

जानकारी

लंबे समय तक लिवर देगा साथ, इन आदतों पर दें ध्यान

लिवर शरीर का मजबूत अंग है। इसमें खूब को टीक कर लेने की अदभुत क्षमता होती है। इसकी ज्यादातर समस्याएं खान-पान और आदतों में सुधार करने से ही ठीक हो जाती हैं। हमारी दिनचर्या और खान-पान का लिवर को सेहत पर गहरा असर पड़ता है। अधिक मसालेदार और चर्बदार भोजन करना, सूखित पानी का सेवन करना, एल्कोहल व धूम्रपान करना, संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने, पेट संबंधी छोट-मोटे रोगों को नजरअंदाज करने या ज्यादा देवार खाने का बुरा असर लिवर पर पड़ सकता है। लिवर को लंबे समय तक ठीक रखने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित भोजन खाना बेहद जरूरी है। साथ ही इन आदतों पर भी ध्यान दें...



- एल्कोहल और धूम्रपान से बचें। शराब के सेवन से पहले लिवर फ्रेशता है, फिर सिक्कुड़ने लगता है।
- मोटापा या वजन धीरे-धीरे कम करें। नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम, तेज गति से पैदल चलें।
- अपने पसंद के खेल खेलें, तेराकी या स्टाइलिंग करें।
- कोलेस्ट्रॉल, ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर का स्तर नियंत्रित रखें।
- संतुलित भोजन करें।
- आहार में फाइबर युक्त चीजें जैसे-ताजे फल, हरी सब्जियां, स्वस्थ अनाज, चोकर

- युक्त अंश से बनी रोटीयां शामिल करें।
 - सर्फरा युक्त चीजें, मिष्ठान, स्लैटल पेय पदार्थ, जूस, अर्धक तला भुना या गरिष्ठ भोजन करने से परहेज करें।
 - आइसक्रीम, मिल्क शेक, फ्रूट ड्रीम जैसे चीजें कम मात्रा में लें।
 - गैर-जैसी दवाएं या स्टेरॉयड खाने से बचें। बिना डॉक्टर की सलाह कोई दवा न लें। पूरी नींद जरूर लें। नींद की कमी से भी लिवर पर दबाव पड़ता है।
- आयुर्वेद के ये उपाय भी देंगे राहत**
- दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पीएं। भोजन से पहले और बाद तकरीबन एक घंटे के अंतराल में पानी पीएं।
 - 5 ग्राम नीम की अंतर छल्ल, 5 ग्राम पीपल की छल का काड़ा सुबह-शाम पीएं।
 - लहसी को हल्का गुन्गुना कर उसमें हल्दी और जीरे का छीक लगाकर पीएं।
 - आक के 2 छोटे नए पत्ते मुड़ के साथ 3 दिन सूरज निकलने से पहले खाएं।
 - नियमित रूप से नारियल पानी, सेंदरे का रस व जी का पानी पीएं।
 - गेंहूँ के ज्वारे को चबाकर खाएं या उसका जूस पीएं।
 - हल्दी वाला पानी पीएं। खाने में हल्दी की मात्रा बढ़ाएं। रात के समय गर्म दूध में एक छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पीएं।
 - खाने के साथ गाजर व टमाटर का सलाह खाएं।
 - 3 ग्राम अजवायन में एक चुटकी काला नमक मिलाकर खाएं।
 - 2 चम्मच पपीते के रस में आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर 2-3 बार लें।
 - छोटा चम्मच सेब का सिरका, एक गिलास पानी और एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर पीएं।
 - एक गिलास पानी में एक छोटा चम्मच मुलेठी की जड़ का फाउडर मिलाकर उबालें। खान कर और ठंडा कर पीएं।
 - ग्रीन टी पीएं।

पोषण से भरपूर होता है साबुत अनाज पास्ता

आज की जीवनशैली में झटपट तैयार होने वाला और टेस्टी पास्ता हर किसी का पसंदीदा बन गया है। खासकर बच्चे तो इसे किसी भी समय खाने को तैयार रहते हैं। हालांकि अहार चिन्ताओं के फलस्वरूप फूड की श्रेणी में रखते हैं, लेकिन साबुत अनाज पास्ट की खूबियां विशेष हैं। पास्ता प्रोटीन के लिए हेल्टी डाइट भी बनाने में उपलब्ध है यानी साबुत अनाज पास्ता। इसमें समुचित अनाज के तीनों घटक- एंडसम, जर्म और ब्रैन निकाले नहीं जाते। इसलिए यह पोषक तत्वों से भरपूर है। पास्ता बनाते वक जब इसमें विभिन्न प्रकार की सब्जियां, पनीर, अंडे या नॉन वेज जैसी चीजें मिलाई जाती हैं, तो यह एक हेल्टी डाइट बन जाता है। गेंहूँ के आटे के साथ उसका ब्रैन यानी चोकर मिला कर बना साबुत अनाज पास्ता फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी, मिनरल्स (तांबा, मैग्नीशियम, मैंगनीजियम, मैंगनीज), प्रोटीन जैसे कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिसका नियमित सेवन कई तरह की बीमारियों से बचाता है।

डायबिटीज को कटे नियंत्रित

फाइबर से भरपूर पास्ता शुगर के अवरलोकण को घीमा करता है। इससे इंसुलिन के स्तर और ब्लड शुगर स्तर में कमी आती है। इस तरह डायबिटीज से बचाव होता है।



फाइबर से भरपूर पास्ता शुगर के अवरलोकण को घीमा करता है। इससे इंसुलिन के स्तर और ब्लड शुगर स्तर में कमी आती है। इस तरह डायबिटीज से बचाव होता है।

नैचुरल तरीके से पाएं अनचाहे बालों से छुटकारा

शरीर पर अनचाहे बालों से हर कोई छुटकारा पाना चाहता है। अम्लीय पर लोंग वैशिशंग या शैथिल्य करवाना ही ठीक समझते हैं। लेकिन इन सबके परिणाम लंबे समय तक नहीं रहते हैं। साथ ही यह सब तरीके कई लोगों को दर्दनाक भी लगते हैं। अगर आप बालों को हटाने के दर्दनाक तरीकों का चयन नहीं करना चाहते हैं तो बिल्कुल आज हम आपको घर पर प्राकृतिक रूप से अनचाहे बालों को हटाने के लिए कुछ सिंपल से टिप्स बताते हैं, जिन्हें फॉलो करके आप अपने शरीर के किसी भी हिस्से पर अनचाहे बालों से छुटकारा पा सकेंगी।

बकिंग सोडा, सरसों का तेल
आपको एक कटोरी में बकिंग सोडा, हल्दी पाउडर और सरसों का तेल लेना है। अब इस घोल को गाढ़ा होने तक आपको अच्छे तरीके से हिलाना है। तैयार पेस्ट को 5 से 7 मिनट के लिए बालों वाली जगह पर लगा रहने दें। इस उपाय में आपको अपने बालों को सैबुता की मदद से विपरीत दिशा उठाना है। उसके बाद आप बाँटा वजस या फिर सॉफ्ट पानी से बॉडी को साफ कर सकते हैं।

बेसन और हल्दी
यह मास्क न केवल आपके शरीर और चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने में मदद करता है बल्कि आपकी त्वचा को स्वस्थ और मुलायम बनाता है। यह मास्क तैयार करने के लिए आपको एक कटोरी में बेसन, हल्दी पाउडर, कच्चा दूध और मलाई लेनी है। इस पेस्ट को आपको लगाने के बाद 5 से 10 मिनट के लिए छोड़ देना है। इस मास्क को हल्के हाथों से रगड़-रगड़ कर आपको रिकून से उठाना है। इसके बाद इस विधि को अपने से अब देखेंगे कि आपके शरीर पर अनचाहे बालों की शोष नैचुरल तरीके से कम होनी शुरू हो जाएगी।

कच्चा पपीता और हल्दी
आपको कच्चे पपीते को एक कटोरी में काट लेना है। उसमें एक से दो चम्मच हल्दी पाउडर डालनी है। अब दोनों को अच्छी तरह मिला कर एक स्मूथ पेस्ट तैयार कर लेना है। अब इस पेस्ट को आपको अपनी शरीर पर हल्के हाथों से मलना है। मसाले को बाद 20 मिनट तक आपको इसी तरह बैठे रहना है। उसके बाद हल्के गुन्गुने पानी के साथ आपको त्वचा को साफ कर लेना है। यह मास्क है आपके शरीर कुछ देर तक पीले रंग का दिखे, इसलिए इस उपाय को आम छुट्टी वाले दिन ही करें तो बेहतर रहेगा। पीलापन 3 से 4 घंटे में गायब हो जाएगा। इस उपाय को हफ्ते में 2 बार करने से आपके शरीर पर अनचाहे बाल धीरे-धीरे हल्के होने शुरू हो जाएंगे।

इन सबके अलावा दिन लोंग को वैशिशंग करवाना दर्दनाक नहीं लगता, उसकी समस्या समय की कमी का होता है। ऐसे में वह काजर में मिलने वाली हेबर नियुवत टिप्टर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अलकतलर टिप्टर में काफी गर्व में है। लेकिन वह उपाय शोषक सा आपकी बॉडी पर भारी पड़ सकता है। साथ ही हो सकता है कि यह टिप्टर आपकी त्वचा पर सूखेपन भी न दे। इसलिए किसी अच्छे डॉक्टर से सलाह लिए बिना इनका इस्तेमाल करना ही नहीं करना।



चेहरे की चमक रखें बरकरार

श्या आप अपनी त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कड़ी मेहनत कर रही हैं लेकिन फिर भी प्रभावी परिणाम नहीं मिल रहे हैं? इनके लिए आपको कुछ अदरते हैं जिन्हें टैप दिया जा सकता है। वे अदरते आपको त्वचा के स्वास्थ्य को पुनर्वाप नुकसान पहुंचा रही है। आपको अपने संपूर्ण स्वास्थ्य के साथ-साथ त्वचा के स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए स्वस्थ आदतों का पालन करने की आवश्यकता है। ऐसी कुछ आदतें हैं, जो आपको त्वचा को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं। त्वचा को सभी अवर्जित समस्याओं से बचने के लिए आपको इन खरब अदरतों से तुरंत छुटकारा पाने की आवश्यकता है। अब निम्नलिखित छोट-छोट बदलावों को कर के कुछ ही समय में दमकती त्वचा हासिल कर सकते हैं।

1. पर्याप्त पानी नही पीना
उचित जलयोजन आपको त्वचा को सभी समस्याओं का अंतिम समाधान है। यह आपको त्वचा को चमकदार बनाए रखने का सबसे असान तरीका भी है। अब आप पर्याप्त पानी पीते हैं तो यह आपके शरीर से सभी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और आपको त्वचा को शुद्ध करता है। कुछ दिनों के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और आपको कुछ ही दिनों में सुधार दिखाई देगा। वह आपको त्वचा को जवां बना देता और आपको प्राकृतिक चमक प्रदान करेगा।

2. बिना मेकअप उतारे सोना
इन दिनों हर किसी को मेकअप बहुत पसंद होता है और यह काफी टैंड बन गया है। अफसोसजनक है कि बिना मेकअप के बिना सोने से पहले नहीं उतारती है तो वह आपको त्वचा की सेहत को खराब कर सकता है। बिस्तर पर जाने से पहले सुनिश्चित करें कि आप पहले अपने चेहरे को अच्छे तरह से साफ कर लें और सारा मेकअप हटा दें। यह आपको त्वचा के छिद्रों को सास लेने में मदद करेगा। अगर आप मेकअप का इस्तेमाल करती हैं तो हर दिन सोने से पहले अपने चेहरे को साफ करें।

3. शुगर युक्त आहार को कटें ना
एक स्वस्थ आहार न केवल एक स्वस्थ वजन बलिष्ठ आपको त्वचा के स्वास्थ्य को भी बनाए रखेगा। चीनी में उच्च अहार आपको त्वचा को खराब कर सकता है। यदि आपको आहार चीनी से भरा हुआ है तो आप बार-बार मुहांसे को अनुभव कर सकती हैं।

कैंसर से बचाव

इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, कॉपर, सिलेनियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये तत्व शरीर में कैंसर की कोशिकाओं को प्रोत्साहित होने से रोकते हैं। इसके स्तन, पैंक्रियाज आदि के कैंसर को असांका कम हो जाती है।

हृदय रोग के जोखिम को करे कम

फाइबर और मिनरल्स से भरपूर पास्ता का नियंत्रित सेवन रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को बढ़ने से रोकता है। रक्त घनत्वों के अंदर ब्रेड कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है, जिससे हृदय रोग होने का खतरा कम रहता है। पास्ता में मौजूद तांबा, मैग्नीशियम जैसे खनिज टिप्टर ब्लड प्रेशर का निर्माण करते हैं और कार्डियोप्रोटेक्टिव सिस्टम को सुचारु रूप से चलने में मदद करते हैं।

थाइरॉइड को बनाए सुचारु

पास्ता में मौजूद सिलेनियम थाइरॉइड ग्लैंड को ऑप्टीमाकरण से बचाता है और सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है।

मसल्स और सेल्स की सुधार सेहत

पास्ता में मौजूद प्रोटीन मैक्रोन्यूट्रिएंट शरीर के विभिन्न सेल्स की मरम्मत और मसल्स के पुनर्निर्माण करने में मदद करता है। यह बाली, नावुनों को भी मजबूत बनाने में मदद करता है।

पाचन प्रक्रिया को बनाए सुचारु

साबुत अनाज पास्ता फाइबर, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का मिश्रण है। फाइबर बॉवैत मूवमेंट को नियंत्रित बनाए रखता है, कब्ज से बचाता है और पाचन प्रक्रिया का वर्यावय प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है।

पेट पर अत्यधिक चर्बी बन सकती है कैंसर का कारण

उच्च बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के अलावा पेट पर चर्बी का जमाव कैंसर का जोखिम बढ़ा सकता है। शोधकर्ताओं ने बताया है कि वृद्ध लोगों में इस जोखिम की अधिक संभावना है। धूम्रपान के बाद अधिक वजन या मोटापा कैंसर का दूसरा सबसे बड़ा कारण है, जिससे बचा जा सकता।



निष्कर्षों से पता चलता है कि कमर पर चर्बी की प्रति 11 सेंटीमीटर की वृद्धि मोटापे से संबंधित कैंसर जैसे स्तन, आंत्र, यकृत, ओएसोफेजल (भोजन की नली), अग्नाशय (पैनक्रिया), गुर्दा, लिवर, ऊपरी पेट (गैस्ट्रिक कार्सिनोमा), पित्तलस्य की थैली, डिम्बवाधि (ओवरी), धावरुइड आदि के होने का जोखिम 1.3 प्रतिशत बढ़ा देता है। इसके अलावा कमर में अष्ट सेंटीमीटर चर्बी की वृद्धि अंत के कैंसर के खतरों को 1.5 प्रतिशत बढ़ा देता है। फ्रांस में इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर (आईएआरसी-डब्ल्यूएचओ) में वैज्ञानिक और इस अध्ययन के मुख्य लेखक जॉन फ्रीसलिंग ने कहा, हमारे निष्कर्षों से जाहिर होता है कि बीएमआई और शरीर के जिस हिस्से में चर्बी जमी है, वह मोटापे से संबंधित कैंसर के जोखिम का संकेत हो सकता है। खासकर पेट के आसपास की चर्बी कई प्रकार के कैंसर से संबंधित है। इस शोध में अध्ययनकर्ताओं ने 43,000 प्रतिभागियों को शामिल किया था। यह शोध 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ कैंसर' नामक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

रेसिपी



विधि
पालक को धोकर काट लें। अब एक बाउल में उंडे तोड़कर डालें। फिर इसमें पालक, बनिया पत्ती, प्याज, नमक, जीरा, अदरक, हल्दी और कटी हरी मिर्च डालकर अच्छे से फेंटें। फेन गर्म कर उसमें घी या मक्खन डालें। इसके बाद उंडे का मिश्रण डालें। पालक कम लग रही है तो ऊपर से भी थोड़ा डाल सकते हैं। अब अच्छे से दोनों साइड पका लें। ऊपर से चाहे तो लाल मिर्च बुरक कर डाल सकते हैं।

पालक आमलेट

सामग्री
■ उंडे- 2, पालक- 1 कप (कटे हुए) ■ बनिया पत्ता- 1/4 कप ■ नमक- स्वादानुसार ■ हरी मिर्च- 1 (बारीक कटी) ■ अदरक- 1/4 चम्मच ■ हल्दी- चुटकीभर ■ प्याज- 1 (बारीक कटा) ■ जीरा- 1/4 चम्मच ■ लाल मिर्च- 1/4 चम्मच ■ घी व मक्खन- अलगकतानुसार



विधि
चावल को धोकर उसे पानी में 30 मिनट तक रखेंगे। इसके बाद उंडे पानी को उबलने के लिए रख दें उसके बाद इसमें चावल डालकर उसे पका लें। प्याज, हरी मिर्च और बनिया पत्ती को बारीक-बारीक काट लें। अब एक पैन में तेल गर्म होने के लिए रख दें। फिर इसमें जीरा, प्याज, अदरक-लहसुन पेस्ट, मसाले और मटर डालकर 5-7 मिनट अच्छी तरह भुनें। अब इसमें चावल मिस्र कर लें और थोड़ी देर और भुनें। अब शिमला मिर्च को ऊपर से थोड़ा सा काटकर उसका डठल वाला हिस्सा हटा दें। फिर इसमें चावल वाली स्टफिंग भरें। पैन में हल्का सा तेल डालें और उसमें स्टफ्ड शिमला मिर्च को रखें और द्रुक्कर सॉफ्ट होने तक पकाएं।

पुलाव वाले शिमला मिर्च

सामग्री
■ चावल- 3 कप ■ शिमला मिर्च- 4 ■ मटर- 120 ग्राम ■ दालचीनी का टुकड़ा- 6 ■ अदरक-लहसुन पेस्ट- 2 चम्मच ■ बनिया पत्ती- बारीक कटी ■ नींबू रस- 2 चम्मच ■ पुदीना ■ जीरा- 1 चम्मच, इलायची- 4 ■ प्याज- 2 ■ हल्दी- चुटकीभर ■ लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच ■ तैयार- 3 ■ पानी- अलगकतानुसार ■ नमक- स्वादानुसार

सुझाव

इस प्रयोग से करें सांसों की बदबू दूर

घर पर ही बनाएं माउथफ्रेशनर

दाँतों की नियमित सफाई नहीं करने पर मुँह से कई बार बदबू आने लगती है। जो लंबे समय तक बनी रहती है। हालांकि मुँह से बदबू अन्य कारणों से भी आ सकती है। यह आपके लिवर खराबी का भी संकेत है। साथ ही आपकी पाचन क्रिया अगर सही नहीं हो तो भी आपके मुँह से बदबू आ सकती है। इसलिए अगर लंबे समय तक समस्या रहे तो चिकित्सक की सलाह जरूर लेनी चाहिए। लेकिन कुछ नार्मल कारणों की वजह से आप तो आज हम आपको कुछ ऐसा उपाय बता रहे हैं जिन्हें आप आसानी से घर पर ही कर सकते हैं। ...तो आइए जानते हैं इन चरले माउथ फ्रेशनर के बारे में।

लेमन वाटर का करे प्रयोग

नींबू में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो मुँह में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करते हैं। इससे सांसों की बदबू तो दूर होती ही है, साथ ही दाँतों में भी सफेदी रहती है। माउथ फ्रेश बनाने के लिए दो चम्मच ग्लिसरीन लेकर इसमें कुछ बूंद नींबू का रस मिलाएं और फिर इससे दिन में दो से तीन बार कुल्ला करें। आपके मुँह से बदबू आने की समस्या खत्म हो जाएगी।

पुदीने व अदरक से बनाए माउथ फ्रेशनर

आयुर्वेदिक माउथफ्रेशनर बनाने के लिए धरेलू नुस्खों का प्रयोग किया जा सकता है। इसे बनाने के लिए आपको अदरक, पुदीना, हल्दी और वालचीनी की जरूरत पड़ेगी है। इसके लिए एक बर्तन में 4 कप पानी लें और इन सभी चीजों को मिला दें, व धीमी आँच पर 10 मिनट तक पकने दें। दस मिनट बाद इसे ठंडा कर लें और दिन में करीब तीन से चार बार इससे कुल्ला करें। एक सप्ताह तक ऐसा करने से आपके मुँह की सारी बदबू दूर हो जाएगी।

ऐलोवीरा



अगर आपके मुँह से बात करते समय तेज स्मेल आती है, तो 3-4 दिन में ये माउथफ्रेश आपकी इस समस्या को समाप्त कर देगा। इसमें एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं। जिन्हें मसूड़े स्वस्थ बनते हैं। साथ ही मुँह की सारी गंदगी साफ हो जाती है। इसे बनाने के लिए दो चम्मच बेकिंग सोडा और दो चम्मच पिपरमैट का तेल लेकर ऐलोवीरा के जूस में मिला लें। साथ ही इसमें थोड़ा गर्म पानी मिला लें। और दिन में तीन बार कुल्ला करें। इससे आपके मुँह की सारी गंदगी दूर हो जाएगी और बदबू भी दूर हो जाएगी।