



जगदलपुर, सोमवार 13 नवम्बर 2017

www.dandakaranyasamachar.com

दण्डकारण्य समाचार 7



गाजर स्वादिष्ट भी गुणकारी...

गाजर न सिर्फ स्वाद में अच्छी होती है बल्कि इसमें आपको तुल्यरूप रखने के लिए बहुत सारे खास गुण होते हैं। यह आपको स्वस्थ रखने के साथ-साथ आपकी आंखों की रोशनी को बढ़ाती है। इस मौसम में हमें विटामिन व न्यूट्रिशन से भरपूर कई चीजें खाने को मिलती हैं और गाजर भी इन्हीं में से एक है। गाजर में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है।



गाजर में बीटा-केरोटिन भी पाया जाता है। गाजर सर्दी जुकाम से रोकने में मदद करती है साथ ही यह सर्दियों में आम संक्रमण से बचने में सहायक है। लाल और मीठी गाजर को देखकर हमें इसके हलके को याद आ जाती है और आये भी क्यों ना इससे बचने वाला हलका लगता ही लाजवाब है। गाजर में मिन्नल, विटामिन और विटामिन ए पाया जाता है, इसलिए इसे लवचा और आखों के लिए अच्छा माना जाता है। गाजर का प्रयोग आप सूप बनाने, सॉलजो, हलवा और सलाद के रूप में भी कर सकते हैं। गाजर के जूस को अपनी नियमित आहार का हिस्सा बना लें क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ ही गुणकारी है।

गाजर शरीर से गंदे पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती है साथ ही साथ अल्सर जैसे खतरनाक बीमारी में भी गाजर लाभकारी है। कमजोरी से अगर आपको चक्कर आते हैं तो गाजर खाना आपके लिए सजीवनी बूटी से कम नहीं।

गाजर में विटामिन ए, विटामिन बी, सी, कैल्शियम और फेक्टोइन फाइबर होता है, जो कालेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने नहीं देता। गाजर को आंखों के लिए बहुत अधिक फायदेमंद माना जाता है क्योंकि यह विटामिन ए का सबसे अच्छा स्रोत है। लेकिन गाजर सिर्फ आंखों के लिए ही लाभदायक नहीं है बल्कि इसके अलावा गाजर का नियमित इस्तेमाल आपके बालों और त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी है।

गाजर का जूस त्वचा को साफ व चमकदार बनाता है। साथ ही रोजाना गाजर के फेंस जूस पीने से एबनेकी प्रॉब्लम दूर होती है।

पत्तागोभी से होने वाले लाभ

बंदगोभी को पत्तागोभी भी कहा जाता है। यह एक बहुत ही फायदेमंद सब्जी है, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन, सल्फर, आयरन, पोटेशियम आदि पोषक तत्व पाये जाते हैं। बंदगोभी को हम कईरूपों में प्रयोग करते, सब्जी, परांठे, सलाद, अचार आदि यह खाने में बहुत ही टेस्टी होने साथ-साथ हमारे सेहत के लिए भी लाभकारी है, तो आइये जानते हैं पत्तागोभी से होने वाले लाभ के बारे में...

पत्तागोभी खाने से जोड़ों के दर्द, दांतों के रोग, दिमागी कमजोरी और पीलिया आदि रोगों में लाभ मिलता है। बंदगोभी में बहुत से ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो कैल्शियम की संख्या को रोकने और कैल्शियम को होने से बचाने में मदद करता है। बंदगोभी में अधिक मात्रा में विटामिन सी व बी पाया जाता है। इसलिए यदि आप वजन को कम करना हो तो बंदगोभी का अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए।

बंदगोभी का मास्क-नार चामच बंदगोभी के रस में थोड़ा-सा गेहूँ का आटा मिलकर चहरे पर लेप करें। थोड़ी देर बाद चेहरा साफ कर लें। इससे त्वचा में कसाव आता है। झुर्रियाँ खत्म



घरेलू उपायों से निखारें खूबसूरती

बालों को मुलायम व रेशमी बनाने सप्ताह में दो बार जेतन के तेल को गर्म करके इसे बालों तथा सिर पर मालिश करें। इसके बाद तैलीय को गर्म पानी में डुबाएं। पानी को निचोड़ने के बाद तैलीय को सिर पर पांच मिनट तक लपेट लें। इस प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएं इससे बालों तथा सिर पर तेल को सोखने में आसानी होती है। अंडे का सफेद हिस्सा तैलीय बालों के लिए प्राकृतिक क्लींजर का काम करता है। अंडे के सफेद हिस्से को बालों को रेशमी करने से आधा घंटा पहला लगा लीजिए। बालों को पोषण प्रदान करने के लिए अंडे के पीले से सिर की हल्की-हल्की मालिश कीजिए और इसे आधा घंटा तक रहने दीजिए। बाद में बालों को स्वच्छ पानी से धो लीजिए। इससे बाल मुलायम हो जाते हैं तथा बालों में रंग लगाने के दौरान सुखाने में मदद मिलती और ज्यादा नुकसान भी नहीं होता। यदि आपके बाल खुश्क पड़ रहे हैं तो शैम्पू से पहले कंडीशनर कर लें। एक चमच सिरके को शहद में मिलाकर एक अंडे में मिला लीजिए। इस मिश्रण को अच्छी तरह फेंट लीजिए तथा सिर में लगा लें। बाद में सिर को गर्म तैलीय से 20 मिनट तक डक कर लीजिए। इसके बाद ताजे ठंडे पानी से धो लीजिए। इससे आपके बाल चमकदार व खुद दिखेंगे। बालों की चमक बढ़ाने के लिए शैम्पू के बाद त्वचा के पानी तथा नींबू से खंखल लीजिए। प्रयोग में लाई जा चुकी चाय



पत्ती को उबालकर चाय पानी बना लीजिए तथा इसे ठंडा करने के बाद इसमें नींबू जूस मिलाकर इसका उपयोग करें। हाथ तथा पांवों को गर्म पानी में बुझाने के बाद क्रीम से मसाज कर लीजिए ए तालि त्वचा कोमल तथा मुलायम बन जाए। हाथों के सौर्य के लिए उन्हें चीनी तथा नींबू जूस से राइड लें। तीन चमच गुलाब जल में एक चमच खोसरीन तथा नींबू का रस मिला लीजिए। इसे हाथों तथा पांवों पर आधा घंटा तक लगा रहने दीजिए इसके बाद ताजे सारे पानी से धो लीजिए। हाथों तथा नाखूनों के सौर्य के लिए बादाम के तेल तथा शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर इसे नाखूनों पर लगायें। इसे 15 मिनट तक लगा रहने के बाद गीले तैलीय से साफकर लीजिए। चहरे को साफकाने के लिए शहद को अंडे के सफेद पदार्थ में मिलाए तथा इसे चहरे पर 20 मिनट तक लगा रहने के बाद ताजे स्वच्छ पानी से धो लीजिए जिनकी त्वचा अत्यधिक खुश्क है वह आधा चमच शहद में ब्यादम तेल तथा थोड़ा मिट्टी पाउडर मिला लें तथा इसका पेस्ट बनाकर इसे चहरे पर लगा लें। इस पेस्ट को आधे घंटे तक चहरे पर लगा करने दें तथा बाद में पानी से धो डालें चहरे को धोने के बाद गुलाब जल में रई लावार साफ कर लें। इससे आप का चेहरा खिलाखिला लगने के साथ ही प्राकृतिक निखार लीजिए।

खूबसूरती निखारने के लिए केवल महंगे क्रीम पाउडर और ब्यूटी पार्लर जाना ही जरूरी नहीं है। महिलाएं घर में उपलब्ध वस्तुओं से भी अपनी खूबसूरती बढ़ा सकती हैं। इससे लिए सारे सामान आपके रसोईघर में ही हैं। इन घरेलू जैविक उपायों का इस्तेमाल करना बेहद आसान है। इससे महिलाएं न केवल त्वचाएं बल्कि बाल तथा हाथ और नाखूनों के सौर्य पर ध्यान देकर अपनी खूबसूरती बढ़ा सकती हैं।

गर्भावस्था में मछली खाने से बच्चे को नहीं होता अस्थमा

गर्भावस्था के दौरान जो महिलाएं मछली का सेवन करती हैं, उनके बच्चे अस्थमा से मुक्त रह सकते हैं। एक नए अध्ययन के अनुसार, यह ठीक उसी प्रकार काम करता है, जिस तरह मछली के तेल की पूरक खुराक काम करती है।



गर्भावस्था की तीसरी तिमाही में ओमेगा-3 वसा अम्ल की उच्च खुराक लेने वाली गर्भवती महिलाओं के बच्चों को अपने प्रारंभिक दिनों में विकसित होने वाली सांस की समस्याओं से सुखा मिलती है। अमेरिका में युनिवर्सिटी ऑफ सऊथ फ्लोरिडा के प्राध्यापक रिचर्ड लीकी ने कहा, एक सप्ताह में एक बार थोड़ी अधिक कीमत चुकाकर कम पारे के स्तर वाली मछली का उपभोग न केवल अस्थमा से रखा

करता है, बल्कि शिशु के विकास और विकास के पोषण संबंधी लाभों को भी मजबूत करता है। तीन मसूहों में यह शोध किया गया। पहले सप्ताह को मछली के तेल वाले ओमेगा-3 वसा अम्ल का सेवन करणया गया जबकि दूसरे सप्ताह ने फ्लेस्को का इस्तेमाल किया। तीसरे सप्ताह को अर्धवत्त सप्ताह था, जिसे उनकी परंपरा के अनुसार मछली या मछली के तेल की पूरक खुराक दी गई थी। शोधकर्ताओं ने पाया कि मछली के तेल और नो ओमेगा-3 सप्ताहों के बच्चों को 24 वर्ष की आयु पर पहुंचने के दौरान अस्थमा संबंधी विकसित का कम सामान्यता पड़ और इन दोनों सप्ताहों में अस्थमा का कम विकास देखा गया।

भोजन के दौरान पानी पीने के 5 हानिकारक प्रभाव

5 वजन को बढ़ाता है भोजन के बीच में पानी पीने से इसका सीधा असर आपके वजन पर पड़ सकता है। जैसे की पहले बताया गया है कि खाने में मौजूद ग्लूकोज शरीर में वसा के रूप में तबदील होकर इंसुलिन के स्तर को बढ़ाता है। इसके अलावा, आयुर्वेद का मानना है कि कमजोरी पाचन अंगी मोटापे के प्रमुख कारणों में से एक है। यह केवल शरीर में घात, कफ एवं पित्त तत्वों के बीच के अस्तुलन को ही नहीं बढ़ाता, बल्कि यह पूरे शरीर को कार्य प्रणाली को भंग करती है।



शिशु की जिल्डी में कई मोड़ आते हैं, जिसमें से उनके दांतों का निकलना काफी अनोखा पल माना जाता है। हर माँ की नजर अपने बच्चे के विकास पर रहती है इसलिए हर बच्चे उसकी सेहत को लेकर चौकन्नी रहती है। बच्चे के दांत आम समय पर नहीं निकल रहे हैं, तो भी माँ-बाप को चिंता होनी शुरू हो जाती है। ऐसे में हम सलाह देते हैं कि अगर आपके शिशु की

क्या आपके बेबी के दांत अभी तक नहीं निकले?

के पास ले जाएं। लेकिन उससे पहले अपने बच्चे को आहार के माध्यम से सभी पोषक तत्व दें, जिससे यह समस्या सुलभ सके। आइये जानते हैं अगर आपके बेबी के दांत अभी तक नहीं निकले तो उसका क्या कारण हो सकता है और आप उसके लिये क्या कर सकती हैं? **वश्यानापन** यह आपका बच्चा है इसलिए आपके जौन का असर उस पर जरूर पड़ेगा। आप अपनी फेमिली हिस्ट्री टेलीगने, आपके पास पास हर बच्चों में यही समस्या देखने को मिली है, तो इसका सफा मतलब है कि यह वंशानुगत हो रहा है और अगर इसमें कुछ नहीं कर सकते। **खाने में सही पोषण न मिलना** आपका बेबी अभी उस मोड़ पर है जहां उसको ठहर सारा पोषण मिलना चाहिए। तभी तो शिशु को 6 महीने तक माँ का दूध पिलाने रहना चाहिए, जिससे उसे सभी प्रकार के जरूरी पोषण की प्राप्ति हो सके। **विटामिन डी की कमी** विटामिन डी और कैल्शियम की कमी की वजह से भी शिशु में जल्दी दांत नहीं निकल पाते। विटामिन डी का मुख्य स्रोत सूरज की धूप होती है। इसलिए देवाहाय खिलाने से अच्छा है कि बच्चे को कुछ देर धूप में रखें। **हाइपोथायरॉयडिज्म** अगर शरीर में थायरॉयड ग्रंथि ठीक से काम नहीं करेगी तो बच्चे को हाइपोथायरॉयड हो जाएगा। इससे बेबी में दांत बहुत देरी से निकलते हैं। इसके लिये आपको थिरिक्सेक से परामर्श जरूर लेना चाहिए। इस समस्या से शिशु डर से चलाए, खाते करना और मोटापा बढ़ने के चॉस बच जाते हैं। **चिकित्सा सहायता** अगर आपके बेबी को 13 महीने से ज्यादा देर पर भी दांत नहीं निकल रहे हैं, तो तुरंत ही डॉक्टर के पास जाएं। अगर कोई समस्या होगी तब डॉक्टर कुछ टेस्ट करने को बोलेंगा।

