

हेल्थ अलर्ट

ग्रीन टी के फायदे तो सुने होंगे अब जानिये नुकसान भी



यू तो ग्रीन टी हमारे स्वास्थ्य के लिए वरदान है। अगर वजन कम करना हो या शरीर की चर्बी घटानी हो तो ग्रीन टी का सेवन फायदेमंद है। लेकिन कहते हैं ना किसी भी चीज की अति सही नहीं होती। इसी प्रकार, ग्रीन टी ज्यादा पीने से आपकी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। दरअसल, ग्रीन टी में कैफीन और टेनिन्स की मात्रा पाई जाती है। एक दिन में दो कप से ज्यादा ग्रीन टी पीना हानिकारक है। इसके ज्यादा सेवन से पेट दर्द, एसिडिटी और सिरदर्द जैसी बीमारियों को न्योता मिल सकता है। अगर आप ग्रीन टी के स्वास्थ्य लाभों का फायदा उठाना चाहते हैं तो इसे सही समय और सही मात्रा में पीना आवश्यक है।

आइए एक नज़र डालते हैं ग्रीन टी से होने वाले नुकसान पर

1. ज्यादा ग्रीन टी पीना आपके पाचन तंत्र को बिगाड़ सकता है। जिन्हें एसिडिटी की दिक्कत है, वे ग्रीन टी का सेवन ना करें।
2. गर्भवती महिलाएं ज्यादा मात्रा में ग्रीन टी पीने से बचें। इसके ज्यादा सेवन से गर्भपात की नीबत तक आ सकती है।
3. जिन लोगों को हड्डियों से जुड़ी बीमारियां हैं, वो लोग ग्रीन टी ना पिएं।
4. एनीमिया और डाइरिया की समस्या से परेशान लोग ग्रीन टी से बचें।
5. ग्रीन टी तब मात्रा से अधिक पीने पर किडनी से जुड़ी समस्या पैदा हो सकती है।
6. ज्यादा ग्रीन टी पीने से दिल से जुड़ी बीमारियां आपकी जिंदगी में दस्तक दे सकती हैं।
7. मोतियाबिंद से परेशान लोग भूलकर भी ग्रीन टी ना पिएं। क्योंकि ग्रीन टी से उनकी आंखों पर दबाव पड़ेगा।
8. एंटीबायोटिक्स ले रहे लोग ग्रीन टी ना पिएं। क्योंकि कुछ दवाएं ऐसे हैं जिनमें ग्रीन टी का सेवन करने से साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।

जानें, ग्रीन टी पीने का सही समय

1. ध्यान रखें, कभी भी खाली पेट ग्रीन टी ना पिएं।
2. ग्रीन टी में चीनी और दूध मिलाने की जगह शहद मिलाएं।
3. खाने के तुरंत बाद ही ग्रीन टी का सेवन हानिकारक है।
4. खाना खाने से आधा घंटा पहले या खाने के 1-2 घंटे बाद ग्रीन टी पिएं।

शेविंग की परेशानियों से बचाने वाले घरेलू नुस्खे

आकर्षक व्यक्तित्व के लिए पुरुष शेव करते हैं, कामकाजी लोगों को तो नियमित रूप से शेव करना पड़ता है। लेकिन कई बार शेव करते समय त्वचा संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। अगर आपको भी शेविंग के दौरान परेशानी होती है तो घरेलू नुस्खों को आजमायें। इसके लिए, ऑयल मसाज करें, शेव करने से एक दिन पहले बादाम तेल से चेहरे की मसाज करें। इस मसाज से आपकी त्वचा को विटामिन-ए और विटामिन-ई मिलेगा जिससे की त्वचा हेल्दी और स्मूथ रहेगी और शेव के दौरान परेशानी नहीं होगी। शेव करने से पहले गर्म पानी से नहाएं।



गर्मियों का मौसम आ गया है और अपने साथ लाया है पसीना, घमोरियां और बहुत सी त्वचा की परेशानियां। इस मौसम में जहां सबको टेनिंग की चिंता होती है, वहीं त्वचा अपनी प्राकृतिक नमी भी खो देती है। गर्मियों में पसीने और धूल मिट्टी से चेहरे पर पिंपल्स भी होने लगते हैं...

इतनी सारी परेशानियों से कैसे निपटा जाए...

कितने ही अच्छे फेशवांश इस्तेमाल करें या कितने ही पैसे पार्लर में क्यों न खर्च कर दिए जाएं ये दिक्कतें थोड़े दिन बाद फिर लौट आती हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि इन गर्मियों में कैसे बिना पैसे खर्च करे आप घरेलू नुस्खों से ही रख सकते हैं अपनी त्वचा का ख्याल...

» शूरियों से बचने और कोमल त्वचा के लिए शुद्ध अरंडी के तेल का इस्तेमाल करें। इससे त्वचा पर चमक आएगी।

» त्वचा को चमकदार बनाने के लिए कच्चे आलू को चेहरे पर रगड़ें।

» चेहरे को साफ करने के लिए किसी साबुन या सादे पानी की जगह क्लींजर का इस्तेमाल करें।

» दिन में अच्छे मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें और सोने से पहले अपने इसे धो कर नाइट क्रोम लगाएं।

» अगर आपकी त्वचा रूखी है, तो सप्ताह में एक बार तबूज के रस से चेहरे को साफ करें।

» तैलीय त्वचा वाले लोगों को अपना चेहरा मेडिकल साबुन या सादे पानी से धोना चाहिए।

» तैलीय त्वचा से परेशान हैं, तो अजवायन के जूस में शहद और नींबू या अदरक का रस मिला कर चेहरा साफ करें।

» ककड़ी, अजवायन, बंदगोभी, टमाटर और नींबू तैलीय त्वचा के लिए अच्छे होते हैं।

» संतरे का जूस अंदरूनी निखार के लिए



गर्मियों में त्वचा को न होने दें बेजान

बहुत अच्छा होता है। अपने चेहरे, गर्दन, कोहनियों और माथे को इससे साफ करें।
 » मेथी के पत्ते कील- मुंहासे, त्वचा का रूखापन और शूरियों को कम करने में मददगार होते हैं।
 » अगर आपकी आंखें थकी हैं, तो आलू काट कर 20 मिनट तक आंखों पर रख लें।
 अराम मिलेगा।
 » रूखी त्वचा पर शेविंग करने से बचें। पहले अपनी त्वचा को गीला कर लें, उसके बाद ही शेविंग करें।
 » वैक्सिंग के बाद यूफिमि स्टोन से भी बालों के स्थान को रगड़ें, यह त्वचा की परत पर बालों को बढ़ने से बचाए रखेगी।

ऐसे गर्मियों में आपको टंडक देगा वार्डरोब



महिलाओं यह कई का महीना शुरू हो चुका है। अगले महीने भी मौसम की गर्मी कम होने वाली नहीं है। ऐसे में चुभती-जलती तपिश से खुद को बचाने के लिए जरूरी है कि आप अपने वार्डरोब को नए सिरे से संवार लें।

- सबसे पहला काम**
सबसे पहले अपनी अलमारी में रखे डार्क कलर के कपड़ों को बाय कहे। उन्हें तह कर सर्दियों के लिए संभाल कर रख दें।
- चुने हल्के रंग**
लाइट कलर्स के कपड़ों से दोस्ती कर लें। खासतौर से इन मई और जून के लिए। आप बेबी पिंग, वाइट, ऑफ वाइट, क्रॉम, लेमन ग्रीन, लाइट पर्पल जैसे शैड चुन सकते हैं।
- बस कॉटन ही कॉटन**
इन दो महीनों के लिए यह भूल जाए कि दुनिया में कॉटन के अलावा कोई और फैब्रिक भी है, तो इससे बेहतर कुछ नहीं होगा। कॉटन आपकी त्वचा को आराम देगा और आपको टंडक का अहसास।
- आरामदायक फुटवियर्स**
इस मौसम में सुबह बहुत छोटी होती है और दोपहर कुछ ज्यादा ही बड़ी। इसलिए मॉर्निंग और ईवनिंग वॉक के अलावा भी ऐसे शू पहनें जो आपके पैरों को कवर करके रखें।

टमाटर इस तरह काटेंगी तो व्यंजनों का बढ़ जायेगा स्वाद

खाने की जिस भी वस्तु में टमाटर पड़ जाता है, उसका स्वाद दोगुना हो जाता है। टमाटर जहां व्यंजन का स्वाद बढ़ाता है वहीं स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी होता है, साथ ही इससे व्यंजन की सुंदरता भी बढ़ जाती है।



प्रायः सभी घरों में टमाटर का इस्तेमाल सूप, सलाद, चटनी, सब्जी, रसेदार सब्जी आदि के लिए होता है। अधिकतर घरों की रसोई में तीन-चार चीजों के लिए जैसे सूप, सलाद, चटनी सब्जी के लिए टमाटर का इस्तेमाल होना आम बात है। अक्सर महिलाएं खाना बनाने से पहले जैसे सब्जी काट कर रखती हैं वैसे ही जरूरत के मुताबिक टमाटर का उपयोग करती हैं। लेकिन हर व्यंजन में या सलाद में एक जैसा कटा टमाटर न तो भोजन को स्वाद से भरपूर बनाता है, न ही देखने में सुंदर लगता है। खाने में कहीं टमाटर के छिलके मुंह में आते हैं तो किसी व्यंजन में टमाटर के छिलके अलग से नजर आते हैं। अतः हर व्यंजन के लिए उसके अनुसार टमाटर काटें क्योंकि थोड़े से आराम के लिए व्यंजन का स्वाद व सुंदरता न बिगाड़ें और न ही खाना बनाने की अपनी कुशलता में कमी आने दें। आइए जानें कि व्यंजन के अनुसार टमाटर किस प्रकार काटें-

» आलू-टमाटर की रसेदार सब्जी के लिए टमाटर काटने और पीसने की अपेक्षा कद्दूकस कर लें। इससे बोज पिसते नहीं हैं और सब्जी का रंग सुख्ख होता है।

» सुख्खी सब्जी में टमाटर डालने के लिए छोटे-छोटे चौकोर टुकड़ों में काटें, इससे बनी सब्जी में टमाटर अलग नहीं दिखाई देता।

» कोफते की ग्रेवी बनाने के लिए मसालों के साथ टमाटर पीस लें। इससे टमाटर के छिलके ग्रेवी में अलग से नहीं दिखते हैं।

» किसी भी भरवां सब्जी के लिए यदि आप टमाटर का प्रयोग करती हैं तो उसके लिए टमाटर के अंदर का गूदा व रस निकाल कर भरवां मसाले में मिला दें। ऊपरी हिस्से को पीस कर किसी और व्यंजन में अलग से काम में लाएं या भरवां सब्जी के अधकटा हो जाने पर ऊपर से पिसा टमाटर डाल कर सब्जी सुख्ख करें।

यदि सलाद बनाना हो तो-

- » सलाद के लिए टमाटर पतले और गोल-गोल काटें, इससे सलाद की सुंदरता बढ़ती है।
- » आमलेट व पिज्जा के लिए टमाटर पतले और छोटे-छोटे

टुकड़ों में काटें, इससे टमाटर अलग से मुंह में नहीं आता है।

» टमाटर की चटनी मिक्सी में पीसनी है तो टमाटर का रस निकाल कर पीसें, इससे टमाटर अच्छी तरह पिसता है और फिर ऊपर से रस डालने से चटनी का रंग खिला और चटक लगता है।

» बेसन के साथ टमाटर की सुख्खी सब्जी बनाने के लिए लंबे-पतले एक से आकार के टमाटर काटें।

» पुलाव में टमाटर डालने के लिए मोटे टुकड़े काटें। मसाला भूने के बाद कटे टुकड़ों को डालें, इससे पुलाव के बीच-बीच में टमाटर के लाल टुकड़े सुंदर लगते हैं।

» नूडल्स के लिए टमाटर मोटे चौकोर टुकड़ों के रूप में काटें लेकिन इन्हें ज्यादा गलने न दें।

» भेल या अंकुरित चाट आदि में डालने के लिए बारीक छोटे-छोटे टमाटर काटें। इससे भेल या चाट का जायका तो बढ़ता ही है साथ ही बारीक कटा टमाटर खाने की अन्य चीजों के साथ मिल कर एक हो जाता है।

» सूप बनाने के लिए टमाटर को बीच से काट कर उबाल लें, बिना मसले छिलके को अलग कर दें फिर गूदे को मसलने से टमाटर का सूप आसानी से निकलता है।

» दाल फ्राई के लिए टमाटर को छोटे-छोटे एक जैसे टुकड़ों में काटें और उन्हें मसाला भूने के बाद डालें, इससे छिलके अलग नहीं होते हैं और दाल फ्राई जायकेदार बनती है।

» टमाटर स्टाफ बनाने के लिए एक आकार के कुछ कड़े टमाटर लें। इनके ऊपर से छोटा गोल हिस्सा काट कर किसी नुकीली चीज से गूदा निकाल लें। इस गूदे में धुना मसाला मिला कर टमाटर में भर कर कटा हिस्सा लगा कर बंद कर दें।

रेसिपी



ओट्स रवा इडली

सामग्री

- 1/2 कप ओट्स का आटा, 1/2 कप सूजी, 1/2 कप ताजा दही, 2 टी-स्पून धी, 1/2 टी-स्पून सरसों, 1 टी-स्पून जीरा, 1/2 टी-स्पून हिंग, 1/2 टी-स्पून कसा हुआ अदरक, 2 टेबल-स्पून मोटे कटे हुए काजू, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ धनिया, नमक, स्वाद अनुसार, 1/2 टी-स्पून फूट सॉल्ट, चुपड़ने के लिए: तेल, परोसने के लिए: सांभर, नारियल की चटनी

विधि
ओट्स का आटा, सूजी, दही और ¼ कप पानी को एक गहरे बर्तन में मिलाइए और 30 मिनट के लिए एक तरफ रख दीजिए। एक छोटे नॉन-स्टिक पैन में धी गरम करें और उसमें सरसों डालिए। जब सरसों चटखने लगे, तब उसमें जीरा और हिंग डाले और मध्यम आंच पर कुछ सेकंड भुनिए। अब इस तड़के को बाकी बची सामग्री, सिवाय फूट सॉल्ट के, ओट्स और सूजी के मिश्रण के साथ मिलाइए। रिस्टम करने से पहले, मिश्रण पर फूट सॉल्ट डालें और ऊपर से 2 टी-स्पून पानी डालें। बुलबुले आना शुरू हो, तब उसे धीरे से मिलाइए। इडली पात्र को तेल लगाइए और उसमें मिश्रण डालकर रिस्टम में 7 से 8 मिनट इडली पकने तक रिस्टम कीजिए। थोड़ा सा टंडा करें और पात्र से निकाल कर सांभर और नारियल की चटनी के साथ तुरंत परोसे।



पनीर पीटा पॉकिटज़

सामग्री

पीटा ब्रेड: 3/4 कप संपूर्ण गेहूँ का आटा, 3/4 स्पून दरदरा ताजा खमीर, 1/2 स्पून शक्कर, नमक, 1/2 स्पून तेल गूंधने के लिए, 2 स्पून तेल, 1 स्पून नींबू का रस, 12 मिलीमीटर (1/2) का टुकड़ा कसा हुआ अदरक, नमक, स्वाद अनुसार, 2 स्पून कटा हरा धनिया, 1 स्पून बहुत बारीककटा लहसुन, **पनीर कोरसो:** 1/2 कप 12 मिमी. (1/2) के चकोर टुकड़ों में कटा पनीर, 1 कप कतरी हुई बंद गोभी, 1/2 कप कसी गाजर, 1/2 कप अंडरहित मेथीनीज, 1/2 टी-स्पून सरसों का पाउडर, 1 से 2 टी-स्पून नींबू का रस, नमक तथा ताजी पिंसी काली मिर्च, स्वाद अनुसार

विधि
पीटा ब्रेड के लिए: सारी सामग्री को एक बाउल में डालकर पर्याप्त पानी की सहायता से नरम और इलास्टिक जैसा गूंध लीजिए। थोड़ा तेल डालिए और वापस गूंधिए। मलमल के गीले कपड़े से 10 से 20 मिनट तक ढक कर रख दीजिए जब तक फूलकर दुगुना नहीं हो जाता। आटे को हल्के हाथ से दबाइए ताकि सारी हवा बाहर निकल जाए। आटे को 4 बराबर भागों में बाँटिए। आटे के प्रत्येक भाग को 100मिमी. (4) व्यास और 6 मिमी. (द) मोटी रोटी के रूप में बेलिए। पीटा ब्रेड को मध्यम आंच पर गरम तवे पर दरारें पड़ने और फूलने तक थोड़ा सा सेकिए पीटा ब्रेड को 2 भागों में काटिए और एक तरफ रख दीजिए। **पनीर कोरसो के लिए:** एक बाउल में पनीर और मीथीनीज को डालकर हल्के हाथों से मिलाइए और 20 मिनट के लिए एक तरफ रख दीजिए। शेष बची सामग्री डालकर हल्के हाथों से मिलाइए और फ्रिज में रख दीजिए। कोरसो को 4 बराबर भागों में बाँटिए और एक तरफ रख दीजिए।

फटे दूध के पानी को ऐसे कर सकते हैं यूज !

दूध फट गया है और आप उसे फेंकने वाली हैं तो पांच मिनट रुक जाइए। फटे दूध से जैसे पनीर बनाता है वैसे ही उसका पानी भी बहुत उपयोग में आता है। फटे दूध के पानी के हैं ये उपयोग...

फटे दूध के इस्तेमाल

दूध जीवन के लिये अनमोल है, लेकिन अजकल न सिर्फ दूध की कीमते बढ़ती जा रही हैं, बल्कि इसकी अपलवधता भी कम होती जा रही है। उस पर अगर दूध फट जाए तो बेहद दुख होता है। लेकिन जिंदा हाथों लाख का तो मला सवा लाख का, कहावत फटे दूध पर शायद सही बैठती है। जी हाँ, दूध फटने के बाद भी बड़े काम का होता है। इससे पनीर बनाया जा सकता है और इससे जो पानी बचता है, वो भी कई काम आ सकता है। तो फटे दूध का पानी नहीं फेंकना चाहिये। आप इससे आटे को गूंद कर आटे की पोष्टिकता बढ़ा सकती हैं या फिर आप इसे सौंदर्य को निखारने के लिये भी इस्तेमाल कर सकती हैं। फटे दूध के पानी में काफी प्रोटीन होता है। इसके कई स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। चलिए जानें फटे दूध के क्या फायदे होते हैं और इसे फेंकना क्यों नहीं चाहिये।

उपमा या सूप में मिलाएं



फटे दूध का पानी का पत्तेवर काफी लाइट होता है जिसे उपमा में मिलाकर उपमा का स्वाद और भी बेहतर हो जाता है। उपमा में टेस्ट लाने के लिये टमाटर की दही मिलाने की जगह फटे दूध का पानी मिलाने पर ज्यादा बेहतर स्वाद आता है। आप सूप बनाने के लिये भी इस पानी का इस्तेमाल कर सकती हैं।

सौंदर्य निखारने के लिये करें इस्तेमाल



फटे दूध के पानी से बालों को शीघ्र करने के बाद, दुबारा इस पानी से धोएं और फिर 10 मिनट तक लगा रहने दें और हल्के गर्म पानी से बालों को धो लें। इससे बाल मुलायम बनते हैं और उनमें शाइन आती है। साथ ही इससे अपने चेहरे को धो कर आप त्वचा को मुलायम, टोनड, नरम और भीतर से साफ बना सकती हैं। दरअसल इस पानी

में टी माइक्रोबियल गुण होते हैं जो कि सिर और त्वचा का ध। बैलेंस बनाए रखते हैं।

अपने जानवरों के लिये हेल्दी डाइट बनाएं

अगर आपके घर में कोई पालतू जानवर जैसे, कुत्ता या बिल्ली आदि है तो उसे एक्सट्रा प्रोटीन देने के लिये इसे उसके खाने में मिलाए। इसके अलावा आप फटे दूध के पानी को पौधों में भी डाल सकते हैं। ऐसे करने से पौधों को पोषण मिलता है, लेकिन इसे पानी में घोल कर ही प्रयोग करें। क्योंकि यह पौष्टिक होता है, और इसे सीधा पौधों में जालने से वे जल सकते हैं।

