जानकारी

बादाम बनाए हड्डियां मजबूत और करे सिर दर्द दूर

याददाश्त कमजोर है, तो बादाम इसका अचूक इलाज है। बादाम की 10 गिरी रात को पानी में भिगो कर सुबह छिलका उतार कर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिसरी मिलाकर एक महीने तक खाएं। दिमाग की कमजोरी दूर हो जाएगी और आपकी याददाश्त अच्छी हो जाएगी। सिर दर्द होता है, तो बादाम का तेल आपको राहत दिला सकता है। इसके लिए नाक में एक बूंद बादाम का तेल डालें, जिसे बादाम रोगन भी कहते हैं। दूसरा उपाय यह भी है कि आप एक कप पानी में पांच बूंद बादाम का तेल मिलाकर पी जाए।

बादाम के कुछ दाने आपको कई बीमारियों से दूर रखने में तो खास भूमिका निभाते ही हैं, इसके साथ ही कई समस्याओं में दवा की तरह भी काम आते हैं।

बच्चे को अक्सर कुछ-कुछ होता रहता है, तो उसे हृष्ट-पुष्ट व निरोगी बनाने के लिए रोजाना एक से दो बादाम पत्थर पर घिसकर चटाएं। इससे हृदय रोगियों के लिए तो बादाम काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड अधिक होता है। यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है व अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियों में कम रुकावट होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने की आशंका कम हो जाती है। इसके लिए बादाम की 5-6 गिरी रात में पानी में रख दें और सुबह छिलका उतारकर उन्हें ठीक से चबा-चबा कर खाएं।

बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से अपने बच्चे की मालिश करें। अच्छा हो अगर एक चम्मच नारियल तेल में पांच बूंद बादाम का तेल मिलाकर इससे नियमित रूप से बच्चे की मालिश करें। जरूरत महसूस करें तो आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह ले लें।

हार्ट अटैक या दिल की बीमारियों से पहले आपकी त्वचा पर कुछ संकेत दिखाई देते हैं। इन संकेतों को पहचानकर अगर आप सही समय पर इलाज शुरू कर दें, तो हार्ट अटैक से बच सकते हैं। जानें हार्ट अटैक के पूर्व संकेत या पहले दिखने वाले लक्षण।

क्या आपको पता है कि दुनिया भर में सबसे ज्यादा मौतों का कारण हार्ट अटैक है? आंकड़ों को देखें तो साल 2016 में हार्ट अटैक के कारण 17 करोड़ 65 लाख लोगों की मौत हुई थी। इसके बाद के सालों में हार्ट अटैक के मामले और भी कई गुना बढ़ गए हैं। क्या आपने सोचा है कि इतनी संख्या में लोग दिल की बीमारियों से क्यों मरते हैं? इसके 2 कारण हैं-

पहला यह कि लोगों आजकल लोगों का खानपान इतना खराब हो गया है कि ज्यादातर लोग कम उम्र में (25-30 साल) हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने और मोटापे जैसे रोगों के शिकार हो जाते हैं। ये सभी रोग हार्ट अटैक के खतरे को काफी बढ़ा देते हैं।

दूसरा कारण यह है कि लोगों को हार्ट अटैक के पूर्व संकेतों के बारे में पता नहीं है, इसलिए वे सही समय पर सावधानी नहीं बरत पाते हैं। आमतौर पर लोग यही मानते हैं कि हार्ट अटैक का संकेत सीने में तेज दर्द होता है। मगर आपको जानकर हैरानी होगी कि हार्ट अटैक आने से कुछ दिनों पहले ही शरीर में कुछ संकेत दिखाई देते हैं, जिन पर हम ध्यान नहीं देते हैं। ये संकेत दिल की सेहत की गड़बड़ी के हो सकते हैं और इसका इशारा यह भी हो सकता है कि जल्द ही आपका दिल काम करना बंद कर सकता है यानी आपको हार्ट अटैक आ सकता है। इन लक्षणों को आपको जान लेना चाहिए, ताकि आप हार्ट अटैक, हार्ट फेल्योर जैसे गंभीर और जानलेवा रोगों से बच सकें।

अचानक शरीर में छोटे-छोटे दाने उभरना

शरीर में अचानक छोटे-छोटे दाने चिकने लाल दाने उभरना इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका दिल बीमार है। ये दाने शरीर में कोलेस्ट्रॉल के खतरनाक स्तर तक पहुंच जाने पर दिखाई देते हैं। इसलिए ये इस बात का भी संकेत हो सकते हैं कि व्यक्ति को हार्ट अटैक हो सकता है।

आंखों के बगल में पीली-सफेद पपड़ी या वैक्स जैसी त्वचा

देनी आंखों के आस-पास कई बार व्यक्ति को सफेद-पीले रंग की पपड़ी जैसी त्वचा दिखने लगती है। ये इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ रहा है। कुछ लोगों में ये त्वचा उभरे हुए नोड जैसी नजर आती है। आंखों के अलावा ऐसी पपड़ी आपकी हथेली और पैरों के पीछे भी दिखाई दे सकती है। अगर आप इस संकेत के बाद भी कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल नहीं करते हैं, तो आपको हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है।

त्वचा पर नीले या बैंगनी निशान दिखना

अगर आपके शरीर के किसी हिस्से में त्वचा नीली या बैंगनी रंग की दिखे, तो सावधान हो जाएं, क्योंकि ये आपके अस्वस्थ दिल का संकेत है। ये लक्षण ज्यादातर पैरों और हाथों में नजर आते हैं। त्वचा पर नीले या बैंगनी निशान का मतलब है कि आपके शरीर में कहीं खून जम गया है या आपके उस अंग को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पा रही है। धमनियों में खून जम हो जाने के कारण धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं, जो हार्ट अटैक का कारण बन सकता है।

उंगली के पोरों में सूजन और नाखून नीचे की तरफ उभरना

अगर आपके उंगली के अगले हिस्से में सूजन आ जाए और नाखून नीचे की तरफ झुकने लगें, तो ये भी हार्ट अटैक का पूर्व संकेत हो सकता है। दरअसल नाखूनों में उंगली में ये लक्षण तब दिखाई देते हैं, जब रक्त की हार्ट इंजेक्शन हो या दिल की कोई दूसरी बीमारी हो। कई बार फेफड़ों की समस्या में भी ऐसे लक्षण दिख सकते हैं। मगर ये सभी बीमारियां हार्ट अटैक का कारण बन सकती हैं।

नाखूनों के नीचे नीले या बैंगनी निशान

अगर आपके अचानक अपने नाखूनों के नीचे नीले या बैंगनी रंग के निशान दिखाई देने लगें, तो सावधान हो जाएं। नाखूनों में नजर आने वाले ऐसे निशान दिल की बीमारी का संकेत हो सकते हैं। हालांकि ऐसे निशान चोट के कारण भी दिख सकते हैं, मगर यदि आपको किसी ऐसी चोट के बारे में याद नहीं है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

हाथ-पैर की उंगलियों में छोटे उभार जिसमें दर्द हो

अगर आपको अपने हाथ-पैर की उंगलियों में पिछले कुछ दिनों से किसी छोटी सी गांठ जैसी सूजन नजर आ रही है और इनमें दर्द हो रहा है, तो ये भी दिल की बीमारी का संकेत हो सकता है। आमतौर पर पैरों उभार तभी आते हैं जब आपको हार्ट इंफेक्शन हो, जिसे इंफेक्टिव एंडोकार्डाइटिस भी कहते हैं। ये उभार कुछ नहीं या कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो जाते हैं। मगर इनके दिखने पर आपको सावधान हो जाना चाहिए और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सुझाव

मशरूम का उपयोग करे याद्दाश्त ठीक

पौष्टिक तत्वों और अनोखे स्वाद की वजह से मशरूम का भोजन में खूब इस्तेमाल किया जाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट, एंटी बैक्टीरियल और एंटी वायरल तत्वों से भरपूर औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। मशरूम को सुपरफूड माना गया है, क्योंकि इससे न केवल पोषक तत्व मिलते हैं, बल्कि यह कई बीमारियों से हमारा बचाव भी करता है। एंटीऑक्सिडेंट, एंटी बैक्टीरियल और एंटी वायरल तत्वों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

इम्यूनिटी बढ़ाए

मशरूम में मौजूद सेलेनियम, पोटैशियम जैसे एंटीबायोटिक तत्व शरीर में नॉर्मल विकास और उत्तम रक्षण को बाधित करने में सहायक है और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है।

कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोके

मशरूम में मौजूद फोलेट्स कैंसर सेल्स बनने से रोकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल से बचाते हैं, जो कैंसर का कारण बनते हैं। फोलेट्स डीएनए को बनाने और रिपेयर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मशरूम में पाया जाने वाला सेलेनियम तत्व लिवर को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है। यह शरीर को डीटॉक्सीफाई करने में मदद करता है, जिससे कई बीमारियों से बचाव होता है।

दिल को रखे दुरुस्त

मशरूम में मौजूद फाइबर, पोटैशियम, थियामिन, बी और सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सिडेंट तत्व इनमें दिल की सेहत को प्रोत्साहित करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट्स दिल को फ्री रेडिकल से बचाते हैं। शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के बीच संतुलन कायम रखने में भी मदद करते हैं।

ब्लड प्रेशर को करे नियमित

पोटैशियम और सोडियम से भरपूर मशरूम का नियमित सेवन ब्लड प्रेशर को नियमित करने में मदद करता है। यह शरीर में सामान्य तरल पदार्थों के बीच संतुलन कायम रखता है।

ऑस्टियोपोरोसिस में दे आराम

धूप में रखा ड्रेश मशरूम विटामिन डी का अच्छा स्रोत होता है। मशरूम में मौजूद विटामिन डी, कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं और जोड़ों के दर्द, इंडिटयों में अकड़ आने या इंडिटयों के टूटने की आशंका को कम करते हैं।

टाइप 2 डायबिटीज में फायदेमंद

फाइबर से भरपूर, लेकिन कम एनर्जी वाले मशरूम का सेवन डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद है। लिवर, अग्नाशय और अन्य ग्रंथियों के समुचित क्रियान्वयन में यह मदद करता है।

याददाश्त करे दुरुस्त

इसमें मौजूद कोलीन तत्व मस्तिष्क में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बनाए रखता है। इससे याददाश्त और लर्निंग पावर में सुधार होता है। कोलीन मेमरी के बेस न्यूरॉन की संरचना को मेंटेन रखता है।

इन बातों का ध्यान में रखकर एक स्वस्थ व्यक्ति नियमित रूप से 100 ग्राम मशरूम का सेवन आसानी से कर सकता है। मशरूम खरीदते समय ध्यान रखना चाहिए कि ये ताजे और सूखे हो। विषैले या मुरझाए मशरूम खराब होते हैं। घर लाने के बाद इन्हें फ्रिज में एयरटाइट डब्बे में रखें। जब इन्हें बनाना हो, तभी धोएं और काटें।

होने वाले बच्चे के विकास पर असर डालता है सीलिएक रोग

सिलिएक रोग एक अनुवांशिक ऑटोइम्यूनिटी रोग है, जो बच्चे के विकास को प्रभावित करता है। ऐसे में गर्भावस्था के दौरान यदि महिलाएं हाई फाइबर का सेवन करें और ग्लूटेन खाने से परहेज करें, तो वह अपने होने वाले बच्चे को इस रोग का खतरा कम हो सकता है।

सीलिएक छोटी आंत की बीमारी है या कहा जा सकता है कि यह कुछ खानपान से होने वाली एलार्जी है। जब खाना ग्लूटेन से निकलता है, तो यह आपके पाचन तंत्र को प्रभावित करता है, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं होती हैं। सीलिएक रोग एक ऑटोइम्यून रोग है। सीलिएक रोग एक गंभीर रोग है। सीलिएक रोग गर्भवती महिलाओं से उनके होने वाले बच्चे के विकास पर भी असर डालता है। सिलिएक रोग के कारण बच्चे की सीख रुक जाती है, जैसे बच्चे की लंबाई पर इसका असर देखने को मिलता है। आइए, जानते हैं कि क्या है सिलिएक रोग और इसके प्रमुख लक्षण।

क्या है सिलिएक रोग

सिलिएक रोग एक ऑटोइम्यून रोग है, जो कि छोटी आंत से जुड़ा रोग है। सीलिएक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली की वजह से होने वाली बीमारी है, जो कि ग्लूटेन खाने की वजह से होती है, जिसमें कि शरीर की रोग प्रतिरोधक्षमता अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ने लगती है और यह पाचन तंत्र को प्रभावित करती है। यह बीमारी गेहूं, जौ, ओट्स और अन्य साबुत अनाजों से होने वाली बीमारी है, क्योंकि गेहूं, जौ एवं ओट्स में ग्लूटेन नामक प्रोटीन पाया जाता है। सिलिएक रोग व्यक्ति को छोटी आंत को ही नुकसान नहीं पहुंचाता, बल्कि कई शारीरिक विकार भी पैदा करता है।

गर्भवती महिलाएं बरतें सावधानियां

सिलिएक रोग के लक्षण

सिलिएक रोग मुख्यतः पेट की समस्याओं से जुड़ा है, लेकिन बच्चों में यह रोग उनके शारीरिक विकास पर भी बाधा डालता है। इस रोग के कुछ मुख्य लक्षण हैं जैसे- कब्ज, दस्त, पेट में दर्द या पेट का फूलना, थकान, सिर दर्द, उल्टी आना, बाल झड़ना या शरीर में निशान व दाने आना। इसके अलावा शरीर का वजन कम होना, हड्डियों की बीमारी, खून की कमी और बार-बार गर्भपात भी हो सकता है।

अपने आहार में अनाज के साथ ही फल और सब्जियों को करें शामिल

- गर्भावस्था के दौरान यदि महिलाएं यह सावधानी बरतें, तो वह अपने होने वाले बच्चे को सीलिएक रोग से दूर रख, इसके खतरे को कम कर सकती हैं। अध्ययन बताते हैं कि गर्भावस्था के दौरान यदि महिला फाइबर युक्त आहार का सेवन करती है तो वह उसके एवं आने वाले बच्चे के लिए फायदेमंद होता है।
- गर्भवती महिलाओं को गेहूं के आटे के बजाय बेसन का इस्तेमाल करना चाहिए।
- ऐसे में आपको अपने आहार में चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा, दूध व दूध से बने उत्पाद और फल-सब्जियां को शामिल करना चाहिए। इससे आप स्वयं व अपने आने वाले बच्चे को सीलिएक रोग से बचाव कर सकते हैं।
- इसके अलावा साबूदाना की खिचड़ी, सिंगाड़े के आटे से बनने वाली रोटी, चिल्ला, मूंग दाल का हलवा और चीला खा सकते हैं, क्योंकि कई बार गर्भावस्था के दौरान कई कुछ खाने का मन होता है, तो आप चटपटी आलू की टिक्की या घर में बनी मावे की मिठाई व हलवा ले सकते हैं।
- अधिकतर प्रोसेस्ड फूड्स में गेहूं, जौ या राई शामिल होता है। इसलिए इस पर लगे लेबल को जरूर देखें कि इसमें ग्लूटेन मात्रा शामिल है या नहीं।

इसके अलावा बियर से भी परहेज करें, क्योंकि इसमें भी गेहूं, जौ एवं राई शामिल होता है।

रेसिपी

वेजिटेबल फिंगर्स

सामग्री

- आलू : 3 (उबले और मैश किए हुए)
- गाजर : 1/2 कप (बारीक कटी हुई)
- मटर : 1/4 कप
- बीन्स : 3-4 कप (बारीक कटी)
- नमक : स्वाद के अनुसार
- काली मिर्च : स्वाद के अनुसार
- ब्रेड क्रम्ब : 1 कप
- तेल : तलने के लिए

विधि

सभी सामग्री को एक साथ बाउल में मिक्स कर लें और उन्हें फिंगर्स का शेप दें। अब कढ़ाई में तेल डालें और सुनहरा होने तक तल लें। तैयार है वेजिटेबल फिंगर्स।

हांडी पनीर

सामग्री

- पनीर : 200 ग्राम
- अदरक कसा हुआ
- हल्दी : 1/2 चम्मच
- टमाटर : 3
- लाल मिर्च पाउडर : 1/2 चम्मच
- गरम मसाला : 1/2 छोटा चम्मच
- काली मिर्च : चुटकीभर
- पानी : 1/2 कप
- प्याज : 3 बारीक कटे
- दही : 1/2 कप
- धनिया : बारीक कटी
- तेल : आवश्यकता के अनुसार
- नमक : स्वाद के अनुसार

विधि

हांडी में तेल गर्म होने के लिए रख दें, अब इसमें बारीक कटा प्याज डालकर भूनें। इसके बाद इसमें अदरक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च, गरम मसाला डाल दें। थोड़ी देर भूनने के बाद इसमें टमाटर, हरी मिर्च डालकर पकाएं। इसके बाद इसमें दही डालें और उसे तब तक भूनने तक चलाते रहें, इसके बाद इसमें नमक और पानी डालकर उबाल आने तक और पकाएं। अब बारी है इसमें पनीर मिक्स करने की। इसके बाद हरी धनिया डाल दें। इसके बाद में काली मिर्च डालें और तैयार है आपका हांडी पनीर।