



फलाहारी पनीर टिक्का

सामग्री :

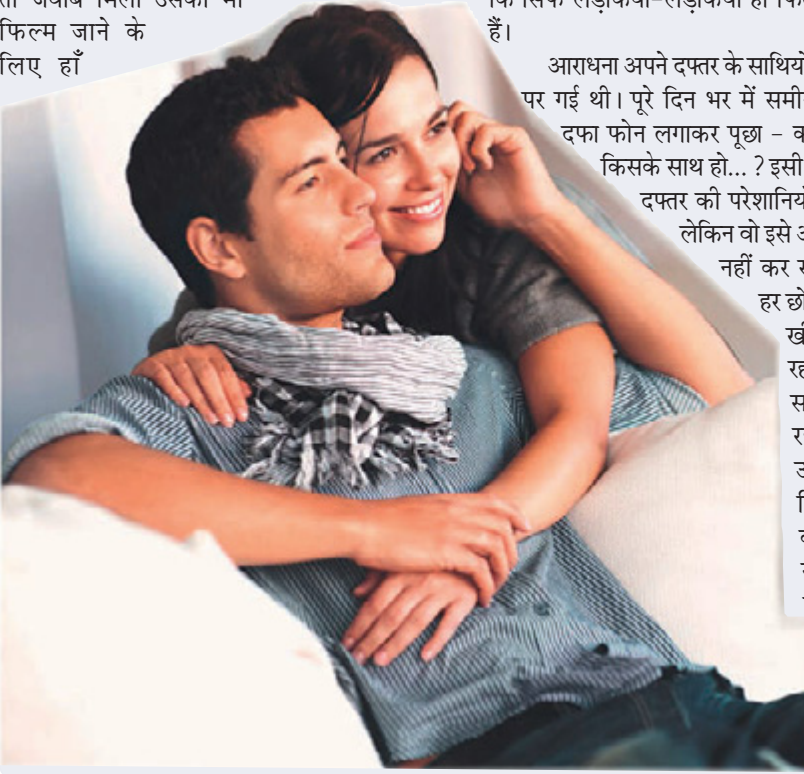
मेरीनेट के लिए 1 टी स्पून तेल, 1/2 कप पुदीना चटनी, 1/2 कप दही, 1/4 चम्मच कालीमिर्च पावडर, अदरक व हरीमिर्च का पेस्ट, जीरा पावडर, 1 टी स्पून अंदाज से नीबू रस व नमक, 250 ग्राम पनीर के चौकोर कटे टुकड़े, 2 अधकपे आलू, रतालू व शकरकंद।

विधि :

पनीर में सभी सामग्री मिलाकर मेरीनेट कर लें। नॉनस्टिक तवे पर पनीर दोनों ओर सेंक लें। इसके बाद आलू, रतालू व शकरकंद सेक लें। दूधपिक में लगाकर सर्व करें।

विश्वास करेंगे तो ही पाएँगे भी

नयनिका की परीक्षाएँ खत्म हो गई थीं, उसकी सहेलियों ने फिल्म जाने का प्रोग्राम बनाया, लेकिन नयनिका ने साथ जाने से इंकार कर दिया। पूछा-क्यों? तो जवाब मिला उसकी माँ फिल्म जाने के लिए हाँ



नहीं कहेंगी। उसकी सहेलियों को बड़ा आश्चर्य हुआ था, लड़कियों के साथ भी नहीं... हाँ – उसने उदास होकर कहा। असल में माँ इस बात पर यकीन ही नहीं करती हैं कि सिर्फ लड़कियाँ-लड़कियाँ ही फिल्म देखने जा रही हैं।

आराधना अपने दफ्तर के साथियों के साथ आउटिंग पर गई थी। पूरे दिन भर में समीर ने उसे बीसियों दफा फोन लगाकर पूछा – क्या कर रही हो... किसके साथ हो...? इसी तरह कबीर अपने दफ्तर की परेशानियों से गुजर रहा है, लेकिन वो इसे अपनी पत्नी से शेयर नहीं कर रहा है और घर में हर छोटी-बड़ी बातों पर खीझता और चिढ़ता रहता है। उसकी पत्नी समझ ही नहीं पा रही है कि आखिर उसके हँसते-खिलखिलाते पति को हुआ क्या है? समीर ये सोचकर कि उसकी परेशानी में उसकी पत्नी कुछ कर तो सकती नहीं, उल्टे हो सकता है खुद

भी परेशान रहे और ये भी हो सकता है कि उसकी पत्नी ये सोचें कि या तो उसका ऑफिस में परफॉर्मेंस ठीक नहीं या फिर व्यवहार ठीक नहीं है। यदि यहाँ समीर अपनी पत्नी को विश्वास में लेकर अपनी परेशानी शेयर करता तो पत्नी उसकी समस्या समझती और उसे मानसिक सँबल भी देती है। इसके विपरीत कई बार तो उसे शक होने लगता है कि कहीं उसके पति के जीवन में कोई और तो नहीं है? तीनों ही मामलों में केयर के खोल में दबा-ढँका अविश्वास है। किसी भी रिश्ते में यदि अविश्वास ने सिर उठाया तो फिर उसमें झूठ और फरेब शामिल होगा ही होगा। हर करीबी और मजबूत रिश्ते की नींव में विश्वास होना बहुत जरूरी है।

आपसी विश्वास रिश्तों को खूबसूरत और टिकाऊ बनाते हैं। संदेह रिश्तों को दीमक की तरह खोखला कर देता है। इसलिए जरूरी है कि रिश्तों को खुला-खुला बनाएँ। इसके लिए जरूरी है खुद को भी विश्वास के काबिल सिद्ध करना और साथ ही अपने साथी पर भी भरोसा करना। हाँ मनोवैज्ञानिक रूप से ये सही है कि बहुत करीबी रिश्तों में ही विश्वास की जरूरत होती है और बिलकुल इसके उलट यह भी कि यहीं सबसे ज्यादा अविश्वास का संदेह भी होता है। खासतौर पर पति-पत्नी तथा अभिभावकों और बच्चों के बीच के रिश्तों में विश्वास की जरूरत सबसे ज्यादा होती है। अपने किशोर होते बच्चों के प्रति माता-पिता की चिंता अक्सर अविश्वास का रूप अख़्तियार कर लेती है। बच्चों की हर गतिविधि पर नजर रखते-रखते माता-पिता शंकालु होते चले जाते हैं। यहाँ

डेंड्रफ, कहीं आपके चेहरे पर तो नहीं?

उपचार :

चेहरे पर डेंड्रफहोने की स्थिति में उसे नजर अंदाज न करें तथा चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार एंटी फंगल क्रीम का उपयोग करें तथा मेडिकेटेड शैंपू से बाल धोएं। इस समस्या से निजात पाने के लिए आप कुछ घरेलू उपचार भी कर सकते हैं।

यहां हम आपके लिए लेकर आए हैं चेहरे की डेंड्रफसे छुटकारा पाने के लिए फेस पैक- एक कप दही में एक चम्मच भोगोकर पिसे गए मैथीदाने, एक चम्मच नीम पावडर व चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब इस मिश्रण को अच्छे से मिलाकर कम से कम आधे घंटे के लिए चेहरे पर लगाकर रखें। उसके बाद हल्के गुनगुने पानी से चेहरे को साफ कर लीजिए।



आपसी रिश्तों में विश्वास के लिए खुद के कार्य-व्यवहार में पारदर्शिता की जरूरत होती है। जब हम पारदर्शी होंगे तभी तो हआपसी रिश्तों में विश्वास के लिए खुद के कार्य-व्यवहार में पारदर्शिता की जरूरत होती है। जब हम पारदर्शी होंगे तभी तो हम दूसरे से पारदर्शी व्यवहार की उम्मीद कर सकते हैं, साथ ही एक-दूसरे की स्वतंत्रता और स्पेस का सम्मान करना भी बहुत जरूरी होता है। थोड़ी-सी ईमानदारी और थोड़ा-सा यकीन मिलकर रिश्तों को बहुत मजबूत बना देते हैं।

ये जिम्मेदारी से पैदा हुई समस्या है तो पति-पत्नी के बीच पैदा हुआ अविश्वास भय से पैदा हुई समस्या है। लेकिन अंजाम दोनों का एक ही होता है- अनावश्यक दुराव-छुपाव। ये एक तरह का दुष्चक्र है, कहा नहीं जा सकता है कि संदेह से झूठ पैदा होता है या फिर झूठ की वजह से अविश्वास, लेकिन यदि दोनों में से किसी एक की उपस्थिति दूसरे के लिए रास्ता खोल देती है। तो जरूरी ये है कि रिश्तों में पारदर्शिता रहे कहा जा सकता है कि हर रिश्ते की शुरुआत आपसी विश्वास से होती है और उसका स्वस्थ विकास भी विश्वास के धागे से ही होता है। चाहे बात पति-पत्नी की, दोस्तों की, माता-पिता और बच्चों के बीच की हो, भाई-बहन हो या फिर सहयोगी।

इंजीनियरिंग का छात्र शोभित अक्सर माँ से झूठ बोलकर दोस्तों के साथ पार्टियों में, डिस्को में या फिर फिल्म देखने जाता है। कारण साफ है उसे ये अहसास है कि माँ उस पर यकीन नहीं करती है। क्योंकि कई बार उसने अपनी माँ को उसके कमरे की तलाशी लेते देखा है। ऐसे में अनावश्यक विवाद और पूछताछ से बचने के लिए उसने आसान रास्ता तलाश कर लिया है, झूठ बोलना। अब यदि वो किसी पार्टी में होता है और माँ का फेन

आता है तो कह देता है कि वो दोस्तों के साथ पढ़ाई कर रहा है।

आपसी रिश्तों में विश्वास के लिए खुद के कार्य-व्यवहार में पारदर्शिता की जरूरत होती है। जब हम पारदर्शी होंगे तभी तो हआपसी रिश्तों में विश्वास के लिए खुद के कार्य-व्यवहार में पारदर्शिता की जरूरत होती है। जब हम पारदर्शी होंगे तभी तो हम दूसरे से पारदर्शी व्यवहार की उम्मीद कर सकते हैं, साथ ही एक-दूसरे की स्वतंत्रता और स्पेस का सम्मान करना भी बहुत जरूरी होता है। थोड़ी-सी ईमानदारी और थोड़ा-सा यकीन मिलकर रिश्तों को बहुत मजबूत बना देते हैं। यदि आपके घर काम करने वाली महिला किसी दिन बिना सूचना दिए गुल हो जाए और तीन दिन बाद लौटकर कहे कि उसकी बेटी आस्पताल में भर्ती थी तो आपको भरोसा करना चाहिए। शायद तभी जब महीने के अंत में वो आपसे एडवांस माँगे और आप उससे कहें कि आपके पास भी पैसे नहीं हैं- तो वो विश्वास कर लेगी। आखिर विश्वास करना भी रिश्तों की तरह पारस्परिक मामला है। आप विश्वास करेंगे तो दूसरे भी आप पर विश्वास करने के लिए मजबूर होंगे, तभी रिश्ते बनेंगे और चलेंगे भी...।

स्वस्थ रहने की 10 अच्छी आदत

- ❁ कहीं भी बाहर से घर आने के बाद, किसी बाहरी वस्तु को हाथ लगाने के बाद, खाना बनाने से पहले, खाने से पहले, खाने के बाद और बाथरूम का उपयोग करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोएं। यदि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है तब तो यह और भी जरूरी हो जाता है। उसे हाथ लगाने से पहले अपने हाथ अच्छे से जरूर धोएं।
- ❁ घर में सफाई पर खास ध्यान दें, विशेषकर रसोई तथा शौचालयों पर। पानी को कहीं भी इकट्ठा न होने दें। सिंक, वॉश बेसिन आदि जैसी जगहों पर नियमित रूप से सफाई करें तथा फिनाइल, फ्लोर क्लीनर आदि का उपयोग करती रहें। खाने की किसी भी वस्तु को खुला न छोड़ें। कच्चे और पके हुए खाने को अलग-अलग रखें। खाना पकाने तथा खाने के लिए उपयोग में आने वाले बर्तनों, फ्रिज, ओवन आदि को भी साफ रखें। कभी भी गीले बर्तनों को रैक में नहीं रखें, न ही बिना सूखे डिब्बों आदि के ढक्कन लगाकर रखें।
- ❁ ताजी सब्जियों-फलों का प्रयोग करें। उपयोग में आने वाले मसाले, अनाजों तथा अन्य सामग्री का भंडारण भी सही तरीके से करें तथा एक्सपायरी डेट वाली वस्तुओं पर तारीख देखने का ध्यान रखें।
- ❁ बहुत ज्यादा तेल, मसालों से बने, बैकड तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकाएं और ज्यादा पकाकर सब्जियों आदि के पौष्टिक

तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का प्रयोग करते समय तापमान का खास ध्यान रखें। भोज्य पदार्थों को हमेशा ढंककर रखें और ताजा भोजन खाएं।

- ❁ खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्जियों, साबुत दाल-अनाज आदि का प्रयोग अवश्य करें। कोशिश करें कि आपकी प्लेट में 'वैरायटी ऑफफूड' शामिल हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए साफपानी का उपयोग करें। सब्जियों तथा फलों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लाएं।

- ❁ खाना पकाने के लिए अनसैंचुरेटेड वेजिटेबल ऑइल (जैसे सोयाबीन, सनफ्लावर, मक्का या ऑलिव ऑइल) के प्रयोग को प्राथमिकता दें। खाने में शकर तथा नमक दोनों की मात्रा का प्रयोग कम से कम करें। जंकफूड, सॉफ्ट ड्रिंक तथा आर्टिफिशियल शकर से बने ज्यूस आदि का उपयोग न करें। कोशिश करें कि रात का खाना आठ बजे तक हो और यह भोजन हल्का-फुल्का हो।

- ❁ अपने विश्राम करने या सोने के कमरे को साफ -सुथरा, हवादार और



हेल्थ प्लस

खुला-खुला रखें। चादरें, तकियों के गिलाफतथा पर्दों को बदलती रहें तथा मैट्रेस या गद्दों को भी समय-समय पर धूप दिखाकर झटकाएं।

- ❁ मेडिटेशन, योगा या ध्यान का प्रयोग एकाग्रता बढ़ाने तथा तनाव से दूर रहने के लिए करें।

- ❁ कोई भी एक व्यायाम रोज जरूर करें। इसके लिए रोजाना कम से कम आधा घंटा दें और व्यायाम के तरीके बदलते रहें, जैसे कभी एयरोबिक्स करें तो कभी सिर्फतेज चलें। अगर किसी भी चीज के लिए वक्त नहीं निकाल पा रहे तो दफ्तर या घर की सीढ़ियां चढ़ने और तेज चलने का लक्ष्य रखें। कोशिश करें कि दफ्तर में भी आपको बहुत देर तक एक ही पोजीशन में न बैठना रहना पड़े।

- ❁ 45 की उम्र के बाद अपना रूटीन चेकअप करवाते रहें और यदि डॉक्टर आपको कोई औषधि देता है तो उसे नियमित लें। प्रकृति के करीब रहने का समय जरूर निकालें। बच्चों के साथ खेलें, अपने पालतू जानवर के साथ दौड़ें और परिवार के साथ हल्के-फुल्के मनोरंजन का भी समय निकालें।

सूर्य-किरण थेरेपी क्या है?

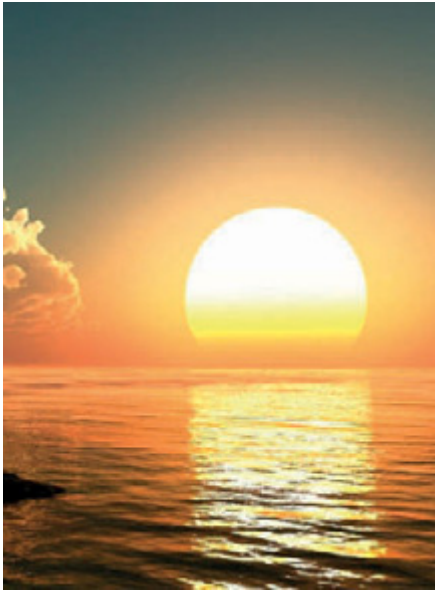
वैज्ञानिकों की मान्यता है कि विविध रंगों का मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ता है और प्रत्येक रंग के अपने विशेष आरोग्यकारक गुण होते हैं। रंग असंतुलन अर्थात रंगों की कमी या अधिकता के कारण मनुष्य के शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

सामान्य रूप से देखने पर सूर्य का प्रकाश सफेद ही दिखाई देता है पर वास्तव में वह सात रंगों का मिश्रण होता है। कांच के त्रिपाश्र्व से सूर्य की किरणों को गुजारने पर दूसरी ओर इन सात रंगों को स्पष्ट देखा जा सकता है।

किसी विशेष रंग को कांच की बोतल में साधारण पानी, चीनी, मिश्री, घी, ग्लिसरीन आदि तीन-चौथाई भरकर सूर्य की किरणें दिखा देने से या धूप में रखने से उस कांच द्वारा सूर्य के प्रकाश से उसी रंग की किरणों को ग्रहण किया जाता है और उसी रंग का तत्व और गुण पानी आदि वस्तु में उत्पन्न हो जाता है और वह सूर्यतप्त (सूर्य किरणों द्वारा चार्ज की गई वस्तु रोग-निवारण गुणों और स्वास्थ्यवर्धक तत्वों से युक्त हो जाती है।

इन सूर्यतापित वस्तुओं के उचित भीतरी और बाहरी प्रयोग से मनुष्य के शरीर में रंगों का संतुलन कायम रखा जा सकता है और अनेक प्रकार के रोगों को सहज ही दूर किया जा सकता है। यही सूर्य किरण चिकित्सा है। सूर्य की किरणों में सर्वरोगनाशक अद्भुत शक्ति है,

यह बात हमारे ऋषि-मनीषी हजारों साल पहले अच्छी तरह जानते थे, परन्तु आधुनिक युग में सूर्य किरण चिकित्सा और रंग-चिकित्सा का अनुसंधान और विकास कार्य



विदेशों में हुआ। अब 'सूर्य-किरण-चिकित्सा' भारत में भी निरंतर लोकप्रिय होती जा रही है।

माहवारी की मानसिक स्थिति एवं योग

महिलाओं के मन की स्थिति महीने में एक बार गर्भाशय में होने वाले बदलावों पर निर्भर करती है। अनेक महिलाओं को एक सप्ताह पूर्व ही समस्याएँ होने लगती हैं, जैसे सिरदर्द, अवसाद, रक्तचाप की अनियमितता, मुँह का स्वाद बिगड़ना, नींद कम-ज्यादा होना, गुस्सा आना, विचारों में अस्थिरता, बेचैनी, कमर दर्द, सीने में दर्द, स्तनों में दर्द, गाँवों का अनुभव होना, गरम-ठंडे का अनुभव आदि यह सभी समस्याएँ शरीर में एक विशेष हारमोन के स्तर में बदलाव होने के कारण होती हैं। यह हारमोन गर्भधारण अथवा मासिक धर्म के पूर्व शरीर में गर्भाशय से निकलता है। कई महिलाएँ इस हारमोन के लिए अति संवेदनशील रहती है। यह मानसिक स्थिति को भी प्रभावित करता है।

योगाभ्यास के कुछ चुने हुए आसनों व प्राणायाम से हारमोन की अति संवेदनशीलता कम की जाती है। इससे विचारों के विकार भी दूर होते हैं, साथ ही शरीर पर अनुभव होने वाले अस्थायी प्रभाव पूर्ण रूप से कम किए

जाते हैं। लगभग तीन माह तक निम्न योगाभ्यास नियमित रूप से करने की आवश्यकता होती है तथा बाएँ करवट एवं पेट के बल सोने की आदत छोड़कर इनका अभ्यास करें –

ताड़ासन : एड़ियों और हाथों को खड़े होकर ऊपर उठाना 5 बार 10 श्वास-प्रश्वास तक स्थिति में स्थिर होने को जरूरत है।

त्रिकोणासन : पैरों को ढाई फुट का अंतर रखकर एक पैर का पंजा बाहर की तरफ घुमाकर दूसरा हाथ ऊपर उठाकर झुकना और 10-15 श्वास-प्रश्वास होने तक उसी स्थिति में बने रहना फिर दूसरी दिशा से ऐसा ही करना चाहिए।

पादहस्तासन : पैर मिलाकर खड़े होकर हाथों को ऊपर उठाएँ। पीछे झुके और

जल्दी ही सामने झुककर पैर के अँगुठों की तरफ हाथ बढ़ाते हुए स्थिति में स्थिर होकर 10-15 श्वास-प्रश्वास करने के बाद ऊपर उठाना।

कंधसंचालन : कंधों पर हाथ रखकर कोहनियों को घुमाएँ। कान से लगाते हुए सीधे-उल्टी घुमाना 10-10 बार।

ब्रह्ममुद्रा : गर्दन ऊपर नीचे 10 बार चलाना, गर्दन दाएँ-बाएँ घुमाना 10 बार

बाएँ घुमाना 10 बार



(पीछे देखना) गर्दन को धीरे-धीरे घुमाना 10-10 बार सीधे-उल्टे।

मार्जरासन : घुटनों और हाथों की मदद से चौपाए की तरह जमीन पर होकर गर्दन ऊपर और कमर नीचे तथा गर्दन नीचे और कमर ऊपर 10 बार धीरे-धीरे करना चाहिए।

वक्रासन : पैर फैलाकर जमीन पर बैठे एक पैर मोड़कर घुटने के पास जमीन पर खड़ा करें और वहीं हाथ पीछे रखकर दूसरा हाथ घुटने के ऊपर से निकालकर लंबे पैर को घुटने के पास पकड़कर कमर घुमाएँ। 10 श्वास लेने-छोड़ने तक उसी स्थिति में स्थिर रहें। इसी प्रकार दूसरी तरफसे करें।

शशकासन : वज्रासन में बैठकर हाथों को ऊपर उठाकर सामने सिर जमीन पर लगाएँ और 10 श्वास-प्रश्वास करने तक इसी स्थिति में रहें फिर ऊपर उठे।

भुजंगासन : पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की हथेलियाँ कंधों के नीचे जमाकर सिर, गर्दन, छाती और नाभी तक ऊपर उठाकर 10 श्वास करें। 3 बार दोहराएँ।

अर्धशलभासन : पेट के बल लेटे हुए हाथों को शरीर से सटाकी लोग कैसर के प्रतियोगाभ्यास के कुछ चुने हुए आसनों व प्राणायाम से हारमोन की अति संवेदनशीलता कम की जाती है। इससे विचारों के विकार भी दूर होते हैं, साथ ही शरीर पर अनुभव होने वाले अस्थायी प्रभाव पूर्ण रूप से कम किए जाते हैं। लगभग तीन माह तक निम्न योगाभ्यास नियमित रूप से करने की आवश्यकता होती

है तथा बाएँ करवट एवं पेट के बल सोने की आदत छोड़कर इनका अभ्यास करें।

एकपाद उत्थिनासन : पीठ के बल लेटकर बिना जोड़े एक पैर डिग्री तक उठाएँ।

5 श्वास-प्रश्वास लें और इसे 5-5 बार दोहराएँ।

एकपाद मुगदकासन : पीठ के बल लेटकर एक पैर उठाकर सीधे -उल्टे 5-5 बार घुमाएँ और दूसरे पैर से भी ऐसा ही ही करें।

धनुरासन : पेट के बल लेटकर टखनों को घुटनों से मोड़कर घुटनों समेत सिर, गर्दन, छाती ऊपर उठाएँ। 10 श्वास-प्रश्वास करें दो बार दोहराएँ।

सेतूबंधासन : पीठ के बल लेट जाएँ। दोनों पैर घुटनों से लगाएँ मोड़कर खड़े करें और पैरों को ऊपर-नीचे 10 बार चलाएँ।

नाड़ीतानासन : पेट के बल लेटकर हाथों को सिर की तरफ रखें और दोनों पैर मोड़कर 1 फुट दूरी पर रखें और दोनों घुटनों को एक तरफ झुकाएँ। गर्दन दूसरी तरफ 5-5 बार करें।

शवासन : पेट के बल लेटकर शरीर को ढीला छोड़ें और आँखें बंद रखें। लंबी गहरी 10 श्वास करें। साधारण 50 श्वास गिनती करने के बाद उठें।

अनुलोम विलोम : कमर सीधे रखकर बैठें। एक नाक से धीरे-धीरे लंबी गहरी श्वास लेते हुए दूसरे से छोड़ें और उसी से लेकर पहले वाले से छोड़ें। 10 बार दोहराएँ।