

एल्यूमीनियम फॉयल से दूर करें सभी दर्द



एल्यूमीनियम फॉयल का इस्तेमाल अक्सर खाने को पैक करने के लिए करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि नियमित रूप से एल्यूमीनियम फॉयल का इस्तेमाल खाने को रैप करने के अलावा कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार के लिए किया जा सकता है। जी हां यह बात एक नए शोध से सामने आई है कि एल्यूमीनियम फॉयल के इस्तेमाल से शरीर के किसी भी अंग में होने वाले दर्द को दूर किया जा सकता है। आइए इसके बारे में हम विस्तार से बताते हैं।

गायब हो जाएगा दर्द

अगर आपके गर्दन, पीठ, कंधे, घुटने या पैरों में दर्द है, तो दर्द वाले हिस्से में एल्यूमीनियम फॉयल का इस्तेमाल करें। आप देखेंगे कि समय की एक निश्चित अवधि के बाद आपका दर्द गायब हो जाएगा। एल्यूमीनियम फॉयल में चिकित्सीय गुण होते हैं और अक्सर चीनी और रूसी चिकित्सकों द्वारा इसका इस्तेमाल किया जाता है।



कैसे करें उपचार?

एल्यूमीनियम फॉयल का एक टुकड़ा लेकर, दर्द वाले जगह लगाकर उसपर बैंडेज बांध दें। एल्यूमीनियम फॉयल गर्दन, पीठ, हाथ, पैर, जोड़ों और इसी तरह के दर्द के इलाज के लिए उत्कृष्ट होता है। इसके अलावा यह गठिया और निशान के इलाज के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

एंटी-इंफ्लेमेंटरी गुण से भरपूर

एल्यूमीनियम फॉयल में बहुत अधिक मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेंटरी गुण होते हैं। गाउट का इलाज करते समय फॉयल के टुकड़े को निशान पर लगाना या अंगुठे पर लपेटकर बैंडेज बांधना जरूरी होता है। चीनी चिकित्सकों का विश्वास है कि यह इलाज कम से कम 10 से 12 घंटे के लिए किया जाना चाहिए। शरीर के दर्दनाक हिस्से पर एल्यूमीनियम फॉयल लगाकर रात भर के लिए छोड़ देना चाहिए। फिर 1 से 2 सप्ताह का ब्रेक लेने के बाद यदि आवश्यक हो तो इलाज को दोहराना चाहिए।

जुकाम दूर करने में सहायक

जुकाम होने पर भी आप एल्यूमीनियम फॉयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए 5-7 परतों में फॉयल को अपने पैर पर लपेटें और प्रत्येक परत के बीच कागज और पतला सा कपड़ा लगाएं। इसे कुछ घंटों के लिए ऐसे ही रहने दें। दो घंटे के बाद इसे निकाल कर रीसेट करें। फिर से कुछ देर के लिए इसे ऐसे ही रहने दें। उपचार को तीन बार दोहराया जाना चाहिए।

ऑयली स्किन के लिए घरेलू उपाय

ऑयली स्किन महिलाओं की बड़ी समस्या है। कई महिलाओं को अपने चेहरे पर चमक दिखाई देती है, जो उनके मेकअप और मॉशचराइजर को नुकसान पहुंचाती है। वक्त की कमी के चलते यह समस्या और ज्यादा बढ़ गई है। हमारे आहार में पोषण की कमी ने इस समस्या में इजाफा ही किया है। खुद को बचाने के लिए त्वचा अधिक मेहनत करती है और परिणामस्वरूप वह तेल का निर्माण करने लगती है।

ऑयली स्किन के नुकसान

ऑयली स्किन वाले लोगों को चेहरे पर चिपचिपाहट महसूस होती रहती है। शॉवर के फौरन बाद उनका चेहरा ऑयली और मैला लगने लगता है। ऑयली त्वचा मिट्टी और मैल को जल्दी पकड़ लेती है और साथ ही इससे आपका मेकअप भी बहुत जल्दी पिघल जाता है। ऑयली स्किन वाली महिलाओं को दिन में कई बार मेकअप लगाना पड़ता है। मैल और मिट्टी के जो कण त्वचा के साथ चिपक जाते हैं, वे आगे चलकर एक्ने और त्वचा संबंधी अन्य परेशानियों का कारण बनते हैं।

क्यों होती है ऑयली स्किन?

अनुवांशिक: अगर आप कायदे से हर ब्यूटी टिप्स का पालन कर रहे हैं। और इसके साथ ही आप रिकन के ऑयल प्रोडक्शन की संभावनाओं से बचने के सभी जरूरी प्रयास भी कर रहे हैं और इसके बाद भी अगर आपकी स्किन ऑयली है, तो इसके लिए आप अनुवांशिकता को उत्तरदायी ठहरा सकते हैं। जब ऑयली स्किन अनुवांशिकता के कारण हो, तो इस बात की पूरी संभावना है कि परिवार के हर सदस्य को ऑयली स्किन की परेशानी होगी। परिवार के हर सदस्य में ऑयल निर्माण करने वाली ग्रंथियां ज्यादा होंगी।

स्किन केयर उत्पादों का अधिक इस्तेमाल: शानदार चमकदार त्वचा पाने की चाह में कई लोग क्लींजर, एक्फोलिएंट और स्क्रब का ज़रूरत से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। इससे रोम छिद्रों पर बेकार का दबाव पड़ता है, जो आगे चलकर ऑयली स्किन का कारण बनता है।

मौसम में बदलाव: गर्मियों और बरसातों में वातावरण में उमस और नमी काफी बढ़ जाती है। इससे त्वचा में ऑयल का

सेहत के लिए काफी फायदेमंद है चना

चने अपने पोषक तत्वों की वजह से सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में आयरन, सोडियम और सेलेनियम होता है। आप इसे भिगोकर और सब्जी बनाकर भी खा सकते हैं। अंकुरित चने विटामिन और बी कॉम्प्लेक्स का अच्छा स्रोत हैं। चने से आपको भरपूर ऊर्जा मिलती है और आपका पाचन तंत्र भी सही बना रहता है।



जो लोग कृत्रिम मीठा खाते हैं, उनका दिल हमेशा मोर मांगता है। सवाल ऐसा क्यों है? कुछ लोग अपने लंच बाक्स के साथ एक डिब्बा मीठा भी ले जाते हैं। यह उनकी दिनचर्या है। वह तमाम कोशिशों के बावजूद इससे खुद को रोक नहीं पाते। यही कारण है कि जिस दिन वह मिठाई जो कि कृत्रिम मीठे से बनी होती है, नहीं ले जा पाते,तो वह दुकान कुछ न कुछ खरीदकर खा लेते हैं। इसके कारण उन्हें मोटापा आदि समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। बावजूद इसके जो लोग कृत्रिम मीठा खाते हैं, उनका दिल हमेशा मोर मांगता है। सवाल ऐसा क्यों है? आइए जानने के लिए आगे पड़ते हैं।

आर्टिफिशल स्वीटनर की लालसा

कृत्रिम मीठा खाने से यह सीधे हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। नतीजतन न चाहते हुए भी हम मीठे की ओर लालायित हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी यह हो जाता है कि कृत्रिम मिठाई को अपनी जीवनशैली का हिस्सा न बनाएं। असल में कृत्रिम मिठाई में यूं तो कहा जाता है कि इसमें शुगर का स्तर बेहद कम होता है। यह डाइबिटीज के मरीजों के बेहतर होता है। लेकिन सच्चाई इससे इतर है। चूंकि यह कृत्रिम मीठा है तो आपको बताते चलें कि इसके अपने नुकसान हैं। खासकर यदि मोटे लोग इसका सेवन करते हैं तो वे इससे दूर नहीं रह सकते। बहरहाल कृत्रिम मीठे का सबसे गहरा असर हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है जिससे हम मीठे से भाग नहीं पाते।

मस्तिष्क पर प्रभाव

मीठा एक ऐसी चीज है जिसे एक बार खाओ तो दूसरी बार बिन खाए नहीं रह सकते। कृत्रिम मिठाई भी अपने अंदर इस गुण को समेटे हुए हैं। असल में जब हम कोई कृत्रिम मिठाई खाते हैं तो वह हमारे जीभ को बहुत पसंद आता है। जीभ को पसंद आने का मतलब है कि उसे दोबारा खाने का लालच पैदा हो रहा है। जब कोई चीज दोबारा खाने का लालच बने तो ऐसे में जरूरी यह होता है कि उससे दूरी बनाए रखें। असल में जैसे कि हर चीज की अति बुरी होती है, ठीक इसी तरह कृत्रिम मीठा भी हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।



हर दिल की चाहत आर्टिफिशल स्वीट्नर

मस्तिष्क में घोटाला

असल में जब हम कृत्रिम मीठा खा लेते हैं तो मस्तिष्क में घोटाला होने लगता है। ऊर्जा और चाह में कंप्यूशन बढ़ जाती है। यह नहीं समझ आता कि अपनी ऊर्जा किस चीज में खर्च की जाए। होता ये है कि हम खाने पीने की चीजें ढूंढने में अपनी ऊर्जा नष्ट करने लगते हैं। असल में मस्िष्क ज्यादा कैलोरी की डिमांग करने लगता है जिससे कि यदि कोई खाद्य पदार्थ न मिले तो मस्तिष्क को आराम नहीं मिलता।

नींद में खलल

कृत्रिम मीठा सिर्फ हमारे मोटापे को ही प्रभावित नहीं करती। इसके अलावा जो लोग कृत्रिम मीठे के शौकीन हैं, उन्हें नींद भी कम आती है। दरअसल कृत्रिम मीठा हमारी नींद को प्रभावित करता है। नींद न सिर्फ कम आती है बल्कि उसकी गुणवत्ता में भी कमी आ जाती है। कहने का मतलब यह है कि एक व्यक्ति को प्रत्येक दिन 8 घंटे की सामान्य और 4 घंटे की गहरी नींद की आवश्यकता होती है। यदि हम 4 घंटे की गहरी नींद ले लें तो इसके बाद हमें और सोने की जरूरत नहीं रह जाती। लेकिन जो लोग कृत्रिम मीठे के शौकीन हैं उन्हें गहरी नींद नहीं आ पाती। वे अक्सर रात भर जगे रहते हैं। इससे उनकी जीवनशैली भी प्रभावित होती है।



आसान नुस्खे

अपनी त्वचा की देखभाल करने के लिए आपको कुछ घरेलू उपाय आजमाने चाहिए। ये उपाय कारगर तथा किफायती होते हैं। घरेलू उपाय न केवल आपकी त्वचा को ऑयल फ्री बनाते हैं बल्कि दग-धबे हटाने का भी काम करते हैं। ऑयली स्किन की देखभाल के लिए काफी समय और संयम की जरूरत होती है। बड़े रोम छिद्रों को बंद करना और चिपचपेपन को हटाने के लिए आपको अतिरिक्त मेहनत करने की जरूरत होती है। यहां हम आपको कुछ ब्यूटी टिप्स की जानकारी दे रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप ऑयली स्किन को समस्या से बच सकते हैं। इन उपायों को आसानी से घर पर रहकर ही आजमाया जा सकता है।

मेकअप हटाएं

भले ही आप मेकअप लगाने की आदी न हों, लेकिन इसे हटाना कभी न भूलें। सोने से पहले अच्छे से क्लींजर से मेकअप हटाएं और चेहरा धोकर सोने जाएं। मेकअप रिमूविंग क्रीम और ऑयली फेस के लिए फेसवॉश इस्तेमाल करें। आपको ऐसा फेसवॉश इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें सेजलिंसिलिक एसिड हो।

एक्ने के लिए क्रीम

चेहरा साफ करने के बाद उस पर एस्ट्रिंगेंट लगाएं। अगर आप एस्ट्रिंगेंट लगाते हैं, तो याद रखें वह अल्कोहोलिक न हो। साथ ही दिन में एक बार से ज्यादा इसका इस्तेमाल न करें। ये उत्पाद त्वचा को रूखा कर सकते हैं। त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लेकर दिन में दो बार एक्ने से लड़ने वाली क्रीम लगाइए।

माश्चराइजर

आपकी त्वचा के लिए माश्चराइजर बहुत जरूरी है। लेकिन, मॉश्चराइजर चुनते समय इस बात का ध्यान रखें कि आप गलती न करें। ऐसा मॉश्चराइजर चुनें जो आपकी त्वचा के लिए सही हो। आप कितना माश्चराइजर लगाते हैं यह पूरी तरह आपकी त्वचा के रूखेपन पर निर्भर करता है। आपको ऐसा माश्चराइजर नहीं लगाना चाहिए जिसमें कोका कोला और मिनरल ऑयल हों। नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉश्चराइजर आपके लिए सही रहेगा।

सनस्क्रीन

भले ही आसमान में बादल छा रहे हों, लेकिन आपको सनस्क्रीन लगा बिना घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। आपका सनस्क्रीन कम से कम 15 एस्पीएफ होना चाहिए। लेकिन, जरूरत है कि आप ऑयली र्किन के लिए बने सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

सर्दी भगाने वाली दवा से रक्तचाप का खतरा

सर्दी भगाने के लिए दी जाने वाली दवाओं से हृदय गति व रक्तचाप बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है। खास कर, बच्चों के मामले में , क्योंकि ऐसी दवाएं बच्चों के लिए घातक भी हो सकती है। एक अध्ययन से पता चला है कि दो वर्ष से कम उम्र वाले बच्चों के मामले में सर्दी की दवा घातक साबित हो सकती है। यह भी कहा गया है कि माता-पिता को बच्चों के चिकित्सकीय सलाह पर पूरी तरह अमल करना चाहिए।



पॉलिथिन में पैक सैंडविच को कहें NO....



आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास किसी चीज की कमी है तो वह है वक्त। लोग आजकल इतने व्यस्त हो गए हैं कि वे अपने स्वास्थ्य से खिलवाड़ कर रहे हैं। आजकल लोग सबसे अधिक स्नैक्स और फास्टफूड का सेवन कर रहे हैं। जिससे कई बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। फास्ट फूड में एक है सैंडविच जो लोगों की पंसदीदा आहार में से एक है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जब भी आप सैंडविच लेते हैं तो यह एक पतली पन्नी में लिपटी मिलती है। पन्नी के साथ लिपटी सैंडविच सेहत के लिए कितनी नुकसानदेह है इसके बारे में इस लेख के माध्यम से जानते हैं।

पुराना स्टोर किया हुआ

अधिकतर दुकानों पर जो सैंडविच मिलती है उसमें इस्तेमाल किए जाने वाले अंडे, मीट, चिकन, पनीर या मछली को दुकानदार फ्रिज में स्टोर रखते हैं। वैसे सामान्य तौर पर इन चीजों को दो दिन से ज्यादा स्टोर नहीं करना चाहिए लेकिन ये लोग कई दिनों तक इसे फ्रिज में रखते हैं और ग्राहकों को दे देते हैं। इसके सेवन से संक्रमण का खतरा अधिक रहता है।

तापमान का ध्यान न रखना

जरूरी नहीं कि आप जो सैंडविच ले रहे हैं वो सही टेंपरेचर पर स्टोर की गई है। चूंकि सैंडविच में इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों को अगर सही तापमान पर नहीं स्टोर किया गया तो वे एक दिन में ही खराब हो जाती हैं। खासतौर पर पकी हुई सब्जियां और जल्दी खराब हो जाती हैं। इसलिए इनके सेवन से फूड पॉइजनिंग भी हो सकती है।

कैलोरी काउंट का ध्यान न रखना

सैंडविच को और मुलायम बनाने के लिए कई बार दुकानदार उसमें बहुत अधिक बटर मिलाते हैं। जिस कारण इसमें कैलोरी की मात्रा काफी बढ़ जाती है जो आपकी सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक है। खासतौर पर अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो इसे बिल्कुल न खाएं।

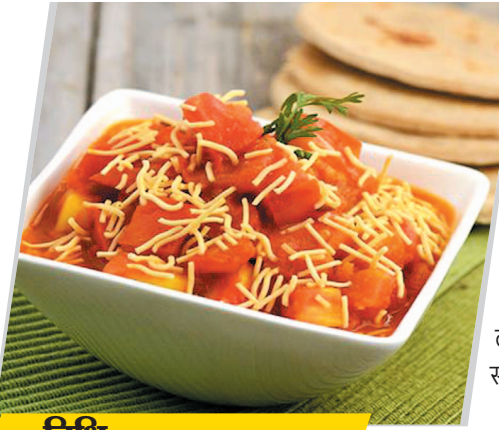


गलत तरीके से पैकेजिंग

सैंडविच की पैकेजिंग के लिए जिस पतली सी फिल्म का इस्तेमाल किया जाता है वो भी संक्रमित हो सकती है। सैंडविच में मौजूद एसिडिक चीजों जैसे कि टमाटर और सिरका के कारण इस पतली फिल्म में छेद भी हो सकता है जिससे इसके अन्दर बैक्टीरिया भी घुस सकते हैं। जिसके कारण संक्रमण हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

अगर आपको अपने आसपास कोई ऐसी शॉप नहीं मिल रही है जहां पर फ्रेश सैंडविच मिलता हो, तो इसकी बजाय आप पास के किसी रेस्टोरेंट में जाकर इडली और डोसा खा लें। अगर आप मूवी देखने गए हैं और आपको जोरों की भूख लगी है तो सैंडविच के बजाय एक मध्यम आकार का पॉपकॉर्न लें। इससे आपकी भूख भी मिट जाएगी और इससे कोई नुकसान भी नहीं होगा। हो सके तो हेल्दी फूड ही खाएं।

रेसिपी	सेव टमेटा
	सामग्री
विधि	1 1/2 कप सेव , बाजार में आसानी से उपलब्ध, 2 1/4 कप टमाटर के टुकड़े, 2 टेबल-स्पून तेल, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1/2 टी-स्पून हींग, 1/2 टी-स्पून कटा हुआ अदरक, 1/2 टी-स्पून हल्दी पाउडर, 1 1/2 टी-स्पून धनिया-जीरा पाउडर, 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी-स्पून शक्कर, नमक स्वादअनुसार, परोसने के लिए: रोटली
एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करें और जीरा, हींग और अदरक डालें। जब बीज चटकने लगे, टमाटर, हल्दी पाउडर, धनिया-जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, शक्कर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, धीमी आंच पर 8–10 मिनट या टमाटर के नरम होने तक पका लें। आंच से हटाकर, सेव डालकर अच्छी तरह मिला लें।। रोटली के साथ तुरंत परोसें। सुलभ सुझाव : जितना हो सके, इस व्यंजन को परोसने से पहले बनाएं वरना सेव नरम हो जाती है।	
	चटपटी मटर चाट
विधि	सामग्री
सबसे पहले मटर को धोकर 5–6 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। जब मटर अच्छी तरह भीग जाए तो पानी निकाल लें। अब भीगी हुई मटर को एक बार और धो लें फिर प्रेशर कुकर में मटर, आलू, थोड़ा-सा पानी, बेकिंग सोडा और हींग डालकर 4 सीटी लगा लें। अब एक फ्राई पैन में तेल डाल कर गरम करें व इसमें जीरा व टमाटर डालकर 2 मिनट तक मैश करते हुए पकाएं। फिर इसमें उबले मटर और आलू डालें। इसके ऊपर धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर डालें और अच्छी तरह मैश कर पकाएं। अब इसमें आधा कप पानी और नमक डालकर पकाएं। जब पानी लगभग सूख जाए तो आंच बंद कर दें। अब एक छोटे बाउल में मटर चाट निकालें। इसके ऊपर प्याज डाल दें साथ ही सभी मसाले और नींबू का रस मिलाकर आवश्यकतानुसार इमली व हरी चटनी भी डालें। इस पर सेव, पापड़ी और हरी धनिया पत्ती डालें और सर्व करें।	2 कप सुखे मटर, 3 आलू, 1 प्याज, बारीक कटी हुई, 1 टमाटर, बारीक कटा हुआ, 2 नींबू, आधा छोटा चम्मच बेकिंग सोडा, 1 चुटकी हींग, 1 कप इमली की चटनी, 1 कप हरी चटनी, 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 चम्मच काला नमक, 1 चम्मच जीरा, स्वादानुसार नमक, 2 चम्मच हरा धनिया, बारीक कटी हुई। सैव गर्निशिंग के लिए: 2 चम्मच तेल, 1 चम्मच चाट मसाला, आधा चम्मच धनिया पाउडर, 1 चौथाई चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 चौथाई चम्मच अमचूर, 2–3 पापड़ी