



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

विधि- मशरूम मसाला करी बनाने के लिए सबसे पहले मशरूम को साफ करके उसे लम्बा-लम्बा काटें। अब करी बनाने के लिए कड़ाही को आंच पर रखकर गर्म करें। इसके बाद इसमें सरसों का तेल डालकर अच्छी तरह गर्म करें। जब तेल से धुआं निकलने लगे तो फ्लेम को लो करके इसमें दालचीनी, लौंग, जीरा, करीपत्ता, काजू डालकर लगभग एक मिनट के लिए चलाते हुए पकाएं। अब इसमें नमक व प्याज डालकर लाइट गोल्डन होने तक पकाएं। अब इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। इसके बाद इसमें धनिया, लाल मिर्च, कश्मीरी लाल मिर्च, गरम मसाला,

काली मिर्च पाउडर, हल्दी, बेसन डालकर दो से तीन मिनट तक मंदी आंच पर पकाएं। अब इसमें थोड़ी मटर डालकर फिर से पकाएं और अब गैस बंद कर दें। अब इसमें दही डालकर मिक्स करके चलाते रहे। अब गैस ऑन करके इसमें हरा धनिया, टमाटर डालकर अच्छी तरह पकाएं। इसके बाद इसमें शिमला मिर्च, हरी मिर्च डालकर हाई फ्लेम पर पकाएं। अब इसमें मशरूम डालकर मिक्स करें और कड़ाही की लिड लगाकर चार-पांच मिनट के लिए लो फ्लेम पर पकने दें। इसके बाद लिड हटाएं और थोड़ा सा पानी डालकर फिर से दो-तीन

## मशरूम मसाला करी जानने के बाद हो जाएगा इससे प्यार

मशरूम मसाला करी बनाने के लिए सबसे पहले मशरूम को साफ करके उसे लम्बा-लम्बा काटें। अब करी बनाने के लिए कड़ाही को आंच पर रखकर गर्म करें। इसके बाद इसमें सरसों का तेल डालकर अच्छी

तरह गर्म करें। मशरूम एक ऐसी सब्जी है, जिसे बहुत से लोग खाना पसंद नहीं करते। अगर आप भी मशरूम खाने से परहेज करते हैं तो आज हम आपको मशरूम की मदद से बनने वाली एक ऐसी रेसिपी के

बारे में बता रहे हैं, जिसे जानने के बाद यकीनन आप एक बार इसे बनाना व खाना चाहेंगे। लंच टाइम में बनाने के लिए मशरूम मसाला करी एक बेहतरीन ऑप्शन है। तो चलिए शुरू करते हैं इसे बनाना-

- 250 ग्राम मशरूम
- दो टेबलस्पून सरसों का तेल
- एक स्टिक दालचीनी
- चार-पांच लौंग
- एक चम्मच जीरा
- कड़ी पत्ता
- दो से तीन टेबलस्पून काजू कटे हुए
- दो प्याज बारीक कटा
- नमक
- आधा चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट
- एक चम्मच धनिया पाउडर
- तीन चौथाई चम्मच लाल मिर्च पाउडर

- कश्मीरी लाल मिर्च एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)
- गरम मसाला
- काली मिर्च पाउडर
- हल्दी पाउडर
- एक टेबलस्पून बेसन
- मटर
- आधा कप दही
- ताजा धनिया
- तीन टमाटर कटे हुए
- आधा लंबाई में कटा शिमलामिर्च
- हरी मिर्च

मिनट के लिए पकाएं। अंत में इसमें हरा धनिया डालकर सजाएं और रोटी या परांठे के साथ सर्व करें।

कुछ लोग मानते हैं

कि वजन घटाने या हेल्दी रहने के लिए भोजन कम खाना चाहिए। यह पूरी तरह से मिथ है। दरअसल, जब आप ऐसा करते हैं तो आपको हर समय ही भूख लगती आ। प को अलग-अलग तरह की फूड क्रेविंग्स होती है।

कई बार ऐसा होता है कि आपको भूख नहीं होती लेकिन फिर भी किसी खाद्य पदार्थ को देखकर या उसके बारे में सोचकर आप खुद को उसे खाने से रोक ही नहीं पाते। इसे ही फूड क्रेविंग कहा जाता है। जब व्यक्ति को फूड क्रेविंग होती है तो वह इतनी तीव्र होती है कि जब तक वह उस चीज को खाने लें, तब तक उसे शांति नहीं मिलती। बहुत से लोग मानते हैं कि इस फूड क्रेविंग

## फूड क्रेविंग्स कंट्रोल करने के लिए अपनाएं यह आसान उपाय

को कंट्रोल करना संभव नहीं है। जबकि ऐसा नहीं है। आज हम आपको ऐसे कुछ उपाय बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप बेहद आसानी से फूड क्रेविंग को नियंत्रित कर सकते हैं-

### प्रीए पर्याप्त पानी

अगर भोजन करने के बाद भी आपको कुछ खाने की इच्छा हो रही है तो यह फूड क्रेविंग है। इसके पीछे का एक कारण यह भी होता है कि आपके शरीर की पानी की मात्रा पूरी नहीं हो रही। दरअसल, भूख व प्यास दोनों मिलकर दिमाग में कुछ संसेशन पैदा करते हैं, जिससे व्यक्ति को

हमेशा कुछ न कुछ खाने की इच्छा होती है। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।

### ब. द. ए. प्रोटीन की मात्रा

प्रोटीन रिसर्च बिल्डअप करने में ही मदद नहीं करता, बल्कि इसके जरिए आप अत्यधिक फूड क्रेविंग्स को भी नियंत्रित कर सकते हैं। जब आप प्रोटीन का पर्याप्त मात्रा में

सेवन करते हैं तो पेट अधिक देर तक भरा रहता है, जिससे व्यक्ति को कुछ भी खाने की इच्छा नहीं होती।

### तनाव से दूरी

आपने शायद कभी नोटिस किया हो कि जब व्यक्ति किसी तरह के तनाव या डर के साए में होता है तो वह अधिक खाता है। तनाव के कारण जब आपका मूड खराब होता है तो मस्तिष्क शरीर को ऐसी चीजें खाने के संकेत देता है, जिससे व्यक्ति को अच्छा फील हो। यही वजह है कि तनाव में व्यक्ति को फूड क्रेविंग अधिक होती है। इसलिए तनाव को खुद से दूर रखने की कोशिश करें। इसके लिए आप मेडिटेशन से लेकर योग व लाफ्टर थेरेपी आदि का



सहारा ले सकते हैं।  
**प्रीपर मील**  
कुछ लोग मानते हैं कि वजन घटाने या हेल्दी रहने के लिए भोजन कम खाना चाहिए। यह पूरी तरह से मिथ है। दरअसल, जब आप ऐसा करते हैं तो आपको हर समय ही भूख लगती रहती है और आपको अलग-अलग तरह की फूड क्रेविंग्स होती है। इसलिए जरूरत है कि आप पोर्शन साइज पर ध्यान दें। एकदम से हैवी भोजन खाने की बजाय थोड़ी-थोड़ी देर में हेल्दी भोजन खाएं। इससे आपका पेट भरा रहेगा और आपको फूड क्रेविंग्स नहीं होंगी।

## लहसुन का पेस्ट दूर कर सकता है त्वचा की कई समस्याएं

लहसुन केवल खाने में ही इस्तेमाल नहीं होता, इसके पेस्ट से त्वचा की कई परेशानियों को दूर किया जा सकता है। लहसुन में एंटी इन्फ्लैमेटरी, एंटीएजिंग सहीत कई अन्य गुण मौजूद होते हैं, जो त्वचा की सेहत को सही रखकर, आपकी सुंदरता बढ़ाने में फायदेमंद होते हैं। लहसुन का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से कई त्वचा संबंधी समस्या का हल हो सकता है। आइए, जानते हैं लहसुन से निखरी त्वचा पाने के तरीके -

1. लहसुन के रस को मुंहासों पर लगाएं और 5 मिनट तक छोड़ दें। इसके बाद अपने चेहरे को धो लीजिए। ऐसा नियमित

करने से चेहरे के दाग-धब्बे हटाने लगते हैं।

### 2. लहसुन

3. लहसुन के रस और जैतून के तेल को मिलाकर हल्का गर्म करें। अब इस तेल को स्ट्रेच मार्क पर लगाएं। ऐसा नियमित करने से कुछ दिनों में आप देखेंगे कि आपके स्ट्रेच मार्क कम होते जाएंगे।

4. जिन लोगों की त्वचा पर लाल-लाल धब्बे हैं, यदि वे भी लहसुन का पेस्ट अपने निशानों पर लगाएं तो उन्हें इन धब्बों से छुटकारा मिल सकता है।

ले। इससे आपके स्किन के रोम छिद्र खुलते हैं और त्वचा साफ होती है।

5. यदि आपके चेहरे व गर्दन पर झुर्रियां आ रही हैं, तो आप लहसुन को शहद और नींबू के साथ मिलाकर सेवन करें। ऐसा करने से झुर्रियां जल्दी नहीं आती हैं।

## खाली पेट रोज़ खाएं एक सेब, नहीं होगी माइग्रेन की समस्या

डॉक्टर्स का कहना है कि जो व्यक्ति रोज़ एक सेब खाता है वह भी खाली पेट, उसे कई बीमारियां छू तक नहीं सकती हैं। रोजाना एक सेब कई बीमारियों से दूर रखता है। ये कहावत तो हम सब कई बार सुन चुके होंगे, मगर क्या आपको पता है कि सेब माइग्रेन जैसी घातक बीमारी के लिए भी बहुत लाभदायक होता है।

सेब का सेवन कर आप माइग्रेन के दर्द के साथ-साथ और भी कई बीमारियों से आराम पा सकते हैं। जो लोग डायबिटीज से पीड़ित होते हैं उनके शरीर में सेब में पाए जाने वाला पेक्टिन, ग्लाइकोनिक एसिड की कमी को पूरा करता है और इन्सुलिन के उपयोग को कम करता है। सुबह रोजाना खाली पेट सेब का सेवन करेंगे तो ये पेट की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होगा और अगर सेब को उसके

छिलके के साथ खाया जाये तो इससे कब्ज़ भी ठीक हो जाता है। सेब में घुलनशील फाइबर पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

रात को सेब को काटकर चांदनी रात में रखकर सुबह के समय खाली पेट इसका सेवन करने से माइग्रेन और सिरदर्द की समस्या से आराम मिलता है। सेब में बहुत ज्यादा आयरन होता है इसलिए ये काटते ही काला पड़ जाता है। ऐसे में जो लोग एनीमिक (खून की कमी से पीड़ित) हैं, उन्हें रोजाना सेब का जूस पिलाया जाए तो उन्हें फायदा होता है। अगर आप दिन में 2 से 3 सेब खाते हैं तो यह पूरे दिन की आयरन की कमी को पूरा करता है। सेब खांसी में फायदेमंद है। सेब के जूस में थोड़ी सी मिश्री और काली मिर्च मिलाकर रोजाना पिएं तो खांसी ठीक हो जाएगी।

