



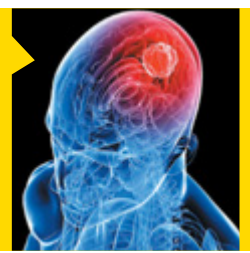
हरड़ का सेवन रखें शरीर को तंदुरुस्त

हरड़ त्रिफला चूर्ण से बनी आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है। यह कई प्रकार से सेहत के लिए लाभकारी होती है। इसे हरीतकी भी कहा जाता है। इसके सेवन से बहुत सारी बीमारियों से छुटकारा मिलता है। हरड़ पेट को साफ करने और पाचन तंत्र को सुधार कर इसे मजबूत करने का काम करती है। आयुर्वेद के अनुसार यह जड़ी-बूटी पोषक तत्वों का अच्छे से समावेश कर शरीर को स्वस्थ बनाती है।



इन कारणों से हो सकता है ब्रेन ट्यूमर

सिरदर्द होना आम बात है, जिसे लोग हमेशा हल्के में लेते हैं। लेकिन ये सिर दर्द आपके ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है। यदि ऐसे स्थिति से आप गुजर रहे हैं तो तुरंत जांच कराएं अगर आपको सुबह उठकर उबकी या उल्टियां आती हैं, तो इसे हल्के में बिल्कुल न लें। जब शरीर में मूवमेंट करने के दिक्कत आ रही हो, तो तुरंत जाकर जांच करवाइए। ऐसा तब होता है जब सेरिबेलम में ट्यूमर पनपने लगता है।



पैरों व टखनों की सूजन कम करने के उपाय

लिंफ नोड्स की सूजन हटाएं

पैरों या टखनों की सूजन एक आम समस्या है जो कई कारणों से हो सकती है। इस समस्या में पैरों में सूजन व काफी दर्द होता है। इससे निपटने के लिए घरेलू उपाय अपनाए जा सकते हैं। जैसे गर्म पानी में पैर डुबाना, तेल मालिश, बर्फ की मसाज आदि।

इन कारणों से होती है सूजन

पैर व टखनों की नसों में होने वाली सूजन को टेन्डोनाइटिस कहा जाता है। इस स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को काफी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। इसमें पैर, खासतौर पर टखनों और एडियों के आसपास सूजन, लालिमा और जलन हो जाती है। यह समस्या पैर के निचले हिस्से में भारी दबाव के कारण पैदा होती है। कई बार यह गलत साइज के जूते पहनने से, मोटापे से, गर्भावस्था में, ठोकर लगने से या शुगर के कारण भी यह समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन इसके लिए बहुत ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं। आप कुछ आसान प्राकृतिक व घरेलू उपाय अपनाकर भी पैरों व एडियों की सूजन से निजात पा सकते हैं।

गर्म तेल से मालिश



कटोरी में थोड़ा तेल लें, तब पर रखकर उसे गर्म कर लें। इस तेल से पैर की मसाज करें। मसाज हल्के हाथों से, कुछ मिनटों के लिए करें। इससे प्रभावित नसों में रक्त का संचार होगा और दर्द दूर होगा और आपको आराम मिलेगा। जब तक सूजन बनी रहे, दिन में दो से तीन बार इस तरह से मसाज करें। इस मसाज के लिए आप जैतून या नारियल के तेल का इस्तेमाल करें। ये ध्यान रखें मालिश के समय कमरों का तापमान सामान्य हो। एसी या ठंडे वातावरण में मालिश ना करें।

सिरके का उपयोग

पैर का दर्द और सूजन सिरके से भी कम कर सकते हैं। सामान मात्रा में पानी और सिरका मिलाकर इस कुछ देर तक गर्म करें और इसमें एक मुलायम मलमल या फिर सूती का कपड़ा डालकर

बर्फ की सेंक

बर्फ की सेंक टखने की सूजन और दर्द को दूर करने के लिए एक कारगर घरेलू उपाय है। इसके लिए, कुछ बर्फ के टुकड़े लें और उसे बेलन या किसी और चीज की सहायता से तोड़ लें। फिर एक बैग में रखकर कटिन के टॉवल में लपेट लें। इस बैग को दर्द वाली जगह पर रखें। इससे सूजन और दर्द दोनों कम होंगे। एक बार में आप इस बैग को 15 मिनट तक रख सकते हैं। ज्यादा आराम के लिए इसे दिन में कई बार इस्तेमाल करें।

दर्द वाली जगह पर लगाएं। इस प्रक्रिया को दिन में दो से तीन बार करें और बाद में इसे पोंछकर माइस्चराइजिंग क्रीम लगाएं।

गर्म पानी और नमक

फुट टेन्डोनाइटिस में गर्म पानी और सेंधा नमक भी कारगर है। गर्म पानी में सेंधा नमक मिलाकर 10 से 15 मिनट के लिए अपना पैर इसमें रखें। पानी की गर्माहट दर्द को खींच लेगी और सेंधे नमक से शरीर में मैग्नीशियम की पूर्ति होगी। पैर को ड्राइनेस से बचाने के लिए इस प्रक्रिया को दिन में एक बार ही करें। इसके बाद गीलेपन को पोंछ लें। इस पानी में खुशबू वाले तेल की कुछ बूँदें भी डाल सकते हैं।

आटा



आटा ऐसी चीज है जो हर किचन में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। आटा गर्माहट देने वाला होता है, इसकी गर्माहट से दर्द से जल्दी राहत मिल जाती है। आटे और वाइन का पेस्ट बना कर तीस मिनट तक दर्द वाली जगह पर लगाएं। उसके बाद गुनगुने पानी से इसे धोकर हल्की मसाज के साथ माइस्चराइजर लगाएं।

लहसुन

रोज लहसुन या फिर लहसुन के तेल वाली कैप्सूल खाने से टखनों और पैरों की सूजन कम होने लगती है। अपने खाने में लहसुन मिलाएं या फिर ऐसे ही लहसुन की कली चबाएं। आप देखेंगे कि इसका असर तुरंत होता है।

बॉल के साथ एक्सरसाइज

जूते को खोलकर आराम से बैठ जाएं। उसके बाद गोल्फ की गेंद के ऊपर बारी-बारी से पैरों को रख कर धीरे-धीरे गेंद को गोलाकर गति में घुमाते हुए दबायें। इस व्यायाम से पैरों का दर्द कुछ देर के बाद कम होने लगेगा। इस व्यायाम से पैरों की मांसपेशियों को भी जान मिलती है।



हर पल मौत के बीच...

दुनियाभर में ऐसी कई जगहें हैं, जो रहने के लिहाज से बेहद खतरनाक मानी जाती हैं। हालांकि, इसके बावजूद इन जगहों पर लोग जान जोखिम में डालकर रहते हैं। इनमें से कई जगहें काफी ठंडी हैं, तो कई सबसे ज्यादा प्रदूषित। वहीं, कहीं पर आए दिन ज्वालामुखी विस्फोट होते रहते हैं। आइये जानें दुनिया की ऐसी ही जगहों के बारे में, जहां के लोग हर पल मौत के बीच रहते हैं।

अजब सी वो गंध



दक्षिण अमेरिकी देश पेरू की ला ओरोया सिटी दुनिया की खतरनाक जगहों में से एक है। यहां की आबोहवा इस शहर को खतरनाक बनाती है। दरअसल, ला ओरोया दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में से एक है। यहां की हवा में हमेशा अजीब सी दुर्गंध आती है, जिसमें सांस ले पाना बेहद मुश्किल होता है।

बावजूद इसके, इस शहर में लगभग 33 हजार लोग रहते हैं।

जानलेवा लावा



ज्वालामुखी से निकलने वाला लावा पल भर में किसी को भी मौत की नौद सुला सकता है। लेकिन कुछ ऐसी जगहें हैं, जहां पर लोग इस तरह के खतरों के बावजूद रहते हैं। ऐसी ही एक जगह इथोपिया का डलॉल है। दरअसल, यहां पर कई सक्रिय ज्वालामुखी हैं, फिर भी लोग वहां रहते हैं। इतना ही नहीं, यहां का तापमान साल भर 40 डिग्री सेल्सियस से

ज्यादा रहता है। यहां ऊंट के जरिए ही ट्रेवल किया जा सकता है।

पारा माइंस 89.2



धरती की सबसे ठंडी जगह में अंटार्कटिका के वोस्तोक का नाम शुमार किया जाता है। यहां पर रूस का अंटार्कटिक रिसर्च स्टेशन भी है। अगरतक के मौसम में यहां का तापमान सबसे कम हो जाता है। पिछले साल अगरतक में अब तक का सबसे कम तापमान - 89.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया जा चुका है।

बचो बिजली से

डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कॉन्गो के किफुका शहर में रहना तलवार की नोक पर चलने जितना कठिन है। दरअसल, यहां हर साल बिजली गिरने की अनेक घटनाएं होती हैं। यहां हर साल प्रत्येक वर्ग किलोमीटर में 158 से ज्यादा आकाशीय बिजलियां गिरती हैं।



सलामांडर की अनोखी क्षमता...



अगर सलामांडर एक्सोलोटल का कोई अंग टूट रहा है तो उसे इस बात की फिक्र नहीं, क्योंकि इस जीव की खासियत है कि इसका अंग शरीर से अलग होने के बाद फिर से आ जाता है। एक्सोलोटल को आप एक तरह की छिपकली कह सकते हैं, जो जलीय जीवों में गिनी जाती है। इस जीव में अंगों के फिर से बनने और स्वयं घाव भरने की अद्भुत क्षमता होती है और तो और नए अंग बनने के बाद इस जीव के शरीर पर किसी तरह का निशान भी बाकी नहीं रहता। रीढ़ की हड्डी, दिल और दिमाग में गंभीर चोट भी इसी तरह ठीक होती है। एक्सोलोटल के पंगु बनने जैसी कोई घटना नहीं होती। प्रजनन के समय एक्सोलोटल अपने अंग ऊपर उठाकर लहराती हैं। जानवरों के रहने के

प्राकृतिक स्थान बढ़ते शहरीकरण और दूषित जल के कारण खत्म होते जा रहे हैं, लेकिन एक्सोलोटल के अंगों के फिर से बनने की क्षमता के कारण इसके अस्तित्व को फिलहाल कोई खतरा नहीं है। शोधकर्ता यह जानने के की कोशिश कर रहे हैं कि एक्सोलोटल में किस तरह से घाव भरने की प्रक्रिया होती है। इसके लिए वे एक्सोलोटल के उत्तकों के जीन अनुक्रम को समझने की भी कोशिश कर रहे हैं। इस प्रक्रिया के दौरान देखा गया कि एम्ब्लोक्स एंजाइम घाव भरने और अंगों के निर्माण की विधि को गति देता है। कोशिकाओं के साथ किए गए प्रयोग में देखा गया कि एम्ब्लोक्स एंजाइम त्वचा की कोशिकाओं के फिर से बनने में सहायक है।

रेसिपी



फ्रूटी क्रीम चीज

सामग्री

- 1 कप दूध
- 1 से 2 टी-स्पून नींबू का रस
- 2 टेबल-स्पून स्ट्रॉबेरी की प्युरी या आम का पल्प
- 1 टी-स्पून शक्कर

विधि

दूध को उबालकर 2-3 मिनट तक एक तरफ रख दें। 1 टी-स्पून नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें। अगर दूध पुरी तरह से ना फटे तो एक और चम्मच नींबू का रस डालकर दूध को पुरी तरह फटने दें। दूध से छे पुरी तरह निकल जाना चाहिए। सूती कपड़े से छानकर छे को अलग रख दें। छाने हुए क्रीम चीज को मिक्सर में डालकर पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें, जहां आप इसे पतला करने के लिए थोड़ा छे मिला सकते हैं। इसे पुरी तरह ठंडा करने रख दें। फल और शक्कर डालकर दुबारा पीसकर मुलायम मिश्रण बना लें। तुरंत परोसें।



कोवालम मटर

सामग्री

- 1 1/4 कप उबले हुए हरे मटर, 1 टेबल-स्पून तेल, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1 टी-स्पून उड़द दाल, 1/2 कप बारीक कटा हुआ प्याज, 1 टी-स्पून लहसुन की पेस्ट, 1 टी-स्पून धनिया-जीरा पाउडर, 1 टी-स्पून लाल मिर्च का पाउडर, 1/4 टी-स्पून हल्दी, 1/2 टी-स्पून बारीक कटा हुआ टमाटर, नमक, स्वाद अनुसार, 1 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया, पीस कर नारियल-काजू की मुलायम पेस्ट बनाने के लिए (थोड़े पानी का उपयोग करते हुए), 4 टेबल-स्पून कसा हुआ नारियल, 1 टेबल-स्पून टुकड़ा किया हुआ काजू

विधि

एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करिए और उसमें जीरा और उड़द दाल डालिए। जब जीरा चटखने लगे, तब उसमें प्याज डालिए और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट भूनिए। उसमें लहसुन की पेस्ट, धनिया-जीरा पाउडर, लाल मिर्च का पाउडर, हल्दी, टमाटर, नमक और 2 टेबल-स्पून पानी डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 2 मिनट, बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए। उसमें बनाया हुआ नारियल-काजू के पेस्ट, हरे मटर, धनिया और 1/2 कप पानी डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट, बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए गरमा गरम परोसािए।