हर फल को खाने का होता है अलग टाइम

हर काम की ही तरह खान-पान का भी वक्त तय होता है. तयशुदा वक्त में करने पर ही उसका फायदा मिलता है. फल खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, लेकिन तभी तक जब उनका सेवन सही वक्त पर किया जाए. हर फल को खाने का अलग-अलग वक्त होता है. जानें, कौन सा फल किस समय खाएं तो ज्यादा से ज्यादा फायदा होगा.

अनार- इसे खाने का सबसे सही समय सुबह है. दिन में या शाम में अनार खाने से आपको लाभ नहीं होगा. हमारे शरीर को सुबह एनर्जी की बहुत आवश्यकता होती है, जिसे पूरा करने के लिए अनार में बहुत ताकत होती है.

पपीता- पपीते को सुबह के नाश्ते के बाद और दोपहर के खाने से पहले खाना चाहिए. खाना खाने के बाद पपीता खाने से शरीर का वजन बढ़ता है.

संतरा- संतरे का सेवन शाम को करीब चार बजे के नाश्ते में करना चाहिए. कहा जा रहा है कि सुबह खाली पेट नाश्ते में संतरा लेने से पेट की समस्याएं हो सकती हैं.

अंगूर- ये शरीर में पानी की मात्रा को बैलेंस करता है, इसको खाली पेट खाने से ज़्यादा लाभ होता है.

केला- केला का सेवन दोपहर यानी लंच में करना चाहिए. केला हमारे शरीर के प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मददगार साबित होता है. केले का सेवन रात में बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे अपच की समस्या हो सकती है.

सेब- सेब का सेवन सुबह के नाश्ते में करना उत्तम माना गया है. इसमें पेक्टिन नाम का तत्व मौजूद होता है जो बीपी को लो करता है और कोलेस्ट्राल को घटाता है. सेब का सेवन रात में के भोजन में नहीं करना चाहिए क्योंकि रात में पेक्टिन के पाचन में मुश्किल होती है और फिर इससे पेट में एसिडिटी की समस्या बढ़ती है.

आम- इसकी तासीर गर्म होती है इसीलिए आम का प्रयोग दूध के साथ करना चाहिए और इसे सुबह के वक्त खाना चाहिए.

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जानें किसे कब खाना है सही

नेल पेंट हेक्स

नाखूनों पर लगाने के अलावा भी ये हैं गज़ब के इस्तेमाल

नेल पेंट वैसे तो नाखूनों की खूबसूरती को कई गुना बढ़ा देती है लेकिन इसके अलावा भी इसके कई उपयोग हैं. कई बार काम करते हुए स्किन पर हल्की खरोंच आ जाती है. अगर घर पर कोई क्रीम उपलब्ध नहीं है या फिर तुरंत खून बहना रोकना चाहते हों तो कटी हुई जगह पर नेलपॉलिश की एक परत लगा लें. खून बहना तुरंत बंद हो जाएगा. स्किन में हल्की खुजली हो तो भी ये नुस्खा अपनाया जा सकता है. कई लोगों की स्किन काफी संवेदनशील होती है और वे किसी तरह की आर्टिफिशियल जुलरी नहीं पहन सकते हैं. इससे तुरंत उनकी त्वचा पर रैशेज होने लगते हैं. आर्टिफिशियल गहने पहनना पसंद हो तो उनपर नेल पेंट की एक परत चढ़ा दें, इससे त्वचा पर गहनों का असर नहीं होता है. नए फैशन के फीतों वाले जूते पहनना पसंद है लेकिन फीतों को छेद में डालने में दिक्कत आती है तो परेशान न हों. फीतों के सिरों पर नेल पेंट लगा लें. इससे वे सध जाएंगे और तुरंत छेद में चले जाएंगे. कपड़ों पर किसी तरह का पेंट का दाग लग गया हो तो पारदर्शी नेल पेंट को उस जगह पर अप्लाय करें. इससे दाग हट जाता है. इसके तुरंत बाद कपड़ों को अच्छी तरह से धो लें.

इस तरह घर पर बनाएं पनीर भुर्जी

लोग तारीफ करते नहीं थकेंगे

पनीर एक ऐसा व्यजंन है, जिसे आप चाहे किसी भी तरह से बनाएं, यह खाने में लाजवाब ही लगता है। कुछ लोग इसे चाट की तरह खाते हैं तो कुछ लोग सब्जी की तरह। लेकिन आप चाहे इसे किसी भी रूप में खाएं, यह आपको पसंद ही आएगा। तो चलिए आज हम आपको पनीर की एक ऐसी ही रेसिपी के बारे में बताने जा रहे हैं। जी हां, हम बात कर रहे हैं पनीर भुर्जी की। आपने बाजार में तो कई बार पनीर भुर्जी खाई होगी लेकिन आज हम सिंपल पनीर भुर्जी को एक ट्विस्ट के साथ बना रहे हैं। तो जानिये इसे बनाने की विधि के बारे में-

सामग्री-

- तेल
- प्याज बारीक कटे हुए
- टमाटर बारीक कटे हुए
- शिमला मिर्च बारीक कटे हुए
- पनीर
- केचअप
- नमक
- लाल मिर्च
- मटर उबली हुई
- हरा धनिया
- एक लम्बी कटी हुई हरी मिर्च
- घिसा हुआ अदरक

विधि- पनीर भुर्जी बनाने के लिए आप सबसे पहले एक पैन में प्याज डालकर हल्का ब्राउन होने दें। इसके बाद आप इसमें टमाटर डालें। अब आप इसमें घिसा हुआ अदरक, डालें और चलाएं। अब इसमें नमक और लाल मिर्च डालकर थोड़ा सा पानी डालें और टमाटर के गलने तक पकाएं। इसके बाद इसमें उबली हुई मटर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और लिड लगाकर कुछ देर हल्का पकने दें। इससे मटर नरम हो जाएंगी। अब इसमें पनीर मैश करके डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें शिमला मिर्च डालें। बाद में शिमला मिर्च डालने से इसका क्रंचीनेस बना रहेगा, जो खाने में काफी अच्छी लगता है।

अब बारी आती है इसमें ट्विस्ट देने की। इसके लिए आप इसमें एक चम्मच टोमैटो केचअप, एक लम्बी कटी हुई हरी मिर्च और हरा धनिया डालकर मिक्स करें। आपकी पनीर भुर्जी तैयार है। आप इसे सर्विंग बाउल में निकालें और रोटी, परांठे या ब्रेड के साथ खाएं। यह काफी टेस्टी लगेगी।