

आज के समय में कुकिंग के लिए जिस ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है, वह है रिफाईंड ऑयल। आजकल आपको टीवी में कई तरह

के रिफाईंड ऑयल यह दावे करते हुए नजर आ जाएंगे कि वह आपकी सेहत का ख्याल रखेंगे। इन्हें देखकर लोग भी यह मानने लगते हैं कि यह सेहत को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचाते जबकि वास्तविकता इससे काफी भिन्न है। आपको शायद न पता हो लेकिन रिफाईंड ऑयल सेहत के लिए कई मायनों में हानिकारक होता है। अगर आप भी रिफाईंड ऑयल का इस्तेमाल करते

रिफाईंड ऑयल आपकी सेहत के लिए है खतरा, देखिये ये नुकसान

हैं तो एक बार इससे होने वाले नुकसानों

के बारे में भी जान लीजिए- होता है

प्युरीफाई

जैसा कि नाम से ही पता चलता है कि रिफाईंड ऑयल को रिफाईंड करने के लिए कई तरह के केमिकल प्रोसेस से गुजरना

पड़ता है। दरअसल, इसे प्युरीफाई करने के लिए न सिर्फ हेक्सेन नामक रसायन का प्रयोग किया जाता है, बल्कि रिफाईंड ऑयल तैयार करने के लिए पहले ऑयल की पीयूएफ अर्थात रैंकिड पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड प्रक्रिया निभाई जाती है और यह प्रक्रिया केवल उच्च तापमान पर ही संभव है। ऐसे में जब तेल की रिफाईनिंग के दौरान जब तेल को बहुत उच्च तापमान पर गर्म किया जाता है तो यह ऑयल ऑक्साइड होकर ट्रांसफैट में तब्दील हो जाता है। जो सेहत के लिए हानिकारक होता है।

कोलेस्ट्रॉल मुक्त ऑयल रिफाईंड ऑयल को इस्तेमाल करने के पीछे लोगों की एक सबसे बड़ी धारणा यह होती है कि यह कोलेस्ट्रॉल फ्री होते हैं, जिसके कारण इन्हें हॉर्ट के लिए हेल्दी माना जाता है। शायद आपको पता न हो लेकिन इन्हें कोलेस्ट्रॉल फ्री ऑयल में फ़ैटी एसिड भी नहीं होते। यह फ़ैटी एसिड शरीर के लिए काफी जरूरी माने जाते हैं और ऑयल में फ़ैटी एसिड न होने के कारण आपको जोड़ों व स्किन के साथ-साथ कई तरह की समस्याएं भी पैदा करते हैं। नहीं होता प्रोटीन इस बात से तो आप वाकिफ हैं कि

प्रोटीन शरीर के लिए आवश्यक घटक है। आप पारंपरिक तेलों के इस्तेमाल के दौरान एक गंध महसूस करते हैं, वह उसमें मौजूद प्रोटीन के कारण होता है। लेकिन रिफाईंड ऑयल की प्रोसेसिंग के दौरान उसकी गंध को दूर किया जाता है, मतलब आप उस तेल में से प्रोटीन निकाल कर अलग कर देते हैं। ऐसे में उस तेल के इस्तेमाल से आपको किसी प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त नहीं होते।

अपनाएं यह राह अगर आप वास्तव में घर के सदस्यों को स्वाद के साथ-साथ सेहत भी थाली में परोसना चाहती हैं तो इन रिफाईंड ऑयल को अपनी किचन से बाहर कर दें। बेहतर होगा कि आप इसके स्थान पर पारंपरिक खाद्य तेल जैसे सरसों, तिल, मूंगफली या नारियल तेल का प्रयोग करें। आप चाहें तो घी भी इस्तेमाल कर सकती हैं, लेकिन आप डालडा और रिफाईंड ऑयल के प्रयोग से बचने की कोशिश करें।

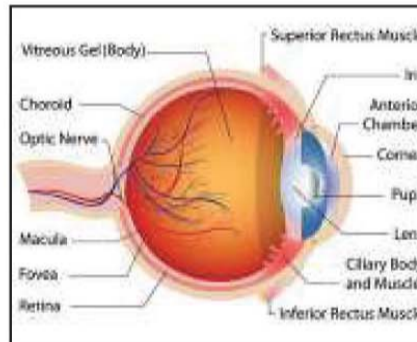
ज्यादा समय स्क्रीन पर बिताते हैं तो सावधान! ऐसे रखें आंखों का ध्यान

वर्तमान समय में, लोगों का अधिकतर समय स्क्रीन के सामने ही बीताता है। इसमें सिर्फ छोटे बच्चे ही शामिल नहीं हैं, बल्कि

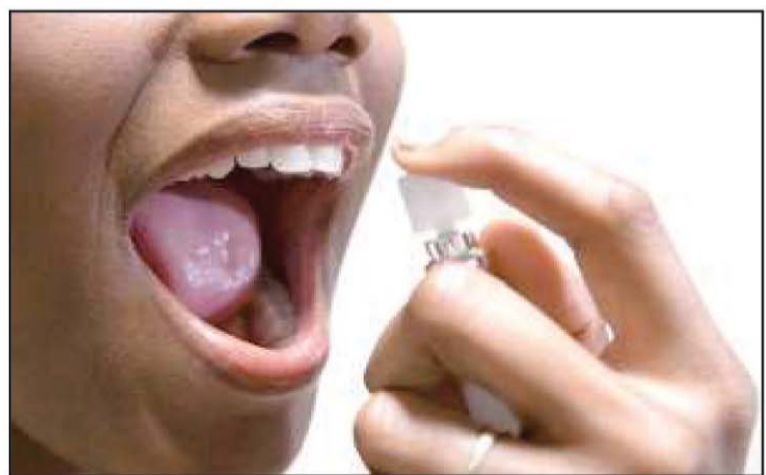
चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे व्यायाम के बारे में बताते हैं, जिनकी मदद से आप अपनी आंखों को चुस्त व तंदुरुस्त रख सकते हैं। आइए जानें-

आई रोलिंग

आंखों के लिए इस व्यायाम को काफी अच्छा माना जाता है। यह आपकी आंखों को तंदुरुस्त बनाने के साथ-साथ उसकी थकावट को भी दूर करता है। इसके लिए आप अपनी आंखों को पहले क्लॉकवाइज घुमाएं और फिर एंटी-क्लॉकवाइज घुमाएं। करीबन एक मिनट तक ऐसा करने के बाद आप अपनी आंखों को बंद कर लें। ठीक इसी तरह आप कम से कम 30-30 सेकंड तक आंखों को ऊपर-नीचे भी जरूर घुमाएं। आंखों को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर घुमाते हुए ध्यान रखें कि आपकी आंखों की दिशा में परिवर्तन न हो, अन्यथा इससे आपको लाभ के स्थान पर हानि भी उठानी



व्यस्क लोग भी कंप्यूटर व स्मार्ट फोन पर काफी समय बिताते हैं। लगातार स्क्रीन पर समय बिताने से आपको कई तरह की शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इन्हें में से एक है आंखों का कमजोर होना। जो लोग अपनी आंखों का सही तरह से ख्याल नहीं रखते, उनकी नजरें कम उम्र में ही कमजोर हो जाती हैं। तो



कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके मुंह से अक्सर बदबू आती रहती है। ऐसे लोग किसी के भी सामने खुलकर बात करने से घबराते हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में शुमार है तो अब आपको परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। अगर आप चाहें तो कुछ बेहद आसान उपायों के

जरिए अपनी इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इन उपायों के बारे में-

सौंफ का स्वाद: मुंह को प्रेश रखने के लिए सौंफ से बेहतर और कुछ हो ही नहीं सकता। इसका स्वाद तो बेहतरीन होता है ही, साथ ही इसके एंटी माइक्रोबियल

मुंह की बदबू से परेशान हैं तो इस तरह पा सकते हैं छुटकारा

तत्व बैक्टीरिया से लड़ने का भी काम करते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए आप खाना खाने के बाद एक चम्मच सौंफ चबाकर खाएं। इसके अलावा आप चाहें तो सौंफके पानी से कुल्ला भी कर सकते हैं। इसके लिए आप एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ उबालिए और हल्का गुनगुना होने पर इससे कुल्ला करें।

रखें खुद को हाइड्रेट: गर्मी के मौसम में पानी की अधिकता सिर्फ निर्जलीकरण से ही आपको नहीं बचाती, बल्कि यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने का भी एक आसान उपाय है। दरअसल, मुंह से बदबू आने का एक कारण आपके शरीर में पानी की कमी भी होता है। जब आप पानी कम मात्रा में पीते हैं तो इससे आपका मुंह सूखने लगता है और आपके मुंह में लार नहीं बनती। यही

लार आपके मुंह के बैड बैक्टीरिया को नियंत्रित करती है और आपके मुंह से बदबू नहीं आती। लेकिन जब आप पानी कम मात्रा में पीते हैं तो यह बैड बैक्टीरिया विकसित होने लगते हैं और आपके मुंह से दुर्गंध आती है।

खाने का रखें ख्याल: आप जो कुछ भी खाते हैं, उसका प्रभाव भी आपकी सांसों पर पड़ता है। उदाहरण के तौर पर, अगर आप प्याज, लहसुन, अत्यधिक अम्लीय या फ्रैक्टोज युक्त शुगर का सेवन करने से बाद में आपके मुंह से स्मेल आती है। इसलिए आप ऐसे भोजन को खाने के बाद ब्रश अवश्य करें, ताकि आपके मुंह के बदबू न आए।

सेब का कमाल: आपको शायद जानकर हैरानी हो लेकिन सिर्फ सेब की



आराम मिलेगा।

इसका रखें ध्यान

इन एक्सरसाइज के अतिरिक्त आप अपनी आंखों को मजबूती देने के लिए घास में नंगे पांव चलें। यह आपकी आंखों को फायदा पहुंचाएगा। दरअसल, हमारे शरीर की सारी नर्व्स तलवों से जुड़ी होती हैं और अगर आप नंगे पैर चलते हैं तो इससे आपकी आंखों के साथ-साथ पूरे शरीर को फायदा

होता है।

आंखों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आप दिन में कई बार ठंडे पानी से आंखें धोएं। इससे भी आपको लाभ मिलेगा। अगर आपको कई घंटों लैपटॉप या कंप्यूटर पर बैठना पड़ता है तो आप बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा ब्रेक अवश्य लें। साथ ही काम के बीच-बीच में अपनी पलकें अवश्य झपकाएं।

इस्तेमाल करें सरसों का तेल: अगर आप अपने मुंह की दुर्गंध से छुटकारा पाना चाहते हैं तो चुटकी भर नमक में 1 बूंद सरसों के तेल की डाल लें और इससे दांतों और मसूढ़ों का मालिश करें। इसका सबसे बड़ा फायदा यह होगा कि यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने के साथ-साथ दांतों की अन्य समस्याओं जैसे दांत दर्द व पीलेपन को भी दूर करता है।

दुर्गंध को दूर करने के लिए आप अपनी आंखों को मजबूती देने के लिए घास में नंगे पांव चलें। यह आपकी आंखों को फायदा पहुंचाएगा। दरअसल, हमारे शरीर की सारी नर्व्स तलवों से जुड़ी होती हैं और अगर आप नंगे पैर चलते हैं तो इससे आपकी आंखों के साथ-साथ पूरे शरीर को फायदा