

सुंदर फूलों से निखारें सौंदर्य

खुशबू से भरे खबरसूत फूल हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। इन फूलों का उपयोग कर आप अपनी सुंदरता में भी निखार ला सकती हैं। प्रस्तुत है कुछ आसान से घेरू नुस्खे जिन्हें आजमाकर आप भी बन सकते हैं मलिका-ए-हस्त।

● त्वचा में प्राकृतिक गुलाबीपन लाने के लिए गुलाब के फूलों से बहत भला क्या होगा। गुलाब के ताजे फूलों का सफाकर थोड़ा दूध मिलाकर उबटन तैयार करें। यह उबटन लगाकर स्थान करें। त्वचा की सुनहरी रंग देखकर आप भी खुल हो जाएंगे।

● गेंदे के फूल भी सौंदर्य निखार में उपयोगी हैं। थोड़े-से यानी में गेंदे के फूल उबालकर छाँटें। इसे बैंटल में भरकर प्रीज में रखें। जब भी जरूरत हो इसे निक टॉनिंग की तरह इस्तेमाल करें। थोड़ा-सा टॉनिंग रुई की मदद से चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बार थोड़े।

● बालों के सौंदर्य निखार के लिए गुड़हल के फूल बेमिसाल हैं। कुछ गुड़हल के फूल नारियल के तेल में डालकर पकाएं। फिर छानकर तैयार तेल निय बालों में लगाएं। बाल घने, काले हो जाएंगे।



इट-इटकर क्या जीना? जियो एक्युलकट

क्या कभी आपने महसूस किया है कि आपके भीतर हमेश एक अङ्गात की आशंका रहती है। जब किसी विशेष बीमारी का संक्रमण फैला हो जैसे आजकल स्वाइन फ्लू का डर दिल में है। अगर हम कहीं रेलगाड़ी से सफर कर रहे हों तो हमें डर रहता कि कहीं गाड़ी में बम विस्फोट न हो जाए या कोई बड़ी दुर्घटना न हो जाए।

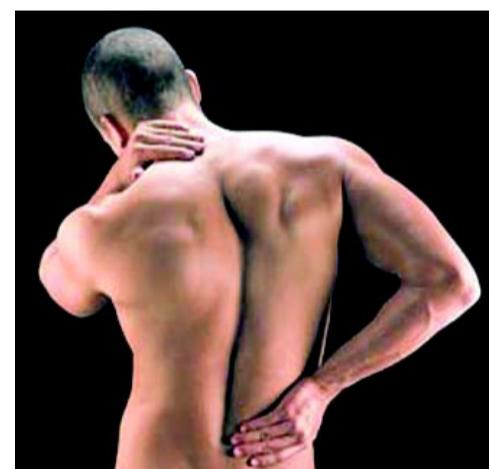
मरने का भय, असफलता की दुश्चिंता, विशिष्ट होने व दिखने का दबाव, सफल होने की सामाजिक ज़रूरत और प्रतिस्पर्धा में हमेशा अचल होने की लगातार और लक्ष्यहीन त्वचा क्षुट रहा है, हम कभी रुककर नहीं सोचते हैं। इसलिए हम समझी ही नहीं पाते कि इसमें हम क्या खो रहे हैं। सफलता को एक मूल्य की तरह स्थापित किए जाए वाले दौर में सहजता सबसे बड़ी उपलब्धि है। इसलिए जीवन में सहजता और सरलता से प्राप्त होने वाली खुशियों को ढंप पढ़े संदर्भों से निकलें। कभी-कभी तेज दौर में नदी में तैरने की दृष्टि और जागते हुए और खेलने की दृष्टि और यापड़ी-चाट खाएँ। अपने बनाए खोल से बाहर जाकर देखें कि 'सामान्य' होकर जीने का क्या मजा है।

क्या कभी आपने महसूस किया है कि आपके भीतर हमेश एक अङ्गात की आशंका रहती है। जब किसी विशेष बीमारी का संक्रमण फैला हो, जैसे आजकल स्वाइन फ्लू का डर दिल में है। अगर हम कहीं रेलगाड़ी से सफर कर रहे हों तो हमें डर रहता है कि कहीं गाड़ी में बम विस्फोट न हो जाए।

हमें अपने कमर होने पर अपमानित नहीं होना चाहिए। यह हमारे लिए महत्वपूर्ण है कि जीवन में हमें जो कुछ मिला है उसे लेकर हम खुश रहें और जो हमारे पास नहीं है उसका गम न पालें। यह ज्यादा हमत्वपूर्ण है कि हम अपने भौतिक की शांति के लिए प्रयास करें। कहाँ भी व्यक्ति जीवन में पूर्ण नहीं होता। हाँ, इतना जरूर है कि व्यक्ति 'जियो और जीने दो' के मूल मंत्र को समझ ले तो वह निश्चित रूप से खुश रहेगा।

हम सभी हर समय डर रहते हैं जो हमें खुशी देती है। अपने रोज लेने वाली कैलोरीज पर नियां तो रखें। अपने रोज लेने से घबराते हैं। चेहरे पर झुरियाँ पड़ने की कल्पना से परेशान हो उठते हैं। नौकरी पर असफल होने का डर हमें सतता है। रिस्टेरिंग को डर, से निकलते हैं तो लगता है आज लॉट पाएंगे या नहीं। कुल मिलाकर हम कई तरह के डर से घबराते हैं। लेकिन हमें डरकर तो रहना नहीं है। हम यह क्यों नहीं सोचते कि अगर हमारे घर में

सायटिका का दर्द



क्यों होता है?

चलते-चलते किसी गड़िये में पैर पड़ना, झटका लगना, अचानक चोट लगना, अधिक साईकल, स्टूटर आदि चलाना, एक ही स्थान पर अधिक देर तक बैठना, अधिक रुक्ख भोजन करना, अधिक चलना, रात को जागते रहना।

इसकी पहचान

पीठ के नीचे से शुरू होकर दर्द पांव तक जाता है। उस दर्द के कारण रोगी का चलना-फिरना, उठना-बैठना, हिलाडुलना मुश्किल हो जाता है। दर्द वाली जगह सुन हो गई प्रतीत होती है यह वहाँ झुनझुआट महसूस होती है।

डॉक्टर की सलाह

दर्द दूर करने के लिए रोगी को तेल मालिश के उपरांत भाष में सेवन करना चाहिए।

इस रोग में विशेष अथवा हरिसिंगर के पत्तों का चिरिसन में विशेष महर है। हरिसिंगर को उबालें, जब यह एक-चौथाई रेश हो जाए, तो उसे छान लें। प्रातःकाल इसे पीसे से लाभ मिलता है।

एक पोथी वाले लहसुन को एक गिलास दूध में उबाल कर रखी तो तरह बना कर 21 दिन तक लेने से इस रोग में असारीत लाभ होता है।

अशवांगी का चूर्चा 10 ग्राम की मात्रा में लेकर एक गिलास दूध में डाल कर लेने से दर्द में फायदा मिलता है।

सायटिका में असहनीय दर्द होता है, जो रीढ़ की हड्डी के नीचे वाले भाग से शुरू होकर घुटने के पीछे व पैर की ओर जाता है। यह दर्द कम से लेकर अंगुठे तक रहता है। सायटिका रोग आमतौर पर 40 से 50 वर्ष की उम्र में होता है। इस रोग में कोई सामान्य पैनकिलर काम नहीं करती।

हल्की क्रीम की सॉफ्ट मसाज कई बार मात्रा एवं बच्चों की त्वचा पर सुरक्षा की परत

हेत्प घास



ड्राईफ्रूट्स सेहत के लिए लाभकारी होते हैं। ये शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के साथ कई बीमारियों से लड़ने में सक्षम भी बनते हैं।

काली किशमिश

● बेहोरी, अस्थमा, कब्ज़ा, कफ, तपेदिक [टीबी] व मूत्र

शरीर को ऊर्जा देते हैं इंडिप्रूट्स

संबंधी तकलीफ में काफी कारगर होती है।

● भूख बढ़ने में असरदार होती है।

खजूर

● हृदय के लिए फायदेमंद होता है।

● टीबी, जोड़ों में दर्द, पित्ता, थकान को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है।

● खजूर खन का थका [ब्लड क्लाउट] जमने से रोकता है। दूध के साथ खाने से बींबू में वृद्धि होती है।

खुबानी

● बेहोरी, अस्थमा, कब्ज़ा, कफ, तपेदिक [टीबी] व मूत्र

मददगार होती है।

● सोते वक्त खाने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

मुनक्का

● यह रक्तचाप सामान्य रखने में कारगर होता है।

बादाम

● गेस को तकलीफदूर करता है और अंगुठों की दृष्टि के लिए फायदेमंद है। बच्चों के लिए यह खासा फायदेमंद है।

पिस्ता

● यह नम क्षमता बढ़ाने के साथ कफ जोड़ों में दर्द, पित्ता, बींबू बढ़ाने और थकान दूर करने में मददगार होता है।

रहें हैल्डी नैचुरली

खून में कोलेस्ट्रॉल की बड़ी मात्रा हार्ट डिसीज और स्ट्रोक का प्रमुख कारण है। हैल्डी डाइट और एक्टिव लाइफ

रेट्रॉल द्वारा कोलेस्ट्रॉल को गैरेज किया जा सकता है...



खानापान

खून में दोनों प्रकार के कोलेस्ट्रॉल की सही मात्रा बनाए रखने के लिए भोजन में विशेष एहतियात बरतने की ज़रूरत होती है।

ड्राई फूट्स: ड्राई फूट्स का रोजाना सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल में कमी आ सकती है। बालान में प्रोटीन, विटामिन बी 3 व ई, कैल्शियम और मोनोअनसैन्युरेटिड फैट गोल्ड फैट होता है, अखोरें और अमेगा 3 फैटी ईस्डी, विटामिन बी 3 व ई, फैटब्रॉक और पालोनीअनसैन्युरेटिड फैटी ईस्डी विटामिन होते हैं, जो अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं। मूंगफली में मौजूद विटामिन ई, प्रोटीन, फैटब्रॉक, कैल्शियम व बींबू अनसैन्युरेटिड फैट ज्यादा मात्रा में पाया जाने वाला होता है। लोफैट डाइट अपको बजाने के लिए मौजूद करती है।

एक्सरसाइज: रेपुलर एक्सरसाइज को, जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स होता है, इसलिए इनका सेवन सीधे रक्त को मदद करते हैं। ड्राई फूट्स में कैलोरी कैटैर की ज्यादा होता है, इसलिए इनका सेवन सीधे रक्त को मदद करते हैं।

फल व सब्जियाँ: फल, सब्जियाँ और साबूत अनाज डाइट में शामिल करें, खासकर गर्हने होते हैं, जो खून को प्लूरीफाई करने में मदद करते हैं, वर्तन पर कंट्रोल रखते हैं और कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं।