

# ठेकुआ बिना अधूरा है छठ का पर्व....

न्यूट्रिशनिस्ट ने बताया सेहत के लिए कैसे है फायदेमंद



## लंबे समय तक तृप्त रखे

ठेकुआ घी, आटा और गुड़ से तैयार किया जाने वाला इंडियन कुकीज है। ये दोनों ही आपको लंबे समय तक भूख का अहसास नहीं होने देते। यदि आप वजन कम करने के लिए भोजन के बीच कुछ स्वस्थ नाश्ते की तलाश में हैं, तो ठेकुआ अच्छा विकल्प है।

नवरात्रि और दिवाली के बाद अब पूरे देश में छठ पूजा का त्योहार मनाया जा रहा है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, छठ का व्रत संतानप्राप्ति और उसकी कुशलता के लिए किया जाता है। चतुर्थी तिथि पर नहाय-खाय से इस पर्व की शुरुआत होती है। छठ पूजा के तीसरे दिन खासतौर से ठेकुआ प्रसाद बनता है। यह प्रसाद त्योहार के तीसरे और चौथे दिन भगवान सूर्य और छठी मैया को चढ़ाया जाता है और अंतिम दिन उषा अर्घ्य के बाद पूजा के समापन पर भक्तों को वितरित किया जाता है। ठेकुआ को खजूर या टिकरी के नाम से भी जानते हैं।

डाइट विशेषज्ञ डॉ. रूपाली महाजन के अनुसार, किसी भी त्योहार में उपवास रखने का वैज्ञानिक कारण बॉडी को डिटॉक्सीफाई करना होता है। इसी तरह छठ पूजा में बनने वाला प्रसाद ठेकुआ सर्दी में शरीर को ठंड से बचाने के साथ इम्यूनिटी बढ़ाता है। यहां न्यूट्रिशनिस्ट ने ठेकुआ के कुछ स्वास्थ्य लाभ बताए हैं।

## क्या है ठेकुआ

ठेकुआ एक हेल्दी इंडियन कुकी है, जो गेहूँ के आटे, गुड़, चीनी, सूखे मेवे, सूखे नारियल और घी जैसी चीजों से बनती है। आटे में ये सभी सामग्री मिलाई जाती हैं। इस मिश्रण को पकौड़ी का शेष देने के लिए एक मोल्ड में रखने के बाद निकालकर डीप फ्राई किया जाता है। डीप फ्राई हाने के बाद इनकी बाहरी परत कुरकुरी और भीतरी हिस्सा नरम होता है। स्वाद में यह कुकीज मीठी होती है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों के लिए ठेकुआ एक हेल्दी स्नैक ऑप्शन है।

## एनीमिया से बचाव करे

चूंकि यह कुकी गुड़ से तैयार होती है और गुड़ में आयरन बहुत अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसलिए जिन लोगों के शरीर में खून की कमी या एनीमिया है उनके लिए ठेकुआ बहुत फायदेमंद साबित होता है।

## इम्यूनिटी बढ़ाए

ठेकुआ में मिलाए जाने वाले ढेर सारे सूखे मेवे एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर होते हैं। इससे आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली अच्छी हो सकती है। इसका अलावा ठेकुआ का सेवन पलू, संक्रमण, और अन्य सामान्य बीमारियों को रोकने में बहुत मदद करता है।



## पेट दर्द और एंठन की समस्या से मिलेगा केवल 5 मिनट में छुटकारा

त्योहारों के इस माहौल में खाने पीने के इतने पदार्थ मौजूद होते हैं कि कोई चाहकर भी खुद को रोक नहीं पाता। ऐसे में कई बार लोग इतना ज्यादा खा लेते हैं कि पेट में दर्द, एंठन या पेट खराब होने की समस्या पैदा हो जाती है। ऐसे में कई लोग खुद ही डॉक्टर बनने लगते हैं और इन समस्याओं से राहत पाने के लिए कई दवाएं तक खाने लगते हैं। जबकि यह पूरी तरह गलत है। हालांकि आप चाहें तो कुछ घरेलू उपाय को आजमा सकते हैं। ऐसा ही घरेलू उपाय हमें बता रहे हैं है लाइफ कोच ल्यूक कॉटिन्हो। दरअसल हाल ही में ल्यूक कॉटिन्हो ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर की है जिसमें वह पेट के दर्द, एंठन या इससे जुड़ी अन्य समस्या से राहत पाने के लिए एक घरेलू उपाय बता रहे हैं। आइए जानते हैं क्या है यह उपाय।

ल्यूक पेट दर्द से राहत पाने के लिए इस काढ़े को दिन में से 3 बार पीने की सलाह देते दिखाई देते हैं। उनके मुताबिक यह काढ़ा 4 साल की आयु से बड़े बच्चों और वयस्कों दोनों को ही दिया जा सकता है। वहीं उन्होंने यह भी कहा कि अगर इस काढ़े को पीने से भी राहत नहीं मिलती तो आप डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें और जांच कराएं। हालांकि वह इस काढ़े को बहुत ज्यादा असरदार मानते हैं और उन्हें लगता है कि यह पेट दर्द की समस्या को आसानी से खत्म कर सकता है।

## फेसवॉश का विकल्प हैं घर में रखी ये चीजें, त्वचा को दें केमिकल फ्री देखभाल

फेसवॉश स्किन क्लिनिंग का सबसे आसान तरीका है। ये ना केवल त्वचा से बाहरी प्रदूषण और गंदगी को दूर करने का काम करते हैं। बल्कि त्वचा के रोम छिद्रों में जमा अतिरिक्त तेल और क्लॉगिंग को क्लीन भी करते हैं। इसलिए फेसवॉश का उपयोग सभी को करना चाहिए। हालांकि जरूरी नहीं है कि आप बाजार में मिलने वाले केमिकल बेस्ड फेसवॉश का ही उपयोग करें। बल्कि आप अपने घर में मौजूद हर्बल चीजों को भी फेसवॉश की तरह उपयोग कर सकती हैं। हैरान ना हों, आप केवल बेसन से भी अपना चेहरा धो सकती हैं। आप फेस वॉश की तरह ही बेसन अपनी हथेली पर लें, इसमें थोड़ा-सा पानी मिलाएं और फिर इसे फेस वॉश की तरह अपने चेहरे पर अफलाई करें। अच्छी तरह लेकिन हल्का-हल्का रगड़ने के बाद चेहरे को पानी से धो लें। आपको अपनी त्वचा पर फेस वॉश क्लिनिंग मिलेगी। अंतर सिर्फ इतना होगा कि बेसन से चेहरा धोते समय आपको त्वचा पर झाग नहीं मिलेंगे। आप बाजार में मिलने वाले ऐलोवेरा जेल या फिर घर में खड़े ऐलोवेरा प्लांट की पत्ति को भी फेस वॉश की तरह उपयोग कर सकती हैं।

## सोने से पहले इस विधि से लगाएं जैतून का मिक्स तेल



सर्दी में स्किन पर ड्राइनेस आना एक आम समस्या है। रुखेपन की वजह से त्वचा मुरझा जाती है और अपनी चमक खोने लगती है। हालांकि अपने नाइट स्किन केयर रूटीन में थोड़ा सा बदलाव करके आप अपनी त्वचा को सर्दी के मौसम में खिला-खिला और ग्लोइंग बनाए रख सकती हैं। हालांकि आपको बहुत कुछ करने की जरूरत नहीं है। बल्कि रात को सोने से पहले स्किन पर इस विधि से ऑलिव ऑइल की मालिश करनी है। जैतून के तेल में विटामिन-ए, डी, ई और विटामिन-के पाए जाते हैं। रात को सोने से पहले जब आप इस ऑइल से अपनी स्किन पर मसाज करती हैं तो इन सभी का पोषण आपकी त्वचा को काफी बेहतर तरीके से मिल पाता है। क्योंकि दिन में इस ऑइल को लगाने के बाद आपको धूप और धूल से एक्सपोजर होता ही है, ऐसे में आपकी स्किन पूरी तरह रिलैक्स नहीं हो पाती। जबकि रात में स्किन रिलैक्स होती है तो यह तेल त्वचा पर अच्छी तरह काम करता है।

# दाल और सब्जी में न करें हींग का अंधाधुंध सेवन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



हींग का उपयोग भारतीय व्यंजनों में आज से नहीं बल्कि सदियों से होता आ रहा है। इसके जरिए व्यंजनों का स्वाद और सुगंध बिल्कुल बदल जाता है। यही नहीं जितना हींग भोजन का जायका बढ़ाती है उतनी ही अधिक लाभदायक भी होती है। आपको बता दें हींग फेरुला नामक एक पौधे की जड़ों से प्राप्त होती है। हींग का उपयोग न केवल व्यंजनों में बल्कि बहुत से घरेलू उपाय में भी किया जाता है। लेकिन कहा जाता है ना कि अति किसी भी चीज की बुरी होती है। ऐसे में अगर आप हींग का सेवन अधिक करते हैं तो इसके भयानक दुष्प्रभाव भी देखने को मिल सकते हैं। आज हम आपको हींग के सेवन से होने वाले 7 ऐसे ही नुकसानों के ऊपर से पर्दा उठाएंगे।

## गैस और डायरिया

आमतौर पर हींग का उपयोग गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं से राहत पाने के लिए किया जाता है। लेकिन अगर हींग की मात्रा का ध्यान न रखा जाए तो इसकी वजह से गैस, दस्त और पेट में जलन तक की दिक्कत पैदा हो सकती है। यही नहीं गैस के अधिक हो जाने की सूत्रत में जी भी मिचलाने लगता है। इस स्थिति से बचने के लिए हींग युक्त भोजन का सेवन करने से पहले हल्के स्नैक्स का सेवन जरूर करें। यूं तो हींग का सेवन दवा की तरह करना सही रहता है। लेकिन हींग की वजह से कई समस्याएं हो सकती हैं जैसे होठों में सूजन, सिरदर्द, डायरिया, गैस, ब्लड प्रेशर आदि।

## गर्भावस्था और स्तनपान

गर्भावस्था के दौरान हींग के सेवन की वजह से गर्भपात की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। इसके अलावा अगर आप शिशु को स्तनपान कराती हैं तो इस दौरान अधिक मसालेदार भोजन करने से, यह दूध के जरिए, शिशु को भी प्रभावित कर सकता है। आपको बता दें कि हींग के जरिए गर्भाशय के संकुचन को उत्तेजित कर सकता है और इससे गर्भपात हो जाता है। यही मां के द्वारा खाया गया अधिक मसालेदार

भोजन, दूध की स्थिति को बिगाड़ देता है और यह मसाले दूध में शामिल हो जाते हैं, जिसकी वजह से शिशु की तबीयत बिगड़ सकती है। ध्यान रहे किसी भी स्थिति में 5 साल से कम के बच्चों को हींग युक्त पदार्थों या व्यंजनों का सेवन नहीं करना चाहिए।

## हाई और लो ब्लड प्रेशर

हींग के अधिक सेवन की वजह से हाई ब्लड प्रेशर और लो ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग जो ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे हैं उन्हें इससे या तो दूरी बनाकर रखनी चाहिए, या फिर इसका सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए। आपको बता दें कि हींग को एक नेचुरल ब्लड थिनर के रूप में भी जाना जाता है, जो खून को पतला करने का काम करता है। साथ ही यह रक्त के थक्के बनने से भी रोकता है। इसके अलावा हींग के अंदर ब्वनउंतपद नामक यौगिक पदार्थ पाया जाता है जो ब्लड क्लॉट होने से बचाता है और रक्त प्रवाह को भी बेहतर करता है।

## सिरदर्द और चक्कर आना

अगर आप हींग का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं तो इसकी वजह से आपको सिरदर्द हो सकता है। साथ ही आपका कंस्ट्रैशन भी कम हो सकता है। हालांकि यह स्थिति कुछ देर आराम करने के बाद नहीं रहती। लेकिन कुछ लोगों ने हींग के सेवन के बाद चक्कर आने की भी शिकायत की है। आपको बता दें कि साधारण रूप से हींग के दुष्प्रभाव कुछ घंटों तक ही रहते हैं और उसके बाद ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर ऐसा नहीं हो तो डॉक्टर से संपर्क कर जांच करानी चाहिए।

## पैरालिसिस

अगर आपको पैरालिसिस का अटैक आ चुका है तो आपको हींग से दूरी बनाकर रखनी होगी। हींग के जरिए यह अटैक फिर से ट्रिगर हो सकता है। इसके अलावा यह सेंट्रल नर्वस सिस्टम से जुड़ी कई समस्याएं पैदा कर सकती है। इसके अलावा अगर आप हींग का अधिक सेवन करते हैं तो इसकी वजह से सीने में जलन, सिरदर्द, डकार और दस्त जैसी समस्या भी पैदा हो सकती है।

आपको बता दें कि एक व्यक्ति को 10 मिलीग्राम से लेकर 500 मिलीग्राम तक ही हींग के सेवन करने की सलाह दी जाती है। हींग का रोजाना सेवन से कई बीमारियों से बचा जा सकता है। ज्ञात हो कि विकारों के उपचार हेतु आप एक दिन में 10 मिलीग्राम से लेकर 125 मिलीग्राम तक हींग का सेवन कर सकते हैं। वहीं इसका अधिक से अधिक 250 मिलीग्राम तक सेवन किया जा सकता है।

