

अपनाएं ये घरेलू उपाय, नहीं महसूस होगी थकान



आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में थकान आम समस्या हो गई है लेकिन हर समस्या का हल होता है। अगर बिना वजह थकान महसूस हो रही है तो आप जीरे का सेवन कर सकते हैं।

अगर रोज गर्म जीरे की चाय या फिर भुना हुआ जीरा खाया जाए तो थकान दूर करने में मदद मिलती है। वहीं हल्दी भी इस मामले में काफी कारगर है। इससे न केवल हॉर्मोन्स नियमित होते हैं बल्कि इससे प्रतिरक्षा तंत्र भी मजबूत होता है। यह सभी प्रकार की बीमारियों के लिए फस्ट एड की तरह काम करता है।

गुग्गुल



इसमें तरोताजा करने का गुण होता है। यह खराब कॉलेस्ट्रॉल को कम करता है और हृदय की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसे लें।

अदरक



एक कप अदरक की चाय पिर्एं। इससे कुछ ही मिनटों में थकान दूर हो जाएगी। अदरक लेने से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है और हॉर्मोनल इम्बैलंस दूर होता है।

आंवला



आंवले में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है। ये एंटीनल ग्लैंड से तनाव को दूर करने वाले हॉर्मोन को खावित करने में सहायक होता है। अच्छे परिणामों के लिए

ख़ूबसूरत बनाने वाले कॉस्मेटिक में कई ऐसे रसायन होते हैं जो त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। आइए जानें ऐसे ही दस कॉस्मेटिक के बारे में।

कॉस्मेटिक के नुकसान

आजकल खूबसूरत दिखने के लिए हर कोई कॉस्मेटिक की मदद लेने में संकोच नहीं करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन कॉस्मेटिक के लगातार संपर्क में आने से त्वचा पर कई तरह के साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। कई शोधों के मुताबिक इनके ज्यादा इस्तेमाल से कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियां होने का भी खतरा होता है। आइए जानें ऐसे 10 कॉस्मेटिक प्रोडक्ट के बारे में जो आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

लिपस्टिक

ज्यादातर महिला होठों को खूबसूरत बनाने के लिए लिपस्टिक को उपयोग करती हैं। लिपस्टिक में मौजूद रसायन आपके होठों को काला बनाने के साथ ही इसकी नमी चुरा लेते हैं। इसकी जगह अगर आप लिप बाम अपनाएं तो ज्यादा अच्छा रहेगा। लाल लिपस्टिक में रंग ज्यादा गाढ़ा करने के लिए लीड की ज्यादा मात्रा भी मिला दी जाती है, जिससे कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होती हैं।

मॉश्चराइजर

त्वचा में नमी बनाए रखने वाले मॉश्चराइजर में ऐसे रसायन मिले होते हैं जो त्वचा की प्राकृतिक नमी को छीन लेते हैं। अधिकतर मॉश्चराइजर में डिटेनैंट जैसे कई केमिकल मिले होते है जो आपकी त्वचा को काफी नुकसाच पहुंचाने के लिए पर्याप्त होते हैं।



नईदुनिया

हेल्थ टिप्स : बीमारियों बचना है तो हर दिन करें नींबू का सेवन

गएक नींबू का सेवन जरूरर करना चाहिए। आयुर्वेद के जानकार डॉ. कृष्णा सिंह की माने तो धूप और गर्मी की वजह से शरीर से निकलने वाले पसीने की मात्रा को यह संतुलित रखता है। इसलिए खाली पेट में और खाने में एक नींबू का उपयोग जरूरर करना चाहिए।

नींबू खाने के फायदे :

- » यह शरीर में पानी की मात्रा को संतुलित रखता है
- » गर्मियों में होने वाली त्वचा संबंधी बीमारी से भी बचाता है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- » गर्मी में पेट का इंफेक्शन काफी होता है। ऐसे में नींबू में पाए जाने वाला एंजाइम पेक्टिव फाइबर पेट संबंधी बीमारी को दूर करता है।
- » पसीना अधिक निकलने से चकर आना, घबराहट और थकान बड़ी समस्या बनी रहती है। नींबू इन समस्याओं से बचाता है।
- » पेशाब की समस्या भी गर्मी में बढ़ जाती है। ऐसे में नींबू का पानी पेशाब संबंधी बीमारी को दूर करने में मददगार साबित होता है।

पिंपल से लड़ने के लिए बेशक हम तमाम तरीके के प्रोडक्ट लगाते हैं, डॉक्टर के पास भी जाते हैं, लेकिन फिर भी पिंपल की समस्या अक्सर ज्यों की त्यों रहती है। जबकि हकीकत यह है कि पिंपल दूर भगाने के लिए प्राकृतिक और आसान तरीके मौजूद हैं। आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि प्राकृतिक तरीकों से एक रात में ही पिंपल का सफाया किया जा सकता है। आइये इन तरीकों से रूबरू होते हैं।

बर्फ थेरेपी



अगर आपके घर में बर्फ का एक टुकड़ा मौजूद है तो पिम्पल होने पर दवाई लगाना और उसके हटने का इंतजार करना बेवकूफी है। जी, हां! बर्फ असल में पिम्पल की लालिमा को कम करता है, सूजन कम होती और जलन में भी कमी आती है। वास्तव में बर्फ लगाने से रक्तसंचार में वृद्धि होती है और रोमछिद्रों को भी प्रभावित करती है। बर्फ के जरिये पिम्पल के इर्द-गिर्द मौजूद गंदगी और तेल पूरी तरह निकल जाता है। आपको सिर्फ इतना करना है कि एक कपड़े में बर्फ के टुकड़े को लपेटना है और पिम्पल पर उसे कुछ सेकेंडों के लिए फेरना है। यही प्रक्रिया कुछ-कुछ मिनटों में दोहरानी है।

सफेद दूधपेस्ट



सफेद दूधपेस्ट काफी हद तक बर्फ ट्रीटमेंट की तरह काम करता है। सफेद दूधपेस्ट को तकरीबन एक घंटे के लिए पिम्पल पर लगाकर छोड़ दें, लेकिन यह ध्यान रखें कि आपका दूधपेस्ट जलयुक्त न हो। पिम्पल हटाने के लिए सफेद दूधपेस्ट का ही इस्तेमाल करें। यह पिम्पल की सूजन कम करने में सहायक है।

लहसुन का चमत्कार

लहसुन पिम्पल को हटाने के लिए किसी चमत्कारिक उपचार से कम नहीं है। दरअसल लहसुन एंटीवायरल, एंटीफंगल, एंटीसेप्टिक और एंटीऑक्सीडेंट है जो तेजी से घाव आदि को भरता है। यही नहीं पिम्पल को भी आसानी से ठीक करता है।

इसमें सल्फर भी पाया जाता है। यह भी त्वचा के लिए लाभदायक तत्व है। आपको सिर्फ इतना करना है कि लहसुन छीलकर उसे अपने पिम्पल पर लगाना है। 5 से 7 मिनट तक लहसुन लगाने के बाद चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धोना है। आप इसी प्रक्रिया को एक घंटे बाद दोहरा सकते हैं।

ये तरीके आजमाएं, पिंपल्स को एक ही रात में दूर भगाएं!

स्टीम उपचार

चेहरे की दमक के लिए स्टीम उपचार बेहद जरूरी है। यह न सिर्फ गंदगी हटाता है बल्कि चेहरे की त्वचा को मुलायम भी रखता है। दरअसल स्टीम उपचार के जरिये रोम छिद्र खुल जाते हैं। नतीजतन त्वचा को सांस लेने में आसानी होती है। स्टीम उपचार लेने से चेहरे में गंदगी नहीं जमती जिससे पिम्पल होने की आशंका में कमी आती है।

ये तरीके आजमाएं, पिंपल्स को एक ही रात में दूर भगाएं!

सेब युक्त सिरका

हालांकि यह हर घर में आसानी से पाया जाने वाला तत्व नहीं है, लेकिन जब बात पिम्पल की आती है तो यह पिम्पल हटाने के लिए पावरहाउस का काम करता है। सेब युक्त सिरका बैक्टिरिया को खत्म करता है और त्वचा के पीएच को संतुलित रखता है। चेहरे को अच्छी तरह धोने के बाद सेब युक्त सिरका में पानी मिलाकर एक किस्म का फेसवॉश बनाया जा सकता है। इसका इस्तेमाल चेहरे पर रूई के जरिये करें। इस पैक को दस मिनट तक चेहरे पर लगाए रखें। धोने के बाद अपने चेहरे का फर्क देखें।

अंडे का सफेद भाग

अंडे का सफेद भाग प्रोटीन से भरा हुआ होता है, जो कि कील-मुंहासों से लड़ने में सहायक है। अंडे का सफेद भाग आसानी से चेहरे के सभी दाग धब्बों को निकाल सकता है। इसके लिए आपको चाहिए कि तीन अंडे के सफेद भागों को एकत्रित करें। इसके बाद इन्हें अच्छी तरह मिक्स करें और कुछ क्षणों के लिए इन्हें अच्छे से मिक्स होने के लिए रख दें। अपने अंगुली से इस पेस्ट को पिम्पल पर लगाएं। जैसे ही पिम्पल पर लगा पेस्ट सूख जाता है, उसे धो दें। ऐसा नियमित चार बार करें। आखिर में पेस्ट को 20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाए रखें। इसके बाद फर्क महसूस करें।

टमाटर का जादू

टमाटर तैलीय त्वचा के लिए सबसे सहायक पदार्थ है। इसमें लाइसोपीन नामक एंटीआक्सीडेंट होता है जो त्वचा की सुरक्षा करता है। यही नहीं टमाटर डेमेज त्वचा के लिए भी कारगर है। टमाटर में एंटीबैक्टिरियल तत्व भी मौजूद है जिससे ब्लैकहेड्स और चेहरे के कालेपन को खत्म किया जा सकता है। ताजे टमाटर से बने जूस को अपने चेहरे पर मास्क की तरह इस्तेमाल करें। उसके बाद एक घंटे बाद चेहरे को धो दें।

संतरे के छिलके

सबसे पहले अपने चेहरे को गर्म पानी से धोएं, ताकि चेहरे के छिद्र खुल सकें। इसके बाद संतरे के छिलके को पिम्पल पर लगाएं। ऐसा एक घंटे तक करते रहें। संतरे के छिलके में मौजूद विटामिन सी आपके पिम्पल को निकालने में मदद करेगा।

पपीता का कमाल

गर्म पानी से चेहरे को धोने के बाद चेहरे पर पपीता का मिक्सचर लगाएं। 15–20 मिनट बाद चेहरे को धोएं। इससे चेहरा मोएस्चराइज होता है साथ ही पिम्पल आने की आशंका भी कम होती है।

केले के छिलके

केला खाना जितना फायदेमंद है, उतना ही फायदेमंद केले का छिलका भी है। पिम्पल होने पर केले के छिलके को फेंके नहीं वरन चेहरे पर गोल गोल घुमाएं। जब आपको लगे कि केले के छिलके में मौजूद रेशे से चेहरा पूरी तरह भर चुका है तो वैसे ही चेहरे को 30 मिनट तक रहने दें। केले के छिलके से चेहरे पर पिम्पल से होने वाली जलन कम हो जाती है और चेहरा दमकता हुआ भी प्रतीत होता है। इतना ही नहीं केले के छिलके से स्वस्थ सेल भी पनपते हैं।

रक्त संचार बिगड़ने से कई बीमारियों का डर

क्या आपके पैरों के अंगूठे और उंगलियां हमेशा ही ठंडे महसूस होते हैं, यह स्थिति सामान्य नहीं होती। आमतौर पर लोग इसे अनदेखा कर देते हैं। हाई होल्स के सॉइल्स में लंबे समय तक खड़े रहने के बाद उंगलियों में ठंडापन, सूजन और स्पाइडर वेन्स की समस्या हो जाना क्या केवल महिलाओं को होने वाली समस्या या फिर यह खराब रक्तसंचार का परिणाम है। लंबे समय तक धूम्रपान करने, अत्यधिक वसा, खराब शारीरिक स्थिति, हाई ब्लड प्रेशर, ग्लूकोज का बढ़ा हुआ स्तर और लिपिड का बढ़ा हुआ स्तर धमनी के ब्लड वेसल्स को क्षतिग्रस्त करने का काम करते हैं। अनुवांशिकता की इसमें अहम भूमिका होती है। ऐसा रक्त संचार के सुचारू रूप से नहीं होने के कारण होता है।

लक्षण आते हैं नजर

यदि किसी का रक्तसंचार बेहतर नहीं होता तो उसके कुछ स्पष्ट लक्षण नजर आते हैं और इन स्थितियों में डॉक्टर को दिखाना अहम होता है
सुनपन – शरीर के किसी हिस्से के आखिरी सिरे पर कुछ मिनट के लिए सुनपन महसूस होता है। वैसे अधिकांश लोगों को इस तरह का अनुभव कभी न कभी भी तो होता है लेकिन जिन लोगों का रक्त संचार बेहतर नहीं होता, उनमें यह परेशानी बार-बार नजर आती है।
पाचन समस्या – सेहतमंद पाचन के लिए पेट तक बेहतर रक्तसंचार की आवश्यकता होती है। यदि रक्तसंचार सही तरीके से नहीं होता है तो उसका असर पाचन तंत्र पर पड़ता है और कब्जियत की भी शिकायत हो सकती है।

कमजोर नाखून – रक्त द्वारा शरीर में पोषक तत्वों का संचार होता है और यदि यह रक्तसंचार ही बेहतर न हो तो इस प्रक्रिया पर भी प्रभाव पड़ेगा। यदि आपके नाखून कमजोर, टूटते हुए हों तो इसका मतलब है कि रक्तसंचार सही तरीके से नहीं हो पा रहा है।

बालों का झड़ना – रक्तसंचार के बिगड़ने का प्रभाव बालों पर भी पड़ता है। कमजोर हेयर फॉलिकल्स इस बात के संकेत होते हैं कि आपको पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं मिल पा रहा है, जिससे कि स्वस्थ बालों का निर्माण हो सके।

रंगत बदलना – सफेद या नीले रंग की उंगलियां और अंगूठे कम तापमान के कारण होता है, जिसे साइनोसिस कहा जाता है। ऐसा प रेशा 11 न के रक्तसंचार के सुचारू नहीं होने के कारण भी हो सकती है।

सूजन – विशेषज्ञों का कहना है कि पैरों और हाथों में सूजन इस बात का संकेत होता है कि संचार व्यवस्था अपने ऊपर भार को कम करने का प्रयास कर रहे हैं, जिससे कुछ मात्रा में फ्ल्यूड निकलता है, जिसे एडेमा कहा जाता है।

बोलने में लड़खड़ाहट – मस्तिष्क तक सही मात्रा में रक्त न पहुंचने के कारण बोलने में परेशानी होती है, खासकर जब लंबे समय से बैठे रहने के बाद एकदम से खड़े होते हैं।

सिरदर्द – यदि मस्तिष्क तक सही मात्रा में रक्त का संचार न हो सके तो उस स्थिति में सिरदर्द की परेशानी हो सकती है। अन्य समस्याओं के साथ बार-बार सिरदर्द की भी समस्या हो रही हो तो उस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें।

रूखी त्वचा – बेहतर रक्तसंचार के बिना आपकी त्वचा नमी नहीं बनाए रख सकती है। सूखी और खुजलीदार त्वचा इस बात का संकेत देती है कि पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं मिल पा रहा है।

रेसिपी

लौकी का रायता

सामग्री

1 कप लौकी/दूधी, 1/4 कप स्लाइस प्याज, 1/4 चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च, 1 चम्मच बारीक कटी अदरक, 1 कप ताजी दही, 3 चम्मच रोस्ट और दरदरी पिसी मूंगफली, 1 चम्मच तेल, 1/2 चम्मच राई, 7 से 8 कड़ी पत्ते, नमक-स्वादानुसार।

विधि

लौकी, प्याज, हरी मिर्च, अदरक और 3/4 कप पानी मिला कर एक नॉन स्टिक पैन में डाल कर ढक्कन लगा कर 10 मिनट के लिए मध्यम आंच पर पकाएं। इसे बीच बीच में चलाती रहें और जब पानी सूख जाए तब गैस बंद कर के इसे किनारे रख दें। फिर इस मिश्रण को एक बड़े कटोरे में दही, पिसी मूंगफली और नमक मिला कर किनारे रख दें। अब हम छौंकने की सामग्री तैयार करेंगे। इसके लिए एक नॉन स्टिक पैन में तेल गरम करेंगे और उसमें राई डालेंगे। उसके बाद इसमें कड़ी पत्ते डाल कर छौंक तैयार करेंगे। फिर इसे दही और लौकी के मिश्रण में मिला देंगे। आपका लौकी रायता तैयार हो चुका है, इसे गरमा गरम खाने के साथ सब करें।

लजनीया

सामग्री

रोस्टड बेंजिटेबल्स के लिये: 1/2 कप लाल शिमला मिर्च के टुकड़े, 1/2 कप हरी शिमला मिर्च के टुकड़े, 1/2 कप बीज निकाले हुए टमाटर के टुकड़े, 1 टेबल-स्पून जैतून का तेल

2 टी-स्पून लहसुन का पेस्ट, 1 टी-स्पून सूखा औरिगानो, नमक स्वादअनुसार, अन्य सामग्री, 1 1/2 कप व्हाइट सॉस, 1 कप पिज्जा सॉस, 4 हुए लजनीया शीट, 1/4 कप कसा हुआ प्रोसेस्ड चीज।

विधि

रोस्टड बेंजिटेबल्स के लिये: एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में जैतून का तेल गरम करें, लहसुन का पेस्ट डालकर मध्यम आंच पर 30 सेकेंड तक भुनें। लाल और हरी शिमला मिर्च के टुकड़े और 2 टेबल-स्पून पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच मे हिलाते हुए, धिमी आंच पर 2 से 3 मिनट के लिए पका लें। टमाटर, औरिगानो, लाल मिर्च के पत्तेक्स और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच मे हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए पका लें। एक तरफ रखें। आगे ढढने की विधि
.रोस्टड बेंजिटेबल्स और व्हाइट सॉस को एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर, बीच-बीच मे हिलाते हुए 1 मिनट के लिए पका लें। एक तरफ रख दें। बेंकिंग डिश के बेस पर 1/2 कप पिज्जा सॉस डालकर अच्छी तरह फैला लें और सॉस के उपर समान अंतर पर 2 लजनीया शीट रखें। व्हाइट सॉस-रोस्टड बेंजिटेबल्स के मिश्रण को डालकर फैलें और इसके उपर 1/4 कप पिज्जा सॉस फैलाकर उपर और 2 लजनीया शीट्स रखें। बचा हुआ 1/4 कप पिज्जा सॉस डालकर अच्छी तरह फैला लें और उपर अच्छी तरह से चीज छिड़के। पहले से गरम अवन में लजनीया को 8 मिनट के लिए बेक करें या मॉईक्रोवेव में उच्च पर 2 मिनट के लिए पका लें। गार्लिक ब्रेड के साथ तुरंत परोसें।

