









### भरलेली सिमला मिरची

साहित्य - २ वाढ्या मक्क्याचे दाणे, १/२ चमचा चिरे पूड, पाव चमचा ओंगा, १ चमचा लसूण-दिरवी मिरची पेस्ट, २ लहान चमचे दरी, फोडीसाठी तेल, जिरे, मोहरी, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, ५-६ लहान आकाराची सिमला मिरची.

कृती : सर्वप्रथम मिरची भरलेल्या वांग्यामध्ये अमोदमध्ये कपून घ्या. विचा काढून घ्या. एका भांडतात मक्क्याचे दाणे व मसाल्याचे सर्व साहित्य एकत्र करून तेलाचे मोहन घाला. मिरचीच्या त्यातच घाला. थोंडे दरी घालून मिश्रण आलेल्या करून घ्या. कढीत तेल, जिरे व मोहरी व हिंग घालून फोडीची करा व तेलावर मिरच्या पसरवा. मंड आवेच तिच्या लालसर होऊ द्या. बाजू उलदून घ्या. सर्व बाजूनी मिरच्या तालां झाल्यावर गेस बंद करा. झटपट भरलेली सिमला मिरची तयार होईल.



फोन  
चार्ज करण्यासाठी  
एक नियम नवकीचे फॉलो  
केला पाहिजे, जो '४०-८० चार्जिंग  
रुल' नवाने ओळखला जातो. या  
नियमानुसार, फोन ४० टक्क्यापेक्षा कमी  
चार्ज होईस्तवर वाट पाह नये आणि  
८० टक्क्यापेक्षा जास्त चार्ज  
देखील करू नये.

### वयाच्या पन्नाशीत ही दिसा यंग आणि फिट

वयाला हरवण्याच्या काही सोया उपायांमुळे आपण ५० वर्षांनंतरही फिट, यंग आणि निरोगी राहू शकता. वयाच्यावर असल्यामुळे काही त्रास उद्दीपने सहजिक आहे. काही पर्यंग निवून आपण आपला त्रास कमी करू शकता. जसे शांगपायामध्ये डॉकडे-तिकडे भटकण्यापेक्षा अॅनलाइन शोरिंग करा. या वयात सुंदर दिसण्याची आवडती कमी होत जाते, म्हणून अनेक महिला आजारावर राहतात. परंतु हा लेख केल त्या महिलांसाठी आहे ज्या पन्नाशीतीही तिशी राहतात खाली दिसू इविटार. ही काही सोया उपाय अमलात आप्णन आपण या वयात ही फिट आणि यंग दिसू शकता.



■ खाद्यपदार्थांनी पोषण मिळवा, सप्लिमेंट्सने नव्हे : ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेस्ड फूड जसे ब्रेड, वास्ता आणि चौंच खाणे टाळा.

■ सूप : भूक भागण्यासाठी सूप प्या. या वयात निरापित खाण्यांचे सूप तयार करून पिणे सर्वोत्तम आहे.

■ रात्री हलके जेवा : ग्रासी जेवायाची मात्रा कमी ठेवा. रात्री जेवल्यावरोबर झोपणे टाळा. रात्री कोणत्याही प्रकाराचे स्वेंक्स घेणे टाळा.

■ त्वचेला उपयुक्त

आहार घ्या : आपण जे काही खालो, त्याचा प्रभाव करू शकता. यासाठी शावासानात झोपून शरीर, मन आणि मेंदुला सैल सोडा. डोक्यापासून पापायाची अपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. पूर्ण श्वास घेऊन सोडोला सैल सोडा. डोक्यापासून पापायाचा अपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. आणि झोपून घ्यावर आपण यांची शरीरावर राहत आहे. आता आपण विचार करा की, आपले हात, पाय, पोट, मान, डोळे सर्व काही सैल झाले आहेत. आता स्वतःला सोंगा की, मी योगिनिच्या सराव करत आहे.

■ प्रदूषणापासून दूर राहा : स्वतः प्रदूषणापुढील राहण्याचा प्रयत्न करा. घरातून बाहेर निघाला नकार माझकने झाकून घ्या. सकाळी शुद्ध हवेत पिरा.

■ पायी फिरा : दोरोज अर्धा तास तरी पायी फिरा आणि प्रवाय राहा. एकाच जागी वसलता तर आपले पन्नाशीत फिट राहण्याचं स्वप्न पूर्ण होऊ शकत नाही.

आपल्या मनाला उजव्या पायाच्या अग्रकावर घेऊन जा. पायाची सर्व बोटे निघाला त्याच्या, टाच, गुड्या, मांडी, नितवं, कंबर, खालो सेलसाल होत आहे. अशा प्रकारे डावा पाय देखील सैल सोडा. श्वास घ्या आणि झोपून घ्यावर आपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. पूर्ण श्वास घेऊन सोडो. पोट अणि झाली होणार, हा साराव दरोज करावा. यामुळे मन थकून झोपून जाणार आणि कोणत्याही प्रकाराचा विचार करणारा नाही.

### झोप येत नसेल, तर हे कसून बघा

#### झोप न येण्याची कारण

तसे तर झोप न येण्याची अनेक कारण असू शकतात प्रवाप देन कारण प्रामुख्याने असू शकतात जसे की शरीराला थकवा न जावण्यांनी काळजी किंवा सरत दिवसांस त्रात विचार करण. हीच दोन प्रमुख कारण आहेत म्हणून त्यासाठी येथे दोन उपाय सांगत आहेत.

#### प्राणायाम

दरोज झोपायाची किमान

५ ते १० मिनिटे प्राणायाम करावा.

आपण योगानिने त्यावर आपल्या शरीरावर होतो. म्हणून पोषक तच्ये आपल्या निरोगी ठेवण्यात व सुंदरता बाढवण्यात मदत करतात.

■ प्रदूषणापासून दूर राहा :

स्वतः

प्रदूषणापुढील राहण्याचा प्रयत्न करा.

घरातून बाहेर निघाला नकार माझकने झाकून घ्या.

सकाळी शुद्ध हवेत पिरा.

■ पायी फिरा :

दोरोज अर्धा तास

तरी पायी फिरा आणि प्रवाय राहा.

एकाच जागी वसलता तर आपले

पन्नाशीत फिट राहण्याचं स्वप्न

पूर्ण होऊ शकत नाही.

आता आपण यांची शरीरावर राहत आहे.

तसेच स्वतःला सोंगा की, मी योगिनिच्या सराव करत आहे.

आपल्या मनाला उजव्या पायाच्या अग्रकावर घेऊन जा. पायाची सर्व बोटे निघाला त्याच्या, टाच, गुड्या, मांडी, नितवं, कंबर, खालो सेलसाल होत आहे. अशा प्रकारे डावा पाय देखील सैल सोडा. श्वास घ्या आणि झोपून घ्यावर आपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. पूर्ण श्वास घेऊन सोडो. पोट अणि झाली होणार, हा साराव दरोज करावा. यामुळे मन थकून झोपून जाणार आणि कोणत्याही प्रकाराचा विचार करणारा नाही.

■ झोपायाची काळजी

त्यांनी तिशीरा उतपेक्षेणो सोडा.

■ झोपायाची वेळ टाळाल्याने झोपायाची काळजी होते.

■ झोपायाची वेळ टाळाल्याने झोपायाची काळजी होते.</p