला नक्की जाणून घ्या.



व्यवस्थित काम करत असलेला स्मार्टफोन तुमच्या ‘या’ सवयींमुळे होतो खराब

अनेक वेळा स्मार्टफोन योग्य काळजी न घेतल्यामुळे देखील अचानक खराब होतो आणि फोनवर केलेला खर्च व्यर्थ झाल्यासारखा वाटतो. पण, स्मार्टफोन नीट हाताळला आणि वापरताना काही गोष्टींची विशेष काळजी घेतली तर फोन खराब झाल्यामुळे होणारे नुकसान टाळता येऊ शकते. तुम्हीही या चुका करत असाल तर लगेच या सवयी बदला. अन्यथा तुमचा स्मार्टफोन कायमचा खराब होऊ शकतो. पाहा या काही सोप्या टिप्स.

चार्ज करताना लक्ष ठेवा
स्मार्टफोन चार्ज करताना खूप काळजी घ्यावी लागते. अनेकदा युजर्स फोन चार्जवर ठेवतात आणि त्याबद्दल विसरून जातात. यामुळे स्मार्टफोनचा मदरबोर्डही खराब होऊ शकतो. फोनचा मदरबोर्ड खराब झाल्यास तुम्हाला खूप त्रास सहन करावा लागेल. यामुळे फोन कायमचा डेड होऊ शकतो. फोन एकदा खराब झाल्यास, त्यानंतर तुम्हाला नवीनच फोन घ्यावा लागेल. कारण फोनच्या मदर बोर्डची किंमत खूप जास्त आहे.

पाण्यापासून दूर ठेवा
पावसाळ्यात अनेकदा स्मार्टफोन खराब होतात. कारण, ते मदर बोर्डमध्ये हलका ओलावा आणतात. अशा परिस्थितीत फोनचा मदरबोर्ड कायमचा डेड होऊ शकतो. काही वेळा फोन पाण्याजवळ ठेवल्यास देखील मदर बोर्डमध्ये ओलावा येतो. मदर बोर्डमध्ये ओलावा असल्यास, फोन कायमचा डेड होऊ शकतो. फोनचा मदर बोर्ड खराब झाला असेल तर त्यानंतर फोनचा काहीही उपयोग होणार नाही. **वारंवार चार्जिंग करणेसुद्धा**

नाही सुरक्षित
स्मार्टफोनचे वारंवार चार्जिंग करणे देखील टाळवे. जर तुम्ही स्मार्टफोनला वारंवार चार्ज करत असाल तर फोनच्या प्रोसेसरवर त्याचा मोठा परिणाम होऊ शकतो. काही प्रकरणांमध्ये यामुळे स्मार्टफोन कायमचा खराब होऊ शकतो. तसेच त्याचा सर्वात मोठा तोटा म्हणजे फोनची बॅटरी कायमची डेड होऊ शकते. अशा परिस्थितीत तुम्हाला फोनची बॅटरी आणि मदर बोर्ड दोन्ही बदलावे लागू शकतात. म्हणजेच चांगली मोठी रक्कम स्मार्टफोन रिपेयरसाठी खर्च करावी लागू शकते.

फुफ्फुसाचा कर्करोग टाळण्यासाठी योग्य उपयुक्त
फुफ्फुसाचा कर्करोग हा जगामध्ये सर्वात जास्त आढळणाऱ्या कर्करोगांपैकी एक आहे. केवळ २०१८ या एकाच वर्षामध्ये जगभरामध्ये २,०९३,००० रुग्णांना फुफ्फुसाचा कर्करोग असल्याचे निश्चित निदान केले गेले. वास्तविक हा रोग महिलांच्या मानाने पुरुषांमध्ये अधिक आढळून येत असे. पण सध्याच्या काळांमध्ये वाढते प्रदूषण, बदललेल्या जीवनशैली यामुळे हा रोग आता महिलांमध्येही आढळून येऊ लागला आहे. फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचे चार प्रकार असून, यामध्ये ‘अडेनोकार्सिनोमा’ आणि ‘स्क्वामस सेल कार्सिनोमा’ हे दोन प्रकार जास्त आढळून येणारे आहेत. सध्याच्या प्रगत काळांमध्ये फुफ्फुसाचा कर्करोग योग्य उपचार करून बरा होण्यातला असला, तरी मुळात या कर्करोगाचे निदान वेळेवर होणे अत्यावश्यक असते. या रोगाची अनेक लक्षणे असून, दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ सतत खोकला येणे, हात आणि बगलामध्ये वेदना, मान आणि पाठदुखी, दम लागणे, अचानक वजन जलद घटू लागणे, थुंकीतून रक्त पडणे आणि सतत सुस्ती जाणवणे ही या

रोगाची काही प्रमुख लक्षणे आहेत. या रोगावर निश्चित उपचार शोधीत असतानाच, सामान्य ‘अॅलोपॅथीक’ उपचार पद्धतीच्या जोडीनेच वैद्यकीय तज्ज्ञ इतर उपचार पद्धतींकडेही पाहत आहेत. या पद्धतींमध्येच योगसाधना फुफ्फुसाच्या कर्करोगावर अतिशय प्रभावी उपाय असल्याचे दिसून आले आहे. या संबंधी रिसर्च अमेरिकेमध्ये सुरू असून, नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ येथील २६ रुग्णांवर केमोथेरेपी आणि इतर उपचारांच्या सोबतच योगसाधनेद्वारेही यशस्वी उपचार करण्यात येत आहेत. या सर्व रुग्णांवर योगसाधनेचा प्रभाव इतका चांगला झाला, की कर्करोगातून पूर्ण बरे झाल्यानंतरही आता यातील अनेक रुग्णांनी योगसाधनेचा अवलंब त्यांच्या जीवनशैलीमध्ये कायमस्वरूपी केला असल्याचे समजते. योगसाधनेमुळे शरीर तणावरहित होत असून, जे रुग्ण केमोथेरेपी किंवा रेडिएशन थेरेपीसारखे उपचार घेत होते, त्यांच्यासाठी योगसाधना विशेष फायद्याची ठरली आहे. तसेच या रुग्णांच्या वैयक्तिक शारीरिक क्षमता आणि आवश्यकता लक्षात घेऊन त्यानुसार योगासने त्यांना शिकविली गेल्याने त्यांचा या रुग्णांना विशेष लाभ झाल्याचे पहावयास मिळत आहे.



चेहरा स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही सोपे उपाय

ताजेतवाने दिसण्यासाठी चेहरा स्वच्छ ठेवण्याची गरज असते. पण चेहरा स्वच्छ ठेवण्यासाठी काय, किती आणि कसं वापरायला पाहिजे हे माहिती असणंही गरजेचं आहे. पाहू चेहरा स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही सोपे उपाय...



फेसवॉश : चेहरा स्वच्छ आणि टवटवीत ठेवण्यासाठी फेसवॉश गरजेचं आहे, पण त्वचेच्या प्रकृतीनुसार योग्य फेसवॉश वापरला पाहिजे. हर्बल फेसवॉश सर्वात उत्तम. तरीही दिवसातून फक्त दोन वेळा फेसवॉश वापरा. जर आपण मेकअप करत नसाल तर रात्री झोपण्यापूर्वी फक्त पाण्यानेही चेहरा धुवू शकता. ■ ऑईली स्किनसाठी नीम, कोरफड, आणि मिंट फेसवाश योग्य विकल्प आहे. ■ ड्राय स्किनसाठी केसर, मिल्क आणि हनी फेसवॉश वापरू शकता. ■ डेड स्किनसाठी स्क्रब फेसवाश वापरणे योग्य ठरेल. **कोमट पाणी :** फेसवॉशने चेहरा धुताना पाणी जास्त गरम नसलं पाहिजे याने स्किन खराब होते. त्वचेसाठी जास्त गरम पाणीही योग्य नाही म्हणून ताऱ्या किंवा कोमट पाण्याने चेहरा धुवायला हवा. **घासू नका :** चेहरा जास्त घासण्याने रंग गारा दिसले हा विचार चुकीचा आहे. असे करणे हानीकारक ठरू शकतं. कारण अशाने त्वचेवरील नरम परत उतरते आणि स्किन कोरडी पडते. तसेच ज्यांना फेस वाइप्स वापरण्याची सवय असते त्यांनीही दिवसातून दोनपेक्षा जास्त वेळा याचा वापर करू नये. **मेकअप काढा :** मेकअप काढणे अत्यंत आवश्यक आहे. मेकअप काढल्याने त्वचासुद्धा मोकळ्या श्वास घेऊ शकते.

डोळ्यांच्याभोवती काळी वर्तुळे असण्यामागे असू शकतात ही कारणे

अनेकदा शारीरिक विश्रांती जर पुरेशी मिळत नसली, तर डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळे दिसून येतात. मात्र केवळ शारीरिक थकवा आल्यानेच डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे येतात असे नाही, तर यासाठी इतरही अनेक कारणे असू शकतात. काहींच्या डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे ‘पिग्मेंटेशन’ मुळे असू शकतात. हे पिग्मेंटेशन काहींच्या बाबतीत अनुवांशिक असू शकते. दक्षिण आशियाई लोकांमध्ये अशा प्रकारचे पिग्मेंटेशन दिसून येते. पिग्मेंटेशनमुळे जर डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे असतील, तर कितीही उपाय-उपचार केले तरी ही वर्तुळे हलकी होतात, पण नाहीशी होत नाहीत.

■ ज्या व्यक्तींना चेहऱ्यावरील त्वचेवर सोरायसिस किंवा एक्झिमा सारखे त्वचा विकार असतील, त्यांच्याही डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे दिसून येऊ शकतात. या दोन्ही विकारांमध्ये त्वचा लालसर, किंवा गडद रंगाची दिसू लागते. तसेच सतत खाज सुटत असल्याने ही त्वचा आणखीनच काळसर दिसू लागते. त्यामुळे जर डोळ्यांच्या आसपासच्या त्वचेवर एक्झिमा किंवा सोरायसिस असले, तर त्यामुळे डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे असल्याप्रमाणे

भासतात. ■ ज्या व्यक्तींना सतत डोळे चोळण्याची सवय असते, त्यांच्या डोळ्यांच्या आसपासची त्वचा वारंवार चोळली गेल्यामुळे काळसर आणि काहीशी जाडसर दिसू लागते. वारंवार डोळे चोळल्याने डोळ्यांच्या आसपासची त्वचा रगडली जाते. त्यामुळे त्वचेच्या खाली असलेल्या रक्तपेशींना नुकसान पोहोचते आणि त्यामुळे त्वचा काळसर दिसू लागते. अनेकदा डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळे एखाद्या अ‍ॅलर्जीमुळेही असू शकतात. या वर्तुळांच्या जोडीनेच डोळ्यांच्या आसपास हलकी सुजही दिसून येते. त्यामुळे याचे निदान डॉक्टरांकडून करून घेऊन योग्य औषधोपचार आणि भरपूर विश्रांतीनंतर ही काळी वर्तुळे नाहीशी होतात.

■ शरीरामध्ये पाण्याची कमतरता झाल्यास, म्हणजेच डीहायड्रेशन झाल्यासही डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे दिसून येतात. एखाद्या आजारपणामुळे किंवा अतिरिक्त मद्यपानामुळे शरीरातील इलेक्ट्रोलाइट्स कमी होऊ लागतात, त्यामुळे डोळ्यांच्या भोवती काळी वर्तुळे उद्भवतात. अशा वेळी पाण्याचे प्रमाण वाढवल्याने कालांतराने ही समस्या दूर होऊ शकते.

पुदिना सर्दी, अन्नपचनावर उपयुक्त

पुदिन्याची पाने अन्नपचन, मुख आरोग्य, सर्दी यावर गुणकारी असल्याचा दावा तज्ज्ञांनी केला आहे. डाबर रिसर्च अँड डेव्हलपमेंटचे प्रमुख जेएलएन शास्त्री व सर गंगाराम रुग्णालयाचे वरिष्ठ आयुर्वेद सल्लागार परमेश्वर अरोरा यांनी संशोधनाअंती पुदिन्याचे अनेक उपयोग सांगितले आहेत. त्यानुसार पुदिन्यात अ‍ॅंटीऑक्सिडंट व फायटोन्यूट्रिएंट असतात त्यातून पोटातील स्नायूंना आराम मिळतो. पुदिन्याच्या पानांमुळे अनेक रोग दूर होतात. पुदिना चटणी जर समोशाबरोबर सेवन केली तर त्यामुळे चवच वाढते असे नव्हे तर पचनही चांगले होते. पुदिना

वनस्पतीमुळे पोटात शांत वाटते व आग होत नाही. शरीराचे तापमान वाढत नाही. या सगळ्याचा संबंध डोकेदुखी व अर्धशिशी यांच्याशी असतो. मुख आरोग्यात पुदिना गुणकारी असून त्यात जंतुनाशक गुण असतात, परिणामी तोंडातील घातक जिवाणू मारले जातात व जीभ, दात स्वच्छ राहतात. पुदिना कफ व सर्दीवर उपयुक्त आहे. त्वचारोगांवरही पुदिना उपयोगी असून त्यामुळे त्वचेची आग कमी होते व कीटकदंश, इतर अ‍ॅलर्जीने होणारे दुष्परिणाम टळतात. पुदिना ही पचनासाठी उपयुक्त वनस्पती असून त्यामुळे गॅस होणे टळते, अपचन, उलट्या व अतिसारापासून संरक्षण मिळते. पुदिन्याची पाने पाण्यात काही तास भिजवून नंतर खावीत व त्याचा अर्क जास्त उपयुक्त असतो.



आईला गर्भाशयाचा कर्करोग असल्यास जन्माला येणाऱ्या मुलाला डोळ्याचा कर्करोग होण्याची शक्यता निदान कसे करावे

कुटुंबातील एखाद्या सदस्याला डोळ्याचा कर्करोग असल्यास पुढील पिढीतील लहान मुलालादेखील हा आजार होण्याची दाट शक्यता असते. अनुवंशिक आजार होण्याचे प्रमाण ३० टक्के आहे. मात्र, ७० टक्के मुलांना कोणतीही कौटुंबिक पात्रवंभूमी नसताना हा आजार झाल्याचे निदर्शनास आले आहे. आईला गर्भाशयाचा कर्करोग असल्यास जन्माला येणाऱ्या मुलाला डोळ्याचा कर्करोग होण्याची दाट शक्यता असते. आईच्या गर्भाशयाच्या कर्करोगाला कारणीभूत ‘द्युमरने ग्रस्त रुग्णांचा’ हा व्हायरस या मुलाच्या जन्माच्या वेळी त्यांच्या डोळ्यांना बाधा निर्माण करतो. त्यामुळे मुलांना डोळ्याचा

कर्करोग होतो. डोळ्यांच्या कर्करोगाचे (रेटिनोब्लास्टोमा) प्रमाण लहान मुलांत सर्वाधिक असून भारतात दरवर्षी या आजाराचे दोन ते अडीच हजार रुग्ण आढळतात. साधारणतः सहा वर्षांच्या आतील मुलांना हा आजार होत असला तरी या आजाराची लागण झालेल्या मुलांवर तत्काळ उपचार केल्यास त्यातून त्यांची मुक्तता करता येते. मात्र ६० टक्के मुलांच्या आजाराचे निदान वेळेेत होत नसल्याने त्यांच्यावर उपचार करणे कठीण होते. डोळ्यांच्या ट्युमरने ग्रस्त रुग्णांचा संख्येत दोन ते तीन पटीने वाढ झाली आहे. विकसित देशांत रेटिनोब्लास्टोमा होऊनही त्यातून बचावणाऱ्या मुलांचे प्रमाण ९५ टक्के आहे.

लक्षणे
■ डोळे तिरळे होणे किंवा डोळे सारखे हलणे
■ एकाच किंवा दोन्ही डोळ्यांतील दृष्टी मंदावणे
■ दोन्ही डोळ्यांत वेगवेगळ्या रंगांची बुबुळ असणे
■ डोळ्यातल्या बाहुल्या आकाराने मोठ्या भासणे किंवा लाल होणे आणि त्यासह डोळ्यांत तीव्र वेदना होणे

डोळ्यांचा कर्करोग झाल्यास नेत्रचिकित्साकडून डोळ्यांची तपासणी आणि इमेजिंग टेस्ट करून घ्याव्यात. त्यातून रेटिनोब्लास्टोमा आहे किंवा नाही, याचे निदान होऊ शकते. याशिवाय बायोमायक्रोस्कोपी, डोळ्यांची अ‍ॅंजिओग्राफी, सी.टी. स्कॅन, एमआरआय, पेटस्कॅन, बायोप्सी या तपासण्यांच्या सहाय्याने डोळ्यांचा कर्करोगाचे निदान निश्चित होते. डोळ्यांच्या कर्करोगावर रेडिएशन, केमोथेरेपी आणि लेझरथेरेपी यांच्या

सहाय्याने उपचार केले जातात. या उपचारपद्धती आवश्यक असल्या तरी डोळा शस्त्रक्रिया करून काढून टाकावा लागतो. तसेच रेडिएशनमुळे मोतिलिबू किंवा डोळा पूर्णतः कोरडा होणे, हे दुष्परिणाम दिसून येतात. डोळ्यांचा कर्करोग झालेल्या १० मुलांपैकी ९ मुलांचा रेटिनोब्लास्टोमा पूर्णपणे बरा करता येतो. ट्युमर डोळ्यांच्या बाहेर पसरला नसेल तर रेटिनोब्लास्टोमा झालेले रुग्ण बरे होऊन भविष्यात निरोगी आयुष्य जगू शकतात.



