

जानकारी

कुर्मासन से करे कब्ज की समस्या दूर



अनियमित खानपान और जीवनशैली की सबसे अधिक मार पड़ने पेेट और पाचन तंत्र पर। ठीक समय पर खाना नहीं खाने के बाद कोल्डड्रिंक पीना खाने में पिन्जा खाना... सुबह-सुबह उठकर कॉफी पीना... ये सारी आदतें आपके पाचन तंत्र को कमजोर कर देती हैं। जिससे खाना अच्छी तरह से पचता नहीं है और कब्ज की समस्या होती है। आज शहर की आधी आबादी कब्ज की समस्या से जूझ रही है, जिससे राहत पाने के लिए कई लोग कई हकीमों और बाबाओं के चुर्णों का सेवन कर रहे हैं। अगर आप भी मन मसोस कर चुर्णों का सेवन कर रहे हैं तो ये कुर्मासन अभ्यास आपको इन चुर्णों और कब्ज से छुटकारा दिलाने में मददगार हो सकता है।

कब्ज के लिए कुर्मासन अभ्यास: अगर आप दस साल या दस दिन पुराने किसी भी तरह के गंभीर या हल्के कब्ज की समस्या से गुजर रहे हैं



तो कुर्मासन का अभ्यास करिए। कब्ज से छुटकारा दिलाने में कुर्मासन काफी फायदेमंद साबित होता है।

तयों हे फायदेमंद

कुर्मासन अभ्यास से पूरे शरीर की स्ट्रेचिंग हो जाती है, जिससे शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और पाचन-तंत्र मजबूत होता है और खाना अच्छी तरह पच जाता है।

अन्य फायदे: इस आसन से रीढ़ की हड्डी की अच्छी तरह से स्ट्रेचिंग हो जाती है जिससे अगर इंसान को पीठ व गले में दर्द की समस्या होती है तो छुटकारा मिलता है। इन सबके अलावा ये सिरदर्द के लक्षणों और दिमाग में हैप्पी हार्मोस पैदा करने के कारण तनाव को भी कम करता है। कुर्मासन करने से पेट के आसपास एकत्र हुई चर्बी भी कम होती है।

ऐसे करें कुर्मासन का अभ्यास: सबसे पहले जमीन पर अपने दोनों पैर आगे की तरफ फैलाकर बैठ जाएं। फिर अपनी दोनों हाथों की हथेलियों को अपने हिप्स के सामानांतर जमीन पर रखें।

फिर हल्का-हल्का दबाव डालकर अपनी जांघों को जमीन पर दबाइए और अपने पांव को मोड़ते हुए नीचे जमीन की तरफ झुकिए। फिर धीरे-धीरे प्रयास कर अपनी छाती और गर्दन को ऊपर उठाएं। इसी स्थिति में कुछ देर तक सांस रोक कर रहें और ध्यान लगाएं। फिर धीरे-धीरे पहले वाली स्थिति में आएँ। इस आसन को चार से पांच बार करें।

ये लोग इस आसन को ना करें

- जिन लोगों को या साइटिका और स्लिप डिस्क की समस्या है उन्हें ये आसन नहीं करना चाहिए।
- हृनिया और क्रोनिक अर्थराइटिस के मरीजों को भी ये आसन करने से बचना चाहिए।
- नोट- शुरुआत में इस आसन का अभ्यास अपनी शरीर की क्षमता के अनुसार ही करें।

मॉनसून में यूं रखें

अपनी सेहत का ख्याल



बारिश की बूंदें, सुहाना मौसम और गर्मा गर्म पकौड़ों के अलावा कुछ और भी हैं जो इस मौसम में मिलता है और वह है इंफेक्शन और बीमारियाँ। लिहाजा मॉनसून में आप बीमार न पड़ें और इस मौसम का अच्छी तरह से मजा उठा सकें इसके लिए इन बातों का ध्यान रखें...

शरीर को साफ रखें

इन दिनों शरीर को साफ-सफाई का ज्यादा ध्यान रखें। जितना मुमकिन हो, शरीर को सूखा और फेश रखें। बारिश में बार-बार भीगने से बचें। एंटीबैक्टीरियल साबुन से दिन में 2 बार नहाएं। बारिश में भीगने के बाद साफ पानी में डिसइंफेक्टेंट (डिटॉल, सैबलॉन आदि) मिलाकर अच्छी तरह नहाएं। दूसरों का तौलिया या साबुन शेयर न करें। बाहर से

आकर हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं। खाना खाने से पहले भी हाथ जरूर धोएं।

बाहर का खाना न खाएं

इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया जल्दी पनपता है। बाहर जाकर पानी पूरी, भेल पूरी, चाट, सैंडविच आदि खाने से बचें। कटे फल और सब्जियां खाने से भी इंफेक्शन का खतरा रहता है लिहाजा इनसे भी बचें। बाहर का जूस या पानी भी न पिएं। इस दौरान तेल-भूने खाने के बजाय हल्का खाना खाने की आदत डालें, जो आसानी से पच सकें क्योंकि बरसात में गैस, अपच जैसी पेट की समस्याएं ज्यादा होती हैं। अपने पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के लिए लहसुन, काली मिर्च, अदरक, हल्दी और धनिया का सेवन करें। बासी खाना खाने से भी

बचें।

सब्जियों को अच्छी तरह धोएं

फल और सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं खासकर पत्तेदार सब्जियों को क्योंकि इस मौसम में उनमें कई तरह के लार्वा और कीड़े होते हैं। हल्के गर्म पानी से सब्जी और फलों को धोएं, फिर उन्हें आधे घंटे तक नमक मिले पानी में भिगोकर रखें। सब्जियों को पकाने से पहले 5 मिनट उबाल लें तो और भी अच्छा है। इससे कीटाणु तो खत्म होंगे ही, फल-सब्जियों पर लगे आर्टिफिशल कलर और केमिकल भी हट जाएंगे। इसके अलावा सब्जियों को अच्छी तरह पकाएं। कच्चा या अधपका खाने का मतलब है कि आप बीमारियों को दावत दे रहे हैं।

हवादार कपड़े पहनें

मॉनसून में ढीले, हल्के और हवादार कपड़े पहनें। टाइट और ऐसे कपड़े न पहनें, जिनका रंग निकलता हो। ध्यान रखें कि कपड़े धोते हुए उनमें साबुन न रह जाए वरना स्किन इंफेक्शन हो सकता है। अगर बारिश में कपड़े भीग गए हैं तो फौरन बदल लें ताकि सर्दी-जुखाम न हो।



मानसून में रखना है अपने मैकअप को बरकरार

तो अपनाएं ये आसान टिप्स



मैकअप आज हमारे लाइफस्टाइल का एक अभिन्न अंग बन चुका है। अत्यधिक सुंदरता और आकर्षक लुक पाने के लिए आज हर कोई इन मैकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कर रहा है। लेकिन इस मानसून के मौसम में बारिश या पसीने के कारण मैकअप निकल जाने का अंदेश बना रहता है। जिससे निजात पाने के लिए ऐसे कई तरीके हैं जिन्हें अपनाकर आप मानसून के मौसम में भी अपने मैकअप को बरकरार रख सकते हैं। भारतीय तनेजा की आल्फस ब्यूटी क्लिनिक की कार्यकारी निदेशक और मैकअप विशेषज्ञ गुंजन गौर ने टिकाऊ मैकअप के संबंध में ये जानकारियां दी हैं।

मानसून में वाटरप्रूफ मैकअप उत्पादों का इस्तेमाल करना आसान उपाय है। आप चाहे तो टू-व काम्पैक्ट पाउडर और फाउंडेशन भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इसे आप हल्के गीले स्पॉन्ज से लगा सकती हैं या सूखे पाउडर के तौर पर भी लगा सकती हैं।

हमेशा लिपस्टिक, मस्कारा और लाइनर का दो कोट लगाएं, ताकि ये ज्यादा देर तक टिके रहें।

किसी भी उत्पाद को खरीदते समय उसके बारे में अच्छी तरह से पढ़ लें कि वह वाटरप्रूफ है या नहीं या कितने घंटे तक वह टिका रह सकता है।

पाउडर ब्लश के बजाय आप क्रॉम ब्लश इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर आप थोड़ा और कलर व उभार चाहती हैं तो क्रॉम ब्लश के ऊपर से पाउडर ब्लश लगाएं, ताकि यह आपके गालों पर ज्यादा देर तक टिका रहे, जो आपके चेहरे पर चमक व कलर लाने के साथ ही खूबसूरती भी बढ़ाता है।

मनी प्लांट के लिए दिशा

मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगायें क्योंकि इस दिशा के देवता गणेश जी हैं। गणेश जी अमंगल का नाश करने वाले हैं। इसलिए मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाना उचित माना गया है।

मनीप्लांट को कभी भी उत्तर-पूर्व दिशा में नहीं लगाना चाहिए। इससे आपको भारी नुकसान का सामना करना पड़ सकता है। इस दिशा में

मनी प्लांट रखने पर आपको धनहानि हो सकती है।

कभी भी मनी प्लांट को पूर्व-पश्चिम की दिशा में न लगाएं। इससे आपके दायतंत्र जीवन में खटास आती है।

मनी प्लांट के लिए स्थान और देखभाल

मनी प्लांट की बेलों को जमीन पर नहीं फैलाना चाहिए। इससे घर में नकारात्मक ऊर्जा आती है।

मनी प्लांट ऐसी जगह रखें जहां अधिक धूप ना हो।

मनी प्लांट को घर के अंदर गमले में अथवा बोटल में पानी भरकर भी लगाया जा सकता है। लेकिन इस पानी को हर सप्ताह बदल देना चाहिए।

यदि मनी प्लांट का पौधा मुरझा गया है तो इसे हटा देना चाहिए। सूखा हुआ मनी प्लांट शुभ नहीं माना जाता है।

हेल्थ अलर्ट

गर्भनिरोधक गोलियों से भी बढ़ सकता है खतरा...



गंभीर स्थिति

स्ट्रोक एक गंभीर चिकित्सकीय आपात स्थिति है, जिससे अकाल मृत्यु और विकलांगता हो रही है। यह दिमाग में खून के प्रवाह के एक क्षेत्र में बंद होने से होता है, इसमें मरिक्तक की कोशिकाओं को ऑक्सीजन नहीं मिलती और वे मरने लगती हैं। स्ट्रोक तब होता है, जब दिमाग के एक हिस्से में रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है। इससे दिमाग की इस इलाके की कोशिकाएं मरना शुरू हो जाती हैं। ऐसा उन्हें ऑक्सीजन और कार्य के लिए दूसरे जरूरी पोषक पदार्थ नहीं मिलने से होता है।

माइग्रेन भी महिलाओं में तीनगुना से ज्यादा स्ट्रोक को बढ़ा सकता है। धूम्रपान करने वाली महिला को भी गर्भ-निरोधक गोलियां न लेने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इससे स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।



हीमोराजिक स्ट्रोक

इस्कीमिक स्ट्रोक के अलावा एक हीमोराजिक स्ट्रोक होता जो एक रक्त वाहिका के फटने और मरिक्तक में खून की वजह से होता है। गठिया रोग से जुड़ा हृदयरोग और पेट्रियल फाइब्रिलेशन युवतियों में स्ट्रोक के प्रमुख कारक के रूप में उभर रहा है। जब दिमाग की कोशिकाएं स्ट्रोक की वजह से मरने लगती हैं तो उस इलाके में मरिक्तक की याददाश्त और मांसपेशियों के नियंत्रण की क्षमता खत्म हो जाती है। स्ट्रोक का उपचार इसके प्रकार पर निर्भर करता है। एक इस्कीमिक स्ट्रोक से हुए नुकसान को दवाओं के जरिए ठीक किया जा सकता है, बशर्ते घटना के तीन घंटे के भीतर उपचार शुरू हो जाए। हीमोराजिक स्ट्रोक के उपचार में दिमाग में होने वाले रक्तस्राव को नियंत्रित किया जाता है।

रेसिपी



विधि

एक बॉउल लें इसमें मैदा नमक और घी डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें पानी डालकर इसे नमू गूथ लें और गीले कपड़े से ढककर रख दें फिर भरावन की सभी सामग्रियों को एक साथ बॉउल में मिलाकर लें। फिर इस आटे की छोटी-छोटी लोई बना लें फिर एक छोटी सी कटोरी लें इसमें पानी और मैदे का पेस्ट बनाएं और अब उन लोईयों की पूड़ी बनाकर इसमें भरावन की सामग्री एक-एक चम्मच भर गुड़िया के सावे में रखे फिर इन गुड़ियों के किनारे से मैदे का पेस्ट लगाकर इसे अच्छी तरह से बन्द करें और सारी लोईयों से ऐसे ही गुड़िया तैयार कर लें। अब इन गुड़ियों को साफ कॉटन से ढकते जाएं फिर कढ़ाई में तेल गर्म करें और गर्म होने के बाद गैस को मीडियम आंच पर कर दें और इस तेल में फिर गुड़िया तलें अब इन गुड़ियों को निकाल कर रखते जाएं। अब आपकी मेवे से बनी गुड़िया तैयार है। अब आप इसे खुद भी खाएं और मेहमानों को भी खिलाएं।

मेवे की गुड़िया

सामग्री

तीन कप मैदा, एक चौथाई कप घी, चुटकीभर नमक, दो कप तेल, भरावन के लिए, दो कप घिसा सूखा नारियल, एक चौथाई कप बादाम, एक चौथाई कप पिस्ता, एक चौथाई कप काजू, थोड़े से खजूर, एक चौथाई कप किशमिश, एक चौथाई चम्मच दालचीनी पाउडर

खुशहाली के लिए लगायें मनी प्लांट



वास्तु शास्त्र के अनुसार हर पौधे के लिए एक दिशा निर्धारित होती है। यदि पौधे को उचित दिशा में लगाया गया तो वह सकारात्मक प्रभाव डालता है, वहीं यदि उसके उस पौधे का गलत दिशा में वृक्षारोपण किया गया तो वह नकारात्मक प्रभाव डालता है जिससे फायदा होने की बजाय नुकसान होने लगता है। इसलिए हम आपको मनी प्लांट लगाने की दिशा से लेकर रखरखाव तक की सारी जानकारी दे रहे हैं।

मनी प्लांट के लिए दिशा

मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगायें क्योंकि इस दिशा के देवता गणेश जी हैं। गणेश जी अमंगल का नाश करने वाले हैं। इसलिए मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाना उचित माना गया है।

मनीप्लांट को कभी भी उत्तर-पूर्व दिशा में नहीं लगाना चाहिए। इससे आपको भारी नुकसान का सामना करना पड़ सकता है। इस दिशा में

कश्मीरी पनीर मसाला

सामग्री

दो कप पनीर टुकड़ों में कटे हुए, एक चम्मच गरम मसाला पाउडर, आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, आधा चम्मच अदरक का पेस्ट, आधा चम्मच धनिया पाउडर, एक चौथाई चम्मच हल्दी पाउडर, एक चम्मच कटा हरा धनिया, आधा चम्मच जीरा, दो चम्मच तेल, चुटकीभर हींग, स्वादानुसार नमक



विधि

सबसे पहले एक पैन में तेल डालकर गर्म करें। जब ये गर्म हो जाएं तो इसमें पनीर के टुकड़े डालकर सुनहरा भूरा होने तक भून लें। इसके बाद एक बाउल में इन्हें निकाल लें। और इसमें लाल मिर्च पाउडर, अदरक का पेस्ट, हींग, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक मिलाकर 10 मिनट के लिए अलग रख दें। 10 मिनट बाद पैन में तेल डालकर उसमें पनीर के टुकड़े और कम से कम 4 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और गैस की आंच धीमी कर दें। इसे ऐसे ही कम से कम 10 मिनट पकने दें। आपकी कश्मीरी चमन बनकर तैयार है। इसे आप सर्विंग बाउल में निकाल लें। इसे गार्निश करने के लिए इसके ऊपर हरा धनिया डालें और सर्व करें।