

सुझाव

3 योगासन जिन्हसे बच्चों के मन का डर दूर होगा और आत्मविश्वास भी बढ़ेगा



योगा-योग एक प्राचीन भारतीय जीवन-जीने की कला है। जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का कार्य होता है। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ एवं विकसित किया जा सकता है। तीनों के स्वस्थ रहने से आप स्वयं स्वस्थ रहते हैं। योग के द्वारा न सिर्फ बीमारियों का निदान किया जाता है, बल्कि इसे अपनाकर कई शारीरिक और मानसिक कष्टों को भी दूर किया जा सकता है। योग रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नई-ऊर्जा का संचार करता है। योगा शरीर को शक्तिशाली एवं स्वस्थ बनाए रखता है साथ ही तनाव से भी दूर करता है जो रोजमर्रा की जिन्दगी के लिए आवश्यक है। योग आसन और मुद्राएं तन और मन दोनों को क्रियाशील बनाती हैं।

ऐसे तीन योगासन जिन्हसे बच्चों के मन का डर दूर होगा और आत्मविश्वास भी बढ़ेगा

1. वीरभद्रासन- वीरभद्रासन मन को शांत रखता है। यह पाचन को ठीक करता है तथा बच्चों में डर और चिंता को दूर करने का कार्य करता है। इसे करना हो तो सबसे पहले सीधे तनकर खड़े हो जाएं। अब अपने दाएं पैर को 2 से 4 फिट तक आगे की ओर ले जाएं। दाएं घुटने को थोड़ा मोड़ें और इस बात का ध्यान रहे कि बायां पैर सीधा हो तथा उसका तलवा जमीन से लगा हुआ हो। गहरी श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर करें। अपने कंधों को आरामदायक स्थिति में रहने दें। अब श्वास को धीरे-धीरे छोटे हुए पहले की अवस्था में आ जाएं।

2. शवासन- इस आसन को करना हो तो अपनी पीठ के सहारे लेट जाएं। पैर सीधे रखें। अपने दोनों हाथों को शरीर से कम से कम 5 इंच की दूरी पर इस तरह रखें कि दोनों हाथ की हथेलियां आसमान की ओर हो। अब शरीर के प्रत्येक अंग ढीला छो दें। आंखें बंद कर लें। पूरा ध्यान श्वासों पर लगाएं।

3. वृक्षासन- वृक्ष का अर्थ पेड़ होता है। एकाग्रता और ध्यान में वृद्धि के लिए यह आसन किया जा सकता है। इसे करना हो तो सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैरों को एक दूसरे से कुछ दूरी पर रखें और हाथों को ऊपर उठाएं। इसे सीधा करके हथेलियों को आपस में मिलायें। इसके बाद दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुए उसके तलवे को बाईं जांच पर रख दें। बाएं पैर पर संतुलन बनाते हुए हथेलियां, सिर और कंधे को सीधा एक ही सीध में रखें। यह स्थिति वृक्षासन की है। कुछ समय तक शरीर का संतुलन बनाए रखें, अब हाथ नीचे ले जाएं और मूल अवस्था में लौट आएं।



पानी की शुद्धता के क्या हैं फायदे

अगर यह कहा जाए कि रंगहीन, गंधहीन और स्वादहीन जल ही जीवन है तो यह गलत नहीं होगा। खाने के बिना इनसान कई दिनों तक जी सकता है, पर जल के बिना कुछ दिन भी नहीं रह सकता। पानी सिर्फ प्यास बुझाने के ही नहीं, खाना बनाने, घर की साफसफाई, स्नान से लेकर उद्योगधंधों व खेतीबाड़ी तक के लिए बेहद जरूरी है। सिर्फ पानी का होना ही पर्याप्त नहीं, इसका शुद्ध और हैल्दी होना भी बेहद जरूरी है। पानी में कई तरह के नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया, घुलनशील तत्व और टोस अशुद्धियां मौजूद हो सकती हैं। ऐसे में अशुद्ध पानी का सेवन हमें बीमार कर सकता है। यह उलटी, डायरिया, टायफाइड, पोलिया, पीलिया आदि होने का कारण बन सकता है। गंदे पानी से स्नान करने से त्वचा संबंधी रोग हो सकते हैं।



टीडीएस लैवल

पानी में कुल घुलित टोस यानी टीडीएस लैवल का ध्यान रखना जरूरी है। पानी में कई तरह के खनिज जैसे मैगनीशियम, कैल्शियम, सोडियम आदि घुले होते हैं। इस के अलावा कम मात्रा में मगर खतरनाक घुलित टोस पदार्थ भी होते हैं। जैसे आर्सेनिक फ्लूराइड और नाइट्रेट वगैरह। आमतौर पर पीने के पानी में टीडीएस लैवल 500 एमजी प्रास लिटर से अधिक नहीं होना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 100 से 150 का स्तर बेहतर बताया है।

पानी शुद्ध करने के तरीके

पानी को शुद्ध करने का सबसे पुराना और आसान तरीका है छानना। किसी कपड़े या छलनी से पानी को छान लिया जाता है। मगर इस तरीके से केवल टोस पदार्थ ही बाहर निकलते हैं, घुलनशील गंदगी दूर नहीं होती। पानी को शुद्ध करने का दूसरा तरीका है उसे उबालना। कम से कम 15-20 मिनट तक पानी को तेज आंच पर उबाला जाता है। इस से उस में मौजूद नुकसानदेह बैक्टीरिया मर जाते हैं। रसायनों का प्रयोग करके भी पानी को शुद्ध किया जाता है। आमतौर पर इस के लिए क्लोरीन और आयोडीन का इस्तेमाल होता है। इस से हानिकारक बैक्टीरिया आसानी से हटा दिए जाते हैं। पर इस पानी को भी पूरी तरह शुद्ध और हैल्दी नहीं कहा जा सकता। बहुस्तरीय शुद्धिकरण द्वारा भी पानी को साफ किया जाता है। पर इस में बिजली के प्रयोग के बगैर भी कई स्तरों पर पानी साफ किया जाता है। प्रीफिल्टर, प्र्यूफिकेशन ऐक्टिवेटेड कार्बन प्र्यूफिकेशन, बैक्टीरिया का खात्मा और अंत में पानी का स्वाद भी बेहतर किया जाता है।

आरओ सिस्टम

पिछले कुछ समय से बाजार में जल शुद्धिकरण की नई तकनीक आ गई है। थोड़ी महंगी होने के बावजूद यह

बेहतर स्वाद

बेहतर जल होने की वजह से कैसर, रक्तचाप, हृदय की समस्याएं, त्वचा रोग जैसी बीमारियों से बचाव और ऊर्जा स्तर का सामान्य बने रहना। अब भारत में नई तकनीक आ गई है और बहुत सी मशहूर कंपनियां इस तरह के आरओ का निर्माण करने लगी हैं, जो

पानी में आवश्यक मिनरल्स शामिल करते हैं और पीएच लैवल भी मैटेन रखते हैं। आओ इस तरह के आरओ आसानी से बाजार में मिल जाएंगे।

लोगों को काफी पसंद आ रही है। इस में पानी पूरी तरह शुद्ध हो जाता है। आरओ यानी रिवर्स आसमोसिस प्रोसेस, जिस के तहत पानी को तेज दबाव में साफ किया जाता है। यह काफी प्रभावशाली तरीका है। आरओ सिस्टम के अंतर्गत मुख्य रूप से 5 चरणों में सफाई होती है। पानी में मौजूद टोस और घुलनशील गंदगी व बैक्टीरिया को सफाई कर इसे मीठा भी बनाया जाता है। खासतौर पर यदि टीडीएस की मात्रा एक खास स्तर से बढ़ जाती है तो आरओ एक बेहतर उपाय है। मगर बाजार में उपलब्ध ज्यादातर आरओ प्र्यूफायर स्वास्थ्य के लिए पूरी तरह मुफ़ीद नहीं होते। पानी में पहले से टीडीएस की मात्रा कम हो तो आरओ के प्रयोग से टीडीएस ज्यादा हो कम हो जाता है। आरओ पीने के पानी से जरूरी मिनरल्स भी बाहर कर देता है। लंबे समय तक इस के इस्तेमाल से रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। अब बाजार में टीडीएस कंट्रोल तकनीक से लैस प्र्यूफायर उपलब्ध हैं। इन के प्रयोग से पानी में टीडीएस की मात्रा का बैलेंस बना रहता है।

फिट रहना है जरूरी, इसलिए कुछ सुझावों पर गौर फरमाएं

आलस त्यागें: सबसे पहले आलस को त्यागते हुए सुबहसवेरे अपने पास के पार्क तक पैदल चल कर जाएं। यदि मौसम जाने की अनुमति नहीं देता है तो ट्रेडमिल पर कुछ समय बिता सकते हैं। अपने पास के मैट्रो स्टेशन तक भी चल सकते हैं। अपने वाहन को अपने कार्यस्थल से थोड़ी दूर पार्क करें ताकि आप कुछ दूर पैदल चल सकें। ऑफिस में लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।



झड़व करते समय ध्यान रखें: झाड़विंग पीठ दर्द प्रमुख कारणों में से एक है। खासकर उन के लिए जिन्हें लंबे समय तक यात्रा करनी पड़ती है। झड़व करते समय स्टीयरिंग व्हील से गलत दूरी

बनाए रखने से गरदन, हाथों, कंधों, रीढ़ की हड्डी, पीठ, कलाइयों में परेशानी हो सकती है। इसलिए यह सुनिश्चित कर लें कि अपने स्टीयरिंग व्हील से सही ढंग से दूरी बना कर बैठना भी बहुत जरूरी है।

जब ऑफिस में हों: कार्यालय की कुरसी ऐसी होनी चाहिए जिस का निचला हिस्सा आप की पीठ के निचले हिस्से को सपोर्ट दे। कंप्यूटर स्क्रीन की ऊंचाई और आप में समानांतर होना चाहिए।

शारीरिक कसरत: कुरसी पर बैठे हुए ही कुछ हलके व्यायाम करने की कोशिश कर सकती हैं। सीधे बैठे और पैरों को फैलाते हुए उन की उंगलियों को ऊपर की ओर रखें। अब उन्हें 30 से 40 डिग्री के स्तर पर उठाने की कोशिश करें और फिर धीरे-धीरे जमीन को छूएं। लंबा उन्हें नीचे तक लाएं। इसे 10 से 15 बार दोहराएं। ऐसा करना न केवल आप की टमी को अंदर रखता है, बल्कि आप की पीठ के निचले हिस्से को भी मजबूत करता है।

डैड्रफ करे खत्म और घटाए वजन, जानें दही के 5 फायदे

खाने का स्वाद बढ़ाना हो या शुभ काम की शुरूआत करना, दही का कई तरीकों से इस्तेमाल होता है। अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स के मुकाबले ये ज्यादा पौष्टिक माना जाता है क्योंकि ये दूध, पनीर ये जल्दी पच जाता है। एक स्टडी के मुताबिक, दही में मौजूद पौष्टिक तत्व शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा कर दांत और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। इसके साथ ही दही खाने को जल्दी पचाने में काफी मदद करता है। यहाँ जानिए दही के ऐसे ही 5 फायदों के बारे में, जिन्हें जानकर आप दही रोजाना खाने लगेंगे।

1. इम्यूनटी बढ़ाए

दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया इम्यून सिस्टम को स्ट्रॉंग बनाते हैं। ये महिलाओं को वेंजिनल इन्फेक्शन से बचाता है। इस फायदे के लिए दही को किसी भी फॉर्म में खाया जा सकता है। जैसे किसी फल या मसाले में मिक्स करने, लेकिन सबसे बेस्ट है कि आप इसे प्लेन ही खाएं।

किसी को अचानक आ जाए हार्ट अटैक, तो करें ये एक काम

मौका था ऑफिस की दिवाली पार्टी का। सभी कलीग्स पार्टी एंजॉय कर रहे थे। दिवाली के रंगोली कॉम्पिटिशन, डेकोरेशन, तम्बोला जैसे कॉम्पिटिशन में हिस्सा ले रहे थे, हंस रहे थे। इन सब के बीच मेरे एक कलीग को बहुत तेज खांसी हुई। पार्टी का माहौल था, शोर भी था, हमें लगा सिर्फ नॉर्मल खांसी होगी। इसीलिए उन्हें पानी दिया और उन्होंने दो मिनट रुककर आने को कहा। हम भी मान गए और फिर से पार्टी में शामिल हो गए।

जैसे ही हम थोड़े आगे आए...हमें किसी के गिरने को आवाज़ आई। हमने पीछे मुड़कर देखा तो हमारा वही कलीग कुरसी से नीचे गिरा हुआ था। उनके पैर काफी सख्त हो गए थे, एक हाथ से वो अपनी छाती को दबा रहे थे और दूसरे हाथ से टेबल पकड़ी हुई थी। हम सभी ने भागकर उन्हें संभाला। उन्हें पकड़कर पानी पिलाने की कोशिश की, हाथ-पैर रगड़े। उन्हें उठाकर सोफे पर लिटाया।

दो मिनट बीते...चार मिनट बीते...उनकी हालत में ज़रा-सा भी सुधार नहीं आया। इस बीच हम डॉक्टर को फोन कर चुके थे, लेकिन डॉक्टर को आने में कम से कम 10 से 12 मिनट लगते क्योंकि पास का हॉस्पिटल लगभग 2 किलोमीटर की दूरी पर था। हम उन्हें खद हॉस्पिटल लेकर जाते, इसके लिए दूरी

वक लगता। इसीलिए डॉक्टर को ऑफिस ही बुलाया। इस बीच हमारे वो कलीग बेहोश हो गए, बेहोशी में उनके दोनों घुटने मुड़े हुए और दोनों हाथ छाती पकड़े हुए थे। फिर भी हम उनके हाथ-पैरों को रगड़ते रहे, मुँह पर पानी की छींटे मारते रहे। छाती मलते रहे।

डॉक्टर आए, उन्होंने फटाफट हमारे कलीग को देखा। डॉक्टर ने 10 मिनट लगाए, चेक किया, हार्ट बीट सुनी, नब्ज देखी, आंखें बार-बार खोल के देखी। आखिर में हम सभी को बताया कि %।।। ड्रग्स ड्रग्स ड्रग्स...हम सभी जोर का झटका लगा! कि ये क्या हुआ अभी कुछ देर पहले तो हम सभी एक साथ पार्टी एंजॉय कर रहे थे और अब!

डॉक्टर ने वजह बताई हार्ट अटैक यानी दिल का दौरा। लेकिन वो सिर्फ 26 का लड़का था, जिसे काम करते हुए सिर्फ दो साल ही हुए थे। हम सभी शॉक में थे कि सिर्फ 26 के लड़के को हार्ट अटैक कैसे आ सकता है! लेकिन ऐसा हुआ और हमारे बीच अब वो कलीग नहीं रहा।

जिस तरह से हमारे उस कलीग ने छाती पकड़ी हुई थी उससे हमें ये लगा था कि शायद से हार्ट अटैक हो सकता है। लेकिन हमें कभी यह मालूम ही नहीं हुआ कि अचानक आए दिल के दौरों में तुरंत राहत कैसे दी जाती है।



2. ब्लड प्रेशर करे कंट्रोल

अमेरिका की बोस्टन यूनिवर्सिटी में हुई रिसर्च के मुताबिक डेयरी प्रोडक्ट्स, खासकर दही का सेवन हार्ट ब्लड प्रेशर के खतरे को कम करता है। ये दिल की बीमारियों और स्ट्रोक को होने से भी बचाता है। इस स्टडी में पाया गया कि दूध और पनीर का सेवन भी रक्तचाप पर लाभकारी प्रभाव दे सकता है,

लेकिन इन सबमें दही सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है।

3. डैड्रफ करे कम

अगर आपके बालों में डैड्रफ की परेशानी रहती है तो दही इसका सबसे आसान और असरदार उपाय है। दही में मौजूद लैक्टिक एसिड में एंटी-फंगल प्रॉपर्टीज मौजूद होती हैं, जिससे ये सिर से डैड्रफ को खत्म करने में

मदद करता है। इसके लिए एक कटोरी दही को अच्छे से फेंटकर स्केल पर लगाएं और एक घंटे बाद नॉर्मल पानी से धो लें।

4. वजन करे कम

सभी न्यूट्रिशनलिस्ट्स वजन कम करने वाले डाइट प्लैन में दही को जरूर शामिल करते हैं। दही में मौजूद कैल्शियम शरीर में कार्टिसॉल हार्मोन को बनने से रोकता है। ये हार्मोन हाइपर टेनशन, ओबेसिटी और कोलेस्ट्रॉल का कारण बनता है। अगर आपने अभी तक कोई डाइट प्लैन नहीं बनाया है और वजन कम करना चाहते हैं तो दही को रोजाना अपने खाने के साथ शामिल करें।

5. चेहरा बनाए ग्लोइंग

दही में मौजूद विटामिन ई, जंक और फॉस्फोरस स्किन को रंगत को निखारता है। इसे आप अपने फेस पैक में मिलाएं या खाली दही से चेहरे की दो मिनट मसाज दें। सबसे बेस्ट फेस पैक हैं बेसन और नींबू में दही मिलाकर हफ्ते में दो बार चेहरे पर लगाएं।

रेसिपी



विधि

चिल्ली गार्लिक नूडल्सएक पैन में तेल गर्म करके उसमें लहसुन और लाल मिर्च के भूनें। इसके बाद इसमें हरे प्याज और लाल प्याज डालकर फ्राई कर लें। इसमें गाजर, हरी शिमला मिर्च और लाल शिमला मिर्च डालकर चलाएं। इसके बाद इसमें चिल्ली साँस, सोया साँस, सिरका, काली मिर्च, चीनी और नमक डालकर पकाएं। इसमें नूडल्स डालकर अच्छी तरह मिवस करने के बाद हरे प्याज और चिल्ली फलेवस डालें। आपके चिल्ली गार्लिक नूडल्स बन कर तैयार है। अब आप इस गर्मा-गर्म नूडल्स को साँस के साथ सर्व करें।



विधि

बड़े बाउल में 1 कप बेसन मिलाएं। फिर इसमें 1/4चम्मच हल्दी, 1/4चम्मच अजवाइन और नमक डालकर अच्छे से मिला लें। अब इसमें आधा कप पानी मिलाए और तब तक हिलाते रहे, जब तक यह स्मूद पेस्ट न बन जाए। अब इसको 30 मिनट के लिए साइड पर रख दें। अब इस पेस्ट में आधा कटा प्याज, आधा टमाटर, 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ते, 1 इंच कटा हुआ अदरक और 1हरी मिर्च मिलाएं। फिर इसे अच्छे से मिस करें और फिर से स्मूद पेस्ट बना लें। एक गर्म तवे पर चमचे की मदद से इस पेस्टको फैलाएं। फिर चिल्ला के ऊपर तेल के कुछ चम्मच डालें और मध्यम आंच पर पकाएं। चीला को दोनों साइड से पकाएं। बस बनकर तैयार है आपको बेसन चीला। इसे मोज़कर हरी चटनी के साथ सर्व करें।

सुझाव

ऑफिस में रोजाना दिखना है स्टाइलिश तो फॉलो करें ये टिप्स

रोजाना अच्छे दिखने के चक्कर में हम कई सारे कपड़े खरीद लेते हैं, ताकि ऑफिस की कमी ना पड़े। ज्यादा कपड़े मतलब ज्यादा खर्च। लेकिन अब ऐसा नहीं होगा, हम यहां आपको बताएंगे कि कैसे आप बिना ज्यादा खर्च किए रोजाना स्टाइलिश लुक पा सकती हैं।



रोजाना सुबह उठकर यही सोचना कि आज ऑफिस में क्या पहनूँ? मेरे पास कपड़े नहीं हैं! ऐसा हर लड़की के साथ होता है। रोजाना सुबह 10 से 15 मिनट सिर्फ ये ही डिस्टाइड करने में निकल जाते हैं कि आज क्या पहना जाए। इस चक्कर में हम कई सारे कपड़े खरीद लेते हैं, ताकि ऑफिस की कमी ना पड़े। ज्यादा कपड़े मतलब ज्यादा खर्च। लेकिन अब ऐसा नहीं होगा, हम यहां आपको बताएंगे कि कैसे आप बिना ज्यादा खर्च किए रोजाना स्टाइलिश लुक पा सकती हैं। यहाँ जाने 5 बेसिक ऑफिस के बारे में जो आपको फिजूल खर्च पर रोक लगा देंगे।

1. व्हाइट एंड ब्लैक शर्ट और टी-शर्ट

अपने वॉर्डरोब में एक सफेद और एक काली रंग की शर्ट और टी-शर्ट्स जरूर रखें। इन्हें आप किसी भी लोअर्स जैसे जींस, ट्राउज़र्स, सिगरेट पैंट, वाइड लेग्ड पैंट, स्कर्ट, जैगिंग या फिर पल्लो जैकेट के साथ पहनें। जिस तरह आप एक बॉटम के साथ कई तरह की शर्ट्स और टी-शर्ट्स पहनती हैं ठीक वैसे ही इन दो शर्ट्स और टी-शर्ट्स के साथ डिफरेंट लोअर्स पहनकर एक्सपेरिमेंट करें।

2. ब्लू डेनिम

आपको कुछ भी पहनना हो जैसे शर्ट्स, टी-शर्ट्स, कुर्ता या फिर शॉर्ट कुर्ता, इन सबके साथ ब्लू डेनिम पहनें। इस डेनिम का सबसे बड़ा प्लस पॉइंट ये है कि इससे कैजुअल और फॉर्मल दोनों लुक मिल जाते हैं। इस एक डेनिम को आप अपने ऑफिस में भी पहन सकती हैं और शाम को दोस्तों के साथ आउटिंग पर भी।

3. दो फुटवेयर

विंटर्स के लिए क्लोज़्ड शूज जैसे एक फॉर्मल बैली और बूट्स रवें। ताकी फॉर्मल मीटिंग के लिए आप बैली पहन सकें और जब भी अपने लुक को कूल बनाना हो तो बूट्स पहन लें। इसी तरह गर्मियों में भी एक ओपन सैंडल और दूसरी जूती अपने शू रैक में रखें। ताकि फॉर्मल लुक के लिए जूती पहन लें और बाकी दिन ओपन सैंडल।

4. एलबीडी

ऑफिस की पार्टीज के लिए हज़ारों खर्च करने के बजाय अपने पास एक एलबीडी (लिटिल ब्लैक ड्रेस) रखें। आप इस ड्रेस को ऑफिस के बाहर दोस्तों के साथ पार्टीज में भी पहन सकती हैं। इसके साथ फुटवेयर के तौर पर बैली, बूट्स, ओपन सैंडल, जूती या फिर हील्स कुछ भी पहन सकती हैं।

5. बेसिक कुर्ताज

रंग-बिरंगी प्रिंटेड कुर्तियां खरीदने के बजाय अपने वॉर्डरोब में बेसिक कलर्स जैसे व्हाइट, येल्लो, ब्लैक, ब्लू कुर्तियां रखें। इन्हें आप अपने किसी भी लोअर्स के साथ पहनें। आप इसके साथ किसी भी तरह के फुटवेयर पहन सकती हैं, लेकिन बेस्ट लुक के लिए जूतियां पहनें।

चिल्ली गार्लिक नूडल्स

सामग्री

तेल- 2 टेबलस्पून, लहसुन- 2 कली, साबुत लाल मिर्च-1 (कटी हुई), हरा प्याज-2 (कटा हुआ), प्याज- 2 टेबल स्पून, गाजर- 2 टेबलस्पून, हरी शिमला, लाल मिर्च- डू (कटी हुई), चिल्ली,सोया साँस- 1 टेबलस्पून, काली मिर्च-द टीस्पून, सिरका- 1 टेबलस्पून, चीनी- डू टीस्पून, नमक- द टीस्पून, नूडल्स- 440 ग्राम या 2 पैकट (पके हुए), चिल्ली फलेवस- 1/2 टीस्पून।

बेसन चीला

सामग्री

1 कप बेसन, 1/4चम्मच हल्दी, 1/4 चम्मच अजवाइन, नमक स्वादानुसार,आधा कप पानी,आधा प्याज (कटा हुआ), 2 बड़े चम्मच धनिया के पत्ते (कटे हुए), आधा टमाटर(कटा हुआ), 1 इंच अदरक (कटा हुआ), 1हरी मिर्च (कटी हुई), 5 चम्मच तेल। 1हरी मिर्च (कटी हुई)।