

सुझाव

कई रोगों के इलाज में लाभकारी है बेलपत्र



जड़ी-बूटी के तौर पर होता है उपयोग

बेलपत्र के बारे में तो आप जानते ही होंगे, लेकिन अगर आप समझते हैं कि इसका इस्तेमाल केवल शिवलिंग पर चढ़ाने एवं पूजा में किया जाता है तो आप गलत सोच रहे हैं। दरअसल, बेलपत्र का इस्तेमाल कई रोगों को मिटाने जड़ी बूटी के तौर पर किया जाता है। आइए, जानते हैं बेलपत्र के इस्तेमाल से होने वाले फायदे

यह है इसके 11 बेमिसाल फायदे

- बेल के रस को हल्के गुनगुने पानी में मिलाएं और इसमें रहने की कुछ घंटों तक। इस घोल का नियमित सेवन करने से खून साफ होने में मदद मिलती है।
- कड़वे है कि बेलपत्र की मदद से सफेद दाग भी ठीक होते हैं। बेल के गुदे में सोरबिन नामक तत्व पाया जाता है, जो त्वचा की धूप सहने की क्षमता बढ़ाता है, साथ ही इसमें कैरोटीन भी पाया जाता है, जो सफेद दाग हल्के करने में मदद करता है।
- बेलपत्र पित्त की समस्या, खुजली और त्वचा के एम-एल्लर्जी को भी दूर करने में सहायक है। इसके लिए बेल के पत्ते को फल के छिलके लें, उन्हें साफ करके उनमें तिल का तेल और
- कपूर मिलाएं। अब इस तेल को रोजाना सिर में लगाएं, इससे सिर में जू खत्म होने के अलावा अन्य समस्याओं में भी फायदा होता है।
- बेलपत्र बालों को झड़ने से रोकने में भी मददगार है। इसके लिए रोजाना एक बेल के पत्ते को धोकर खा सकते हैं। जल्द ही आपकी फर्क दिखाने शुरू हो जाएगी।
- अगर बेल के फंके फल को शहद और शकर मिलाकर खाया जाए, तो खून साफ होने में मदद मिलती है।
- शरीर से आ रही दुर्गंध को खत्म करने के लिए भी बेलपत्र का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए बेल के पत्तों का रस पूरे शरीर पर लगाकर कुछ देर रखें फिर एक घंटे बाद नहा लें।
- गुठ के छल्ले ठीक करने के लिए पके हुए बेल के गुदे को पानी में उबाल कर टंडा कर लें। अब इस पानी से कुल्ला करें।
- बेलपत्र का काढ़ा नियमित पीने से दिल मजबूत रहता है और हार्ट अटैक की आशंका कम होती है।
- तेज सुखार होने पर बेलपत्र का काढ़ा पीने से राहत मिलती है।
- बेल पत्तियों का रस बनाकर नियमित रूप से सेवन करने से सांस से जुड़ी बीमारियों में लाभ होता है।



बरसात के मौसम में प्रकृति अपनी सुंदरता बिखेरती है, सुहानी हवा और महकता मौसम सभी को खुशगवार लगता है, लेकिन बरसात के मौसम में हवा में नमी बनी रहती है, साथ ही रिमडिज़म बारिश में भीगने से खुद को हमेशा बचाए रखना भी संभव नहीं होता, यानी कि ये मौसम हरे-भरे नजारे के अलावा बीमारियां भी लेकर आता है।

मानसून टिप्स

14 जरूरी बातें

बारिश के पानी से धोएंगे बाल

हे जाएंगे आकर्षक और मुलायम स्कूल, कॉलेज, ऑफिस, किसी पार्टी व किसी जल्द ही सीटिंग में न जाना हो तो फिर भी बारिश में भीगते में अक्सर कई लोगों को मजा आता है। शुरूआती कुछ 2-3 बार की बारिश छोड़ दें तो बारिश का यह पानी आपकी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है और साथ ही इसका आकर्षक सेहत पर भी अच्छा असर होता है।

बारिश के पानी से होने वाले फायदे

- बारिश के पानी को किसी बर्तन में इकट्ठा करके इस पानी से बालों को धोना लाभकारी है। इससे आपके बाल इतने मुलायम और आकर्षक दिखेंगे कि आप खुद विश्वास नहीं कर पाएंगे।
- बारिश के पानी से नहाना, त्वचा की बेहतर तरीके से साफ़ करता है वह भी नैचुरली। अणु अपनी त्वचा को साफ-सुथरा और स्वस्थ बना सकते हैं।
- इस पानी को किसी साफ बर्तन या बॉटल में भरकर रख लें और सोने से पहले अपनी त्वचा पर इस पानी को लगाएं या इससे त्वचा को साफ करें। कुछ ही दिन में आपकी त्वचा बेदाग और मुलायम हो जाएगी।
- खुब उठकर इस पानी से चेहरा धोने पर त्वचा का रंग भी साफ होता है और त्वचा की झड़ना और दाग-धब्बे भी मिट जाते हैं। इतना ही नहीं, इसका प्रयोग आप पैडिक्योर के लिए कर सकते हैं, यह कमाल का असर करता है।



जानकारी

सौंफ के यह 17 फायदे



हरी और कुरकुरी सौंफ हम सभी मुखवास के तौर पर इस्तेमाल करते हैं। यही सौंफ सेहत के लिए भी खासी गुणकारी है। आइए जानते हैं इसके ऐसे 17 फायदे, जो सेहत के लिए अनमोल हैं।

- घट की बीमारियों के लिए यह बहुत प्रभावी दवा है जैसे मरोड़, दर्द और गैस्ट्रिक डिस्टॉर्ड्स के लिए।
- सौंफ आपकी वाददशत बढ़ाती है।
- सौंफ का नियमित सेवन पेट को तेज़ करता है। 5-6 ग्राम सौंफ रोज लेने से तौबर और आंखों की खंति ठीक रहती है।
- सिंघी हुई सौंफ मिर्ची के साथ खाने से आक्ज तो मचुर होती ही है यह खासी भी भगाली है।
- अगर आप चाहते हैं कि आपका कोलेस्ट्रॉल स्तर न बढ़े तो खाने के लगभग 30 मिनट बाद एक चम्मच सौंफ खा लें। सौंफ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रण में रखती है।
- सूखी, रोस्टेड और कच्ची सौंफ को बराबर मात्रा में मिला लें। इसे खाने के बाद खाएं। इनसे पाचन क्रिया बेहतर रहेगी और आप हल्का महसूस करेंगे।
- अगर आप एक चम्मच सौंफ 2 कप पानी में उबाल लें और इस मिश्रण को दिन में दो-तीन बार लें तो आपकी आंठें अक्क मानसु करेगी और खासी भी तापता हो जाएगी।
- सौंफ को अंजीर के साथ खाएं और खासी एवं ब्रोकडिस को दूर भगाएं। कफ और खांसी के इलाज के लिए सौंफ खाना उपयोगी है।
- मांसिक वक को नियंत्रित बनाने के लिए सौंफ खाएं।
- अपव संबंधी विकारों में सौंफ का उपयोग बंध साधकारी है। बिना तेल के छे पर सिंघी हुई सौंफ और बिना सिंघी सौंफ को मिलाकर लेने से अपव के मामलों में बहुत जल्द लाभ मिलता है।
- दो कप पानी में उबनी हुई एक चम्मच सौंफ को दो या तीन बार लेने से अक्क और कफ की समस्या समाप्त होती है।
- अस्थमा के उपचार में सौंफ कमात की सहायक है।
- गुठ के साथ सौंफ खाने से मांसिक धर्म नियंत्रित होता है।
- एक चम्मच सौंफ को एक कप पानी में उबलने दें और 20 मिनट तक इसे उबलें। इसे शिथिल कर के कॉलिक का उपचार होने में मदद मिलती है। शिथिल को एक या दो चम्मच से ज्यादा यह घोल नहीं देना चाहिए।
- सौंफ के पाउडर को शकर के साथ बराबर मिलाकर लेने से हाथों और पैरों की जलन दूर होती है। भोजन के बाद 10 ग्राम सौंफ लेनी चाहिए।

ज्ञानकारी



बचपन से घर में पढ़ने वाले बच्चों के आते हैं अच्छे अंक

बच्चों को उम्र के पहले पढ़ाने में ही अगर घर में पढ़ने का वातावरण मिले तो किशोरावस्था में उनकी परीक्षा के ग्रेड अच्छे हो सकते हैं। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। पत्रिका स्कूल इवेंटिवनेस एंड स्कूल डेवलपमेंट में प्रकाशित शोध में दिखाया गया है कि जिन प्रि स्कूल जाने वाले बच्चों के माता-पिता लगातार पढ़ते हैं और बच्चों से कितानों के बारे में बात करते हैं, वह 12 साल की उम्र में गणित की परीक्षा में बेहतर स्कोर प्राप्त कर सकते हैं।



बच्चों को घर के बाहर धूल-मिट्टी में खेलने दें



बच्चे बीमार न हो जाएं, इसके लिए माता-पिता क्या-क्या जतन नहीं करते। लकड़ीक और जागसकता बढ़ने के साथ लोग बच्चे को कीटाणुओं से दूर रखने की हर संभव कोशिश करते हैं। एक नए शोध में यह बात सामने आई है कि जिन लड़कों को बचपन में कीटाणुओं से दूर रखकर संक्रमण से ज्यादा बचाया जाता है, अगले चलकर उन्हें ल्यूकेमिया (बचपन में होने वाला कैंसर) का खतरा होता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि माता-पिता बच्चों को घर के बाहर धूल-मिट्टी में खेलने दें, ताकि उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो सके।

रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत होना जरूरी

इसके पीछे यह वजह है कि अपने पहले साल में जो बच्चे संक्रमण का सामना करते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत हो जाती है। नेचर रिव्यूज कैंसर नाम के जर्नल में प्रकाशित

शोधकर्ता मेल ग्रीव्स ने कहा



में पिछले 40 वर्षों से बचपन में होने वाले लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया पर शोध कर रहा हूँ और इनमें वर्वी में इसे समझने और इसके इलाज करने में हमने काफी गति हासिल की है। वर्तमान समय में लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया के 90 फीसदी मामलों में इलाज सफल होता है। बच्चों में 29 फीसदी कैंसर के मामले एक्वूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया के होते हैं पूर्व छोटीयों को नक़्क़ातः नए शोध ने पूर्व के शोधों को भी नकारा है। पूर्व के शोधों में जहां रेडिएशन, बिजली के तारों, इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों और इसानी द्वारा बनाए गए रसायनों को कैंसर का एक प्रमुख कारण बताया गया है। वहीं शोधकर्ता ग्रीव्स ने कहा कि अभिभावकों को इस बीमारी के पनपने के लिए खुद को जिम्मेदार नहीं समझना चाहिए। अगर गर्भ में ही कोई जेनेटिक बदलाव हो रहा है तो इसमें कोई क्या कर सकता है। इतना ही नहीं शोधकर्ता ग्रीव्स ने सुझाव दिया कि बचपन में बच्चों को घर से बाहर निकलने दें, धूल-मिट्टी में खेलने दें, ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो सके।

रेसिपी



शिमला मिर्च उत्सली

- सामग्री**
- बिना छिलके वाली मूंग दाल: 1 कप
 - बारीक कटी शिमला मिर्च: 2
 - सूखी तात मिर्च: 2
 - सौंफ: 1 चम्मच
 - सरसों: 1 चम्मच
 - धुली उड़द दाल: 1/2 चम्मच
 - करी पत्ता: 10
 - हीम: धुटकी भर
 - नमक: स्वाद के अनुसार

विधि

मूंग दाल को धोकर एक घंटे पानी में भिगे दें। फिर दाल को पानी से निकालें और तात मिर्च, सौंफ और सरसों-वे नमक के साथ ग्राइंडर में पीस लें। कड़वी में तेल गर्म करें और मध्यम आंच पर उबले सरसों और उड़द दाल डालें। जब सरसों फूले लगे तो कड़वी में कड़ी पत्त और हीम डालें। इसके बाद शिमला मिर्च और नमक डालकर मिलाएं और शिमला मिर्च को पकने दें। शिमला मिर्च पक जाए तो उसे निकालकर बायल में रख लें। अब उबती कड़वी में दो चम्मच तेल और गर्म करें और मूंग दाल वाला मिश्रण डालें। लगातार मिलाते हुए मूंग दाल को आठ से दस मिनट तक पकाएं। अब शिमला मिर्च को कड़वी में डालकर मिलाएं और मध्यम आंच पर इस मिश्रण को पांच मिनट तक और पकाएं। पिस को उठकर और चघात कर सौंफ के साथ इसे सर्व करें।

चिकन चंगेजी

- सामग्री**
- चिकन लेग पीस: 08 गम
 - टमाटर की प्यूरी: 01 कप
 - तेल: 1/2 कप
 - पहले: 04 बड़े चम्मच
 - लौंग: 03 गम
 - छोटी इलाइची: 02 गम
 - बड़ी इलाइची: 01 गम
 - दातवीनी: 01 रिटक
 - सूखी तात मिर्च: 3 ना
 - ध्याज: 02 ना
 - अदरक-लहसुन पेस्ट: 02 छोटे चम्मच
 - जीरा पाउडर: 01 छोटा चम्मच
 - हल्दी पाउडर: 01 छोटा चम्मच
 - धनिया पाउडर: 01 छोटा चम्मच
 - गवम मसाला पाउडर: 1/2 छोटा चम्मच
 - केचप: 01 बड़ा चम्मच
 - नमक: स्वाद के अनुसार

विधि

सबसे पहले एक फ्राई पैन में तेल गर्म करें। इसमें लेग पीस डालें और डीप फ्राई करें। अब दूसरा पैन में 6 बड़े चम्मच तेल डालकर गर्म करें। इसमें बड़ी इलाइची, छोटी इलाइची, दातवीनी, लौंग, सूखी तात मिर्च और ध्याज डालें और फ्राई करें। इसके बाद पैन में अदरक-लहसुन का पेस्ट और टमाटर की प्यूरी डालें और इन्हें भी 1 मिनट फ्राई करें। इसके बाद पैन में हल्दी पाउडर, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर डालकर भुनें। जब सरसों भुना लगे, पैन में दही और गरम मसाला डालकर भुनें। जब मसाले तैल छोड़ने लगें, इसमें लेग पीस डालें और कला लें। अगर आपको खैरवा पसंद है, तो इसमें थोड़ा सा पानी डालकर पकाएं। इसके बाद इसमें केचप जल डालें और 1 मिनट पकाने के बाद नैस बंद कर दें। तीजिए, जायदाद चिकन चंगेजी तैयार है। इसे प्लेट में गर्मागरम निकालें और कुल्चा या रोटी के साथ सर्व करें।