

नेवर्स गिफ्ट

बिना साइड इफेक्ट उठाएं अर्जुन के पेड़ के लाभ...



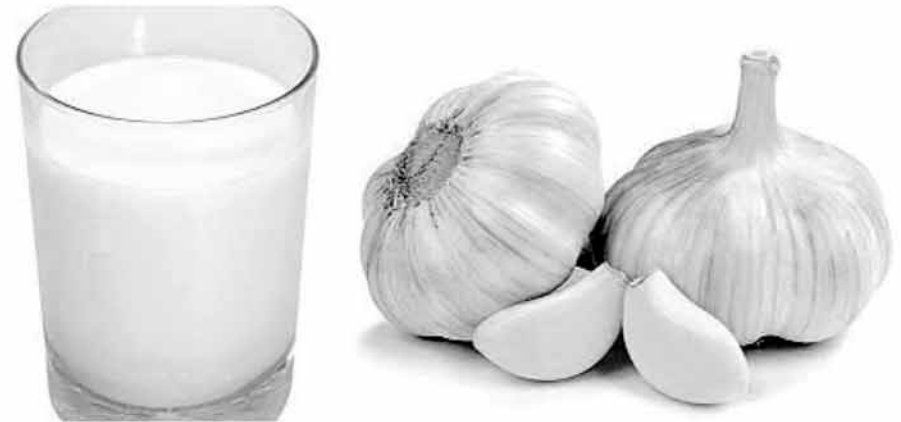
अर्जुन का पेड़ आयुर्वेद में काफी ज्यादा प्रयोग होता है। इसमें कई तरह के गुण होते हैं, जिसकी वजह से इसे दवाइयों में डाला जाता है। अर्जुन के पेड़, फल, पत्तियों और जड़ों को कई बीमारियों को दूर करने के लिये प्रयोग करते हैं। इनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है, इसलिए इसे आजमाने में हिचकिचाएँ नहीं।
मुंह की बीमारियाँ दूर करें: यदि अर्जुन के पेड़ की छाल के पावडर को तिल के तेल के साथ मिला कर रोज कुल्हा किया जाए, तो मुंह के फोड़े और अल्सर ठीक हो जाते हैं। इससे कैविटी, मसूड़ों की समस्या, संक्रमण, ब्लीडिंग, दांत दर्द और मुंह की बदबू दूर होती है।
चेहरे की झाड़ियाँ मिटाएँ: अर्जुन के छाल के पावडर में थोड़ा सा शहद लगाएँ और हप्ते भर तक चेहरे पर लगाएँ। इससे त्वचा बिल्कुल साफ नजर आती है।
दिल की धड़कन होगी नार्मल: 1 चम्मच अर्जुन के छाल के पावडर को 1 गिलास टमाटर के जूस में डालें और पी लें। इससे यदि दिल की धड़कने तेज हैं, तो वो नार्मल हो जाएगी।
रक्तपित्त: सुबह अर्जुन की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से रक्तपित्त दूर हो जाता है। यदि हड्डी टूट जाए तो, 1 कप दूध में 1 चम्मच अर्जुन के छाल का पावडर मिला कर दिन में तीन बार पियें। इससे हड्डियों में ताकत आती है और जल्द ही हड्डी जुड़ जाती है। आप चाहें तो छाल के पावडर को घी के साथ मिक्स कर के जहाँ हड्डी टूटी हैं, वहाँ पर लगा कर बँडेज बांध सकते हैं। रोजाना 40 एम एल अर्जुन के छाल का काढ़ा पियें। इस काढ़े से पेशाब की रकावट दूर हो जाती है।

हेल्थ नॉलेज

मलेरिया से सुरक्षा करता है एनीमिया...

एनीमिया आपके बच्चे की मलेरिया से सुरक्षा कर सकता है, ये बात एक नई स्टडी में सामने आई है। इस स्टडी के मुताबिक एनीमिया से पीड़ित बच्चे का आयरन सप्लीमेंट्स से इलाज आयरन की कमी के इस सुरक्षात्मक प्रभाव को खत्म कर सकता है।
रिसर्चर्स ने साबित किया कि आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया वास्तव में बच्चों की प्लाज्मोडियम फैल्सिपेरम मलेरिया के ब्लड-स्टेज से सुरक्षा करता है और एनीमिया का आयरन सप्लीमेंट्स से इलाज इस सुरक्षात्मक प्रभाव को खत्म करता है। रिसर्चर्स ने मिलकर गैम्बिया के मलेरिया महामारी वाले क्षेत्र के 6 से लेकर 24 महीने के बच्चों में एनीमिया पीड़ित 135 बच्चों में लाल रक्त कोशिकाओं (रेड ब्लड सेल) का अध्ययन किया।
माइक्रोन्यूट्रिएंट पाउडर: बच्चों को 84 दिनों तक आयरन सप्लीमेंटेशन ट्यूल के तहत माइक्रोन्यूट्रिएंट पाउडर द्वारा 84 दिनों तक आयरन दिया गया। उनकी लाल रक्त कोशिकाओं का विश्लेषण 49वें और 84वें दिन किया गया। हमारे नतीजों की एनीमिया ब्लड-स्टेज मलेरिया के खिलाफ प्राकृतिक सुरक्षा प्रदान करता है से हमें ये दिलचस्प परिकल्पना करने का मौका मिला कि अफ्रीकी मूल के लोगों में एनीमिया का व्यापक प्रसार मलेरिया का एक जेनेटिक लक्षण है।
एनीमिया, आयरन सप्लीमेंटेशन: ये नई रिसर्च इस बात का प्रमाण है कि आयरन सप्लीमेंटेशन पी फैल्सिपेरम मलेरिया के खतरे को बढ़ाती है और आयरन सप्लीमेंटेशन प्रोग्राम द्वारा मलेरिया रोगनिरोध के प्रयोग के लिए समर्थन प्रदान करता है। खासकर गंभीर स्ट्रेज में, लाल रक्त कोशिका संबंधी रिक्वरी के शुरुआती चरण में। ये स्टडी एनीमिया, आयरन सप्लीमेंटेशन और मलेरिया के खतरों के संबंधों पर रोशनी डालती है।

साइटिका पेन से छुटकारा दिलाएगा लहसुन का दूध...



साइटिका एक ऐसा दर्द है जो अधिकांश लोगों को हो जाता है। इसमें कमर से ले कर पैर की नसों तक दर्द होता है, जिसे सियाटिक नर्व कहते हैं। कभी कभी तो यह दर्द पैरों तक चला जाता है। साइटिका का दर्द किसी को भी हो सकता है। अच्छी बात तो यह है कि इस बीमारी का एक घरेलू उपचार उपलब्ध है, जिसकी रेसिपी काफी पुरानी है। साइटिका के दर्द को दूर करने के लिये लहसुन का दूध एक आम उपचार माना गया है। इस उपचार से सियाटिक नर्व में आई हुई सूजन और दर्द कम होगी और आराम मिलेगा। आज इस आर्टिकल में हम आपको इसके गुणों के बारे में बताएँगे और सिखाएँगे कि आप इसे घर पर कैसे बना सकते हैं।

भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट

साइटिका के दर्द को दूर करने के लिये गार्लिक मिलक पीने का फायदा लहसुन का दूध एक प्राकृतिक पेय है, जो कई सालों से आंत के परजीवी को मारने तथा वायरल और बैक्टीरियल संक्रमण से लड़ने के लिये इस्तेमाल किया जाता था। यह पेय नसों के दर्द में भी आराम दिलाता है क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। गार्लिक के दूध में जरूरी पोषण जैसे, विटामिन मिनरल, पॉलीसैक्चराइड्स, प्रोटीन, फ्लेवोनॉइड्स और एंजाइम्स होते हैं। इन फायदों से शरीर में बैक्टीरिया दूरा हुए एंजाइम्स से जो सूजन आई हुई होती है, उसका उपचार किया जाता है।



इसलिए जरूरी है ब्रश करना

सुबह बिस्तर छोड़ते ही हमारा सबसे पहला काम ब्रश करना ही होता है। बचपन से लेकर बुढ़ापे तक दांतों की सफाई व ताजगी के लिए ब्रश करना हमारी जिंदगी का एक अहम हिस्सा बन चुका है। दांतों की रोज दिन में दो बार सफाई करना बेहद जरूरी है। दांतों की सफाई करने से सांसों की तकलीफ व मुंह की अन्य बीमारियाँ नहीं होतीं। यादावत को दुरुस्त रखने में भी दांतों की सफाई जरूरी है।

अपेक्षाओं का दायरा: आपकी अपेक्षाएँ कितनी हैं और कितनी रियल स्टिक हैं, इस बात पर ध्यान जरूर दें। अपनी परिस्थितियों, आर्थिक स्थिति व अपने रिश्तों की सीमाएँ पहचानें और उन्हीं के आधार पर अपनी अपेक्षाएँ रखें।

2) दूसरों को देखकर अपनी हदें तय न करें: कभी भी दूसरों की जिंदगी के आधार पर अपनी अपेक्षाएँ न बढ़ाएं। हमें दूसरों की जिंदगी आकर्षक लगती है, लेकिन सबकी जिंदगी में अपनी-अपनी परेशानियाँ व सबके अपने-अपने दायरे होते हैं।
3) दूसरों की भी अपेक्षाओं का ख्याल रखें: हमें क्या चाहिए, हमसे लोग कैसा व्यवहार करते हैं, हमें लोग क्या देते हैं। ऐसी बहुत-सी बातें हैं। जिन पर हमारा ध्यान अधिक रहता है बजाय इसके कि हमने क्या दिया, हमने कैसा व्यवहार किया या हम दूसरों की अपेक्षाओं पर कितने खरे उतरते हैं। जिस तरह के व्यवहार की अपेक्षा हम दूसरों से करते हैं, हमें खुद भी उनके साथ उसी तरह का व्यवहार करना चाहिए। क्योंकि जिस तरह हम उनसे अपेक्षाएँ रखते हैं, उसी तरह वो भी हमसे अपेक्षाएँ रखते हैं। क्या हम अपने कंफर्ट जोन से निकलकर अपनों के लिए कुछ एक्सट्रा करते हैं? अगर नहीं, तो इस पर हमें सोचना होगा।
4) कुछ एक्सट्रा करें: रिश्तों में गर्माहट बनो रहे, आपस में प्यार-मुहब्बत बना रहे, इसके लिए जरूरी है थोड़ा एक्सट्रा एफर्ट। अपनों के लिए कभी-कभार उनकी अपेक्षाओं से कुछ अधिक भी कर दिया करें। इससे उन्हें खुशी मिलेगी। अनपेक्षित रूप से जब कुछ मिल जाता है, तो उसकी खुशी भी अलग ही होती है।
5) अपेक्षाओं के ओवरडोज से बचें: कुछ एक्सट्रा करके अपनों की अपेक्षाएँ अक्सर बढ़ने लगती हैं, लेकिन यह ध्यान रखें कि आप इसकी आदत न डालें, वरना उस एक्सट्रा एफर्ट को लोग आपकी ड्यूटी समझने लगेगे और जब कभी आप इसे पूरा करने में चूकेंगे, तो उन्हें लगेगा कि आप अपनी जिम्मेदारी नहीं निभा रहे। इसी तरह से आप भी अपनी अपेक्षाओं का दायरा थोड़ा-सा सीमित ही रखें, यदि कोई आपके लिए एक्सट्रा एफर्ट लेकर कुछ कर रहा है, तो हमेशा उससे यही उम्मीद न लगाकर बैठें, अगर किसी कारणों से कोई आपकी अपेक्षाओं पर उतना खरा नहीं उतर पा रहा, तो उसकी परेशानियों व परिस्थितियों को समझने का प्रयास करें। खुद को उसकी जगह पर रखकर सोचें, इस तरह रिश्ते प्रमेशा सकारात्मक बने रहेंगे और उनमें तकरार की संभावनाएँ भी कम होंगी।



रिश्तों में अपेक्षाएं

बच्चों: कुछ एक्सट्रा करके अपनों की अपेक्षाएँ अक्सर बढ़ने लगती हैं, लेकिन यह ध्यान रखें कि आप इसकी आदत न डालें, वरना उस एक्सट्रा एफर्ट को लोग आपकी ड्यूटी समझने लगेगे और जब कभी आप इसे पूरा करने में चूकेंगे, तो उन्हें लगेगा कि आप अपनी जिम्मेदारी नहीं निभा रहे। इसी तरह से आप भी अपनी अपेक्षाओं का दायरा थोड़ा-सा सीमित ही रखें, यदि कोई आपके लिए एक्सट्रा एफर्ट लेकर कुछ कर रहा है, तो हमेशा उससे यही उम्मीद न लगाकर बैठें, अगर किसी कारणों से कोई आपकी अपेक्षाओं पर उतना खरा नहीं उतर पा रहा, तो उसकी परेशानियों व परिस्थितियों को समझने का प्रयास करें। खुद को उसकी जगह पर रखकर सोचें, इस तरह रिश्ते प्रमेशा सकारात्मक बने रहेंगे और उनमें तकरार की संभावनाएँ भी कम होंगी।

औरतों से ज्यादा इन कामों में परफैक्ट हैं मर्द



औरतों को पुरुषों का काम अलग-अलग होता है। शुरु से ही यहाँ माना जाता है कि महिलाएँ ही घर को आसानी से संभाल सकती हैं। ऐसा नहीं है कि मर्द घर का काम नहीं कर सकते बल्कि वह औरतों से भी अच्छा काम करते हैं। आपको पत्नी भी अगर इस बात की लेकर अक्सर ताने देती हैं तो ये जान लें कि आपने कामों से किस तरह उसको खुश कर सकते हैं।

- 1. सोव समझ कर करें खर्च**
बीवी को होम मिनिस्टर का खिताब दिया जाता है। ऐसा माना जाता है कि कम पैसे में घर का खर्च सिर्फ औरतें ही कर सकती हैं। आपको ज्यादा जेब खर्चों की आदत है तो थोड़ा संभल जाएँ। आप पत्नी से बड़ी यह खिताब जीत सकते हैं।
- 2. शांति में पति करते हैं बचत**
आप शांति के मामले में खुद को स्मार्ट समझ ही है तो जरा पति देव की खरीदारी पर भी ध्यान दें। मर्द हमेशा सोच समझ कर खरीदारी करते हैं।
- 3. पैकिंग**
कहीं बाहर घूमने जा रहे हैं तो सूटकेस पैक करने का काम पति को सौंपें। ज्यादा महिलाएँ यह मानती हैं कि उनके पति बेहतर तरीके से सामान पैक करते हैं।
- 4. अच्छे शौफ भी हैं पति**
किचन में पत्नी तो रोज खाना बनाती हैं लेकिन जिस दिन लजीजदार खाना खाने का मन करे तो पति से कुकिंग की फरमाइश करें। आप खुद हैवान रह जाएँगी कि रसोई के काम में वो आपको भी मात दे सकते हैं।

घर संसार

काँकरोच ने कर रखा है परेशान तो करें ये उपाय

गर्भिया शुरू होते ही घर में काँकरोच आने शुरू हो जाते हैं। इनसे साफ-सुथरा घर इतना गंध और कीटाणुओं से भर जाता है कि बीमारियों के फैलने की आशंका बढ़ जाती है। इन्हें दूर भगाने के लिए बाजार में महंगे से महंगे स्प्रे और चाँक मिलते हैं लेकिन इन चीजों के इस्तेमाल से भी यह घर से बाहर नहीं निकलते। यह परेशानी आपको हर घर में आम देखने को मिलेगी। इस परेशानी को दूर करने के लिए आपको कुछ ज्यादा करने की जरूरत नहीं बल्कि आप अपनी किचन की ही इस्तेमाल करने वाली चीजों से इस समस्या से निजात पा सकते हैं।



- 1. लॉग:** तेज गंध वाला लॉग भी काँकरोचों को भगाने के लिए एक अच्छा उपाय है। किचन के ड्रैजर्स और स्टोर रूम की अलमारियों में लॉग की कुछ कलियों को रख देने से काँकरोच भाग जाते हैं।
- 2. पुदीना:** ताजा पुदीने की पत्तियों को एक पालीथैग में डालें। अब उन्हें उस जगह पर रखें जहाँ आपको ज्यादा काँकरोच दिखाई देते हैं। कुछ दिनों एक बाद इन पत्तों को बदलते रहे।
- 3. बेकिंग पाउडर और चीनी:** एक कटोरे में बराबर मात्रा में बेकिंग पाउडर और चीनी मिलाएँ और उस कटोरे को वहाँ पर रखें यहाँ पर काँकरोच अधिक मात्रा में हो 110-15 दिनों में इस सोडे को बदलती रहें क्योंकि नमी की वजह से इसकी महक चली जाएगी।
- 4. अण्डे के छिलके:** अगर आप अण्डा खाते हैं तो अण्डा खाने के बाद उसके छिलके को ना फेंकें क्योंकि यह काँकरोच को भगाने के काम आ सकते हैं। खाली अण्डे के छिलकों को किचन कैबिनेट या शैल्फ पर रख दें, इससे काँकरोच किचन में नहीं आएँगे।
- 5. केरोसिन ऑयल:** केरोसिन ऑयल के इस्तेमाल से भी काँकरोच भाग जाते हैं लेकिन इसकी बदबू बहुत तेज होती है। सोच समझकर ही इसका इस्तेमाल करें।
- 6. रेडवाइन:** यहाँ पर काँकरोच सबसे ज्यादा रहते हैं वहाँ पर एक कटोरी में 1/3 रेड वाइन डालकर रख दीजिए।
- 7. खीर:** गर्भियों में खीर का खूब इस्तेमाल होता है लेकिन शायद आप यह नहीं जानते कि खीर की गंध काँकरोचों को दूर भगाती है।
- 8. काँफी:** काँकरोच भगाने का यह काफी असरदार तरीका है। बस छोटी-छोटी प्लेट्स या कटोरी में काँफी के दाने घर के कोनों में रख दें।

हेल्थ सीक्रेट

दांतों से टार्टर की परत हटाने के घरेलू नुस्खे...



शराब, गुटका, पान, तम्बाकू, सिगरेट आदि जैसी गलत चीजों और चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स के ज्यादा सेवन से दांत खराब हो जाते हैं और डेंटन पर एक परत जम जाती है। यह टार्टर की लेयर दांतों की चमक कम करने के साथ-साथ कई रोगों का कारण भी बन सकती है और दांतों की जड़ को कमजोर कर देती है। यहाँ तक उम्र के साथ कई बार दांतों पर इनेमल की परत जमती चली जाती है जिसके कारण दांत पीले हो जाते हैं। अगर आपके दांतों में टार्टर की लेयर आ गई है, और उसे हटाने के लिए आप डॉक्टर के पास जाने की सोच रहे हैं तो आज हम आपको एक ऐसा घरेलू नुस्खा बताएँगे जिससे आप अपने घर पर खुद ही डॉक्टर बन कर टार्टर को हटा सकते हैं।

मुंह के बैक्टीरिया

इसके अलावा आमतौर पर हमारे मुंह में बैक्टीरिया रहते हैं, जब हम खाना खाते हैं और खाने के बाद कुल्हा या ब्रश नहीं करते तो खाने के कुछ कण मुँह में रह जाते हैं। ऐसे में खाने के 20 मिनटों के अंदर ही बैक्टीरिया खाने के कणों खासकर मीठी या स्टार्च वाली चीजों को एसिड में बदल देते हैं। बैक्टीरिया वाला यह एसिड और मुँह की लार मिलकर एक चिपचिपा पदार्थ प्लाक बनाते हैं। यह कुछ दांतों पर चिपक जाता है। अगर काफी दिनों तक उन दांतों की हंग से सफाई न की जाये तो यह प्लाक सख्त होकर टार्टर बन जाता है और दांतों व मसूड़ों को खराब करने लगता है। जैसे तो आज-कल डॉटल चिकित्सा ने काफी तरक्की कर ली है और डॉटल ब्लीचिंग से टार्टर को हटाना जा सकता है। लेकिन जब घर में ही मौजूद चीजों से इसे हटाया जा सकता है तो फिर डॉक्टर के पास जाने की क्या जरूरत है।



- ### घरेलू नुस्खे की सामग्री
- बेकिंग सोडा
 - हाइड्रोजन परोक्साइड
 - दूध ब्रश
 - डेंटल पिक
 - पानी
 - नमक
 - माउथ वॉश

इस्तेमाल करने की विधि

एक चम्मच बेकिंग सोडा और आधा चम्मच नमक को मिक्स करके, इस पेस्ट को ब्रश पर लगाकर 5 मिनट तक अच्छी तरह से दांतों पर ब्रश करें। फिर एक कप हाइड्रोजन और आधा कप गुनगुना पानी मिक्स करें और इस पेस्ट से 1 मिनट तक माउथ वॉश करें। अब डॉटल पिक से दांतों के टार्टर को अच्छी तरह से रब करें। लेकिन ध्यान रहें कि आप अपने मसूड़ों को न रगड़ें। रोजाना इस उपाय को दूर करने के लिए आपके दांतों से टार्टर की लेयर हट जाएगी और आपको डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी! तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें। दांतों से टार्टर की लेयर हटाने के लिए भी बेकिंग सोडा एक कारगर प्रोडक्ट है। लेकिन इसके ज्यादा इस्तेमाल से बचना चाहिए। 2008 में जर्नल ऑफ क्लीनिकल डेंटिस्ट्री में छपे एक शोध के अनुसार, इसमें अल्काइन सबस्टेंस में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल, एंटी-सेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं।

रेसिपी



तवा पुलाव सन्नागी

500 ग्राम चावल (उबले हुए), 4 टमाटर (बारीक कटे हुए), 2 उबले आलू (कटे हुए), 2 प्याज (बारीक कटा हुआ), 50 ग्राम हरी मटर, 1 शिमला मिर्च (बारीक कटा हुआ), 1 बड़ा चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट, 1 छोटा चम्मच जीरा, 4 बड़े चम्मच तेल, 1/3 हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), 2 छोटे चम्मच पाव भाजी मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, नमक स्वादानुसार

विधि

सबसे पहले एक बड़े तवे में तेल गरम करें। उसके बाद इसमें जीरा और प्याज डाल कर इसे अच्छी तरह भूनें। प्याज के लाल होने के बाद अदरक लहसुन का पेस्ट भी डाल दें। मिश्रण को 1 से 2 मिनट के लिए चलाएँ। अब इसमें मटर और शिमला मिर्च डाल कर इस दोबारा भूनें। इसके बाद इसमें टमाटर डाल कर मिश्रण को अच्छी तरह 2-3 मिनट के लिए पकाएँ। अब इसमें लाल मिर्च, हल्दी और आलू डालकर इसे 2 से 3 मिनट के लिए और पकाएँ। अब पाव भाजी मसाला डाल कर 2 मिनट के लिए ढककन से ढाक दें। इसके बाद इसमें चावल और नमक डालकर पूरे मिश्रण को अच्छी से मिला लें। आखिरी में गरम मसाला और हरा धनिया डाल कर चावल को 2 से 3 मिनट के लिए पकने दें ताकि गरम मसाला का टेस्ट चावल में अच्छी तरह आ जाए। आका गरमा गरम तवा पुलाव तैयार है।



विधि

मैदा, बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडा को मिलाकर छान लें। एक तरफ रख दें। एक 175 मिमी (7) व्यास के केक टिन को पिघले हुए मक्खन से चुपड़ लें, मैदा से डस्ट कर लें और आटे को अच्छी तरह फेला लें। हिलाकर अत्यधिक आटा निकाल लें। कन्डेन्सड मिल्क, पिघले हुए मक्खन और वैनिला ऐसेन्स को एक गहरे बाउल में स्प्रेयूला का प्रयोग कर अच्छी तरह मिला लें। छाना हुआ आटे का मिश्रण और 5 टैबल-स्पून पानी डालकर, स्प्रेयूला का प्रयोग कर हल्के हाथों मिला लें। घोल टपटने जितना गाढ़ा होना चाहिए। इस घोल को छुपड़े और डस्ट छुपड़े हुए 175 मिमी (7) व्यास के केक टिन में डालें। पहले से गरम अवन में 180°C (360°F) के तापमान पर 25 मिनट के लिए बेक कर लें। जब केक टिन के किनारे छोड़ दें और छुने पर स्पिंग जैसा लगे, इसका मतलब की आपका केक तैयार है। टिन को रैक के ऊपर पलटकर थपथपाते हुए केक निकाल लें। ठंडा करने के लिए एक तरफ रख दें और जरूरत अनुसार प्रयोग करें।

वैनिला स्पॉज केक सामग्री

1 1/4 कप मैदा, 1 1/2 टी-स्पून बेकिंग पाउडर, 1/2 टी-स्पून बेकिंग सोडा, 3/4 कप कन्डेन्सड मिल्क, 4 टैबल-स्पून पिघला हुआ मक्खन, 1 टी-स्पून वैनिला ऐसेन्स, पिघला हुआ मक्खन, चुपड़ने के लिए, मैदा, डस्ट करने के लिए