











# कैसे बनाएं और कब पिएं डिटॉक्स वाटर

## जानें इसके फायदे...

आजकल लोग सेहत को लेकर ज्यादा सतर्क हो गए हैं। शरीर को अंदर से साफ और तंदुरुस्त रखने के लिए डिटॉक्स वाटर बहुत फायदेमंद होता है। यह शरीर से गंदगी (टॉक्सिन्स) को निकालने में मदद करता है, जिससे पाचन अच्छा रहता है और त्वचा भी चमकती है। आइए जानें, डिटॉक्स वाटर कैसे बनता है, कब पीना चाहिए और इसके क्या फायदे हैं।

### डिटॉक्स वाटर कैसे बनाएं?

इसे बनाना बहुत आसान है। बस नीचे दिए जा रहे कुछ आसान स्टेप्स फॉलो करना होगा।

जरूरी चीजें लें: जूस, नींबू, पुदीना, सतरा, अदरक या दालचीनी जैसी चीजें लें।

पानी में मिलाएं: एक जार में पानी लें और इसमें कटे हुए फल और दालचीनी या अन्य जरूरी चीजें डालें।

रख दें: इसे 4-5 घंटे या रातभर फ्रिज में रखें ताकि सारे पोषक तत्व पानी में अच्छे से मिल जाएं। पीने के लिए तैयार होने से पहले थोड़ा-थोड़ा पी सकते हैं।

### डिटॉक्स वाटर पीने का सही समय?

सुबह खाली पेट ड्रिंक शरीर से गंदगी निकालने और पेट ठीक रखने के लिए। व्यायाम के बाद ड्रिंक पानी की कमी पूरी करने और थकान दूर करने के लिए। खाने से पहले ड्रिंक पाचन को अच्छा रखने में मदद करता है। रात में सोने से पहले ड्रिंक शरीर को अंदर से साफ करता है और आराम देता है।

### डिटॉक्स वाटर के फायदे?

वजन कम करने में मदद करता है। यह चर्बी घटाने और पाचन को सुधारने में सहायक होता है।



पेट को दुरुस्त रखता है। ड्रिंक कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं में राहत देता है। त्वचा चमकदार बनाता है। ड्रिंक शरीर से गंदगी निकालकर चेहरे को साफ और चमकदार बनाता है।

रोगों से बचाव करता है। ड्रिंक इसमें मौजूद नींबू, अदरक और तुलसी शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाते हैं। शरीर को हाइड्रेट रखता है। ड्रिंक दिनभर तरोंताजा और ऊर्जावान बनाए रखता है।



# गर्मी में खाते रहें ये फल

## शरीर में पानी की कमी नहीं हो सकती

गर्मियों का मौसम आ चुका है और सूरज की तेज धूप भी बढ़ने लगी है, ऐसे में शरीर में पानी की कमी होने लगती है। इसके कारण थकावट, कमजोरी, चक्कर आना, सिर का घूमना और पेट में जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन अगर आप गर्मियों में कुछ विशेष फलों का सेवन करेंगे, तो चाहे पसीना कितना भी निकले, शरीर में पानी की कमी नहीं होगी।



### तरबूज

गर्मियों में तरबूज को सबसे ज्यादा खाया जाता है क्योंकि तरबूज में लगभग 90% पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है। यह प्यास बुझाने के साथ-साथ शरीर को ठंडा करता है और गर्मी के कारण होने वाली थकान, लू जैसी समस्या को कम करता है।

### अमरूद

गर्मी में अमरूद खाना बहुत फायदेमंद होता है। यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। अमरूद में विटामिन C और भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर को ताजगी देता है और इम्यून सिस्टम को बेहतर करता है।

### नारियल पानी

गर्मियों में नारियल पानी पीना फायदेमंद होता है। यह एक प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक है, जो शरीर को ठंडा रखने के साथ-साथ पानी की कमी को भी पूरा करता है। आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर के लिए बेहद लाभकारी होते हैं।

### आम

आम को फलों का राजा कहा जाता है और यह गर्मियों में लोगों की पहली पसंद बन जाता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ इसमें विटामिन B और फाइबर होता है, जो गर्मी में शरीर को ठंडा रखते हैं और पाचन क्रिया को भी बेहतर बनाते हैं।

### संतरा

संतरे में विटामिन C की भरपूर मात्रा होती है और इसमें अच्छी मात्रा में पानी होता है। यह शरीर को हाइड्रेट करने के साथ-साथ इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।

### पपीता

पपीता गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट तो रखता है, लेकिन पपीता पेट के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है। यह पेट की गर्मी नहीं बढ़ने देता, पाचन सही रखता है और त्वचा के लिए भी लाभकारी है।

### अनानस

यह एक ऐसा फल है जो स्किन, बॉडी,

हेयर और पाचन क्रिया के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि अनानस में पानी की मात्रा के साथ ब्रोमेलिन नामक एंजाइम होता है।

### स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी में पानी की उच्च मात्रा होती है और यह एंटीऑक्सिडेंट्स का भी अच्छा स्रोत है। यह त्वचा को चमकदार बनाता है और शरीर को हाइड्रेट करने में मदद करता है।

### खुबानी

खुबानी में भी पानी की अच्छी मात्रा होती है और यह शरीर को ठंडा रखने में मदद करती है। यह विटामिन A और C से भरपूर होती है, जो शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं।

### खरबूजा

खरबूजा, तरबूज की तरह मीठा और पानी से भरपूर होता है, जो शरीर को ठंडा रखता है। इसके अंदर डाइयुरेटिक गुण होते हैं, जो Kidneys and Bladder के लिए फायदेमंद होते हैं और शरीर से टॉक्सिन्स निकालने में मदद करते हैं।

## बनाएं राजस्थानी स्टाइल बादाम का हलवा, स्वाद ऐसा कि हर कोई कहेगा वाह



अगर आप मीठे के शौकीन हैं और हलवा खाना पसंद करते हैं तो आज हम आपके लिए लेकर आए हैं राजस्थानी स्टाइल बादाम का हलवा की खास रेसिपी। आइए जानते हैं इसे बनाने की सरल रेसिपी के बारे में जिसे खाकर सब करेंगे आपकी तारीफ।

### आवश्यक सामग्री

बादाम: 1 कप  
घी: 1/2 कप  
गेहूं का आटा: 1 चम्मच  
दूध: 3/4 कप  
चीनी: 3/4 कप  
केसर: 1-2 धागा  
इलायची पाउडर: 1/2 चम्मच  
बादाम की कतरन: 2 चम्मच

### बनाने की विधि

1. **बादाम भिगोना**  
सबसे पहले एक कटोरी में बादाम लेकर 7-8 घंटे के लिए भिगो दें। अगर आप जल्दी बनाना चाहती हैं तो इन्हें हल्के गुनगुने पानी में 1-2 घंटे के लिए भी भिगो सकती हैं। इससे बादाम का छिलका आसानी से उतर जाएगा।  
2. **पेस्ट बनाएं**  
भीगे हुए बादाम का छिलका उतारें और इन्हें मिक्सर में दरदरा पीस लें। ध्यान रखें कि इसमें

पानी न डालें, ताकि इसका सही टेक्सचर बना रहे।

### 3. मिश्रण भूनें

एक कड़ाही में घी गर्म करें और उसमें पिसा हुआ बादाम डालें। इसे मध्यम आंच पर 8-10 मिनट तक अच्छी तरह भूनें लें, जब तक हल्की खुशबू न आने लगे। फिर इसमें 1 चम्मच गेहूं का आटा डालें और इसे भी 2-3 मिनट तक भूनें।

### 4. दूध मिक्स करें

गैस पर एक पैन में दूध और थोड़ा पानी मिलाकर गर्म करें।

जब यह उबल जाए तो इसे भुने हुए बादाम और गेहूं के मिश्रण में धीरे-धीरे डालें। इस दौरान मिश्रण को लगातार चलाते रहें, ताकि कोई गांठ न बने।

### 5. मीठा डालें और पकाएं

जब दूध और बादाम का मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उसमें चीनी डालें और इसे 1-2 मिनट तक पकाते रहे। गैस बंद करने से पहले इसमें इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

### 6. गर्निश करें और परोसें

अब राजस्थानी स्टाइल बादाम का हलवा को एक सर्बिंग बाउल में निकाल लें और उसके ऊपर बादाम की कतरन और केसर डालें और कुछ देर बाद गरमागरम सर्व करके अपने पुरे परिवार के साथ आनंद लें।

# लू से बचने के लिए अपने डाइट में शामिल करें आम पन्ना

चिलचिलाती धूप, उमस भरी गर्मी और बेहिसाब पसीना जैसे ही गर्मियों की एंट्री होती है, लू और डिहाइड्रेशन की टेंशन बढ़ जाती है। ऐसे में शरीर को ठंडा और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए आम पन्ना एक बेहतरीन देसी उपाय है। खट्टी-मीठी ताजगी और मसालों का जबरदस्त स्वाद गर्मियों की सारी परेशानी मिनटों में दूर कर देता है।



### गर्मियों में आम पन्ना की खासियत

गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा रखने और पानी की कमी को दूर करने के लिए आम पन्ना काफी फायदेमंद होता है। यह पेय पेट को ठंडक देता है और पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। आम पन्ना में एंटीऑक्सिडेंट और इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो शरीर में पानी की कमी नहीं होने देते और लू लगने से भी बचाते हैं। इसके अलावा इसका खट्टा-मीठा स्वाद गर्मियों में सबसे खास होता है।

### आम पन्ना बनाने के लिए आवश्यक सामग्री

2 कच्चे आम

4 बड़े चम्मच चीनी या गुड़  
1 छोटा चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर  
आधा छोटा चम्मच काला नमक  
आधा छोटा चम्मच सफेद नमक  
आधा छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर  
8-10 पुदीने की पत्तियां  
2-3 गिलास ठंडा पानी

### आम पन्ना बनाने की विधि

1. इसे बनाना बेहद आसान है। इसे बनाने के लिए आप सबसे पहले कच्चा आम लें, जिसे टिकोला भी कहा जाता है। इसके बाद इसे अच्छी तरह धोकर प्रेशर कुकर में 2-3 सीटी लगाकर उबाल लें।  
2. ठंडा होने के बाद आमों का छिलका उतारें और गुदा निकाल लें।  
3. निकालें हुए गुदे को मिक्सर में डाल



लें और उसमें चीनी या गुड़ मिलाकर ब्लेंड करें।

4. अब इसमें भुना हुआ जीरा, काला नमक, सफेद नमक, काली मिर्च पाउडर और पुदीने की पत्तियां डालकर फिर से ब्लेंड करें।

5. तैयार मिश्रण को एक बर्तन में निकालें और ठंडा पानी मिलाकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।

6. इस तरह से आम पन्ना कुछ ही समय में बनकर तैयार हो जायेगा। ऊपर से बर्फ के टुकड़े डालें और ठंडा-ठंडा आम पन्ना सर्व करें।

### आम पन्ना पीने के फायदे

#### 1. लू से बचाव

गर्मियों में लू से बचने के लिए आम पन्ना सबसे असरदार घरेलू उपाय है। इसमें मौजूद विटामिन B और इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर को ठंडा रखते हैं और लू लगने से बचाते हैं।

#### 2. डिहाइड्रेशन को दूर करता है

गर्मियों में ज्यादा पसीना आने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। आम पन्ना शरीर में हाइड्रेशन बनाए रखता है और थकान को दूर करता है।

#### 3. पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है

इसमें मौजूद मसाले और पुदीना पेट को जलन, गैस और अपच जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं।

#### 4. एनर्जी बूस्टर

गर्मियों में कमजोरी और थकान से बचने के लिए यह पेय बेहद फायदेमंद है। यह तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है और शरीर को ताजगी का एहसास कराता है।

#### 5. हीट स्ट्रोक से बचाने में मददगार

आम पन्ना शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे गर्मी के कारण होने वाली समस्याओं से राहत मिलती है।



