ज्यादा शक्कर खाना हो सकता है हानिकारक

अधिक मात्रा में शक्कर का सेवन करने से त्वचा पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। रिसर्च द्वारा यह बात सामने आई है कि शक्कर आपकी त्वचा के लिए बिल्कुल भी अच्छी नहीं है,शक्कर त्वचा में मौजूद जल को सोख लेती है और उसे रूखा बना देती है। इससे त्वचा झूलने लगती है। अगर आप ढेरों शक्कर खाती हैं तो उसे बैलेंस करने के लिए ढेर सारा पानी पीना ना भूलें।

काला नमक देता है बड़े फायदे

रोज सुबह काला नमक और पानी मिला कर पीना शुरु करें। इससे आपका ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर,ऊर्जा में सुधार, मोटापा और अन्य तरह की बीमारियां ठीक होंगी। काले नमक में 80 खनिज और जीवन के लिए वे सभी आवश्यक प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं, जो हाइड्रोक्लोरिक एसिड और प्रोटीन को पचाने वाले इंजाइम को उत्तेजित करने में मदद करते हैं। इससे खाया गया भोजन आराम से पच जाता है।

आयुर्वेद से करें गठिया का उपचार

सामान्यतया गठिया रोग 50 साल से अधिक उम्र के लोगों को होता है, लेकिन वर्तमान में इसकी चपेट में युवा ही नहीं बच्चे भी आ रहे हैं। गठिया का रोग यानी आर्थराइटिस से शरीर के जोड़ो में दर्द और सूजन आ जाती है। गठिया रोग अचानक नहीं होता बल्कि धीरे-धीरे फैलता है इसलिए गठिया का सही उपचार जरूरी है। जरूरी नहीं है कि आप गठिया के उपचार के लिए एलोपैथ की शरण में ही जाएं, इसके लिए आप आयुर्वेद का सहारा ले सकते हैं। आयर्वेद के जरिए गठिया के सभी प्रकारों जैसे - रूमेटायड आर्थराइटिस, ऑस्टियो आर्थराइटिस, गाउट, जुवेनाइल आर्थराइटिस और ऐंकलूजिंग स्पोंडीलोसिस आदि का उपचार आसानी से कर सकते हैं। इस लेख में विस्तार से जानिए आयुर्वेद के जरिए गठिया का कैसे कर सकते हैं उपचार। आमतौर पर गठिया होने का प्रमुख कारण आनुवांशिक होता है, लेकिन कई बार किसी भयंकर बीमारी या संक्रमित रोग के कारण भी गठिया रोग हो जाता है। आर्थराइटिस को आयुर्वेद में आम-वात के नाम से जाना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार गठिया होने के कारकों में खराब पाचन, खानपान की गलत आदतें और निश्क्रिय जीवनशैली के साथ ही वात दोष को माना गया है।

आयुर्वेद से उपचार

आयुर्वेद में गठिया का पूरी तरह से इलाज किया जाता है न कि सिर्फ दर्द को खत्म करने की कोशिश की जाती है। यानी गठिया का स्थाई इलाज आयुर्वेद में ही संभव है। गठिया का इलाज लंबा होता है। इसीलिए आयुर्वेद में गठिया के इलाज को योजनाबद्ध तरीके से किया जाता है इसलिए पीड़ित की जीवनशैली, रहन-सहन और खानपान आदि पर खास ध्यान दिया जाता है।

उपचार के साथ दिनचर्या

गठिया में सिर्फ आयुर्वेदिक औषधियां ही नहीं बल्कि अच्छी खुराक लेने की सलाह भी दी जाती है। दरअसल, आयुर्वेद के इलाज के दौरान, गठिया के मूल कारणों को खोजने और फिर उसका सही रूप में उपचार करने पर अधिक ध्यान दिया जाता है। यदि किसी व्यक्ति में गठिया रोग वात बिगड़ने और दोषपूर्ण पाचन की वजह से हुआ है तो आयुर्वेद में उसके इलाज स्वरूप रोगी की असंतुलित शारीरिक ऊर्जाओं को शांत करने और पाचन क्षमता बेहतर करने पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है।

परहेज भी जरुरी

गठिया के उपचार में जितनी जरूरी इसकी चिकित्सा है, उससे कहीं अधिक जरूरी परहेज भी है। रोगी के लिए विशेष प्रकार के व्यायाम कराए जाते हैं और सप्ताह में एक से दो बार सोने के पहले 25 मिलीलीटर एरंड के तेल का दूध के साथ सेवन कराते हैं। इसके अलावा लक्षणों व रोग की गंभीरता के आधार पर उपचार किया जाता है। उपचार के दौरान रोगी को दर्द कम करने के लिए एंटी-रुमेटिक और एंटी-इंफ्लेमेट्री दवाएं दी जाती हैं साथ ही भरपूर आराम करने की सलाह दी जाती है।

उपचार और खानपान

गठिया के मरीजों के लिए खानपान पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी जाती है। अधिक तेल व मिर्च वाले भोजन से परहेज रखें और डाइट में प्रोटीन की अधिकता वाली चीजें न लें। भोजन में बथुआ, मेथी, सरसों का साग, पालक, हरी सब्जियां, मूंग, मसूर, परवल, तोरई, लौकी, अंगूर, अनार, पपीता, आदि का सेवन करें। इसके अलावा नियमित रूप से लहसुन व अदरक आदि का सेवन भी इसके उपचार में फायदेमंद है। अर्थराइटिस के इलाज के लिए इम्यून सिस्टम का मजबूत होना बेहद आवश्यक है, साथ ही पाचन तंत्र का भी बेहतर होना जरूरी है। इसलिए नियमित व्यायाम के साथ खानपान का विशेष ध्यान रखें।

क्या आप भी अपने बच्चे को बैठाते हैं वॉकर में?

वॉकर पर बैठे शिशु को इधर-उधर तेज गति से चलते हुए देखकर हर माता-पिता का मन प्रफुल्लित हो उठता है। वॉकर के बारे में ज्यादातर माता-पिता की यह धारणा है कि वॉकर के सहारे शिशु न केवल शीघ्र चलना सीख लेगा, बल्कि उसका शारीरिक विकास भी होगा। अगर आप भी ऐसा सोचते हैं तो अलर्ट हो जाए, क्योंकि इस संबंध में जो शोध हुए है उसके अनुसर वॉकर शिशु के विकास को मन्द करता है। यह देखने में आया है कि शिशु के लिए वॉकर का प्रयोग माता-पिता कुछ सीमा तक अपनी सुविधा के लिए करते हैं। यह जानते हुए भी कि शिशु अभी ढंग से बैठना या घुटने के बल रेंगना या चलना नहीं सीखा है। आपको बता दें जिन शिशुओं की उम्र 2 वर्ष से कम है उनके वॉकर की सुरक्षा सुनिश्चित नहीं की जा सकती है।

शिशुओं के एक वृहद समूह के लिए वॉकर का प्रयोग करने व नहीं करने वाले सम्मिलित है, इसका अध्ययन उनके शारीरिक संचारण और मानसिक विकास को लेकर किया गया था।

अनुसंधान में यह उजागर हुआ कि 6 से 15 माह के 109 शिशुओं में से जिन 56 शिशुओं को वॉकर दिया गया था, वो शारीरिक संचारण और मानसिक विकास के मापदंडों जैसे बैठना, रेंगना, चलना शामिल है में बिना वॉकर के 53 शिशुओं से तुलना में काफी पीछे रहे। इस अध्ययन से यह तथ्य सामने आया कि जो शिशु ने वॉकर का प्रयोग नहीं किया था। वो औसतन पांच माह की उम्र में बैठना, आठ माह में घुटने के बल रेंगना और दस माह की उम्र में चलने लायक हो गया था।

क्या कहता है शोध

शोधकर्ताओं के अनुसार शिशु घर के परिवेश में चल फिर कर बहुत सी वस्तुओं की खोज कर काफी कुछ सीखता है। वह किसी चीज या वस्तु को गिराकर फैंक कर उसको प्राप्त करने के लिए हर तरह की शारीरिक क्रिया करता है, जो कि वॉकर पर बैठे शिशु के लिए संभव नहीं हो पाता है और ऐसी परिस्थिति में वह अपने स्तर पर अनुसंधान/खोज नहीं कर पाता, जिसके फलस्वरूप उसके ज्ञान और बुद्धि का विकास भी नहीं हो पाता है।

वॉकर के कुप्रभाव

चाइल्ड स्पेशलिस्टस की मानें तो वॉकर के उपयोग में बच्चे के चोट लगने की संभावना रहती है। सामान्य बच्चों की तुलना में वॉकर का उपयोग करने वाले बच्चे सिढियां चढ़ने व उतरने में दिक्कत करते है और गिरने की संभावना ज्यादा रहती है। वॉकर की वजह से हैड इंजरी व मौत तक हो सकती है। अन्य प्रकार की चोटें जैसे फ्रैक्चर, केमिकल्स व जहरीले तरल पदार्थों को पी लेना, पानी का पौंड में डूब जाना शामिल है, होने की संभावना रहती है। एक साल से कम उम्र के बच्चे जिनकी टांगों में वजन झेलने की क्षमता कम होती है, वॉकर में खड़े होने से और टांगों पर जोर पड़ने से गोल मुड़ (बो-लेग्स) जाती है।

मेकअप उतारने के लिए लगाएं बादाम तेल

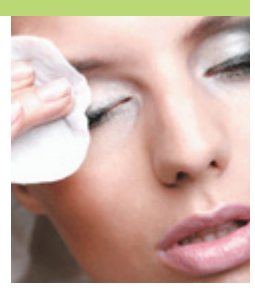
कई लड़कियों को आंखों पर लगा हुआ काजर और मस्कारा उतारने में थोड़ा समय लगता है। दुनिया की बहुत सी लड़कियों ने आंखों के मेकअप को उतारने के लिए बादाम तेल का इस्तेमाल किया है, जिससे उनका मेकअप बिना महनत किए ही उतर जाता है। बादाम तेल में बिल्कुल भी कैमिकल नहीं होता, जिससे त्वचा पर कोई बुरा असर पड़े। यह चेहरे पर कोमलता का एहसास छोड़ जाता है। इसे चेहरे या आंखों पर लगाने से यह त्वचा से आराम से छूट भी जाता है और बिल्कुल भी नहीं चिपचिपाता।

बादाम का तेल लगाने का तरीका

अपनी उंगलियों पर जरुरत भर का तेल ले कर पूरे चेहरे तथा आंखों पर लगाएं। फिर एक कॉटन बॉल ले कर उसमें गुलाब जल डाल कर चेहरे से एक्सट्रा ऑइल साफ करें।

थोड़ा सा और तेल ले कर आंखों से मस्कारा और आइलाइनर छुड़ा लें। एक बार मेकअप साफ कर लेने के बाद चेहरे को हल्के गरम पानी से धो लें।

चेहरे पर बादाम का तेल लगाने से ना केवल मेकअप साफ होता है, बल्कि चेहरे पर चमक भी आ जाती है। तो अब से बाजारू मेकअप रिमूवर ना खरीद कर बादाम तेल का ही प्रयोग करें।



जानें क्या होते हैं फ्रेकल्स

फ्रेकल्स त्वचा पर होने वाले एक प्रकार के दाग हैं। जो आकार में छोटे, चपटे तथा लाल या भूरे रंग धब्बे होते हैं। यह एक आम समस्या है। यह समस्या आमतौर पर लोगों में पाई जाती हैं और पूरी तरह नुकसानरहित होती हैं। हल्के रंग की त्वचा वाले लोगों में ये ज्यादा पाए जाते हैं क्योंकि उनमें त्वचा को सूर्य किरणों से होने वाले नुकसान से बचाने वाला केमिकल मैलेनिन (त्वचा सेल्स द्वारा उत्पन्न) कम मात्रा में होता है। त्वचा में मैलेनिन के असमान वितरण के कारण ही फ्रेकल्स उत्पन्न होते हैं। किसी एक जगह पर मैलेनिन का अत्यधिक बनना भी फ्रेकल्स बना देता है। फ्रेकल्स अधिक देर तक धूप में रहने का परिणाम हैं जो सूर्य की किरणों से ज्यादा प्रभावित क्षेत्रों के लोगों में आम पाए जाते हैं। फ्रेकल्स आमतौर से चेहरे, कंधों और बांहों पर पाए जाते हैं। इस लेख को पढ़ें और फ्रेकल्स के बारे में विस्तार से जानें।

फ्रेकल्स के लक्षण: फ्रेकल्स किसी एक धब्बे या गुच्छों के रूप में भी अनियमित विकसित होते हैं, गुच्छों में होने के कारण यह त्वचा पर बहुतायत में देखे जा सकता हैं।

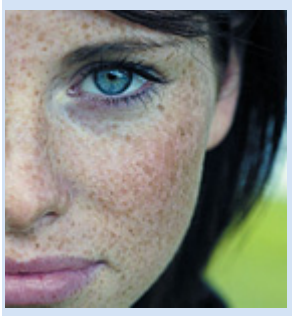
आनुवंशिकी कारण: फ्रेकल्स आनुवांशिक कारणों से भी आपकी त्वचा पर हो सकते है। यानी आपके परिवार में किसी को फ्रेकल्स हों तो आपको भी होने के चांस बढ़ जाते हैं।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक मैलेनिन बनाना होता है ताकि सूर्य की हानिकारक किरणों से रक्षा की जा सके। किन्हीं हिस्सों पर मैलेनिन का इस तरह बनना या मैलेनिन का असमान वितरण फ्रेकल्स बना सकता है।

फ्रेकल्स के जोखिम कारण: गोरे रंग के लोगों में फ्रेकल्स होने की आशंका अधिक रहती है क्योंकि ऐसी त्वचा में मैलेनिन कम होता है और यह (धूप में)आसानी से झुलस सकती है।

फ्रेकल्स का उपचार

अधिकतर मामलों में फ्रेकल्स हानिरहित होते हैं और कॉस्मेटिक कारणों को छोड़ दें तो इनका उपचार आवश्यक नहीं होता। त्वचा टोन की रिसेम्बलिंग हेतु एक जैसी टोन लाने के लिए फ्रेकल्स को हल्का करने हेतु ब्लीचिंग क्रीम का उपयोग किया जा सकता है। हालांकि यह प्रभावित त्वचा को असमान बना सकती है और रैशेज की वजह भी बन सकती है। लेजर ट्रीटमेंट या इन्टेन्स पल्सड लाइट थेरेपी पिगमेंटेशन को खत्म कर सकती है लेकिन परिणाम भिन्न हो सकते हैं और अनेक सिटिंग की जरूरत हो सकती है। क्रायोथेरेपी या तरल नाईट्रोजन द्वारा फ्रीजिंग। केमिकल पील्स।



फ्रेकल्स की रोकथाम

चूंकि गोरी त्वचा वाले लोगों को आसानी से फ्रेकल्स हो जाते हैं और सूरज की धूप से त्वचा का निरंतर अत्यधिक क्षतिग्रस्त होना आपके लिए त्वचा कैंसर होने के चांस बढ़ा सकता है। इसलिए रोकथाम के उपाय अपनाए जाने की जरूरत होती है। फ्रेकल्स ऐसी त्वचा का लक्षण है जो आसानी से सनबर्न का शिकार हो सकती है जिससे आगे चलकर त्वचा कैंसर हो सकता है। कम से कम 30 एसपीएफ वाली सनस्क्रीन इस्तेमाल करें और फिर उपयोग संबंधी लेबल निर्देशों का पालन करें। ज्यादा देर तक धूप में रहने से बचें।

बारिश में सेहतमंद बनाता है अदरक

बारिश के दिनों में भीगने का मजा ही कुछ और है। बाद में सर्दी होने से सारा मजा किरकिरा हो जाता है। इस दौरान चाय और भोजन में उपयोग किया जाने वाला अदरक आपके लिए रामबाण साबित हो सकता है। इसके सूखे हुए स्वरूप को सोंठ कहा जाता है।

अदरक के सेवन से आपकी स्वास्थ्य संबंधी आधी से ज्यादा समस्याएं चुटकियों में दूर हो सकती हैं। इसका इस्तेमाल हालांकि सालभर किया जाता है, लेकिन बरसात में अपनी डाइट चार्ट में इसको शामिल कर अदरक के कमाल के गुणों का लाभ आप उठा सकते हैं...

बरसात में सर्दी, जुकाम, कफ की समस्या होना आम बात है। इस दौरान गर्मागर्म अदरक का काढ़ा या चाय बेहद लाभ देती है। इसके अलावा अदरक का सेवन तनाव कम करने और थकान दूर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा गले में इंफेक्शन या दर्द होने पर अदरक और काले नमक का एक साथ सेवन जल्द राहत पहुंचाता है।

खूबसूरती निखारता है अदरक

अदरक स्वाद के साथ ही खूबसूरती भी निखारता है। इसके लेप से त्वचा के दाग मिटने के साथ ही झुर्रियां भी कम होती हैं। जोड़ों के दर्द में भी यह फायदेमंद है। बस आपको दर्द वाली जगह पर अदरक का गर्म लेप लगाना है, इससे काफी फायदा मिलता है। इसके अलावा अमीबिक पेचिश, गठिया, साइटिका जैसी बीमारियों का इलाज भी अदरक में छिपा हुआ है।

श्वास संबंधी रोग में फायदेमंद

आपको बता दें अदरक की गर्म तासीर होने के कारण सांस संबंधी तकलीफ होने पर काफी फायदा मिलता है। नहीं रहेगी अपच की समस्या अदरक पाचन क्रिया को बेहतर करता है। अगर आपको भूख नहीं लग रही है या फिर उदरशूल की समस्या है, तब अदरक आपकी समस्या से छुटकारा दिला सकता है। जी मचलाना या अपच जैसी समस्याओं में भी अदरक बेहद लाभदायक है।

महिलाओं की समस्याएं होगीं दूर

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता और दर्द में भी अदरक के सेवन से निजात मिलती है। इसके अलावा गर्भाशय के कैंसर, डाइबिटीज और ह्दय रोगियों को भी अदरक का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

रेसिपी

ओटस् 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 फ्रूट सॉल्ट, **चुपड़ने के लिए:** तेल, **परोसने के लिए:** सांभर, नारियल की चटनी

विधि

ओट्स का आटा, सुजी, दही और ¾ 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 उसमे सरसों डालिए। जब सरसों चटखने लगे, तब उसमे जीरा और हिंग डाले और मध्यम आंच पर कुछ सेकेंड भुनिए। अब इस तड़के को बाकी बची सामग्री, सिवाय फ्रूट सॉल्ट के, ओट्स और सुजी के मिश्रण के साथ मिलाइए। स्टिम करने से पहले, मिश्रण पर फ्रूट सॉल्ट डाले और उपर से 2 टी-स्पून पानी डाले। बुलबुले आना शूरु हो, तब उसे धीरे से मिलाइए। इडली पात्र को तेल लगाइए और उसमे मिश्रण डालकर स्टिमर में 7 से 8 मिनट इडली पकने तक स्टिम कीजिए। थोड़ा सा ठंडा करें और पात्र से निकाल कर सांभर और नारियल की चटनी के साथ तुरंत परोसे।

पनीर पीटा पॉकिट्ज

सामग्री

पीटा ब्रैड: 3/4 कप संपूर्ण गेहूं का आटा, 3/4 स्पून दरदरा ताज़ा 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 कोलस्लो:** 1/2 कप 12 मिमी. (1/2) के चकोर टुकडो में कटा पनीर, 1 कप कतरी हुई बंद गोभी, 1/2 कप कसी गाजर, 1/2 कप अंडारहित मेयोनीज, 1/2 टी-स्पून सरसों का पाउडर, 1 से 2 टी-स्पून नींबू का रस, नमक तथा ताजी पिसी काली मिर्च , स्वाद अनुसार

विधि

पीटा ब्रैड 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 दुगना नही हो जाता। आटे को हल्के हाथ से दबाइए ताकि सारी हवा बाहर निकल जाए। आटे को 4 बराबर भागो में बांटिए। आटे के प्रत्येक भाग को 100मिमी. (4) व्यास और 6 मिमी. (द) मोटी रोटी के रूप में बेलिए। पीटा ब्रैड को मध्यम आंच पर गरम तवे पर दरारे पड़ने और फूलने तक थोड़ा सा सेकिए पीटा ब्रैड को 2 भागो में काटिए और एक तरफ रख दीजिए। **पनीर कोलस्लो के लिए:** एक बाउल में पनीर और मॅरीनेड 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। कोलस्लो को 4 बराबर भागो में बांटिए और एक तरफ रख दीजिए।