

पथरी हो या कैंसर बचाता है बथुआ



सब्जी, रायते व खाने में कई तरह से प्रयोग में लाया जाने वाला बथुआ अनेक औषधीय गुणों से भरपूर है। इसमें शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसे खाने से कई बीमारियों से बचा जा सकता है। पथरी हो या कैंसर सबसे बचाव करता है बथुआ। जानिए इससे होने वाले फायदों के बारे में...

बीमारियों में लाभकारी बथुआ

ब्रेस्ट कैंसर: आयुर्वेद में किए गए शोध के मुताबिक बथुए को नियमित खाने से ब्रेस्ट कैंसर की आशंका कम हो जाती है। इसमें मौजूद सैलिनियम, ओमेगा-3 व 6 फैटी एसिड ब्रेस्ट कैंसररोधक होते हैं।

जोड़ों में दर्द: इसके 10 ग्राम बीजों को करीब 200 मिलीलीटर पानी में उबालें। 50 मिलिलीटर बचने पर गर्मागर्म पिएं। ऐसा एक महीने तक सुबह-शाम करने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। इसकी ताजी पत्तियों को पीसकर हल्का गर्म करें और दबे वाले स्थान पर बांधें। इससे भी दर्द में आराम मिलता है।

एनीमिया: इसमें आयरन व फोलिक एसिड होता है। करीब डेढ़ माह तक सब्जी बनाकर खाने या इसका 15-20 मिलीलीटर (करीब 4 चम्मच) रस सुबह-शाम लेने से खून की कमी की समस्या दूर होती है।

पीलिया: इसके 15 मिलिलीटर रस को 30 मिलीलीटर गिलोय रस के साथ करीब 10 दिनों तक लेने से पीलिया में राहत मिलती है।

बवासीर: इसके पंचांग (तना, जड़, पत्ते, फूल व बीज) को सुखाकर चूर्ण बना लें। करीब 10 ग्राम चूर्ण 15 दिनों तक सुबह-शाम बकरी के दूध के साथ लें, समस्या दूर होगी।

अनियमित माहवारी: 10 ग्राम बीज को 200 मिली पानी में उबालें। 50 मिली बचने पर छान लें। छने हुए पानी में करीब 2 ग्राम सौंठ मिलाकर गर्म-गर्म पिएं। इससे अनियमित माहवारी की समस्या व दर्द में आराम मिलता है।

पथरी: बथुआ में क्षार होता है। पथरी की शुरुआती स्टेज में इसके रस को 20 दिनों तक पीने से पथरी टूटकर यूरिन के जरिए बाहर आ जाती है।

ये टॉयलेट है स्मार्ट, जांच लेता है बीमारी



दुनिया के सबसे बड़े टॉयलेट मैनुफैक्चरर कंपनी टोटो ने एक अलग तरह के टॉयलेट का निर्माण किया, जिसकी खासियतें सुनकर आप चौंक सकते हैं। दरअसल, टॉयलेट मैनुफैक्चरर कंपनी टोटो ने ऐसा टॉयलेट विकसित किया है, जो सेहत के संभावित खतरों के लिए किसी को भी आगाह कर सकता है। टोटो ने अपने इस अनोखे टॉयलेट के बारे में जानकारी जापान के योकोहामा में हुए भी-बायो जापान 2015 कॉन्फ्रेंस के दौरान दी। डॉक्टर की तरह सेहत के लिए अलर्ट करने वाले टॉयलेट के निर्माण में विशेष तकनीक प्रयोग की गई है। साथ ही इसमें प्रयोग की गई तकनीक को जापान की तेजी से बुजुर्ग होती जनसंख्या के लिए वरदान माना जा रहा है। दरअसल, टोटो कंपनी ने इस फ्लोस्काई नाम के टॉयलेट की खासियत है कि ये यूरिन फ्लो रेट को माप सकता है। इसके लिए इसे खास तरह के सेंसरस से लैस किया गया है। ये सेंसरस यूजर के यूरिन फ्लो रेट ही यूरिन के बॉल्यूम परिवर्तन जैसी कई तरह की गणनाएं कर लेते हैं। रीडिंग टॉयलेट से रीलीव होने के फौरन बाद मिल जाती है। ये तकनीक उन मरीजों के लिए बहुत लाभदायक है जो दूरदराज के इलाकों में रहते हैं। इन मरीजों से दूर बैठा डॉक्टर उनके स्वास्थ्य पर इस एप्लीकेशन के जरिए नजर रख सकता है।

यहां नलों से गिरती है शराब



स्पेन में ईराच और एस्टेला ऐसी चर्चित जगह है, जहां पर शराब के गोदामों को देखकर और शराब से जुड़ी कई अलग तरह की बातें जानकर कोई भी व्यक्ति हैरान हो जाता है। यहां पर शराब से जुड़े कई किस्से सुनने को मिलते हैं, जिनमें से एक है एस्टेला में शराब पीने के लिए लगा नल। ये वो जगह है, जहां पर आपको शराब के तलबगार लोग नल के भर-भर कर कप में शराब पीते नजर आएंगे। बताया जाता है कि एस्टेला शराब के नल का निर्माण साल 1891 में किया गया था। साथ ही ये जगह 12वीं सदी में अंगूरों के बाग के रूप में जानी जाती थी। इसके बाद बदलते वक के साथ 1991 में इस जगह को नए तरीके से बनाया गया। यहां की छोटी-छोटी शराब की दुकानों की जगह पर शराब के हॉल का निर्माण किया गया, जिसमें रखे 23स्टेनलेस के ड्रमों में कुल लगभग 70 हजार लीटर शराब रखी जा सकती है। ईराच और एस्टेला के वाइन संग्रहालय में आने वाले लोगों के लिए वाइन फाउंटैन किसी अजूबे से कम नहीं है। यहां आने वाले लोगों के लिए शराब परीखने के बेहतर इंतजाम के साथ उनकी मौज-मस्ती के लिए भी खास तैयारियां की जाती है।

नईदुनिया

लैटर स्कर्ट से मिलेगा फॉर्मल और केजुअल लुक

दिन के वक्त ऑफिस और रात को उसी ड्रेस में पार्टी में जाना चाहती हैं तो लैटर स्कर्ट अच्छा ऑप्शन साबित होगा। शायद एक पल के लिए पार्टी में लैटर स्कर्ट पहनने के बारे में सोच कर थोड़ा असहज जरूर महसूस करेंगी, लेकिन ये एक ऐसा आउटफिट है जिसे कई तरह से स्टाइल किया जा सकता है। लैटर स्कर्ट्स जो कि अभी रैम्य और रेड कारपेट पर छाई हैं, पार्टी और केजुअल लुक में अच्छी दिखेंगी। जानिए लैटर स्कर्ट पहनने के कुछ तरीकों के बारे में, जिनसे लुक बदलना आसान होगा

पतली कमर की चाह किस स्त्री को नहीं है।

हर उम्र की लड़कियों को पतली कमर की इच्छा होती है। लेकिन दिक्कत यह है कि पतली कमर हासिल करना किसी बड़े टास्क सरीखा हो गया है। पादहस्तासन इसके लिए सबसे सरल और सटीक काया है। चूंकि हाथों से पैरों को पकड़कर यह आसन किया जाता है इसलिए इसे पादहस्तासन कहते हैं। यह आसन पेट और कमर के पास जमा फैट को कम करने में मदद करता है जिससे कमर पतली और आकर्षक बनती है। यही नहीं शरीर को लचीलापन भी मिलता है। यही कारण है कि सिर्फ महिलाएं पादहस्तासन का हाथ धामें, यह सही नहीं है। पुरुषों को भी पादहस्तासन अपने पफेक्ट बॉडी शेप के लिए करना चाहिए। इसके बारे में विस्तार से हम आपको बताते हैं।

कैसे करें यह आसन

कंधे और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठाकर हाथों को कंधे की सीध में लाकर थोड़ा-थोड़ा कंधों को आगे की ओर झुकाते हुए सिर के ऊपर तक उठाएं। ध्यान रहे कि कंधे कानों से सटे हों। हथेलियां सामने की ओर हों। जब बाहें एक-दूसरे के समानान्तर ऊपर उठ जाएं तब धीरे-धीरे कमर को सीधा रख सांस अंदर लेते हुए नीचे की ओर झुकना प्रारम्भ करें। झुकते समय भी ख्याल रखें कि कंधे कानों से सटे ही रहें। घुटने सीधे रखते हुए दोनों हथेलियों से एड़ी-पंजे मिले दोनों पांव को टखने के पास से कस के पकड़कर माथे को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें। सांस अंदर बाहर करते रहें। सुविधा अनुसार 30-40 सेकंड इस स्थिति में रहें। वापस आने के लिए धीरे-धीरे इस स्थिति से ऊपर उठिए। खड़ी मुद्रा में आकर हाथों को पुनः कमर से सटाने के बाद विश्राम स्थिति में आएँ। 5 से 7 बार ऐसा करें।

इस आसन के फायदे

जैसा कि पहले ही जिक्र किया जा चुका है कि पतली कमर के लिए पादहस्तासन लाभकर है। साथ ही इसके करने से शरीर में लचीलापन भी आता है। इसके अलावा जिन लोगों को अपने कद में वृद्धि करनी है, उनके लिए भी यह सहायक है।

औषधीय गुणों का भंडार है सदाबहार

कैंसर ऐसी बीमारी है जिसका पता सामान्यतः-रोग बढ़ने के बाद ही चल पाता है। इस स्थिति में सर्जरी ही बीमारी के विकल्प के रूप में सामने आती है। आयुर्वेद शोधकर्ताओं ने सफेद फूल वाले सदाबहार पौधे को इस बीमारी में प्रभावी माना है।

इस तरह हैं कैंसर में लाभकारी

ये पत्तियां कैंसररोधी हैं। ये रोग बढ़ाने वाली कोशिकाओं के विकास को रोकती हैं साथ ही इस दौरान क्षतिग्रस्त हो गई कोशिकाओं को फिर से सेहतमंद बनाने का काम करती हैं। यदि इसकी पत्तियों से बने रस को कैंसर की पहली स्टेज वाले मरीज को दिया जाए तो उसके रोग के बढ़ने की आशंका कम हो जाती है। वहीं दूसरी व आखिरी स्टेज के दौरान इसके प्रयोग से मरीज की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होकर उसके जीवित रहने की अवधि बढ़ सकती है।



ध्यान रहे

कड़वा स्वाद होने के कारण इसे खाली पेट लेने से उल्टी हो सकती है। इसलिए इसका प्रयोग कुछ खाकर ही करें। छोटे बच्चों को इसके रस में शक्कर या चूर्ण में गुड़ मिलाकर गोलियों के रूप में दिया जा सकता है।

ब्लड प्रेशर सामान्य करता है श्वासन



यह आसन आरामदायक आसन भी होता है, क्योंकि शव का अर्थ है मृत, यानी शरीर शव के समान हो जाता है। इसलिए ही इस आसन को श्वासन के नाम से जाना जाता है। यह दो शब्दों के योग से बना है, शव+आसन = शव आसन या श्वासन। अगर इस आसन को नियमित 15-20 मिनट किया जाए तो दिमाग शांत हो जाता है और उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है। यह एक शिथिल करने वाला आसन है और शरीर, मन, और आत्मा को ऊर्जा प्रदान करता है। श्वासन एक मात्र ऐसा आसन है, जिसे हर आयुवर्ग के लोग कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि यह आसन किस विधि से किया जाता है और इसके क्या लाभ होते हैं।

कैसे करें श्वासन

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों में ज्यादा से ज्यादा अंतर रखें। पैरों के पंजे बाहर और पंड़ियां अंदर की तरफ होनी चाहिए। दोनों हाथों को शरीर से लगभग एक फिट की दूरी पर रखें। हाथों की अंगुलियां मुड़ी हुई हों और गर्दन को सीधा रखें, आंखों को भी बंद रखें। श्वासन में सबसे पहले पैर के अंगुठे से लेकर सिर तक का भाग ढीला छोड़ देते हैं। पूरा शरीर ढीला छोड़ने के बाद सबसे पहले मन को श्वास-प्रश्वास के ऊपर लगाते हैं और मन के द्वारा यह महसूस कराते हैं कि दोनों नासिकाओं से श्वास अंदर जा रही है तथा बाहर आ रही है। जब श्वास अंदर जाती है तब नासिका के अग्र में हलकी-सी ठंडक



महसूस होती है और जब हम श्वास बाहर छोड़ते हैं तब हमें गरमाहट महसूस होता है। इस गर्माहट व ठंडक को अनुभव करें। इस तरह नासाग्रस से क्रमशः सीने तथा नाभि पर ध्यान केंद्रित करें। मन में उल्टी गिनती गिनते जाएं। 100 से लेकर 1 तक। यदि श्वासन। अगर इस आसन को नियमित 15-20 मिनट किया जाए तो दिमाग शांत हो जाता है और उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है। यह एक शिथिल करने वाला आसन है और शरीर, मन, और आत्मा को ऊर्जा प्रदान करता है। श्वासन एक मात्र ऐसा आसन है, जिसे हर आयुवर्ग के लोग कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि यह आसन किस विधि से किया जाता है और इसके क्या लाभ होते हैं।

श्वासन के फायदे

इस आसन को नियमित करने से श्वास की स्थिति में हमारा मन शरीर से जुड़ा हुआ रहता है, जिससे शरीर में किसी प्रकार के बाहरी विचार उत्पन्न नहीं होते, यानी नकारात्मक विचार नहीं आते। इस कारण से हमारा मन पूर्णतः आरामदायक स्थिति में होता है, तब शरीर स्वतः ही शांति का अनुभव करता है।

थोड़ी सावधानी भी जरूरी

इस आसन का फायदा तभी है जब इसे करने दौरान आपकी आंखें बंद हों। हाथ को शरीर से एक फिट की दूरी पर व पैरों में एक से डेढ़ फीट की दूरी जरूरी है। इसमें शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए। श्वास की स्थिति में शरीर को हिलाना नहीं चाहिए। यह मानसिक शांति और शुक्रुन प्रदान करने वाला आसन है, इसे करने से मन और दिमाग दोनों शांत रहते हैं।

वर्गों जरूरी है ब्लड सर्कुलेशन

रक्त मानव शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। पूरे शरीर में न्यूरिएंट्स, इलेक्ट्रोलाइट्स, हार्मोन्स, हीट और ऑक्सीजन पहुंचाने का काम रक्त ही करता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों को स्वस्थ रखने और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम भी ब्लड ही करता है। रक्त वाहिनियों की शाखाएं और घुमाव रक्त संचार को बाधित करते हैं और हृदय रोग की वजह बनते हैं।



सी पैप मशीन रातों को देगी सुकून



आपने अपने आसपास कुछ लोगों को सोते समय खरटे लेते हुए देखा होगा, कई बार ये खरटे स्लीप एप्निया भी कहते हैं। इसे नाक पर लगाकर सोने से स्टीम मिलती रहती है। जिससे वायु-मार्ग खुला रहता है व व्यक्ति चैन की नींद सो सकता है। इसके इस्तेमाल से खरटों में कमी होने के साथ-साथ नींद पूरी होने व ऑक्सीजन ठीक से मिलने से आप दिनभर एक्टिव रहते हैं, मूड ठीक रहता है व याददाश्त में सुधार होता है।

क्या है स्लीप एनिया?

सोते समय जब हम सांस लेते हैं तो ऑक्सीजन नाक या मुंह के माध्यम से गले में स्थित वायु-मार्ग से होती हुई सीधे फेफड़ों और हृदय तक पहुंचती है। लेकिन कुछ लोगों में विभिन्न कारणों की वजह से यह मार्ग बाधित हो जाता है जिसकी वजह से ऑक्सीजन ठीक से नहीं पहुंच पाती और यह स्थिति गले में कंपन पैदा करती है जो कि खरटे के रूप में सुनाई देती है। कभी-कभी यह रुकावट इतनी गंभीर हो जाती है कि गले का वायु-मार्ग पूरी तरह अवरुद्ध हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति को बेचैनी महसूस होने लगती है। विशेषज्ञों के मुताबिक खरटों के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती जिससे कमजोर एकाग्रक्षमता, सुस्ती और उनींदापन जैसे लक्षण होते हैं जो कि आगे चलकर बेन स्ट्रोक और दिल के दौरों का जोखिम बढ़ा सकते हैं। साथ ही इससे लकवा, मानसिक अवसाद व डायबिटीज जैसी बीमारियां का भी खतरा बढ़ जाता है।

प्रमुख कारण

मुंह और गले की बनावट, छोटा जबड़ा, लंबी जीभ या अधिक वजन के कारण दोहरी ठोड़ी होना, सिगरेट की लत, मोटापा और लंबे समय तक जुकाम बना रहना।

ऐसे दूर होगी समस्या

सी-पैप मशीन : यह स्लीप एप्निया के लिए कारगर उपचार है। इसे नैबोलाइजर भी कहते हैं। इसे नाक पर लगाकर सोने से स्टीम मिलती रहती है। जिससे वायु-मार्ग खुला रहता है व व्यक्ति वेन की नींद सो सकता है। इसके इस्तेमाल से खरटों में कमी होने के साथ-साथ नींद पूरी होने व ऑक्सीजन ठीक से मिलने से आप दिनभर एक्टिव रहते हैं। मूड ठीक रहता है व याददाश्त में सुधार होता है। आजकल ये मशीन छोटे आकार व पहले की तुलना में हल्की आने लगी है जिसे रातभर बिस्तर के किनारे रखकर चैन की नींद सो सकते हैं।

सर्जरी भी है विकल्प : यदि आप रोजाना मशीन लगाने से बचना चाहते हैं तो इसका अन्य विकल्प है सर्जरी। यह उन लोगों को लिए भी अच्छा है जिनके मुंह और गले की बनावट में विकृति होती है। सर्जरी में रेडियो फ्रीक्वेंसी एब्लेशन द्वारा श्वास-मार्ग चौड़ा किया जाता है जो कि जबड़े की बनावट या किसी वजह से सिकुड़ गया है।

वजन करें कंट्रोल : अधिक वजन भी स्लीप एप्निया का एक प्रमुख कारण है। ऐसे में वें व लोग जिनकी गर्दन मोटी है, उनमें वायु-मार्ग के आसपास अधिक ऊतकों के दबाव की आशंका रहती है। इससे वायु-मार्ग ब्लॉक हो सकता है। ऐसे में वजन कम करना जरूरी है।

रेसिपी	मखाने की खीर
	सामग्री फूल मखनी - 1 कप दूध - 5 कप ची - 2 चीनी - 1/4 कप केसर - 1 पिस्ता - जायफल पाउडर - 1/2
विधि	कढ़ाई में थोड़ा घी डाल कर गरम कीजिए अब उसमे मखनी डाल कर भून लीजिए। मखनी टंडा होने के बाद मिक्सी से पीस लीजिए। अब एक बर्तन में दूध और चीनी डाल कर उबालने रखें। चाशनी बनने के बाद आंच को धीमी करके मखनी पाउडर डाल कर मिलाए। अब दूध उबाल कर आधा होने के बाद पकाए। उसके बाद केसर, जायफल पाउडर मिलाकर 1 मिनट पकाए। मिश्रण टंडा होने के बाद उसके ऊपर पिस्ता डाल कर सजाए। मखनी की खीर तैयार।
	
विधि	मैदा - 1 कप , अजवाइन - 1/2, तेल - 2, स्टर्पिफंग के लिए, आलू - 3 , प्याज - 1 , हरी मिर्च - 1 , अदरक - (बारीक कटा हुआ), लाल मिर्च पाउडर - 1/2, हल्दी - 1/4 धनिया पाउडर, जीरा - गरम मसाला पाउडर - 1/2, नमक - स्वादानुसार , तेल - अवयस्कता अनुसार
विधि	मैदा में नमक, अजवाइन, तेल डाल कर मिलाए अब उसमे थोड़ा थोड़ा पानी डाल कर नरम आटा गूथ लीजिए। आलू को उबाल कर छिलाका हटा कर मेश कर लीजिए प्याज और हरी मिर्च को बारीक काट कीजिए। कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिए अब उसमें जीरा और अदरक डाल कर भुने उसके बाद बारीक कटा हुआ प्याज और हरी मिर्च डालकर पकाए अब नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर डाल कर मिलाए उसके बाद मेश किया हुआ आलू डाल कर अच्छी तरह मिलाकर 2 मिनट पका कर गैस बंद कर लीजिए। अब आटे से निम्बू के आकार की लोई तोंड़कर गोल कर लीजिए, एक लोई उठाए और हाथ पर रखकर उसे उंगलियों की सहायता से बड़ा कर, टोकरी जैसा बना लीजिए, आटे की इस टोकरी में आलू मिश्रण 1 या 2 चम्मच डाल दीजिए और आटे को चारों ओर से उठाकर मिश्रण को अच्छी तरह बंद करके कचौरी जैसा बना लीजिए, इसी तरह सारे कचौरी बना लीजिए। अब कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिए, अब जितनी कचौरी कढ़ाई में डाल कर दोनों और गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिए, इसी तरह सारे कचौरी बना कर तैयार कर लीजिए, गरमा गरम आलू की कचौरी तैयार।