

## जानकारी

## नीम के तेल में छिपा है हर रोग का उपचार



नीम की प्रयोग आयुर्वेदिक औषधि के रूप में किया जाता है। नीम के बीज से निकाला हुआ तेल हमारे कई काम आ सकता है। नीम के तेल में बहुत सारे औषधीय गुण छुपे हुए हैं। यह तेल बेहद ही सुगंध वाला होता है। ये सेहत और सौंदर्य दोनों के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा यह कई बीमारियों के लिए भी कारगर होता है। इसके बारे में विस्तार से बताते हैं।

मोलियाबिंद की बीमारी: आंखों में मोलियाबिंद और रतौंधी हो जाने पर नीम के तेल को सलाई से आंखों में अंजन की तरह से लगाएं। आंखों में सूजन हो जाने पर नीम के पत्ते को पीस कर अगर दार्द आंख में है तो बाएं पैर के अंगुठे पर नीम की पत्ती को पीस कर लेप करें। ऐसा अगर बाई आंख में हो तो दाएं अंगुठे पर लेप करें, आंखों की लाली व सूजन ठीक हो जाएगी।

मलेरिया से बचाव: नीम से मलेरिया भगाया जा सकता है। इससे मच्छर और पैदा होने वाले लार्वा को खत्म किया जा सकता है। मच्छरों पर यह बहुत असरदार होता है। नीम के तेल से मलेरिया पर काबू पाया जा सकता है। किसानों के लिए यह जैविक कीटनाशक का काम करता है। यह पर्यावरण को नुकसान नहीं पहुंचाता। यह जमीन या पानी की आपूर्ति में कोई हानिकारक पदार्थ नहीं मिलाता, यह बायोडीग्रेडेबल है। यह मधुमक्खियों और केंचुए के रूप में उपयोगी कीड़े को नुकसान नहीं पहुंचाता।

स्वस्थ त्वचा: रूखी सूखी त्वचा के लिए नीम बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। एक्जिमा से स्किन पर सूजन और खुजली होती है। इसके लिए इफेक्टिव एरिया में नीम का तेल लगाएं। जलने की वजह से शरीर में जख्म बन जाने पर नीम का तेल लगाने से जख्म जल्दी ठीक हो जाते हैं। इन्फेक्शन से बचाता है। कौल-मुंहासों और त्वचा के दाग भी दूर हो जाते हैं।

रक्तप्रदर मे लाभ: आधा चम्मच नीम का तेल दूध में मिलाकर सुबह-शाम को पीने से रक्तप्रदर और सभी प्रकार के प्रदर बन्द हो जाता है। एथलीट फूट, नाखून कवक जैसे त्वचा रोग फंगल संक्रमण के कारण होते हैं। नीम में पाए जाने वाले दो योगिक 'गेदुनिन' और 'निबिडोल' त्वचा में पाए जाने वाले फफूंद को समाप्त करते हैं और संक्रमण को कम करते हैं।

रूसी दूर करे: बालों को चमकदार, स्वस्थ बाल के लिए, सूखापन दूर करने के लिए नीम के तेल का प्रयोग करें। नीम का तेल नियमित लगाने से सिर की खुजली दूर होगी जिससे रूसी की समस्या ठीक हो जाएगी। इसके तेल से बाल दो मुंहे भी नहीं होते गंजने की समस्या है तो सिर में नीम का तेल लगाएं। इससे जूँ-लीखें भी दूर हो जाती हैं।

दांतों और मसूड़ों की मजबूती: दांतों और मसूड़ों की समस्या में नीम का तेल की कुछ बूंदों मंजन में मिला कर मले। नीम के तेल में एंटी बैक्टीरियन तत्व पाए जाते हैं। जो दांतों में होने वाली समस्याओं जैसे दांतों के दर्द, दांतों का कैप्पर, दांतों में सड़न आदि में राहत देता है।

रोके बढ़ती हुई उम्र: नीम में पाये जाने वाले तत्व ऑक्सीकरण रोधक होते हैं। जो चेहरे में होने वाले परिवर्तनों को रोक देते हैं। नीम के तेल लगाने से चेहरे की झुर्रियां कम होती हैं। और आपकी बढ़ती हुई उम्र रूक जाती है।

## स्टाइलिश दिखने के लिए चुनें सही आईवेयर



स्टाइलिश और अट्रैक्टिव दिखना चाहती हैं तो कलरफुल व डिजाइनर सनग्लासेस ट्राई करें। इन दिनों स्केयर, रेक्टैंगुलर व हाफ फ्रेम वाले सनग्लासेस ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं।

**कैट आई शेप-** कैट आई शेप वाले गॉंगलस अभी भी टैंड में हैं लेकिन कलरफुल फ्रेम्स वाले गॉंगलस की बात ही कुछ अलग है।

## रोज खाएं मुट्ठीभर भीगे हुए वने, फिर देखिए कमाल

बादाम यादाशत को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। बच्चों ही नहीं बड़ों के लिए भी यह बहुत फायदेमंद होते हैं।

इसमें विटामिन ड, जिंक, कैल्शियम, मैग्नीशियम, मिनरल्स और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं लेकिन बादाम की तुलना में चना कम कीमत में ज्यादा फायदे देता है। इसमें आयरन, प्रोटीन और कई मिनरल्स पाए जाते हैं। जो शरीर को एनर्जी देते हैं।

**1. कमजोरी करे दूर** इनमें आयरन, प्रोटीन और मिनरल्स काफी मात्रा में पाए जाते हैं। इसे खाने से शरीर को कई एंटीऑक्सीडेंट मिलते हैं। इसके

सेवन से कमजोरी दूर होती है।

**2. हार्ट डीजीज**

चना खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है। इससे हार्ट डिजीज का खतरा कम होता है और हार्ट हेल्दी रहता है।

**3. एनीमिया में फायदेमंद**

इसमें आयरन की मात्रा अधिक होती है। अगर आप एनीमिया की समस्या से परेशान हैं तो रोजाना चना खाने से इस समस्या से छुटकारा मिलेगा।

**4. किडनी की सफाई**

चने में फॉस्फोरस होता है जो हीमोग्लोबिन का लेवल बढ़ाता है



## गर्मी और बारिश में सफर खूबसूरत भी है खतरनाक भी

इन बातों का रखें ख्याल तो होगी आसानी



गर्मियों की छुट्टियां खत्म होते होते मानसून शुरू हो जाता है। अक्सर लोग इन्हीं दिनों सफर के लिए जाते हैं। ऐसे में इन बातों का रखें खास ध्यान।

**हर मौसम में रखें ख्याल**

इन दोनों ही मौसम में आप सफर पर सूती और ढीले ढाले कपड़े लेकर जायें। ये कपड़े जल्दी सूखने वाले और ईको फ्रेंडली हो तो और भी अच्छा है। इसी तरह सबसे आरामदेह फुटवियर को सफर के लिए रखें। इसके अलावा सनग्लास और सनस्क्रीन ले जाना बिल्कुल ना भूलें।

स्ट्रीट फूड को विशेष तौर पर अर्वाइड करें। इससे गैस, अपच और डिहाइड्रेशन जैसी प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ज्यादा ऑयली खाना खाने से भी बचें। ठंडे और लिक्विड फूड जूस, तरबूज खाना प्रिफर करें।

अगर आप को कोई स्पेसिफिक प्रॉब्लम है और उसकी दवायें खाते हैं तो उसे जरूर साथ रख लें। गर्भवती महिलायें पानी और स्नैक्स जरूर साथ में कैरी करें ताकि लंबे सफर के दौरान बीच बीच में कुछ खाती और पीती रहें। बच्चों के लिए भी सफर में कुछ खाने पीने लेकर जरूर चलें। सरदर्द, अपच, उल्टी रोकने वाली जरूरी दवायें और ओरल रिहाइड्रेशन पाउडर आदि ले जाना ना भूलें।

सफर चाहे कार, विमान, ट्रेन या बस किसी से भी करें पर सबसे कंफर्टेबल तकिया जरूर कैरी करें ताकि बैकपेन जैसी प्रॉब्लम ना हों। साथ ही थकान से बचने के लिए बीच-बीच में रुक कर थोड़ा आराम जरूर करें।

**मानसून में कार के सफर में रखें याद**

अगर आप बाई रोड कार से ट्रेवल कर रहे हैं तो इस बात का ख्याल रखें कि आप सड़क के लगभग बीच में ही गाड़ी चलायें। हालांकि कई बार भारी ट्रैफिक के दौरान यह संभव नहीं होता है लेकिन कोशिश करें आप सड़क के ज़्यादा किनारे न जायें।

अक्सर लांग ड्राइव पर ब्रेक का प्रयोग कम होता है लेकिन बीच-बीच में हल्का सा ब्रेक लगाते रहें इससे ब्रेकिंग पैड सुखते रहेंगे और अचानक जरूरत पड़ने पर उनकी ग्रिप अच्छी रहेगी।

गाड़ी में म्यूजिक सुनना सबको पसंद होता है पर वाल्यूम को धीमा रखें जिससे कार पर पड़ने वाली बारिश की बूंदों की आवाज से आपको बारिश की गति का अंदाजा मिलता रहेगा।

बरसात में ड्राइविंग के दौरान सड़क पर बड़े वाहन जैसे बस, ट्रक आदि से दूरी बनाये रखें और उन्हें ओवरटेक करने की गलती ना करें।

सड़क के किनारे मिट्टी वाले रास्ते से बचें। बारिश के बाद मिट्टी पर फिसलन बढ़ जाती है जो गति और ब्रेकिंग सिस्टम दोनों को प्रभावित कर नुकसान पहुंचा सकती है।

यात्रा के लिए मौसम कोई भी हो पर बड़े काम की बात है। आज कल स्मार्ट फोन्स और टैब्लेट्स का जमाना है। इसलिए सफर पर जाने के पहले कई सिम्योरिटी एप्स को अपने फोन में डाउनलोड करके रखें। ये आपके लिए खासी मददगार साबित हो सकती हैं।

इन एप्स से आपको जहां आप घूमने जा रहे हैं उसके नक्शे, होटल से लेकर फ्लाइट्स या दूसरे सफर के साधनों और लॉन्गवेज ट्रांसलेटर्स तक हर चीज में मदद कर सकती हैं।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

**बनें टेक्नोफ्रेंडली**

सफर पर जाने के पहले कई सिम्योरिटी एप्स को अपने फोन में डाउनलोड करके रखें। ये आपके लिए खासी मददगार साबित हो सकती हैं।

इन एप्स से आपको जहां आप घूमने जा रहे हैं उसके नक्शे, होटल से लेकर फ्लाइट्स या दूसरे सफर के साधनों और लॉन्गवेज ट्रांसलेटर्स तक हर चीज में मदद कर सकती हैं।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

सबसे आखिर में खाना होने से पहले जिस जगह आप जा रहे हैं वहां को टूरिज्म वेबसाइट्स पर नजर डाल लें और समझ लें कि आपने सफर के लिए सही मौसम चुना है।

## र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस

## जब खुद का दुश्मन बने शरीर...



रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) को कई विकारों से ग्रस्त कर देता है स्पाइनल र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस। रोग गंभीर है लेकिन जीन थेरेपी और अन्य आधुनिक इलाज से इस मर्ज को काबू में लाया जा सकता है। स्पाइनल र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस ऐसी बीमारी है, जिसमें हमारे शरीर का रोग-प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) हमें बचाने के बजाय हमारे शरीर पर ही आक्रमण करने लग जाता है। इस रोग में शरीर का रोग-प्रतिरोधक तंत्र हमारे शरीर के खिलाफ उसमें बनने वाले प्रोटीन, हार्मोनों में स्थित कणों, जोड़ों, इंटरवर्टेब्रल डिस्क (आई. वी. डी) और रीढ़ की मांसपेशियों को खत्म करने लग जाता है। इसके परिणामस्वरूप हमारे जोड़ खराब होने लग जाते हैं, जिससे रीढ़ में विकार आ जाता है, जिससे हम स्पाइन्डलाइटिस कहते हैं।

**रोग का दुष्भाव**

स्पाइनल र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस के कारण आने वाले अधिकतम बदलावों को पलटा नहीं जा सकता। इसके परिणामस्वरूप रीढ़ की हड्डी हमेशा के लिए कार्य करना बंद कर देती है या फिर इसमें अकड़न रह जाती है। ज्यादातर यह माना जाता है कि यह बीमारी लाइलाज है और इसके साथ ताउम्र रहना पड़ेगा। यह रोग कम उम्र खासतौर पर किशोरावस्था में शुरू हो सकता है। रोगी की गंभीरता को देखा जाए, तो इसका प्रभाव न सिर्फ रोगी के शरीर पर परंतु पीड़ित व्यक्ति के मस्तिष्क 58 और सामाजिक और आर्थिक स्थितियों पर भी पड़ता है।

**बीमारी के लक्षण**

जोड़ों में सूजन, अकड़न या लालिमा होना, थाकावट महसूस करना, तेज बुखार होना र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस के प्रमुख लक्षण हैं। यह रोग कम आयु में प्रारंभ हो जाता है, जिससे जल्दी ही रीढ़ की हड्डी में विकार और सूजन बढ़ जाती है। अंततः रीढ़ की हड्डी का स्पाइन्डलाइटिस हो जाता है।

**परंपरागत इलाज**

परंपरागत इलाज के अंतर्गत र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस में शुरुआती तौर पर तेज एंटी-इन्फ्लेमेटरी दवाएं दी जाती हैं। दवा का प्रभाव बढ़ाने के लिए एंजाइम (ओरल फॉर्म टैब्लेट या कैप्सूल के रूप में) भी दिए जाते हैं। इसके अलावा डॉक्टर पल्स थेरेपी-भी कुछ समय के लिए देते हैं। इसमें स्टैरॉइड्स दिए जाते हैं। इलाज के दौरान डॉक्टर डिजिटल मॉडिफाइंग ड्रग्स भी देते हैं। ये उपचार स्थायी रूप से बीमारी को ठीक नहीं करते, बस रोगी के लक्षणों में अल्पकालिक राहत प्रदान करते हैं।

**रेसिपी****विधि**

इस को बनाने के लिए सबसे पहले मिक्सर में टमाटर, प्याज, दालचीनी और अदरक-लहसुन का पेस्ट, लौंग, इलायची और थोड़ा पानी डालकर पीस लें। अब एक पैन में तेल गर्म होने के बाद इस पेस्ट को डालकर कुछ देर भूनें फिर उसमें पिसी लाल मिर्च और नमक मिलाएं। सब चीजों को अच्छी तरह से मिला लेने के बाद उसमें मशरूम डालें। फिर से सब सामग्रियों के साथ मशरूम को मिलायें और अब 5-7 मिनट तक ढक कर पकाएं। अब उसको सर्विंग बाउल में ढालकर धनिया पत्ता से गार्निश करें और गरमागरम सर्व करें।

**मसाला मशरूम****सामग्री**

1 कटा टमाटर, 1 कटी प्याज, 1 टुकड़ा दालचीनी, 2 छोटे चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट, 6-7 लौंग, 6-7 छोटी इलायची, 2 छोटे चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार, 250 ग्राम कटा मशरूम, 1 कटोरी हरा धनिया।

**चॉकलेट लावा केक****सामग्री**

200 ग्राम चॉकलेट, 110 ग्राम मक्खन, 3 अंडे, 60 ग्राम चीनी, 1 टीस्पून वैनिला एक्सट्रैक्ट, 30 ग्राम मैदा

**विधि**

एक पैन लेकर उसमें पानी डाल दें और इसमें चॉकलेट डालकर गर्म करें। इसमें मक्खन डालकर अच्छे से मिलाएं ताकि यह पिघल जाए। एक अलग बाऊल लेकर उसमें 2 अंडे और 1 अंडे का पीला भाग मिलाकर फेंट लें। इसमें अब वनीला एसेंस और चीनी डालकर मिक्स कर लें। इसमें मैदा डालकर मिला लें। इसके बाद इसमें पिघली हुई चॉकलेट और मक्खन का मिक्सचर डालकर मिला लें। ध्यान रखें इसमें गांठ न पड़े। अब कप केक के पेपर सांचों पर मक्खन लगाएं ताकि केक इस पर चिपके न और इस पर थोड़ा मैदा छिड़क दें। इसमें अब केक का मिक्सचर डाल दें। ओवन को 350एफ/180एफ पर प्री हीट करें और इसमें 5-10 मिनट के लिए कप केक को रखें। बकिंग के बाद केक को सांचे से निकाल कर प्लेट में रखें और इसे चॉकलेट सिरप से गार्निश करें। वनीला आइसक्रीम के साथ इसे सर्व करें।



**ठंडे खीरे के स्लाइस:** अपनी आंखों को खीरे के स्लाइस से ढके। इससे आंखों की थकान दूर होगी।

**आइश्रीडो:** आइश्रीडो के साथ अपनी आंखों की थकान को छुपाएं। इसके लिए कुछ खास तरह से आइश्रीडो लगाएं। ऐसा करने से आपकी आंखें सुंदर भी दिखेंगी।

**वलीनजिंग और मॉइस्चराइजिंग:** रिक्त की वलीनजिंग करके आंखों पर ठंडे पानी के छीटे मारें। इसके बाद मॉइस्चराइजिंग क्रीम से हल्के हाथों से आंख के आस-पास मसाज करें। ऐसा करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और आंखों की थकान दूर होगी।

और किडनी से एक्स्ट्रा साल्ट निकालता है।

**5. हेल्दी रिक्तन**

इसे चबा कर खाने से स्किन हेल्दी और ग्लोइंग रहती है। इसका रोजाना सेवन करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याओं जैसे- खुजली और रैशेज से छुटकारा मिलता है।

**6. यूट्रिन प्रॉब्लम**

अगर आप बार-बार यूट्रिन जाने की समस्या से परेशान हैं तो भीगे चनों को गुड़ के साथ खाएं। ऐसा करने से इस प्रॉब्लम से राहत मिलेगी।