



व्रत में कुछ इस तरह बनाएं नारियल की चटनी,

इसे बनाने वालों का कहना है कि आप इस नारियल की चटनी को व्रत में तो खा ही सकते हैं, साथ ही इसे डोसा, उत्पम, इडली व अन्य कई साउथ इंडियन डिशों के साथ भी खाया जा सकता है।

इन दिनों लोग नवरात्रि व्रत रखते हुए माता की भक्ति में सराबोर हैं। जहाँ कुछ लोग केवल एक या दो दिन के लिए ही व्रत रखते हैं, जबकि कुछ लोग नवरात्रि के पूरे नौ दिन व्रत रखते हैं। ऐसे में उनकी समस्या यह होती है कि वह ऐसा क्या खाए, जो हल्दी व टेस्टी भी हो। खासतौर से बहती गर्मी को देखते हुए व्रत में अपने आहार पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। तो चलिए आज हम आपको व्रत के लिए नारियल की चटनी बनाने की विधि के बारे में बता रहे हैं, जिसे बनाना बेहद ही आसान है। साथ ही इसे आप नवरात्रि के व्रत में अपने आहार में शामिल करके खाने को अधिक हल्दी व डिलिशियस बना सकती हैं-

सामग्री-
आधा कप ताजा नारियल
दो छोटे चम्मच भूनी हुई मूंगफली का पाउडर
दो हरी मिर्च
हरा धनिया
सेंधा नमक
एक चौथाई कप पानी
तड़के के लिए
एक छोटा चम्मच तेल
आधा छोटा चम्मच जीरा
चार से पांच करी पत्ता
इसे भी पढ़ें: नौ दिनों तक ही क्यों मनाया जाता है नवरात्रि का पर्व? जानिए इस त्यौहार के महत्व
विधि-
नारियल की चटनी बनाना बेहद ही आसान है। इसके लिए आप एक ग्राइंडर जार लेकर उसमें नारियल, हरा धनिया, मूंगफली का पाउडर, हरी मिर्च, सेंधा नमक

और पानी डालकर अच्छी तरह ग्राइंड करें। हमें इसे अच्छी तरह बारीक पीसना है। अब इसे एक बाउल में निकालें।

इसके बाद नारियल की चटनी के लिए तड़का तैयार करेंगे। इसके लिए एक तड़का पैन लें और इसमें ऑयल डालें। अब इसमें

जीरा डालें। जब यह तड़कने लगे तो इसमें करी पत्ता डालें। इसके भूने के बाद आप तड़के को नारियल की चटनी के ऊपर डाल दें।

आपकी टेस्टी व्रत वाली नारियल की चटनी बनकर तैयार है। इसे बनाने वालों

का कहना है कि आप इस नारियल की चटनी को व्रत में तो खा ही सकते हैं, साथ ही इसे डोसा, उत्पम, इडली व अन्य कई साउथ इंडियन डिशों के साथ भी खाया जा सकता है।

जब घर पर आएंगे मेहमान तो कुछ इस तरह बनाएं टेस्टी पालक के कबाब

पालक एक ऐसी सब्जी है, जो सेहत के लिए बेहद लाभदायक मानी जाती है। आमतौर पर लोग इसके पकौड़े, परांठे या सब्जी आदि बनाया पसंद करते हैं। लेकिन पालक के कबाब भी खाने में बेहद ही डिलिशियस लगते हैं। खासतौर से, जब आपके घर में मेहमान आए हों और आप उन्हें एक डिफरेंट स्नैक सर्व करना चाहती हों तो ऐसे में पालक के टेस्टी कबाब बना सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको पालक के कबाब बनाने की आसान विधि के बारे में बता रहे हैं-

सामग्री-
2 कप पालक
एक चौथाई कप धनिया
आधा कप पुदीना
एक चौथाई कप बीन्स
एक चौथाई कप मटर
एक छोटी शिमला मिर्च
एक कप कद्दकस किया हुआ पनीर
चार-पांच उबले आलू
अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट
लाल मिर्च पाउडर
धनिया जीरा पाउडर
गरम मसाला
चाट मसाला
दो टेबलस्पून कॉर्नस्टार्च
थोड़े काजू
स्वादानुसार नमक

ब्रेड के स्लाइस या ब्रेडक्रम्स
विधि-

पालक के कबाब बनाने के लिए आपको सबसे पहले पालक को ब्लांच करना होगा। इसके लिए आप एक बर्तन में थोड़ा पानी डालकर उबालें। अब आप इसमें पालक डालें और करीबन दो मिनट के लिए ब्लांच करें। अब पालक को बाहर निकालें और उसे चम्मच की मदद से हल्का दबाकर उसका अतिरिक्त पानी निकालें। अब पालक को ठंडा होने दें और उसमें से अतिरिक्त पानी निचोड़कर निकाल लें। अब एक मिक्सर का जार लेकर उसमें पालक, पुदीना, धनिया, बीन्स, शिमला मिर्च व मटर डालकर अच्छी तरह ग्राइंड करें और पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को एक बाउल में निकालें और इसमें उबले व मैश किए हुए आलू मिलाएं। अब इसमें पनीर, कॉर्नस्टार्च, एक कप ब्रेडक्रम्स, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, धनिया-जीरा पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, नमक डालकर अच्छी तरह मिस करें।

अब हाथों पर थोड़ा ऑयल लगाएं और थोड़ा मिश्रण लेकर उसे रोल करते हुए टिक्की का शेप दें। जैसे आप चाहे तो अपनी पसंद से इसकी शेप को चेंज भी कर सकते हैं। साथ ही इसके साइज को भी ज्यादा बड़ा ना रखें। आप इसी तरह सारे मिश्रण से कबाब तैयार कर लें। अब आप एक प्लेट में ब्रेडक्रम्स डालें और सभी कबाब को इससे कोट करें और फिर हर कबाब के ऊपर एक-एक काजू लगाएं। इसके बाद आप एक कड़ाही में ऑयल डालकर उसे गर्म करें। जब तेल गर्म हो जाए तो कड़ाही में एक-एक करके कबाब डालें और फिर धीमी आंच पर इसे सेंकें। ताकि कबाब अच्छी तरह अंदर तक सिकें और बाहर से क्रिस्पी हो जाएं। अब इन्हें एक टिशू पेपर पर निकालें।

पुरुषों की स्किन पर निखार लाते हैं यह हर्ब्स



वैसे तो पुरुषों के लिए भी मार्केट में कई प्रॉडक्ट्स अवेलेबल हैं, लेकिन अगर नेचुरल हर्ब्स का इस्तेमाल किया जाए तो इससे किसी तरह के रिक्शन होने का खतरा भी नहीं रहता। अमुमन देखने में आता है कि महिलाएं तो अपनी स्किन का ख्याल रखने के लिए तरह-तरह के प्रॉडक्ट्स व स्किन केयर रूटीन को फॉलो करती हैं, लेकिन पुरुषों को यह समझ नहीं आता कि वह किस तरह अपनी स्किन की केयर करें। वैसे तो पुरुषों के लिए भी मार्केट में कई प्रॉडक्ट्स अवेलेबल हैं, लेकिन अगर नेचुरल हर्ब्स का इस्तेमाल किया जाए तो इससे किसी तरह के रिक्शन होने का खतरा भी नहीं रहता। साथ ही स्किन को अतिरिक्त पोषण भी मिलता है। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे ही हर्ब्स के बारे में बता रहे हैं, जो पुरुषों की स्किन पर निखार लाने में मदद करते हैं-

कैमोमाइल
स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि कैमोमाइल में अल्फा-बिसाबोलॉल कंपाउंड काफी हाई पाया जाता है, जिसके कारण यह सूजन को कम करने में मदद करता है, जो मुँहासे, चकत्ते और एक्जिमा को शांत करता है। इसके अलावा, यह सनबर्न या मुँहासे के कारण होने वाले डिस्क्लोरेशन को कम करने के लिए भी जाना जाता है। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले कैमोमाइल चाय बनाएं और उसे ठंडा हो जाने दें। इससे अपने पूरे शरीर व चेहरे को धोएं। यह

आपके चेहरे की फाइन लाइन्स और झुर्रियों को ठीक करने में मदद करेगा। वहीं अगर आपने बालों को कलर करवाया है तो इस पानी से बालों को रिस करें। यह आपके बालों के कलर को प्रोटेक्ट करने में भी मदद करेगा।

पुदीना
पुदीना में कुछ सुदिंग प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं जो समस में आपकी स्किन को कूलिंग इफेक्ट प्रदान करती हैं। इसके अलावा, इसमें मौजूद सैलिसिलिक एसिड एक पिम्पल फाइटर की तरह भी काम करता है। साथ ही यह इंचिंग व इन्फ्लैमेटरी स्किन को भी राहत पहुंचाता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप पुदीने का पेस्ट बनाकर उसे स्पॉट ट्रीटमेंट की तरह दानों के ऊपर लगा सकते हैं। इसके अलावा आप पुदीने के साथ ओटमील और शहद मिस करके एक होममेड फेस मास्क भी बना सकते हैं।

एलोवेरा
एलोवेरा में विटामिन, खनिज और अनगिनत अन्य कई तत्व पाए जाते हैं जो आपकी स्किन का ख्याल रखते हैं। यह हाइड्रेटिंग, मॉइस्चराइजिंग, एंटी-इन्फ्लेमेटरी है और स्किन सेल टर्नओवर के साथ मदद कर सकता है। इसके इस्तेमाल के लिए आपको बहुत कुछ करने की जरूरत नहीं है। इसके अलावा आप पुदीने के साथ ओटमील और शहद मिस करके एक होममेड फेस मास्क भी बना सकते हैं।

ड्रैगन फ्रूट खाने से मिलते हैं यह जबरदस्त फायदे, जानकर आज ही इसे खाएंगे आप
ड्रैगन फ्रूट में फ्लेवोनोइड्स, फेनोलिक एसिड और बेटासेनिन जैसे

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, ड्रैगन फ्रूट आपके इम्यून सिस्टम के लिए भी काफी अच्छा है। यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकता है। ड्रैगन फ्रूट विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट में उच्च है, जो आपके प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छे हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये प्राकृतिक पदार्थ आपको कोशिकाओं को मुक्त कणों से नुकसान से बचाते हैं। जिसके कारण आपको कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी या फिर समय से पहले बूढ़ा होने की समस्या होती है।

आमतौर पर लोग हेलदी रहने के लिए तरह-तरह के फलों का सेवन करते हैं। आप भी हर दिन कई तरह के फलों को खाते होंगे, लेकिन आप ड्रैगन फ्रूट का सेवन कितनी बार करते हैं। शायद कभी नहीं। ड्रैगन फ्रूट मेक्सिको और मध्य अमेरिका का एक उष्णकटिबंधीय फल है। इसका स्वाद कीवी और नाशपाती के मिश्रण जैसा है। आमतौर पर लोग इसे कम ही खाते हैं, लेकिन यह एक सुपरफ्रूट है। अगर इसे डाइट का हिस्सा बनाया जाए तो इससे आपको कुछ बेमिसाल फायदे मिलते हैं। तो चलिए आज हम आपको इसके आपकी सेहत को होने वाले फायदों के बारे में बता रहे हैं-

एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर

हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि ड्रैगन फ्रूट में फ्लेवोनोइड्स, फेनोलिक एसिड और बेटासेनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये प्राकृतिक पदार्थ आपको कोशिकाओं को मुक्त कणों से नुकसान से बचाते हैं। जिसके कारण आपको कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी या फिर समय से पहले बूढ़ा होने की समस्या होती है।

पेट को रखें भरा-भरा

ड्रैगन फ्रूट नेचुरल तरीके से वसा रहित और फाइबर में उच्च होता है। यह आपके लिए एक बेहतरीन स्नैक साबित हो सकता है क्योंकि यह आपको भोजन के बीच अधिक समय तक भरा रखने में मदद कर सकता है।

घरे बूढ़े बैक्टीरिया

इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं। इसका अर्थ यह है कि यह आपको आंतों तक प्रोबायोटिक्स नामक हेल्थ बैक्टीरिया पहुंचाते हैं। आपके सिस्टम में अधिक प्रोबायोटिक्स होने से आपको आंतों में अच्छे बैक्टीरिया के संतुलन में सुधार हो सकता है। विशेष रूप से, ड्रैगन फ्रूट प्रोबायोटिक्स लैक्टोबैसिली और बिफिडोबैक्टीरिया के विकास को प्रोत्साहित करता है। यह गुड बैक्टीरिया रोग पैदा करने वाले वायरस और बैक्टीरिया को मार सकते हैं। साथ ही साथ वे भोजन को पचाने में भी मदद करते हैं।

मजबूत इम्यून सिस्टम

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, ड्रैगन फ्रूट आपके इम्यून सिस्टम के लिए भी काफी अच्छा है। यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकता है। ड्रैगन फ्रूट विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट में उच्च है, जो आपके प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छे हैं।



प्लास्टिक कैंप से अपने सिर को कवर करें और करीबन 45 मिनट बाद उसे अच्छी तरह से रिस करें। इसके अलावा आप अपने शैम्पू में थोड़ा अश्वगंधा का पाउडर या तेल मिस करके भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

पिछले कई वर्षों से भारत में विभिन्न स्वास्थ्य और सौंदर्य समस्याओं को दूर करने के लिए आयुर्वेदिक तरीकों को अपनाया जाता रहा है। आयुर्वेद में कई तरह के पेड़-पौधों व हर्ब्स के माध्यम से नेचुरल तरीके से समस्या के समाधान को खोजा जाता है। इन्हीं में से एक है अश्वगंधा। यह एक बेहद ही प्रभावशाली जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग सिर्फ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए ही नहीं, बल्कि बालों की विभिन्न समस्याओं को दूर करने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। तो चलिए आज हम आपको अश्वगंधा से बालों को होने वाले लाभों के बारे में बता रहे हैं-

तनाव को दूर करे

आयुर्वेद एक्सपर्ट के अनुसार, अश्वगंधा के इस्तेमाल का एक सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि यह शरीर में तनाव के स्तर को कम करता है और यह बात तो हम सभी जानते हैं कि बालों के झड़ने या हेयरफॉल के पीछे एक मुख्य वजह तनाव भी है। ऐसे में अगर तनाव को प्रबंधित कर लिया जाए तो बालों के झड़ने की

अश्वगंधा से मिलने वाले फायदों को जानने के बाद वक्त है कि आप इसे सही तरह से इस्तेमाल करने के बारे में भी जानें। इसका आप तीन तरह से सेवन कर सकते हैं। सबसे पहले तो आप इसे सप्लीमेंट या चाय के रूप में सेवन करें। इसके अलावा आप इसे सीधे स्कैल्प पर भी लगा सकते हैं। इसके लिए आप अश्वगंधा के पाउडर को डिस्टिल्ड वाटर में मिलाकर एक पेस्ट बनाएं और इसे बालों में सेक्शन करके अप्लाई करते हुए उंगलियों की मदद से मसाज करें। प्लास्टिक कैंप से अपने सिर को कवर करें और करीबन 45 मिनट बाद उसे अच्छी तरह से रिस करें। इसके अलावा आप अपने शैम्पू में थोड़ा अश्वगंधा का पाउडर या तेल मिस करके भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बालों में सेक्शन करके अप्लाई करते हुए उंगलियों की मदद से मसाज करें।

