

बेड टी के हैं बैड इफेक्ट भी, खाली पेट चाय पीने के हैं ये 4 नुकसान

बेड टी कई मायनों में आपकी सेहत के लिए बड़ होती है. चाय में कई तरह के ऐसिड होते हैं. खाली पेट चाय पी कर आप अपने पेट को सीधा नुकसान पहुंचाते हैं. इससे अल्सर या गैस जैसी परेशानियां बढ़ने की संभावना रहती है. एक नजर बेड टी के बैड इफेक्ट्स पर



चाय, एक ऐसा ड्रिंक जिसकी खुशबू के साथ ही ज्यादातर घरों की सुबह होती है. शायद ही कोई घर होगा जहां चाय के नहीं बनती होगी या चाय के बिना नाश्ता होता हो. कुछ लोगों को तो चाय की इतनी आदत होती है कि वे दिन में कई कई बार चाय पीते हैं. तो कुछ बिना बेड टी के उठ भी नहीं सकते. बेड टी कई मायनों में आपकी सेहत के लिए बड़ होती है. चाय में कई तरह के ऐ्सिड होते हैं. खाली पेट चाय पी कर आप अपने पेट को सीधा नुकसान पहुंचाते हैं. इससे अल्सर या गैस जैसी परेशानियां बढ़ने की संभावना रहती है. एक नजर बेड टी के बैड इफेक्ट्स पर-

अगर आप उन लोगों में से हैं, जो ज्यादा दूध वाली चाय पीते हैं और सोचते हैं कि इसके साथ ही आपके शरीर में दूध भी गया है, तो जरा रुकिए... खाली पेट ज्यादा दूध वाली चाय पीने से थकान का एहसास होता है. एक और बात जो आपको जाननी चाहिए वह यह कि चाय में दूध डालते ही एंटीऑक्सीडेंट का असर खत्म हो जाता है.

अब यदि आप यह सोचकर खुश हैं कि आप तो कम दूध वाली स्ट्रॉंग टी पीते हैं. तो यह भी आपके लिए नुकसानदायक है. कड़क चाय पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाती है और यह आपको पेट से जुड़ी कई परेशानियां दे सकती है.

अगर आप यह सोचकर खुश हो रहे हैं कि आप तो चाय खाने के बाद पीते हैं, तो भी इसके नुकसान कम नहीं. हम सभी जानते हैं कि चाय में टैनिन होता है. जो आहार में मौजूद आयरन के साथ रिएक्ट कर सकता है. इसलिए खाने के बाद चाय पीना आपके खाने के पोषक तत्वों को नष्ट कर सकता है.

अगर आप दिन में चार से पांच बार चाय पीते हैं, तो अपनी इस आदत को जरा लगाम दें. बहुत ज्यादा गर्म चाय पीने की आदत भी अच्छी नहीं. इससे फूड पाइप या गले का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है.

हमारे शरीर की चार पेशियां कंधे की हड्डी और पसलियों की मांसपेशियों को ऊपरी बांह की हड्डी के साथ जोड़ती हैं। क्योंकि ये पेशियां बांह को उसके कोटर के भीतर घूमने में मदद करती हैं, इन पेशियों के आस्तीन को रोटेटर कफ कहा जाता है। रोटेटर कफ में पेशियां आसानी से घायल हो सकती हैं क्योंकि ये एक तंग जगह के भीतर घूमती हैं। जब कंधे को उसके घुमाव की प्राकृतिक सीमा की हद में मोड़़ा या उठाया जाता है, इस तंग जगह में पेशियां, भी घूमती हैं। रोटेटर कफ की पेशियां उसके ऊपर के हड्डीदार लॉंदे या कंधे के सामने एक अस्थिबंध से टकरा या रगड़ खा सकती हैं। इस घर्षण को इमर्पिंगमेंट सिंड्रोम के नाम से जाना जाता है और रोटेटर कफ में सूजन का कारण भी बनता है। रोटेटर कफ घर्षण की सूजन पैदा करने की सबसे अधिक संभावना होती है यदि आपके कंधे का घुमाव कठिन या दोहरावदार है। ये सूजन तीन समस्याएं पैदा कर सकती हैं, जैसे, रोटेटर कफ टेंडोनाइटिस, रोटेटर कफ टीयर तथा शोल्डर बर्साइटिस।

ये हैं लक्षण

रोटेटर कफ की चोटें आपके कंधे और ऊपरी बांह में दर्द पैदा करती हैं, दर्द सबसे अधिक महत्वपूर्ण तब हो सकता है जब आप अपने हाथ ऊपर या बाहर की तरफ फैलाते हैं। जब आप अपने हाथ उठाते हुए घुमाते हैं, तब पेशियों की आसपास के ढांचों से रगड़ने की अधिक संभावना है। इस कारण जब आप अपने बालों में कंधी करने या अपनी बांह आस्तीन में डालने की कोशिश करते हैं तब आपके कंधों में असहनीय दर्द हो सकता है। रात के वक़्त यह दर्द बहुत बढ़ सकता है। इनके कारण कंधे कमजोर हो सकते हैं, हल्के वज़ह की वस्तुओं को उठाने में भी समस्या होती है।

ऐसे करें उपचार

कंधे में टेंडोनाइटिस, बर्साइटिस और छोटे रोटेटर कफ टियर्स को प्रभावित करने के लिए कोर्टिकोस्टेरोयड दवा की सुई के साथ इसका उपचार किया जाता है।

इसके बाद कंधे की गति को पुनःसंचलन में लाने और रोटेटर कफ की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए व्यायाम करवाया जाता है। नॉन स्टेरोइडल एंटी-इंफ़्लेमेटरी ड्रग्स (एनएसएआईडी) जैसे आइबुप्रोफेन (एडविल,



रोटेटर कफ इंजरी का इलाज...

मोट्रिन आदि) दर्द और सूजन को कम करने में सहायक होते हैं। अगर चिकित्सक को पता लगता है कि आपको कैल्सिफिक टेंडोनाइटिस है, तब इसके लिए वह अन्य उपचार के तरीके आजमा सकता है। इसके लिए अल्ट्रासाउंड या लिथोत्स्कोपी नामक प्रक्रिया आजमाई जाती है, इस तरीके से उपचार के दौरान अल्ट्रासाउंड की किरणें दी जाती हैं, जिन्हें शॉक वेव्स के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा सेकेंडरी रोटेटर कफ की चोटों या रोटेटर कफ पेशी में बड़े चीरों के लिए सर्जरी की आवश्यक हो सकती है। या इसके लिए आर्थ्रोस्कोपी (केमरे की मदद से सर्जरी) या पारंपरिक ओपन सर्जरी का इस्तेमाल

किया जा सकता है।

ये सावधानी रखें

अगर थोड़ी सी सावधानी बरती जाए तो रोटेटर कफ इन्जरी से बचाव किया जा सकता है। अपने सिर के ऊपर की वस्तुओं तक पहुंचने के लिए कुर्सी या फिर सीढ़ी का प्रयोग कीजिए। अगर आपको पहले भी गटिया की बीमारी है तब नियमित रूप से व्यायाम जरूर करें। व्यायाम करने से मांसपेशियों में खिंचाव होता है और हड्डियां भी मजबूत होती हैं। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम जरूर करें।

उबले पानी को फिर न उबालें...

उबले हुए पानी को फिर से उबालकर इस्तेमाल में लाना खतरनाक हो सकता है, क्योंकि पानी के घटक यानी पानी जिनसे मिलकर बना होता है, वह उलट हो जाता है और सेहत के लिए नुकसानदायक होता है।

पानी को बार-बार उबालने से इसमें आर्सेनिक, नाइट्रेट और फ्लोराइड की मात्रा ज्यादा हो जाती है और इससे शरीर को नुकसान पहुंचता है। पानी को उबालने से उसकी भाप निकलकर वापस उसी में चली जाती है, जो और भी नुकसानदायक होती है, बल्कि कहा जा सकता है कि उसी के कारण नुकसान होता है। पानी एक बार उबलने पर मिनरल को दुबारा सेट करता है, ठंडा हो जाने पर पानी में सभी लवण सेट हो जाते



हैं लेकिन अगर उसे फिर से गर्म किया जाए, तो उसमें दुबारा से कैमिकल रिएक्शन होते हैं और सब कुछ संतुलित मात्रा से कम या ज्यादा हो जाता है।

टॉक्सिक नाइट्रेट: पानी को गर्म करने पर इसमें नाइट्रेट एक्सपोज हो जाता है लेकिन अगर

खतरनाक है खांसी का सीरप

खांसी के सीरप हमारे लिए नुकसानदेह होते हैं। ये सीरप मीठे जहर से कम नहीं है। कफ सीरप वाली दवाओं में कोडीन होता है, जो याददाश्त को खत्म कर सकता है। अक्सर मेडिकल स्टोर्स में कोडीन वाली दवाओं को ही रखा जाता है, जो खांसी में राहत कम देती है और खतरा अधिक। कोडिन का सेवन करने से त्वावा में खुजली, सांस लेने की बीमारी और पाचन तंत्र खराब हो सकता है।



वास्तु अनुसार बच्चों के कमरे के लिए कुछ जरूरी बातें



बच्चों में माता-पिता की जान बसती है। हर मां-बाप अपने बच्चों को बेस्ट ही देना चाहते हैं। उनकी यह मनोकामना होती है कि उनका बच्चा जीवन के हर क्षेत्र में न सिर्फ सफलता हासिल करें, बल्कि वह एक स्वस्थ व खुशनुमा जीवन भी व्यतीत करें। अगर आप भी अपने बच्चे का एक उज्ज्वल भविष्य देखना चाहते हैं तो इसके लिए आपको उनके कमरे को भी सही तरीके से व्यवस्थित करना होगा। वास्तु अनुसार बनाया गया बच्चों का कमरा उन्हें स्वास्थ्य, सफलता, कुशाग्र बुद्धि व शांति प्रदान करता है।

दिशा हो सही

अगर आप अपने जिगर के टुकड़े के लिए अलग से कमरा बनवाने की सोच रहे हैं तो उसे सही दिशा में ही बनवाएं। बच्चे का कमरा बनवाने के लिए पश्चिम दिशा बेस्ट है। वैसे इसके अतिरिक्त अगर आप चाहें तो पश्चिम, उत्तर, उत्तर-पूर्व और दक्षिण-पूर्व में भी बच्चों का कमरा बनवा सकते हैं। बच्चों का कमरा

कभी भी दक्षिण-पश्चिम दिशा में नहीं बनवाना चाहिए। हालांकि लड़कियों का कमरा उत्तर-पश्चिम दिशा में बनवाया जा सकता है, वहीं लड़कों के कमरे के लिए घर की उत्तरी या पूर्वी भाग में बेहतर रहती है। साथ ही, बच्चे के कमरे का मध्य भाग हमेशा खाली रखा जाना चाहिए।

ऐसा हो स्टडी रूम

वास्तु शास्त्र में हर चीज को उसके सही स्थान पर रखना बेहद आवश्यक माना गया है। दरअसल, हर चीज की अपनी एक प्रकृति होती है, ठीक उसी प्रकार दिशाओं का भी अपना एक अलग महत्व होता है। ऐसे में यदि चीजों को उनकी प्रकृति के अनुरूप रखा जाए तो वह आपके जीवन में सकारात्मकता लाने में काफी कारगर सिद्ध होती हैं। यदि आप बच्चों के लिए एक अलग से स्टडी रूम बना रहे हैं तो उसे घर के पूर्व, उत्तर या उत्तर-पूर्व दिशा में बनाना बेहतर रहता है। यह दिशाएं आपके बच्चे को अधिक एकाग्र बनाएंगी। साथ ही

स्टडी टेबल को कुछ इस प्रकार स्थापित करें कि पढ़ते समय बच्चे का मुंह पूर्व या उत्तर दिशा की ओर हो। स्टडी टेबल न तो बहुत बड़ी हो और न ही बहुत छोटी। जहां तक बात बुकशेल्फ या कैबिनेट्स की है तो उसे आप पूर्व, उत्तर या उत्तर-पूर्व दिशाओं मे स्थित कर सकते हैं। कुछ अभिभावक बुकशेल्फ को स्टडी टेबल के ऊपर बनवाना पसंद करते हैं, लेकिन वास्तु शास्त्र में इसे सही नहीं माना जाता। ऐसा करने से बच्चा हमेशा ही तनावग्रस्त रहता है।

यूं बिछाएं बिस्तर

चूंकि बच्चे के लिए बिस्तर का प्रयोग सिरफ सोने के लिए ही नहीं किया जाता, अपितु कई बार इस पर बैठकर वह अपने प्रोजेक्ट भी पूरा करता है। इसलिए उसका भी सही तरीके से स्थापित होना बेहद आवश्यक है। बच्चे का बिस्तर कुछ इस प्रकार बिछा होना चाहिए कि सोते समय बच्चे का मुंह दक्षिण या पूर्व दिशा की ओर हो। अगर आप बच्चे के कमरे में

रेसिपी



विधि

एक कड़ाही में 80 ग्राम प्याज डालकर धीमी आंच पर 1-2 मिनट के लिए भूनें। इसमें हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट और 1 टेबल स्पून पानी डालकर अच्छे से हिलाएं। फिर इसमें टोमैटो घूसी, लाल मिर्च, गरम मसाला, चीनी और मेंथी डालकर 2-3 मिनट के लिए पकाएं। अब इसमें 80 मिली पानी डालकर अच्छे से मिलाएं और 2 मिनट के लिए पकाएं। फिर इसमें पनीर, उबले हुए हरे मटर और 1/2 टीस्पून नमक डालकर मिलाएं और आंच से हटा दें। अन्य पैन में 80 ग्राम प्याज डालकर धीमी आंच पर 1-2 मिनट के लिए भूनें। इसे तबतक भूनें जब तक प्याज का रंग हल्का ब्राउन न हो। इसमें 1 टेबल स्पून पानी डालें ताकि प्याज न जले। इसके बाद इसमें पके हुए ब्राउन चावल और 1/2 टी स्पून नमक डालकर मिलाएं और आंच से हटा दें। एक गिलास बाउल लें और इसमें ब्राउन चावल डालकर अच्छे से फैलाएं। फिर इसके ऊपर तैयार किया पनीर का मिक्सर डालें और दोबारा इसपर ब्राउन चावल डाल दें। ओवन में इसे 400°F/200°C के तापमान पर 8-10 मिनट के लिए बेक करें। पनीर मटर बिरयानी तैयार है। इसे गर्मा-गर्म सर्व करें।



विधि

ग्रेनोला बनाने के लिए शहद और मेपल सिरप को गर्म करें और उसमें सील, अलसी के बीज, कॉर्न, फ्लेक्स, कुरमुरा, कटी हुई तुलसी की पतियां और लाल मिर्च काट कर मिलाएं। अब इसे अच्छी तरह मिक्स करें और एक आयाताकार स्टील की जेंट में डाल लें। ठंडा होने के बाद इसे चोरस पीस में काट कर रखें। एक कटोरे में दही को अच्छे से फेंट कर उसमें बचा हुआ शहद मिलाएं और 30 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए रख दें। सभी फलों को एक समान आकार में काट कर अलग-अलग गिलास या कांच के सर्विंग बाउल में डालें और सभी गिलास में 1 चम्मच फेंटा हुआ दही मिलाएं। सर्व करने से पहले ऊपर से ग्रेनोला और पुदीने से गार्निश करें और ठंडा-ठंडा परोसें।

नीलगिरी तेल के फायदे बेशुमार, घने बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद

अपने बालों को सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए लोग कई तरह के नुस्खे आजमाते हैं. लेकिन इन नुस्खों में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किए जाने वाला तेल होता है. सप्ताह में एक बार लोग अपने बालों को तेल से नरिश करते हैं. ताकि उनमें रूखापन न आने पाए. ऐसे कई एसेंशियल ऑयल हैं जो हमारी त्वचा एवं बालों की समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं. इनमें से एक है नीलगिरी का तेल जो त्वचा एवं बालों से संबंधित हर समस्या को दूर करता है.



त्वचा के लिए-प्रदूषण के साथ नमी त्वचा को नुकसान पहुंचाती है. हवा में मौजूद नमी के कारण हमारी त्वचा को सूक्ष्म जीवाणुओं द्वारा नुकसान पहुंचने की संभावना होती है. नीलगिरी के तेल में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो त्वचा के हर संक्रमण को दूर करते हैं. यह आपको मुलायम एवं दागरहित त्वचा प्रदान करता है. यह तेल लगाने से जलन में आराम मिलता है. यह मांसपेशियों का दर्द दूर करने के साथ ही त्वचा को सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से सुरक्षा प्रदान करता है.

एरोमाथेरेपी के लिए

आजकल की व्यस्त दिनचर्या में कई लोगों के लिए आराम करना भी आसान नहीं होता जिसके परिणामस्वरूप अक्सर बेचैनी और तनाव महसूस होता है. मूड को बेहतर करने और दिलोदिमाग को सुकून का अहसास करने के लिए नीलगिरी का तेल बहुत फायदेमंद है. नीलगिरी एसेंशियल ऑयल की बढ़िया खुशबू आपको ताजगी और सुकून प्रदान करती है.

बालों के लिए

नीलगिरी के तेल में एंटीफंगल गुण होते हैं जो संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करते हैं. यह सिर के रोमछिद्रों को खोलता है और बालों को जड़ से पोषण प्रदान कर उन्हें स्वस्थ बनाता है. इस तेल से बाल घने होते हैं और साथ ही सिर की खुजली से भी राहत मिलती है.

चूंकि एसेंशियल ऑयल शुद्ध रूप में होते हैं इसलिए ये काफी गाढ़े होते हैं. इसलिए आप नीलगिरी तेल की 2 से 3 बूंदें किसी केरियर ऑयल (हल्के तेल) जैसे केस्टर ऑयल या जैतून के तेल में मिलाकर त्वचा और बालों पर लगाएं.

पनीर मटर बिरयानी

सामग्री

80 ग्राम प्याज,1 टीस्पून हरी मिर्च, 1 टीस्पून अदरक-लहसुन पेस्ट, 1 टेबलस्पून पानी, 190 मि.ली टोमैटो घूसी, 1/2 टीस्पून लाल मिर्च, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, 1/8 टीस्पून चीनी, 1/2 टीस्पून मेंथी, 80 मिली पानी, 140 ग्राम पनीर, 80 ग्राम हरे मटर (उबले हुए), 1/2 टी स्पून नमक, 140 ग्राम प्याज, 1 टेबल स्पून पानी, 400 ग्राम पके हुए ब्राउन चावल, 1/2 टीस्पून नमक

फ्रूट विथ योगर्ट

सामग्री

200 ग्राम दही, 40 मिली शहद, तरबूज, खरबूजा, सेब, पपीता, अंगूर, आलुबुखारा, कैला, 5 ग्राम पुदीने की पतियां, 15 मिली मेपल सिरप, 30 ग्राम सील के बीज, 10 ग्राम अलसी के भूने हुए बीज, 30 ग्राम कॉर्न फ्लेक्स, 30 ग्राम कुरमुरे, 5 ग्राम तुलसी के पते, 2 लाल मिर्च