

पेट की चर्बी और कोलेस्ट्रॉल को एक साथ खत्म करेगी ये चीज



ओकारा क्या है ?

केले के छिलके से लेकर तरबूज के बीज तक कई ऐसी चीजें हैं, जिन्हें लोग फेंक देते हैं जबकि इनका खाने के अलावा कई कार्यों में इस्तेमाल किया जा सकता है क्योंकि इनमें वो सभी पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। ऐसी ही एक चीज ओकारा है, जो सोयाबीन का पल्प है यानी यह तब मिलता है जब सोयाबीन का दूध या टोफू बनाया जाता है। जाहिर है दूध हटाने के बाद बचे इस हिस्से (पल्प) को कचरा समझकर फेंक दिया जाता है।

हर साल 7 अप्रैल को वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जाता है। इस दिवस को वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन द्वारा इस उद्देश्य के साथ मनाया जाता है कि दुनियाभर के लोगों को स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में जागरूक किया जाए ताकि उन्हें स्वस्थ और दुरुस्त रहने में मदद मिल सके। दुनियाभर में कई गंभीर बीमारियां स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिनमें मोटापा और कोलेस्ट्रॉल भी शामिल हैं। दुनियाभर में बहुत से लोग इन दो समस्याओं से पीड़ित हैं। मोटापा एक ऐसी गंभीर समस्या है जिससे न सिर्फ किसी की सुंदरता कम होती है बल्कि इससे डायबिटीज, दिल के रोग और अन्य गंभीर स्वास्थ्य जोखिम का खतरा हो सकता है।

सिंगापुर में नानयांग टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी और जापान में वासेडा यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने अपने नए अध्ययन में एक ऐसी खाने की चीज की खोज की है, जिसे लोग कूड़ा समझकर फेंक देते हैं। यह चीज है सोया पल्प, जिसे ओकारा (वर्त) भी कहा जाता है। चलिए जानते हैं फूड के क्या लाभ हैं।

सोया पल्प में मिले असरदार गुण

शोधकर्ताओं ने हाल ही में सोयाबीन के बचे इस पल्प में कुछ गुणों की खोज की है, जिसके चलते इसे वो एक सुपरफूड मान रहे हैं। अध्ययन के अनुसार, इस बचे हुए हिस्से को किण्वित किया जा सकता है और इसे हेल्दी फूड में कन्वर्ट किया जा सकता है।

वेट लहस और कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक

अध्ययन में पता चला है कि सोयाबीन से दूध और टोफू बनाने के बाद बचे पल्प में ऐसे गुण होते हैं, जो चयापचय में सुधार करने, वजन कम करने और यहां तक कि कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी मदद कर सकते हैं।

प्रोटीन-फाइबर का भंडार है सोया पल्प

अधिकतर देशों में इसे कचरा समझकर फेंक दिया जाता है जबकि जापान के कई व्यंजनों में इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसमें उच्च मात्रा में प्रोटीन, फाइबर और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व होते हैं।

एंटीअहक्सिडेंट का पावरहाउस

इसे बिना किण्वित हुए भी खाया जा सकता है लेकिन शोधकर्ताओं ने पाया है कि किण्वित करने के बाद इसमें प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट की मात्रा बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, फाइबर का भी एक शक्तिशाली स्रोत है।

एक चीज की जड़ का पानी करेगा अंदर से हाइड्रेट

गर्मियां आ गई हैं। इन दिनों में प्यास बुझाने और शरीर को ठंडक देने के लिए आमतौर पर हम सभी ठंडे और ताजे ड्रिंक का सेवन करते हैं। तरबूज से लेकर आम तक, कई ऐसे शेक्स और ड्रिंक्स हैं, जो हमें हाइड्रेट रखने के साथ चिलचिलाती गर्मी से राहत देते हैं। वैसे तो इन दिनों में ऐसे और भी कई स्वादिष्ट और ठंडे ड्रिंक्स होते हैं, लेकिन आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ.रेखा राधामणि ने गर्मी में हाइड्रेट रहने का एक और अच्छा क्लिंग उपाय बताया है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर एक जड़ के साथ वीडियो शेयर किया है, जिसे अगर पानी में मिलाया जाए, तो न केवल शरीर को ठंडक मिलती है, बल्कि पाचन में भी सुधार होता है।

इस जड़ का नाम है वेटिवर या खस। आयुर्वेद विशेषज्ञ ने वीडियो में वेटिवर ड्रिंक के बारे में बताया है। यह एक ऐसा हाइड्रेटिंग ड्रिंक है, जो ठंडा होने के साथ टेस्टी और हेल्दी भी है। इसके अलावा उन्होंने गर्मी में खस की जड़ से बनी ड्रिंक पीने के फायदे भी बताए हैं। विशेषज्ञ कहती हैं कि गर्मी में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से बचने का सबसे अच्छा तरीका है बॉडी को हाइड्रेट रखना। चूंकि वेटिवर की जड़े बेहद संगुणित और ठंडी होती हैं, इसलिए गर्मी के दिनों में इसे पीने से स्वास्थ्य ठीक बना रहता है और शरीर में पानी की कमी नहीं होती।

क्या होती है खस ड्रिंक

खस ड्रिंक गर्मियों के लिए बहुत अच्छी है। खस का पौधा अन्य सुगंधित घासों जैसे लेमनग्रास, सिट्रोनेला और पामारोसा के परिवार से संबंधित है। हरे रंग का यह मिश्रण खस की जड़ों का उपयोग करके तैयार किया जाता है, जो ग्रीन सिरप की तरह दिखता है। आप चाहें, तो बाजार से खस का शरबत खरीद सकते हैं। बाजार में आसानी से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

उपलब्ध होने वाला यह ड्रिंक चीनी और कलर एजेंट से भरपूर है। अगर आप इसे खरीदना नहीं चाहते, तो घर पर ही खस की जड़ों का इस्तेमाल करके खुद बना सकते हैं।

खस का पानी क्यों पीते हैं

डॉ. राधामणि के अनुसार, खस की जड़े ठंडी होने के अलावा पाचन क्रिया को बढ़ाने, बुखार, प्यास और जलन को कम करने में मदद करती हैं। इतना ही नहीं यह एक ब्लड प्युरीफायर भी है। इसके अलावा यह यूरीन रिटेंशन में भी मददगार है।

हाइड्रेटेड ड्रिंक का सेवन कैसे करें

खस की जड़ों को अच्छी तरह से साफ कर लें। तीन दिन के लिए पीने के पानी में भिगो दें और फिर इस पानी को छान कर पी लें। आपका समर कूलर ड्रिंक तैयार है। बता दें कि ड्रिंक बनाने के लिए खस की जड़ों को तीन बार इस्तेमाल किया जा सकता है। इसलिए इसे बोटल से निकालने के बाद कुछ देर के लिए धूप में रख दें और दोबारा इस्तेमाल करें। डॉ.राधामणि के अनुसार इसे दूसरे तरीके से भी बना सकते हैं। इसके लिए एक लीटर उबलते पानी में खस की जड़े डालें। पानी को छान लें और गर्मी के दिनों में इसे पूरे दिन पीएं। बहुत राहत मिलेगी। अगर आप भी गर्मी में खुद को हाइड्रेट और हेल्दी रखना चाहते हैं, तो खस ड्रिंक का सेवन शुरू कर दीजिए। चूंकि यह एक आयुर्वेदिक ड्रिंक है, इसलिए इसे लेने से पहले सही मात्रा के बारे में जरूर जान लें।



कोरोना वायरस के लक्षणों की लिस्ट में जुड़े ये नए अजीब लक्षण

कोरोना वायरस का प्रकोप अभी कम होता नहीं दिख रहा है। यूरोप और एशिया के कई देशों को कोरोना की चौथी लहर का सामना करना पड़ रहा है। यह तबाही कोरोना के ओमीक्रोन सबवेरिएंट बीए.2 से मची हुई है। इस बीच कोरोना के नए वेरिएंट जैसे बीए.1.1 और एक्सई भी दरस्तक दे चुके हैं, जिनमें मूल ओमीक्रोन से ज्यादा तेजी फैलने की क्षमता है। जिस तरह से कोरोना अपना फैलाव कर रहा है, उसी तरह से इसके लक्षण भी बढ़ रहे हैं। यूके हेल्थ एजेंसी एनएचएस ने कोरोना वायरस के लक्षणों की अपनी ऑफिसियल लिस्ट में कोविड-19 के 9 नए लक्षणों को शामिल किया है। नए लक्षणों में गले में खराश, सुस्ती और सिरदर्द शामिल हैं। एनएचएस ने कहा है कि उसने बुखार, एक नई तरह की लगातार खांसी हों और स्वाद या गंध में कमी महसूस होना तीन अन्य लक्षणों को भी अपनी आधिकारिक सूची में शामिल किया है। कोरोना वायरस के लक्षणों की सूची का विस्तार करने से लोगों को यह समझने में मदद मिल सकती है क्या उन्हें वाकई कोरोना के लक्षण हैं। इससे उन्हें संक्रमण को कम करने में मदद मिल सकती है। कोरोना की चौथी लहर की आशंका के बीच आपको इन लक्षणों की जानकारी होनी चाहिए। हेल्थ एजेंसी ने कहा है कि लक्षण बहुत हद तक अन्य बीमारियों जैसे सर्दी और फ्लू के लक्षणों से मिलते-जुलते हैं।

मिनटों में राहत देंगे ये उपाय, अकड़न भी होगी खत्म

क्या आपकी गर्दन में तेज दर्द के साथ झुनझुनी, सुन्नता या अकड़न महसूस कर रहे हैं? क्या इसकी वजह से आपका उठना-बैठना, चलना-फिरना यहां तक कि सोना भी मुश्किल हो रहा है? अगर हां तो यह गर्दन की नस दबने यानी पिच नर्व की वजह से हो सकता है। सिटिंग जॉब या एक किसी एक करवट में सोना या कुछ ऐसा काम करना जिसमें गर्दन को कम झुकाना पड़ता है आदि से यह समस्या किसी को भी हो सकती है। गर्दन की नस दबने को मेडिकल भाषा में सर्वाइकल रेडिकुलोपैथी भी कहा जाता है। यह समस्या तब होती है, जब नसें डैमेज या और संकुचित हो जाती हैं। ऐसा होने से गंभीर दर्द और गर्दन में सूजन हो सकती है। इसके होने की एक वजह यह भी है कि जब आपके कशेरुकाओं के बीच स्लिप डिस्क जगह से खिसक जाती है या क्षतिग्रस्त हो जाती है और आपकी नसों पर दबाव डालती है। अगर गर्दन की नस दबने के लक्षणों की बात करें।

अपनी बॉडी टाइप के अनुसार कैसे घटाएं वजन, समझें शानदार मेथड



ईश्वर की बनाई हुई इस दुनिया की खूबसूरत और अजीब बात यही है कि हमारी लंबाई और आकार तो अलग-अलग होते ही हैं। साथ ही हमारी बॉडी शेप भी अलग-अलग ही होती है। आपने ऐसे कई लोग देखे होंगे जो बहुत कम खाने के बाद भी मोटे हो जाते हैं। ऐसे लोगों के लिए वेट गेन करना बेहद आसान होता है। इस तरह के लोगों को शेप में रहने के लिए कढ़ी कसरत की आवश्यकता होती है। वहीं कुछ लोग बेहद पतले होते हैं और यह स्वस्थ भी नहीं रह पाते। ऐसे लोगों के लिए एक दूसरी दिनचर्या का पालन करना बेहद जरूरी होता है। इसलिए आज हम आपको बॉडी के टाइप के बारे में बताएंगे और यह भी बताएंगे कि आपके लिए किस तरह की दिनचर्या और एक्सरसाइज का पालन किया जाना जरूरी है। सन 1940 में डॉक्टर डब्ल्यू. एच. शेल्डन ने बॉडी टाइप के कांसेप्ट को दुनिया के सामने रखा था। इसमें उन्होंने तीन तरह की बॉडी टाइप को इंटरड्यूस किया था। जिसमें एंडोमोर्फ, मेसोमोर्फ और एक्टोमोर्फ शामिल है। इस तरह की बॉडी टाइप रखने वाले लोगों के शरीर में चर्बी या फैट अधिक होता है। साथ ही इनका वजन भी बहुत आसानी से बढ़ जाता है। एंडोमोर्फ बॉडी टाइप की महिलाओं को सुडौल कहा जाता है और पुरुषों को स्टॉकी कहा जाता है।