











## अब हर जगह मिल रही है कागज वाली स्ट्रॉ... मगर इसके कैमिकल बाँडी में ये दिक्कत कर रहे हैं!



सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल कम करने के लिए काफी कोशिश की जा रही है. अब किसी भी रेस्टोरेंट में जाइए, आपको कोई भी ड्रिंक पीने के लिए कागज वाली स्ट्रॉ दी जाती है. यहां तक कि जो पैकेट

बंद ड्रिंक आ रहे हैं, उनके साथ भी प्लास्टिक की जगह कागज वाली स्ट्रॉ का इस्तेमाल हो रहा है. सिंगल यूज प्लास्टिक के इस्तेमाल को कम करने के लिए इसे अच्छे कदम भी माना जा रहा है. लेकिन, इसी बीच एक ऐसे स्टडी सामने आई है, जो डराने वाली है. दरअसल, इस स्टडी में सामने आया है कि पेपर वाली स्ट्रॉ को बनाने के लिए खतरनाक कैमिकल का इस्तेमाल हो रहा है. इस कैमिकल का असर आपकी हेल्थ पर भी पड़ रहा है और ऐसे में इस पेपर स्ट्रॉ को भी हेल्थ के लिए ठीक नहीं माना जा रहा है. तो जानते हैं कि आखिर इस स्ट्रॉ से जुड़ी स्टडी में क्या कहा गया है और किस आधार पर इसका इस्तेमाल गलत माना जा रहा है...

### स्टडी में क्या कहा गया है?

रिपोर्ट के अनुसार कुछ रिसर्चर्स ने एक स्टडी की है, जिसमें सामने आया है कि पेपर स्ट्रॉ से कोई भी ड्रिंक पीना नुकसानदायक हो सकता है. इस स्टडी में दावा किया गया है कि इन स्ट्रॉ में कुछ टॉक्सिक कैमिकल होते हैं, जो लोगों के लिए खतरनाक होने के साथ ही दूसरे जीवों और पर्यावरण के लिए भी खतरा पैदा कर सकती हैं. स्टडी में कहा गया है कि जब कई स्ट्रॉ पर रिसर्च की गई तो सामने आया कि कागज और बांस की बनी स्ट्रॉ में पॉली- और पेरफ्लूरोएल्काइल पदार्थ (पीएफएएस) मिला है. बता दें कि पीएफए के लिए कहा जाता है कि ये काफी लंबे समय तक जीवित रहते हैं और इंसानों की हेल्थ के लिए खतरनाक है. स्टडी के अनुसार, बाजार में पेपर स्ट्रॉ बना रही करीब 20 में से 18 कंपनियों की स्ट्रॉ में शामिल है. हालांकि, अभी ये सामने नहीं आया है कि क्या ये पीएफए उस ड्रिंक में भी घुल जाता है.

ये कैमिकल ऐसे होते हैं कि ये लंबे समय तक आपके शरीर में रह सकते हैं. इस कैमिकल की वजह से शरीर में थायराइड, कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने, लिवर में दिक्कत, किडनी में कैसर, जन्म के समय कम वजन, टीकों का असर कम होना जैसी दिक्कत हो सकती हैं. वहीं, इस स्टडी में ये भी सामने आया है कि किसी भी स्टील स्ट्रॉ में पीएफएएस निशान नहीं पाया गया और वो सेफ हैं. बता दें कि बड़ी मात्रा में कागज की स्ट्रॉ में पीएफएएस की उपस्थिति वॉटर कोटिंग की वजह से है.

## रिफाईंड शुगर की जगह चाय में मिलाएं गुड़, 5 कारणों से सर्दियों में फायदेमंद है गुड़ की चाय



अक्सर हम चाय में रिफाईंड शुगर का इस्तेमाल करते हैं, परंतु आपको यह मालूम होना चाहिए कि रिफाईंड शुगर सेहत के लिए कितनी हानिकारक हो सकती है। इसलिए सर्दी में चाय में

पोषक तत्वों से भरपूर गुड़ को शामिल करने की सलाह दी जाती है। इससे आपके शरीर को कई फायदे मिल सकते हैं। विंटर सीजन और चाय का कॉम्बिनेशन सर्दियों से सबका पसंदीदा बना हुआ है। सर्दी के मौसम में यदि किसी से पूछा जाए कि आप क्या पियेंगे, तो सबसे पहले जवाब आता है चाय। हालांकि, हम सभी को सर्दी के मौसम में होने वाली बीमारियों तथा संक्रमण से लड़ने के लिए अपने शरीर को तैयार रखने की आवश्यकता होती है। इसमें जिसमें विंटर सुपरफूड्स हमारी मदद कर सकते हैं। इन्हीं विंटर सुपरफूड्स में एक है गुड़। इसी गुड़ को चाय में मिलाकर आप अपनी नियमित चाय को और भी ज्यादा हेल्दी बना सकते हैं। जानना चाहती हैं कैसे, तो बस इसे अंत तक पढ़ती रहें। पोषक तत्वों से भरपूर गुड़ का सेवन, सर्दियों में खासतौर से फायदेमंद होता है। सालों से मेरे घर में गुड़ की चाय बनती आ रही है, खासकर सर्दी के मौसम में मेरी मां गुड़ की चाय बनाया करती हैं। तो क्यों न इसे आप भी आजमा कर देखें। इस सर्दी अपनी पसंदीदा चाय में गुड़ के साथ जोड़ें सेहत का तड़का। तो चलिए जानते हैं गुड़ की चाय के फायदे साथ ही जानेंगे इन्हें बनाने का सही तरीका।

**शरीर को गर्म रखती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है-** गुड़ कई महत्वपूर्ण मिनेरल्स और विटामिन जैसे आयरन, जिंक, मैग्नीशियम, पोटेशियम, फास्फोरस आदि से भरपूर होता है। ये सभी पोषक तत्व शरीर को गर्म रखने के साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। मजबूत इम्युनिटी शरीर को संक्रमण से बचाता है और बीमारियों के खतरे को भी कम कर देता है। इनका सेवन ठंड में आपके शरीर के लिए बेहद महत्वपूर्ण हो जाता है।

**सर्दी और फ्लू से प्रोटेक्ट करे-** पेब मेड सेंट्रल के अनुसार गुड़ शरीर में गर्मी पैदा करता है, इसके साथ ही बाँडी इम्युनिटी को भी बढ़ावा देता है। मजबूत इम्युनिटी सर्दी-खांसी का कारण बनने वाले कोटाणुओं के प्रभाव को कम कर देता है। यह आम सर्दी और फ्लू से लड़ने में मदद करता है।

**ब्लड को प्यूरीफाई कर लिवर टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है-** नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार, गुड़ एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। एंटीऑक्सीडेंट ब्लड को प्यूरीफाई कर लिवर से टॉक्सिक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। वहीं इसके नियमित सेवन से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है। जब शरीर से बाँडी टॉक्सिन्स पूरी तरह से बाहर निकल आते हैं, तो शरीर को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

**वेट लॉस प्रमोट करे-** गुड़ में मौजूद पोषक तत्व इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करने में मदद करते हैं। यह मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। चाय में मिठास घोलने के लिए रिफाईंड शुगर की जगह गुड़ का सेवन, कई रूपों में अधिक प्रभावी साबित हो सकता है और यह सेहत को भी बढ़ावा देता है।

**ऊर्जा शक्ति बनी रहती है-** चीनी के विपरीत, गुड़ एक जटिल कार्बोहाइड्रेट है। इसका मतलब है कि यह धीरे-धीरे टूटता है और तुरंत रक्तप्रवाह में अवशोषित नहीं होता है। ऐसे में यह शरीर में धीरे-धीरे ऊर्जा जारी करता है और शरीर को लंबे समय तक एनर्जेटिक रहने में मदद करता है।

**क्या अक्सर फट जाती है गुड़ वाली चाय?-** गुड़ की चाय बनाने समय कभी-कभी दूध फट जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गुड़ को प्रोसेस करने के लिए कई बार कैमिकल्स का उपयोग किया जाता है। इसीलिए जब आप गुड़ को दूध के साथ उबालते हैं, तो गुड़ में मौजूद कैमिकल्स दूध के साथ रिएक्ट करते हैं और चाय फट जाती है।

अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि सर्दियों में पता नहीं उनका वजन कैसे बढ़ जाता है, जबकि वे तमाम हरी सब्जियाँ और पौष्टिक आहार ही लेते हैं। क्या आपको भी यही लगता है कि सर्दियाँ अपने साथ बड़े हुए वजन की सीगात लेकर आती है? असल में जाड़े का मौसम अपने साथ बहुत सारी जायकेदार खाने की चीजें तो लाता है, साथ ही आलस भी दे जाता है। दोपहर की गुनगुनी धूप में मूंगफली चबाना या रात को रजाई में बैठकर गरमागरम गाजर का हलवा खाना भला किसे अच्छा नहीं लगता है। पर, इन जायकों का आनंद लेते-लेते पता ही नहीं चलता कि वजन कब बेकाबू हो गया। इसके अलावा भी बहुत से ऐसे कारण हैं, जो सर्दियों में आपका वजन बढ़ा सकते हैं। लेकिन सर्दियों की शुरुआत में ही अपनी जीवनशैली और खानपान में जरूरी बदलाव करके इस समस्या से बचा जा सकता है। गरिष्ठ भोजन के सेवन के अलावा ऐसे अन्य बहुत से कारण हैं जो ठंडे मौसम में वजन बढ़ा सकते हैं।

### दिन छोटे होना

गर्मियों के मौसम में सूरज देर से छिपता है, लेकिन सर्दियों में दिन काफी छोटे होते हैं क्योंकि सूर्यास्त काफी जल्दी हो जाता है। नतीजतन, दिन छोटे और रातें लंबी हो जाती हैं। इसका सीधा प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है और सुस्ती का अहसास बहुत जल्दी होने लगता है।

### कम शारीरिक गतिविधियाँ

ठंडे मौसम में शरीर का तापमान भी नीचे गिरने लगता है, जिससे सर्दी का एहसास होता है। ऐसे में सिर्फ गर्माहट में रहने पर ही बेहतर महसूस होता है। जिस वजह से शारीरिक गतिविधियाँ बहुत ज्यादा सीमित हो जाती हैं और शरीर में अतिरिक्त कैलोरी

## कंधों में जकड़न होती है तो करें ये स्ट्रेच एक्सरसाइज, मिलेगा आराम

जमा होने लगती हैं।

### पानी कम पीना

ठंडे मौसम में प्यास कम लगती है, इसलिए सामान्य से कम पानी पिया जाता है। असल में हमारा शरीर भूख और प्यास के संकेतों में अंतर नहीं कर सकता, इसलिए प्यास लगने पर भी अक्सर भूख का ही



सेराटोनिन नामक हैपी हार्मोन का स्तर नीचे जाने लगता है। जिसे दोबारा सामान्य स्तर तक लाने के लिए मीठ और कम्फर्ट फूड खाने की तीव्र इच्छा होती है। सूरज की रोशनी की कमी सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर की समस्या भी पैदा कर सकती है, जिससे शरीर में सुस्ती, उदासी और आलस महसूस होने लगता है।

### गरिष्ठ भोजन का सेवन

ठंडे मौसम में शरीर को सुचारू रूप से काम करने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसीलिए इस मौसम में घी और

मीठे का सेवन बढ़ जाता है। वैसे भी ठंडे मौसम में तले हुए पकवान और मिठाइयाँ लोगों को ज्यादा भाते हैं, जो धीरे-धीरे करके वजन बढ़ा देते हैं।

### कैसे रखें वजन पर नियंत्रण

माना सर्दियों में बहुत सुस्ती आती है, लेकिन अपनी दिनचर्या में कुछ बदलाव लाकर आसानी से वजन को नियंत्रण में रखा जा सकता है।

### संतुलित आहार का सेवन

जंक फूड और तले-भुने भोजन की बजाय घर के बने पौष्टिक और हल्के आहार का सेवन करें।

# सही समय पर मूली खाने से नहीं बनेगी गैस, जानिए किन लोगों को करना चाहिए परहेज?

सर्दियों में सलाद की प्लेट में मूली भी शामिल हो जाती है। ये खाने में काफी ज्यादा फायदेमंद होती है। इसे खाने से इम्यूनिटी स्ट्रॉंग होती है और पाचनतंत्र बेहतर तरीके से काम करने लगता है। मूली को रोजाना खाने से किडनी से लेकर लीवर तक हेल्दी रहता है। गुणों से भरपूर मूली के साथ बस एक समस्या कई बार लोगों को परेशान करती है और वो है मूली खाने के बाद गैस बनना। ऐसा तब होता है जब आप गलत समय पर इसे खाते हैं। आयुर्वेद के मुताबिक मूली खाने के लिए आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए, यहाँ जानिए इसे खाने का सही समय और किन लोगों को इससे परहेज करना चाहिए।

### मूली से किसे करना चाहिए परहेज?

मूली की तासीर बहुत गर्म होती है।



इसके अलावा इसमें तीनों दोषों को शांत करने की शक्ति होती है। अगर किसी व्यक्ति को भूख ठीक लगती है या भूख नहीं लगती, तो इन लोगों को मूली से परहेज करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे गैस्ट्रिक समस्याएँ हो सकती हैं।

### इस समय ना खाएं

मूली का स्वाद हल्का मीठा और तीखा होता है। सर्दियों के दिनों में इसे खाने से खूब फायदा मिलता है। मूली को धूप में आराम से बैठकर खाना सबसे अच्छा है। हालांकि, इसे कभी भी खाली पेट नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा रात में मूली खाना अच्छा नहीं है।

### किस समय खाएं मूली?

मूली खाने का सबसे अच्छा समय रहेगा आप इसे दोपहर में खा लें। आप इसे कच्चा खा सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि लंच से पहले इसे खाएं। इससे कोई नुकसान भी नहीं होगा और न ही खाने के बाद गंदी डकार आएगी।

### कैसे खाएं

बाल में गाँठ पड़ जाती है. इसे आप कंधी से ही ठीक कर सकते हैं.

### बाल कम खींचना

नीचे से ब्रश करने से बालों को जड़ों से उखाड़ने की संभावना कम हो जाती है, जिससे असुविधा हो सकती है और संभावित रूप से समय के साथ

## हेयर कॉम्ब करने का यह है सही तरीका, तुरंत सुलझ जाएंगे बाल...साथ ही होंगे ये फायदे

हे. लोग अक्सर ऊपर से नीचे की ओर कंधी करते हैं लेकिन क्या आपको पता है अगर आप नीचे से ऊपर की ओर कंधी करेंगे तो इससे आपको कई सारे फायदे मिलते हैं. आज हम आपको इसके फायदे के बारे में बताएंगे. इंस्टाग्राम पेज हेयर सेवियर्स के मुताबिक बालों को नीचे से ऊपर की ओर धीरे से ब्रश करने से बाल हेल्दी और सेहतमंद होता है. अगर आप नीचे की ओर से बाल झाड़ेंगे तो बाल की गाँठें तुरंत सुलझ जाती हैं. इससे बाल में खिंचाव कम होता है. साथ ही साथ टूटने और दोम्हे बाले से भी छुटकारा मिल जाता है.

उलझे हुए बाल की रोकथाम- अगर आपके बाल काफी ज्यादा उलझे हुए रहते हैं या उसमें गाँठ पड़ जाती है तो आप इस तरीके से कंधी कर सकते हैं.

### बाल में खींचाव

हेयर ब्रश को नीचे से ऊपर की बाल झाड़ने से तुरंत सुलझ जाते हैं. उसमें उलझे हुए

### मूली?

मूली को कई तरीकों से खा सकते हैं। अगर आप कच्ची मूली नहीं खा सकते, तो इसका स्टफ परांठा या सब्जी बना लें। मूली का अचार भी काफी अच्छा लगता है।

अधिक सहज और स्वस्थ होता है.

### खोपड़ी पर कोमल

नीचे से धीरे से ब्रश करना खोपड़ी के लिए दयालु होता है, अनावश्यक जलन को रोकता है. यह खोपड़ी के रक्त परिसंचरण को भी उत्तेजित करता है, जिससे बालों के समय स्वास्थ्य को

## बढ़ावा मिलता है. बालों की संरचना को बनाए रखता है

बालों के बढ़ने की दिशा में ब्रश करने से बालों की प्राकृतिक संरचना और संरक्षण को बनाए रखने में मदद मिलती है. यह साफ-सुथरा दिखने में योगदान दे सकता है और फिज्ज के जोखिम को कम कर सकता है.

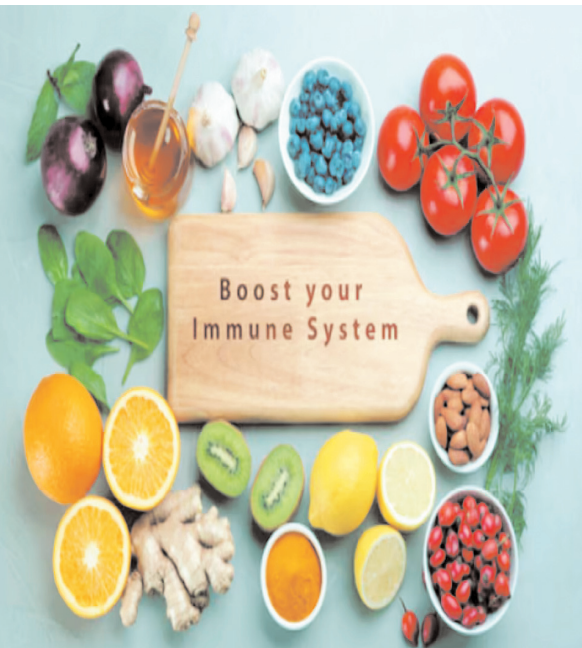


## न सुपरफूड्स को खाकर बूस्ट होगी इम्यूनिटी, ठंड के मौसम में रहेंगे फिट

सर्दी धीरे-धीरे बढ़ रही है। ऐसे में सर्दी और खांसी से जुड़ी समस्याएँ भी बढ़ जाती हैं। अक्सर लोगों को ज्यादा ठंडे मौसम के कारण सिरदर्द, लगातार खांसा, छींकना और नाक बहने से परेशान करने वाला होता है। सर्दी के मौसम में बढ़ते फलू के डर से बचने के लिए इम्यूनिटी का स्ट्रॉंग होना जरूरी है। यहाँ आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे सुपरफूड्स के बारे में, जो आपकी इम्यून सिस्टम को बूस्ट करेंगे। अच्छी बात यह है कि इम्यूनिटी बूस्ट के लिए सुपरफूड मानी जाने वाली सभी चीजें घर में आसानी से मिल जाएंगी।

**सौंफ-** सौंफ में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। ये पाचन में मदद करती हैं। इसी के साथ गले की खराश को कम करने और खांसी को दूर करने में भी ये फायदेमंद होती है। सर्दी के मौसम में आप सौंफ को चाय या सौंफ वाला पानी पी सकते हैं। इसे आप खाने के आधे घंटे बाद पी सकते हैं।

**शहद-** शहद कई तरह के औषधीय गुणों से भरपूर है। ये कई बीमारियों के इलाज में फायदेमंद हो सकता है। इस आप



गर्म पानी में मिलाकर रोज पिएं। रोजाना सुबह इसे पीने से शरीर के टॉक्सिन को बाहर निकलने में मदद मिलती है।

**हल्दी-** हल्दी काफी ज्यादा फायदेमंद होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स एंटी इन्फ्लेमेटरी एंटीवायरस और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। इसका इस्तेमाल खांसी और सर्दी के इलाज में किया जाता है। सुबह हल्दी का पानी या फिर रात को सोते समय हल्दी वाला दूध पी सकते हैं।

**लौंग-** लौंग में यूजेनॉल होता है, जिसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट्स एंटीऑक्सीडेंट्स एंटीवायरस और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो शरीर को फी रैडिकल्स के खिलाफ बचाने में मदद कर सकते हैं। ये इम्यूनिटी को मजबूत करने में भी मदद कर सकता है।



