

इस गर्मी में दही से बनाएं ये टेस्टी डिशेज, सेहत रहेगी फिट और स्वाद में आ जाएगा मजा !

हर कोई दही अलग-अलग अंदाज में सेवन करता है. कई लोग दही को चीनी के साथ खाना पसंद करते हैं तो कई इसमें नमक-मिर्च डालकर खाते हैं. चलिए इस आर्टिकल में जानते हैं कि आप दही को किन तरीकों से खा सकते हैं.

भारतीय घर में लगभग हर दिन खाने में दही जरूर खाया जाता है. वही, गर्मी के मौसम में दही का सेवन और ज्यादा बढ़ जाता है. दही शरीर को ठंडा रखने और डाइजेशन में बहुत मदद करता है. साथ में, दही प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर है जो हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है.

हर कोई दही अलग-अलग अंदाज में सेवन करता है. कई लोग दही को चीनी के साथ खाना पसंद करते हैं तो कई इसमें नमक-मिर्च डालकर खाते हैं. चलिए इस आर्टिकल में जानते हैं कि आप दही को किन तरीकों से खा सकते हैं.

कढ़ी

कढ़ी एक आसान साइड डिश है जो पेट के हेल्थ के लिए फायदेमंद है. आमतौर पर कढ़ी चावल के साथ परोसी जाती है. इसे बनाने के लिए, खट्टे दही को बेसन के साथ मिलाएं और थोड़े तेल, मसालों और सीजनिंग के साथ पकाएं.

दही चिवड़ा

बिहार, झारखंड, यूपी और बंगाल में नाश्ते के तौर पर खाए जाते वाली यह पारंपरिक डिश है जिसमें पोहा को धोकर दही और चीनी, नमक या गुड़ के साथ परोसा जाता है.

लस्सी

यह ताजगी देने वाला गर्मियों की ड्रिंक हर भारतीय घरों में पी जाती है. लस्सी, दही, चीनी, गुलाब के सिरप और नट्स को एक साथ मिलाकर बनाया जाता है. फिर इस मिश्रण के ऊपर क्रीमी

मलाई डाली जाती है और इसे बर्फ की तरह ठंडा करके परोसा जाता है.

दही इडली

यह झटपट और आसान नाश्ता है जिसमें नरम, भाप से पकी हुई इडली को पीसे हुए दही में भिगोया जाता है, फिर उन्हें मसालों और चटनी के मिश्रण से स्वादिष्ट बनाया जाता है.

दही चावल

यह क्लासिक दक्षिण भारतीय रेसिपी पके हुए चावल को दही, भुनी हुई मूंगफली, खीरा, प्याज, टमाटर और अनार के बीजों सहित ताजी सामग्री के मिश्रण के साथ बनती है. इस मिश्रण को नमक, काली मिर्च और मूंगफली के तेल, जीरा, करी पत्ते और सरसों से बने स्वादिष्ट तड़के के साथ पकाया जाता है.



वेट लॉस से लेकर दिल की बीमारी तक, हर समस्या का हल है 5-4-5 वॉकिंग फॉर्मूला



बढ़ते मोटापे को कम करने के लिए लोग बैलेंस डाइट के साथ-साथ खूब वर्कआउट करते हैं. लेकिन क्या आपने कभी 5-4-5 वॉकिंग फॉर्मूले के बारे में सुना है? यह फॉर्मूला न सिर्फ आपका वजन कम करता है बल्कि कई अन्य बेहतरीन स्वास्थ्य लाभ भी देता है. 5-4-5 वॉकिंग फॉर्मूला दिल की सेहत को बेहतर बनाता है, मोटापा घटाता है और तनाव भी दूर करता है. चलिए जानते हैं 5-4-5 वॉकिंग फॉर्मूला क्या है, इसे कैसे किया जाता है और इसे करने के क्या फायदे हैं.

5 मिनट की दौड़-इस रूटीन की शुरुआत 5 मिनट की दौड़ से होती है, जिससे हार्ट स्पीड बढ़ती है और मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है. 5 मिनट की यह दौड़ ब्लड सर्कुलेशन को तेज करती है, जिससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और सहनशक्ति के साथ मांसपेशियां मजबूत होती हैं.

4 मिनट की पैदल यात्रा

पांच मिनट तक दौड़ने के बाद अगला कदम सिर्फ 4 मिनट पैदल चलना है. इससे सांसों को कंट्रोल करने में मदद मिलती है. पैदल चलने से मांसपेशियों की थकान कम होती है और अगले कदम के लिए थोड़ा आराम मिलता है.

5 मिनट की तेज पैदल यात्रा

अगला और अंतिम कदम 5 मिनट की तेज पैदल यात्रा करना है. यह कदम सहनशक्ति में सुधार, पैर की मांसपेशियों को मजबूत करने और हृदय की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए आवश्यक है. तेज चलना एक गेम-चेंजर है - यह आराम से चलने की तुलना में अधिक कैलोरी जलाता है जबकि दौड़ने की तुलना में जोड़ों पर आसान होता है. यह कोर की मांसपेशियों को भी एक्टिव करता है.

कितने घंटे तक करें?

5-4-5 वॉकिंग फॉर्मूला को दिन में कम से कम तीन बार लगभग 45 मिनट तक करना चाहिए. हालांकि, दिन में दो बार 30 मिनट के लिए करना सही है और इससे और भी अधिक महत्वपूर्ण लाभ मिल सकते हैं. शुरुआत में एक या दो बार से शुरू करना और धीरे-धीरे समय बढ़ाना सबसे अच्छा है.

स्वास्थ्य लाभ क्या हैं?

5-4-5 वॉकिंग फॉर्मूला न केवल कैलोरी बर्न करता है बल्कि समग्र स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है. दौड़ना, आराम से चलना और तेज चलना हृदय की सहनशक्ति में सुधार करता है और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है. यह वॉक शरीर से एंजोर्फिन जारी करता है, जो तनाव के स्तर को कम करने में मदद करता है. यह शरीर पर अतिरिक्त दबाव डाले बिना मांसपेशियों की कंडीशनिंग में भी मदद करता है.



घर को दें साउथ इंडियन स्टाइल, फॉलो करें टिप्स

लकड़ी, बेंत और पीतल जैसी प्राकृतिक सामग्री का इस्तेमाल करके एक प्रामाणिक दक्षिण भारतीय स्पर्श जोड़ें और साथ ही एक न्यूनतम रूप बनाए रखें. दक्षिण भारतीय घरों में अक्सर प्रकृति से प्रेरित मिट्टी के रंग होते हैं, जैसे कि बेज, टेराकोटा और म्यूटेड ग्रीन, जो मिनिमलिस्ट सौंदर्यशास्त्र के साथ खूबसूरती से मेल खाते हैं. पारंपरिक रूपांकनों के साथ कपास और रेशम जैसे दक्षिण भारतीय वस्त्र न्यूनतम सजावट में गहराई और चरित्र जोड़ सकते हैं.

चाहे वह प्राकृतिक सामग्री हो, सूक्ष्म पैटर्न हो, या मिट्टी के रंग हों, ये विचार आपको एक ऐसा स्थान डिजाइन करने में मदद करेंगे जो शांत, स्टाइलिश और दक्षिण भारतीय विरासत में गहराई से निहित हो.

दक्षिण भारतीय सजावट अपनी पारंपरिक सुंदरता, मिट्टी के रंगों और प्राकृतिक सामग्रियों के उपयोग के लिए प्रसिद्ध है. इन तत्वों को न्यूनतम डिजाइन सिद्धांतों के साथ मिलाकर, आप एक शांत, अव्यवस्था मुक्त स्थान बना सकते हैं जो सांस्कृतिक गर्मजोशी और आधुनिक लालित्य को प्रसारित करता है. यहां एक न्यूनतम दक्षिण भारतीय शैली के घर की सजावट को प्राप्त करने के लिए पाँच प्रेरक विचार दिए गए हैं.

फर्नीचर और सजावट के लिए प्राकृतिक सामग्री का उपयोग

लकड़ी, बेंत और पीतल जैसी प्राकृतिक सामग्री का इस्तेमाल करके एक प्रामाणिक दक्षिण भारतीय स्पर्श जोड़ें और साथ ही एक न्यूनतम रूप बनाए रखें. साफ, सरल डिजाइन वाले सागौन या शीशम जैसे ठोस लकड़ी के

फर्नीचर का चयन करें. लिविंग रूम में एक कम ऊंचाई वाली लकड़ी की कॉफी टेबल या एक पारंपरिक झुला (ऊँजल) एक केंद्र बिंदु के रूप में काम कर सकता है. जगह को भीड़भाड़ से बचाकर सांस्कृतिक स्पर्श जोड़ने के लिए पीतल के लैंप (कुथुयिलक्कु), मिट्टी के बर्तन और टेराकोटा प्लांटर्स का संयम से इस्तेमाल करें. प्राकृतिक बनावट को बनाए रखने के लिए मेट या पॉलिश फिनिश वाले फर्नीचर चुनें और न्यूनतम अपील के लिए अलंकृत नक्काशी से बचें.

तटस्थ टोन के साथ मिट्टी के रंग पैलेट

दक्षिण भारतीय घरों में अक्सर प्रकृति से प्रेरित मिट्टी के रंग होते हैं, जैसे कि बेज, टेराकोटा और म्यूटेड ग्रीन, जो मिनिमलिस्ट सौंदर्यशास्त्र के साथ खूबसूरती से मेल खाते हैं. दीवारों के लिए ऑफ-व्हाइट, लाइट बेज या सॉफ्ट पेस्टल रंगों जैसे तटस्थ रंगों का उपयोग करें ताकि जगह हवादार और विशाल बनी रहे. मिट्टी के नारंगी कुशन, हरे इनडोर पौधे या म्यूटेड लाल गलीचा जैसे सूक्ष्म स्पर्शों के साथ रंग जोड़ें. अत्यधिक चमकीले या विपरीत रंगों से बचें; इसके बजाय, सामंजस्यपूर्ण, सुखदायक स्वरों पर ध्यान केंद्रित



करें.

पारंपरिक कपड़े और पैटर्न शामिल करें

पारंपरिक रूपांकनों के साथ कपास और रेशम जैसे दक्षिण भारतीय वस्त्र न्यूनतम सजावट में गहराई और चरित्र जोड़ सकते हैं. सरल सीमाओं या पारंपरिक मंदिर पैटर्न के साथ तटस्थ स्वर में हाथ से बुने हुए कपास या रेशम के पर्दे का उपयोग करें. अपने सोफे या बिस्तर पर जातीय पैटर्न के साथ कोलम-प्रेरित गलीचा या एक साधारण फेंक रखें. पारंपरिक और न्यूनतम शैलियों के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए पैटर्न को कम रखें.

न्यूनतम विवरण के साथ सुरुचिपूर्ण फर्श डिजाइन

दक्षिण भारतीय घरों में अक्सर फर्श को एक आवश्यक डिजाइन तत्व के रूप में उजागर किया जाता है, और इसे एक न्यूनतम सेटअप में शामिल किया जा सकता है. एक सरल लेकिन पारंपरिक प्लोरिंग विकल्प के लिए पॉलिश किए गए पत्थर, ग्रेनाइट या टेराकोटा टाइल का उपयोग करें. चाक पाउडर या चावल के आटे का उपयोग करके प्रवेश द्वार पर एक न्यूनतम कोलम (पारंपरिक ज्यामितीय फ्लोर आर्ट) बनाकर आकर्षण जोड़ें. अत्यधिक जटिल फ्लोर पैटर्न से बचें; एक एकल सजावटी तत्व एक बयान दे सकता है.

प्राकृतिक स्पर्श के लिए हरियाली और इनडोर पौधे

दक्षिण भारतीय सजावट प्रकृति को गले लगाती है, और इनडोर पौधे न्यूनतम इंटीरियर में जीवन और जीवंतता भरने का एक आदर्श तरीका है. सरल टेराकोटा या पीतल के प्लांटर्स में एरेका पाम, मनी प्लांट या कैले के पत्तों जैसे पौधे शामिल करें. जगह को अव्यवस्थित न रखते हुए प्रकृति के साथ संबंध बनाने के लिए कोनो या खिड़कियों के पास पौधे लगाएं. सजावट को सुसंगत और विशाल बनाए रखने के लिए कम से कम प्लांटर्स का उपयोग करें और भीड़भाड़ से बचें.

बिना पैसा खर्च किए पाना चाहते हैं खूबसूरत चेहरा? तो लगाएं ये घरेलू फेस पैक्स



हर स्किन टाइप को करेगा सूट!

बेसन एक एक्सफोलिएंट है, जिसे चेहरे पर लगाने से धूल, गंदगी और मेल तो साफ होता ही है, साथ ही ब्लैकहेड्स या व्हाइटहेड्स, डेड स्किन और हल्के बाल भी हट जाते हैं.

सदियों से बेसन का इस्तेमाल चेहरे पर निखार लाने के लिए किया जाता रहा है. यह जादू की तरह काम करता है. दरअसल, बेसन एक एक्सफोलिएंट है, जिसे चेहरे पर लगाने से धूल, गंदगी और मेल तो साफ होता ही है, साथ ही ब्लैकहेड्स या व्हाइटहेड्स, डेड स्किन और हल्के बाल भी हट जाते हैं. इसलिए बेसन चेहरे पर निखार लाने के लिए सबसे अच्छा फेस पैक है, जिसका इस्तेमाल कई लोग करते हैं. अगर आपकी त्वचा भी डल होने लगी है, तो बेसन का इस्तेमाल इस तरह करें.

बेसन को कई दूसरे प्रोडक्ट्स के साथ मिलाकर इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन उससे पहले यह जानना जरूरी है कि आपकी त्वचा के लिए बेसन में कौन-कौन सी चीजें मिलानी चाहिए. ताकि यह फायदेमंद ही हो. आइए आपको बताते हैं कि अलग-अलग स्किन टाइप के लिए कौन-कौन से फेस पैक इस्तेमाल करने चाहिए.

स्किन टेस्ट

सबसे पहले यह पता करें कि आपकी स्किन टाइप क्या है. सुबह उठने के बाद सादे पानी से चेहरा धोकर पोंछ लें. अगर 2-3 मिनट बाद त्वचा सामान्य महसूस हो, तो आपकी स्किन नॉर्मल है. अगर आपको हल्का रूखापन महसूस हो और कोई क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाने की जरूरत हो, तो समझिए त्वचा रूखी है. अगर 5-10 मिनट के बाद चेहरा नम या चिकना लगे, तो समझिए त्वचा ऑयली है.

सामान्य त्वचा के लिए फेस पैक

1 चुटकी हल्दी, 1 चम्मच दूध या दही और 1 बड़ा चम्मच बेसन डालकर अच्छे से मिला लें. इसे पूरे चेहरे पर लगाकर थोड़ा सूखने दें. पूरी तरह सूखने से पहले चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करके और पानी से चेहरा धोकर इस पेस्ट को हटा दें.

रूखी त्वचा के लिए फेस पैक

आप 1 चम्मच बेसन में 1 चुटकी हल्दी, 1 चम्मच मलाई या बादाम तेल की कुछ बूंदें मिला सकते हैं. इस मिश्रण को अच्छे से मिलाकर पूरे चेहरे पर लगाएं और थोड़ा सूखने दें. पूरी तरह सूखने से पहले चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करके और पानी से चेहरा धोकर इस पेस्ट को हटा दें.

ऑयली त्वचा के लिए फेस पैक

1 चम्मच बेसन में 1 चुटकी हल्दी और 1 एलोवेरा जेल मिलाएं या बेसन को सादे पानी में मिलाएं. इस मिश्रण को अच्छे से मिलाकर पूरे चेहरे पर लगाएं और हल्का सूखने दें. पूरी तरह सूखने से पहले चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करके इस पेस्ट को हटा दें और चेहरे को पानी से धो लें.

इस उबटन के बाद आप चाहें तो अपने चेहरे पर हल्की भाप भी ले सकते हैं. इसके बाद अपनी त्वचा को सूट करने वाली क्रीम से चेहरे की मसाज करें और फिर रिजल्ट देखें. एक बात और याद रखें इस उबटन को हर रोज न लगाएं. क्योंकि यह स्किन की तरह काम करता है, इसलिए इसे हफ्ते में 2-3 बार लगाना बेहतर होता है. आप इस उबटन को बिना मसाज किए भी रोजाना लगा सकते हैं.