

## बार-बार क्यों टूटते हैं

नाखूनों की मालिश करने से उनमें मजबूती आती है। इस उपाय को अपनाने के लिए आप ग्लिसरीन से करीबन पांच मिनट तक अपने नाखूनों की मालिश करें। उसके बाद इसे करीबन दस से पन्द्रह मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से हाथों को वाँश करें।

आज के समय में महिलाओं को लम्बे नाखून रखना काफी पसंद होता है क्योंकि लंबे नाखूनों पर नेल आर्ट के जरिए वह न सिर्फ अपने नाखून बल्कि हाथों की खूबसूरती में भी चार-चांद लगाती है। लेकिन ऐसी भी कुछ महिलाएं हैं, जो चाहकर भी लंबे नाखून नहीं रख पाती क्योंकि उनके नाखून कमजोर होने के कारण बार-बार टूटते हैं। अगर आप भी इसी समस्या के कारण परेशान रहती हैं तो चलिए आज हम नाखूनों को मजबूती देने के कुछ आसान उपाय बता रहे हैं-

करें मालिश

नाखूनों की मालिश करने से उनमें मजबूती आती है। इस उपाय को अपनाने के लिए आप ग्लिसरीन से करीबन पांच

मिनट तक अपने नाखूनों की मालिश करें। उसके बाद इसे करीबन दस से पन्द्रह मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से हाथों को वाँश करें। अगर आप प्रतिदिन इस उपाय को अपनाते हैं तो कुछ ही दिनों में नाखूनों का टूटना बंद हो जाता है। वैसे मालिश करने के लिए आप विटामिन ई ऑयल या नारियल के तेल का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

जैतून का तेल

जैतून का तेल भी नाखूनों को मजबूती प्रदान करता है। इसके लिए एक कटोरी में जैतून का तेल लें और करीबन पन्द्रह मिनट के लिए अपने नाखूनों को इसमें डुबोकर रखें। इसके बाद हल्के गुनगुने पानी से हाथों को धो लें। इस उपाय को प्रतिदिन अपनाएं।

नींबू का रस

नींबू का रस भी कमजोर नाखून की

समस्या को दूर करता

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



करें। अब पांच मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें और फिर पानी से इसे साफ करें। आप एक दिन छोड़कर इस उपाय को अपना सकते हैं।

इसका भी रखें ध्यान नाखूनों को प्राकृतिक रूप से मजबूत बनाने के लिए कुछ बातों पर विशेष रूप से ध्यान देना आवश्यक है।

मसलन, पानी पर्याप्त मात्रा में पीएं। शरीर में पानी की कमी होने पर प्राकृतिक नमी खो जाती है, जिससे नाखून कमजोर होकर टूटने लग जाते हैं। पानी के साथ-साथ पौष्टिक आहार पर भी फोकस करें।

महिलाओं के हाथ घर के काम के दौरान काफी देर तक पानी के संपर्क में रहते हैं, जिससे नाखून कमजोर हो जाते हैं

और टूटने लगते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप पानी का काम करते समय ग्लव्स पहनकर रखें। अपने नाखूनों को सुंदर बनाने के लिए आप कई तरह के प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करती होंगी लेकिन इसके चयन में बेहद सावधानी बरतनी चाहिए। कुछ प्रॉडक्ट्स



मे बेहद हाश्र केमिकल्स होते हैं जो नाखूनों को कमजोर बनाते हैं और वह टूटने लगते हैं।

# तेजपत्ते

मधुमेह रोगियों के लिए तेजपत्ता किसी वरदान से कम नहीं है। खासतौर से, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति में यह बैड कोलेस्ट्रॉल को

कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। साथ ही रक्त में शर्करा से स्तर को नियंत्रित करने में भी यह सहायक है। विशिष्ट खुशबू व स्वाद के लिए अक्सर विभिन्न व्यंजनों में तेजपत्ते का प्रयोग किया जाता है। इसकी महक इतनी तेज होती है कि भोजन पकाने के बाद इसे निकाल दिया जाता है, फिर भी इसका स्वाद बरकरार रहता है। आपने भोजन में तो कई



बार तेजपत्ते का इस्तेमाल किया होगा, लेकिन क्या आप इसके स्वास्थ्य लाभों से वाकिफ हैं।

नहीं न, तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

कई तरह के पोषक तत्व

तेजपत्ते में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जैसे मैंगनीज, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन ए, कार्ब्स, प्रोटीन व फाइबर आदि भी होता है। इन सभी पोषक तत्वों की मौजूदगी के कारण तेजपत्ता स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

करे मधुमेह का इलाज

मधुमेह रोगियों के लिए तेजपत्ता किसी

## के इन बेहतरीन लाभों के बारे में जानकर

### हैरान रह जाएंगे

वरदान से कम नहीं है। खासतौर से, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति में यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। साथ ही रक्त में शर्करा से स्तर को नियंत्रित करने में भी यह सहायक है।

लड़ें संक्रमण से

कुछ अध्ययन यह बताते हैं कि तेजपत्ते के एंटीफंगल गुणों के कारण यह फंगल संक्रमण से लड़ने में काफी मददगार है, खासतौर से, कैंडिडा संक्रमण को दूर करने में यह काफी सहायक है। इसलिए अगर आप इसका सेवन करते हैं तो आप काफी हद तक संक्रमण से लड़ सकते हैं।



दूर करे कैंसर

तेजपत्ते में सिनो ल नामक एक तत्व पाया जाता है, जो ल्यूकेमिया कैंसर सेल्स को दबाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह स्तन कैंसर व कोलोन कैंसर को खत्म करने में भी प्रभावी तरीके से काम करता है।

इसका रखें ध्यान

यूँ तो तेजपत्ता स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक है, लेकिन कई बार इसके कारण कुछ नुकसान भी उठाने पड़ सकते हैं। इसलिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। मसलन, गर्भवती व स्तनपान कराने

वाली महिलाओं को इसके सेवन से पहले एक बार डॉक्टर से परामर्श अवश्य लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त तेजपत्ते का सेवन आपके ब्लडशुगर को कम कर सकता है, जिसके कारण कुछ विपरीत परिणाम देखने को मिल सकते हैं। इसलिए अगर आप किसी तरह की दवाई ले रहे हैं तो एक बार डॉक्टर से अवश्य पूछें। तेजपत्ता सेंटल नर्वस सिस्टम को भी धीमा कर देता है। ऐसे में अगर आपकी किसी तरह की सर्जरी होनी है तो सर्जरी से कम से कम से दो सप्ताह पहले तेजपत्ते का सेवन बिल्कुल बंद कर दें।

कैंसर और पेट के कैंसर जैसी घातक बीमारियों के होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

कम करे ब्लड शुगर

ऑलिव ऑयल का सेवन ब्लड शुगर को सामान्य स्तर से भी कम कर सकता है। जैतून का तेल इंसुलिन रेसिस्टेंस को बढ़ाता है, जिसके कारण यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करता है। जैतून के तेल का अधिक सेवन हाइपोग्लाइसीमिया, पसीना, कांपना, कमजोरी जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है।

पित्त की पथरी का खतरा

जैतून के तेल का यह एक सबसे गंभीर दुष्प्रभाव माना जाता है। आवश्यकता से अधिक ऑलिव ऑयल का सेवन पित्तशय को अवरूद्ध कर सकता है या फिर पित्त की पथरी की वजह बन सकता है।



जैतून तेल के नुकसान

## क्या आप वाकिफ हैं जैतून के तेल के इन नुकसानों से

ऑलिव ऑयल का सेवन ब्लड शुगर को सामान्य स्तर से भी कम कर सकता है। जैतून का तेल इंसुलिन रेसिस्टेंस को बढ़ाता है, जिसके कारण यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करता है। जैतून के तेल का अधिक सेवन हाइपोग्लाइसीमिया, पसीना, कांपना, कमजोरी जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है।

जैतून के तेल का नाम आते ही दिमाग में सिर्फ और सिर्फ इसके लाभ ही आते हैं। इसे एक स्वास्थ्यवर्धक तेल माना जाता है। इसी कारण आजकल इसका अधिक से अधिक प्रयोग की सलाह दी जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जैतून के तेल से कुछ नुकसान भी होते हैं। इसलिए इसका

प्रयोग बेहद सोच-समझकर व सीमित मात्रा में करना चाहिए। तो चलिए जानते हैं जैतून के तेल के कुछ नुकसानों के बारे में-

हो सकती है एलर्जी

जैतून का तेल कई तरह की एलर्जी जैसे डर्मटाइटिस, एक्जिमा और श्वसन एलर्जी हो सकती है। इसलिए जिन लोगों को हमेशा एलर्जी का खतरा रहता है, वह अगर ऑलिव ऑयल को भोजन में शामिल करते हैं तो इससे उन्हें परेशानी हो सकती है।

स्किन रैशज की संभावना

ऑयली स्किन के लोगों को इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए। दरअसल, अनियंत्रित सीबम स्राव के कारण त्वचा

तैलीय होती है और जब ऐसी स्किन पर जैतून के तेल का प्रयोग होता है तो इससे स्किन पर जलन, रैशज व रेडनेस की समस्या पैदा होती है। वैसे ऑयली स्किन के अलावा नवजात शिशु व बेहद छोटे बच्चों पर भी ऑलिव ऑयल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

सैचुरेटिड फैट संबंधित बीमारी

जैतून का तेल मोनोअनसैचुरेटेड वसा का एक समृद्ध स्रोत है। इस तेल के प्रत्येक चम्मच में लगभग 14 प्रतिशत सैचुरेटिड फैट और 120 कैलोरी होती हैं। जिसके कारण अगर नियमित रूप से अनप्रोसेस्ड ऑलिव ऑयल का सेवन किया जाए तो इससे मोटापा, दिल का दौरा, स्ट्रोक, स्तन