

भरलेली सिमला मिरची

साहित्य - २ वाट्या मक्याचे दाणे, १/२ चमचा जिरे पूड, 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. बिया काढून घ्या. एका भांड्यात मक्याचे दाणे व मसाल्याचे सर्व साहित्य एकत्र करून तेलाचे मोहन घाला. मिरचीच्या बिया त्यातच घाला. थोडे दही घालून मिश्रण ओलसर करून घ्या. कढईत तेल, 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.



वयाच्या पन्नाशीतही दिसा यंग आणि फिट

वयाला हरवणाऱ्या काही सोप्या उपायामुळे 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 अजागळसारख्या 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, सफिमॅट्सने नव्हे :** ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेसड फूड जसे ब्रेड, पास्ता आणि चीज खाणे टाळा.

■ **सूप :** भूक भागण्यासाठी सूप प्या. 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.



अॅसिडिटीचा त्रास टाळता येईल का ?

कामाच्या आणि जेवणाच्याही अनियमित वेळा, धावपळीचे दैनंदिन आयुष्य, बदलती जीवनशैली, जेवणाच्या अनियमित वेळा, जागरण, बदललेले आहाराचे स्वरूप यामुळे अपचन किंवा अॅसिडिटीचा त्रास होणे हा अनेकांच्या दिनक्रमाचाच भाग बनला आहे. आम्लपित्त किंवा हायपर अॅसिडिटी होऊन छातीत जळजळणं हा सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात जवळजवळ प्रत्येकाला छळणारा विकार असतो. अनेकदा रुग्ण ‘अॅसिडिटी होतेय’ हीच तक्रार घेऊन डॉक्टरकडे येतात.

पण या तक्रारीत खास अॅसिडिटीचा त्रास आहे की दुसरे काही आहे हे डॉक्टरला शोधून काढावे लागते. आपल्या आजूबाजूच्या अनेकांना हा त्रास होत असतो. छातीतील जळजळ प्रत्येकाचे कधी ना कधी तरी अनुभवलेली असतेच

असते, तर काही व्यक्तींची ती कायम सोबती असते. आपल्या आजूबाजूला कुटुंबात, शेजारीपाजारी अनेक जण यामुळे त्रस्त असतात.

कुणाला जळजळतं, तर कुणाला मळमळतं, कुणाचे यामुळे डोके दुखते तर कुणाचे पोट दुखत असते. कधी खूप ढेकर येतात किंवा तोंडामध्ये कडवटपणा येतो. जळजळ होण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील प्रमुख कारण म्हणजे अॅसिडिटी किंवा आम्लपित्त. त्यामुळे अॅसिडिटी म्हणजे काय, हा त्रास

कुणाला व का होतो, त्यावर इलाज काय, हा त्रास टाळता येईल का, याबद्दल आपण जाणून घेऊ.

अॅसिडिटी म्हणजे नेमके काय ?

आपल्या पोटात म्हणजे जठरात एक पाचक रस तयार होत असतो. तो अॅसिडिक म्हणजे आम्लयुक्त असतो. आपण जेवलेल्या अन्नाच्या पचनासाठी या पाचक रसाची अत्यंत गरज असते, पण योग्य प्रमाणात. हाच पाचक रस जर जास्त प्रमाणात निर्माण झाला किंवा अवेळी (म्हणजे जेवणाच्या वेळेव्यतिरिक्त) तयार झाला तर आम्लपित्ताचा त्रास होतो. यालाच अॅसिडिटी असे म्हणतात.



दुधाबरोबर मध घेण्याचे फायदे जाणून घेऊ या

आपल्याला हे माहितीच आहे की, नियमित दूध पिणं आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. परंतु दुधात मध घातल्यावर त्याचा फायदा दुपटीने होतो. असे केल्यास आरोग्यविषयक समस्यांपासून आपण मुक्त होऊ शकतो.

दुधामध्ये मध घालून पिण्याचे ५ फायदे जाणून घ्या..

■ **दररोज १ कपात दुधात मध घालून प्यायल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.** हे दोन्ही प्रकारच्या क्षमता वाढविण्यास उपयुक्त आहे.

■ **अनिद्रीची समस्या असल्यास रात्री कोमट दुधात मध वापरा, असे केल्यास अनिद्रीची समस्या नाहीशी होते आणि त्वरित आराम मिळतो.**

■ **पचन सुधारण्यासाठी दुधात मध घालून पिण्याने बद्धकोष्ठतेच्या त्रासापासून सुटका होते.**

■ **दुधात प्रथिने आणि कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते आणि मध प्रतिकारकशक्ती वाढवण्यास सक्षम असते. 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 वाढवण्यास मदत करते.**



सध्याची बदलती लाइफस्टाइल पाहता काही जणांना कमी वयातच केस पांढरे होत असल्याची समस्या पाठी लागते. कमी वयात केस पांढरे झाल्याने ते तुमच्या पर्सनॅलिटीला न शोभण्यासारखे असून त्याबाबत चिंता सतावते. फॅशन तर दूर कमी वयात केस पांढरे होणे काहीसे लाजीरवाणे आहे. काही लोकांना शारीरिक कमकुवततेमुळे अशा प्रकारची समस्या येते. काहीजण केस पांढरे होत असल्याने गोळ्यासुद्धा घेतात. परंतु गोळ्या घेणे ही बाब चुकीची असून ती तुमच्या आरोग्याला घातक ठरू शकते. त्यामुळे डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय कोणत्याही गोळ्यांचे सेवन करू नये असे सांगितले जाते. तुम्हालासुद्धा जर केस पांढरे होण्याची समस्या भेडसावत आहे तर त्यावर आताच उपाय करा. तर जाणून घ्या केस सफेद होत असल्यास कोणत्या गोष्टी खाणे महत्वाचे आहे.

कमी वयात केस पांढरे होण्याची समस्या सतावत असल्यास करा ‘या’ गोष्टींचे सेवन

■ **संत्र्याचे सेवन करा :** कमी वयात केस सफेद होत असतील तर त्यापासून सुटका मिळवण्यासाठी संत्रे खा. कारण संत्र्यात व्हिटामीन सी असून ते तुम्हाला कोलेजन प्रोटीनची वाढ करण्यास मदत करतात.

■ **संत्रे खाल्ल्याने केस सफेद होण्याची समस्या कमी होण्यासोबत केसांची वाढ होण्यास मदत होते.**

■ **फर्मेन्टेड फुड्स :** प्रोबायोटिक नेहमीच आरोग्य स्वस्थ राहण्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

■ **खासकरून केसांसाठी**

या गोष्टीचे सेवन केल्यास तुम्हाला केस सफेद होण्याची समस्या कमी होईल. फर्मेन्टेड फूड्स म्हणजे दही, विनेगर, आवळ्यासारख्या पदार्थांचा समावेश होतो. काळे केस कायम राखण्यासाठी फर्मेन्टेड फूड्स जरूर खा.

डार्क चॉकलेट

शरीरात लोह आणि कॉपरची कमी असल्याने केस सफेद होण्याची समस्या सतावते. त्यामुळे डार्क चॉकलेट हे उत्तम पोषक तत्व असून ते सफेद झालेल्या केसांसाठी उपयुक्त ठरते. त्यामुळे डार्क चॉकलेटचे सेवन करा. मात्र तुम्हाला धरुगुठी आणि नैसर्गिक पद्धतीने केस गळतीची समस्या सोडवायची असल्यास मेथी दाण्यांचा उपयोग करा. मेथीचे दाणे तुम्ही सुक्या आवळ्यासोबत वाटून त्याची पावडर बनवू शकता. त्यानंतर ही पावडर तेलामध्ये मिवस करून केसांना लावा. यामुळेसुद्धा केसांची गळती थांबण्यास मदत होईल.



केस रंगवताना घेण्यात येणारी काळजी

सर्वात पहिली काळजी म्हणजे दर्जेदार रंगच निवडा, तिकडे तडजोड नको. पहिल्यांदाच रंग लावत असाल तर केसांच्या छटेपेक्षा वेगळी छटा निवडा; परंतु तो तुम्हाला शोभेल याची खात्री करून घ्या. चांगल्या शॅम्पूने केस धुवा, मात्र कंडिशनर लावू नका. कंडिशनरमुळे रंग नीट बसत नाही. धुतलेले केस विंचरण्यासाठी कायम मोठ्या दातांचा कंगवा वापरा म्हणजे केस जास्त तुटणार नाहीत. केस वाळवण्यासाठी ते टॉवेलने जोरजोरात पुसू नका, म्हणजे ते तुटणार नाहीत. त्याऐवजी डोक्याला टॉवेल गुंडाळून केसांमधील पाणी टॉवेलने टिपून घ्या. केस वाळवण्यासाठी झय्रचा वापर करू नका. ओल्या केसांना रंग लावू नका. रंग लावताना हातात मोजे घाला. कपाळावर, कानांवर, मानेवर रंगाचे डाग पडू नयेत म्हणून व्हॅसलीन वा खोबरेल तेल लावा. रंग लावलेले केस लिंबाचा रस घातलेल्या पाण्याने धुवा, जेणेकरून रंग दीर्घकाळ टिकेल. रंग लावल्यावर केसांमधील आद्रतेचं प्रमाण कमी होतं व केस कोरडे होतात. त्यामुळे केस घुण्यासाठी रंग लावलेल्या केसांसाठी खास अंसं नमूद केलेला शामू आणि कंडिशनरच वापरा. केसांची वाढ झाल्यावर केसांच्या मुळाशी त्यांचा नैसर्गिक रंग दिसू लागतो. अशा वेळी केसांना टचअप करायला विसरू नका. टचअप करताना केस मुळाशी आधी रंगवा, १५ मिनिटांनंतर बाकीच्या केसांना रंग लावा.

चिंच हे नाव घेताच तोंडाला पाणी सुटतं. आंबट-गोड चिंच आरोग्यासाठी फायदेशीर असल्याचे सांगितले जाते. खाद्यपदार्थांची चव वाढवण्यासाठी अनेक प्रकारच्या पाककृतींमध्ये चिंचेचा वापर केला जातो. चिंचेमध्ये प्रोटीन, फायबर, कार्बोहायड्रेट्स, फोलेट, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ए, ई, के, बी६, फॉस्फरस, पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, लोह यांसारखे पोषक घटक असतात. ज्यामुळे शरीराला अनेक फायदे मिळू शकतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का की चिंचेचे जास्त सेवन करणेदेखील आरोग्यासाठी हानीकारक असू शकते. चला तर मग जाणून घेऊया कोणत्या लोकांनी चिंच खाऊ नये.

या ४ लोकांनी चिंच खाऊ नये, आरोग्याची हानी होऊ शकते

■ **डायबिटीज :** डायबिटीजच्या रुग्णांनी चिंचेचे सेवन करू नये. विशेषतः जेव्हा तुम्ही कोणतेही औषध घेत असाल तेव्हा चिंचेचे सेवन टाळा. ■ **अॅलर्जी :** चिंच खाल्ल्याने अनेकांना अॅलर्जीची समस्या होऊ शकते. म्हणून जर आपल्याला चिंच खाल्ल्यावर त्वचेवर चट्टे किंवा खाज, तसेच उलटी यासारख्या समस्यांना सामोरा जावे लागत असेल तर याचे सेवन लगेच बंद करा. ■ **दातांना नुकसान :** चिंचेत अॅसिडिक घटक आढळतात, याने दातांचा पृष्ठभाग खराब होतो. त्यामुळे चिंचेचे सेवन मर्यादित

प्रमाणात करावे, जर तुम्हाला दातांची समस्या असेल तर चिंचेचे सेवन करू नका.

■ **गर्भवती महिला :** गर्भवती स्त्रियांना यादरम्यान आंबट वस्तू

खाण्याची इच्छा होते, मात्र अधिक प्रमाणात

चिंच खाल्ल्याने गर्भवती स्त्रियांना नुकसान होऊ शकते. अशात या

गोष्टी खाण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

■ **अस्वीकरण :** ही सल्ला देणारी सामग्री केवळ सामान्य माहिती प्रदान करते. हे कोणत्याही प्रकारे पात्र वैद्यकीय मताचा पर्याय नाही. अधिक माहितीसाठी तज्ञ किंवा तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



तुळशीच्या पानांनी होणारे ५ आश्चर्यात टाकणारे फायदे

■ तुळशीच्या पानात अँटी ऑक्सिडंट असतात जे आपल्या शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमतेला वाढवण्याचे काम करते.

■ आपल्याला सर्दी, पडसं किंवा ताप आल्यास खडी साखर, काळे मिरे आणि तुळशीच्या पानांना पाण्यामध्ये उकळवून काढा करावा आणि त्याचे सेवन करावे किंवा आपण या काढ्याचा गोळ वाळवून याचा बारीक बारीक गोळ्या बनवून खाल्ल्यामुळे सर्दी, पडसं आणि तापामध्ये फायदेशीर आराम होईल.

■ ज्यांच्या

तोंडाला वास येतो

त्यांनी दररोज सकाळी उठल्यावर तुळशीचे पान तोंडात ठेवायला हवे. असे केल्यास तोंडाचा वास येणे कमी होते.

■ शरीरावर कुठेही जखम झाल्यास तुळशीच्या पानांना तुरटीबरोबर जखमेवर लावल्याने जखम लवकरच बरी होते.

■ जुलाब लागले असल्यावर तुळशीच्या पानांमध्ये जिरे टाकून वाटून घ्यावे. या मिश्रणाला दिवसभरातून ३-४ वेळा चाटून घेणे. असे केल्यास आपल्याला जुलाब होण्यात फायदाच होईल.



ब्लॉटिंग म्हणजे पोट फुगणे. काही वेळेस अॅसिडिटीने पण पोट फुगत असते. काही गरिष्ठ खाण्यात आल्यानेही हा त्रास होतो. पण आज आपण या लेखात मासिक पाळीदरम्यान होणाऱ्या ब्लॉटिंगबद्दल जाणून घेऊ या. तसेच त्यावरील उपायदेखील जाणून घेऊ या. मासिकपाळीच्या काळी अॅसिडिटीमुळे पोटात दुखते पोट फुगण्याचा त्रास देखील होतो. त्यासाठीचे काही उपाय केल्यास त्या त्रासापासून आणि वेदनांपासून मुक्ती मिळते.

ब्लॉटिंगचा त्रास असल्यास हे करा...

■ चमचमीत मसालेयुक्त पदार्थांचा वापर टाळावा यामुळे अॅसिडिटीचा त्रास होतो.

■ पचनतंत्रामध्ये बिघाड होतो, त्यासाठी आपले पचनतंत्र सुरळीत करण्यासाठी आलं आणि लिंबाच्या चहाचे सेवन करावे.

■ गवती चहा घ्यावा अॅसिडिटीचा त्रास कमी होतो.

■ पाणी तर सर्व गोष्टींवर रामबाण उपाय आहे. जास्त पाणी पिणे उत्तम स्वास्थ्य असण्याची लक्षण आहे. पाण्यामुळेच सर्व आजार नाहीसे होतात. त्यामुळे जेवढे जमेल तेवढे पाणी पिणे फायदेशीर असतं.

■ या काळ्यात आपल्या शरीरास पौष्टिक

तत्त्व पाहिजे असतात. कॅल्शियम आणि मॅग्नेशियम आहारयुक्त पदार्थांचं समावेश करणं फायदेशीर ठरतं. केळ आणि दुधात कॅल्शियम असतं. त्याचे सेवन करावे.

■ या काळ्यात अशा वस्तू ज्या गॅस वाढवतात आणि पोट फुगवतात ते खाणे टाळावे. सकस आहार घ्यावा. ब्रोकोली, कोबी, फ्लॉवरची भाजी खाऊ नये. त्यामुळे गॅसेस पण होत आणि अॅसिडिटीचा त्रास जास्त वाढण्याची शक्यता असते.

■ आलं शरीरातील सूज कमी करण्यास फायदेशीर असतं. यामध्ये अँटी इन्फ्लेमेटरी आणि अँटी स्पॅस्मोडिकचे गुणधर्म असतात. शरीरातील वेदना दूर करण्याचे काम करतं.

■ काही वेळा काही जण अॅसिडिटी आहे म्हणून शीतपेयाचे सेवन करतात. असे केल्याने ब्लॉटिंगचा त्रास अजून वाढतो.

■ चहा जास्त घेऊ नका कारण अॅसिडिटी वाढण्यासाठी हे कारणीभूत आहे.

■ व्यायाम आणि योगा करा. पण थकवा जाणवेल असे काही करू नका.

■ पर्पई ही पचनतंत्र सुरळीत करण्याचे कार्य करते. यामधले असलेले पर्पेन एंझाइम पचन संस्थेला सुरळीत ठेवण्याचे काम करतं. पर्पई खाल्ल्याने अॅसिडिटी, गॅस, ब्लॉटिंगच्या त्रासापासून सुटका होते.

■ मंदिपासारखे अल्कोहोल घेत असल्यास त्वरित घेणे बंद करावे. यामुळे अॅसिडिटीचा त्रास कमी होण्याऐवजी जास्त वाढतो.

