

# नींबू का बनाएं फेस पैक

विटामिन सी से भरपूर नींबू आमतौर पर हर भारतीय रसोई में आसानी से मिल जाता है। आमतौर पर महिलाएं अपने हाथ से बनाए भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए इसका इस्तेमाल करती हैं, लेकिन अगर अब आप चाहें तो आसानी से मिलने वाले इसी नींबू की मदद से घर पर फेस पैक बना सकती हैं। यह आपकी त्वचा से लेकर बालों तक को संवारने में आपकी मदद कर सकता है। तो आईए जानते हैं, नींबू की सहायता से बनने वाले कुछ पैक के बारे में-

## नींबू व शहद

इस फेस पैक के जरिए आपको बेहद सूद व ग्लोइंग स्किन मिलती है। जहां नींबू एक एंटीऑक्सीडेंट होने के साथ-साथ नेचुरल ब्लीच का काम करता है, वहीं शहद स्किन को हाइड्रेट करके उसे सूद बनाता है। इस पैक को बनाने के लिए आप सबसे पहले एक चम्मच नींबू के रस में एक बड़ा चम्मच शहद अच्छे से मिलाएं। फिर इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 20 से 30 मिनट के लिए यूं ही छोड़ दें। जब यह मिश्रण सूख जाए तो अपना चेहरा धो लें। वहीं अगर आप इसी पैक को स्क्रब की तरह इस्तेमाल करना चाहती हैं। तो आधा चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच शहद व आधा चम्मच चीनी मिलाएं। फिर इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। अब चीनी की मदद से हल्की मसाज करें। चीनी के दाने आपकी स्किन को एक्सफोलिएट करके उसे ग्लोइंग बनाएंगे।

## नींबू व मुलतानी मिट्टी

यह फेस पैक खासतौर से ऑयली स्किन के लिए मददगार होता है। इसलिए इस पैक को ऑयल कंट्रोल पैक भी कहा जा सकता है। इस फेस पैक को बनाने के लिए आप एक चम्मच नींबू के रस में तीन चम्मच मुलतानी मिट्टी अच्छे से मिलाएं। बाद में इस मिश्रण में गुलाब जल की थोड़ी कुछ बूंदें

अवश्य मिलाएं। गुलाब जल आपकी स्किन को हाइड्रेट करने में मदद करेगा। अंत में इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर सूखने दें और फिर साफ पानी से चेहरा धो दें। सप्ताह में एक बार इस फेस पैक का इस्तेमाल करने से आपको काफी अच्छे परिणाम देखने को मिलेंगे।

## नींबू और टमाटर

चूँकि यह पैक तरल रूप में होता है, इसलिए इसे लगाना आपके लिए उलझन भरा हो सकता है। लेकिन यह पैक न सिर्फ आपकी स्किन टोन को एकसमान बनाता है, बल्कि इससे आपको ग्लोइंग स्किन भी मिलती है। इस फेस पैक को बनाने के लिए आप एक चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच टमाटर का रस मिलाएं। फिर इसे थोड़ा सा लेकर अपनी स्किन पर हल्के हाथ से मसाज करें। बाद में चेहरा धो लें। इस पैक को सप्ताह में कम से कम दो बार अवश्य इस्तेमाल करें।

## नींबू व जैतून का तेल

अगर आपको एजिंग के निशान जैसे झुर्रियों व आंखों के नीचे काले घेरे आदि समस्या का सामना करना पड़ता है तो आपके लिए नींबू व जैतून के तेल से बने पैक का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। जैतून का तेल न



सिर्फ आपकी स्किन का कायाकल्प करेगा, बल्कि यह त्वचा को हाइड्रेट करने में भी मदद करता है। इस मिश्रण को बनाने के लिए आप आधा चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। फिर इस मिश्रण की मदद से आंखों के नीचे हल्के हाथों से मसाज करें। आप चाहें तो इस मिश्रण का प्रयोग पूरे चेहरे पर भी कर सकती हैं।

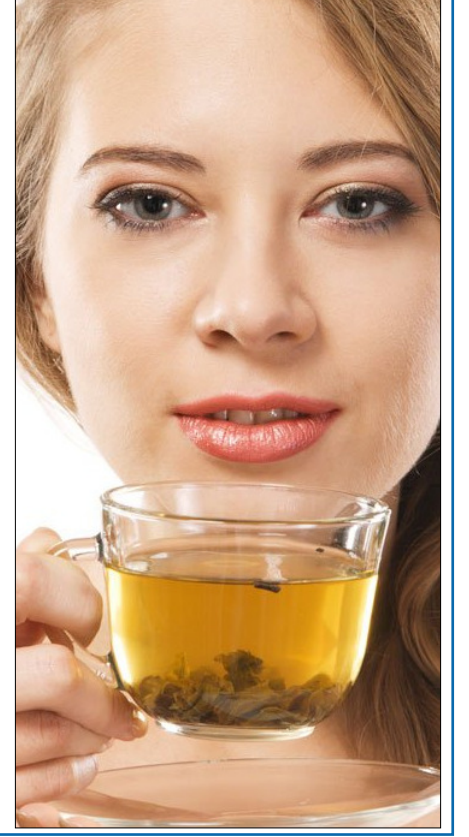
## नींबू व बेसन

अगर आपके चेहरे पर बाल हैं और आप उन्हें घर पर ही हटाना चाहती हैं तो आप नींबू व बेसन से बने फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसे बनाने के लिए आप एक चम्मच नींबू के रस में तीन चम्मच बेसन व एक चम्मच कच्चा दूध मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें। फिर इसे चेहरे पर लगाकर सूखने दें। उसके बाद चेहरा धो लें। इस फेस पैक को सप्ताह में एक बार इस्तेमाल किया जा सकता है। जहां नींबू स्किन को एक्सफोलिएट करता है, वहीं दूध स्किन को हाइड्रेट करने व बेसन स्किन को स्क्रब करने में मदद करता है।

# अगर आपने खाली पेट चाय पी तो हो सकती है बड़ी गड़बड़

अधिकतर भारतीय घरों में सुबह की शुरुआत चाय की चुस्कियों के साथ होती है। कुछ लोग तो ऐसे होते हैं, जो अगर सुबह के समय चाय न पीएँ तो इससे वे सिरदर्द की शिकायत करने लगते हैं। इतना ही नहीं, ऐसे लोगों के लिए चाय किसी लत के जैसी ही होती है। लेकिन शायद आपको पता न हो कि खाली पेट चाय पीना आपके स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है। तो चलिए जानते हैं खाली पेट चाय पीने के नुकसान के बारे में-जब आप सुबह खाली पेट चाय पीते हैं तो इससे आपके शरीर में एसिड लेवल बढ़ जाता है। इतना ही नहीं, इससे आपके पेट में गैस, पेट फूलना, जी घबराना आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं। कभी-कभी तो इसके कारण आपको उल्टी भी आती है। यह तो आप जानते ही हैं कि चाय में कैफीन पाया जाता है। लेकिन जब आप कैफीन को खाली पेट लेते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित होता है। इतना ही नहीं, खाली पेट चाय पीने से शरीर में प्रोटीन और अन्य दूसरे पोषक पदार्थों का अवशोषण ठीक तरह से नहीं हो पाता है। ऐसे में शरीर को सही तरह से काम करने के लिए आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते। वहीं खाली पेट चाय पीने से शरीर में टॉक्सिन लेवल भी बढ़ जाता है, जिसे किसी भी लिहाज से उचित नहीं माना जाता। चाय आपकी भूख को दबाने का काम करती है। जब आप खाली पेट चाय पीते हैं तो फिर आपको नाश्ता करने का मन नहीं करता और नाश्ता न करने से आपका स्वास्थ्य प्रभावित होता है। शायद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन खाली पेट चाय पीने से आपको कैंसर होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं कुछ शोधों में इस बात का खुलासा हुआ है कि जो लोग खाली पेट और आवश्यकता से अधिक चाय पीने से प्रोटेस्ट कैंसर का खतरा हो सकता है। वहीं गरमगरम चाय पीने से खाने की नली या गले का कैंसर होने का खतरा कई गुना

तक बढ़ जाता है। तेज गर्म चाय गले की टिशू को नुकसान पहुंचाती है। अमूमन लोग सुबह के समय अदरक और दूध डालकर चाय बनाते हैं, लेकिन यह चाय आपके लिए जहर समान है। दरअसल, चाय में दूध डालने से उसके एंटीऑक्सीडेंट का असर खत्म हो जाता है। वहीं खाली पेट अदरक की चाय पीने से आपको पेट फूलने की समस्या हो सकती है।



# काली और घनी आईब्रो के लिए रात को सोने से पहले यह करें



आप अपनी खूबसूरती के लिए क्या नहीं करती हैं जिससे कि आप सबसे अलग दिख सकें, लेकिन यदि आपकी आईब्रो पतली है तो खूबसूरती कम रह जाती है, क्योंकि आपकी आईब्रो आपके चेहरे की खूबसूरती को कई गुना बढ़ा देती है। लंबी और घनी आईब्रो हमारी खूबसूरती को बढ़ाती है, परंतु कई बार उपयुक्त पोषण नहीं मिलने से या हार्मोनल गड़बड़ी से आईब्रो की ग्रोथ ठीक से नहीं हो पाती है। अपनी आईब्रो को एक अच्छी शेप एंड साइज देने के लिए महिलाएं अक्सर शेडिंग करवाती हैं। आइए जानते हैं उन घरेलू उपायों के बारे में जिसे अपनाकर आप घनी आईब्रो पा सकती हैं।

**प्याज :** प्याज में सल्फर पाया जाता है। जो कि बालों को ग्रोथ करने में मदद करता है। जिस जगह पर आप ये रस लगाएंगे। वहां पर ब्लड सर्कुलेशन तेज रहेगा। जो कि नए बाल बढ़ने में मदद करेगा। एक प्याज लेकर अच्छी तरह से पीस लें। इसके बाद इसका रस निकाल लें। इस रस को रात को सोने से पहले आईब्रो में अच्छी तरह से लगा लें। लगातार कुछ दिन इसका इस्तेमाल कर। आपको रिजल्ट खुद मिल जाएगा।

**बादाम का तेल :** बादाम का तेल आईब्रो का वॉल्यूम बढ़ाने के साथ-साथ उसको निरेश भी करता है। इसमें अधिक मात्रा में विटामिन ई होता है। जिससे यह बालों का ग्रोथ करता है। इसके लिए रोज सोने से पहले आईब्रो में बादाम के तेल से मसाज करें।

# सेहत के लिए नुकसानदायक है जरूरत से ज्यादा चावल खाना

हर घर की रसोई में चावल अवश्य बनते हैं। कभी आप पुलाव बनाकर इसका आनंद लेते हैं तो कभी कढ़ी, राजमा या दाल के साथ इसे खाते हैं। कुछ घरों में तो चावल के बिना भोजन अधूरा ही माना जाता है। अगर आप भी चावल खाने के शौकीन हैं तो जरा संपल जाइए। जरूरत से ज्यादा चावल का सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकर साबित हो सकता है। तो चलिए जानते हैं अत्यधिक मात्रा में चावल खाने से होने वाले नुकसानों के बारे में -

**डायबिटीज मरीजों के लिए हानिकारक:** चावल का अत्यधिक सेवन मधुमेह रोगियों के लिए सही नहीं माना जाता। दरअसल, चावल आपके रक्त में शर्करा की मात्रा को बढ़ा देते हैं, जिसके कारण आपकी परेशानी काफी बढ़ सकती है। जब आपके शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ती है तो आपका मधुमेह का स्तर भी उच्च हो जाता है। वैसे तो मधुमेह रोगियों को चावल से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। अगर आप चावल खाना चाहते हैं तो भोजन में ब्राउन राइस ही



शामिल करें।

**कमजोर करे पाचन शक्ति :** अत्यधिक चावल का सेवन आपके पाचन तंत्र पर भी विपरीत प्रभाव डालता है। दरअसल, सफेद चावल में फाइबर की मात्रा न के बराबर होती है और यदि लगातार इनका सेवन किया जाए तो इससे यह आपकी पाचन शक्ति को कमजोर करने लगता है। साथ ही इससे आपको पेट की समस्या जैसे गैस आदि की परेशानी का सामना भी करना पड़ सकता है।

**बनाएं अस्थमा रोगी दूरी :** सफेद चावल अस्थमा के रोगियों के लिए भी काफी नुकसानदायक माना गया है। दरअसल, चावल की तासीर ठंडी होती है और जब आप इसका सेवन करते हैं तो आपके शरीर में सांस की समस्या को बढ़ा सकती है। इसलिए जितना हो सके, अस्थमा रोगी चावल से दूरी ही बनाकर रखें।

**मोटापे को निमंत्रण :** चावल में कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं जो खाने में सुपाच्य तो होते हैं ही, साथ ही इसमें मौजूद फैट

आपको मोटा बनाने का काम करता है। लेकिन चावल खाने से आपका पेट जितना जल्दी भरता है, उतनी ही जल्दी आपको भूख भी लगती है। इस प्रकार आप आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन कर लेते हैं। इतना ही नहीं, लगातार चावल का सेवन मोटापे को निमंत्रण देता है।

**कम पोषक तत्व :** सफेद चावलों में न्यूट्रियंस की मात्रा काफी कम होती है। इस प्रकार जिन लोगों के भोजन का मुख्य आधार चावल है, उन्हें पर्याप्त मात्रा में विटामिन, मिनेरल्स व न्यूट्रियंस नहीं मिल पाते। साथ ही शरीर में पोषक तत्वों की कमी आपके लिए, काफी नुकसानदायक साबित होती है।

**हड्डियां होती हैं कमजोर :** आपको शायद जानकर हैरानी हो कि सफेद चावल आपकी हड्डियों के लिए भी लाभदायक साबित नहीं होते। दरअसल, सफेद चावलों में विटामिन सी काफी कम मात्रा में पाया जाता है और इसका अत्यधिक सेवन आपकी हड्डियों को कमजोर करने का काम करता है।

# पेट की गैस कहीं बड़ी समस्या में न बदल जाए

**आजकल** पेट में गैस बनना एक साधारण बात हो गई है। पाचन तंत्र में विकार उत्पन्न होने की वजह से उदर और आंतों में गैस की समस्या उत्पन्न हो जाती है। गैस बनना किसी रोग का लक्षण भी हो सकता है। अथेड उग्र के लोग इससे अधिक पीड़ित रहते हैं। क्योंकि इस उग्र में पाचन क्रिया कमजोर होने लगती है। लोग अक्सर इसे आम समस्या समझकर नजर अंदाज कर दिया करते हैं। गैस उदर या आंतों में बनती है। उदर व आंत शरीर के वे भाग हैं जिसमें आहार का पाचन होता है। पाचन के लिए आमाशयिक रस की जरूरत होती है। आमाशयिक रस में एंजाइम, पेप्सिन, लाइपेज और रेनिन होते हैं। पेप्सिन, हाइड्रो क्लोरिक अम्ल के साथ मिलकर प्रोटीन को पेट्टीन में बदलता है। रेनिन, दूध के केसीनोजन को गाढ़ करता है और लाइपेज वसा का पाचन करता है। आमाशयिक रस द्वारा ही कुछ विषैले पदार्थ जैसे विष, धातु, अल्केलॉइड्स आदि निकलते हैं। अनावश्यक जीवाणुओं व कीटाणुओं का नाश भी आमाशयिक रस के द्वारा ही होता है। खाने की चीजों के पाचन के लिए आमाशयिक प्रक्रिया के दौरान पोषक तत्व सोख लिए जाते हैं, और अनचाहे अवशेष मलमूत्र के रूप में शरीर से बाहर निकल जाते हैं। पाचन क्रिया के तहत रासायनिक प्रक्रिया होती है और गैस बन जाती है। गैस का अधिक या कम बनना

पाचन शक्ति, व्यक्ति की आयु, शारीरिक और मानसिक रोग और खाने की चीजों के मिश्रण आदि पर निर्भर होता है।

पेट की गैस दो प्रकार की होती है। एक तो वह जो भोजन करते समय हमारे पेट में पहुंच जाती है। जैसे- नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, दूसरी कार्बन डाइआक्साइड, हाइड्रोजन और मीथेन है जो पाचन प्रक्रिया के दौरान आंतों में बनती है। एक स्वस्थ व्यक्ति में ये गैसें कम मात्रा में होती हैं जो कि मलद्वार या डकार से आसानी से बाहर निकल जाती हैं। परन्तु अधिक मात्रा में गैस बनने और पाचन क्रिया के दौरान इसके भोजन में मिलने के कारण इससे कष्ट देने वाले लक्षण पैदा होने लगते हैं। इन लक्षणों में मुख्य है- खाना खाने के एक या दो घंटे पश्चात पेट में भारीपन महसूस होता है और सांस लेने में भी तकलीफ होती है तथा मलद्वार से अधिक गैस निकलने के कारण आंतों में अनपचे कार्बोहाइड्रेट का बैक्टीरिया द्वारा फर्मेंटेशन होता है। ये गैसें अधिकतर हाइड्रोजन कार्बन डाइआक्साइड और मीथेन होती हैं। सामान्यतः इनमें कोई गंध नहीं होती।

पेट के दर्द की वजह गैस नहीं है। दर्द आंतों की गतिशीलता में कमी की वजह से होता है। ज्यादा गैस बनना किसी गंभीर रोग से संबंधित हो सकता है। खट्टी डकारें आना, संतुलन और मलद्वार से दुग्धमय गैस निकलने को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। इन का पूरा



कोका कोला, पेप्सी, सोडा आदि पेय ज्यादा गैस पैदा करते हैं क्योंकि इन सब में कार्बन डाइआक्साइड तथा सोड़े की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसी खाने की चीजों से भी बचना चाहिए जिन में लेक्टोज की मात्रा ज्यादा होती है। बच्चों को लेक्टोज रहित आहार के तहत न्यूट्रा माइजेन जैसे एमिनो एसिड, प्रोटीन हाइड्रॉलाइसेट या फिर सोयाबीन का दूध दिया जा सकता है। बड़ों को सभी प्रकार के दूध, आइस्क्रीम, चीज, दूध से बनी मिठाई, दूध से बने पेय, सफेद ब्रेड, बिस्कूट, क्रीम सूप, क्रीम युक्त व्यंजन और टंडे मांसाहार से बचना चाहिए

इलाज होना जरूरी है। उदर के रोग जैसे गैस्ट्राइटिस, पेट में अल्सर या पेट्टिक कैंसर, आंतों के रोग एंटाइटिस, अल्सर, एम्बीआइएस तथा जिआइडिएसिस आदि से भी गैस की समस्या हो सकती है। इसके अलावा हवाई यात्रा में भी गैस विकार की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। हवाई यात्रा के दौरान इस रोग से ग्रस्त लोगों को अधिक सावधानी की आवश्यकता होती है क्योंकि हवाई जहाज में वायुमण्डल का दबाव कम होने के कारण उदर की गैस आयतन में तीस प्रतिशत की वृद्धि हो जाती है और मुंह और सांस लेने के अंगों में विकारों की वजह से भी गैस की समस्या हो सकती है। नाक, सांस में बाधा, टॉसिल और एंजिनाइड का इलाज आसानी से संभव हो सकता है और अगर गैस की समस्या इनके कारण से हो तो उसे दूर किया जा सकता है। इसी तरह दांतों के विकार और कृत्रिम दांतों की बनावट के कारण होने वाले विकार भी गैस के लक्षण हो सकते हैं। शिशुओं में भी गैस विकार की समस्या पाई जाती है।

शिशु मां से या बोटल से दूध पीते समय मुंह से हवा अंदर ले लेते हैं। इस प्रकार दूध के साथ-साथ आक्सीजन और नाइट्रोजन गैसों भी उनके पेट में पहुंच जाती हैं। यदि पेट में गैस ज्यादा मात्रा में हो जाती है तो वह दूध पीना छोड़ देता है और

बैचेनी महसूस करता है, रोने लगता है और यदि यह गैस समय पर डकार द्वारा नहीं निकलती है तो या तो शिशु उल्टी कर एम्बीआइएस तथा जिआइडिएसिस से बचना चाहिए। साथ मल हो जाता है। गैस निकलने के लिए बच्चे को दूध पिलाने के बाद कंधे से लगाकर पीठ थपथपानी चाहिए, जब तक कि वह डकार न ले ले। गैस के विकार से होने वाली समस्या से बचने के लिए खाने-पीने में सफाई की आदत की जरूरत होती है। जल्दी-जल्दी जरूरत से ज्यादा खाना, खाते समय, चिंता या मानसिक तनाव से ग्रस्त होना, भोजन के समय कष्टदायक लक्षण सामने आने लगते हैं। मुंह और सांस लेने के अंगों में विकारों की वजह से भी गैस की समस्या हो सकती है। नाक, सांस में बाधा, टॉसिल और एंजिनाइड का इलाज आसानी से संभव हो सकता है और अगर गैस की समस्या इनके कारण से हो तो उसे दूर किया जा सकता है। इसी तरह दांतों के विकार और कृत्रिम दांतों की बनावट के कारण होने वाले विकार भी गैस के लक्षण हो सकते हैं। शिशुओं में भी गैस विकार की समस्या पाई जाती है।

कोका कोला, पेप्सी, सोडा आदि पेय ज्यादा गैस पैदा करते हैं क्योंकि इन सब में कार्बन डाइआक्साइड तथा सोड़े की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसी खाने की चीजों से भी बचना चाहिए जिन में लेक्टोज की मात्रा ज्यादा होती है। बच्चों को लेक्टोज रहित आहार के तहत न्यूट्रा माइजेन जैसे एमिनो एसिड, प्रोटीन हाइड्रॉलाइसेट या फिर सोयाबीन का दूध दिया जा सकता है।

बड़ों को सभी प्रकार के दूध, आइस्क्रीम, चीज, दूध से बनी मिठाई, दूध से बने पेय, सफेद ब्रेड, बिस्कूट, क्रीम सूप, क्रीम युक्त व्यंजन और टंडे मांसाहार से बचना चाहिए। कुछ सब्जियां और फल भी अधिक गैस बनाते हैं। फूल गोभी, पत्ता गोभी, सूखी फलियां, ककड़ी, हरी मिर्च, सलाद, मटर, मूली, प्याज, ककड़े, ककड़े, तरबूज, खरबूजा आदि अधिक गैस बनाते हैं। तले हुए या वसायुक्त पदार्थों से भी ज्यादा गैस बनती है। इनके इस्तेमाल से आंतों में कार्बन डाइआक्साइड बनता है। अन्य रोगों की तरह गैस विकार की समस्या पर काबू पाने के लिए भी नियमित व्यायाम और योगाभ्यास लाभदायक होते हैं। सुबह शाम 2-4 किलोमीटर तक घूमना गैस की समस्या को दूर करने के लिए अच्छा व्यायाम है। इससे रक्त संचार भी ठीक बना रहता है। पाचन शक्ति भी सही रहती है।

मानसिक तनाव से दूर रहते हुए शांति से सादा भोजन, इसका सबसे बड़ा इलाज है। खाना खाते वक्त कम पानी पीना चाहिए। क्योंकि अधिक पानी पाचन के लिए हानिकारक होता है। रात को देर से भोजन करना भी गैस की समस्या को बढ़ाता है। भोजन को ठीक से पचने के लिए 6-8 घंटे लगते हैं। इसके लिए पूर्ण आराम और 7-8 घंटे की नींद आवश्यक होती है। इन सावधानियों को बरतने के बाद भी यदि गैस से पीछा न छूटे तो किसी विशेषज्ञ से सलाह लें।