



● सेहत...

आंवले की चाय...

आंवला विटामिन सी का बहुत अच्छा स्रोत है। लोग घने बालों के लिए आंवले का तेल का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन आंवला का सेवन डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। आंवला स्वाद में खट्टा और कसैला आंवला डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत फायदे की चीज है। इसमें पाए जाने वाले तत्व डायबिटीज और ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकते हैं। इतना ही नहीं आंवला में फाइबर की भी भरपूर मात्रा होती है, जो रक्त प्रवाह में शुगर को क्रमिक या धीरे-धीरे रिलीज करने में सक्षम करते हैं। वहीं आंवले में पाए जाने वाला क्रोमियम ब्लड प्रेशर से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में प्रभावी है।

► **आंखों के लिए फायदेमंद:** आंवला की चाय मोतियाबिंद, कलर ब्लाइंडनेस, ड्राई आईज सिंड्रोम या कमजोर नजर वालों के भी गुणकारी है। इसके अलावा इससे मानसून में होने वाली एलर्जी की समस्या भी नहीं होती। इससे ब्लड सर्कुलेशन व कोलेस्ट्रॉल लेवल सही रहता है, जिससे आप दिल की कई बीमारियों से बचे रहते हैं। साथ ही इससे खून का थक्का नहीं बनता, जिससे हार्ट अटैक का खतरा कम होता है। सर्दी-खांसी से राहत इस चाय का सेवन मानसून में होने वाली सर्दी-खांसी, जुकाम व गले में खराश से भी राहत देता है। साथ ही इसका



सेवन वायरल फीवर में भी फायदेमंद है। फंगल इंफेक्शन और बैक्टीरिया आंवला में फंगल इंफेक्शन और बैक्टीरिया से लड़ने की ताकत होती है। यह हमारे शरीर में मौजूद जहरीले पदार्थों यानी टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार होता है।

► अगर डायबिटीज की समस्या है तो सेंधा नमक के साथ कच्चे आंवले का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा आप आंवला जूस, आवला चूर्ण या आंवले की चाय का सेवन कर सकते हैं।

► आंवले की चाय बनाने की विधि आंवले की चाय बनाने के लिए एक पैन में डेढ़ या दो कप पानी डालकर आंच पर चढ़ा दें। जब पानी में उबाल आने लगे तो इसमें 1 चम्मच आंवला पाउडर और थोड़ा सा क्रश किया हुआ अदरक डाल दें। इसके अलावा आप पुदीने की 2 से 3 ताजी पत्तियां भी डाल सकते हैं। इन सभी मिश्रण को 2 मिनट तक उबालने के बाद आंच से उतार लें। अब छलनी के माध्यम से इसे छानकर चाय की तरह सेवन करें।

● खानपान...

सर्दियों में कबे इन्का सेवन...



मौसम बदलते ही लोग सर्दी-जुकाम की शिकायत करने लगते हैं। ऐसे में खुद को सेहतमंद बनाए रखने के लिए जरूरत है अपनी इम्युनिटी को मजबूत बनाए रखने के साथ शरीर को गर्म रखने की। तापमान में गिरावट और एयर क्वालिटी खराब होने से आपकी इम्युनिटी पर बुरा असर पड़ सकता है। जिसकी वजह से व्यक्ति को खांसी, सर्दी और बुखार का खतरा बना रहता है। आइए इस बार सर्दियां शुरू होने से पहले ही जान लें आखिर कौन से हैं वो 5 सुपर देसी फूड, जिनका सेवन करने से सर्दियों में आपको होगा गर्माहट का अहसास।

► **बाजरा:** बाजरा में खनिज, फाइबर, मैग्नीशियम और पोटेशियम प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं। सर्दियों के मौसम में बाजरे की रोटियों का सेवन करने से जोड़ों के दर्द में राहत, दिल की सेहत और खून को पतला करने में मदद मिलती है। बाजरा का सेवन उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है।

► **मक्की:** सर्दियों में मक्के का सेवन करने से भी बेहद लाभ मिलता है। इसमें मौजूद बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन त्वचा, बाल, हृदय, मस्तिष्क और पाचन के लिए भी अच्छा माने जाते हैं। मक्के की रोटी विटामिन ए, सी, के, बीटा-कैरोटीन और सेलेनियम का एक अच्छा स्रोत है। ये सभी पोषक तत्व थायरॉयड ग्रंथि के कामकाज में सुधार लाने के साथ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी अच्छा बनाए रखने में मदद करते हैं।

► **गुड़-घी:** गुड़ और घी का सेवन करने से साइनस से पीड़ित रोगियों को लाभ और शरीर को ठंड से बचाने में मदद मिलती है। गुड़ का सेवन शरीर को गर्म रखने के साथ खांसी और सर्दी से भी बचाव करता है। जबकि घी कब्ज को रोककर शरीर की ऊर्जा को बढ़ाने में मदद करता है।

► **कुल्थी दाल:** कुल्थी दाल न सिर्फ गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद करती है, बल्कि सर्दियों में त्वचा और खोपड़ी को हाइड्रेटेड और पोषित रखने में भी मदद करती है।

► **मक्खन:** मक्खन या घी से शरीर को आवश्यक वसा मिलती है। इसका सेवन करने से पाचन प्रक्रिया सुचारू रूप से कार्य करती है। विटामिन डी की कमी से जूझ रहे लोगों को अपने आहार में मक्खन या घी को शामिल करना चाहिए।

● स्वाद व सेहत...

तिल का तेल...



तिल के तेल को पूजा से लेकर विशिष्ट व्यंजनों में इस तेल का उपयोग किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि यह भोजन के स्वाद को बेहतर बनाता है और एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और प्रोटीन से भरपूर होता है। तिल के बीज नकदी फसलें हैं और सूखे की स्थिति में भी रह सकते हैं। तिल का तेल सबसे शक्तिशाली तेलों में से एक है और त्वचा, बालों और स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभदायक है। मधुमेह का मुख्य कारण उच्च रक्त शर्करा का स्तर है। तेल प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है जो रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने में मदद करता है। गंभीर सूजन आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। और सूजन को काफी कम कर सकता है। यह कैल्शियम का एक अनमोल स्रोत है जो हड्डियों को मजबूत रखने में मदद करता है। चूक वे तांबे से भरपूर होते हैं और गठिया से राहत प्रदान कर सकते हैं और जोड़ों के दर्द का इलाज कर सकते हैं। यह विटामिन ई, जिंक, कॉपर और आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह तेल प्रतिरक्षा में सुधार और रक्त कोशिकाओं की आपूर्ति में मदद करता है।



SHREE BALAJI HOSPITAL & COLLEGE OF NURSING

Affiliated to HPU, HP Nurses Registration Council & Indian Nursing Council

Only College in Himachal Pradesh Having Its Own Hospital

Admission Open For B.Sc & GNM Nursing For Session 2020-21

COURSES:

- ✓ **B.Sc Nursing**
Duration - 4 Years
Eligibility - 12th Medical
- ✓ **GNM Nursing**
Duration - 3 Years
Eligibility - 12th Any Stream

LIMITED SEATS LEFT

THOSE WHO ARE INTERESTED MAY CALL AT:

8219033032
7650831307

Near Kangra Bus Stand,
Balaji Vihar, Adarsh Colony,
Kangra (H.P.) - 176001



● गैस और कब्ज...

■ सुबह उठकर आपको गुनगुना पानी खाली पेट पीना चाहिए। ये आपके सीने की गैस और कब्ज की समस्या से छुटकारा दिला सकता है। गर्म पानी का सेवन करने से ये आपके शरीर की खराब चीजों को पसीने के द्वारा बाहर निकालने का काम करता है। गर्म पानी पीना गैस के लिए फायदेमंद हो सकता है। गैस के लिए अदरक की चाय या अदरक का पानी पीना फायदेमंद हो सकता है। ये आपके सीने की जलन को कम करने और गैस को खत्म करने में मददगार हो सकती है।

