



पाचन हो सकता है खराब

बाजार के अचार में संरक्षक के रूप में कुछ एसिडिक पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। इससे यह लंबे समय तक खराब नहीं होते और इकाया खाद भी खट्टा-चटपटा होता है। अचार आम थोड़ी मात्रा में खाया जाये तो यह आपके पाचन के लिए अच्छा है, व्योंगि इसमें कई तरह के आयुर्वेदिक मसालों का प्रयोग किया जाता है। मगर ज्यादा मात्रा में अचार का सेवन आपके पाचन को बिंगड़ भी सकता है। दरअसल, अचार के ज्यादा सेवन से शरीर में ट्राइप्लिसराइड का लेवल बढ़ जाता है।



दिल की बीमारी का भी खतरा

बाजार के अचार में तेल की मात्रा भी काफी ज्यादा होती है, ताकि यह अचार लंबे समय तक खराब न हो और सूखे नहीं। तेल में फैट होता है जो आपको कॉलेस्ट्रोल बढ़ाता है। इसलिए अचार ज्यादा खाने वालों को दिल की बीमारियों का खतरा भी ज्यादा होता है। चूंकि दिल की बीमारियों की एक बड़ी वजह बढ़ा दुआ कॉलेस्ट्रोल है।

इसलिए, आपको अचार का सेवन रोजे नहीं करना चाहिए और बहुत कम मात्रा में करना चाहिए।

अचार का ज्यादा सेवन बांटे तरह-तरह की बीमारियां

भारतीय खानों की थाली अचार के बिना अधूरी है। हमारे यहां हर मौसम में अलग-अलग फल और सब्जियों से चटपटे और स्वादिष्ट अचार बनाये जाते हैं। अचार आम थोड़ी मात्रा में खाया जाये तो यह आपके पाचन के लिए अच्छा है, व्योंगि इसमें कई तरह के आयुर्वेदिक मसालों का प्रयोग किया जाता है। मगर ज्यादा मात्रा में अचार का सेवन आपके पाचन को बिंगड़ भी सकता है। दरअसल, अचार के ज्यादा सेवन से शरीर में ट्राइप्लिसराइड का लेवल बढ़ जाता है।

सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है? आइये, आपको बताते हैं कि ज्यादा अचार के सेवन से कौन-कौन सी परेशानियां हो सकती हैं।



ब्लड प्रेशर का खतरा

बाजार में मिलने वाले अचार में नमक की मात्रा काफी ज्यादा होती है। नमक एक तरह का संरक्षक है, जो वीजों को खराब होने से बचाता है। इसलिए, बाजार के अचार में नमक का इस्तेमाल बहुत ज्यादा किया जाता है। नमक का ज्यादा सेवन सेहत के लिए खराबनाक है, व्योंगि इससे ल्पड़ प्रेशर बढ़ने का खतरा रहता है। अगर आप बहुत ज्यादा अचार खाते हैं, तो आपके शरीर में नमक की मात्रा बढ़ जाती है और हायपरटेंशन का खतरा होता है। ल्पड़ प्रेशर दिल की बीमारियों का कारण बनता है। इसलिए, इससे दिल की बीमारियों का खतरा भी रहता है।



कौन सा अचार खायें

अगर आप अचार के शोकीन हैं, तो अच्छी खलिटी का अचार खायें और रोजाना खाने के बजाय कभी-कभी कम मात्रा में खायें। कम मात्रा में अचार का सेवन आपकी सेहत के लिए फायदेमंद भी है। बेहतर होगा कि आप धर में ही कम तेल-मसाले और नमक वाला अचार बनायें, इससे आपको सेहत के लिए खाद से भी समझौता नहीं करना पड़ेगा।

दिमाग की बीमारियां



ज्यादा मात्रा में नमक के सेवन से शरीर में पानी इकट्ठा हो जाता है और ओर वाहिकाओं में सूजन भी आ जाती है, व्योंगि नमक में साड़ियम बहुत ज्यादा होता है। साड़ियम का ज्यादा सेवन आपके दिमाग के लिए खतरनाक है। व्योंगि इससे दिमाग की नसों में सूजन हो सकती है और आप गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकते हैं या आपकी यादवाश्त जा सकती है। हालांकि इसकी समाप्तना बहुत कम होती है, मगर लंबे समय तक लगातार इस्तेमाल करने से ऐसा हो सकता है।

कैंसर का खतरा...



आपको जानकर हँसनी होगी कि अचार खाने से आपको कैंसर का भी खतरा हो सकता है। दरअसल, बाजार में बिकने वाले सर्ते अचारों में घटिया संरक्षक का इस्तेमाल किया जाता है, जो हानिकारक कैमिकल्स से बने होते हैं। इसके अलावा इसमें इस्तेमाल होने वाला तेल-मसाला भी घटिया खलिटी का हो सकता है। ऐसे में कैमिकल्युक इन अचारों को खाने से आपको कैंसर का खतरा भी हो सकता है।

मानसून में सबसे अधिक झाड़ते हैं बाल, ऐसे रखें सुरक्षित

बारिश के मौसम में आम दिनों के मुकाबले बाल ज्यादा झाड़ते हैं। बालों के झाड़ने के कई कारण हो सकते हैं—जैसे बारिश के पानी का इंफेक्शन, जड़ों का कमज़ोर होना, साफ-सफाई का ध्यान न रखना, पोषक तत्वों की कमी, डैम्फ्रूफ, तनाव आदि। अगर आप भी बालों के झाड़ने के डर से बारिश का खुलकर मजा नहीं ले पा रहे हैं, तो परेशान न हों। बालों के झाड़ने और ज्यादा टूटने की समस्या से बचने और उससे छुटकारा पाने में घरेलू उपचार मददगार होते हैं।

नींव भी है कारण



पांच चम्पच दही, एक चम्पच नींव का रस, दो चम्पच कच्चे करने का पाउडर इन सब को मिलाकर एक मिश्रण बना ले। इस मिश्रण को सिर पर लगायें और एक घंटे तक लगे रहने के बाद सिर को धो लें। इससे आपके बाल झाड़ने बंद हो जायेंगे।

मेथी बालों में लगायें



मेथी का रात में भिगो दीजिये और सुबह उसे दही में मिलाकर बालों और जड़ों में लगायें। बालों को धी ले, इससे रुसी और सिर की त्वचा के बिकार समाप्त होंगे। मेथी में निकोटीनिक एसिड और प्रोटीन पाया जाता है, जो बालों की जड़ों को पोषण पहुंचाता है। साथ ही बालों की ग्रीष्म भी बढ़ाता है।

प्याज का रस लगायें

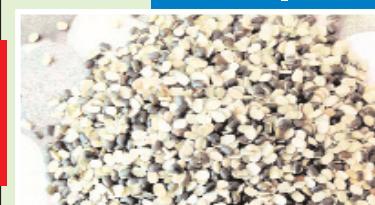


प्याज में सल्फर अधिकता में पाया जाता है। इसके प्रयोग से बालों का टूटना बंद हो जाता है। इसे प्रयोग करने के लिए सबसे पहले प्याज का काटकर उसके कई टुकड़े का लीजिये। इससे बाल उसे जुसर में डालकर उसका रस निकाल लीजिये। प्याज के रस में थोड़ा सा नारियल तेल मिलाकर उन रस्तों पर लगायें। जहां बाल झाड़ रहे हैं। इससे अलावा, पूरे सिर में बालों की जड़ों में लगा सकते हैं। 30 मिनट बाद धो लो।



कढ़ी पत्ता

कढ़ी पत्ते में ढेरों और खूबीय गुण होते हैं। भारतीय भोजन में इसका प्रयोग सदियों से हो रहा है। आपतोर पर सुख और सजावट के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह आपके बालों के झाड़ों की समस्या को दूर कर उन्हें मुलायम और चमकीले भी बनाती है। इसके लिए कढ़ी पत्तों को नारियल के तेल में तब तक उबालें जो तक वह काली न हो जायें। फिर इन्हें बालों की जड़ों में लगायें।



उड़द की दाल का लेप

मानसून में बाल कमज़ोर हैं या झाड़ रहे हैं, तो उड़द की दाल आपके बड़े काम आ सकती है। उड़द की दाल को उबालकर पीस लीजिये, रात को सोने से पहले इस लेप को सिर पर लगायें। कुछ दिनों के बाद बाल आने लगते हैं और गंगाजन्म समाप्त हो जाता है। बालों में लगाने के साथ-साथ इस मौसम में उड़द की दाल को आने खाने में भी शामिल करें। ये बालों को जरूर प्रोटीन और मिनरल्स देती हैं।

कॉर्न चीज बॉल्स



TODAY'S Dish

बारिश के मौसम में अगर आप गर्मागर्म पकोड़े खाकर बोर हो चुके हैं तो इस बार कॉर्न चीज बॉल्स ट्राई करके देखें। यह खाने में बहुत ही टेरेस्टी और यमी है। इसे एक बार खाने के बाद आप पकोड़ों को टेरेस्ट करना भूल जाएंगे। आइये, जानते हैं इसे बनाने की विधि।

- सबसे पहले बाउल में सारी सामग्री डालकर उच्ची तरह मिलायें।
- अब कढ़ी में तेल गर्म करके उसमें गोल की हुई चीज बॉल्स डालें और इसे धीमी आंच में सुनहरी भूरे रंग के होने तक फ्राई करें।
- फिर इसको अरारोट के साथ कोटिंग करें।
- इसके बाद इसे मैदे के पेस्ट में डिप करके ब्रेड क्रम्बस से कोटिंग करें।
- यही प्रक्रिया बाकी मिश्रण के साथ रेत-फ्राई करने के लिए।



कर्क

किसी के साथ आज भावनात्मक संबंध से बदल सकते हैं और उस संबंध में कुछ अधिक भावनाशील रहेंगे। मनोरंजक प्रवृत्ति से मन प्रफुल्लित रहेंगा।



सिंह

व्यापार के विस्तृतिकरण के हेतु धन का आयोजन करने के लिए बहुत अनुकूल दिन है। व्याज, दलाली आदि के द्वारा आय में बढ़िया होने लगेगा। मानसिक रूप से व्यग्रता का अनुभव होगा।



तुला

आज का दिन आप के लिए मध्यम फलदायी रहेगा। रसायन संपत्ति सम्बं

