

जानकारी

पके से ज्यादा फायदेमंद है कच्चा केला



फलों और सब्जियों में बढ़ते पेस्टीसाइड्स का प्रयोग लोगों में भय पैदा कर रहा है। इससे किसी बीमारी का शिकार होने का डर रहता है। ऐसे ही कुछ लोगों के दिमाग में यह भी शंका रहती है कि केले को केमिकल से पकाया जाता है, जिससे वह हानिकारक हो जाता है। अगर आप भी ऐसा ही कुछ सोचते हैं तो आप कच्चा केला भी खा सकते हैं, क्योंकि कच्चे केले में भरपूर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है जो कि आपके शरीर के इम्यून सिस्टम को तो मजबूत बनाता है साथ ही आपको दिनभर एक्टिव भी बनाए रखता है। इसके साथ ही इसमें विटामिन बी6, विटामिन सी, एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाया जाता है जो कि कोशिकाओं को पोषण देता है। इसके और भी कई लाभ हैं।

कब्ज से निजात

इसका सेवन करने से हमारी शरीर की आंत में जमी विषाक्त तत्वों को शरीर से बाहर निकाल देता है। क्योंकि इस समस्या के कारण आपको कब्ज की समस्या हो जाती है। इसलिए इससे बचने के लिए इसका सेवन जरूर करना चाहिए।



वजन घटाए

इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जात है। इसका रोजाना सेवन करने से आपको जल्द ही मोटापा से निजात मिल सकता है। ये शरीर में मौजूद अनावश्यक फैट सेल्स और अशुद्धियों को साफ करने में मददगार होते हैं। जिसके कारण आपका फैट आसानी से बर्न हो जाता है।

डायबिटीज कंट्रोल करे

अगर आपको डायबिटीज की समस्या है और अपनी शुरुआत ही है तो कच्चे केला का सेवन करना आपके लिए लाभकारी हो सकता है। जिसके कारण ये आपको डायबिटीज को कंट्रोल करमे में मदद करता है।

पेट को रखे हेल्दी

कच्चा केला हमारी पेट के लिए भी काफी फायदेमंद है। इसका सेवन करने से यह हमारे पेट को भरा रखता है। जिसके कारण हमें पाचन संबंधी कोई समस्या नहीं होती है। साथ ही ये पाचक रसों का स्रावण बेहतर तरीके से होता है।



हड्डियों को करें मजबूत

कच्चे केले में अधिक मात्रा में कैल्शियम भी पाया जाता है जो कि आपके शरीर की हड्डियों को मजबूत रखता है।

शरीर के इन 5 हिस्सों को दबाने से कम हो सकता है आपका मोटापा

आज के दौर में मोटापा सभी के लिए एक बड़ी समस्या साबित हो रही है. हर कोई चाहता है कि वह अपने मोटापे से जल्द से जल्द निजात पा ले. इसके लिए वह डाइटिंग से लेकर एक्सरसाइज तक करते हैं. बावजूद इसके उन्हें मन मुताबिक परिणाम नहीं मिलता. हम में से बहुत कम लोगों को पता है कि मोटापा कम करने के लिए आपके शरीर में ही पांच ऐसे प्वाइंट्स है जो आपके लिए मददगार साबित होंगे. आज हम आपको उन पांच प्वाइंट्स के बारे में बताते जा रहे हैं जिनकी मदद से आप मोटापा कम कर सकते हैं...

कान के सामने का हिस्सा

डॉक्टरों के अनुसार आप ईयर केनल (कान) के सामने के हिस्से को दबाने से आपको मोटापा कम करने में मदद मिलेगी. एक शोध के अनुसार अगर आप इस हिस्से को रोजाना दो से तीन मिनट तक दबाएं तो आपको काफी फायदा महसूस होगा.

टखने के नीचे का हिस्सा

आपके घुटने या टखने के नीचे के हिस्से को दबाने से भी आपका मोटापा कम होगा.आप अपनी अंगुली और अंगूठे की मदद से इस हिस्से को रोजाना एक मिनट तक दबाएं. ऐसा करने से आपका डाइजेशन ठीको होता है और आपका वजन कम होता है.



आप अपने कोहनी के जोड़ के ऊपरी हिस्से को भी दबाकर अपने मोटापे पर काबू पा सकते हैं. आप अपनी अंगुली से इस प्वाइंट पर पांच से सात मिनट तक प्रेस दें. ऐसा आप दोनों हाथ पर कर सकते हैं.

नईदुनिया बस करें ये छोटा सा आसान उपाय, कभी नहीं आएगा बुढ़ापा

जिंदगी की शाम जब ढलने लगती है तो न सिर्फ शरीर में ढेरों बीमारियां अपना घर बना लेती हैं, बल्कि जीवन में एक सूनापन भी छा जाता है। हमारे देश में बहुत कम ऐसे लोग हैं, जो 60 साल की उम्र में भी उसी जीवंतता के साथ जीवन व्यतीत करते हैं। योग के सहारे इस उम्र में भी खुद को शारीरिक व मानसिक रूप से दुरुस्त रख सका जा सकता है।

वैसे तो उम्र ड़ाव पर ही योग के अनेक फायदे हैं, लेकिन स्त्रियों को तो योग के ज़रिये अतिरिक्त फायदा पहुंचता है। उम्र के अलग-अलग दौर में विभिन्न प्रकार के हॉर्मोनल बदलाव होते हैं। ऐसे में अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने, बीमारियों को दूर करने, हड्डियों की उम्र बढ़ाने, माइंड को शार्प करने



और अपनी रिस्कन की टाइटनिंग और ग्लो को बनाए रखने के लिए योग का रास्ता अपना सकते हैं। ये दो प्राणायाम अपने आप में ही संपूर्ण हैं।

कपालभाति

इसके नियमित अभ्यास से आप लंबे समय तक निरोगह सकते हैं। दरअसल, इस प्रणायाम के दौरान जब हम गहरी सांस भरते हैं तो शुद्ध वायु हमारे खून के दूषित पदार्थों को बाहर निकाल देती है और शुद्ध रक्त शरीर के सभी अंगों में जाकर

उन्हें पोषण प्रदान करता है। इस प्राणायाम को करने के लिए किसी भी आसन में बैठ जाएं। अब दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं छिद्र को बंद कर लें और बाएं छिद्र से चार तक की गिनती में सांस को भरें और फिर बायीं नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो उंगलियों से बंद कर दें इसके बाद दायीं ओर से अंगूठे को हटा दें और सांस को बाहर छोड़ें। आप इसको अपनी क्षमता के अनुसार पांच मिनट से पंद्रह मिनट तक कर सकते हैं।

लिवर को दुरुस्त रखना है तो पिएं चुकंदर का जूस



लिवर हमारे शरीर का बहुत महत्वपूर्ण अंग है। लिवर शरीर के कई कामों को नियंत्रित रखता है। अगर लिवर खराब हो जाए तो ये गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। इसे दुरुस्त रखने के लिए हम कुछ खास पेय का सेवन कर सकते हैं।

आइए जानते हैं

1 चुकंदर का जूस

चुकंदर के जूस का सेवन करने से लीवर में पैदा विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। लीवर को

स्वस्थ बनाए रखने के लिए चुकंदर के जूस का उपयोग करना बहुत जरूरी होता है7

2 नींबू का जूस

लीवर को साफ रखने के लिए नींबू के जूस का इस्तेमाल करना बहुत लाभदाई है7 इसमें कम शुगर पाई जाती है7 इसके सेवन से लीवर में पैदा गंदगी भी दूर हो जाती है।

3. अनानास का जूस

विटामिन और खनिज से भरपूर अनानास के जूस शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसमें विटामिन सी, बीटा कैरोटीन, तांबा, जस्ता, एंटी-इंफेलेमेटरी पाचन एंजाइम और फोलेट पाए जाते है जो लीवर स्वस्थ रखते है7

4. पालक का जूस

पालक में पोटेशियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, कैरोटीन और फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में पाए जाते है। ये पत्तेदार हरी सब्जी पौष्टिक तत्वों से अधिक होती है। इसका सेवन करने शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

सुझाव

रोज खाएं एक आंवला फिर देखें कमाल



किसी ने सच ही कहा है कि बड़े बुजुर्गों का कहा और आंवले का खाया बाद में पता चलता है। जी हां, धरती पर आंवला किसी वरदान से कम नहीं है। आंवला एक ऐसा फल है, जिसमें भरपूर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट, पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट ,फाइबर ,प्रोटीन ,विटामिन्स ,मैग्नीशियम, आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप इसको गर्म करके भी खाएं तो भी इसमें मौजूद विटामिन खत्म नहीं होते। आंवला का सेवन करने से कई तरह की बीमारियां दूर होती है और यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

मोटापा: आजकल हर दूसरा व्यक्ति मोटापे से जूझ रहा है। जिसका सबसे बड़ा कारण आजकल का लाइफस्टाइल है। इस समस्या को दूर करने के लिए आप अपनी डाइट में रोज एक आंवला खाना शुरू करें जिससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और वजन तेजी से कम होने लगता है।

कमजोरी: यदि आप कमजोरी महसूस करते हैं। थोड़े-से काम करने पर थक जाते हैं तो एक माह तक लगातार एक कच्चा आंवला खाकर देखें। इससे जो फायदा होगा, उससे आप खुद हैरान रह जाएंगे। दरअसल, आंवले में विटामिन सी मात्रा ज्यादा पाई जाती है, जिसके चलते एनर्जी बढ़ती है और धीरे-धीरे कमजोरी दूर हो जाती है।

चेहरा चमकाए: आंवला में विटामिन ए होता है, जो कोलेजन बनने के लिए बहुत जरूरी है। इससे त्वचा टाइट रहती है। आंवला सुबह खाली पेट लेने से शरीर में कोलेजन की कमी दूर होती है। इसके सेवन से मुंहासे और झुर्रियों की समस्या भी कम हो जाती है।इसे खाने से बॉडी के टॉक्सिन्स दूर होते हैं जिससे फेस पर ग्लो आता है।

डायबिटीज: आंवला डायबिटिज के लिए फायदेमंद माना जाता है। रोजाना आंवला का सेवन करने से खून में शुगर की मात्रा नियंत्रित रहती है। साथ ही आंवला खराब कोलेस्ट्रॉल को खत्म कर अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बनाने में मदद करता हैं।

जोड़ो का दर्द: आंवले में एंटी इंफ्लेमेटरी तत्व होते हैं, जो जोड़ों के दर्द के साथ अन्य तरह के दर्द में राहत देते हैं। यदि आपके शरीर में हमेशा दर्द रहता है या आपको जकडन की शिकायत है तो यकीन मानिए, आंवले से आपको किसी भी तरह के दर्द से छुटकारा मिल जाएगा।

बालों के लिए वरदान: बालों की किसी भी तरह की परेशानी को आंवला झटपट खत्म कर देता है। इसीलिए कई लोग इसकी पेस्ट को बालों में लगाते हैं लेकिन इसके सेवन से भी बाल हेल्दी होते हैं। असल में आंवले में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स से बालों की चमक बढ़ती है।

पाचन क्रिया में मदद :आंवले का सेवन करने से खाना आसानी से पच जाता है। इसलिए खाने में रोजाना आंवले की चटनी, मुरब्बा,अचार ,रस, चूर्ण आदि शामिल करें। इससे कब्ज की समस्या भी ठीक हो जाती है।



देखभाल

आर्टिफिशियल ज्वेलरी का इस्तेमाल करती हैं, तो इन बातों का रखें ध्यान



आर्टिफिशियल ज्वेलरी ज्यादातर महिलाओं की पहली पसंद होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि महिलाएं फैशन के साथ अप टू डेट रहना चाहती हैं और वह ओरिजनल के साथ संभव नहीं है। यही कारण है कि ज्यादातर महिलाएं आर्टिफिशियल ज्वेलरी को प्राथमिकता देती हैं। लेकिन अगर आर्टिफिशियल ज्वेलरी का रख-रखाव सही से नहीं किया गया तो वह जल्द ही खराब हो जाएंगी और आप उन्हें ज्यादा दिनों तक यूज नहीं कर पाएंगी। जानिए कि आर्टिफिशियल ज्वेलरी यूज करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

इन बातों का रखें ध्यान

- » आर्टिफिशियल ज्वेलरी को रोज यूज नहीं करना चाहिए
- » रोज पहनने से इसकी चमक फीकी पड़ जाती है
- » आर्टीफिशियल ज्वेलरी का रख-रखाव सावधानी से करना चाहिए
- » इन्हें हमेशा कॉटन, बटर पेपर, वेलवेट बॉक्स या जिप लॉक बैग में रखना चाहिए
- » फैशन नेकलेस को हमेशा बॉटिकल रूप में लटका कर रखें
- » आर्टीफिशियल ज्वेलरी को लंबे समय तक टिकाऊ बनाए रखने के लिए इस्तेमाल के बाद साफ करें
- » ज्वेलरी हमेशा मुलायम कपड़े से साफ करें
- » ज्वेलरी को अमोनिया, एल्कोहल, विनेगर या एसिड युक्त वलीनर से साफ न करें

रेसिपी

बिना बैगन भूनें घर में ऐसे बनाएं बैगन का भरता



ऐसे बनाए

बैगन का भरता बनाने के लिए सबसे पहले बैगन को छीलकर छोटे- छोटे टुकड़ों में काट लें इसके बाद बैगन के टुकड़ों को पानी में डालकर रखें, जिससे वह काला न पड़े पैन को गैस पर चढ़ाएं। गर्म होने पर इसमें तेल डालें और ज़ीरा का तड़का लगाएं इसके बाद हींग, हल्दी पाउडर, हरी मिर्च, अदरक डालें और मसाला भून लें मसाला भुन जाने के बाद टमाटर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालें और अच्छे से भूनें

ऐसे बनाए

जब यह अच्छे से भुन जाएं तो इसमें शिमला मिर्च डालकर मिव्स करें

इसके बाद इसमें बैगन के टुकड़े डालकर नमक डालें

सब चीजों को अच्छे से मिव्स करते हुए अच्छे से भूनें

जब बैगन में मसाला अच्छी तरह मिल जाए तो इसे ढक्कर 4-5 मिनट तक पकाएं ढकने के बाद थाली पर थोड़ा पानी डाल दें।

ऐसा करने से बैगन भाप से अच्छे से पक जाएगा

पकने के बाद इसे अच्छे से मेश करके गैस बंद कर दें

इस तरह तैयार है बैगन का भरता



टोटीला

सामग्री

- 1 कप मकई का आटा
- 1/4 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 टी-स्पून अजवायन , ऐच्छक
- 2 टी-स्पून तेल
- नमक स्वादअनुसार
- 1/4 टी-स्पून तेल , आटा गूंथने के लिए
- मकई का आटा , बेलने के लिए

विधि

मकई का आटा, लाल मिर्च पाउडर, अजवायन, 1 टी-स्पून तेल और नमक को एक बाउल में मिलाकर, गरम पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथ लें। 10 मिनट के लिए रख दें। बचे हुए 1 टी-स्पून तेल का प्रयोग कर दुबारा गूंथ लें। 4 बराबर भाग में बांटकर प्रत्येक भाग को 2 प्लास्टिक शीट के बीच रखकर, 250मि.मी। (10) व्यास के गोल आकार में बेल लें। टोटीला को आसानी से बेलने के लिए थोड़ा सूखा आटा छिड़कें। एक तवा या कढ़ाई को उलटा रखकर गरम करें और गरम होने पर, हल्के हाथों से रोटी रखें, इस बात का ध्यान रखें कि किनारे मुड़ ना जाए ऊपरी परत पर छोटे दाग आने तक पका लें। रोटी को पलट कर और कुछ सेकेंड तक पका लें। बचे हुए आटे का प्रयोग कर 3 और रोटी बनाएं।