

विविध

अनार का जूस करता है हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम



ज्यादातर लोग नमक को सिर्फ खाने में ही प्रयोग करते हैं। लेकिन अगर थोड़ा-सा नमक पानी में मिलाकर इससे नहाया जाए तो शरीर को कई तरह के फायदे हो सकते हैं। इसमें मौजूद मैग्नीशियम, कैल्शियम, सोडियम जैसे मिनरल्स शरीर को इफेक्टिव से बचाते हैं। नमक के पानी में मौजूद तत्व फंगल इफेक्शन बढ़ने से रोकते हैं। रोज इससे नहाने पर डेढ़ घण्टा काफ़ी आराम मिलता है। एक नजर इसके फायदों पर

अच्छी नींद आती है
नमक के पानी से नहाने पर थकान और स्ट्रेस दूर हो जाता है। इससे दिमाग को शांति मिलती है और रात में अच्छी नींद आती है।

हेल्दी हो जाते हैं बाल
इसके पानी से नहाने पर लड्ड सक्लेशन अच्छा हो जाता है। साथ ही बालों के बैटीरिया भी खत्म होते हैं। इसलिए नमक के पानी से स्मिर धोने पर बाल हेल्दी और शाइनी हो रहते हैं। ध्यान रहे नमक की मात्रा संतुलित होनी चाहिए। इतना नमक न मिलाएँ कि पानी खारा हो जाए।

हड्डियों के दर्द में आराम
नमक के पानी से नहाने पर हड्डियों



गर्मी के मौसम में शरीर में संतुलित भोजन जरूरी है। थोड़ी सी लापरवाही स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकती है। ऐसे में अनार का जूस कई तरह से फायदेमंद है। इसमें आयर्न, विटामिन एडि पोषक तत्व पाए जाते हैं जो एनिमिया, अलगाइनर आदि रोगों में लाभदायक है। खासकर गर्भवती महिलाओं के लिए अनार का जूस काफ़ी फायदेमंद है।

नियमित सेवन से गाँव एवं बचे दोनों स्वस्थ रहते हैं। यही नहीं वे दिल से जुड़ी बीमारी वाले मरीजों के लिए भी फायदेमंद है। डॉ. सीबी सिंह ने बताया अनार के ऐसे ही फायदों के बारे में। अनार के जूस से हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम किया जा सकता है। अनार खून में आयर्न की मात्रा को बढ़ाता है। आयर्न की कमी को दूर कर एनिमिया

आदि रोगों से छुटकारा दिलाता है। अनार के जूस से दांत संबंधी समस्याओं से मुक्ति मिलती है गर्भवती महिलाएँ के लिए अनार का जूस फायदेमंद है। नियमित सेवन से बच्चा स्वस्थ होता है। अनार के जूस से अधिक उब के लोगों को होने वाली अलगाइनर नामक रोग से भी छुटकारा मिलता है।

पैदल चलने से दिल रहेगा स्वस्थ
आपने बड़े-बुजुर्गों को कहे सुना होगा कि पैदल चलना सेहत के लिए अच्छा होता है। हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार पैदल चलने से हृदयरोग, मोटापा, डायबिटीज की आशंका काफी कम हो जाती है। हमारी जीवनशैली में तेजी से बदलाव की वजह से आने वाले समय में हृदय संबंधी रोगों के बढ़ने की और आशंका है। इस अध्ययन के लिए वैज्ञानिकों ने करीब दो हजार लोगों की दिनचर्या पर लंबे समय तक नजर रखी।

होम टिप्स नमक के पानी से नहाने के हैं कई फायदे

गर्मियों में ऐसे करें अपने पशु की देखभाल

गर्मियों में पेट को खास केयर की जरूरत होती है। तपते मौसम में उसकी सेहत बनी रहे इसके लिए आपको कुछ खास बातों का ध्यान रखना चाहिए। ये बहुत छोटी, पर बहुत जरूरी बातें हैं...

गर्म कार में न बैठाएँ
गर्मी के मौसम में कार के अंदर का टेंपरेचर बहुत हाई होता है। इसलिए पेट को कभी भी गर्म कार के अंदर या काफ़ी देर से घूम में खड़ी हुई कार के अंदर न बैठाएँ।

कमी गाड़ी में न छोड़े
कार कहीं रोड साइड पर पार्क करके आप सोच रहे हैं कि आप अपना काम निपटाकर आ जाएंगे, इतनी देर आपका पेट गाड़ी में ही इंतजार कर लेगा। ...तो आप गलत सोच रहे हैं। ऐसा करना आपके पेट के हर्टल्स का भी कारण बन सकता है। कई केस में



उन्के ऑर्गन भी फेल हो जाते हैं। असर बना रहता है। इसे ध्यान में रखते हुए अपने पेट की वॉक का टाइम बदल लें। अेसर हम शू पहने हुए होते हैं और जमीन से निकलने वाली हीट को फील नहीं कर पाते और पेट

को ऐसे ही घुमाने दे जाते हैं। यह हीट पेट की स्किन को झुलसा सकती है। कई बार उनके पैरों में जलन और दर्द कारण भी बन सकती है।

अपने पेट के लिए आयोजित करें पार्टी
आपके परिचितों और दोस्तों के पास भी पेट होंगे। उनके साथ मिलकर आप सभी अपने पेट के लिए पूल पार्टी का आयोजन कर सकते हैं। पूल पार्टी के आयोजन में इस बात का खास ध्यान रखें कि पानी में लोरीन की मात्रा अधिक न हो। इस पानी से उन्हें पेट संबंधी दिक्कत हो सकती है। गर्मी में पेट को कूल रखने का एक तरीका वॉटर स्प्रे भी हो सकता है। स्प्रे बॉटल से हर घंटे उस पर थोड़ा पानी स्प्रे कर सकते हैं। इससे उसे राहत मिलेगी।

हेल्थ अलर्ट ज्यादा आयर्न की गोलियां खाना भी घातक



यू तो शरीर में आयर्न की कमी कई बीमारियों का जन्म देती है। लेकिन, अगर इसकी मात्रा अधिक हो जाती है, तो इसके परिणाम और भी ज्यादा चिंताजनक हो जाते हैं। डॉटर्स की मानें तो महिलाएँ ज्यादातर आयर्न की गोलियाँ खाती हैं। ताकि उनके शरीर में इसकी कमी को दूर किया जा सके। लेकिन जानकारी के अभाव में ये महिलाएँ गोलियाँ खाती रहती हैं और एक समय बाद वे हीमोक्रोमाटोसिस बीमारी की शिकार हो जाती हैं, जिसमें लिबर डेमेज होने तक की स्थिति बन जाती है।

वया है हीमोक्रोमाटोसिस?
जब शरीर में आयर्न यानी लौह तत्व जरूरी मात्रा से बहुत ज्यादा हो जाता है, तो हीमोक्रोमाटोसिस की स्थिति बन जाती है। आपके शरीर को हीमोग्लोबीन बनाने के लिए आयर्न की जरूरत होती है। हीमोग्लोबीन आपके रक्त का वह हिस्सा है, जो सभी कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाता है। लेकिन जब शरीर में आयर्न बहुत ज्यादा होता है, तो यह लीवर और हृदय को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है। डायबिटीज, ऑर्थराइटिस जैसे बीमारियाँ होने लगती हैं।

लिबर पर सीधा असर
हीमोक्रोमाटोसिस की वजह से मरीज के सीधे लिबर पर असर पड़ता है। डॉटर्स की मानें तो निश्चित समय तक इसका उपचार नहीं होने की वजह से लिबर डेमेज होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए बीमारी के बारे में पता चलते ही तत्काल उपचार के लिए डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

लक्षण वया है?
आमतौर पर 40 वर्ष की आयु से पहले

ऐसे कर सकते हैं बचाव
» शराब का सेवन न करें।
» हर रोज विटामिन सी वाले पदार्थों का 200 मिलीग्राम से ज्यादा सेवन न करें।
» ऐसे पोषिक तत्व और विटामिन न लें, जिनमें आयर्न हो।
» आपको चाय या कॉफी पीनी चाहिए। कॉफी से भी ज्यादा चाय पीनी चाहिए।
» लोहे के बर्तन में बने भोजन का सेवन न करें।
» कच्चा सी फूड न खाएँ, क्योंकि इनके बैक्टीरिया सीधा प्रभाव डाल सकते हैं।

प्रेग्नेसी में धुंआ उड़ाने से बच्चा हो सकता है छोटा

प्रेग्नेसी में स्मोकिंग करने से बच्चे का साइज छोटा होता है। बच्चे का साइज छोटा होने पर लेबर पेन कम हो जाता है और लेबर पेन से बचने के लिए महिलाएँ स्मोकिंग का सहारा लेती हैं। हाल ही ऑस्ट्रेलिया में स्मोकिंग पर हुई स्टडी में यह सामने आया। स्टडी में पाया गया कि लेबर पेन से बचने के लिए लड्डकियाँ पहली सिगरेट ही प्रेग्नेसी में पीती हैं। कई बार जो लड्डकियाँ या महिलाएँ सिगरेट कम पीती थीं, वो इस पीरियड के दौरान सिगरेट ज्यादा पीना शुरू कर देती हैं। सर गंगाराम हॉस्पिटल की प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. इंद्रणी गांगुली का कहना है कि प्रेग्नेसी में स्मोकिंग करने से बच्चे की ग्रोथ पर असर पड़ता है और साइज छोटा हो जाता है। यह सही है। लेकिन इससे लेबर पेन कम होता है, यह मिथ है।



होने से प्री-मैच्योर बेबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। प्रेग्नेसी में स्मोकिंग नहीं करें। लेबर पेन को कम करने के लिए अपनाई जाने वाली टॉनिक से रिलीफ नहीं मिलता है। उन्होंने बताया कि प्रेग्नेसी के चार महीने होने के बाद गर्भ संस्कार पर फोकस किया जाना चाहिए। इस पीरियड के बाद बच्चा गर्भ में रहते हुए सुनना शुरू कर देता है। वहीं, पेट पर दिया गया स्पर्श उसे याद रहता है। यह ही में देखा गया कि 600 ग्राम का एक बच्चा आंखें नहीं खोल पा रहा था, लेकिन जब उसकी नानी ने उसे उसी नाम से पुकारा, जिससे वह प्रेग्नेसी में पुकारती थी तो उसने आंखें खोलना शुरू कर दिया। पेट पर किया गया सिंपल टच भी वो फील करता है और पैदा होने के बाद भी उस टच को पहचान जाता है। इसलिए ऐसा माना जाता है कि जो पेरेंट्स गुस्सा करते हैं उनके बच्चे गुस्सेल, जो ड्रिंक करते हैं उनके बच्चों में बचपन से नशीलानन रहता है। जो मां बहुत ज्यादा स्ट्रेस में रहती है, उसके बच्चे भी स्ट्रेस वाले बनेंगे।

घरेलू उपचार से दूर करें सेल्युलाईट ...

सेल्युलाईट की समस्या हर किसी को हो सकती है। यह समस्या महिलाओं में यौवन शुरू होने के साथ बढ़ जाती है। इसमें ज्यादातर महिलाओं के कूल्हे से नीचे के अंगो, पैर, गले और पेट पर होती है। जिसमें झल्लहट सी महसूस होती है। अगर हम आपको इस समस्या से छुटकारा दिलाने के लिए कुछ घरेलू तरीके बताएँ।

वया है सेल्युलाईट?
सेल्युलाईट त्वचा की अंदर वसा को एक परत बना देता है, जो देखने में हल्का सूजा हुआ नारंगी की तरह लगता है। इसका समस्या के होने कारण फाइबर, तुरल पदार्थ रेत प्रवाह के बिगड़ना हो सकता है। यह समस्या केवल महिलाओं को ही नहीं बल्कि पुरुषों को भी होती है।

सेल्युलाईट का कारण
सेल्युलाईट का सबसे बड़ा कारण आहार, जीवन शैली हार्मोन वृद्धि हो सकते हैं। तनाव, अधिक वजन, कई बायोटाइप रोग भी सेल्युलाईट की समस्या को जन्म देते हैं। अगर आप भी इस परेशानी से जल्द छुटकारा पाना चाहते हैं तो इन



इई त्रिशिंग
शॉवर लेने से पहले नसाज और एक्सफोलिएट के लिए आप इई त्रिशिंग कर सकती है और इसके लिए आपको किसी क्रीम लोशन या स्क्रब की जरूरत नहीं पड़ेगी बस एक शुष्क ब्रश आपको सेल्युलाईट छुटकारा दिला सकता है।

साफ करने का काम करती है। आप कॉफी और नारियल तेल से शरीर की मालिश करें। इससे त्वचा कसी रहती है और सेल्युलाईट की समस्या कम होती है।

नारियल तेल, कॉफी और समुद्री नमक
6 चेमच नारियल तेल में 3 बड़े चेमच समुद्री नमक और 1 कप कॉफी का मिश्रण तैयार लें। इस पैक को अधिक समय तक सुरक्षित करने के लिए इस पैक को फ्रिज में रख सकती है। इसके पैक को नहाने से पहले प्रभावित जगह पर लगाएँ और स्क्रब करें।

जैतून का तेल और गिलसरीन
इसका पैक बनाने के लिए 2-3 बड़े चेमच जैतून तेल, 1 चेमच चीनी, विटामिन ई तेल के 2 चेमच, आधा कप कॉफी और 1 चेमच गिलसरीन का लेकर पेस्ट बना लें। अब इस पैक को सेल्युलाईट क्षेत्रों पर लगाने के लिए पहले गर्म पानी से स्नान करें उसके बाद कुछ-कुछ मिनटों के लिए गोलाकार गति में मालिश करके धो लें। स्क्रब हुई जगह को प्लास्टिक की चादर से कवर कर लें और लगभग 10 मिनट के बाद ही उसको हटाएँ। साथ ही अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करना न भूलें।

रेसिपी

रसाईसी बाजरा पराठा
सामग्री
1 कप बाजरा का आटा, 2 टेबल-स्पून गेहूँ का आटा, नमक स्वादअनुसार, बाजरा का आटा, बेलने के लिए, 3 टी-स्पून तेल, पकाने के लिए, मिलाकर भरवा मिश्रण बनाने के लिए, 3/4 कप चूरा किया हुआ लो फेट पनीर, 1/2 कप बारीक कटी हुई मैथी, 3/4 कप बारीक कटे हुए टमाटर, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, नमक स्वादअनुसार, परोसने के लिए: लो-फेट दही

विधि
भरवा मिश्रण को 6 बराबर भाग में बांटकर एक तरफ रख दें। बाजरे का आटा, गेहूँ का आटा और नमक को एक बाउल में अच्छी तरह मिला लें और जरूरत मात्रा में गरम पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूथ लें। आटे को 6 बराबर भाग में बांटकर एक तरफ रख दें। थोड़े सूखे बाजरे आटा का प्रयोग कर, आटे के एक भाग को 125 मिमी (5) व्यास के गोल आकार में बेल लें। रोटी के आधे भाग में, भरवा मिश्रण के एक भाग को रखकर, चंद्राकार में मोड़ लें। एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें, और 1/2 टी-स्पून तेल का प्रयोग कर पराठे के दोनों तरफ सुनहरे दाग पड़ने तक पका लें। दोहराकर 5 और पराठे बना लें। लो-फेट दही के साथ तुरंत परोसें।

वटपटा दहीवाला ब्रेड
सामग्री
5 ब्रेड स्लाइस, टुकड़ों में कटे हुए, 1/2 कप दही, 1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादअनुसार, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1/4 टी-स्पून हींग, 3 - 4 कड़ी पत्ता, 1/2 टी-स्पून कसा हुआ अदरक, 1/4 कप पतले स्लाइस्ट प्याज, 2 टेबल-स्पून तेल, सजाने के लिए, 1 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

विधि
एक बाउल में 2 दही, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक को 2 टेबल-स्पून पानी के साथ अच्छी तरह मिला लें। ब्रेड के टुकड़े डालकर अच्छी तरह मिला लें। एक तरफ रख दें। एक चौड़े नॉन-स्टिक पेन में तेल गरम करें और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगें, हींग, कड़ी पत्ता और अदरक डालकर मध्यम आंच पर कुछ सेकेंड तक भून लें। प्याज के स्लाइस डालकर मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक या उनके हल्के सुनहरे होने तक भून लें। ब्रेड का मिश्रण डालकर धीमी आंच पर 1 से 2 मिनट या ब्रेड के सुनहरा होने तक, बीच-बीच में हिलाते हुए भून लें। धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।