



ABHI ABHI

• टिप्स...

फ्रेश सब्जियां ...

गर्मियों में ज्यादातर लोग इकट्ठा सामान खरीदकर घर में ले आते हैं, ताकि बार-बार गर्मी में बाहर न निकलना पड़े, लेकिन अगर ऐसे में आपका फ्रिज खराब हो जाए, तो आप क्या करेंगे। तपती गर्मी के बीच सबसे ज्यादा समस्या दूध और सब्जियों को ताजा रखने की होती है। आइए आपको बताते हैं कुछ ऐसे तरीके जिनको आजमाकर आप फ्रिज के बगैर भी लंबे समय तक सब्जियों को एकदम फ्रेश रख सकते हैं...

► दूध को फटने से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उसे दिन में चार बार उबालें। पहले सुबह, दोपहर, शाम और रात में। रात के समय इसमें एक चम्मच शहद मिला दें और बर्तन को ठंडे पानी में रख दें। दूध को जाली से ढकें।

► खीरा, शिमला मिर्च, बैंगन, पालक, तोरई, लौकी, टमाटर आदि को सुरक्षित रखने के लिए एक सूती कपड़े को गीला करके अच्छे से निचोड़ लें। फिर कपड़े को फैलाकर उसमें दूर-दूर से सब्जियां रखें और उसी कपड़े से सारी सब्जियों को कवर कर दें।

► हरी मिर्च को लंबे समय तक



ताजा रखने के लिए उसकी डंडी को हटाकर निचोड़े हुए सूती कपड़े में रखें।

► कटी हुई सब्जियों को सुरक्षित रखने के लिए उन्हें कुछ देर के लिए धूप में रखें ताकि उनका पानी सूख जाए। इसके बाद किसी कपड़े में लपेट दें।

► हरे धनिया को सुरक्षित रखने के लिए एक गिलास थोड़ा पानी भरें और उसमें डंठल सहित धनिया को ऐसे रखें कि डंठल पानी में डूबा रहे। इससे धनिया लंबे समय तक फ्रेश रहेगी। इसके अलावा आप धनिया को तोड़कर एक पेपर में लपेटकर भी रख सकते हैं। लेकिन धनिया में पानी बिल्कुल नहीं होना चाहिए वरना ये सड़ सकती है। अगर पानी हो तो कुछ देर हवा में रखकर पहले उसका पानी सुखाएं।

► अदरक ज्यादा दिन तक ताजा रखने के लिए इसे किसी गमले या बगीचे की मिट्टी में दबा दें। जरूरत के हिसाब से निकालकर इसका उपयोग करें।

► दही को खट्टा होने से बचाने के लिए इसमें दो से तीन चम्मच शहद डालकर रख दें। इससे दही बगैर फ्रिज के भी लंबे समय तक ताजा बना रहेगा।

• जानकारी...

वजन घटाने के लिए...



वजन घटाने के लिए हम अपनी डाइट और एक्सरसाइज पर खास ध्यान देते हैं, क्योंकि हमारा मक्सद कैलोरी बर्न करना होता है। कैलोरी बर्न होने की वजह से आप कुछ किलो वजन कम कर सकते हैं। कई लोग तेजी से वजन घटाने के लिए इंटेंस वर्कआउट करते हैं। ये आदत आपके शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं। आप शुरुआत के समय में धीमी गति में एक्सरसाइज करें। इससे मांसपेशियों को रिपेयर होती है और वर्कआउट से थकान नहीं लगेगी। खासकर अगर आप एक नौसिखिया हैं। वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज करते समय कुछ बातों की जानकारी होना जरूरी है। आइए जानते हैं वर्कआउट से जुड़ी महत्वपूर्ण बातों के बारे में-

► डाइट और एक्सरसाइज दोनों चीजें वजन घटाने के लिए बहुत जरूरी होता है। हालांकि शुरुआत में आपको धीमी शुरुआत करना चाहिए। अगर आप कैलोरी घटाने के लिए डाइटिंग शुरू कर दी है तो शुरुआती एक या दो हफ्ते के बाद वर्कआउट रूटीन फॉलो करें। डाइटिंग करने की वजह से आपको थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। खुद को बदले हुए रूटीन में डालने के लिए समय दें और उसके बाद वर्कआउट करें। दोनों चीजें एक साथ करने की वजह से चोट लगने का जोखिम बढ़ जाता है और मोटिवेशन भी कम होने लगता है।

► वजन घटाने के लिए वर्कआउट के साथ-साथ खुद को फिजिकली एक्टिव रखना भी बेहद जरूरी होता है। आप फिट और हेल्दी रहने के लिए घर के काम, कुत्ते को टहलाना, पौधे लगाना और किराने की खरीदारी करने जाएं। इन सभी एक्टिविटी को करने से कैलोरी बर्न होगी और हेल्दी रहेंगे।

► ट्रेंडी वर्कआउट करने के झांसे में न आएं। इस तरह के वर्कआउट हर दूसरे दिन पॉपुलर होते हैं, जरूरी नहीं है कि आपको परफेक्ट शेष देने में मदद करें। आप ऐसी एक्सरसाइज करें जो वजन घटाने के साथ-साथ स्टैमिना भी बढ़ाने में मदद करें।

► समय-समय पर वर्कआउट में बदलाव करन से आप शरीर के स्टैमिना को आजमाते हैं जो शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होता है। अगर आप एक एक ही रूटीन को फॉलो करते हुए बोरियत महसूस करते हैं तो ये आपके लिए बदलाव हो सकता है। इस तरह से आप वर्कआउट करने के कुछ नए टिप्स और ट्रिक्स सीख सकते हैं। वर्कआउट के दौरान शरीर की मांस पेशियों को आराम दें। इससे आपकी मांसपेशियों को रिपेयर होने का समय मिलेगा।

• हेयर स्टाइल...

बालों को बाउंसी बनाना...



पतले बालों से हेयरस्टाइल बनाना बहुत मुश्किल होता है। बालों में वॉल्यूम देने के लिए लड़कियां क्या कुछ नहीं करती हैं। इसके बाद भी बालों में खास वॉल्यूम देखने को नहीं मिलता है। बालों को बाउंस बनाने के लिए स्टाइलिंग टूल्स का इस्तेमाल कर कते हैं। इन टूल्स का इस्तेमाल कर हेयर केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं। खराब कालिटी के शैपू का इस्तेमाल करने आपके बाल पतले लगते हैं। ऐसे में बालों को शैपू करने से दूसरे दिन बाल पतले हो जाते हैं। बालों को वॉल्यूम देने के लिए वॉल्यूमिनाइजिंग शैपू का इस्तेमाल करें। इससे आपके बालों में वॉल्यूम देखने को मिलेगा। शॉर्ट हेयर कट लंबे बाल ज्यादा लंबे लगते हैं। लंबे बालों का टेक्चर कम हो जाता है जो दिखने में खराब लगते हैं। वहीं शॉर्ट हेयर कट बालों को मैनेज करना बहुत आसान होता है। शॉर्ट बालों में वॉल्यूम देखने को लगते हैं। वहीं इन दिनों शॉर्ट हेयरकट काफी ट्रेंड में चल रहा है। बालों को वॉल्यूम देने के लिए बालों को अलग-अलग पार्टिंग में करके हेयरस्टाइल बनाएं। लंबे समय तक एक ही पाटीशन में बालों को रखने से बाल पतले लगते हैं। नॉर्मल पार्टिंग से अपोजिट साइड करके हेयरस्टाइल बनाएं। बालों को वॉल्यूम देने के लिए वॉल्यूमाइजिंग शैपू का इस्तेमाल करें।



देश में 70 प्रतिशत

माहिलाएं कैल्शियम की

कमी के शिकार हैं। जिसके

कारण इस रोग का सामना

करना पड़ता है। गठिया होने का

मुख्य दो कारण हैं पहला

कार्टिसोल का घिस जाना और

बढ़ती उम्र में कैल्शियम और

विटामिन डी की कमी के कारण।

खराब लाइफस्टाइल,

बढ़ती हुई उम्र में इस समस्या का सामना

करना पड़ सकता है...

जकड़ गाए है हाथ-पैर ...

देश में करीब 18 करोड़ लोग अर्थराइटिस की समस्या का सामना कर रहे हैं। जिनमें पुरुषों के मुकाबले महिलाओं की संख्या 3 गुना है। एक रिपोर्ट के अनुसार महिलाएं गठिया की समस्या से सबसे ज्यादा परेशान रहती हैं। देश में 70 प्रतिशत महिलाएं कैल्शियम की कमी के शिकार हैं। जिसके कारण इस रोग का सामना करना पड़ता है। गठिया होने का मुख्य दो कारण हैं पहला कार्टिसोल का घिस जाना और बढ़ती उम्र में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी के कारण। खराब लाइफस्टाइल, बढ़ती हुई उम्र में इस समस्या का सामना करना पड़ सकता है। इतना ही नहीं कि कोरोना के कारण 30-40 प्रतिशत युवाओं को जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ रहा है। स्वामी रामदेव के अनुसार अर्थराइटिस की समस्या को आप योग के द्वारा जड़ से खत्म कर सकते हैं। इसके साथ ही इन आयुर्वेदिक उपायों को जरूर अपनाएं।

● अर्थराइटिस से निजात पाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय।

● रोजाना सुबह सहजान, गिलोय, एलोवेरा का ताजा जूस पिएं।

● अगर आपको अर्थराइटिस के कारण अधिक दर्द हो रहा है तो आप पीडांतक तेल या स्त्रे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

● जोड़ों के दर्द से छुटकारा दिलाने में हल्दी, मेथी, सौंठ, सुराजान, अश्वगंधा काफी मदद कर सकते हैं। रोजाना इसका पाउडर बनाकर सेवन करें।

● गोखरू का पानी पीने से शरीर के विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं। इसके साथ ही यूरिक एसिड भी कंट्रोल हो जाएगी। जिससे हड्डियों संबंधी समस्या से भी छुटकारा मिल जाएगा।

● हड्डियों को मजबूत करने के साथ-साथ हर बीमारी से दूर रहना चाहते हैं तो रोजानासुबह-सुबह

कैल्शियम से भरपूर है सोया दूध

सोया के गुणों के बारे में तो हर कोई अच्छी तरह से जानता है। आयुर्वेद में सोया का काफी महत्व है।

कैल्शियम से भरपूर सोया आपकी हड्डियों को मजबूत रखने के साथ-साथ कई बीमारियों से भी

छुटकारा दिलाता है। रोजाना सोया मिल्क का सेवन करने से आपको हड्डी से जुड़ी किसी भी समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा। इसके साथ ही कई खतरनाक बीमारियों से भी बचाव करेगा। जिन लोगों को गाय, भैस का दूध पचता नहीं है वह लोग इस दूध का इस्तेमाल कर सकते हैं। सोया दूध में अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो इम्यूनिटी बूस्ट करने में मदद करते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या से निजात पाने के लिए सोया मिल्क काफी फायदेमंद है। इसमें पाया जाने वाला आइसोफ्लेवॉन हड्डियों को कमजोर होने से बचाता है। सोया मिल्क में आइसोफ्लेवॉन, फैटी एसिड, फाइटोस्टेरोल, अच्छा वसा, इनोसिटॉल पाया जाता है जो आपके दिल को मजबूत और हेल्दी रखने में मदद करता है। सोया मिल्क में अधिक मात्रा में कैल्शियम, फैटी एसिड, इनोसिटॉल जैसे तत्व पाए जाते हैं जो वजन कम करने में मदद करते हैं।

वर्जिन कोकोनट 1-2 चम्मच पी लें।

● हमेशा तिल के तेल से ही खाना बनाएं। इससे हड्डियां मजबूत रहेगी।

● प्रोटीन के लिए दूध, पनीर आदि का सेवन करें।

● कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध, पनीर, सोया मिल्क, आंवला जैसी चीजों का सेवन करें।

● आचार, टमाटर, संतरा, नींबू, खट्टाई, दही आदि खाने से बचे। इससे आपके जोड़ों में अधिक दर्द हो सकता है।

● जौ की दलिया का सेवन करें। आप चाहे तो जौ की राबड़ी भी बना सकते हैं।

• दाल चीनी...

मधुमेह में सावधानी नहीं बरतने पर स्टोक, हृदय रोग, अल्सर और आंखों की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। यह एक ऐसा रोग है, जो एक बार लगने के बाद ज़िंदगीभर साथ रहता है। टाइप 2 मधुमेह के मरीजों को अपने खानपान और वर्कआउट पर ईमानदारी से ध्यान देना चाहिए। इसके अलावा, रोजाना डाइट में दालचीनी को जरूर शामिल करें। कई शोधों के जरिए खुलासा हुआ है कि मधुमेह रोग में दालचीनी फायदेमंद साबित होती है।

