

सेहत का ध्यान अण्डे के साथ

इस तरह बनाएं स्पाइसी एग मसाला

इस बात से तो हर कोई वाकिफ है कि अंडा खाना सेहत के लिए बेहद अच्छा होता है। लेकिन अधिकतर लोगों की यह शिकायत होती है उन्हें अंडे को अलग-

अलग तरह से बनाना नहीं आता। आमतौर पर लोग बस इसे नाश्ते में ही बनाकर खाते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो अंडे की मदद से एक बेहद लजीजदार सब्जी

बनाकर इसे लंच में भी खा सकते हैं। जी हां, हम एग मसाला की बात कर रहे हैं। तो चलिए जानते हैं इस मसालेदार सब्जी की रेसिपी-

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सामग्री		
○ चार अंडे उबले हुए	○ हरी मिर्च	○ धनिया पाउडर
○ सरसों का तेल	○ अदरक के टुकड़े	○ हल्दी
○ एक बड़ा प्याज	○ टमाटर की प्यूरी	○ नमक
○ हरा धनिया कटा हुआ	○ लाल मिर्च	○ इलायची
○ करी पत्ता	○ जीरा पाउडर	○ लौंग
○ लहसुन	○ काली मिर्च पाउडर	○ साबुत काली मिर्च

रेसिपी- एग मसाला बनाने के लिए सबसे पहले अदरक, प्याज व लहसुन का पेस्ट बनाएं। अब एक कड़ाही में सरसों का

तेल डालकर गर्म कीजिए। इसके बाद इसमें उबले हुए व छीले हुए अंडे डालकर प्रॉई करें। अब इन्हें प्लेट में निकाल लें और

कड़ाही के बचे हुए तेल में इलायची, लौंग व साबुत काली मिर्च डालें। अब इसमें करीपत्ता, हरी मिर्च, प्याज का पेस्ट डालकर

भूनें। जब यह अच्छी तरह पक जाए तो इसमें लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, जीरा व काली मिर्च पाउडर डालकर एकबार फिर मिक्स करें और मसाले को पकने दें। अब इसमें टमाटर की प्यूरी डालकर लिड लगाकर पकाएं। अब इसमें थोड़ा पानी डालें ताकि एक स्मूद ग्रेवी तैयार हो सके। जब ग्रेवी में उबाल आने लगे तो इसमें नमक

डालें और फिर से ढककर कुछ देर के लिए पकने दें। अंत में प्रॉई किया हुआ अंडा डालें और पकने दें। अब इसमें हरा धनिया डालें और ढककर करीबन दो मिनट के लिए छोड़ दें। अब लिड हटाएं। आपकी एग करी मसाला तैयार है। बस इसे बाउल में निकालें और सर्व करें।



सिर में खुजली न सिर्फ आपकी और आपके बालों की सेहत के लिए परेशानी की वजह हो सकती है बल्कि शर्मिंदगी की भी। खासकर, सर्दियों में स्कैल्प ड्राई होने पर यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। ऐसे में क्या किया जाए कि सिर की खुजली से बचा जाए? यहां देखें, 7 आसान घरेलू तरीके जिनसे आप सिर की खुजली को कह सकते हैं बाई...

नींबू का रस

नींबू के रस में एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी खुबियां होती हैं। एक कॉटन बॉल से इस स्कैल्प पर लगाकर 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो दें। ऐसा हफ्ते में एक-दो बार करें और आपको आराम मिलेगा।

नारियल तेल

कई बार खुजली का कारण स्कैल्प का सूखापन होता है। नारियल का तेल स्कैल्प के लिए बेहतरीन माइक्रोबाइजिंग होता है। इसे गर्म करके सिर में मसाज करें। जितनी देर हो सके, इसे छोड़ दें और फिर शैंपू से धो दें। इसके अलावा, नारियल के तेल में थोड़ा सा कपूर मिलाकर सिर की त्वचा पर मालिश करें। कपूर की तासीर ठंडी होती है जिसके चलते खुजली शांत होगी और किसी तरह का इन्फेक्शन होने पर भी ठीक हो जाएगा।

बेकिंग सोडा

2-3 चम्मच बेकिंग सोडा लें और पानी के साथ पेस्ट बनाएं। इसे स्कैल्प पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। बेकिंग

सिर में खुजली से परेशान? ट्राई करें ये 7 आसान घरेलू तरीके

सोडा एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल एजेंट होता है और यह स्कैल्प का श्रृंखल कम करता है।

प्याज का रस

एक प्याज लेकर उसका रस निकालें। इसे कॉटन से स्कैल्प पर लगाएं और कम से कम 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे स्कैल्प की इन्फेक्शन से सुरक्षा होगी और

जलन कम होगी।

ऐपल साइडर विनेगर

एक चम्मच ऐपल साइडर विनेगर को चार चम्मच पानी में मिलाएं और स्कैल्प की मसाज करें। सेब में मौजूद मैलिक एसिड में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी फंगल प्रॉपर्टीज खुजली कम करती हैं।

गंदे के फूल

गंदे के फूल में एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो सिर की खुजली दूर करने में मददगार हैं।

दही

दही से सिर की त्वचा पर मसाज करने से भी खुजली दूर होती है। इससे बालों में चमक आती है। सिर की सफाई भी जरूरी है क्योंकि गंदगी से खुजली हो सकती है।



सर्दियों में गीजर खरीदने से पहले जान लें ये जरूरी बातें

गीजर और वॉटर हीटर हमारी लाइफस्टाइल का अहम हिस्सा बन चुके हैं। खासकर सर्दी का मौसम शुरू होते ही कड़ाके की ठंड में पानी छूने से भी डर लगता है। ऐसे में आपके पास गीजर के अलावा कोई ऑप्शन नहीं बचता है। सर्दी की शुरुआत के साथ ही मार्केट में और ऑनलाइन वेबसाइट्स पर भी तमाम नए गीजर्स, कंपनियों द्वारा मिलने लग जाते हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कि अगर आप गीजर खरीदने जा रहे हैं तो इन बातों का जरूर ध्यान रखें..

क्लिक और सेफ

एक अच्छा गीजर या वॉटर हीटर केवल कुछ मिनटों में पानी गर्म कर देता है और ये काफी सेफ होने के साथ-साथ इसमें बिजली की खपत भी कम होती है।

एनर्जी एफिशिएंसी

नए टैंकलेस वॉटर गीजर बिजली की कम खपत करते हैं जिससे कि बिजली बचती है जबकि ट्रेडिशनल वॉटर हीटर में पानी स्टोर होता है जिससे ये बिजली ज्यादा खर्च करता है। वैसे टैंकलेस गीजर, ट्रेडिशनल गीजर की तुलना में थोड़े मंहगे होते हैं। आप अपनी सुविधा के हिसाब से चुन सकते हैं।

स्पेस

ट्रेडिशनल वॉटर हीटर काफी बड़ा और भारी होता है जिससे ये ज्यादा जगह लेता है। ये इंस्टॉलेशन में अधिक स्पेस लेता है। वहीं दूसरी ओर टैंकलेस गीजर में कॉम्पैक्ट साइज में आता है और कम जगह घेरता है।

कब तक चलेगा

टैंकलेस वॉटर हीटर टैंक गीजर की अपेक्षा ज्यादा लंबे समय तक चलता है,

क्योंकि टैंक गीजर जल्दी खराब हो जाता है। टैंकलेस वॉटर हीटर 20 साल तक चल सकता है।

स्टोरेज

टैंकलेस गीजर एक बार में ज्यादा से ज्यादा 6 लीटर गर्म पानी दे सकता है अगर आपको और गर्म पानी चाहिए तो आपको इंतजार करना होगा। बड़े टैंक वॉटर हीटर में 150 लीटर तक गर्म पानी स्टोर हो जाता है, जिससे आपको लगातार गर्म पानी मिलता रहेगा।

किसे खरीदें

अगर पैसे की बात करें तो टैंकलेस गीजर, टैंक गीजर की तुलना में ज्यादा मंहगे होते हैं। खरीदते समय अपना बजट और अपनी फैमिली साइज पर भी ध्यान दें। आपकी जरूरत के हिसाब से जो सही लगे आप उस गीजर को खरीद सकते हैं।

कुछ पॉप्युलर गीजर मॉडल्स

वी गार्ड 6एल सेफफ्लोप्लस गैस गीजर ये गीजर आपको ऑनलाइन 6 हजार रुपये तक में मिल जाएगा। इसमें ऑटो शट टाइमर का भी ऑप्शन होता है और ये आपको 2 साल की वॉरंटी के साथ मिलेगा।

बजाज मैजस्टी एलपीजी 6-लीटर वॉटर हीटर

बजाज सबसे ज्यादा भरोसेमंद ब्रांड्स में से एक है। अडवांस तकनीक से लैस इस गीजर की कीमत 5000 हजार तक है। इस गीजर में मल्टीपल सेफ्टी फीचर भी उपलब्ध है।

हायर ई एस15 एच ई1 15 लीटर वॉटर गीजर

ये गीजर अभी हाल में ही लॉन्च किया गया है जिसे आप ऑनलाइन या मार्केट



से भी खरीद सकते हैं। इसकी कीमत 6 हजार 500 रुपये है।