

प्राकृतिक तरीके से
हाई ब्लड प्रेशर को
कैसे नियंत्रित करें

उच्च रक्तचाप के रोगी जीवन शैली में पोषण का समावेश करके अप्रत्याशित लाभ ले सकते हैं। फल और सब्जियों की मात्रा बढ़ाकर वह न केवल अपने रक्त चाप को सामान्य कर सकते हैं बल्कि अपने वजन को भी कम कर सकते हैं जो रक्त चाप को सामान्य रखने में और मदद करेंगा।

प्रोसेस्ड बनाम अनप्रोसेस्ड: उच्च रक्तचाप के रोगी को प्रोसेस्ड चीजों के बजाय अनप्रोसेस्ड और अनरिफाईन्ड, ताजा तथा पूर्ण चीजों का सेवन

करना चाहिए। कम नमक और हाई पोटैसियम वाला आहार लेना चाहिए। अधिकतर लोग यह जानते हैं कि नमक की मात्रा कम करने से रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है लेकिन यह बात कम लोग जानते हैं कि इसके साथ अगर पोटैसियम की मात्रा को आहार में बढ़ा दिया जाए तो ज्यादा लाभ मिलता है। डेयरी उत्पादों, तली हुई चीजें, जंक फूड, कॉफी इत्यादि का सेवन कम से कम करना चाहिए। प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 गिलास पानी अवश्य पिएं।

डायाबिटिक के लिए बेहतर है साइकिल चलाना!

स्वस्थ रहने के लिए हमें शारीरिक रूप से सक्रिय रहना होता है। साइकिल चलाना एक सक्रिय, लो-इम्पैक्ट व्यायाम है, जिसका आनंद सभी उम्र के लोग ले सकते हैं और यह टाइप-2 मधुमेह पीड़ितों के लिए टहलने से भी ज्यादा बेहतर व्यायाम है। बाइक्स ने एक बयान में कहा कि काम पर या मार्केट जाने के लिए साइकिल का इस्तेमाल करके आप अपनी दिनचर्या में इस व्यायाम को शामिल कर सकते हैं।



बालों के लिए आजमाएं
ये आयुर्वेदिक तेल

आज आकर्षक व्यक्तित्व की चाह सभी को होती है और बाल हमारे व्यक्तित्व को खासतौर पर प्रभावित करते हैं। स्वस्थ और घने बालों के साथ व्यक्तित्व में निखार अपने आप आ जाता है। हालांकि आज की जीवनशैली और प्रदूषण भरे वातावरण में बालों की सुंदरता को कायम रखना मुश्किल हो गया है। लेकिन यह इतना भी मुश्किल नहीं है क्योंकि आयुर्वेदिक तेलों से बालों से मसाज कर, आप अपने बालों को खूबसूरत बना सकती है। आइए इस लेख के माध्यम से बालों को खूबसूरत बनाने वाले ऐसे ही कुछ आयुर्वेदिक तेलों के बारे में जानते हैं। आयुर्वेदिक तेल सिर में जा कर बालों की जड़ों को मजबूत करने का काम करते है! यहां ऐसे ही कुछ तेलों की जानकारी दी गई है जो बालों की जड़ों और बालों को मुलायम करने के लिए, बालों का झड़ना रोकने के लिए, रुसी के लिए, बालों को सफेद होने से बचाने के लिए और बालों को चमक व चिकना करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है!

गुड़हल का तेल



गुड़हल का तेल पुराने समय से प्रयोग होता आ रहा है। इस तेल को लगाने से बाल काले और सुंदर हो जाते हैं। साथ ही यह तेल असमय सफेद बालों को बचाता है और उसमें ब्लैक शाइन लाता है। इसके अलावा गुड़हल का तेल बालों को पतला होने और झड़ने से भी रोकता है।

कैसे बनाए गुड़हल का तेल: गुड़हल का तेल बनाने के लिए आपको 3 से 4 गुड़हल के फूल और मुड़ीभर पत्तियां, एक चम्मच मेथी दाना और लगभग 250 ग्राम नारियल के तेल की जरूरत होती है। तेल बनाने के लिए सबसे पहले गुड़हल के फूल और पत्तियों को मिक्सी में पीसकर पेस्ट बना लें। फिर इसे एक बर्तन में लेकर इस पेस्ट में नारियल का तेल मिलाकर गर्म करें। इस पेस्ट को लगातार चलाते रहें। फिर इसमें मेथी दाना डालकर एक मिनट के लिए गर्म करें। ठंडा होने पर तेल को बोटल में भर लें। तेल का प्रयोग जब भी करें, हल्का गर्म जरूर कर लें।

आंवले का तेल



बालों के झड़ने, असमय सफेद होने और बालों की अन्य समस्याओं के लिए आंवले का तेल बहुत फायदेमंद होता है। यह बालों के लिए सबसे अच्छा आयुर्वेदिक उपचार है। आंवला तेल में मौजूद विटामिन सी और आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व बालों और स्कैल्प को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। पहले की महिलाएं आंवला को एक प्राकृतिक डाई के रूप में प्रयोग करती थीं। आंवले का तेल सफेद हो रहे बालों को काला करने में मदद करता है।

कैसे बनाएं आंवले का तेल: इस तेल को बनाने के लिए थोड़े से आंवले लेकर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर बारीक पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने हेयर ऑयल या फिर नारियल के तेल में मिलाकर बोटल के ढक्कन को कस के बंद कर दें। आंवले के तेल को अच्छे से मिक्स होने के लिए एक हफ्ते का समय लगेगा। एक हफ्ते के बाद तेल को छानकर किसी साफ बोटल में भर लें। इस तेल को आप अपने बालों में हफ्ते में एक या दो बार जरूर लगाएं। अपनी उम्रलियों के पोरों को सिर पर हल्के-हल्के घुमाते हुए तेल लगाएं। सिर धोने से 40 मिनट पहले यह तेल लगाएं।

भृंगराज तेल



आयुर्वेद में बालों के लिए भृंगराज को बहुत उपयोगी माना जाता है। इसे बालों का राजा कहा जाता है। आपके बाल झड़ रहे हो या आप रुसी की समस्या से निजात पाने चाहते हैं तो भृंगराज का इस्तेमाल आपके लिए अवुक औषधि साबित होगा। रोजाना भृंगराज तेल से बालों में मालिश करने से बाल काले और घने होते हैं। इससे बालों तो तेल और भी अच्छा बनाता है। इसके अलावा अगर बालों में रुसी हो या फिर बाल झड़ते हों तो इसके पत्तों का रस 15-20 मिलीग्राम लें। इस तेल का प्रयोग काफी फायदेमंद होता है।

कैसे बनाएं भृंगराज का तेल: इसके लिए आप सबसे पहले भृंगराज के पत्तों का रस निकाल लें और उसमें उतनी ही मात्रा में नारियल का तेल मिलाकर धीमी आंच पर थोड़ी देर के लिए रख दें। केवल तेल रह जाए तो उसे उतार कर ठंडा कर लें। अगर धीमी आंच पर रखने से पहले आंवले का रस मिला लिया जाए तो तेल और भी अच्छा बनाता है। इसके अलावा अगर बालों में रुसी हो या फिर बाल झड़ते हों तो इसके पत्तों का रस 15-20 मिलीग्राम लें। इस तेल का प्रयोग काफी फायदेमंद होता है।

कुत्ते को न करें किस हो सकती है बीमारी

आजकल बहुत से लोग घर में कुत्ता रखने का शौक रखते हैं, उन्हें बता दें कि खेल खेलते समय अपना मुंह कुत्ते के मुंह के साथ न जोड़े क्योंकि इसे आपको एक गंभीर बीमारी हो सकती है। आपके साथ कुछ ऐसा हो सकता है जिसके बारे में आप ने सोचा भी नहीं होगा।



एक शोध में बताया गया है कि जब हम कुत्ते के साथ किस करते है तो उसके मुंह के हानिकारक बैक्टीरिया हमारे मुंह में चले जाते हैं। ज्यादातर कुत्ते पेरियोडोंटाइटिस बीमारी से पीड़ित होते हैं। इस हानिकारक बैक्टीरिया के कारण हमें पेरियोडोंटाइटिस

बीमारी हो सकती है। यह मसूड़ों की खतरनाक बीमारी है। ऐसे में पालतू को किस करना बहुत ज्यादा खतरनाक हो सकता है। यह जानकारी जापान में पालतू कुत्तों के दांतों के स्वास्थ्य पर स्टडी करने के बाद दी गई कि दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले यह माइक्रोब्स इंसानों में नहीं बल्कि कुत्तों में पाए जाते हैं। स्टडी करने के बाद पता चला है कि 16 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो कुत्तों से अपना मुंह चटवाते हैं जिसके कारण उनमें यह बीमारी पाई गई है। इसलिए वेटनरी मेडिसिन कॉलेज के डॉ. पॉल मोजा का कहना है कि कुत्तों को किस नहीं करनी चाहिए।

गाना गाने से दूर होगी सांस की बीमारी

फेफड़ों संबंधी बीमारियों का इलाज अब उतना कठिन नहीं रहा, जितना पहले रहा करता था। अस्थमा हो या फिर एम्फीसिमा, ये सांस की बीमारियां अब छोटे-छोटे नुस्खों से ही दूर हो सकती हैं। हालांकि इसके साथ डॉकटरी परामर्श की जरूरत तो होती है, लेकिन कुछ नुस्खे ऐसे हैं जिन्हें आप दवा के साथ अजमाएं, तो बीमारी से जड़ से छुटकारा पा सकते हैं।

काफी फायदेमंद साबित होगा गाना: सांस से जुड़ी हुई कोई भी बीमारी हो, तो उसके इलाज के लिए सबसे कारगर तरीका है गाना गुनगुनाना, आपको शायद यह फिजूल लगे, लेकिन रिसर्च में इस बात की पुष्टि की गई है। इसमें पता चला है कि गाना गाने से अस्थमा, ब्रोनचिटिस और एम्फीसिमा जैसी बीमारियों के इलाज में काफी फायदा मिलता है। रिसर्च के मुताबिक, अपने पसंदीदा गाना गाने से सांस की परेशानी में काफी हद तक आराम मिलता है। इसके साथ ही जीवन स्तर भी सुधरता है।

मरीजों पर अपनाया जाता है यह नुस्खा: इंडिया में भले ही अभी इसे खास तबज्जो न मिली हो, लेकिन ब्रिटेन जैसे देश



के टॉप हॉस्पिटलों में यह तरीका आजमाया जाने लगा है। रॉयल ब्रॉन्टआपकन हॉस्पिटल में कंसल्टेंट रेस्पिरेटरी फिजीशियन निकोलस हॉपकिन्स का कहना है कि, यह नुस्खा काफी मददगार साबित हो रहा है। गाने में वही टेकनीक अपनाई जाती है, जो साइकोथेरेपिस्ट लोगों को क्रॉनिक रेस्पिरेटरी समस्याओं से निपटने के लिए सिखाए जाते हैं।

सांस लेने का यह तरीका गलत: निकोलस का यह भी कहना है कि कई लोग पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन लेने के लिए सांस लेने का अपना अलग ही तरीका ईजाद कर लेते हैं। लेकिन अगर इसको सही ढंग से नहीं किया गया, तो यह समस्या को और बढ़ा देता है। ऐसे में कुछ छोटी और उथली सांस लेने लगते हैं जो नुकसानदेह होती है। फिलहाल इससे बचने के लिए गाने की वर्कशॉप मददगार साबित हो सकती है।

कैसे मिलेगी राहत: रिसर्च में यह सिखाया जाता है कि, अपनी पेट की मांसपेशियों को कैसे राहत पहुंचाई जाती है। और सांस लेने के लिए उसी मांसपेशी का इस्तेमाल करते हुए हवा को शरीर के पूरे ऊपरी हिस्से में बहने दिया जाता है। इसके अलावा बाहर निकलने वाली सांस की गति को धीमा करने का तरीका बताया जाता है। इससे शरीर अधिक मात्रा में ऑक्सीजन अर्जॉवं करता है। इसमें शामिल हुए मरीजों को यह भी सिखाया जाता है कि गाने का अर्थ पहली ही सांस में सारी ताकत लगा देना नहीं है, बल्कि हवा को सही स्वर तंत्रों में जाने देना है। इसके साथ ही सही पॉश्चेर भी सही नोट लगाने में मदद करता है।

स्किन टोन के हिसाब से करें बेस सिलेक्शन

हर काम की शुरुआत उसके बेस से होती है। बेस जितना स्ट्रांग होगा, काम उतना ही अच्छा होगा। परफेक्ट बेस का यह नियम मेकअप की दुनिया में भी लागू होता है। आमतौर पर हम सभी अपने चेहरे के लिए बेस का सिलेक्शन अपनी स्किन और उसके टोन के मुताबिक करते हैं, लेकिन क्योंकि मौसम का मिजाज आपकी स्किन को बखल देता है, ऐसे में यह जरूरी है कि मेकअप को इस नींव का सिलेक्शन मौसम के भी अनुसार हो। अगर आपका बेस सेलेक्शन ही सही नहीं होगा तो मेकअप टिकने का सवाल ही नहीं पैदा होता। समर सीजन में बेस सिलेक्शन जहां आपकी सुंदर में चार चांद लगा देगा, वहीं गलत सिलेक्शन आपकी सारी मेहनत पर पानी फेर देगा। तो आइए हम आपको बताते हैं कि समर सीजन में मेकअप करते वक्त आपका बेस सिलेक्शन कैसा हो और आप किस तरह का मेकअप अपनी त्वचा पर इस्तेमाल करें?



टू-वे केक और अल्ट्रा बेस

गर्मियों के आते ही फेस से ऑयल निकलने की समस्या आम हो जाती है। ऐसे में मेकअप को देर तक टिकाने के लिए हमें जरूरत होती है, एक वाटरप्रूफ बेस की। टू-वे केक एक वाटर-प्रूफ बेस है। इसे आप अपने पर्स में आसानी से कैरी कर सकती हैं और कहीं भी खुद को टवअप दे सकती हैं।

मूज और टिटिड मॉइश्चराइजर का प्रयोग

समर सीजन में मिनिमल मेकअप के साथ स्पाॅटलेस और फ्लोलेस स्किन टेक्सचर पाने के लिए साथ ही फेस को मैट लुक देने के लिए मूज का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। मूज चेहरे पर लगाते ही पाउडर फॉर्म में तब्दील हो जाता है जिस कारण पसीना नहीं आता। ये एक्स्ट्रा ऑयल रिमूव करके आपके फेस को मैट फिनिश और लाइट लुक देता है। टिटिड माइश्चराजर लाइट बेस होने के कारण यह इस मौसम में बेस्ट रहता है। यदि आपकी त्वचा साफ, बेदाग और निखरी हुई है तो आप बेस बनाने के लिए केवल टिटिड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल कर सकती हैं। ये एसपीएफ यानि सन प्रोटेक्शन फैक्टर के साथ भी आता है, जिसके कारण यह आपकी त्वचा को सुरक्षा प्रदान कर सकता है। इसके अलावा यह हमारी स्किन को तेज हवा और अन्य वजह से होने वाली ड्राइनेस से बचाकर मॉइश्चराइज भी करता है।

रेसिपी



विधि

सबसे पहले तो एक कढ़ाई में मक्खन डालकर मक्खन गरम कीजिए। अब उसमें टमाटर सॉस, चीनी, जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, कसूरी मेथी डालकर धीमी आंच पर लगभग 8 मिनट तक पकने के लिए छोड़ दें। उसके बाद पनीर के छोटे-छोटे टुकड़ों और क्रीम को डालकर अच्छे से मिलाएं और 1 कप पानी डालकर पांच मिनट तक पकाएं। अब थोड़ा सा गरम मसाला डालकर उसमें 1 चम्मच मक्खन डालकर 5 मिनट और पकाएं फिर गैस बंद कर दें। और बस तैयार है आपका पनीर मखनी।

पनीर मक्खनी

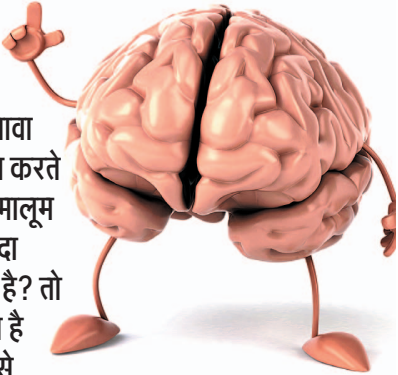
समाग्री

पनीर- 200 ग्राम, टमाटर सॉस- 1 कप, लाल मिर्च पाउडर- स्वादनुसार, मक्खन- 3 टीस्पून, जीरा पाउडर- थोड़ा सा, कसूरी मेथी- थोड़ी सी, क्रीम- 1/3 कप, चीनी- स्वादनुसार, नमक- स्वादनुसार, गरम मसाला- थोड़ा सा

अखरोट में नाड़ी तंत्र की रक्षा करने वाले यौगिक मौजूद

ब्रेन फूड बनाएगा आपके दिमाग को और तेज

आमतौर पर हमेशा हमारा जोर ऐसे खाने पर रहता है, जिससे हम अपने दिमाग को और भी तेज बना सकें। ऐसे में हम ड्राई फ्रूट्स खाने पर ज्यादा जोर देते हैं। इसके अलावा दूध का भी लोग खूब इस्तेमाल करते हैं। मगर शायद आपको नहीं मालूम कि दिमाग के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद कौन सी चीज होती है? तो आइए आज हम आपको बताते हैं उस ब्रेन फूड के बारे में, जिससे आप अपने दिमाग को और भी तेज बना सकते हैं।



डीजेनरेशन को कम करता है

यदि भोजन की दिखावट और यह शरीर के लिए क्या करता है, इन दोनों में कोई संबंध है तो अखरोट जिसे ब्रेन फूड कहा जाता है, वह इस मामले में सबसे पहले आता है। विशेषज्ञों के अनुसार मानवीय दिमाग को उच्च क्वालिटी फैट्स जैसे ओमेगा 3 फैटी एसिड्स की जरूरत होती है ताकि यह सही ढंग से काम कर सके। अखरोट में नाड़ी-तंत्र की रक्षा करने वाले कई यौगिक शामिल होते हैं जैसे विटामिन ई, फोलेट, मैलाटोनिन, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स तथा एंटी ऑक्सीडेंट्स। यह सब उम्र बढ़ने के साथ-साथ कोग्रीटिव लाइन की डीजेनरेशन को कम करने के लिए जाने जाते हैं।

बढ़ाता है मैलाटोनिन का स्तर

इनके साथ ही मैगनीका, कॉपर, आयरन, फास्फोरस, मैगनीशियम तथा कैल्शियम भी अखरोटों में पाए जाते हैं जो रक्त में मैलाटोनिन के स्तर को बढ़ाने में सहायक होते हैं। मैलाटोनिन का स्तर शरीर में निद्रा को नियंत्रित करने वाले हार्मोन्स का मुख्य कारक है। अच्छी नींद यकीनन अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बारे में जानकारी कहते हैं। अधिकतर मेवों की तरह अखरोट कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने तथा हृदय के स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होता है। प्रतिदिन 3 या 4 अखरोटों का सेवन आपके शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इन्हें रात भर भिगो कर रखा जाए और फिर इनका सेवन किया जाए।



विधि

मूंगफली के कबाब बनाने के लिए सबसे पहले तो मूंगफली के दाने को भुनकर उनका छिलका उतार लें और उन्हें मिक्सी में डालकर थोड़ा दरदरा पीस लें। अब उबले हुए आलूओं को छीलकर मेश करें। अब एक कटोरे में मूंगफली के पीसे दाने, मेश किए हुए आलू, प्याज, हरी मिर्च और हरा धनिया डालकर सबको अच्छी तरह मिलाएं। अब ब्रेड के स्लाइस को पानी में भिगो कर हाथ से निचोड़ कर इस मिश्रण में मिला दें। अब तैयार कबाब के मिश्रण में नमक और सभी मसाले डालकर मिलाएं और इस मिश्रण के छोटे-छोटे कबाब बना लें। अब नॉन-स्टिक पैन में तेल डालकर गरम करें। इसके बाद तैयार कबाब को धीमी आंच में हल्का भूरा होने तक पैन पर तल लें। बस इसी तरह सारे कबाब बनाएं। और इन्हें अपनी पसंद की चटनी के साथ सर्व करें।

मूंगफली कबाब

सामग्री

200 ग्राम मूंगफली के दाने, 3 आलू, उबले हुए 4 से 6 ब्रेड स्लाइस, प्याज, बारीक कटा हुआ लाल मिर्च (स्वादनुसार), धनिया पाउडर गरम मसाला (पिसा हुआ), कटा हरा धनिया 2 हरी मिर्च, बारीक कटी हुई, तेल नमक स्वादानुसार