

## खाली पेट खाएं अंगूर, इन बीमारियों से रहेंगे हमेशा दूर



अंगूर का सेवन बहुत से लोग करते हैं। भले ही अंगूर टेस्ट में मीठा हो लेकिन इसमें शुगर की बिल्कुल भी मात्रा नहीं होती है। अंगूर में सभी जरूरी पोषक तत्व जैसे जल, सोडियम, पोटेशियम, साइट्रिक एसिड, मैग्नेशियम और आयरन मौजूद होते हैं जो शरीर को कई बीमारियों से बचाकर रखते हैं। अगर अंगूर का सेवन सुबह खाली पेट किया जाए तो ज्यादा फायदा मिलता है। हम आपको कुछ ऐसे बीमारियों के बारे में बताएंगे, जिनमें अंगूर का सेवन काफी फायदेमंद होता है।

### माइग्रेन का दर्द

माइग्रेन एक ऐसी बीमारी है, जिसमें सिर का आधा हिस्सा दर्द करने लगता है। अंगूर का जूस माइग्रेन का दर्द दूर करने में सहायक है। इसके अलावा माइग्रेन के दर्द में अंगूर का सेवन करने से भी राहत मिलती है।

### एनीमिया

जब शरीर में खून की कमी हो जाए तो उसे एनीमिया कहते हैं। एनीमिया का बीमारी को जड़ से खत्म करने के लिए अंगूर सबसे अच्छा तरीका है। रोजाना खाली पेट अंगूर का सेवन करें। इससे काफी फायदा मिलेगा।

### हार्ट अटैक

हार्ट अटैक जैसी गंभीर बीमारियों में भी अंगूर काफी फायदेमंद है। अंगूर का फल हार्ट अटैक के मरीज के लिए एसप्रिन की गोली की तरह काम करता है क्योंकि एसप्रिन की गोली शरीर में खून के थक्के जमने नहीं देती जिससे हार्ट ठीक रहता है। अगर आप भी हार्ट अटैक के मरीज है तो काले अंगूर का रस पिएं।

### कैंसर

अंगूर में पॉली-फेनोलिक फाइटोकेमिकल मौजूद होते हैं जो शरीर को न केवल कैंसर से, बल्कि कोरोनरी हार्ट डिजिजी, नर्व डिजिजी, अल्जाइमर और फंगल इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता प्रदान करते हैं।

### रक्तस्राव के बाद क्षतिपूर्ति

शरीर के किसी भी भाग से जब ज्यादा खून बह जाए तो अंगूर के एक गिलास जूस में दो चम्मच शहद मिलाकर पिएं। इससे रक्त की क्षतिपूर्ति हो जाएगी।

### फोड़े-फुंसियों और मुंहासों से राहत

अंगूर फोड़े-फुंसियों और मुंहासों को सुखाने में सहायक होता है। अंगूर के रस के गरारे करने से मुंह के घावों और छाले भी दूर हो जाते हैं।

# पसीने के दाग भिन्टों में हो जाएंगे साफ

## बस करें ये काम



कपड़ों से इंसान के स्टाइल की पहचान होती है। फैशन में बने रहने के लिए लोग महंगी और ब्रांडेड आउटफिट्स खरीदते हैं लेकिन उम्र भरे मौसम में पसीने के कारण इन पर दाग पड़ जाते हैं। जिससे आपको कई बार दूसरों के सामने शर्मिंदा भी होना पड़ता है। इन दागों को साफ करना भी कोई आसान काम नहीं है। कई बार तो कपड़ों को रगड़-रगड़ कर यह कमजोर भी हो जाते हैं। इनको आसानी से साफ करने के लिए आप कुछ आसान से टिप्स बता रहे हैं, जिससे आपको बहुत आसानी होगी।

### 1. नमक



पसीने के दाग को आसानी से छुड़ाना है तो 1 कप पानी में 1 चम्मच नमक डाल दें। इसे दाग पर लगा कर हल्के हाथों से रगड़ें। बाद में डिश वॉशर के साथ धो लें। दाग साफ हो जाएंगे।

### 2. सिरका



सिरका कपड़े के दाग मिटाने में बहुत फायदेमंद है। कपड़े को धोने से पहले दाग पर थोड़ा-सा सिरका लगाकर हल्के हाथ से रगड़ें। इसके बाद कपड़ों को धो लें।

### 3. नींबू



पसीने के दाग को साफ करने के लिए एस्पिरिन की गोली भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पानी में दो एस्पिरिन की गोलियां डालकर इसमें कपड़ों को 1-2 घंटे के लिए भिगों कर रखें। इसके बाद इन्हें धो लें।

पसीने के दाग को आसानी और सस्ते में साफ करने के लिए नींबू के रस को पानी में मिलाकर दाग वाली जगह लगा दें और बाद में इसे धो लें।

### 4. बेकिंग सोडा



बेकिंग सोडा कपड़ों से दाग मिटाने में बहुत कारगर है। आप पसीने के दाग को मिटाने के लिए बेकिंग सोडे को पानी में डालकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

### 5. एस्पिरिन



पसीने के दाग को साफ करने के लिए एस्पिरिन की गोली भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पानी में दो एस्पिरिन की गोलियां डालकर इसमें कपड़ों को 1-2 घंटे के लिए भिगों कर रखें। इसके बाद इन्हें धो लें।

## क्या आप जानते हैं बालों में तेल लगाने से होते हैं कई नुकसान



हम यही सुनते आए हैं कि बालों में तेल लगाने कई फायदे हैं। बालों में तेल लगाने से बालों में चमक आने के साथ-साथ टूटे हुए बालों की मरम्मत होती है और बाल घने होते हैं। लेकिन इन फायदों के साथ-साथ तेल लगाने के कई सारे नुकसान भी हैं। हम बालों को मजबूत बनाने के लिए तेल लगाने हैं लेकिन बहुत ज्यादा देर तक लगा रह जाए तो नुकसान करता है। क्योंकि सिर की त्वचा कुछ प्राकृतिक तेल पैदा करती है जिससे नमी बनी रहती है जो अच्छी होती है। लेकिन बहुत ज्यादा देर तक तेल लगाए रखें तो ज्यादा नमी हो जाएगी जिससे फुंसी और दाने होने का डर रहता है।

अगर आप बाल धुलने से कुछ घंटे पहले तेल लगाते हैं या फिर रात में सोते समय बालों और सिर की मसाज करते हैं और सुबह उठते ही धो देते हैं। इससे आप बालों में नमी की ज्यादा मात्रा होने से बचा देते हैं। इस नमी की वजह से चेहरे पर मुंहासे और दाने होने लगते हैं। सिर पर तेल लगाने से कई बार चेहरे पर भी लग जाता है जिससे गंदगी जमा होती है जो मुंहासे पैदा करता है। जकारों के मुताबिक बालों में तेल लगाने का समय निश्चित होना चाहिए। बहुत ज्यादा तेल चुपड़ लेने से भी नुकसान होता है। स्कैल्प के हिसाब से तेल लगाएं। उतना ही लगाएं जिससे बाल सारी नमी सोख लें। बहुत ज्यादा चिकनाहट हो जाए तो उसे पोछ लें।

## कैलरी कॉन्शस हैं तो न खाएं पापड़, बढ़ता है मोटापा



आजकल बाजार में तरह-तरह के स्वाद और रंग वाले पापड़ और चिप्स मिल जाते हैं। अक्सर लोग खाने के साथ रोस्टेड पापड़ या फिर तले हुए पापड़ खाना पसंद करते हैं। यहां तक कि कॉफ्टेल्स और कैंडल के तौर पर भी इन दिनों पापड़ ही सर्व किया जाता है।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपको जीभ की बेहद पसंद आने वाला यह पापड़ आपको सेहत के लिए कितना हानिकारक है...

### साफ नहीं होते

पापड़ बनाने वाली कई फैक्ट्रियां साफ नहीं होतीं। इन्हें हाथों से बनाया जाता है और फिर इन्हें सुखाने के लिए धूप में खुले स्थान पर रखा जाता है, जहां इनमें धूल-मिट्टी पड़ती रहती है।

### न खाएं तले पापड़

तले हुए पापड़ों में तेल और फैट दोनों ही अधिक होती हैं। शोध के अनुसार तले और आग पर धुने हुए पापड़ में एंटीऑक्सीडेंट्स जो एक टॉक्सिन है, उसकी मात्रा बढ़ जाती है। इससे बेचैनी, घबराहट और मूड स्विंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

### अपच की समस्या

दुकान से खरीदे हुए पापड़ों में अक्सर आर्टिफिशियल फ्लेवर और मसाले मिलाए जाते हैं जो कि पेट के लिए खराब तो होते ही हैं साथ में ज्यादा खाने पर अपच भी हो जाती है।

### मोटापे की समस्या

दो पापड़ एक रोटी के बराबर होता है। अगर आप कैलरी नहीं बढ़ाना चाहते हैं तो पापड़ खाने की गलती कभी ना करें।

### बालों को रंगने से हो

### सकती है ये घातक बीमारी

जो महिलाएं बालों को रंगने के लिए रासायनिक रंगों का इस्तेमाल करती हैं, उनमें स्तन कैंसर का खतरा बढ़ रहा है। शोध नुसार, बालों को रंगने के लिए प्रयोग किए गए पदार्थों और हार्मोनल गर्भनिरोधक से महिलाओं में कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। गलत लाइफस्टाइल की वजह से औरतों में ज्यादा होता है। रासायनिक रंगों से रंगने के कारण ये खतरा 23% तक बढ़ जाता है।

### रेसिपी



### विधि

एक प्लेट में पनीर को कद्दूकस कर लीजिए, और आलू को छील कर कद्दूकस कर लीजिए, अरारोट डाल कर मिला दीजिए, मिश्रण में नमक, अदरक और हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह से मसल मसल कर गूथ लीजिये। वड़े बनाने के लिए मिश्रण तैयार है। एक कड़ाही में वड़े तलने के लिये तेल डालिये और गरम कीजिये। मिश्रण से थोड़ा सा मिश्रण निकाल कर गोल कीजिये और हथेली से दबाकर चपटा करें, वड़े को गरम तेल में डालिये, 3-4 वड़े बनाकर कड़ाई में डालिये और वड़ों को पलट-पलट कर सुनहरा होने तक तल लीजिये। तले हुए वड़े किसी प्लेट पर बिछे नेपकिन पेंपर पर निकाल कर रख लीजिये। इसी तरह सारे वड़े बनाकर तैयार कर लीजिये। एक प्लेट में 3-4 पनीर वड़े रख दीजिए। अब इसके ऊपर थोड़ी मीठी चटनी और हरी चटनी डाल दीजिए। अब एक बार फिर से वही और थोड़ा सा काला नमक, भूना हुआ जीरा और लाल मिर्च पाउडर बुरक दीजिए।

### पनीर दही वड़ा चाट

### सामग्री

पनीर 200 ग्राम, उबले आलू - 2, अरारोट - 2 टेबल स्पून, तेल - तलने के लिये, हरी मिर्च - 1 (बारीक कटी हुई), अदरक - 1/2 इंच टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ), नमक - 1/2 छोटी चम्मच या स्वादानुसार।

परसेने के लिये: दही - 3-4 कप, हरी चटनी - 1 कप, मीठी चटनी - 1 कप, लाल मिर्च पाउडर - 1-2 छोटी चम्मच, भूना जीरा - 2-3 टेबल स्पून काला नमक - 2 टेबल स्पून।

### केसरी मलाई पेड़ा

### सामग्री

चार कप दूध, केसर 5-6 धागे, एक चुटकी साइट्रिक एसिड, थोड़े से दूध से दो चम्मच कार्मिलोर गूदा हुआ

एक चौथाई चम्मच इलायची पाउडर, 10 चम्मच स्वीटनर थोड़े कटे हुए बादाम



### विधि

एक गहरा पैन लें इसमें दूध को गाढ़ा होने तक उबालें अब इसमें केसर के धागे डालें और अच्छी तरह से मिलाएं फिर दो चम्मच पानी लें इसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर गाढ़ा दूध मिला दें फिर इसमें गूदा हुआ आटा डालकर मिश्रण के थोड़े पतले होने का इंतजार करें। इसके बाद इसमें इलायची का पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर एक पैन लें और इसमें शुगर फी नैचुरल ड्रायड शुगर मिलाकर गर्म करें और ठंडा होने के लिए एक तरफ रख दें और ठंडा होने के बाद मिश्रण में डाल दें फिर इस मिश्रण को बराबर काट लें और उन्हें पेड़े का आकार दें और फिर इन पेड़ों पर बादाम छिड़के अब आपकी शुगर फी केसरी मलाई पेड़ा तैयार आप है। इसे खुद भी खाएं और मेहमानों को भी खिलाएं।

# इन कारणों से जल्दी खराब हो जाता है स्मार्टफोन, इनसे बचें



स्मार्टफोन का इस्तेमाल तो सभी करते हैं। स्मार्टफोन इस्तेमाल करते समय इसका खराब होना भी आम बात हो गई है। लेकिन क्या आप जानते हैं ज्यादातर फोन कंपनी की गलती से नहीं, बल्कि यूजर की गलती से खराब होते हैं? आगे हम कुछ ऐसे ही गलतियों के बारे में बताते जा रहे हैं, जिसे अक्सर जाने-अनजाने में हम और आप करते हैं और इसका असर स्मार्टफोन पर होता है।

### डैशबोर्ड पर फोन रख देना

अक्सर लोग कार के डैशबोर्ड पर फोन रख देते हैं। वे यह नहीं जानते कि ऐसा करना कितना नुकसानदेह है। कार का डैशबोर्ड अक्सर गर्म होता है, जिससे फोन की बैटरी कैपैसिटी कम हो जाती है। यदि ज्यादा गर्म हुआ तो फिर फटने का भी डर रहता है। वहीं गाड़ी मुड़ने के क्रम में गिरने का भी डर रहता है, इसलिए फोन को डैशबोर्ड पर न रखें।

### मेटल कवर का उपयोग-

फोन की सुरक्षा के लिए यूजर अक्सर मेटल कवर का उपयोग करते हैं, लेकिन इससे फोन में नेटवर्क की समस्या हो सकती है। मेटल कवर की वजह से फोन का एंटीना बैंड सही तरह से काम नहीं करता है। ऐसे में कवर लगाते समय अच्छी तरह परख लें कि उसमें मेटल का उपयोग न हो।

### नकली चार्जर और इयरफोन लगाना

अक्सर लोग किसी भी चार्जर को अपने फोन से कनेक्ट कर देते हैं। नकली चार्जर न सिर्फ फोन खराब कर सकता है, बल्कि उसे पूरी तरह से बर्बाद कर सकता है। इतना ही नहीं, किसी दूसरे चार्जर या इयरफोन के उपयोग से भी बचें, क्योंकि किसी का पिन ढीला होता है, तो किसी का छोटा। इससे फोन का स्लॉट भी खराब हो सकता है।

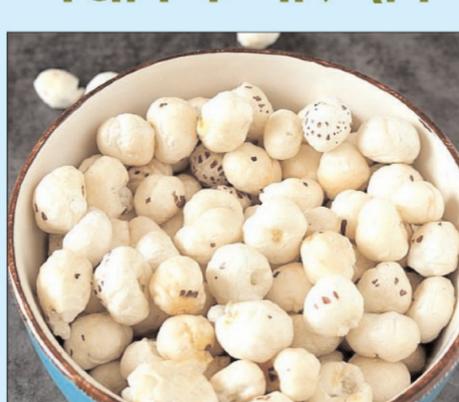
### कहीं से भी ऐप्स इंस्टॉल करना

एंड्रॉयड फोन में कभी ब्लूटूथ, कभी किसी पीसी से, तो कभी कार्ड से एप इंस्टॉल कर लेते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि कितनी बड़ी भूल कर रहे हैं, क्योंकि इससे थर्ड पार्टी एप स्टोर और साइड लोडिंग की वजह से फोन में वायरस आने का खतरा होता है।

### कहीं भी फोन को रख देना

फोन रखने को लेकर लोग लापरवाह होते हैं। जहां बैठते हैं वहीं रख देते हैं। रखने से पहले यह नहीं देखते कि नीचे का सर्फेस कैसा है। सख्त सर्फेस पर कैमरे और बांडी पर स्क्रैच पड़ने का खतरा होता है।

## मधुमेह में लाभकारी मखाने के चार दाने



डायाबिटीज यानी शुगर की बीमारी। बदलते लाइफस्टाइल में यह रोग इतनी तेजी से फैल रहा है कि ज्यादातर लोग इसकी चपेट में आते चले जा रहे हैं। यह रोग ऐसा है कि इससे खून में शुगर की मात्रा अधिक हो जाती है, जिससे शरीर में इंसुलिन बनना बंद हो जाता है। यह बीमारी काफी गंभीर है जो आगे चलकर कई बीमारियों की जड़ बनती है। अगर शुगर के मरीज को कोई घाव भी लग जाए तो वह जल्दी से भरने का नाम नहीं लेता। शुगर के मरीज को दवाईयां और टीकों के सहारे जीना पड़ता है लेकिन इस रोग के कुछ घरेलू नुस्खे भी हैं जिससे इस रोग को जड़ से खत्म किया जा सकता है।

जी हाँ, आप मखाने के चार दानों का सेवन करके शुगर से हमेशा के लिए निजात पा सकते हैं। इसके सेवन से शरीर में इंसुलिन बनने लगता है और शुगर की मात्रा कम हो जाती है। फिर धीरे-धीरे शुगर रोग भी खत्म हो जाता है।

### सेवन की विधि

अगर आप जल्द से जल्द मधुमेह को खत्म करना चाहते हैं तो सुबह खाली पेट चार दाने मखाने खाएं। इनका सेवन कुछ दिनों तक लगातार करें। इससे मधुमेह का रोग तेजी से खत्म होगा।

### दिल के लिए फायदेमंद

मखाना केवल शुगर के मरीज के लिए ही नहीं बल्कि हार्ट अटैक जैसी गंभीर बीमारियों में भी फायदेमंद है। इनके सेवन से दिल स्वस्थ रहता है और पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है।

### तनाव कम

मखाने के सेवन से तनाव दूर होता है और अनिद्रा की समस्या भी दूर रहती है। रात को सोने से पहले दूध के साथ मखानों का सेवन करें।

### जोड़ों का दर्द दूर

मखाने में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। इनका सेवन जोड़ों के दर्द, गठिया जैसे मरीजों के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है।

### पाचन में सुधार

मखाना एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो सभी आयु वर्ग के लोगों को आसानी से पच जाता है। इसके अलावा फूल मखाने में एस्ट्रोजेन गुण भी होते हैं जिससे यह दस्त से राहत देता है और भूख में सुधार करने के लिए मददगार है।

### किडनी को मजबूत

फूल मखाने में मीठा बहुत कम होने के कारण यह स्लीन को डिटॉक्सिफाई करता है। किडनी को मजबूत बनाने और ब्लड को बेहतर रखने के लिए खानों का नियमित सेवन करें।