

गुरसा झट से हो जाएगा गायब, बस अपनाएं ये टिप्स



कहते हैं गुस्सा व्यक्ति को चंडाल बना देता है। बात-बात पर गुस्सा करने वाले इंसान से परिवार वाले और उसके आस-पास के लोग परेशान हो जाते हैं। कई बार तो इस तरह के व्यक्ति से लोग बात करने से भी कतराते हैं। किसी परेशानी, तनाव, बिजनेस या नौकरी का परेशानी और रिश्तों में बड़ रही दूरियां को कारण भी गुस्सा आने लगता है। कई बात तो इससे कुछ लोग खुद भी परेशान हो जाते हैं। इसके लिए आप कुछ उपाय अपना कर इससे समस्या से राहत पा सकते हैं।

1. गुस्सा आने पर किसी से बात करने की बजाए कुछ देर के लिए अकेले बैठ जाएं। मांसपेशियों को रिलैक्स करें। इससे गुस्सा शांत हो जाएगा।

2. किसी बात से परेशान हैं तो गुस्सा होने की बजाए गहरी सांस भरे और आंखें बंद करके खुद को शांत करने की कोशिश करें।

3. गुस्से को दूर करने के लिए सबसे बेहतर तरीका है कि माहौल को खुशनुमा बनाएं। बहिया से परप्युम की महक लें। आप हैरान जाएंगे कि इससे गुस्सा खुशी में बदल जाएगा।

4. ठंडा पानी पीने से भी गुस्सा शांत हो जाता है। परेशानी को दूर करने के लिए उल्टी गिनती गिनना शुरू करें।

कैंसर का इलाज करें खीरा, और भी कई बीमारियां में फायदेमंद



खीरा, इसे लोग सालाद के रूप में बड़े शौक से खाते हैं। सालाद के अलावा भी इसे सैंडविच या फास्ट में भी बहुत इस्तेमाल किया जाता है। खीरा खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। इससे शरीर में हमेशा ताजगी बनी रहती है। आइए जानते हैं इसके सेहत संबंधी फायदों के बारे में...

कब्ज : कब्ज होने पर खीरा खाने से पेट की परेशानी दूर होती है। इसे अपने खाने में जरूर शामिल करना चाहिए। रोजाना इसके सेवन से कब्ज से राहत पाई जा सकती है।

ब्लड प्रेशर : हाई ब्लडप्रेशर से राहत पाने के लिए खीरे का सेवन बहुत अच्छा होता है। इसमें पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह शरीर को ठंडा रखता है।

कैंसर : इसमें बहुत से ऐसे तत्व होते हैं जो कैंसर से रोकथाम करने में मददगार हैं और यह बहुत अच्छा एंटीऑक्सिडेंट भी है। जिससे प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

वजन घटाएं : खीरे में कैलोरी बहुत कम और फाइबर ज्यादा होता है। मोड डे की भूख को शांत करने के लिए खीरा खाएं। जिससे पेट देर तक भरा रहता है और वजन कम हो जाता है।

किडनी : खाने में हर रोज इसका इस्तेमाल करने से पथरी की परेशानी से बचा जा सकता है। यह पित्ते और कोडनी की पथरी से बचाए रखती है। खीरे के रस को दिन में 2-3 बार पीना लाभकारी होता है।

कोलेस्ट्रॉल : खीरे में कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। दिल के मरीजों के लिए खीरा खाना बहुत अच्छा होता है। इसमें पाया जाने वाला स्ट्रोल तत्व कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।

पौरियु का दर्द दूर : जिन लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान काफी परेशानी होती है वो दही में खीरे को कद्दूकस करके उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हॉंग डालकर खाएं। इससे काफी आराम मिलेगा।

साइकिल चलाने के ये फायदे

क्या कभी किसी ने बताए हैं आपको...



अगर आप वजन घटाने की सारी कोशिशें करके हार चुके हैं तो कुछ दिन साइकिल चलाकर देखें। अगर आपको फिट बांडी की खाहिश है तो साइकिल चलाना शुरू करें। साइकिलिंग से बेहतर शायद ही कोई दूसरी एक्सरसाइज हो। अगर आपको फिट और एक्टिव बांडी चाहिए तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें। जरूरी नहीं है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना फायदा पहुंचाएगी, आप चाहें तो सुबह दूध लाने के लिए साइकिल चलाकर दुकान तक जा सकते हैं। हर रोज कुछ मिनट साइकिल चलाकर ही आप फिट और आकर्षक बांडी पा सकते हैं। इसके अलावा भी साइकिल चलाने के कई फायदे हैं।

1. सुरक्षित रखने में मददगार

अगर आप हर रोज कुछ देर के लिए भी साइकिल चला रहे हैं तो आप में दिल से जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। इससे धड़कन तेज होती है और ब्लड सर्कुलेशन ठीक होता है।

2. मांसपेशियों की मजबूती के लिए

साइकिल चलाने से पैरों की अच्छी एक्सरसाइज हो जाती है और इससे पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

3. वजन घटाने का बेहतरीन उपाय

नियमित रूप से साइकिल चलाकर आप कुछ ही दिनों में वजन कम कर सकते हैं।

ये शरीर में मौजूद अतिरिक्त चर्बी को घटाने में मददगार है। रोजाना साइकिल चलाकर आप फिट और एक्टिव बांडी पा सकते हैं।

4. इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में मददगार

रोजाना साइकिल चलाने से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है।

5. तनाव से राहत दिलाने में मददगार

नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों को अवसाद की शिकायत होने की आशंका बहुत कम होती है।

मानसून में करें इन साबुनों का इस्तेमाल, त्वचा में आएगा निखार

बारिश के मौसम में वातावरण में मौजूद नमी आपको त्वचा को प्रभावित कर सकती है, ऐसे में कुछ मामूली बदलाव और आयुर्वेदिक साबुन के इस्तेमाल से त्वचा की चमक व ताजगी बरकरार आ जा सकती है। बायोटेक के सौंदर्य विशेषज्ञों और सोल फ्लॉवर के प्रबंध निदेशक शांदा ने मानसून के दौरान त्वचा की देखभाल से संबंधित कुछ सुझाव दिए हैं।

1. आयुर्वेदिक और हर्बल साबुन त्वचा के पीएच बैलेंस को प्रभावित किए बिना सौम्यता से शरीर की अशुद्धियों को दूर करते हैं, इस मौसम में बैक्टीरिया और गंदगी से त्वचा को बचाना जरूरी है, ये साबुन त्वचा में नमी बरकरार रखते हैं और इसे रिजुवनेट करते हैं।

2. आयुर्वेदिक साबुन जैसे बायो ऑलमंड ऑयल शरीर को पोषित करते हैं, जो प्राकृतिक पोषक तत्वों से समृद्ध होते हैं, वे बादाम, मारगोसा, नारियल तेल, हल्दी आदि से युक्त होते हैं, जो त्वचा को मुलायम बनाते हैं।

3. गुलाब के सत्वों से बना साबुन त्वचा में प्राकृतिक नमी बरकरार रखते हुए चमक और निखार लाता है, गुलाब का तेल और पंखुडियां त्वचा के दाग-धब्बों को दूर करते हैं।

4. मानसून में लैवेंडर साबुन का इस्तेमाल भी किया जा सकता है, इसके जीवाणुरोधी गुण त्वचा में हो रही जलन और खुजली को दूर करते हैं, इसकी खुशबू ताजगी और सुकून का अहसास कराती है।

5. चारकोल साबुन तैलीय और मिश्रित त्वचा



के लिए मानसून में अच्छा विकल्प है, साबुन में मौजूद एक्टिवेटेड बेंबू चारकोल गंदगी, टॉक्सिन और अशुद्धियों को दूर कर त्वचा के रोम छिद्रों को खोल देते हैं, ये मुहासे, दाग-धब्बे भी दूर करते हैं।

6. पपीता और खीरा युक्त साबुन सभी

प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त होते हैं, यह त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटा कर रोम छिद्र खोल देता है और मुहासों को नियंत्रित कर दाग-धब्बे कम करता है, इसके इस्तेमाल से त्वचा कोमल हो जाती है, यह त्वचा में नमी बरकरार रखता है।

इन चीजों से करेंगे साफ तो चमक जाएंगे सफेद जूते



सफेद जूते पर्सनेलिटी को भी चार चांद लगा देते हैं। आजकल वैसे भी इस रंग के जूतों का काफी ट्रेंड है लेकिन कुछ लोग सिर्फ इस वजह से सफेद जूते पहनना पसंद नहीं करते क्योंकि ये बहुत जल्दी गंदे हो जाते हैं। ज्यादातर स्कूल के बच्चे और एक्सरसाइज करते समय लोग सफेद स्पोर्ट्स जूते पहनते हैं लेकिन बारिश के दिनों में कीचड़ और मिट्टी की वजह से ये गंदे हो जाते हैं। इन्हें साफ करने के लिए कई लोग जूतों को वाशिंग मशीन में डाल देते हैं लेकिन इससे जूते खराब हो जाते हैं और अच्छे से साफ भी नहीं होते। ऐसे में कुछ आसान तरीके अपनाकर इन्हें मिनटों में साफ किया जा सकता है।

1. एक चम्मच बाइकार्बोनेट सोडा, आधा चम्मच पानी और आधा चम्मच हाईड्रोजन पेरोक्साइड को एक बाउल में डालकर पेस्ट बना लें।

2. अब जूतों के तस्मों को निकाल लें और दूधघरस की मदद से इस पेस्ट को जूतों पर लगाएं। अब इन तस्मों को बाउल में डाल दें ताकि बचा हुआ पेस्ट उन पर लग जाए।

3. पेस्ट लगे जूतों और तस्मों को 4-5 घंटों के लिए धूप में सूखने के लिए रख दें।

4. जब जूतों का पेस्ट सूख जाए तो इन्हें डिस्ट्रेंट से धोएं और धूप में सूखने के लिए रख दें। इससे जूते एक दम चमक उठेंगे।

मानसून में ऐसे रखेंगे फर्नीचर का ध्यान तो नहीं होगा खराब

तेज तपती गर्मी के बाद मानसून का इंतजार तो हर किसी को बेसब्री से लगा रहता है। लेकिन जहां यह मौसम चेहरे पर मुस्कान लाता है, वहीं अपने साथ कई तरह की प्रॉब्लम भी लेकर आता है जैसे दीवारों की सीलन, कपड़ों में बदबू, इसके अलावा एक और चिंता है जो हर किसी को सताती है वो लकड़ी के फर्नीचर की क्योंकि इस मौसम में लकड़ी के फर्नीचर में सीलन और उसमें कीड़े लगने शुरू हो जाते हैं। इतना ही नहीं लकड़ी फूलने लगती है ऐसे में घर का फर्नीचर खराब हो जाता है। फर्नीचर को बचाने के लिए लोगों को समझ नहीं आता कि क्या किया जाए। अगर आपको भी अपने फर्नीचर की चिंता सता रही है तो घबराएं नहीं। हम आपको कुछ टिप्स बताएंगे, जिससे आप लकड़ी के फर्नीचर को बचाएं रख सकते हैं।

1. **फर्नीचर को सेफ जगह पर रखें** : अपने घर में पड़े लकड़ी के फर्नीचर को किसी ऐसी जगह पर रखें जहां, बारिश की बूंदें उन तक न पहुंच पाएं। इससे वह गीले होने से बचे रहेंगे।

2. **समय-समय पर ऑयलिंग दें** : अगर आपके घर के खिड़की दरवाजे भी लकड़ी के हैं तो उन्हें समय-समय पर ऑयलिंग करें। ऐसा करने से उन्हें कोई कीड़ा नहीं लगने पाएगा।

3. **नीम के पत्तों का इस्तेमाल करें** : घर में नमी को कंट्रोल करने के लिए सूखे नीम के पत्तों का इस्तेमाल करें। इसके अलावा आप ह्यूमीडिफायर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

4. **फर्नीचर को दीवारों से दूर रखें** : अधिकतर देखने को मिलता है कि लोग अपने फर्नीचर को दीवारों से जोड़कर रखते हैं लेकिन बारिश के मौसम में इनकी खास केयर करनी पड़ती है। इसलिए बेहतर होगा की मानसून में लकड़ी के फर्नीचर को दीवारों से दूर लगाकर रखें। इससे वह डैम लगने से बचे रहेंगे।

5. **पॉलिश या पेंट करवाएं** : बारसात के दिनों में अपने फर्नीचर को पॉलिश या पेंट करवाएं। इससे वह नमी से बचे रहें और खराब भी नहीं होंगे।



कुछ इस तरह बनाएं अपनी सुबह खिली-खिली...



दो ब्याडी क्लाक गाइड टू बेटर हेल्थ के मुताबिक 10 में से महज 1 ही व्यक्ति सही मायनों में मायनों में मॉर्निंग पर्सन कहलाता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि 10 में महज दो ही लोगों की स्थिति सुबह उठते हुए गंभीर होती है बाकी सब सामान्य रहते हैं। लेकिन अगर आप चाहती हैं कि आपकी सुबह खिली-खिली हो, आप मॉर्निंग पर्सन कहलाएं तो इसके लिए आपको कुछ नियमों का पालन करना पड़ेगा। अपना ध्यान देना होगा और सोने के घंटों में इजाफा करना होगा।

अच्छी नींद लें

डेलीबर्नडटकाम वेबसाइट के मुताबिक आपको चाहिए कि नियमित अच्छी नींद लें। अगर इसके लिए आपको अपने शिड्यूल में कुछ बदलाव करने होंगे तो उससे भी परहेज न करें। आप चाहें तो अपने काम को देर रात तक करने की बजाय देर शाम तक ही खत्म कर लें। अगर तब भी काम अधूरा रह जाए तो काम को वहीं अधूरा छोड़ें जो जाएं और सुबह जल्दी उठने का नियम बनाएं। रात को ली गई नींद आपके स्वास्थ्य के लिए ज्यादा जरूरी है। जब नींद पूरी होती है तो सुबह त?के उठने से आपको परहेज भी नहीं होगा।

पर्याप्त समय लें

आप एक रात में कितना फतह नहीं कर सकते। इसलिए यह न सोचें कि आप अपने शिड्यूल को बैलेंस नहीं कर पा रही हैं। इसके लिए बेहतर है कि आप पर्याप्त समय लें। धीरे-धीरे कर अपनी जीवनशैली में बदलाव करें। इतना ही नहीं संभव हो

तो किसी विशेषज्ञ की राय भी ले सकती हैं। एक बात और ध्यान में रखें कि खुद को काम के बोझ के तले न दबाए रखें।

रूटीन बनाएं और फालो करें

अकसर देखने में आता है कि लोग रूटीन तो बना लेते हैं लेकिन उसे फालो नहीं करते। आपको बता दें कि यह तो ढाक के तीन पात वाली बात हो गई। बेहतरी यही है कि रूटीन बनाएं, इसके लिए आप किसी की मदद भी ले सकती हैं। साथ ही उसे फालो भी करें। आपको बता दें कि रूटीन बनाने के लिए मदद ली जा सकती है। लेकिन रूटीन फालो आपको खुद को ही करना होगा।

दिन में लें छोटी से झपकी

अगर आप देर रात तक पर्याप्त नींद नहीं ले पाई हैं तो उसकी भरपाई के तहत दिन में ही छोटी सी झपकी ले सकती हैं। इससे आपको न सिर्फ रिलैक्स फील होगा बल्कि आपको शरीर को अच्छा भी महसूस होगा। आपको खुद को थकान की गत में नहीं महसूस करेंगी। लेकिन हमेशा कोशिश करें कि रात की नींद पूरी लें।

स्मार्टली खाएं

विशेषज्ञों की मानें तो अगर आप सोने जा रही हैं तो इस समय दोनों ही तरह की स्थिति को नजरअंदाज करें मसलन न तो बहुत ज्यादा खाएं और न ही भूखी रहें। ये दोनों ही स्थिति आपको मॉर्निंग पर्सन बनने नहीं दे सकती है। इसके उलट

रसिपी

आपकी लाइफस्टाइल खराब कर सकती है, आपके हेल्थ पर नेगेटिव इफेक्ट छोड़ सकती है। एक बात और ध्यान रखें कि सोने से पहले वाशरूम जरूरी जाएं। शराब या काफी पीकर बेड पर जाने से बचें। यह आपके हेल्थ के लिए सही नहीं है।

सभी बतियां बंद करें

रात को सोने से पहले कमरे की सभी बतियां बंद कर दें। दरअसल ऐसा न करने से अच्छी और गहरी नींद लेने में समस्या होती है। इतना ही नहीं बतियां बंद करने से आपके अंदर की यानी ब्याडी क्लाक को अलर्ट होने में मदद मिलती है। उसे दिन का और रात का सही-सही पता चलता है। लेकिन यदि आप कमरे की बतियां बंद नहीं करती हैं तो ब्याडी क्लाक हर समय असमंजस में रहती है और वह आपको सही समय पर उठा नहीं पाती।

सोने के पहले तैयारी

सोने के पहले ध्यान रखें कि खुद को इलेक्ट्रॉनिक फ्री करके सोएं। इन दिनों देखने में आ रहा है कि बच्चे से लेकर बूढ़े तक सभी अपने सिरहाने पर मोबाइल, टैब या कोई अन्य गैजेट रखकर सोते हैं। इससे नींद बाधित होती है। बेहतर है कि सोने से पहले खुद को गैजेट और इलेक्ट्रॉनिक फ्री कर लें और चैन की नींद लें। इससे आपकी सुबह न सिर्फ अच्छी होगी बल्कि खिली-खिली भी हो जाएगी।



रसिपी



विधि

मध्यम आंच पर एक पैन में सभी खड़े मसाले डालकर सुनहरा होने तक भून लें। गरम मसालों को प्लेट में निकालकर टंडा होने दें। अब एक कड़ाही में तेल डालकर गर्म होने के लिए तेज आंच पर रखें। जब तक तेल गर्म हो रहा है। भूने साबुत मसालों को मिक्सर में पीसकर पाउडर बना लें। तेल में काजू को डालकर हल्का सुनहरा होने तक तल लें। काजू को किचन पेपर में निकाल लें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। काजू को एक बार में डालें फिर इसमें तैयार किया गर्म मसाला, चाट मसाला, काला नमक और चीनी डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। आप चाहें तो बोझिल को 9कवर करके अच्छी तरह हिला लें। तैयार मसालेदार काजू को सर्व करें या फिर एयरटाइट कंटेनर में डालकर हफ्ते 10 दिन तक रख सकते हैं।



विधि

एक कटोरे में मैदा, बटर और पानी ले कर मुलायम आटा गूंद लें। इसके बाद आटे को आधे घंटे के लिए ऐसे ही रख दें। तय समय के बाद इसे फिर से अच्छी तरह मसलें। जब यह मुलायम हो जाए तो इसकी छोटी-छोटी लोई लेकर पुडियां बेल लें। अब एक कटोरे में खोया, चीनी, तिल, धिसी नारियल, खसखस और कुछ बूंद वेनीला एसेंस की डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। तैयार मिश्रण से एक चम्मच मसाला पुडियों में रखें और इसे समोसे जैसा आकार दें। समोसे के कोनों को चिपकाने के लिए आप चाहें तो अंडे का इस्तेमाल करें या फिर काटे वाले चम्मच से दबाकर पैक कर सकते हैं इसके बाद जब समोसों में भरावन पूरी तरह से भर जाए तब इन पर बटर लगा दें। मीडियम आंच में एक कड़ाही में घी डालकर गर्म करें। जब घी गर्म हो जाए तो समोसों को इसमें डीप फ्राई कर लें। आप चाहें तो इन समोसों को चाशनी में भी डिबो सकते हैं। इसके लिए 1 कप पानी में एक कप चानी डालकर चाशनी तैयार कर लें और फिर इन समोसों को इसमें डालकर कुछ देर तक रखें और निकालकर सर्व करें।

रोस्टेड काजू मसाला

सामग्री

2 काजू, 12-15 साबुत कालीमिर्च, 2 बड़ा चम्मच जीरा, 1 बड़ा चम्मच साबुत धनिया, 1 छोटा चम्मच सोंफ, 1-2 लींग, 3-4 सूखी लाल मिर्च, तलने के लिए तेल, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला पाउडर, स्वादानुसार काला नमक, 1 छोटा चम्मच चीनी

मीठे समोसा

सामग्री

आधा किलो मैदा, 3 बड़ा चम्मच बटर / मक्खन, 300 ग्राम घी, भरावन के लिए: आधा छोटा चम्मच तिल, 2 बड़ा चम्मच खोया, 8-10 किशामिश, आधा कप चीनी, 1 कप नारियल, कद्दूकस, 2 बड़ा चम्मच खसखस, आधा छोटा चम्मच वेनीला एसेंस