



जगदलपुर, सोमवार 16 अप्रैल 2018

www.dandakaranyasamachar.com

दण्डकारण्य समाचार 7

गर्मियों के गुणकारी शीतल पेय

गर्मियों में मधुर, किण्व, शीतल पचने में हल्के तथा द्रव (लिक्विड) पदार्थों का सेवन करना चाहिए। दूध, मिश्री, सजू, शीतल जल एवं पानक (पाना) पीना लाभप्रद होता है।

ग्रीष्म ऋतु में ऐसे व्यक्ति जो प्रतिदिन मद्यपान करते हैं, वे अल्पमात्रा में मद्यपान करें या अल्प मद्य में अधिक मात्रा जल मिलाकर लें, अधिक लाभप्रद यह है कि मद्यपान बिल्कुल न करें। इसके अतिरिक्त इस ऋतु में अधिक चटपटे, खट्टे पदार्थों का सेवन न करें एवं अत्यधिक शारीरिक श्रम एवं व्यायाम न करें।

इस ऋतु में भोजन के प्रति रूचि कम होती है, अत्यधिक तापमान एवं पसीने से शरीर के जलीय अंश की पूर्ति हेतु यथा आवश्यक अधिक पानी एवं फलों के रसों का प्रयोग करना चाहिए। साथ ही शरीर या फलों से बनने वाले पने का प्रयोग करना हितकर होता है। आयुर्वेद में इस तरह के शीतल पेय को पानक भी कहा जाता है। इसमें पना बनाने की विधियां दी गई हैं, जो औषध गुणों के साथ-साथ गर्मियों में होने वाली जलन, नाप एवं भूख की कमी आदि को दूर करते हैं एवं शरीर की थकवट को दूर करते हैं।

ग्रीष्म ऋतु में आयुर्वेदानुसार मनुष्य का स्वाभाविक बल क्षीण होता है एवं इसका अनुभव प्रत्यक्ष रूप से महसूस भी करते हैं। ग्रीष्म ऋतु में अत्यधिक ऊष्णता एवं शरीर से अत्यधिक पसीना निकलने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी होती है। शरीर में लू (समस्ट्रोक) लगने का भय बना रहता है।

शीतल पेय है।

आम का पना
कच्चे आम को पानी में उबालकर, मसलकर गुळनी निकाल लें। उसमें दुग्धुनी शकट, शीतल जल तथा अल्पमात्रा में कालीमिर्च एवं जीरा मिलाकर पीने से यह तत्काल बल एवं भोजन मं उ चि

बढ़ाता है। इसमें आवश्यकानुसार सेंधा नमक मिलाया जा सकता है।

नींबू का पना
नींबू का रस 1 भाग, शकट 4-6 भाग लेकर दोनों को पकाकर वाशनी बनने पर आवश्यकानुसार अल्प मात्रा में लींग एवं कालीमिर्च का घूर्णु घालें, आवश्यकानुसार पानी

मिलाकर पीने से यह ग्रीष्म ऋतु में भोजन के प्रति रूचि उत्पन्न करता है, भोजन को पचता है एवं गर्मी में वात बढ़ने से वात को नष्ट करता है।

धनिंया का पना
20-40 ग्राम सूखे धनिंया को बारीक पीसकर कपड़े से छान लें, पश्चात इसमें शकट की

खलकर, मिश्री के नए पात्र में 2-4 घंटे रखें, इलायची आदि से सुगंधित



हृदय रोगों से सुरक्षित रखेंगे ये 8 नुस्खे

हृदय रोगों के बारे आप अपने अनुवांशिकी और पारिवारिक इतिहास को तो नहीं बदल सकते लेकिन कई ऐसी चीजें हैं, जिनके पालन से आप हृदय रोगों के खतरों को कम कर सकते हैं।

बिटेन की पहली महिला वैट
लॉस सार्जन डॉ. सैली नोटन ने आठ ऐसे नुस्खे बताए हैं, जिनसे भविष्य में हृदय रोगों के खतरों को कम किया जा सकता है।

1. धूम्रपान पर रोक: बिटिश महिला के पिछले साल प्रकाशित एक शोध के मुताबिक धूम्रपान करने वाले लोगों को आयु सामान्य लोगों की तुलना में 10 साल कम होती है।

2. अपने वजन पर ध्यान दें: हृदय रोग और अत्यधिक वजन के बीच का संबंध काफी सशक्त होता है। इससे हृदयपात और उच्च रक्त चाप का खतरा अधिक होता है।

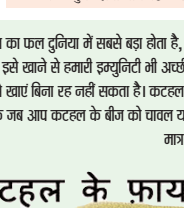
3. फेट मुक होना सर्वश्रेष्ठ: लोगों को

बसायु की बजाए ऐसा भोजन खाएं चाहे, जिसमें इसकी मात्रा कम हो या न के बराबर हो।

4. प्रोसेसड मांस न खाएं: क्योंकि ऐसा करने से हृदयपात की संभावना बढ़ जाती है।

5. कम नमक खाएं: बिटिश हार्ट फाउंडेशन का कहना है कि अधिक नमक से सेवन के रक्तचाप बढ़ सकता है।

6. कम चीनी खाएं: अधिक चीनी खाने से मधुमेह का खतरा भी बना रहता है।



दूध के मुकाबले दही खाना सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद



दही, जिसका हर घर में बड़ा ही उपयोग होता है, खाने में स्वादिष्ट और तरह-तरह के पौष्टिक तत्वों से भरी हुई है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, विटामिन B6 और विटामिन B12 जैसे पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं।

दही को अपने खानपान में शामिल करने से खूबसूरती और स्वास्थ्य दोनों ही बनते हैं। यह दूध के मुकाबले सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें दूध की अपेक्षा कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा इसमें प्रोटीन, लैक्टोज, आयरन, फास्फोरस आदि पाया जाता है, इसलिए दही को अधिकतर मांता जाता है।

दही खाने के फायदे

1. दही के सेवन से हड्डी में होने वाले कोरोनरी अटैरि रोग से बचाव किया जा सकता है।
2. चेहरे पर दही लगाने से त्वचा मुलायम होने के साथ उसमें निखार भी आता है। अगर दही से चेहरे की समस्या को जगू तो यह क्लीच के सस काम करता है। इसका प्रयोग बालों में कंडीशनर के तौर पर भी किया जाता है।
3. गर्मियों में त्वचा पर सन्धर्भ हो जाने पर दही मरने से राहत मिलती है।

4. दही दूध के मुकाबले सो गुना बेहतर है, क्योंकि इसमें कैल्शियम के चलते हड्डियां और दांत मजबूत होते हैं। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी से लड़ने में भी मददगार है।
5. हार्ड व्हाइट प्रेशर के रोगियों को रोजाना दही का सेवन करना चाहिए।
6. दही में अजवायन डालकर खाने से कब्ज दूर होता है।
7. दही में बेसन मिलाकर लगाने से त्वचा में निखार आता है। मुंहासे दूर होते हैं।
8. दही को आटे के चोकर में मिलाकर लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है और त्वचा कालिमय बनती है। - सिर में रूकी होने पर भी दही फायदेमंद होता है। ये रूकी को हटाकर बालों को मुलायम बनाता है।
9. मुँह के छल्लों पर दिन में 2-4 बार दही लगाने से छाले जल्द ही ठीक हो जाते हैं। शरीर के व्हाइट सिस्टम में इम्यूनरेशन को बढ़ाकर चेहरे पर लगाया जाने वाला महत्वपूर्ण योगदान होता है।
10. पेट की बीमारियों से परेशान होने वाले लोग यदि अपनी डाइट में प्रचुर मात्रा में दही को शामिल करें तो अच्छा होगा। इसमें अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो पेट की बीमारी को ठीक करते हैं। पेट में जब अच्छे बैक्टीरिया के बैक्टीरिया की कमी हो जाती है तो भूख न लगने जैसी तमाम बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इस स्थिति में दही सबसे अच्छा भोजन बन जाता है। यह इन तत्वों को हضم करने में मदद करता है।
11. यदि आपको त्वचा रूखी है तो आप आधा कप दही में एक छोटा चम्मच जैतून का तेल तथा एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाया जाने वाला दही से चेहरा धोने से त्वचा का रूखान समाप्त हो जाता है।
12. डीबर्ट और वैद्य मानते हैं कि दूध अच्छी हजम नहीं होता है कब्ज पैदा करता है, दही व मद्य पुरत हजम हो जाता है। जिन लोगों को दूध नहीं हजम होता है। उन्हें दही या मद्य लेना चाहिए।

कटहल के फायदे



रूखी त्वचा के लिए रूखी त्वचा को ठीक बाल और खुबसुरती से बचाने के लिए। कटहल के रस से चेहरे पर मसाज करें और तब तक करें जब तक यह बिल्कुल सूख न जाए। फिर 20 मिनिट के बाद इसे मुलायम जल से साफ कर दें।

आज हम आपको सबसे नहीं त्वचा के बारे में बात करने का राहें हैं। आज यह आदिक्क आपको यह बताएगा कि कैसे पीले कटहल का पेट आंकी त्वचा को और खूबसूरत बनाएगा। लेकिन ध्यान रहे कटहल में मौजूद दूध आपकी त्वचा को नुबसा पेशवा सकता है इसलिए पहले से पैच टैट कर लें।

मुँहासे अगर आप मुँहासों से परेशान हैं तो एक कटहल लें इसे दो हिस्सों में काट लें फिर इसके अंदर के हिस्से को मुँहासों पर अच्छे से राइड़ें। 15 मिनिट के लिए छोड़ दें सूख जाने पर इसे ठंडे पानी से धो लें।

लौकी के यह वैशकीमती फायदे



अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं जो लौकी खाना बिल्कुल पसंद नहीं करते, तो लौकी के यह वैशकीमती फायदे जानना आपके लिए बेहद जरूरी है। इन्हें जानने के बाद आप लौकी खाना जरूर पसंद करें। जरा पढ़कर देखिए, कौन से हैं यह 4 अनमोल फायदे।

ताजगी
लौकी को हल्की सब्जियों में गिना जाता है। इसे खाने से पेट में पाचन नहीं रहता, बल्कि यह शरीर में ताजगी बनाए रखने में सहायक है। प्रतिदिन तरोताजा बने रहने के लिए, नमक या मसाले डालकर लौकी का जूस पीना कारगर।

करने में सहायक है, जो यूनियन के जरिए बाहर निकल जाता है।
नींबूल रस लौकी का प्रा-बिंदन सेवन करने से त्वचा में प्राकृतिक चमक आती है, और यह आकर्षक दिखाई देती है। कई महिलाएं व युवतियां इसके लिए लौकी का प्रयोग करती हैं।
लौकी को भोजन में शामिल करने से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल बहुत आसानी से धीरे- धीरे कम होने लगता है, जिससे हृदय संबंधी या कोलेस्ट्रॉल से होने वाली अन्य समस्याएं नहीं होती। इसके लिए लौकी का जूस एक आदर्श पेय माना जाता है।

वजन कम
लौकी का सबसे बड़ा फायदा है, कि यह आपका वजन बहुत बढ़ने कम करने में सहायक होती है। इसलिए इसे उबालकर मसक के साथ खाना जाता है, या फिर इसका जूस पीया जाता है।

विटामिन
लौकी में भास्फूर मात्रा में डायट्री फायबर, विटामिन-ए, विटामिन -सी, थायमिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन-बी3, बी6, निरालस, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, सोडियम और जिंक पाया जाता है, जो आपको स्वस्थ बनाए रखता है।

फिट रहना है तो रात को थोड़ा कम खाएं

अगर आप देर रात जागते हैं तो इस दौरान खाएं से दूरी आपकी नींद की कमी से पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को कम कर सकता है।



फिट रहना है तो रात को थोड़ा कम खाएं। रात के समय कम खाने से आपकी एकाग्रता और सतर्कता भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

देर रात जगने के बावजूद से खाने से बचने वाले लोग कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं जिसमें तनाव प्रमुख है। शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान 44 प्रतिभागियों को लिया जिनकी उम्र 21 से 50 साल के बीच की थी। उन्हें दिन में बहुत सारा खाना और पानी आदि दिया गया। साथ ही इस दौरान उन्हें तीन रातों में केवल चार घंटे ही सोने दिया गया।

चौथी रात को 20 प्रतिभागियों को खाना और पानी देना जारी रखा जबकि बाकी लोगों को रात के बाद केवल पानी पीने की अनुमति दी गई। साथ ही इन सभी सुबह सोने को अनुमति दी गई।

शोध के अनुसार देर रात उठावास खाने वाले प्रतिभागी ज्यादा स्वस्थ और तरोताजा नजर आते हैं। वहीं, देर रात खाने वाले सुस्त रहे और उनकी एकाग्रता पर भी नकारात्मक असर पड़ा।

बदन की झुर्रियों को दूर करने के ये हैं उपाय

केवल चेहरे पर ध्यान देना अब पुरानी बात हो चुकी है। अब तो समूचे शरीर पर ध्यान देने का चलन चल पड़ा है। सामान्य इंसान से लेकर सैलिब्रिटीज तक हर लोग चेहरे के साथ हाथ, पैर, बाल, एवं दुर्भेद अक्षयवों का खयाल रखा जाता है। कई बार चेहरे पर न दिखाई देने वाली उन शरीर के दुर्भेद हिस्सों पर पड़नेवाली झुर्रियों से साफ दिखाई देने लगती हैं। शरीर की कोहलियां एवं गुत्तनों पर तो ध्यान ही नहीं दिया जाता। धूप एवं प्रदूषण के कारण इनकी हलात और भी खराब हो जाती है। बड़ी उम्र के साथ इन अक्षयवों पर झुर्रियां और भी ज्यादा दिखाई देने लगती हैं। बढ़ता वजन एवं झुर्रियों का तो चोली-दामन का साथ होता है।



सौंदर्य विशेषज्ञ कहते हैं कि एकदम से वजन कम करने से भी कोहलियां एवं गुत्तनों पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। दरअसल शरीर के ये दोनों अवयव नजरअंदाज कर दिए जाते हैं। ऐसा करने से युवा अवस्था में भी इनमें झुर्रियां पड़ने लगती हैं। कपड़ों का घर्षण एवं टैबल पर कोहली टिककर बैठने से कोहलियां एवं गुत्तनों की त्वचा मोटी हो जाती है, उनमें नजरुनमान नहीं रह जाता। आहार में किंग पर बदलाव एवं प्रोटीन की कमी से कोहलियां की त्वचा लिथी पड़ जाती है। यह टालने के लिए पचनशक्ति बढ़ाना एवं खाद्य के व्यायाम करने के बजाए फेट कम करने का व्यायाम करना चाहिए।

व्यायाम
फल, सब्जियों, अनाज, बीन्स के सम्मिश्र बाला पोषक आहार लें। इन आहारों में भारी मात्रा में प्रोटीन एवं ऐंटीऑक्सीडेंट होते हैं। इससे तनाव कम होता है, वृथक नहीं आता एवं कमजोरी एवं बीमारी का दुष्परिणाम नहीं होता।

लगातार तेज धूप में न निकलें
सौंदर्योपचार के उपयोग से उंड फिक्न निकालते हैं। त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए फ्याक्वोकोल, लैक्टिक एसिड जैसे अम्ल का इस्तेमाल करें, ऐसा करने से त्वचा का रंग एवं कोमलता बरकरार रहती है। इसके अलावा कटरुयक मॉइश्चर का इस्तेमाल करने से कोहलियां एवं गुत्तनों की त्वचा मुलायम बनी रहती है।

घरेलू उपाय
साहाम में फेट का दो बार कोहलियां एवं गुत्तनों पर खीप एवं पपीता लगाएं। दही एवं बेसन मिलाकर लगाएं उसे आधे घंटे तक लगे रहने दें। ऐसा करने से त्वचा की नमी बरकरार रहती है साथ ही त्वचा चमकदार बनती है। पोषक आहार ले एवं खूब पानी पीएं।