

पोटाची चरबी कमी करण्यासाठी काय करावा नाश्ता?

पोट कमी करण्यासाठी आपण नेहमी काहीना काही प्रयत्न करत असतो. व्यायाम करतो, जेवण कमी करतो. आता हीच चरबी कमी करण्याकरता एक सोपा उपाय आहे. दररोज सकाळच्या नाश्त्यात काळजीपूर्वक करा आणि फिट राहा. सकाळच्या नाश्त्याचे अनेक फायदे आहे. यामुळे आपलं वजन वाढत नाही. चरबी कमी करण्यासाठी उत्तम नाश्ता करणं गरजेचं असतं. नाश्त्यासाठी काय महत्वाचं? केळी : सकाळच्या नाश्त्यात ऊर्जेसाठी केळी खावी. केळी खाल्याने वजन वाढत नाही आणि एनर्जी वाढते.



पोहे : सकाळच्या वेळी पोहे चांगले असतात. यामध्ये कॅलरीज कमी असतात. शिवाय पोटेही भरते. अंड : अंड सगळ्यात उत्तम नाश्ता आहे. अंड्यामुळे ऊर्जा मिळते. तुम्ही उकडलेलं अंड किंवा आमलेट खाऊ शकता. सोया : न्याहारीमध्ये सोयाची जोड द्या. त्यात कॅलरीज कमी आणि प्रोटीन्स जास्त असतात. शरीरावर चरबी जमा होत नाही. फळ : रोज नाश्त्यामध्ये फळ असायला पाहिजेत. शक्यतो सिसनप्रमाणे फळ असावं

दूध : दूध सगळ्यांनाच पचत नाही. पण ज्यांना पचतं त्यांनी ते प्यावं. त्यामुळे दिवसभराची एनर्जी शाबूत राहते. ग्रीन टी : ग्रीन टी घेतल्यानं पचनक्रिया चांगली राहते. सॅंडविच: काकडी, टोमॅटो, कांदा, बिट याचं सॅंडविच बनवून खाओट: आहारता ओट असणं कधीही चांगलं. त्यात फायबर्स असतात. हे खाऊ नका पेस्ट्रीज, डोनट्स आणि केक : त्यानं तुमच्या कॅलरीज वाढतात.

इम्युनिटी वाढवण्यासाठी नारळपाणी उपयुक्त...



होय.. शरीरात पाण्याची मात्रा संतुलित ठेवण्यासाठी नारळपाणी चांगला पर्याय आहे... तसेच नारळ पाणीमुळे शरीरास आवश्यक पोषक घटके मिळतात... नारळ पाणी पिण्याचे फायदे 1) पाण्याचे कमतरता दूर करते. 2) इलेक्ट्रोलाइट्स कायम ठेवणे आणि मुलांचे पोषण करते. 3) गरोदर महिलांसाठी लाभदायक. छातीत जळजळ, मळमळणे, बद्धकोष्ठतेवर उपयोगी. 4) डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, कावळ आणि डायरियासह उलटी या समस्येत उपयोगी. 5) ब्लड प्लेटलेट्स वाढवण्यासाठी मदत देते. इम्युनिटी वाढवते. 6) पचनक्रिया मजबूत होते. 7) सदी, तापापासून मुले दूर राहतील. 8) मुतखडा, नहरदरोग, मेटाबॉलिक डिसऑर्डर. 9) डायबिटीज, ब्लड प्रेशर कंट्रोल करण्यासाठी लाभदायक.

अननस....



अननसाच्या सेवनाने उदरव्याधि, पिलहावृद्धि, काविळ, पंडुरोग, यासारखे गंभीर रोग बरे होतात. लहान मुलांना नेहमी अननस खाऊ घालावे. अजिर्ण, जुलाब, अपचन झाले असल्यास, अननसाच्या सरबतात काळ्या मिर्याचि पुड घालून ते प्यावे. जिभेस चव नसल्यास, घसा, गळा, व गालगुंड यामध्ये सूज असल्यास अननसाच्या रसाने गुळण्या कराव्यात. बरेच वेळा पोटास तड लागून छतित दुखणं अशा वेळी जेवणांतून अननसाचा रस ओवा घालून प्यावा. लगेच आराम मिळतो. मुलांना जंत्याचा त्रास होतो. अंग धरत नाही, सारखे चिडचिड करतात. अशा वेळी. मुलांना अननस कुस्करून खाऊ घालावे, मग या जंत्यांचे पाणी होते. मूले सशक्त होतात. बहुमूलतेच्या विकारांवर अननस फायदेशीर आहे. अननस व पिंपळी चूर्ण एकत्र करून खाव्यास आराम मिळतो.. कच्चे अननस रूचकर, हुदयात, श्रमपरिहार करणारे आहे ताप उतरत नसेल तर अननसाचा रस व मध एकत्र करून प्यावे.. अननस खाल्ल्याने पित्त कमी होते. ज्यांना नेहमी पित्याचे त्रास होत असेल, त्यांनी नेहमी अननसाचे सेवन करावे. अननसावर काळी मीरे कुटून व साखर घालून सेवन करावे. पित्त बरं होतं.

Never Settle

फिलपकार्टपेक्षा स्वस्तात स्मार्टफोन विकत आहे 'ही' नवी वेबसाइट ; वनप्लस नॉर्ड ३ ५जी वर मिळवा १० हजारांची सूट

रुपयामध्ये विकत घेऊ शकता. तसेच यावर अनेक बँक ऑफर्स देखील मिळत आहेत. एचएसबीसी क्रेडिट कार्डनं पेमेंट केल्यास तुम्हाला फोनवर ७.५ टक्क्यांची इन्स्टंट सूट मिळेल. यात ५ हजारपर्यंतचा डिस्काऊंट मिळू शकतो. फेडरल बँक कार्डनं पेमेंट केल्यास १० टक्के डिस्काऊंट मिळू शकतो. येस बँकच्या कार्डनं पेमेंट केल्यास ५ टक्के डिस्काऊंट दिला जात आहे. एक्सचेंज ऑफर अंतर्गत तुम्हाला अतिरिक्त डिस्काऊंट मिळत आहे. जर तुम्ही जुना फोन विजय सेल्सच्या मदतीनं विकला तर चांगली ऑफर देखील मिळू शकते. वनप्लस नॉर्ड ३ ५जी चे स्पेसिफिकेशन्स वनप्लस नॉर्ड ३ ५जी मध्ये ६.७३ इंचाचा अमोलेड डिस्प्ले आहे, जो २४१२ x १०८० पिक्सल रिझोल्यूशन आणि १२० हर्ट्झ रिफ्रेश रेटला सपोर्ट करतो. या फोनमध्ये सिक्वोरिटीसाठी अंडर डिस्प्ले फिंगरप्रिंट सेन्सर मिळतो. या स्मार्टफोनमध्ये ऑक्टो कोर मीडियाटेक डायमॅन्सिटी ९००० प्रोसेसर देण्यात आला आहे. त्याचबरोबर १६ जीबीपर्यंत रॅम आणि २५६ जीबीपर्यंतची स्टोरेज मिळते. ही फोन अँड्रॉइड १३ आधारित अँक्सिजन ओएस १३.१ वर चालतो. नॉर्ड ३ ५जी च्या मागे ५० मेगापिक्सलचा मुख्य कॅमेरा, ८ मेगापिक्सलचा दुसरा कॅमेरा आणि २ मेगापिक्सलचा तिसरा कॅमेरा मिळतो. तर फ्रंटला १६ मेगापिक्सलचा सेल्फी शुटर मिळतो. बॅटरी बँकअपसाठी यात ८० वॉट फास्ट चार्जिंग सपोर्टसह ५०००एमएएचची बॅटरी देण्यात आली आहे.

वनप्लस नॉर्ड ३ ५जी मडरॅजमध्ये चांगला ऑप्शन ठरू शकतो . हा स्मार्टफोन फिलपकार्ट किंवा अॅमेझॉन इंडियापेक्षा विजय सेल्सवर स्वस्तात विकला जात आहे.

एक्स, फेसबुक आणि इंस्टाग्रामप्रमाणे व्हॉट्सअॅपवर देखील मिळेल ब्ल्यू टिक, जाणून घ्या प्रोसेस

आता इंस्टाग्राम आणि फेसबुक प्रमाणे व्हॉट्सअॅपवर देखील ब्ल्यू टिक मिळेल. हे छोटं चिन्ह आहे ज्यामुळे व्हॉट्सअॅप अकाऊंटची ओळख पटते. परंतु ब्ल्यू टिक सहज मिळवता येणार नाही. ही फक्त व्हॉट्सअॅपच्या बिजनेस अकाऊंटसाठी असेल. म्हणजे जर तुम्ही एखाद्या दुकान किंवा कंपनीशी व्हॉट्सअॅपवर बोलत असाल तर त्यांच्याकडे ब्ल्यू टिक असू शकते. कशी मिळणार ब्ल्यू टिक ही बातमी व्हॉट्सअॅपच्या नावाच्या वेबसाइटनं दिली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार आगामी अपडेट्ससोबतच व्हॉट्सअॅपवर एक नवीन फीचर येईल, ज्यामुळे काही बिजनेस अकाऊंटसना ब्ल्यू टिक मिळू शकेल. जेव्हा हा अपडेट येईल, तेव्हा तुम्हाला तुमच्या व्हॉट्सअॅप बिजनेस अकाऊंटच्या सेटिंग्जमध्ये एक नवीन पर्याय दिसू लागेल, ज्याच्या माध्यमातून तुम्ही तुमचं अकाऊंट व्हेरिफाय करू शकाल. व्हेरिफिकेशन प्रोसेस कशी असेल ? एक्सप्रमाणे, व्हॉट्सअॅप बिजनेस अकाऊंटसना व्हॉट्सअॅपवर देखील ब्लू टिक मिळणार आहे. त्यामुळे तुम्ही ज्या अकाऊंटशी बोलत आहात ते खरं आहे की नाही ते ओळखणं सोपं होईल. परंतु ही ब्ल्यू टिक सर्वांना मिळणार नाही. ब्ल्यू टिक मिळू शकेल. परंतु त्यासाठी एक प्रोसेस फॉलो करावी लागेल. ही प्रोसेस पूर्ण केल्यावर तुम्हाला काही शुल्क देखील द्यावं लागू शकतं. अद्याप हे शुल्क किती असेल याची माहिती मात्र मिळाली नाही. हे एकदाच आकारलं जाईल की एक्स, इंस्टाग्राम आणि फेसबुक प्रमाणे दरमहा सबस्क्रिप्शन असेल ते देखील समजलं नाही. कशी मिळवायची ब्ल्यू टिक ? व्हॉट्सअॅपवर ब्ल्यू टिक मिळवण्यासाठी सर्वप्रथम तुमच्याकडे एक बिजनेस अकाऊंट असलं पाहिजे. परंतु हे ऑप्शन देखील आहे, व्हेरिफिकेशनमुळे तुमचं अकाऊंट जास्त विश्वासार्ह दिसण्यास मदत होऊ शकते. विशेष म्हणजे व्हेरिफिकेशनविना देखील तुम्ही तुमचं व्हॉट्सअॅप बिजनेस अकाऊंट वापरू शकता. व्हॉट्सअॅप बिजनेस अकाऊंटसाठी आणुभव देऊ शकता. मेटानं बॅन केले इतके व्हॉट्सअॅप अकाऊंट १-३० नोव्हेंबर दरम्यान मेटानं ७१,९६,००० व्हॉट्सअॅप अकाऊंट्सवर बंदी घातली आहे. व्हॉट्सअॅप प्रत्येक महिन्याला रिपोर्ट देत असतं. कंपनीनं आपल्या मंथली कॅल्यन्स रिपोर्टमध्ये सांगितलं आहे की युजर्सच्या कोणत्याही रिपोर्टपूर्वीच यातील जवळपास १९,५४,००० अकाऊंट प्रोॅक्टिकली बॅन करण्यात आले होते. दरम्यान व्हॉट्सअॅपला एकूण ८,८४१ तक्रारी मिळाल्या. यातील ४,६१३ बॅन संबंधित तक्रारी होत्या, तर २,०६८ अर्ज अकाऊंट सपोर्ट संबंधित होते आणि १,४१२ इतर तक्रारी होत्या.

या प्रकारे घ्या टुथब्रशची काळजी

जाणून घ्या कशी घ्याल टुथब्रशची काळजी : अधिक जण सकाळी उठल्यावर ब्रश करण्याआधी ब्रश पाण्याने धुतात. जेव्हा आपण ब्रश पाण्याने ओला करतो तेव्हा ब्रशच्या तारा पातळ होतात. यामुळे दातांना ब्रश करण्याची क्षमता कमी होते. डॉक्टरांच्या मते असे करू नये. ओल्या टुथब्रशवर टुथपेस्ट लावल्याने ती पेस्ट डायल्यूट होते. ज्यामुळे त्याचा प्रभावही कमी होतो. दरम्यान दात साफ करताना टुथब्रश ओले करू नका आणि जर करणे गरजेचे असेल तर एका सेकंदाने अधिक वेळ ब्रश पाण्याखाली ठेवू नका. घर लहान असल्याने बाथरूमही लहान असतात. काही घरांमध्ये तर टॉयलेट आणि टुथब्रश ठेवण्याचा सिंक जवळ असतो. यावेळी शौचनंतर फ्लश केल्यास हवेतील किटाणू ब्रशवर बसतात. यामुळे टुथब्रश स्टॅंड हे कॅमोडच्या दोन फूट अंतरापेक्षा अधिक अंतरावर असेल याची काळजी घ्यावी.

पायांची सूज कमी होते : ज्या महिलांना पाय सुजण्याची समस्या आहे त्यांनी पायात चांदीचे पैजण घातल्यास बराच लाभ मिळतो. यामुळे रक्ताभिसरण प्रक्रिया चांगली होते आणि नैसर्गिकरीत्या पाय सुजणे थांबण्यास मदत होते. हाडे मजबूत होतात. सोने किंवा चांदीचे पैजण घातल्यास हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. महिलांचे वय जसजसे वाढते तसे स्त्रीच्या सौंदर्य शब्दांत व्यक्त करता येणार नाही. त्यात कुंकू, बांगडा यांसारख्या १६ शृंगारांनी हे सौंदर्य आणखीनच खुलून येते. या १६ शृंगारांपैकी एक म्हणजे स्त्री च्या पायातील पैजण. या पैजणांच्या आवाजाने घरात प्रसन्न वातावरण राहते. काही महिलांच्या बाबतीत तर तिच्या पैजणांचा आवाज तिची ओळख असते. तिच्या पैजणांच्या आवाजाने आपण तिला दुरुनही ओळखू शकतो. असे म्हणतात, ज्या घरात स्त्रीच्या पैजणांचा आवाज असतो तिथे कधीच वास्तुदोष नसतो. हा झाला तर्क-वितर्काचा भाग. पण तुम्हाला माहीत आहे का, या हे पैजण महिलांसाठी, मुलींसाठी आरोग्यवर्धक असेही आहेत. हे पायात घातल्याने अनेक महत्त्वाचे फायदे त्यांना होऊ शकतात. शरीरातील अतिरिक्त चरबी नियंत्रणात आणते. पैजण पोटावर आणि त्या खालच्या भागावर चरबी वाढण्याचा वेग कमी करते. शरीरात अतिरिक्त

उन्हात जाण्यापूर्वी चेहऱ्यावर स्कार्फ बांधा : बाहेर जाताना चेहऱ्यावर स्कार्फ बांधल्याने प्रदूषणाचा थेट परिणाम चेहऱ्यावर होत नाही. तसेच चेहऱ्याला स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन तुम्ही लावू शकता. प्रदूषणातील धुलीकण हे त्वचेसाठी फारच धोकादायक असतात. फेशियल मास्क : घराच्या बाहेर पडताना प्रदूषणाचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे प्रदूषणापासून बचाव करण्यासाठी सल्फर बेस्ड मास्क वापरून घ्या. डेड स्कीन सेल हटवा : चेहऱ्यावरून डेड स्कीन सेल हटवल्याने तुम्हाला चेहऱ्यामध्ये एक वेगळी चमक दिसून येईल. तसेच सॉफ्ट आणि ब्राइट लूक हवा असल्यास इंटॅसिव फेशियल तुम्ही करू शकता. महिलेची इच्छाशक्ती मजबूत होते: पैजणांमुळे विशेष करून त्यांच्या आवाजामुळे महिलेमधील इच्छाशक्ती मजबूत होते. घरासाठी महिला रात्रंदिवस राबत असते. अशा वेळी तिच्या व्यस्त जीवनामुळे तिची अनेकदा चिडचिड होते. अशा वेळी ह्युमड्रूम आवाज करणारे पैजण तिच्या नवा ऊर्जा, उत्साह निर्माण करण्यास मदत करतात. तसेच तिच्या शरीरातील थकवा देखील दूर होतो. वास्तुशास्त्रानुसार, स्त्रीच्या पायातील पैजणामुळे घरातील नकारात्मक ऊर्जा दूर नेऊन सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करते. पैजणांच्या आवाजामुळे घरातील अशुद्ध वातावरण शुद्ध होते. त्यामुळे पैजण हे जरी स्त्रीच्या सौंदर्यास चार्चाद लावणारे असले तरीही ते तिच्या शरीरासाठी हितवर्धक आहेत. आजच्या पिढी सहसा पैजण घालणे पसंत करत नाही. त्यामुळे जर फायदे ऐकून कदाचित त्यांचा कल पैजण घालण्याकडे जाऊ

प्रदूषणामुळे त्वचेवर परिणाम होऊ नये म्हणून 'या' पद्धतीने घ्या खबरदारी

प्रदूषणामुळे सर्वात जास्त त्वचेवर परिणाम होतो. खासकरून प्रदूषणातील कण चेहऱ्यावर जमा होतात. त्यामुळे चेहऱ्यावर पुळ्या किंवा सुरकुत्या आल्याचे दिसून येते. मात्र महिलांमध्ये चेहऱ्याची काळजी घेतली जात असली तरीही प्रदूषणामुळे त्याचा थोडातरी परिणाम होतोच. परंतु सध्या महिला चेहऱ्याची काळजी घेण्यासाठी त्वार स्कार्फ बांधताना दिसून येतात. जेणेकरून प्रदूषणामुळे चेहऱ्याचा बचाव करता येईल, तर काहीजणी ब्युटीपालरमध्ये जाऊन आपले सौंदर्य अधिक खुलून दिसावे यासाठी विविध पर्यायांचा उपाय करतात. मात्र कालांतराने पालरमध्ये जाऊन केलेल्या चेहऱ्यासंबंधीच्या अन्य गोष्टीचे परिणाम दिसून येतो. त्यामुळे जर तुम्हाला प्रदूषणापासून चेहऱ्याचा बचाव करायचा असल्यास 'ही' खबरदारी जरूर घ्या. शेवटचे व्हॉट्सअॅप बिजनेस अकाऊंट वापरू शकता. चेहऱ्यावर बर्फ लावा : चेहऱ्यावर बर्फ लावल्याने ताजेतवाने वाटते. तसेच स्कीन हेल्व्ही सुद्धा होते. कडुलिंबाची पाने : कडुलिंबाची पाने, तुळस आणि चंदनाची पावडर यांची पूड करून एक पेस्ट तयार करा. ही तयार केलेली पेस्ट चेहऱ्यावर १५ मिनिटे ठेवून झाल्यावर थंड पाण्याचे चेहरा धुवा. नव्वदीच्या दशकात टेलिव्हिजनवर 'पॉपॉय- द सेलर मॅन' हे कार्टून लागायचं. त्यामधील पॉपॉय हा हिरो अंगात शक्ती येण्यासाठी पालक खायचा. या पालकामुळे त्याच्या अंगात दहा हत्तींचे बळ संचारायचे. या माध्यमातून कुठेतरी पालकची भाजी ही आरोग्यासाठी पोषक असल्याचे मुलांच्या मनावर बिंबवले जात होते. यामुळे लहान मुले नाखुशीने का होईना आपल्या लाडक्या हिरोचं अनुकरण करण्यासाठी पालकापासून बनवलेले पदार्थ खात असतं. मात्र, काही दिवस उलटत्यांतर पुन्हा मुलांकडून पालक खाण्यास टाळाटाळ करायला सुरुवात होते. हल्लीच्या मुलांची परिस्थितीही यापेक्षा वेगळी नाही. कार्टूनमधील योयोदाचा भाग सोडला तर

डोळ्यांच्या तक्रारी, अॅनिमियासारख्या आजारावर पालक गुणकारी

आपल्या चवीमुळे लोकप्रिय झालेले हे 'अमेरिकन', फळ भारतात चांगलेच रुजले. अननसात ब्रोमेलीन हे एंझाईम मिळतं. ते अन्न पचनास मदत करते. घशाच्या सर्व प्रकारचे त्रास दूर होतात याचे सेवन केल्याने. गायकसाठि तर हे वरदान आहे. स्वरयंत्र बळकट होते. घटसर्प या रोगात घशातील मुत पेशिंनी बनणारे जाळे काढून टाकण्यासाठी या रसाने गुळण्या कराव्यात. अननसात भरपूर क्लोरिन असल्याने. याच्या सेवनाने शरीरातील विष मूलाद्वारे बाहेर टाकण्याचे काम सुरुवात होते. यात पोर्टीशियम भरपूर प्रमाणात असल्याने युरिनचि जळजळ दूर होते. अननसाचा रस त्वचेवर बाहेरून लावल्याने कुरुप, वांग, कुछरोरा, व इतर त्वचा विकार बरे होतात. जखमांवर कच्च्या अननसाचा रस गुणकारी आहे. क्षयरोगावर शक्तिवर्धक म्हणून अननस फायदेशीर आहे. याच्या सेवनाने शरीरातील कफ वितळून छति मोकळी होते. माव गर्भवती महिलांना अननस खाऊ नये. अननस मूबल, पित्त नाशक, व ऋमिनाशक आहे. पिकलेल्या आणुभव देऊ शकता. मेटानं बॅन केले इतके व्हॉट्सअॅप अकाऊंट १-३० नोव्हेंबर दरम्यान मेटानं ७१,९६,००० व्हॉट्सअॅप अकाऊंट्सवर बंदी घातली आहे. व्हॉट्सअॅप प्रत्येक महिन्याला रिपोर्ट देत असतं. कंपनीनं आपल्या मंथली कॅल्यन्स रिपोर्टमध्ये सांगितलं आहे की युजर्सच्या कोणत्याही रिपोर्टपूर्वीच यातील जवळपास १९,५४,००० अकाऊंट प्रोॅक्टिकली बॅन करण्यात आले होते. दरम्यान व्हॉट्सअॅपला एकूण ८,८४१ तक्रारी मिळाल्या. यातील ४,६१३ बॅन संबंधित तक्रारी होत्या, तर २,०६८ अर्ज अकाऊंट सपोर्ट संबंधित होते आणि १,४१२ इतर तक्रारी होत्या.