

• औषधि...

• रसोई...

## शहद का पानी

शहद का प्रयोग पुराने समय से एक औषधि के रूप में होता आ रहा है। अलग-अलग तरह से इसका उपयोग किया जाता है। शहद तमाम पोषक तत्वों से भरपूर होता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर शहद को गुनगुने पानी में डालकर पिया जाए तो ये कई तरह की समस्याओं से निजात दिला सकता है।

► अगर आपके शरीर में फैट बहुत ज्यादा है तो रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास शहद का पानी पिएं। इसे पीने से शरीर की चर्बी तेजी से छंटती है और वजन कम हो जाता है। अगर आप गुनगुने पानी में शहद के साथ नींबू भी डाल देंगे तो ये और तेजी से वजन कम करने का काम करता है।

► शहद का पानी रोजाना पीने से सर्दी, खांसी, जुकाम और बुखार जैसी परेशानियों में आराम मिलता है। इससे गले में मौजूद बैक्टीरिया खत्म होते हैं और इन्फेक्शन दूर होता है। कोरोना काल में रोजाना शहद का पानी पीना चाहिए। खासतौर से सुबह खाली पेट और रात को सोते समय। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स शरीर को इस संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं।



► गुनगुने पानी में शहद डालकर सुबह खाली पेट पीने से इम्युनिटी मजबूत होती है। ये एक बेहतरीन इम्युनिटी बूस्टर का काम करता है और शरीर को कई तरह के रोगों से बचाता है। शहद का पानी तनाव को भी कम करता है।

► आयुर्वेद में पेट को तमाम बीमारियों की जड़ माना जाता है। वहीं आजकल ज्यादातर लोगों का खानपान सही न होने से पेट की समस्याएं बनी रहती हैं और ये सख्त और फूला हुआ नजर आता है। शहद का पानी पेट की तमाम समस्याओं को दूर करने में कारगर है। ये पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाता है, जिससे गैस, एसिडिटी और अपच वगैरह की समस्या दूर होती है। इसके अलावा कब्ज की दिक्कत को दूर करता है और पेट को साफ रखता है। पेट साफ रहने से कई बीमारियां दूर हो जाती हैं।

► शहद का पानी पीने से शरीर के विषैले तत्व बाहर निकलते हैं और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। इसके कारण त्वचा में निखार आता है और स्किन संबंधी तमाम समस्याओं में राहत मिलती है।

## गरम मसाले खेत के लिए है गुणकारी...



कि सी भी भारतीय किचन में मसाले, गरम मसाले की अहम भूमिका होती है। शायद ही कोई ऐसा भारतीय किचन हो जहां इनके बगैर कोई खाना बनता हो। प्रत्येक भारतीय घरों की रसोई में गरम मसाले की अहम भूमिका है। गरम मसाले के बिना खाने के स्वाद को अधूरा माना जाता है। खाने को बेहद स्वादिष्ट बनाने के लिए गरम मसाले का प्रयोग किया जाता है। यह भी बिल्कुल सच है कि गरम मसाला हेल्थ के कितना गुणकारी है। गरम मसाला वेट लॉस में मददगार होने के अलावा बदबूदार सांस की समस्या को दूर करने के लिए बेहद फायदेमंद है। गरम मसाले के कुछ ऐसे फायदों के बारे में बताएं जिनसे आप अंजान हो सकते हैं।

► सर्दी और खांसी का होना एक आम बात है। इन्हें ठीक करने के लिए हर बार अंग्रेजी देवा का सेवन करना भी कभी-कभी मुश्किलें पैदा कर देता है। ऐसे में सर्दी और खांसी को ठीक करने गरम मसाले का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। गर्म मसाले में मौजूद धनिया में जिंक पाया जाता है जो दूसरे मसालों के मिश्रण के साथ मिलकर सर्दी और खांसी को खत्म करने में मदद करता है।

► आजकल के लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण कई महिलाएं पाचन तंत्र को लेकर परेशान रहती हैं। कई बार ज्यादा तला हुआ या फास्ट फूड खाने के कारण पाचन तंत्र सही से काम नहीं करता है। ऐसी स्थिति में गरम मसाले में पाया जाने वाला फाइबर इस परेशानी से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। हालांकि गरम मसाले का नियम अनुसार सेवन न करने से या ज्यादा सेवन करने से इससे नुकसान भी हो सकते हैं।

► गरम मसाले में एंटी-इंफ्लेमेटरी के गुण पाए जाते हैं जिसके कारण इसका सेवन करने से यह दर्द और सूजन को चुटकियों में दूर कर देता है। खासतौर पर गरम मसाले में मौजूद मेथी के बीज सूजन और दर्द को खत्म करने में ज्यादा सहायक होते हैं। पेट सूजन की समस्या को दूर करने के लिए भी यह कारगर है।

► गरम मसाले में मौजूद मसाले जैसे सौंफ, लौंग, इलायची आदि में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। ये सांसो की बदबू को दूर करने में काफी मददगार होते हैं। आप सांसो की बदबू को दूर करने के लिए सौंफ और इलायची का भी उपयोग कर सकते हैं।

• स्वाद...

## इलायची वाली चाय...



अदरक और इलायची वाली चाय का मजा ही अलग होता है। जिन लोगों को अदरक से समस्या होती है, वे इलायची को चाय में शामिल कर सकते हैं। चाय ही नहीं इलायची का की महक और स्वाद कई डिशेज को खास बना देती है।

इलायची में पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन बी1, बी6 और विटामिन सी पाया जाता है, जो आपके अतिरिक्त वजन को घटाता है। वहीं इलायची में मौजूद फाइबर और कैल्शियम आपके वजन को नियंत्रित करता है। पेट के आसपास जमा वसा सबसे जिद्दी होती है और यह किसी के भी व्यक्तित्व को भी खराब कर देती है। हरी इलायची इस जिद्दी फैट को जमा नहीं होने देती है। यह वसा कई हृदय संबंधी बीमारियों की जड़ भी होती है। आयुर्वेद की मानें, तो हरी इलायची शरीर में मौजूद विषैले तत्वों को बाहर निकालने में भी मदद करती है। यह तत्व शरीर के रक्त प्रवाह में व्यवधान पैदा कर सकते हैं और हमारी ऊर्जा का स्तर भी घटाते हैं। इलायची की चाय इसके लिए सबसे अच्छा विकल्प हो सकती है।

## ओवरईटिंग की वजह से मोटापा...

हम सभी जानते हैं ओवरईटिंग की वजह से मोटापा बढ़ता है। ये हमारे स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। इसकी वजह से मोटापा बढ़ने लगता है और कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। एक अध्ययन कहता है कि कभी-कभार ओवरईटिंग करने से कोई साइडफेक्ट नहीं होता है। लेकिन रोजाना ओवरईटिंग करने से शरीर में फैट जमा जाता है, जिसकी वजह से वजन बढ़ने लगता है और डायबिटीज समेत अन्य गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। आइए जानते हैं ओवरईटिंग किस तरह अपनी सेहत के लिए नुकसानदायक है।

● ओवरईटिंग से डाइजेशन प्रोसेस धीरे हो जाता है। जिसकी वजह से आपके पेट में लंबे समय तक खाना जमा हो जाता है। इसकी वजह से आपका वजन बढ़ने लगता है और आप मोटापे से जूझने लगते हैं।

● ओवरईटिंग से वजन अधिक हो जाता है जिसकी वजह से आप टाइप 2 डायबिटीज के शिकार हो जाते हैं। अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन का कहना है कि क्रोनिक ओवरईटिंग की वजह से ब्लड सेल्स में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। इसकी वजह से डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

● ओवरईटिंग की वजह से सुस्ती हो सकती है और सोने के पैटर्न को प्रभावित करता है। अधिक खाने की वजह से पेट की परेशानी हो सकती है और आपके लिए सोना भी मुश्किल हो सकता है।

● अधिक खाने की वजह से हृदय से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ओवरईटिंग की वजह से स्ट्रेस हार्मोन रिलीज होते हैं जो हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर को बढ़ाने का काम करते हैं। अगर किसी व्यक्ति को हृदय की समस्या है तो ओवरईटिंग की वजह से ये खतरा 4 गुना बढ़ जाता है।

● खाने में बहुत अधिक कैलोरी खाने की वजह से याददाश्त कमजोर हो सकती है। ओवरईटिंग की वजह से यूरोग्रेलाइन हार्मोन का उत्पादन सही से नहीं होने की वजह से दिमाग के सिग्नल ढंग से काम नहीं कर पाते हैं।

### ओवरईटिंग को रोकने के टिप्स

► कई लोग बस इसलिए इतना ज्यादा खाते हैं क्योंकि उनकी भूख शांत नहीं होती है। कुछ समय बाद दोबारा भूख

## फोलिक एसिड...



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई सारे पोषक तत्वों में की जरूरत होती है। इसमें फोलिक एसिड भी शामिल है। फोलिक एसिड को विटामिन-बी9 भी कहा जाता है। इसकी कमी होने से शरीर में एनीमिया, थकान, चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना और कमजोरी आदि जैसी समस्याएं होने लगती हैं। फोलिक एसिड की कमी पूरा करने के लिए आप ब्रोकोली का सेवन कर सकते हैं। इससे न केवल फोलिक एसिड की कमी पूरी होगी। बल्कि इससे शरीर में आयरन, विटामिन के, विटामिन बी6 और बीटा कैरोटीन की कमी भी पूरी होगी। सोया का सेवन कर सकते हैं। इसमें फोलिक एसिड की मात्रा भरपूर होती है। इसके अलावा फोलिक एसिड के लिए आप चना का भी सेवन कर सकते हैं। फोलिक एसिड की कमी पूरा करने के लिए आप अखरोट को डाइट में शामिल कर सकते हैं। एवोकाडो में फोलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। इसमें कई सारे पोषक तत्व होते हैं। इसमें फाइबर विटामिन-ए, सी, ई के और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं।

लग जाती है।

► बेहतर पाचन के लिए धीरे-धीरे खाना खाएं और अपना भोजन ठीक से चबाएं।

► फाइबर से भरपूर भोजन खाएं क्योंकि यह आपको अधिक समय तक फुल रखता है।

► भूख बढ़ाने वाले हार्मोन प्रैलिन की भूख के स्तर को कम करने के लिए डाइट में प्रोटीन शामिल करें।

## बढ़ा हुआ वजन...

कई महिलाओं और लड़कियों को फिट कपड़े पहनना पसंद होता है। लेकिन अपने वजन के कारण ढीले-ढाले कपड़े पहनती हैं। आज हम आपको कुछ टिप्स बता रहे हैं जिसे फॉलो करने से आपको पेट भी नहीं दिखेगा और स्टाइलिश भी लगेंगी। बैली फैट को इवन दिखाने के लिए शोपवियर का इस्तेमाल कर सकती हैं। हमेशा अच्छी कालिटी का शोपवियर इस्तेमाल करें। इसमें आपका बैली फैट नहीं दिखेगा और आउटफिट इवन टोड लगेगा। गर्मियों में न्यूड शोपवियर खरीदना अच्छा ऑप्शन है। आप अपने बांडी के हिसाब से फुल कवरेज शोपवियर या टमी टकर खरीद सकती हैं।

