

चाहती हैं ग्लोइंग और हेल्दी स्किन?

तो सिर्फ 3 चीजों से घर पर ही बनाएं ये फेस पैक

हर कोई चाहता है कि उसकी स्किन ग्लोइंग और सुंदर दिखे। इसके लिए वो कई तरीके अपनाते हैं। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि आप घर पर बैठे कैसे ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। आइए जानते हैं।

साफ, सुंदर और ग्लोइंग त्वचा कौन नहीं चाहता है। हर कोई चाहता कि वो हमेशा हंसी और जवां दिखे और इसके लिए वो अलग-अलग तरीके अपनाते हैं। कोई पार्लर जाकर फेशियल करवाता है तो कोई घरेलू नुस्खे अपनाता है। ये तमाम तरीके अपनाने के बाद भी कई बार सिर्फ निराशा हाथ लगती है। ऐसे में आज हम आपको एक ऐसा तरीका बताने जा रहे हैं जिससे आपके चेहरे पर नूर आ जाएगा।

आज हम आपको घर पर फेस पैक बनाना सिखाएंगे। ये फेस पैक इन दिनों काफी ज्यादा वायरल हो रहा है और हो भी क्यों न। इसके फायदे ही इतने हैं। इसको स्किन पर लगाने से चेहरा इस तरह चमक जाता है कि पार्लर का फेशियल भी इसके आगे फेल हो जाता है। तो आइए जानते हैं इसे घर पर कैसे तैयार किया जाए।

सामग्री

दूध

शहद

चावल

मिल्की फेस पैक कैसे

बनाएं

इस फेस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले चावल



घर पर पाएं पार्लर जैसा लुक

को भिगोकर रख दें।

इसके बाद चावल को पीस कर एक पेस्ट तैयार कर लें। अब पेस्ट में शहद और दूध डालकर मिक्स कर लें।

तीन स्टेप में मिल्की फेस पैक बनकर तैयार है। अब आप इसे अपने चेहरे पर लगा सकती हैं।

फेस पैक के फायदे

इस फेस पैक में मौजूद तीनों चीजें चावल का आटा, शहद और दूध चेहरे के लिए फायदेमंद हैं। चावल का आटा टैनिंग कम करने में मदद करता है और इसमें एंटी एजिंग गुण मौजूद होते हैं जो चेहरे से झुर्रियां हटाने में मदद करते हैं। वहीं शहद की बात करें तो ये स्किन को मॉइस्चराइज करता है और स्किन को सॉफ्ट बनाता है। दूध चेहरे से डेड सेल्स को निकालता है और त्वचा को चमकदार और जवां बनाता है। इस फेस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से काले धब्बे कम होते हैं और चेहरे में पिंपल्स भी नहीं होते हैं।



हाई प्रोटीन से भरपूर आहार शाकाहारी लोगों के लिए सबसे बेस्ट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए कितना जरूरी है ये तो हम सब जानते हैं। यह एक प्रमुख पोषक तत्व है जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। हमारी मांसपेशियों, हड्डियों, त्वचा और बालों के लिए, शारीरिक एनर्जी के लिए, इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने, मेटाबॉलिज्म के स्तर को बढ़ाने, ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए प्रोटीन बहुत अहम रोल निभाता है।

यह एंटीबॉडीज बनाने में मदद करता है, जो शरीर को बीमारियों और संक्रमणों से लड़ने में सहायता करते हैं इसलिए डाइट में प्रोटीन होना बहुत जरूरी है। प्रोटीन हमें मांसाहारी और शाकाहारी दोनों ही तरह के आहारों से प्राप्त होता है जो लोग

वेजिटेरियन हैं उन्हें प्रोटीन किन किन आहारों से मिलेगा आइए जानते हैं।

दालें और फलियां में होता है हाई प्रोटीन

मसूर दाल: प्रोटीन, फाइबर और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर, पकी हुई एक कप में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है।

चने: जिसे काबुली चना भी कहा जाता है, इसमें पकी हुई एक कप में लगभग 15 ग्राम प्रोटीन होता है।

काले बीन्स: पकी हुई एक कप में लगभग 15 ग्राम प्रोटीन होता है।

राजमा: पकी हुई एक कप में लगभग 13 ग्राम प्रोटीन होता है।

मटर: एक कप पकी हुई मटर में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होता है।

सोयाबीन से बनी चीजों भी प्रोटीन

टोफू: सोयाबीन से बना, 100 ग्राम में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

टेम्पेह: किण्वित सोयाबीन, 100 ग्राम में लगभग 19 ग्राम प्रोटीन होता है।

एडामामे: कच्चे सोयाबीन, पकी हुई एक कप में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है।



सोया दूध: एक कप में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन होता है।

दूध और दूध से बनी चीजों में भी हाई प्रोटीन

1 कप (240 मिलीलीटर) गाय के दूध में लगभग 8 ग्राम प्रोटीन होता है हालाँकि यह मात्रा दूध के प्रकार पर भी निर्भर करती है।

ग्रीक योगर्ट: 100 ग्राम में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

पनीर (कॉटेज चीज): 100 ग्राम में लगभग 11 ग्राम प्रोटीन होता है।

पनीर: भारतीय पनीर, 100 ग्राम में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है।

हरी सब्जियों में भी मिलेगा प्रोटीन

पालक: पकी हुई एक कप में लगभग 5 ग्राम प्रोटीन होता है।

ब्रोकली: पकी हुई एक कप में लगभग 4 ग्राम प्रोटीन होता है।

ब्रसल स्त्राउट्स: पकी हुई एक कप में लगभग 4 ग्राम प्रोटीन होता है।

नट्स से भी मिलेगा आपको भरपूर प्रोटीन

बादाम: 28 ग्राम (लगभग 23 बादाम) में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन होता है।

मूंगफली: 28 ग्राम में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन होता है।

कद्दू के बीज: 28 ग्राम में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होता है।

चिया बीज: 28 ग्राम में लगभग 4 ग्राम प्रोटीन होता है।

हेम्प बीज: 28 ग्राम में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

सारा अली खान के इन डेली रूटीन को फॉलो कर बनें फैट टू फिट

सारा अली खान की फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल उनके फैन्स के बीच काफी चर्चित है। उन्होंने अपने ट्रांसफॉर्मेशन के बाद खुद को फिट और हेल्दी बनाए रखने के लिए एक सख्त फिटनेस रूटीन और बैलेंस्ड डाइट को फॉलो किया है। चलिए बर्थडे के खास मौके पर जानते हैं उनके फैट टू फिट होने की जर्नी।



प्रेरणादायक ट्रांसफॉर्मेशन

सारा अली खान का वेट लॉस ट्रांसफॉर्मेशन बहुत ही प्रेरणादायक है। वह कभी पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम से जूझ रही थीं, लेकिन अपनी मेहनत और डेडिकेशन से उन्होंने खुद को फिट और हेल्दी बना लिया। सारा का फिटनेस और डाइट रूटीन यह साबित करता है कि सही लाइफस्टाइल, डिसिप्लिन और डेडिकेशन से कोई भी अपने फिटनेस गोल्स हासिल कर सकता है।

सारा अली खान का फिटनेस राज

सारा का फिटनेस रूटीन काफी वर्सेटाइल है। वह अपने वर्कआउट रूटीन में कार्डियो, पिलाटेस, योगा, और वेट ट्रेनिंग को शामिल करती हैं। इससे न केवल उनकी बॉडी टोन्ड रहती है, बल्कि उनकी फ्लेक्सिबिलिटी भी बढ़ती है। सारा पिलाटेस

को खासतौर पर पसंद करती हैं और इसे अपनी फिटनेस रूटीन का हिस्सा बनाती हैं। इसके अलावा, वह कभी-कभी स्विमिंग और डांसिंग भी करती हैं, जिससे उनका वर्कआउट मजेदार और इफेक्टिव रहता है।

योग

सारा के फिटनेस रूटीन में योग का अहम स्थान है। योग से न सिर्फ उनकी शारीरिक फिटनेस बनी रहती है, बल्कि मानसिक शांति भी मिलती है। वजन कम करने के लिए सारा ने कार्डियो एक्सरसाइज जैसे रनिंग, साइक्लिंग, और एरोबिक्स का सहारा लिया। यह उनके कैलोरी बर्न करने और फिट रहने में मददगार साबित हुआ।

संतुलित आहार

सारा एक बैलेंस्ड डाइट फॉलो करती हैं जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल होते हैं। उनकी डाइट में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, हेल्दी फैट्स, और फाइबर का सही मिश्रण होता है। वह अपने दिन की शुरुआत एक हेल्दी ब्रेकफास्ट से करती हैं, जिसमें अक्सर अंडे, ओट्स, और फल शामिल होते हैं।

हाई प्रोटीन डाइट

सारा की डाइट में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, जो उन्हें मसल्स बनाने और मेटाबोलिज्म को बूस्ट करने में मदद करती है। वह अपने मील्ल्स में चिकन, फिश, दाल, और पनीर जैसी चीजें शामिल करती हैं। सारा ताजे फल और सब्जियों का खूब सेवन करती हैं। वह हरी सब्जियों और सलाद को अपने आहार का हिस्सा बनाती हैं, जिससे उन्हें पर्याप्त विटामिन्स और मिनरल्स मिलते हैं।

कैलोरी काउंट पर ध्यान

सारा अपनी कैलोरी इनटेक पर भी नजर रखती हैं। वह ओवरईटिंग से बचने के लिए अपने मील्ल्स को छोटे-छोटे हिस्सों में खाती हैं और जंक फूड से परहेज करती हैं।

बालों को मजबूत बनाने के लिए नारियल तेल के अलावा इस तेल का करें इस्तेमाल

बालों को मजबूत बनाने के लिए लड़का हो या लड़की हर कोई नए-नए प्रोडक्ट का इस्तेमाल करता है. लेकिन फिर भी वे लोग बालों के झड़ने को नहीं रोक पाते हैं. आज हम आपको कुछ ऐसे तेल के बारे में बताएंगे, जिनका इस्तेमाल कर आप अपने बालों को मजबूत बना सकते हैं. आइए जानते हैं उन सभी तेल के बारे में.

नारियल तेल और एलोवेरा का इस्तेमाल

सबसे पहले आप अपने बालों में नारियल तेल और एलोवेरा का इस्तेमाल कर सकते हैं. इसके लिए आपको एलोवेरा जेल और नारियल तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर स्कैल्प और बालों पर लगाना होगा. आधे घंटे तक लगा रहने दें, फिर अपने बालों को धो लें. ऐसा करने से आपके बाल झड़ना बंद होंगे और मजबूत बनेंगे.

आंवले के तेल का इस्तेमाल

आंवला बालों के लिए एकदम परफेक्ट माना गया है. ऐसे में आप आंवले के तेल को गुनगुना कर अपने बालों और स्कैल्प पर लगाकर मालिश कर सकते हैं. इसके 1 घंटे बाद आप अपने बालों को धो लें. यह बालों को सफेद होने से बचाता है और मजबूत बनाता है.

बालों के लिए अरंडी का तेल

यही नहीं बालों के लिए अरंडी का तेल किसी वरदान से कम नहीं है. यह बालों को लंबा, घना और चमकदार बनाने में काफी मदद करता है. आप नारियल के तेल में थोड़ा अरंडी का तेल डालकर हल्का गुनगुना कर लें, फिर इसे अपने बालों और स्कैल्प पर लगाएं, 1 घंटे बाद आप अपने बाल ठंडे पानी से धो लें.



जैतून का तेल

आप अपने बालों पर जैतून का तेल हल्का गुनगुना कर लगा सकते हैं. 1 घंटे होने के बाद आप ठंडे पानी से अपने बालों को धो लें. जैतून का तेल बालों को नमी प्रदान करता है और डैंड्रफ से बचाता है. इसके अलावा बालों के लिए नीम का तेल भी काफी फायदेमंद माना गया है.

नीम का तेल

आप नारियल के तेल में नीम का तेल मिलाकर अपने बालों की मालिश करें, फिर 1 घंटे बाद अपने बालों को ठंडे पानी से धो लें. बालों को मजबूत बनाने के लिए आप अलसी के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं. इसमें मौजूद ओमेगा 3 फैटी एसिड बालों को लंबा, घना और चमकदार बनाने में मदद करता है.

पैच टेस्ट जरूर करें

आप इन तेल का इस्तेमाल सप्ताह में 2 से 3 बार कर सकते हैं. रोजाना इन सभी तेल का इस्तेमाल करने से बालों को नुकसान हो सकता है. जब भी बालों पर शैंपू करें, तो सल्फेट युक्त शैंपू का इस्तेमाल करना सही रहेगा. किसी भी नए तेल का इस्तेमाल करने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें, क्योंकि कुछ लोगों को इससे एलर्जी हो सकती है.

सीने में दर्द होने पर तुरंत

क्या करना चाहिए ?

सीने में दर्द की वजह पैनिक

अटैक, गैस बनने, मसल्स पेन या एसिडिटी की वजह से हो सकता है

सीने में दर्द क्यों होता है ?

गाजियाबाद स्थित यशोदा अस्पताल में जनरल फिजिशियन डॉ। एपी सिंह ने बताया कि सीने में दर्द का मतलब सिर्फ हार्ट अटैक नहीं होता, लेकिन किसी भी तरह का दर्द होने पर लापरवाही बरतना सही नहीं है। उन्होंने बताया कि सीने में दर्द की वजह पैनिक

अटैक, गैस बनने, मसल्स पेन या एसिडिटी की वजह से हो सकता है। हालांकि, हार्ट अटैक के लक्षणों की बात करें तो उसमें भी सीने में दर्द शामिल होता है।

सीने में दर्द होने पर क्या करें ?

डॉ. एपी सिंह ने बताया कि सीने में दर्द होने पर लापरवाही कभी नहीं बरतनी चाहिए। सीने में दर्द होने पर लोग अक्सर केमिस्ट से दवा लेने लगते हैं, लेकिन ऐसा कभी नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे जान जाने का खतरा बन सकता है। उन्होंने बताया कि अगर सीने में दर्द हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए

हार्ट अटैक और अन्य दिक्कतों के दर्द में कैसे करें फर्क ?

अब सवाल उठता है कि सीने में होने वाले दर्द से कैसे पहचान सकते हैं कि वह हार्ट अटैक का लक्षण है या कोई और दिक्कत? इस सवाल के जवाब में डॉ। एपी सिंह ने बताया कि जब सीने में दर्द के साथ



सांस फूलने लगे और जबड़े, हाथों व कंधे में भी दर्द महसूस हो। इसके अलावा कमजोरी का अहसास होने के साथ-साथ सांस उखड़ने लगे तो यह हार्ट अटैक का लक्षण होता है। इस तरह के मामलों में सीने का दर्द बाएं हाथ तक महसूस होने लगता है। वहीं, पसीना भी काफी ज्यादा आता है। इस दर्द में सीने को दबाने पर भी राहत नहीं मिलती है।

अगर सीने में दर्द के साथ जलन भी महसूस हो रही है तो यह गैस होने का लक्षण है। वहीं, दर्द के साथ सीने में भारीपन महसूस हो तो पाचन तंत्र में गड़बड़ी का संकेत मिलता है। जब सीने में होने वाला दर्द हाथ लगाने पर तेज होने लगे तो इसका मतलब यह है कि आप मसल्स पेन से जूझ रहे हैं।



क्या आप भी रात-रातभर नहीं लेते नींद तो दे रहे इन बीमारियों को दावत

अगर आप रात-रातभर जागते रहते हैं और ठीक से नींद नहीं लेते, तो आप अपनी हेल्थ के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इससे कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। आइए जानते हैं यहां।

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में रात को ठीक से नींद न आना एक आम समस्या बन गई है। बहुत से लोग देर रात तक जागते हैं, चाहे वो काम के कारण हो, मोबाइल और टीवी देखने की आदत हो, या फिर किसी और कारण से। लेकिन क्या आप जानते हैं कि रात-रातभर जागने की यह आदत आपकी हेल्थ के लिए कितनी खतरनाक हो सकती है? सही नींद न लेने से कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, आइए जानते हैं इसके बारे में।



दिल की बीमारियां

नींद की कमी का सबसे बड़ा असर आपके दिल पर पड़ता है। जब आप पूरी नींद नहीं लेते, तो आपका दिल और ज्यादा काम करता है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ने की संभावना होती है। लगातार उच्च रक्तचाप हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अलावा, नींद की कमी से दिल की धड़कनें अनियमित हो सकती हैं, जिससे हार्ट फेलियर का भी खतरा बढ़ जाता है।

डायबिटीज

नींद की कमी आपके शरीर के मेटाबॉलिज्म पर भी असर डालती है। जब आप अच्छी नींद नहीं लेते, तो आपके शरीर में इंसुलिन की मात्रा बिगड़ सकती है। इंसुलिन वह हार्मोन है जो आपके शरीर में शुगर के स्तर को कंट्रोल करता है। अगर इंसुलिन सही तरीके से काम नहीं करता, तो इससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है, जिससे टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

डिप्रेशन और मेंटल हेल्थ

अच्छी नींद आपके मेंटल हेल्थ के लिए भी बेहद जरूरी है। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते, तो दिमाग में केमिकल्स का बैलेंस बिगड़ सकता है, जिससे मूड स्विंग्स, चिंता, और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लगातार नींद की कमी से मेंटल हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है।

मोटापा

रात को देर तक जागने से भूख बढ़ जाती है और अक्सर लोग इस समय अनहेल्दी स्नैक्स का सेवन करते हैं। यह आदत वजन बढ़ने का कारण बन सकती है। इसके अलावा, नींद की कमी से शरीर का मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है, जिससे कैलोरी बर्न कम होती है और वजन बढ़ने लगता है।

इम्यून सिस्टम पर असर

अच्छी नींद से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते, तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे आपकी बाँड़ी बीमारियों से लड़ने में कमजोर पड़ जाती है। इससे आपको बार-बार सर्दी-जुकाम और अन्य इंफेक्शन्स हो सकते हैं।

चावल के आटे से बनाएं ये खास डिशेज

घर पर लोग इन्हें खाते ही चाटने लगेंगे उंगली

स्वादिष्ट चावल के आटे के पैनकेक एक स्वादिष्ट व्यंजन है जिसमें तले हुए स्वाद के साथ स्वादिष्ट भरावन भी होता है। चावल के आटे को पानी के साथ मिलाना शुरू करें जब तक कि आपको एक चिकना घोल न मिल जाए। स्वाद के लिए गाजर, प्याज और हरी मिर्च जैसी बारीक कटी हुई सब्जियाँ डालें। खुशबूदार स्वाद के लिए नमक, हल्दी और जीरा डालें। एक कड़ाही में तेल गरम करें और घोल को छोटे-छोटे गोल आकार में डालें। दोनों तरफ से सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तलें। चटपटे पुदीने की चटनी या मलाईदार दही के साथ गरमागरम परोसें।

परफेक्ट पैनकेक के लिए टिप्स

चावल के आटे के पैनकेक के लिए सही बनावट प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है। कुरकुरापन सुनिश्चित करने के लिए, सुनिश्चित करें कि बैटर डालने से पहले तेल पर्याप्त गर्म हो। आसानी से पलटने और कम से कम तेल सोखने के लिए नॉन-स्टिक कड़ाही का उपयोग करें। अपने स्वाद के अनुसार अपने पैनकेक को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न सब्जियों और मसालों के साथ प्रयोग करें।

मसालेदार सॉस में चावल के आटे के पकौड़े

स्वादिष्ट चावल के आटे के पकौड़े



बनाने की विधि

चावल के आटे के पकौड़े या मोदक एक पारंपरिक व्यंजन है जिसमें मिठास के साथ-साथ मसाले का भी मिश्रण होता है। चावल के आटे को पानी के साथ मिलाकर नरम आटा गूंथ लें। छोटी-छोटी लोइयां बेल लें और उन्हें चपटा करके गोल आकार दें। प्रत्येक गोल में कसा हुआ नारियल, गुड़ और इलायची पाउडर का मिश्रण भरें। पकौड़े का आकार बनाने के लिए किनारों को मोड़ें और पूरी तरह पकने तक भाप में पकाएँ। मसालेदार चटनी के लिए, एक पैन में तेल गरम करें और उसमें सरसों के बीज, करी पत्ता और सूखी लाल मिर्च डालें। तीखे स्वाद के लिए इमली का पेस्ट, गुड़ और मिर्च पाउडर का मिश्रण डालें। चटनी के गाढ़ा होने तक उबालें और चटपटे चटनी के साथ पकौड़ों को परोसें।

कोमल पकौड़ी के लिए टिप्स

नरम और कोमल पकौड़े बनाने के लिए, आटे को धीरे से गूंथें और इसे ज्यादा न गूंथें। पकौड़ों को मध्यम आँच

पर भाप में पकाएँ ताकि वे बहुत ज्यादा नरम न हो जाएँ। मसालेदार चटनी पकौड़ों की मिठास में एक तीखापन जोड़ती है, जिससे यह किसी भी अवसर के लिए एक यादगार व्यंजन बन जाता है।

मीठे चावल के आटे

का हलवा

मलाईदार चावल के आटे का हलवा बनाने की विधि

मीठा चावल का आटा, जिसे पायसम के नाम से जाना जाता है, एक आरामदायक मिठाई है जिसमें दूध की समृद्धि, गुड़ की मिठास और इलायची की सुगंध का मिश्रण होता है। एक भारी तले वाले पैन में दूध को उबालकर उसमें धीरे-धीरे भुना हुआ चावल का आटा डालें, गांठों को रोकने के लिए लगातार हिलाते रहें। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए, तो स्वाद के लिए गुड़ या चीनी और स्वाद के लिए पिसी हुई इलायची डालें। अतिरिक्त कुरकुरेपन के लिए काजू और बादाम जैसे भुने हुए मेवे से गार्निश करें। किसी भी भोजन के संतोषजनक अंत के लिए गर्म या ठंडा परोसें।

