

भरलेली
सिमला मिरची

साहित्य – २ वाट्या मक्याचे दाणे, १/२ चमचा जिरे पुड, पाव चमचा ओवा, १ चमचा लसूण-हिरवी मिरची पेस्ट, २ लहान चमचे दही, फोडणीसाठी तेल, जिरे, मोहरी, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, ५-६ लहान आकाराची सिमला मिरची. कृती : सर्वप्रथम मिरची भरलेल्या वांग्याप्रमाणे मधोमध कापून घ्या. बिऱ्या काढून घ्या. एका भांड्यात मक्याचे दाणे व मसाल्याचे सर्व साहित्य एकत्र करून तेलाचे मोहन घाला. मिरचीच्या बिऱ्या त्यातच घाला. थोडे दही घालून मिश्रण ओलसर करून घ्या. कढईत तेले, जिरे व मोहरी व हिंग घालून फोडणी करा व तेलावर मिरच्या पसरवा. मंद आचेवर मिरच्या लालसर होऊ द्या. बाजू उलटून घ्या. सर्व बाजूंनी मिरची लाल झाल्यावर गॅस बंद करा. झटपट भरलेली सिमला मिरची तयार होईल.

फोन चार्ज करण्यासाठी एक नियम नक्कीच फॉलो केला पाहिजे. जो ‘४०-८० चार्जिंग रुल’ नावाने ओळखला जातो. या नियमानुसार, फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्ज होईस्तोवर वाट पाहू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त चार्ज देखील करू नये.

सध्या आपण मोबाईल फोनवर खूप जास्त अवलंबून आहोत. आपण याचा वापर काम, मनोरंजन आणि मित्र-कुटुंबाच्या संपर्कात राहण्यासाठी करतो. त्यामुळे फोनची बॅटरी जास्त काळ टिकावी याची काळजी आपण घेतली पाहिजे. एक चांगली पद्धत आहे जी ‘४०-८० चार्जिंग रुल’ नावाने ओळखली जाते. या नियमानुसार, आपण आपला फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्जिंगवर ठेवू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त

वयाच्या पन्नाशीतही दिसा यंग आणि फिट

वयाला हरवणाऱ्या काही सोप्या उपायांमुळे आपण ५० वर्षांनंतरही फिट, यंग आणि निरोगी राहू शकता. वय वाढत असल्यामुळे काही त्रास उद्भवणे साहजिक आहे. काही पर्याय निवडून आपण आपला त्रास कमी करू शकता. जसे शॉपिंगसाठी इकडे-तिकडे भटकण्यापेक्षा ऑनलाइन शॉपिंग करा. या वयात सुंदर दिसण्याची आवडही कमी होत जाते, म्हणून अनेक महिला अजागळ्यासारख्या राहतात. परंतु, हा लेख केवळ त्या महिलांसाठी आहे ज्या पन्नाशीतही तिशीत असल्यासारख्या दिसू इच्छितात. हे काही सोपे उपाय अमलात आणून आपण या वयातही फिट आणि यंग दिसू शकता.

खाद्यपदार्थांनी पोषण मिळवा, सल्लिमेंट्सने नव्हे : ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेस्ड फूड जसे ब्रेड, पास्ता आणि चीज खाणे टाळा.

सूप : भूक भागण्यासाठी सूप घ्या. या वयात नियमित भाज्यांचे सूप तयार करून पिणे सर्वोत्तम आहे.

रात्री हलके जेवा : रात्री जेवण्याची मात्रा कमी ठेवा. रात्री जेवल्याबरोबर झोपणे टाळा. रात्री कोणत्याही प्रकारचे स्नॅक्स घेणे टाळा.

त्वचेला उपयुक्त

आहार घ्या : आपण जे काही खातो, त्याचा प्रभाव आपल्या शरीरावर होतो. म्हणून पोषक तत्त्वे आपल्याला निरोगी ठेवण्यात व सुंदरता वाढवण्यात मदत करतात.

प्रदूषणापासून दूर राहा : स्वतः प्रदूषणमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करा. घरातून बाहेर निघताना नाक मास्कने झाकून घ्या. सकाळी शुद्ध हवेत फिरा.

पायी फिरा : दररोज अर्धा तास तरी पायी फिरा आणि सक्रिय राहा. एकाच जागी बसलात तर आपले पन्नाशीत फिट राहण्याचं स्वप्न पूर्ण होऊ शकत नाही.

फोन चार्ज करण्याचा ‘४०-८०’ नियम माहीत आहे का ? कधीच खराब होणार नाही बॅटरी

देखील चार्ज करू नये. तज्ज्ञांच्या मते, ४०-८० चार्जिंग रुल, ही बॅटरी दीर्घकाळ टिकवण्याची एक चांगली पद्धत आहे. हा नियम असा आहे की फोनची बॅटरी कधीही ४० टक्क्यांच्या खाली उतरू देऊ नये तसेच चार्जिंग करताना कधी फोन फुल चार्ज करू नये तर चार्जिंग ८० टक्क्यांवर ठेवावी.

डिस्चार्ज-चार्ज सायकल लिथियम-आयन बॅटरी जी हल्लीच्या बहुतांश फोन्समध्ये वापरली जाते, या बॅटरीच्या

‘डिस्चार्ज-चार्ज सायकल’ची संख्या ठरलेली असते. जेव्हा आपण आपला फोन शुन्य टक्क्यांपासून १०० टक्क्यांपर्यंत चार्ज करतो, तेव्हा फोन बॅटरीचा एक डिस्चार्ज-चार्ज सायकल पूर्ण होते.

जितके जास्त डिस्चार्ज-चार्ज सायकल आपण आपल्या फोनच्या बॅटरीचे पूर्ण करतो, तेवढ्या लवकरच ती खराब होते. त्यामुळे ४०-८० चार्जिंग रुलचा वापर करून, आपण आपल्या फोनची बॅटरी लाइफ वाढवू शकतो.

ग्लुटेनची ॲलर्जी कशी ओळखाल ?

आजकालच्या आहारपद्धतीमध्ये ‘ग्लुटेन फ्री’ डायट लोकप्रिय होत आहे. वजन कमी करण्यासाठी ग्लुटेन फ्री पदार्थांचे सेवन करण्याच्या प्रमाणात वाढ होत आहे. पण काही व्यक्ती अशा आहेत, ज्यांना मुळतःच ग्लुटेनची ॲलर्जी असते. पण ही ॲलर्जी नेमकी कशामुळे होत आहे, हे लक्षात न आल्यामुळे आहारातील पथ्ये पाळणे अवघड होत असते. जर एखाद्याला ग्लुटेनची ॲलर्जी होत असेल, तर काही लक्षणांवरून ही ॲलर्जी समजून येऊ शकते. ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने उलट्या होणे, पोटदुखी उद्भवणे, डायरिया यांसारख्या तक्रारी उद्भवू लागतात. या तक्रारींकडे वेळीच लक्ष पुरवून डॉक्टरांकडून निदान करावे. ग्लुटेनची ॲलर्जी असल्यास ही लक्षणे दिसून येतात -

जर ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने पोटदुखी उद्भवत असेल, तर ही ग्लुटेनची ॲलर्जी असू शकते. पोटदुखीच्या जोडीने गॅसेस, पोट फुगणे, बद्धकोष्ठता आणि डायरिया या तक्रारी देखील उद्भवू शकतात. या ॲलर्जीमुळे लहान आतड्याच्या अस्तराला हानी पोहोचू शकते. ग्लुटेनच्या ॲलर्जीमुळे आहारातील क्षार, जीवनसत्त्वे शरीरामध्ये शोषली जाऊ शकत नाहीत. तसेच ग्लुटेनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्याने अचानक चक्कर येणे, तोल सांभाळता न येणे अशी लक्षणे दिसू लागली तर ही ग्लुटेनची ॲलर्जी असू शकते.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर सुमारे तासाभराने डोकेदुखी किंवा मळमळ सुरू होणे ग्लुटेनची ॲलर्जी असल्याचे लक्षण असू शकते. तसेच अचानक उद्भवणारे ‘मूड स्विंग’, म्हणजेच मनस्थिती सतत बदलत राहणे, हे देखील ग्लुटेनच्या ॲलर्जीचे लक्षण आहे. एखादा ग्लुटेन युक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर अंग खाणगे, किंवा अंगावर बारीक पुरळ उठणे, हेही ॲलर्जीचे लक्षण आहे.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने ही लक्षणे उद्भवताना आढळली, तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य निदान करून घ्यावे. तसेच आपल्या आहारामध्ये ग्लुटेन फ्री अन्नपदार्थांचा समावेश करावा.

पांढरे कपडे धुण्याची डोकेदुखी आता विसरा

पांढरे कपडे प्रत्येकाला घालायला आवडतात. कारण पांढरे कपडे घातल्यावर तुमचा लूक बदलतो, मग ते ऑफिसला जाताना कडक इस्त्रीचा पांढरा शर्ट असो, वा तुमच्या मुलाला युनिफॉर्म किंवा तुमचा आवडता पांढरा कुर्ता. पण प्रश्न असतो ते घातल्यावर जपायचा. कारण ज्या दिवशी आपण पांढरे कपडे घालतो, तेव्हा नेमका त्यावर डाग पडतो. मग आठवतो, तो आईचा ओरडा. पण लग्न झाले असेल तर डाग लागलेले पांढरे कपडे स्वतःच धुवायला लागतात. मोठीच समस्या असते नाही का? एवढेच नाहीतर कधी कधी पांढरे कपडे धुतल्यावर निस्तेजही वाटू लागतात. पण आता तो प्रोब्लेम. तुमच्यासाठी काही टिप्स; ज्या वापरून तुम्ही पांढरे कपडे धुतल्यास ते राहतील पांढरे शुभ्र. पांढरे कपडे नेहमी इतर कपड्यांपेक्षा वेगळे ठेवा. पांढऱ्या कपड्यांना लगेच दुसरा रंग लागतो. त्यामुळे ते इतर कपड्यांपासून वेगळेवे ठेवावेत. कपडे धुवायला घेतल्यावर पांढरे कपडे प्रथम धुवावेत. नंतर इतर रंगाचे कपडे धुवावेत.

ओव्हरलोडिंग टाळा : कोणत्याही वॉशिंग मशीनमध्ये क्षमतेपेक्षा जास्त कपडे धुवायला टाकू नका. असं केल्याने मशीनमध्ये कपडे व्यवस्थित धुतले जात नाहीत. ज्यामुळे कपड्यातील घाण तशीच राहते. पांढरे कपडे धुताना या गोष्टींची काळजी आवर्जून घ्या.

कोमट पाण्याचा वापर : पांढऱ्या रंगाचे कपडे कधीही कोमट पाण्याने धुतल्यास जास्त स्वच्छ निघतात. अशा पाण्याने कपडे धुतल्याने तेलाचे डाग किंवा कपड्यांची दुर्गंधी लगेच दूर होते.

व्हिनेगरचा वापर : पांढरे कपडे धुतल्यानंतर ते व्हिनेगर घातलेल्या पाण्यात भिजवून ठेवल्यासही त्यांची दुर्गंधी नाहीशी होते.

बेकिंग सोडा आणि लिंबू : पांढरे कपडे धुताना तुम्ही बेकिंग सोडा आणि लिंबाचा वापरही करू शकता. पांढराशुभ्र रंग कायम राहण्यासाठी पांढरे कपडे धुण्याआधी ते लिंबाचा रस घातलेल्या पाण्यात भिजवा आणि मग धुवा. तसंच तुम्ही व्हिनेगर आणि बेकिंग सोडा घातलेल्या पाण्याने पांढरे कपडे धुतल्यासही ते पांढरेशुभ्र निघतील.

कपडे तपासा : तुम्ही जर पांढरे कपडे वॉशिंग मशीनमध्ये धुवायला टाकले असतील तर ड्रायरमध्ये सुकवण्याआधी ते एकदा तपासा. जर कपड्यांमध्ये कुठे डाग दिसल्यास ते पुन्हा धुवा. जर डागासकट तसेच कपडे धुतल्यास त्यवरील डाग कायम राहील.

डिटर्जेंट : पांढरे कपडे धुण्यासाठी नेहमी योग्य डिटर्जेंट पावडर निवडा. याशिवाय कपडे धुताना त्यात योग्य प्रमाणात डिटर्जेंट घालणंही आवश्यक आहे. जास्त प्रमाणात डिटर्जेंट घातल्यासही कपड्यांवर डाग पडू शकतात. तसंच कपडे निस्तेजही दिसू शकतात.अशाप्रकारे तुम्ही तुमच्या पांढऱ्या कपड्यांची काळजी घेतल्यास त्यावर कधीच डाग पडणार नाहीत आणि ते स्वच्छ पांढरेशुभ्र दिसतील.

आपल्या वर्ज्य करणे हा पर्याय केवळ मधुमेह असणाऱ्या, किंवा वजन कमी करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तींसाठीच आवश्यक नाही, तर अगदी तंदुरुस्त व्यक्तींकरिता देखील हे आवश्यक आहे. आपण नेहमी खातो ती पांढरी रिफाईंड साखर आरोग्यास हितकारक नाही, त्यामुळे तिचे सेवन शक्यतितक्या कमी प्रमाणात करायला हवे. साखरेऐवजी

हा उसाचा रस अनेक औषधी गुणांनी युक्त आहे. पण याचा समावेश आपण आपल्या आहारामध्ये फारसा केलेला नाही. घराबाहेर पडल्यावर उसाच्या रसाचे गुन्हाळ दिसले आणि रस पिण्याची इच्छा झाली तरच आपण रस पिण्याचा विचार करत असतो. पण असे न करता उसाच्या रसाचा आपल्या आहारामध्ये नियमितपणे समावेश करा. आजकाल उसाचा हंगाम नसला तरी बाटल्यांमध्ये बंद उसाचा रस, किंवा कोल्ड प्रेस्ड उसाचा रस बाजारामध्ये सहज उपलब्ध आहे.

मध हा पदार्थ साखरेला उत्तम पर्याय

दुधाबरोबर मध घेण्याचे फायदे जाणून घेऊया

आपल्याला हे माहीतच आहे की, नियमित दूध पिणं आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे; परंतु जर आपण दुधात मध घातले तर त्याचा फायदा दुप्पटीने होतो. असे केल्यास आरोग्याविरुद्ध समस्यांपासून आपण मुक्त होऊ शकतो.

दररोज एक कप दुधात मध घालून प्यायल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. हे दोन्ही प्रकारच्या क्षमता वाढवण्यास उपयुक्त आहे.

अग्निद्वेची समस्या असल्यास रात्री कोमट दुधात मध टाकून घ्या, असे केल्यास अग्निद्वेची समस्या नाहीशी होते आणि त्वरित आराम मिळतो.

पचन सुधारण्यासाठी दुधात मध घालून पियेयाने बद्धकोष्ठतेच्या त्रासापासून सुटका होते.

दुधात प्रथिने आणि कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असतात आणि मध रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास सक्षम असतं. यांना एकत्र करून प्यायल्याने उत्तम आरोग्य पर्याय असल्याचे सिद्ध करतात.

ताणतणाव दूर करण्याचे हे एक उत्तम साधन आहे. कोमट दुधात मध घालून प्यायल्याने प्रजनन क्षमता आणि शुक्राणूंची संख्या वाढविण्यास मदत होते.

थंड वाऱ्यामुळे लोक आजारांना सहज बळी पडतात. या ऋतूत थंडी टाळण्यासाठी फक्त उबदार कपडे घालणे पुरेसे नाही, शरीर आतून उबदार ठेवण्यासाठी आहाराकडेही विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. हिवाळ्यात अनेक प्रकारच्या पालेभाज्या मिळतात, ज्यामध्ये भरपूर पोषक तत्त्वे असतात. याच्या सेवनाने तुम्ही अनेक आजारांपासून दूर राहू शकता. या ऋतूमध्ये तुम्ही या भाज्यांचे नियमित सेवन केल्यास तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते, ज्यामुळे तुम्ही अनेक प्रकारच्या संसर्गांपासून दूर राहू शकता. चला जाणून घेऊया, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी कोणत्या भाज्यांचे सेवन केले जाऊ शकते.

हिवाळ्यात या ४ भाज्या नक्की खाव्यात, आजारांपासून दूर राहाल

मेथी : हिवाळ्यात मेथीची हिरवी पाने मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असतात. तुम्ही त्याचा आहाराला अनेक प्रकारे समावेश करू शकता. ही पाने आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर आहेत. मेथीच्या गुणांमध्ये अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म भरपूर असतात. या पानांमध्ये व्हिटॅमिन-ए, व्हिटॅमिन-ई, फायबर आणि अनेक पोषक तत्त्वे आढळतात, ज्यामुळे तुमचे शरीर निरोगी राहण्यास मदत होते.

पालक : पालक हा पोषक तत्त्वांचा खजिना आहे, हिवाळ्यात पालकाचे सेवन केल्याने तुम्ही आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या टाळू शकता. त्यात लोह, पोटॅशियम, व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन सी आणि इतर पोषक घटक आढळतात, जे अनेक रोग बरे करण्यास मदत करतात. यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त आहे. याच्या मदतीने तुम्ही

व्हायरस आणि बॅक्टेरियांपासून दूर राहू शकता.

मुळा : हिवाळ्यात मुळा खाल्ल्याने अनेक आरोग्यदायी फायदे होतात. तुम्ही त्याचा आहाराला अनेक प्रकारे समावेश करू शकता. या मोसमात तुम्ही मुळा पराठे बनवू शकता. तुम्हाला हवे असल्यास तुम्ही भाजी किंवा कोशिंबीर म्हणूनही खाऊ शकता. तज्ज्ञांच्या मते मुळ्यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी, फॉलिक, अँथोसायनिन अनेक धोकादायक आजारांपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.

गाजर : लोकांना हिवाळ्यात गाजर खावला आवडते. हे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. यामध्ये लोह, पोटॅशियम, तांबे, मँगनीज इत्यादी अनेक पोषक घटक आढळतात, जे अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. गाजरातील जीवनसत्त्वे रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत ठेवण्यास मदत करतात. याशिवाय डोळ्यांचे आरोग्य चांगलेही राहते.

आहारातील साखर कमी करा, त्याऐवजी नैसर्गिक स्वीटनर्स वापरा

यामध्ये लोह, झिंक, कॅल्शियम आणि पोटॅशियम मोठ्या प्रमाणात आहे. तसेच यामध्ये पॉलीफेनॉल्स आणि अँटी ऑक्सिडंट्स देखील मोठ्या प्रमाणावर आहेत. त्याचप्रमाणे सध्या स्टेविया नामक नैसर्गिक, झाडांपासून काढले जाणारे स्वीटनर बाजारामध्ये मिळत आहे, व लोकप्रिय देखील होत आहे. स्टेविया ऑक्सिडंट्समध्ये उपलब्ध असून, इतर कृत्रिम स्वीटनर्समध्ये असणारे अॅस्पार्टेम यामध्ये नाही. याच्या सेवनाने ब्लड शुगर किंवा इन्सुलीन लेव्हल्स वर कोणत्याही प्रकारचा फरक पडत नाही.

.....

