स्वास्थ

मोटापा कम करता है अलसी का काढ़ा

स्वस्थ रहने के लिए हमें अपने आहार में फल-सब्जियों के साथ-साथ विभिन्न तरह के बीजों को भी जरूर शामिल करना चाहिए। ऐसे ही बीजों में से एक है अलसी, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। ये शरीर को स्वस्थ रखने में फायदेमंद हैं। अलसी के बीजों से बने काढ़े का नियमित रूप से सेवन कई बीमारियों के इलाज में फायदेमंद है।

कैसे तैयार करें काढ़ा

दो चम्मच अलसी के बीजों को दो कप पानी में मिक्स करें और आधा रह जाने तक उबालें। तैयार काढ़ा छान लें और थोड़ा ठंडा होने पर पिएं।

फायदे हैं अनेक

ब्लड शुगर करे नियंत्रितः डायबिटीज और ब्लड शुगर की समस्या से पीड़ित लोगों के लिए अलसी का काढ़ा वरदान साबित होता है। नियमित रूप से सुबह खाली पेट असली के काढे.के सेवन से डायबिटीज का स्तर नियंत्रित रहता है।

▶ थाइरॉएड में असरदारः सुबह खाली पेट अलसी का एक कप काढ़ा हाइपोथाइरॉएड और हाइपरथाइरॉएड दोनों स्थितियों में फायदेमंद है।

▶ हार्ट ब्लॉकेज को करे दूरः नियमित रूप से तीन महीने तक अलसी का काढ़ा पीने से आर्टरीज में ब्लॉकेज दूर होता है और आपको एंजियोप्लास्टी कराने की जरूरत नहीं पड़ती। अलसी में मौजूद ओमेगा-3 शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल एलडीएल के स्तर को कम करता है और हृदय संबंधी बीमारियों को रोकने में मदद करता है। हानिकारक विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शरीर को डीटॉक्सीफाई करता है।

▶ जोड़ों के दर्द में दे आरामः साइटिका, नस का दबना, घुटनों जैसे जोड़ों के दर्द में अलसी के काढ़े का नियमित सेवन फायदेमंद है।

▶ मोटापा करे कमः काढ़ा शरीर में जमा हुई अतिरिक्त वसा को निकालने में मदद करता है, जिससे मोटे होने का खतरा नहीं रहता। अलसी में मौजूद फाइबर भूख को कम करता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

▶ पेट की समस्याओं में कारगरः नियमित रूप से अलसी का काढ़ा पीने से कब्ज, पेट दर्द, पेट अफरना जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

▶ बालों और त्वचा के लिए फायदेमंदः आधा चम्मच अलसी के बीज रोज सुबह गर्म पानी के साथ लेने से बालों के झड़ने की समस्या भी हल होती है।

तीन-चार महीने तक नियमित रूप से काढ़ा पीने से बाल सफेद होना रुक जाता है। अलसी के तेल की मालिश करने से बाल मजबूत और चमकदार होते हैं। इससे त्वचा के रूखेपन, कील-मुंहासे, एग्जिमा, एलर्जी जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।

अपने बालों को खूबसूरत बनाने के लिए अपनाएं पपीते का ये हेयर मास्क

पपीते में ढेर सारे विटामिन जैसे विटामिन अ, इ और उ होते हैं। विटामिन अ आपके बालों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है, विटामिन इ आपके सिर को साफ करके डेड स्किन सेल्स को दूर करता है, जबकि विटामिन उ बहुत अच्छा एंटी-आक्सीडेंट होता है जिससे आपके बाल तेजी से बढ़ते हैं। इसके अलावा पपीते में मैग्नीशियम, पोटेशियम, कॉपर और बीटा-कैरोटीन होते हैं जो बालों के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

इस आर्टिकल में हम आपको बालों को स्वस्थ रखने के लिए पपीते से बनने वाले हेयर मास्क के बारे में बताने जा रहें हैं।

पपीता और दही का हेयर मास्कः

दही में प्रोटीन होता है जो बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है। दही में मौजूद लैक्टिक एसिड बालों के डेड स्किन सेल्स को दूर करने का काम करता है। पपीता और दही का मिश्रण बालों के लिए बहुत बढ़िया होता है।

इस्तेमाल करने का तरीकाः

▶ कच्चे पपीते को छीलकर उसमें से बीज को निकाल दें।
▶ इसे छोटे छोटे टुकड़ों में काटकर ब्लेंडर में रखें।
▶ इसका पेस्ट बना लें।
▶ इसमें आधा कप दही मिला दें।
▶ फिर इन सबको अच्छे से मिला दें।
▶ फिर इसे अपने बालों की जड़ों में लगाएं।
▶ इसे 30 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें। फिर अपने सिर को शैम्पू से धो लें।

पपीता और नारियल तेल का हेयर मास्कः

नारियल में फैटी एसिड और विटामिन पाए जाते हैं जो बालों को बेहतर न्यूट्रीयेंट्स देने के साथ साथ उन्हें मजबूत और चमकदार बनाता है। नारियल तेल में पपीता मिलाने से आपके बाल सुन्दर दिखते हैं।

इस्तेमाल करने का तरीकाः

▶ कच्चे पपीते को छोटे छोटे टुकड़ों में काटकर इसमें से सारे बीज को निकाल लें।
▶ इसे ब्लेंडर में डालकर एक पेस्ट बना लें।
▶ फिर इसमें नारियल का तेल मिला लें।
▶ इस मिश्रण को अपने बालों में 30 मिनट तक लगाए रखें। और फिर शैम्पू से धो लें।

अक्सर लोग इस बात को लेकर आश्चर्य-चकित रहते हैं कि उनकी दादी और नानी के बाल इतने सुन्दर, लम्बे कैसे होते हैं, जबकि वो ना तो कोई महंगे शैम्पू का इस्तेमाल करती हैं और ना ही सैलून जाती हैं। आपको बता दें कि वो नेचुरल चीजों जैसे नारियल, केला, एवोकैडो, जोजोबा, नींबू और पपीते का इस्तेमाल करती हैं। इस आर्टिकल में हम बालों की सुन्दरता के लिए पपीते के लाभों के बारे में बात करेंगे। आप अपने बालों को स्वस्थ रखने के लिए घर पर ही हेयर मास्क को बना सकते हैं।

पपीता और शहद का हेयर मास्कः

शहद बालों के झड़ने को रोकता है, इसके अलावा यह बालों में होने वाले इन्फेक्शन को दूर करता है और उन्हें पूरा न्यूट्रीशन देता है। एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-फंगल गुण होने की वजह से यह बालों को मजबूत और स्वस्थ बनाता है। शहद बालों के लिए एक नेचुरल कंडीस्नर का काम करता है जो बालों की नमी बनाए रखता है।

इस्तेमाल करने का तरीकाः

▶ पपीते को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें।
▶ इसमें शहद मिलाकर ब्लेंडर में मिक्स कर लें।
▶ फिर इसे अपने बालों में 30 मिनट तक लगाए रखें।
▶ और फिर पानी से धो लें।

पपीता और केले का मास्कः

केले में बायोटिन होता है जो बालों को बढ़ने में मदद करता है और उसे मुलायम और चमकदार बनाता है। केला और पपीता बालों को मजबूत बनाने के लिए एक उत्प्रेरक का काम करते हैं।

इस्तेमाल करने का तरीकाः

▶ इसके लिए आप एक केले को लें और उसे अच्छे से छील लें।
▶ और फिर इसे आधा कटे पपीते के साथ मिलाकर एक पेस्ट बना लें।
▶ इस पेस्ट को अपने बालों में लगाकर 30 मिनट तक छोड़ दें।
▶ और फिर इसे पानी से धो लें।

पपीता और अंडे का हेयर मास्कः

अंडे में ढेर सारे न्यूट्रीयेंट्स और विटामिन पाए जाते हैं जो बालों को बढ़ने में मदद करते हैं।

इस्तेमाल करने का तरीकाः

▶ इसके लिए एक बाउल में अंडे को फोड़कर लें।
▶ दूसरे बाउल में पपीते का पेस्ट बना लें।
▶ फिर इन दोनों को एक साथ मिला दें और अपने बालों में लगाएं।
▶ इसे 30 मिनट तक ऐसे ही छोड़ दें।
और फिर शैम्पू से धो लें।
▶ इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में एक बार जरुर इस्तेमाल करें।

टिप्स

बच्चों को घर में अकेला छोड़ने से पहले याद रखें ये बातें

◆ मोबाइल होना है जरूरी

जब बच्चे घर पर अकेले हो तो उनके पास मोबाइल होना बहुत जरूरी है। ऐसी स्थिति में अगर बच्चों कोई समस्या है या फिर आपको बच्चों से कोई बातचीत करनी है तो आप बहुत आसानी से कर सकते हैं।

◆ कमरे में बंद न करें

कई बार पेरेंट्स बच्चों को लेकर पजेसिव हो जाते हैं कि बच्चों की सुरक्षा के लिहाज से उन्हें कमरे में बंद कर देते हैं, ताकि बच्चे घर से बाहर ना जाए और कोई उनके बच्चों के साथ गलत हरकत ना कर दें। जबकि ये बहुत गलत अभ्यास है। बच्चों को कभी भी एक कमरे में बंद न करें। किसी तरह की अनहोनी होने पर उनका बाहर निकलना मुश्किल हो सकता है।

◆ कुंडी खोलना और बंद करना सिखाएं

इमेरजेंसी के वक्त को देखते हुए बच्चा को घर के दरवाजों की कुंडी खोलना और बंद करना जरूर आना चाहिए। जब पेरेंट्स घर पर नहीं होते तब कुछ छोटी-छोटी बातों की जानकारी बच्चों के लिए बहुत हो जाता है। यानि कि दरवाजे की कुंडी खोलना और बंद करना बच्चों को जरूर आना चाहिए।

◆ खाने-पीने की चीजें रखें

जब भी पेरेंट्स घर से बाहर जाए तो टेबल पर या डाइनिंग टेबल पर कुछ खाने पीने की चीजें जरूर रखें। खेल-कूद के कारण बच्चों को जल्दी भूख लग जाती है। किचन में जाना उनके लिए ठीक नहीं होता।

एसिमिट्रिकल ड्रेसेज, जो बनाएं आपको स्टाइलशि

एसिमिट्रिकल ड्रेसेज, जो बनाएं आपको स्टाइलशिएसिमिट्रिकल ड्रेसेज, जो बनाएं आपको स्टाइलशिएसिमिट्रिकल ड्रेसेज इन दिनों पॉपुलर हैं। इंडियन हों या वेस्टर्न आउटफिट्स, हर स्टाइल में डिजाइनर्स इनका इस्तेमाल कर रहे हैं। कैसे पहनें हेमलाइन वाली ये ड्रेसेज।

स्टाइलिशस लुक

एसिमिट्रिकल ड्रेसेज इन दिनों डिमांड में हैं। वेस्टर्न के साथ ही इंडियन वेयर्स में यह पैटर्न, खासतौर से कुर्ती के डिजाइन और टॉप्स वॉर्डरोब में शामिल हो रहे हैं। इन्हें लेगिंग्स और जैगिंग्स के अलावा सिगरेट पैंट्स के साथ भी पहना जा सकता है। स्टाइलिश दिखने वाली ये ड्रेसेज ऑफिस से लेकर किटी पार्टी तक कहीं भी पहनी जा सकती हैं। बस मौके की नजाकत को देखते हुए इनकी स्टाइलिंग का खयाल रखें।

ड्रेस का चुनाव

इन ड्रेसेज को जो बात खास बनाती है, वह है उसकी हेमलाइन। हाई-लो हेमलाइन वाली यह ड्रेस लुक को बैलेंस तो करती ही है, यह स्टाइलिश भी लगती है। इस ड्रेस के साथ जयादा एक्सेसरीज, मेक-अप और ब्राइट कलर्स की पेयरिंग से बचना चाहिए। अगर ड्रेस के साथ बेल्ट भी पहनने की सोच रही हैं तो उसमें भी लाइट शेड ही चुनें। कलरफुल, वाइड और प्रिंटेड बेल्ट लुक को खराब कर सकती हैं।

शर्ट या ब्लाउज

इस हेमलाइन का इस्तेमाल कॉलेज और आउटिंग के लिए किया जा सकता है। शर्ट के साथ वाइड लेग पैंट्स बेहद अच्छी लगती हैं।साड़ी को मॉडर्न टच देना चाहती हैं तो ब्लाउज के रूप में इस हेमलाइन का इस्तेमाल करें और उसे बेल्ट के साथ पहनें। आप अपने लुक में खुद ही बदलाव महसूस करेंगी।

सही फुटवेयर्स चुनें

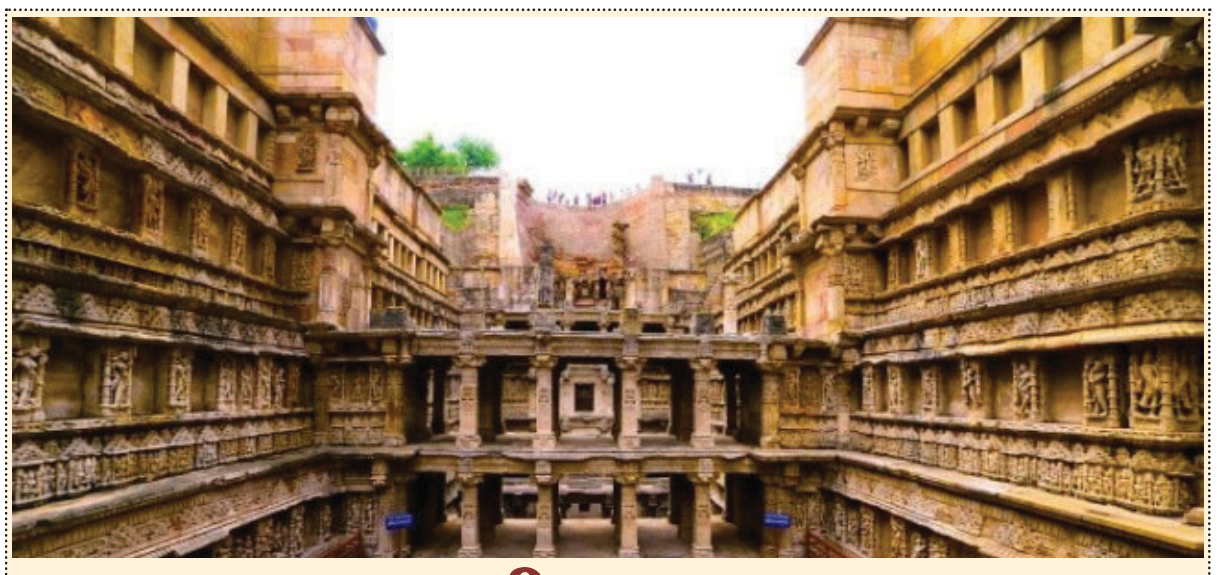
आपकी ड्रेस कितनी भी खूबसूरत क्यों न हो, अगर उसके साथ फुटवेयर सही नहीं हैं तो इससे आपका पूरा लुक बिगड़ सकता है। अलग-अलग तरह की ड्रेसेजके साथ फुटवेयर्स में भी वरायटी नजर आनी चाहिए। अगर आपकी ड्रेस की हेमलाइन शीयर है तो प्लेटफॉर्म हील्स इसके लिए अच्छा विकल्प साबित हो सकती हैं। यह एलीगेंट और क्लासी लुक देता है। कुछ अलग ट्राई करने के लिए ड्रेस के साथ बूट्स भी पहन सकती हैं।

पैरों को करें हाइलाइट

शॉर्ट ड्रेसेज की तरह ऐसी ड्रेसेज में भी टोन्ड लेग्स शो कर सकती हैं। फ्रंट हाइ हेमलाइन वाली ड्रेसेज लुक को ही नहीं, पैरों को भी हाइलाइट करेंगी। कैजुअल लुक के लिए इनके साथ शूज पहनने का आइडिया अच्छा रहेगा। पार्टी लुक के लिए स्टिलेटोस अच्छे लगेंगे।

लेयर्स करें ट्राई

इन ड्रेसेज को श्रग या ब्लेर के साथ भी टीमअप किया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखें कि ड्रेस के साथ पहने जाने वाले ब्लेजर या श्रग का फैब्रिक ड्रेस से अलग हो, वरना ये आपस में मिक्स हो जाएंगे। कंट्रास्ट कलर्स का कॉम्बिनेशन अच्छा लगता है।



गुजरात का प्राचीन हनुमान-मकरध्वज मंदिर, घूमने से पहले जान लें खास बातें

रामायण में बहुत-सी कहानियां ऐसी है, जिससे कई मान्यताएं जुड़ी हुई हैं। एक मान्यता के अनुसार भगवान हनुमान का पुत्र मकरध्वज था। जिन्होंने एक मछली के गर्भ से जन्म लिया था।

रामायण के इसी प्रसंग से एक ऐसी जगह जुड़ी हुई है, जो एक धार्मिक स्थल बन चुका है। देश-विदेश से लोग इस जगह पर घूमने फिरने आते हैं।

हनुमान मकरध्वज मंदिर, भेंटद्वारिका, गुजरात

हनुमानजी व उनके पुत्र मकरध्वज का पहला मंदिर गुजरात के भेंटद्वारिका में स्थित है। यह स्थान मुख्य द्वारिका से दो किलोमीटर अंदर की ओर है। इस मंदिर को दांडी हनुमान मंदिर के नाम से जाना जाता है। ऐसी मान्यता है कि यह वही स्थान है, जहां पहली बार हनुमानजी अपने पुत्र मकरध्वज से मिले थे। मंदिर के अंदर प्रवेश करते ही सामने हनुमान पुत्र मकरध्वज की प्रतिमा है। वहीं पास में हनुमानजी की प्रतिमा भी स्थापित है।

घूमने से पहले इन बातों का रखें ध्यान

अगर आप इस मंदिर में घूमने जा रहे हैं, तो आपको कुछ बातों को मानना पड़ेगा। आपको बिना प्याज-लहसुन, मांस-मछली और अंडे को खाए जाना पड़ेगा।

कैसे पहुंचे : आपको नई-दिल्ली और दूसरे महानगरों से गुजरात जाने के लिए कई ट्रेन उपलब्ध हैं। आप अहमदाबाद एयरपोर्ट पर पर उतरकर किसी बस या ऑटोरिक्शा लेकर मंदिर तक पहुंच सकते हैं।

इंसुलिन के स्तर को संतुलित बनाए रखती है हरी प्याज

सर्दी का मौसम आ गया है। इस मौसम में हरा प्याज आसानी से मिलता है। यह न सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि फायदेमंद भी है। हरा प्याज में एंटी-ऑक्सीडेंट डीएनए को नुकसान पहुंचने से रोकते हैं। इसमें पाया जाने वाला विटामिन सी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने का काम करता है जिससे दिल से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा कुछ कम हो जाता है। इसके अलावा सल्फर धमनियों से जुड़ी समस्याओं से बचाव में सहायक साबित होता है। सर्दी-जुकाम में राहत के लिए स्प्रिंग अनियन का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद होता है। ये श्वसन प्रक्रिया को बेहतर बनाता है। हाल में हुए एक अध्ययन के अनुसार हरे प्याज में मिलने वाला सल्फर ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक होता है। ये इंसुलिन के स्तर को संतुलित बनाए रखता है। स्प्रिंग अनियन में विटामिन सी और के पर्याप्त मात्रा में होते हैं। ये हड्डियों की क्रियाशीलता को बनाए रखने के लिए भी फायदेमंद हैं। हरे प्याज में पर्याप्त मात्रा में सल्फर पाया जाता है। इसके सेवन से विभिन्न प्रकार के कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। स्प्रिंग अनियन में पाया जाने वाला सल्फर फंगस और दूसरे संक्रमण को होने से रोकता है। रक्त का थक्का जमाने के लिए भी आवश्यक विटामिन के इसमें भरपूर मात्रा में होता है।

रेसिपी

गर्मागर्म 'मैगी समोसा'

सामग्री

मैगी नूडल्स डेढ़ कप , मैदा 2 कप , अजवाइन 1 चम्मच , रिफांइड ऑयल 1 कप, पानी जरुरत अनुसार, नमक 1 चम्मच

विधी

अजवाइन 1 सबसे पहले एक बड़े बर्तन में मैदा, नमक और अजवाइन को मिक्स करें और ऊपर से थोड़ा सा पानी छिड़कें और कड़ा आटा गूंद लें। तैयार आटे को कुछ देर के लिए ढक कर अलग रख दें। अब एक अलग बर्तन में मैगी नूडल्स को पका लें। जब मैगी पक जाए तो उसे एक बाउल में निकालकर ठंडा होने के लिए रख दें। अब एक बड़ी कढ़ाई लें और उसमें तेल डालकर मध्यम आंच पर तेल को गर्म होने दें। अब गूंदे हुए आटे से छोटे-छोटे गोले बनाकर पूरी की तरह पतला गोल बेल लें। अब इसे बीच से काट दें और कोन बनाकर पानी की कुछ बूंदों का इस्तेमाल कर किनारों को सील कर दें। अब इस कोन में तैयार मैगी नूडल्स को भरें और इसका मुंह बंद कर समोसे का शेप दें। बाकी के आटे के साथ भी इसी तरह समोसा बना लें। जब समोसे की फिलिंग तैयार हो जाए तो इसे कढ़ाई में डालें और डीप फ्राई करें। जब समोसे गोल्डन ब्राउन कलर के हो जाएं तो इन्हें तेल से बाहर टीशू पेपर पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। तैयार समोसे को चटनी के साथ गर्मा गर्म सर्व करें।