



ABHI ABHI



## असली नकली-किशमिश

**आ**जकल बाजार में मुनाफा कमाने की होड़ में कई चीजों में मिलावट करके बेचा रहा है। फल से लेकर सब्जियों तक और यहां तक की मसालों से लेकर ड्रायफ्रूट्स तक। इन्हीं में से एक किशमिश। जी हां आपकी खीर और हलवा का स्वाद बढ़ाने वाला किशमिश भी बाजार में नकली मिलने लगा है। ये दिखने में बिल्कुल असली किशमिश की तरह नजर आते हैं। इसी वजह से इन्हें पहचानना मुश्किल भरा हो जाता है। आज इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि कैसे आप असली और नकली किशमिश का फर्क पहचानकर नकली किशमिश खाने से बच सकते हैं।

● **रंग से पहचानें**— किशमिश का असली रंग हल्का और सुनहरा होता है। अगर आपको किशमिश का रंग कहीं पर बहुत हल्का और ज्यादा गहरापन दिखे तो समझ जाइए कि किशमिश नकली है।

● **स्टेम से पहचानें**— आप जिस किशमिश का सेवन कर रहे हैं वो अच्छी और हाई क्वालिटी की होगी तो उसके ऊपर बेहद छोटी स्टेम होगी वहीं खराब अंगूरों से बनी किशमिश के ऊपर काफी बड़ी स्टेम आपको नजर आएगी।

● **टेक्चर से पहचानें**— एक अच्छी किस्म की किशमिश नरम सी होगी। जिन किशमिश को कच्चे अंगूरों से तैयार किया जाता है वो अक्सर सख्त होंगे वहीं उन्हें चबाना थोड़ा मुश्किल भरा होता है। इसलिए ऐसे किशमिशों को खरीदने से बचें।

● **सूंधकर खरीदे**— अगर किसी किशमिश की कैनोला से कोटिंग की जाती है मगर वो भी कुछ समय में खराब हो जाती है उनमें खराब बदबू आने लगती है। अगर किशमिश खरीदते हुए आपको में थोड़ी भी बदबू आए तो उसे ना खरीदें।

● **घर पर कैसे बनाएं**— अंगूर ये तो आपको पता ही होगा कि अंगूर को सूखाकर किशमिश बनाया जाता है। किशमिश बनाने के लिए सबसे पहले अंगूरों को उबलते हुए पानी में 5 से 10 मिनट तक उबाले। उबालने के बाद गर्म गर्म ही इसे एकदम ठंडे पानी के बाउल में ट्रांसफर दें। अंगूर के ऊपर लगे इनके डंठल को निकाल दें। इसके बाद एक सूखे कपड़े पर इन्हें निकाल कर रख दें। इन्हें पोंछकर सूखने के लिए रख दें। अंगूर सूखने में चार दिन यानी 96 घंटों का पूरा समय लेते हैं। किशमिश के लिए अंगूर को चुनते समय ध्यान रखें कि अंगूर ज्यादा सॉफ्ट न हों और न ही खाने में खट्टे हों। नरम अंगूर उबालने पर फट जाते हैं और सूखने में काफी समय लेते हैं।

■ साभार- बोस

## चाय-काँफी



सुबह को ज्यादातर लोग एनर्जेटिक महसूस करने के लिए या यूं कहें कि सुस्ती उतारने के लिए चाय या फिर काँफी से दिन की शुरुआत करते हैं, लेकिन खाली पेट चाय और दूध वाली काँफी एसिडिटी की समस्या कर सकती है। अगर आप सुबह को चाय या फिर काँफी ले भी रहे हैं तो इसे बहुत ही सीमित मात्रा में ही लें क्योंकि इसमें मौजूद कैफीन भले ही आपको फ्रेश फील करवाती हो लेकिन इसके ज्यादा सेवन से आपको सुस्ती और बेचैनी जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

## खान-पान...

### श्रेष्ठ को मिलेंगे फायदे



**ला**इफस्टाइल में हो रहे बदलाव और तेजी से बदलते खानपान के तरीकों के कारण अक्सर लोगों को पेट से जुड़ी समस्याएं होने लगती हैं। इसके साथ ही अगर आप हेल्दी फूड्स नहीं खाते हैं तो इसका बुरा असर आपके इम्यून सिस्टम पर भी पड़ता है, जिससे बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में अगर आप हेल्दी रहना चाहते हैं तो आपको अपनी लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव करने चाहिए और खानपान को भी सुधारना चाहिए। आजकल कई लोग सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर को देखकर फिट और हेल्दी रहने के लिए इंप्यूज्ड वॉटर पीते हैं लेकिन अक्सर उन्हें इस बात का अंदाजा नहीं होता है कि जो पानी वो पी रहे हैं उनके क्या लाभ हैं।

● **अजवाइन का पानी**— अजवाइन का पानी पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकता है। जिन लोगों को कब्ज, एसिडिटी और अपच की शिकायत रहती है उन्हें नियमित रूप से अपने दिन की शुरुआत अजवाइन पानी से करनी चाहिए। इसे बनाने के लिए 1 गिलास पानी में 1 चम्मच अजवाइन डालकर रातभर के लिए भिगोएं। अगली सुबह इस पानी को पीएं। पाचन सुधारक अजवाइन के पानी में कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ विटामिन ए और कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है।

● **काली किशमिश का पानी**— काली किशमिश के पानी के अनेक फायदे होते हैं। काली किशमिश का पानी कब्ज को दूर करने में सहायक होता है, इसके साथ ही जिन लोगों को खांसी की शिकायत रहती है उनके लिए भी काली किशमिश का पानी लाभदायक होता है। काली किशमिश का पानी एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है जो रोगों के खिलाफ लड़ाई में मदद कर सकता है। साथ ही ये पानी वजन को कंट्रोल करने में भी मदद कर सकता है। 4-5 काली किशमिश को रातभर के लिए 1 गिलास पानी में भिगोकर रखें और अगली सुबह इसे पीएं।

● **दालचीनी का पानी**— दालचीनी का पानी इंसुलिन रेजिस्टेंस को बैलेंस करने के लिए सहायक साबित हो सकता है, जिससे डायबिटीज कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है। दालचीनी का पानी डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इसे बनाने के लिए 2 इंच दालचीनी का टुकड़ा रातभर के लिए 1 गिलास पानी में भिगोकर रखें और अगली सुबह इस पानी को पीएं। दालचीनी का पानी इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है, जिससे बीमारियों का खतरा कम होता है।

● **धनिया का पानी**— शरीर में थायराइड का लेवल बिगड़ने पर धनिये का पानी लाभकारी साबित हो सकता है। खासकर, हाइपोथायरायडिज्म में धनिये का पानी फायदेमंद होता है। इसके साथ ही धनिये का पानी पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है और स्किन को हेल्दी बनाता है।

## न करें...

### डिनर स्किप...

देखा जाए तो कुछ लोग वेट लॉस के चक्र में डिनर को स्किप करने की ठान लेते हैं पर जरूरी नहीं है कि वे इसे सही तरीके से फॉलो कर पाएं। दरअसल, कभी-कभी रात में भूख लगने लगती है। ऐसे में लोग घर में मौजूद किसी भी चीज को खाते हैं। इस कारण फायदे के बजाय नुकसान होता है। डायटिशियन सुरभि कहती हैं कि अगर आपको ज्यादा भूख लगती है तो बैलेंस डाइट का रूटीन फॉलो करें। इसके अलावा ज्यादा

से ज्यादा पानी पीएं। क्योंकि ये आदत हमें ओवरईटिंग से बचाती है अगर आप नाइट में डिनर स्किप करने का फैसला लें चुके हैं तो इसके लिए कुछ चीजों का ध्यान रखें। सोने से पहले थोड़ा पानी पी लें। इसके बावजूद भूख बढ़ाई नहीं होती है तो नट्स को खाकर हंगर को शांत कर सकते हैं। हमें 7 बजे तक डिनर की मील ले लेनी चाहिए। क्योंकि इस तरह सोने से पहले ही खाना पच पाता है। एक्सपर्ट के मुताबिक अपनी डिनर की थाली में दाल, 2 चपाती, एक सब्जी और सलाद को रखना न भूलें।

## वेट लॉस...

### पिस्टल स्कैट्स वर्कआउट

वजन कम करना चाहते हैं, तो आज हम आपको बताएंगे एक असरदार वेट लॉस एक्सरसाइज के बारे में जिसे पिस्टल स्कैट्स के नाम से जाना जाता है। इस एक्सरसाइज को करने से कैलोरीज तो घटती ही हैं, साथ ही मसल्स की ताकत भी बढ़ती है। पिस्टल स्कैट्स में आपको सिंगल लेग स्कैट्स की प्रक्रिया करते हुए डीप डाउन स्कैट्स करना होता है। पिस्टल स्कैट्स वर्कआउट करने के फायदे-

► पिस्टल स्कैट्स करने से कोर मसल्स को टाइट और मजबूत बनाया जा सकता है।

► इस एक्सरसाइज को करने से शरीर का लचीलापन बढ़ता है।

► जिन लोगों के कंधे मोटे होते हैं, उसे टोन्ड बनाने के लिए यह एक अच्छा वर्कआउट है।

► पैरों की मसल्स की मजबूती के लिए पिस्टल स्कैट्स वर्कआउट कर सकते हैं।

► जो लोग वेट लॉस करना चाहते हैं, उन्हें इस एक्सरसाइज को करके ज्यादा से ज्यादा कैलोरीज बर्न करने का मौका मिलेगा।

► पिस्टल स्कैट्स वर्कआउट



करने का तरीका-

► सही ढंग से पिस्टल स्कैट्स करने के लिए, पहले एक पीठ के सहारे नीचे झुकें।

► दूसरा पैर आगे बढ़ाएं जैसे कि आप एक कुर्सी पर बैठ रहे हैं।

► अपने वजन को आगे ले जाएं जैसे कि आप स्कैट कर रहे हों।

► नीचे की ओर जाने के दौरान आपके घुटने सीधे रहेंगे और वजन हील के ऊपर होगा।

► नीचे झुकने के बाद आपको धीरे-धीरे उठना है।

► पिस्टल स्कैट्स वर्कआउट करते समय बरतें सावधानी-

► पिस्टल स्कैट्स को करने के दौरान संतुलन बनाए रखें।

► शुरुआत में आप एक नियमित स्कैट के साथ प्रैक्टिस कर सकते हैं।

► प्रैक्टिस करते समय आप एक दीवार या किसी अन्य चीज का सहारा ले सकते हैं ताकि संतुलन बनाए रख सकें।

► पिस्टल स्कैट्स एक चुनौतीपूर्ण एक्सरसाइज हो सकता है इसलिए शुरुआती स्तर पर संतुलन और स्थिरता बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

# हिमाचल अग्नी अग्नी

के प्रकाशन के संबंध में सूचना

फार्म-4  
(नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन स्थान	:	रजियाणा (हिमाचल प्रदेश)
2. प्रकाशन अवधि	:	साप्ताहिक
3. मुद्रक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	XXXXXXXX
पता-	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
4. प्रकाशक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	XXXXXXXX
पता	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
5. संपादक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	XXXXXXXX
पता	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार-पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	:	अनल पत्रवाल वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056

मैं अनल पत्रवाल एतद द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक 01 मार्च, 2024

ह/-अनल पत्रवाल  
प्रकाशक