

सनस्क्रीन लगाते हैं तो संभल जाइए, त्वचा को हो सकते हैं ये नुकसान



गर्मियों में सनस्क्रीन से सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचाव किया जा सकता है. लेकिन कई बार यही सनस्क्रीन हमारे लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है. सनस्क्रीन हमारी त्वचा को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकती है...

सनस्क्रीन आंखों के लिए खतरनाक

सनस्क्रीन का इस्तेमाल कभी भी आंखों पर नहीं करना चाहिए, सनस्क्रीन आंखें के लिए नुकसानदेह साबित हो सकती है. इसके लिए सही ये रहता है कि सनस्क्रीन का इस्तेमाल हमेशा आंखों से दूर ही करना चाहिए, अगर चेहरे पर सनस्क्रीन लगाते वक गलती से वह आंखों में चली जाती है तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

चेहरे और शरीर के लिए अलग-अलग सनस्क्रीन

एक ही सनस्क्रीन को चेहरे और शरीर दोनों जगह लगाए जाने से काफी नुकसान पहुंच सकता है. इससे बचने के लिए हमेशा चेहरे पर लगाई जाने वाली सनस्क्रीन को सिर्फ चेहरे पर और शरीर पर लगाई जाने वाली सनस्क्रीन को सिर्फ शरीर पर लगाया जाना सही रहता है. इससे चेहरे और शरीर दोनों का बचाव होता है.

केमिकल

सनस्क्रीन में नाम का केमिकल मिला होता है जिससे स्किन एलर्जी हो सकती है. इस केमिकल के कारण त्वचा पर लाल रंग के चकले, सूजन भी हो सकती है. स्किन एलर्जी से बचने के लिए सनस्क्रीन से दूरी बनाई जा सकती है.

रेडनेस को बढ़ाती है

सनस्क्रीन स्किन चेहरे की रेडनेस को बढ़ा सकती है. इससे छुटकारा पाने के लिए नॉन आइली सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए. इसके अलावा एक्सपर्ट से भी सनस्क्रीन के बारे में राय लेनी चाहिए.

सनस्क्रीन मुंहासों पर रिएक्ट करती है

सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचाव के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन ये सनस्क्रीन मुंहासों पर भी काफी हद तक रिएक्ट करती हैं. इसलिए सनस्क्रीन से थोड़ा परहेज किया जा सकता है.

नईदुनिया

फिट रहने की आदत डालें बदलती जीवनशैली में

भागदौड़ वाली जिंदगी में महिलाएं इतनी व्यस्त रहने लगी हैं कि उन के पास अपने लिए भी वक्त नहीं. खानपान और जीवनशैली में ये बदलाव ला कर तो देखें, बीमारियां और मोटापा आप से हमेशा दूर रहेंगे.

आज की भागदौड़ वाली जिंदगी में महिलाएं इतनी व्यस्त रहने लगी हैं कि उन के पास अपने लिए भी वक्त नहीं. नतीजा यह होता है कि उन की फिटनेस प्रभावित होने लगती है. जबकि स्वस्थ शरीर से ज्यादा कीमती जीवन में कुछ नहीं.

बदलती जीवनशैली में फिटनेस का महत्व

आजकल की जीवनशैली में ज्यादातर काम मशीनों से ही करना होता है. इस से शारीरिक गतिविधियां कम हो गई हैं. खासकर जिन का काम सारा दिन बैठने का होता है उन्हें स्वास्थ्य समस्याओं का सामना ज्यादा करना पड़ता है. मोटापा, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, हृदय संबंधी बीमारियां आम बात हैं. इस के विपरीत यदि नियमित वर्कआउट करती रहें, अपने खानपान का खयाल रखें और तनाव से दूर रहें तो लंबे समय तक खुद को चुस्तदुरुस्त और ऐक्टिव बनाए रख सकती हैं.

खानपान में करें बदलाव

- सरोज सुपर स्पैशलिटी हॉस्पिटल की डाइटिशियन निधि कहती हैं कि भागदौड़ भरी इस जिंदगी में फास्ट फूड और कोल्ड ड्रिंक्स झटपट पेट भरने के सब से प्रचलित विकल्प बन गए हैं. इन से पेट तो भर जाता है, लेकिन पोषण न के बराबर मिलता है. इन में कैलोरी बहुत अधिक मात्रा में होती है, जो मोटापा बढ़ाने का सब से प्रमुख कारण बन जाती है.
- यदि आप व्यस्तता के कारण खाना छोड़ेंगी तो फिर रात में ज्यादा खा लेंगी. इस से मेटाबोलिज्म गड़बड़ा जाता है. 3-4 घंटों के अंतराल में कुछ न कुछ खाती रहें. इस से रक्त में शुगर का स्तर प्रभावित नहीं होगा जो आप के मस्तिष्क और उत्पादकता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है. इस के अलावा बाहर के खाने से बचें. इन में सोडियम शुगर और वसा की मात्रा अधिक होती है. हमेशा घर के खाने को ही प्राथमिकता दें.
- » रोज के सामान्य खाने में ही थोड़ा बदलाव ला कर आप फिटनेस बरकरार रख सकती हैं
- » अपनी डाइट में अंकुरित अनाज, दालें, सब्जियां, दूध व दूध से बने उत्पाद, फल और सूखा मेवा आदि जरूर शामिल करें.
- » खाने की सामान्य चीजों में थोड़े प्रयास से पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है. मसलन, दलिया में दाल और सब्जियां मिला कर पकाएं. पोहे में मूंगफली, चने की दाल, बीस, गाजर, फूलगोभी आदि मिला कर पौष्टिकता बढ़ा सकती हैं. अंकुरित अनाज में खीरा, टमाटर, मटर गाजर आदि डाल कर खाएं.
- » परांतों में स्टरफिंग कर के खाएं. कभी पनीर, कभी दाल, साग वगैरह भर दें. इस से कम मेहनत में हर तरह के न्यूट्रिएंट्स शरीर को मिल जाएंगे.
- » ज्यादातर खाना माइक्रोवेव में ही पकाएं. इस में तेल कम मात्रा में लगता है और न्यूट्रिएंट्स भी नष्ट नहीं होते.
- » खाने को कभी डीप फ्राई न करें. फ्राईपैन या दूसरे नॉनस्टिक बरतनों का प्रयोग अधिक करें. इन में तेल कम लगेगा.
- » हमेशा सब्जियों के बड़ेबड़े टुकड़े काटें. उन्हें काटने से पहले अच्छी तरह धोएं,खीरा, ककड़ी, टमाटर वगैरा सलाद की चीजें खाने से पहले खा लें. ये भूख को नियंत्रित करेंगे और आप को चुस्त बनाए रखेंगे.
- » चावल पकाते समय कभी भी मांड़ न निकालें.
- » बीचबीच में आंवला, गुड़, खजूर जैसी चीजें खाती रहें. इन में आयरन और दूसरे न्यूट्रिएंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं. स्नेक्स के तौर पर चिप्स, बिस्कुट आदि खाने के बजाय मुरमुरा, चने, भुने मखाने आदि खाएं.



कैसे रखें खुद को चुस्तदुरुस्त

खुद को चुस्तदुरुस्त बनाए रखने के लिए टिप्स

- संतुलित भोजन खाएं. पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट लें. वसा की मात्रा कम रखें. सारे फलों व सलाद का पर्याप्त सेवन करें. खूब पानी पीएं.
- कब्ज न होने दें. इस के लिए गेहूं, चना, सोयाबीन और जौ मिश्रित आटे की रोटियां खाएं.
- दिन की शुरुआत 1 गिलास कुनकुने पानी से करें. लिप्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें.
- ऑफिस या घर में पूरा दिन कंप्यूटर के सामने न बैठी रहें. बीचबीच में थोड़ी देर का ब्रेक लें. चहलकदमी करें या सीढ़ियां चढ़उतर लें.
- वीडियो गेम खेलने या टीवी देखने के बजाय आउटडोर गेम खेलें.
- सप्ताह में 5 दिन आधा घंटा टहलें या ऐक्सरसाइज करें.
- सुबह उठने के बाद ज्यादा देर भूखी न रहें. रात को सोने से कम से कम 2 घंटे पहले खाना खा लें.
- डाइटिंग कभी न करें, क्योंकि इस से ऊर्जा का स्तर गिर जाता है और आप ऊर्जा पाने के लिए बिना सोचेसमझे कैलोरी वाली चीजें खाने लगती हैं.

सुझाव

साबूदाना खाने के बेमिसाल फायदे



साबूदाना सफेद मोतियों की तरह होता है। इसको खिचड़ी या खीर दोनों तरह से बनाया जा सकता है। यह खाने में बहुत ही हल्का और स्वादिष्ट होता है। व्रत के अलावा भी इसको खाया जा सकता है। इससे सेहत को काफी फायदा होता है। यह शरीर में गर्मी को दूर करता है और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है। इसके अलावा साबूदाना और भी कई गुणों से भरपूर है।

पेट की परेशानी

साबूदाना खाने में काफी हल्का होता है और यह पेट की काफी समस्याएं दूर करता है। इसके सेवन से पेट की पावन शक्ति ठीक होती है। जिससे गैस और अपच जैसी परेशानी से राहत मिलती है।

गर्मी पर नियंत्रण

व्रत के दिनों में अक्सर शरीर में गर्मी पड़ जाती है। ऐसे में साबूदाने की खिचड़ी बनाकर खाने से गर्मी दूर होती है और यह शरीर को तरोताजा भी करता है।

ब्लड प्रेशर

साबूदाने में पोटेशियम होता है जो शरीर में रक्त के प्रवाह को ठीक रखता है जिससे ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती।

एनर्जी

इसमें काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है। जो शरीर को ऊर्जा देता है। व्रत के दिनों में इसको खाने से शरीर की कमजोरी दूर होती है।

गर्भवस्था

गर्भावस्था के दौरान साबूदाना खाने से गर्भ में पल रहे बच्चे को काफी लाभ होता है। इसमें फोलिक एसिड और विटामिन-बी होता है जो शिशु के लिए बहुत फायदेमंद है।

मजबूत हड्डियां

इसमें कैल्शियम, आयरन और विटामिन-के भरपूर मात्रा में होता है जो हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होता है। इसके सेवन से मांसपेशियों के दर्द से भी राहत मिलती है।

वजन

साबूदाना वजन बढ़ाने में भी मदद करता है। जिन लोगों की इम्युनिटी कमजोर होती है जिस वजह से उनका वजन नहीं बढ़ पाता। ऐसे में साबूदाने की खिचड़ी या खीर खाने से बहुत फायदा होता है।

थकान

शरीर की थकावट दूर करने के लिए भी काबूदाना काफी फायदेमंद है। इसके सेवन से बांडी फेश होती है और एनर्जी मिलती है।

त्वचा

सेहत के साथ यह त्वचा को भी बहुत फायदा देता है। साबूदाने का फेसमार्क बनाकर लगाने से चेहरे की रंगत खिल उठती है और इससे झुर्रियों की समस्या भी दूर होती है।

दस्त

दस्त की वजह से कई बार शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ऐसे में साबूदाने की खिचड़ी खाने से काफी फायदा होता है।

खतरनाक है अगरबत्ती का धुआं

भारतीय लोग पूजा-पाठ में काफी विश्वास रखते हैं तो ऐसे में हर घर में सुबह-शाम अगरबत्ती और धूपबत्ती का इस्तेमाल किया जाता है। लोगों के अनुसार शाम के समय अगरबत्ती जलाने से घर का वातावरण शुद्ध होता है लेकिन कुछ घरों में इसका ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है जिससे कई बार शरीर को बीमारी होने का खतरा रहता है। अगरबत्ती के धुएं से सांस की परेशानी हो जाती है। इसके अलावा अगरबत्ती या धूपबत्ती के धुएं से और भी कई समस्याएं हो सकती हैं जिसके बारे में लोगों को जरूर पता होना चाहिए।



कफ जिन घरों में अगरबत्ती का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है वहां कई बीमारियां होने का खतरा रहता है। अगरबत्ती के धुएं से कार्बनमोनोऑक्साइड निकलती है जो फेफड़ों को नुकसान पहुंचाती है। इस धुएं में सांस लेने से कफ और छींकने की समस्या हो जाती है और छाती में रेशा और बलगम जम जाती है जिससे काफी परेशानी होती है।

अस्थमा अगरबत्ती या धूपबत्ती के धुएं में अधिक देर तक सांस लेने से सांस की समस्या हो जाती है। इसमें मौजूद नाइट्रोजन और सल्फर डाईऑक्साइड गैस शरीर में चली जाती है जिससे अस्थमा और सीओपीडी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

त्वचा और आंखें

ज्यादा देर तक अगरबत्ती के धुएं में रहने से स्किन प्रॉब्लम हो जाती है और आंखों में भी जलन होने लगती है। अगरबत्ती के धुएं में मौजूद केमिकल के संपर्क में आने से त्वचा और आंखों में जलन और खुजली होने लगती है जिससे आंखे खराब हो जाती हैं।

मस्तिष्क

अगरबत्ती के धुएं की वजह से दिमाग की कोशिकाएं प्रभावित होती है जिससे सिरदर्द और माइग्रेन जैसी समस्या हो सकती है।

दिल

स्वस्थ शरीर के लिए दिल का तंदुरुस्त होना भी बहुत जरूरी है। ऐसे में जब रोजाना अगरबत्ती का धुआं सांस के साथ शरीर में जाता है तो इससे दिल की कोशिकाएं सिकुड़ना शुरू हो जाती हैं जिससे हार्ट अटैक होने का खतरा बना रहता है।

रैसिपी



विधि

सबसे पहले एक बर्तन में थोड़ा पानी डालकर उसमें हरी इलायची, दालचीनी, लौंग, तेल और नमक डालें। अब इस पानी को उबालें। इसके बाद इसमें भिगोए हुए चावल डाल दें। अब भिगोई हुई चने की दाल, दही, काली मिर्च के दाने, हरी और बड़ी इलायची, पुदीने की पत्ती, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पावडर एक साथ मिव्स करें और एक दूसरे बर्तन में एक लेयर तैयार करें, जिसमें उबला चावल और चने की दाल वाला मिश्रण फैलाएं। फिर इस पर देसी घी डालें और पकने के लिए छोड़ दें। जब चावल अच्छी हरह से पक जाए तब इसे प्लेट पर निकाल कर ऊपर से पुदीने को काट कर गार्निश करें।

चना दाल बिरयानी

सामग्री

250 ग्राम भिगोया बासमती चावल, 3-4 हरी इलायची, 2 दाल चीनी, 3-4 लौंग, 2 चम्मच तेल, 200 ग्राम भिगोई चने की दाल, 250 एम एल दही, 1 चम्मच काली मिर्च के दाने, नमक, 2 बड़ी इलायची, 1 चम्मच शाही जीरा, 2 चम्मच हरी मिर्च, 8-10 पुदीने की पत्ती, 1 चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर और 2 चम्मच देसी घी।



अमरूद ऐसा फल है जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ कई तरह के स्वास्थ्य गुणों से भी भरपूर है। हममें से ज्यादातर लोग इससे अनजान हैं कि अमरूद के पते भी बहुत फायदेमंद होते हैं। अमरूद के पत्तों में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट, एंटीबैक्टीरियल और

डायरिया में अमरूद के पते से लाभ

अमरूद के पते डायरिया और पेंशिश में काफी फायदेमंद हैं। 30 ग्राम अमरूद के पते और एक मुट्ठी चावल के आटे को दो गिलास पानी में मिलाकर उबाल लें। डायरिया के इलाज के लिए इस मिश्रण को दिन में दो बार पिएं। पेंशिश के इलाज के लिए, अमरूद के पतों और जड़ों को लेकर 90 डिग्री पर 20 मिनट के लिए उबालें। इस पानी को छानकर दिन में दो बार पीने से राहत मिलेगी।

एंटीइंफ्लेमेटरी गुण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। आइए जानते हैं अमरूद के पत्तों के फायदे...

पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है

अमरूद के पते पाचन एंजाइम के उत्पादन को बढ़ाकर पाचन तंत्र को दुरुस्त

वजन में कमी लाने में उपयोगी

अमरूद के पते जटिल स्टार्च को शुगर में बदलने की प्रक्रिया को रोकते हैं, इससे शरीर के वजन को घटाने में सहायता मिलती है। अमरूद के पते कार्बोहाइड्रेट की गति को रोकते हैं, जो उपलब्ध यौगिक के रूप में लिवर में टूटता है और वजन घटाने में मदद करता है।

कार्डियोवस्कुलर प्रभाव

अमरूद के पते में मौजूद तत्व ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट की दर को कम करने में मदद करते हैं। अमरूद के पतों से बनी चाय के सेवन से ब्लड लिपिड, ब्लड में कोलेस्ट्रॉल का निम्न स्तर और अस्वस्थ ट्राइग्लिसराइड्स में सुधार करने में मदद मिलती है।

रखने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद शक्तिशाली एंटी-बैक्टीरियल एजेंट प्रभावी ढंग से हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करने और बैक्टीरिया से विषाक एंजाइमों के प्रसार को रोकने में मदद करता है। अमरूद के पते फूड प्वाइजनिंग, उल्टी और मतली से भी राहत प्रदान करते हैं।



विधि

सबसे पहले सूखे मटर को 6 घंटे पानी मे भिगोकर रखें, अब भीगे हुए मटर और हल्दी पाउडर को कुकर में डालकर अच्छे से पका लें। मटर जब पक जाएं तो इन्हें कलछी से मथ लें। इसके बाद इसमें चाट मसाला, नींबू का रस, नमक, टमाटर, प्याज, अमचूर और हरा धनिया डालें, मटर के छेले बनकर तैयार हैं, इसके साथ खाए जाने वाले कुलचे बाजार में मिलते हैं।

छोले कुलचे

सामग्री

सफेद मटर - एक कप, नींबू का रस - एक चौथाई कप, हल्दी पाउडर - आधा चम्मच, टमाटर -एक कप बारीक कटे हुए, हरा धनिया - आधा कप, प्याज - एक कप, हरी मिर्च -2, अमचूर - आधा चम्मच, चाट मसाला - 2 चम्मच और नमक के स्वादानुसार।