

जानकारी

कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करती है बाजरे की खिचड़ी

आजकल कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, हाई ब्लड प्रेशर और वजन का बढ़ना बहुत ही आम बात हो गई है। ऐसे में आपको अपने खानपान में सावधानी बरतनी बेहद जरूरी होती है। चही कारण है कि डाक्टर प्रोमिसड और जंक फूड के सेवन से दूर रहने की सलाह देते हैं। आप अपनी डाइट में इन सब चीजों के बजाय ऐसे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थों को शामिल करें, जो कि आपके लिए स्वस्थ हों और आपको बीमारियों से दूर रखें। साबुत अनाज को बहुत ही स्वस्थ माना जाता है। ऐसे में आप अपने आहार में बाजरा जैसे साबुत अनाज, जो कि फाइबर से भरपूर होता है, उन्हें शामिल करें। इसमें विटामिन और खनिज जैसे पोषक तत्व होते हैं और यह मोटापे को कम करने के साथ मधुमेह के रोगियों के लिए यह बेहतर आहार है। अगर बाजरे से बनी खिचड़ी को अपनी डाइट में शामिल किया जाए, तो यह आपके बेहद फायदेमंद होगा।



बाजरे की खिचड़ी की रेसिपी

- सफेद चवट की तुलना में यह अधिक फाइबर युक्त अनाज है, जो कि खिचड़ी के रूप में प्रकृता जने पर, मधुमेह रोगियों के लिए एक अच्छा और स्वस्थ व्यंजन माना जाता है। बाजरे की खिचड़ी और दाल प्रोटीन व फाइबर से समृद्ध है।
- इसके लिए अब सबसे पहले 2 कप बाजरे को साफ कर इसका भूख मिखाकर लें।
- अब 1 कप धुली हुई मूंग दाल लें और बाजरे के साथ डालकर घनी घनी के साथ पकाने रख दें। 4 सीटी आने तक प्रेशर कुकर में कुक करें।
- अब आप एक टन में 2 चम्मच घी डालें और गर्म करें। अब इसमें जीरा, हींग, धनिया पाउडर, गरम मसाला और मीठ पाउडर डालें।
- जब जीरा भून जाए, तो बाजरे और दाल का उबला हुआ मिश्रण डालें और अच्छे से मिलाएं। इसको 2-3 मिनट तक उबालें और फिर हरा धनिया डाल कर परोसें।

कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए फायदेमंद है बाजरा

आपके कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे आप दिल संबंधी बीमारियों से दूर रहते हैं। यह शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को दूर करके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने और धमनियों के अवरुद्ध होने से रोकने में मदद करता है। जिससे आप हार्ट अटैक जैसी दिल की घातक बीमारियों से दूर रहते हैं। इसके अलावा बाजरा कई और बीमारियों से बचाने में भी मदद करता है।

पाचन को दुरुस्त व एनर्जी

बाजरा ऐसा अनाज है, जो कि आपको एनर्जी देने के साथ आपके वजन को कम करने में भी मददगार है। इसलिए यदि आप बाजरे से बनी खिचड़ी का सेवन करते हैं, तो यह आपके वजन को कंट्रोल रखेगा। बाजरे की खिचड़ी से आपकी भूख शांत रहेगी, जिससे वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

ब्लड प्रेशर व ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रखें

बाजरा आपके लेवल ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। यह मौजूद मैग्नीशियम और पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मददगार है। इसके अलावा, बाजरा में कार्बोहाइड्रेट की उपस्थिति के कारण, यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार है। यह आपकी आंत के लिए भी लाभकारी है। इसमें धीरे-धीरे पचने वाले स्टार्च की उपस्थिति के कारण यह डायबिटीज में सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसके अलावा, बाजरा मैग्नीशियम से समृद्ध है, जो कि मधुमेह खतरे को कम करने में मदद कर सकता है।



अंधेपन का कारण न ट्रेकोमा बन जाए

आंखों की कुछ गंभीर बीमारियों में शामिल ट्रेकोमा कई बार अंधेपन का कारण बन जाता है। इसमें साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। आखिर क्या है यह बीमारी और इससे बचाव के क्या हैं उपाय, विशेषज्ञ से बातचीत कर आधरित

आंखों की होने वाली बीमारियों में एक ट्रेकोमा भी है। यह कर्जाक्टिवाइटिस की तरह होने वाली संक्रामक बीमारी है, जो क्लेमाइडिया ट्रेकोमेटिस बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण होती है। अगर समुचित इलाज न किया जाए या संक्रमण लंबे समय तक बना रहे, तो इससे आंखों की रोशनी भी जा सकती है। तभी इसे दुनियाभर में संक्रामक अंधेपन या नजर कमजोर होने का प्रमुख कारण माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, आज दुनियाभर में लगभग 14 करोड़ लोग ट्रेकोमा संक्रमण का शिकार हैं और ट्रेकोमा ब्लाइन्डेस के रिस्क पर हैं। हालांकि भारत में ट्रेकोमा के शिकार लोगों का प्रतिशत 0.7 से भी कम है। 2017 में भारत को ट्रेकोमा मुक्त घोषित कर दिया गया था, लेकिन इसकी अनदेखी क्लिफ्टु भी उचित नहीं है।

कैसे होती है पहचान

प्रभावित व्यक्ति की आंखों में किसी भी तरह की समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। नेत्ररोग विशेषज्ञ डॉक्टर अपने मरीज की कैम डिस्ट्री जानने के साथ आंखों और पलक झपकाने की जांच करते हैं।

लक्षण को जानें

बैक्टीरियल संक्रमण होने के बाद ट्रेकोमा के लक्षण

5-10 दिन के भीतर शुरू होते हैं। बैक्टीरिया आमतौर पर दोनों आंखों को प्रभावित करते हैं। हल्की खुजली और आंखों में जलन, पलकों खरबकुर ऊपरी पलक और लिम्फोमा नोड में सूजन, पलक के अंदर की ओर छोटी-सी सफेद गाद, हल्का दर्द, लालिमा आ जाती है। पानी डिसचार्ज होता है, राइने पर निशान पड़ते हैं।

क्या हैं उपाय

- डॉक्टरों ने 2025 तक दुनियाभर में ट्रेकोमा की रोकथाम के लिए स्वास्थ्य सगनीति विकसित की है। इसे उन्होंने सेक नाम दिया है। इसके तहत एस यमी सर्जिकल देखभाल, ए वानी एटीआरटीविस, ए वानी केरि के सफाई और ई यानी साफ-सफाई युक्त अल्ट्रा परफॉर्मिंग वा वाशरिंग।
- मरीज की स्थिति के हिसाब से एंटीबियोमॉडसिन एंटीबियोटिक का सिंगल औरत डोज दी जाती है, जिसे कम से कम 3 सप्ताह तक।
- 6 महीने में दोहराया जाता है। यह मेडिसिन बैक्टीरिया को नष्ट करने, संक्रमण के उपचार और बीमारी के प्रसार को कम करने के लिए दी जाती है। एंटीबियोटिक केवल मरीज को ही नहीं, परिवार के दूसरे सदस्यों को भी दी जाती है। जिन क्षेत्रों में ट्रेकोमा के मरीज ज्यादा हैं, वहां बड़े पैमाने पर इलाज की जरूरत होती है। घरे-घरमुदाय के लोगों पर नजर रखी जाती है।
- पलक में ज्यादा क्लिफ्टु आने पर सर्जरी करके पलक को ठीक किया जाता है, तब पलकों के राइने से आई-बैंल को किसी तरह का नुकसान न पहुंचे।
- ट्रेकोमा संक्रमण के जैकिम और घुन: संक्रमण को कम करने के लिए मरीज को ही नहीं, घरे-घरमुदाय के लिए समुचित कदम उठाने की योजना बनाई जाती है।

सुझाव

ब्लड शुगर लेवल को तुरंत कंट्रोल करती है लाल प्याज



डायाबिटीज रोगियों को ब्लड शुगर लेवल को बनाए रखना मुश्किल होता है। ऐसे में आपको इस बात का बहुत ध्यान रखना जरूरी है कि क्या खाएं और क्या नहीं। आपको अपने ब्लड शुगर लेवल की समय-समय पर जांच जरूर करनी चाहिए। क्योंकि इससे आपके खानपान के प्रभावों का पता चलता है। मधुमेह को स्थायिक रूप से नियंत्रित करने के लिए, अपने आहार में ऐसे भोजन को शामिल करने के लिए, अपने आहार में ऐसे भोजन को शामिल करने की सलाह दी जाती है जो ब्लड शुगर को कम कर सकते हैं। रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना आवश्यक है क्योंकि अगर इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो गंभीर स्थिति पैदा हो सकती है। यदि आप ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करना चाहते हैं, तो उन्हें मधुमेह रोगियों के लिए एक अद्वितीय घटक माना जाता है। फाइबर आते के स्वास्थ्य को बढ़ावा देगा और पेट से संबंधित आधुनिक सभी समस्याओं को दूर रखेगा। प्याज का नियंत्रित सेवन आपको कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भी मदद करेगा।

कार्ब्स में कम

प्याज में बहुत कम कार्ब्स होते हैं। बहुत अधिक कार्ब्स का सेवन किसी के ब्लड शुगर लेवल के लिए अच्छा नहीं है। यदि आप बहुत अधिक कार्ब्स खाते हैं, तो आपको टाइप-2 डायबिटीज होने का अधिक खतरा है। जब तक आप इसे नियंत्रित रखते हैं, तो ब्लड शुगर को कम कर सकते हैं। रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना आवश्यक है क्योंकि अगर इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो गंभीर स्थिति पैदा हो सकती है।

फाइबर में अधिक

डायाबिटीज के लिए फाइबर बेहद फायदेमंद है। यह ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। प्याज भी फाइबर से भरपूर होता है जो उन्हें मधुमेह रोगियों के लिए एक अद्वितीय घटक माना जाता है। फाइबर आते के स्वास्थ्य को बढ़ावा देगा और पेट से संबंधित आधुनिक सभी समस्याओं को दूर रखेगा। प्याज का नियंत्रित सेवन आपको कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भी मदद करेगा।

मधुमेह के लिए प्याज का सेवन कैसे करें

बेहतर ब्लड शुगर लेवल के लिए आपको कच्चा प्याज खाना चाहिए। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि आप ताज़ा प्याज चुनें हैं। आप कच्चा प्याज अपने लंबे के साथ-साथ रात के खाने में भी खा सकते हैं। यदि आपको ब्लड प्रेशर है तो आप इसे अपने सलाद में शामिल कर सकते हैं। कच्चा प्याज आपके सेडिमेंट में भी मिलावड़ा जा सकता है।

क्या आप सही तरह से कर रहे हैं शैंपू का प्रयोग



बालों की गंदगी निकालने और उसे साफ रखने के लिए हम सप्ताह में 2 से 3 दिन शैंपू करते हैं, लेकिन फिर भी बालों की समस्याएं बढ़ रही हैं, इसका प्रमुख कारण है कि हम अपने शैंपू का प्रयोग सही तरीके से नहीं कर रहे, क्या आप भी अपने शैंपू का प्रयोग सही तरीके

शैंपू लगाने का सही तरीका

बालों की सुंदरता बनाए रखने के लिए उसकी देखभाल जरूरी है। इसलिए बालों की प्रकृति के अनुसार ही शैंपू की चयन किया जाना चाहिए। साथ ही शैंपू लगाने की तरीके का भी विशेष ख्याल रखें। जैसे शैंपू को बालों पर सीधे न लगावें, पहले बालों को गीला करें, फिर थोड़े पानी में घोलने के बाद शैंपू को बालों पर लगाएं। झाग बनाने या बालों को रगड़ने समय उन्हें उलझाएं नहीं, न ही ज्यादा रगड़ें। शैंपू 3-4 मिनट तक लगाकर रखना चाहिए, न इससे कम न ज्यादा। इससे गंदगी साफ होने के लिए वाक मिल जाता है। शैंपू को अच्छी तरह साफ करने के बाद कंडीशन लगाएं। एक मिनट तक लगाए रखने के बाद कंडीशनर को अच्छी तरह से धो लें।

सामान्य बालों के लिए

अगर आपके बाल सामान्य हैं तो आप कोई भी अच्छी क्वालिटी की पोषण देने वाले शैंपू का चुनाव कर सकते हैं। शैंपू हेयर टेक्स्चर के आधार पर प्रयोग करें। सामान्य बालों को सप्ताह में दो बार

रूखे बालों के लिए

झड़ते बालों के लिए क्रीम बेस शैंपू ही सटीक है। यह बालों को मूलायम बनाते हैं, जिससे बाल उलझने नहीं हैं। शैंपू खरीदते वक यह देख लें कि उसमें म्लीसर्बिन या कोलेजन हो, जिससे शैंपू के दौरान बालों की नमी बरकरार रहे। इसके अलावा इसके लिए अल्ट्रा मॉइस्टराइजिंग कंडीशनर का इस्तेमाल करें।

कलर किए बालों के लिए

अगर आप हेयर कलर का इस्तेमाल करते हैं या बालों पर कोई केमिकल ट्रीटमेंट करवाया है तो शैंपू या कंडीशनर का चुनाव करने से पहले अपने बालों की जरूरत को समझना और भी जरूरी है। ऐसे में बालों को रिपेयर करने वाले शैंपू पर जोर देना चाहिए जो कलर वाले बालों को कमजोर होने से बचा सकें। इसके लिए प्रोटीन बेस शैंपू देखें जिनमें सोया, मिल्क या मिल्क अमीनो एसिड जैसे तत्व मौजूद हों। इसके अलावा, बाजार में कलर प्रोटेक्शन शैंपू भी उपलब्ध हैं जो लंबे समय तक आपके बालों का कलर बरकरार रखते हैं। लेकिन अगर ये आपके बजट पर भारी हैं तो इनकी जगह आप माइलड बेबी शैंपू का इस्तेमाल करें। इनकी उपयोगिता में खास फर्क नहीं है।

घुंघराले बालों के लिए

आमतौर पर घुंघराले बाल रखते होते हैं, क्योंकि उनके सिर की त्वचा से निकलने वाला तेल बालों तक आसानी से पहुंच नहीं पाता है। ऐसे में उनके लिए शैंपू का चुनाव करते वक यह ध्यान रखना चाहिए कि वह क्रीमी और मॉइस्टराइजिंग चुक हों। इसके अलावा, आप बादाम, कटर, ग्लिसरीन या मिल्कफॉन वाले शैंपू का चुनाव कर सकते हैं। इसके अलावा, घुंघराले बालों के लिए एक्स्ट्रा मॉइस्टराइजिंग कंडीशनर बेहद जरूरी है जिससे बालों को संभाला जा सके।



इन बातों का रखें खयाल

शैंपू खरीदते समय इस बात का खयाल रहे कि उसमें केमिकल्स की मात्रा ज्यादा न हो। अच्छी ब्रांड के उत्पाद अक्सर गुणवत्ता की कस्टोरी पर खरे होते हैं। लेकिन ब्रांड के साथ-साथ अपने बालों की जरूरत का भी ध्यान दें। केवल महंगी ब्रांड का प्रोडक्ट लेने के बजाय आप यह समझें कि आपकी जरूरत के हिसाब से क्या सही है। हमेशा एक्सपॉयरी डेट देखकर ही प्रोडक्ट खरीदें। बालों की किसी खास समस्या से परेशान हैं और बाजार में मिलने वाले एंटी-ड्रूप या हेयर फाल शैंपू और कंडीशनर ही काफी नहीं हैं, ऐसे में डॉक्टर से मिलें और मेडिकल ट्रीटमेंट लें।

रेसिपी



मसाला सेवई

सामग्री

- भुनी सेवई- 1 कप
- प्याज- 1 (बारीक कटी)
- टमाटर- 1 (बारीक कटी)
- अदरक- लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच
- खली मटर- 1/2 कप
- शिमला मिर्च- 1/2 कप
- जीरा- 1/2 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच
- हल्दी- 1/2 चम्मच
- धनिया पाउडर- 1/2 चम्मच
- कन्चूरी मेथी- 1 चम्मच
- गरम मसाला- 1/2 चम्मच
- नींबू का रस- 1 चम्मच
- घनै- 1 कप
- धनिया पत्ती- बारीक कटी (गार्निश के लिए)

विधि

कढ़ाही में तेल गर्म करें। अब उसमें जीरा डाल तड़काएं। फिर इसमें प्याज डालकर भुनें। अब इसमें शिमला मिर्च, मटर डालें। इसी के साथ इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट भी डालकर मिलाएं। लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर डालकर मिलाएं। अब मसाले हल्के भुन जाएं तब इसमें भुनी सेवईया डालें। अब पानी डाल इसे अच्छे से पका लें। गैस बंद करने से पहले इसमें गरम मसाला, कन्चूरी मेथी और हरा धनिया डालें। गरमा गरम नारता तैयार है।



पुदीना पराठा

सामग्री

- आटा- 2 कप
 - नमक- स्वादानुसार
 - पुदीना पत्ती- 1/2 कप (बारीक कटी)
 - घनै- आवश्यकतानुसार
- मसाले के लिए
- जीरा- 1 चम्मच
 - खली मिर्च- 1/2 चम्मच
 - चट मसाला- 1/2 चम्मच
 - तेल- 2 चम्मच

विधि

आटे में नमक, तेल और पुदीना पत्ती मिलाकर अच्छे से इसे गूंथ लेंगे। अब इसे सेट होने के लिए 15-20 मिनट रख दें। तब तक हम मसाला तैयार कर लेंगे। इसके लिए जीरा और खली मिर्च के घने को भुनकर उसे मिक्सी में पीस लेंगे और इसमें चाट मसाला भी डाल देंगे। अब आटे को लोई बनाएंगे। इसे बेल लेंगे और उसके ऊपर मसाला छिड़काकर उसका रोल बना लेंगे। रोल को एक बार फिर बेलेंगे फिर इसके ऊपर मसाला बुरककर एक बार फिर खली सेवई देहराएंगे। तब को गर्म कर इस पर पनडों को भी सेक लेंगे। तैयार है आपका पुदीना पराठा, जिसे आप आलू की सूखी सब्जी के साथ सर्व करें।