

सुझाव

हींग से मिलता है स्वादिष्ट खाना और अच्छी सेहत



हींग कई बीमारियों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। आंखों की बीमारी होने पर हींग का सेवन करना चाहिए। हींग बहुत ही अच्छा पाचक चूर्ण है। दिमाग की बीमारियों का इलाज हींग के प्रयोग से होता है। हींग कान के रोगों में भी फायदेमंद है। हींग कफ को ठीक करता है। आइए हम आपको हींग के औषधीय गुणों की जानकारी देते हैं।

हींग के लाभ

दांतों की समस्याओं के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। दांतों में कीड़ा लग जाने पर रात में सोते वक़्त दांतों में हींग दबाकर साएं। ऐसा करने से कीड़े अपने-आप निकल जाएंगे। यदि शरीर के किसी हिस्से में कांटा चुभ गया हो तो उस स्थान पर हींग का घोल भर दीजिए। इससे पीड़ा भी समाप्त होगी और कांटा अपने आप निकल जाएगा।

» द। द , खाज, खुजली जैसे चर्म रोगों के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। चर्म रोग होने पर हींग को पानी में घिसकर उन स्थानों पर लगाने से फायदा होता है।

» बवासीर की समस्या पर हींग का प्रयोग करना फायदेमंद होता है। बवासीर होने पर हींग का लेप लगाने से बवासीर में आराम मिलता है। कब्ज की शिकायत होने पर हींग के चूर्ण में थोड़ा सा मीठा सोड़ा मिलाकर रात में सोने से पहले लीजिए। इससे पेट साफ हो जाएगा और कब्ज की शिकायत समाप्त होगी।

» पेट में दर्द व ऐंठन होने पर अजवाइन और नमक के साथ हींग का सेवन करने से फायदा होता है।

» पेट में कीड़े हो जाने पर हींग को पानी में घोलकर एनिमा लेने से पेट के कीड़े शीघ्र निकल आते हैं।

» खाने से पहले घी में भुनी हुई हींग एवं अदरक का एक टुकड़ा मक्खन के साथ में लेने से भूख ज्यादा लगती है।

» कान में दर्द होने पर तिल के तेल में हींग को पकाकर उस तेल की बूंदों को कान में डालने से कान का दर्द समाप्त हो जाता है।

» उल्टी आने पर हींग को पानी में पीसकर पेट पर लगाने से फायदा होता है।

» सिरदर्द होने पर हींग को गर्म करके उसका लेप लगाने से फायदा होता है।

भारतीय व्यंजनों में खासतौर पर खुशबू और स्वाद के लिए किया जाता है। हींग की तेज खुशबू व्यंजन में एक अलग जायका लाती है। यह दाल में तड़का लगाने से लेकर सब्जी में खुशबू के लिए भी इस्तेमाल की जाती है। आमतौर पर ये गहरे लाल या फिर भूरे रंग की होती है। लेकिन इसके अलावा भी हींग के बहुत सारे फायदे है । जिसकी वजह से इसका इस्तेमाल लगाया हर किचन में किया जाता है। हींग बीमारियों के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

मॉनसून में इन कपड़ों में रहे कंफर्टेबल और कूल

लड़कियों की यही चाहत होती है की वे हर मौसम में खूबसूरत दिखें। बारिश का मौसम शुरू हो चुका है। ऐसे में इस मौसम में फैशन के तौर पर बाजार में नए-नए कपड़े और अक्सेसरीज मौजूद हैं जो आपके सौंदर्य को अधिक निखार देंगे। हम आपको बता रहे हैं उन फैब्रिक्स और कलर्स के बारे में जिनसे मॉनसून के सीजन में भी आप दिखेंगी कूल और स्टाइलिश....

कॉटन- हम सभी जानते हैं कि कॉटन गर्मी के साथ ही मॉनसून के सीजन के लिए भी परफेक्ट है। ये बारिश में भीगने के बाद शरीर से चिपकता नहीं है और जल्द ही सूख भी जाता है इसलिए कॉटन के कपड़े बारिश के मौसम के लिए सबसे ज्यादा आरामदायक होते हैं।

शिफॉन- बारिश में शिफॉन सबसे आराम देने वाला होता है और बिना समय लिए सूख भी जाता है। यह शरीर से चिपकता नहीं है। शिफॉन के टॉप, कुर्ती या साड़ी आपको सिर्फ कम्फर्ट नहीं देते बल्कि आपको परफेक्ट लुक भी देते हैं। हालांकि बारिश का मौसम है इसलिए ज्यादा लंबे कुर्ते या ड्रेस पहनना अवांइड करें।

डेनिम- कई लोगों का मानना है कि डेनिम मॉनसून के लिए नहीं होता लेकिन बारिश के बाद जो कीचड़ हो जाती है उसमें सबसे अच्छा दोस्त डेनिम ही हो सकता है। कॉटन के कपड़ों पर छोटें पड़ने पर वो खराब हो जाते हैं पर डेनिम नहीं होता। डेनिम की केपरी और शॉर्ट्स मॉनसून के लिए परफेक्ट वेयर है।



मॉनसून के रंग

पीला- पीला रंग कई शेड्स में आता है। कुछ बहुत हल्के होते हैं तो कुछ बहुत ज्यादा डार्क होते हैं। मॉनसून में डार्क रंग चुनना ज्यादा बेहतर होता है क्योंकि ये आपको दाग-धब्बों से बचाता है। नीला- गर्मियों के बाद बारिश के मौसम का अलग ही मजा है। इस मौसम में आसमान भी नीला हो जाता है। गहरा रंग होने के साथ यह एक कूल कलर भी है जो मॉनसून में परफेक्ट होता है। गुलाबी- हम यहां बेबी पिंक यानि हल्के गुलाबी रंग की बात नहीं कर रहे हैं। गहरा गुलाबी रंग मॉनसून के इस मौसम में आपको परफेक्ट और ग्लोइंग लुक दे सकता है। लाल- ये रंग सभी रंगों का राजा माना जाता है। इस रंग की एक ड्रेस पहनना या किसी और के साथ मिक्स ऐंड मैच करके पहनना एक परफेक्ट लुक दे सकता है।

सावन में खान-पान भी हो पावन

सावन। मिला-जुला मौसम। रिमझिम फुहारों का महीना। तपिश और उमस का महीना। खान-पान के हिसाब से सतर्क रहने की त्न्नु। इसीलिए शायद सात्विक रहने की

सलाह दी जाती हो। असल में सावन का वैज्ञानिक महत्व भी है। इस मौसम में फंगस की समस्या रहती है। बासी खाने की मनाही की जाती है।

हरी पत्ते वाली सब्जियों से बचने को कहा जाता है। इसलिए सावन में जितना संभव हो सके खुद की और अपने खान-पान की साफ-सफाई (पवित्रता) पर विशेष ध्यान दें

आहार में ही उपचार



इन दिनों फैलने वाले फलू और वायरल से बचने का सबसे अच्छा उपाय है अपने 'इम्यून सिस्टम' यानी रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूत बनाना। इसके लिए जरूरी है सही आहार, एक्सरसाइज, पर्याप्त नींद और तनाव पर नियंत्रण। अच्छे इम्यून के लिए हमारे आहार में प्रोटीन होना बेहद जरूरी है।

प्रोटीन की कमी होने पर हमारा शरीर रोगों से लड़ने के लिए एंटीबाइोज नहीं बना पाता। इसी तरह विटामिन-सी की कमी से भी इम्यून कमजोर पड़ सकता है। आंवला, खट्टे फल, टमाटर, शिमला मिर्च, कीवी, स्ट्रॉबेरी विटामिन-सी का अच्छा स्रोत हैं। विटामिन-ई, जिंक भी सुरक्षा तंत्र को मजबूत करता है। यह सबूत अनाज और मेवों से मिलते हैं। * इन दिनों खाना हल्का होना चाहिये, जो आसानी से पच जाये। * बेकरी, मैदे की चीजें से परहेज रखें। * चाट-पकोड़े जैसी चीजें से भी दूर रहना ही अच्छा है। * सूप, गर्म दूध, अदरक-तुलसी की चाय संक्रमण से लड़ने में मदद करती है। * तुलसी, अदरक, लहसुन और शहद फलू से बचाने में मदद करता है। * नारियल, मेथी दाना, लहसुन, कलौंजी और हल्दी भी संक्रमण से बचाते हैं। * यदि जुकाम हो जाये तो शुरूआत में ही अदरक-शहद लेने से राहत मिलती है। एक चौथाई से आधा चम्मच हल्दी दूध में उबाल कर भी ले सकते हैं।

* लहसुन की 2-3 कलियां मसल कर खायें तो रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ेगी। यह वायरस, बैक्टीरिया, फंगल इन्फेक्शन से बचाता है। * बरसात के दिनों में प्तेदार सब्जियां नहीं खानी चाहिये। इनके बजाय तोरी, लौकी, टिंडा, करेला जैसी सब्जियां खायें। इन्हें अच्छी तरह धोयें जरूर।

बालों को असमय सफेद होने से रोकती है लौकी

लौकी स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। इसका दूसरा नाम कद्दू व काशीफल भी है। इसका इस्तेमाल अक्सर सब्जी, बर्फी व रायता बनाने के लिए किया जाता है। आयुर्वेद के चिकित्सक डॉ. पीसी प्रसाद के मुताबिक थोड़ा सा कड़वा टेस्ट लिए हुए लौकी में बहुत सारे न्यूट्रियेंट्स मौजूद होते हैं। इसलिए इसे ज्यादा पकाने से इसके न्यूट्रियेंट्स पूरी तरह खत्म हो जाते हैं। हेल्थ स्पेशलिस्ट लौकी के सेवन की सलाह कई तरह की बीमारियों को ठीक करने में अक्सर लोगों को देते हैं।

लौकी खाने के फायदे

1. सुबह 1 ग्लास लौकी का जूस पीना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इससे बालों



का असमय सफेद होने की दिक्रत से आसानी से बच पाना बहुत मुश्किल है। साथ ही खराब खानपान इसे विल्कुल दोगुना कर देती है। लौकी में मौजूद पानी की मात्रा बाँडी को

रिफ्रेश रखने का काम करती है, जिससे तनाव में बहुत राहत मिलती है, कई सारे न्यूट्रियेंट्स शरीर को अंदरूनी रूप से बहुत स्ट्रॉंग रखते हैं, जिससे तनाव और चिंता जैसी प्रॉब्लम्स से बहुत राहत मिलती है। 3.कब्ज जैसी समस्या से जूझ रहे मरीजों के लिए लौकी खाना बहुत ही ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमे मौजूद फाइबर पेट की अंदरूनी सफाई करता है। साथ ही एसिडिटी की प्राब्लम होने पर लौकी का जूस पीना बहुत ही ज्यादा फायदेमंद होता है 4. लौकी खा कर शरीर को ठंडा रखा जा सकता है। साथ ही इसका जूस पेशाब करते समय हो रहे जलन की समस्या को भी बहुत दूर करता है

वास्तु के अनुसार कैसा हो घर का मुख्य द्वार

वास्तु शास्त्र में घर के मुख्य द्वार के लिए कई नियम बताये गए हैं, जिनका सीधा संबंध उस घर में रहने वाले लोगों की मानसिक और आर्थिक स्थिति से होता है। घर का मुख्य द्वार वास्तु दोषों से मुक्त हो, तो घर में सुख-समृद्धि और शांति बनी रहती है। इसलिए घर का मुख्य द्वार वास्तु दोष से मुक्त होना अत्यंत आवश्यक है। यदि इसमें कोई दोष हो, तो इसे तुरंत वास्तु उपायों के द्वारा ठीक कर लेना चाहिए।

दिशा

वास्तु शास्त्र के अनुसार प्रवेश द्वार यदि उत्तर दिशा में है, तो यह घर में सकारात्मक ऊर्जा लाता है। प्रवेश द्वार कभी भी दक्षिण दिशा में नहीं होता। वास्तु के अनुसार दक्षिण दिशा नर्क की दिशा होती है।

प्रवेश दरवाजा

1. दरवाजा दोनों तरफ खुलने वाला होना चाहिए, घर के दरवाजे जब खोले जाएं तो उसमें आवाज ना हो। ये आवाज घर में नकारात्मकता लाती है। 2. प्रवेश द्वार पर हमेशा अच्छी रोशनी होनी चाहिए। इससे लोग आपके घर के प्रवेश द्वार



को अच्छे से देख सकते हैं। इसलिए अपने प्रवेश द्वार पर कुछ चमकदार रोशनी लगाएं। 3. भवन के मुख्य द्वार का आकार भवन के अन्य द्वारों की अपेक्षा ब 71 होना चाहिए। दहलीज युक्त भवन का मुख्य द्वार अति शुभ माना जाता है ।

मुख्य द्वार पर शुभ वस्तुएं

1.घर के प्रवेश द्वार के पास पानी से भरा कांच का बर्तन रखें जिसमें खशबू वाले ताजे फूल रखें। इससे घर में सकारात्मकता आएगी। 2.घर में सकारात्मक ऊर्जा आए, इसके लिए स्वयं अपने हाथों से एक माला बनाकर प्रवेश द्वार पर बांध दें। यह माला पीपल, आम या अशोक के पत्तों की होनी चाहिए। वास्तु की दृष्टि में ये तीनों प्रकार के पत्तेनक रात्मकता को दूर करने में सहायक सिद्ध होते हैं। 3. घर के प्रवेश द्वार पर लक्ष्मी-कुंके की तस्वीर लगाने तथा मुख्य द्वार पर लाल रंग का फीता बांधने से धन लाभ होता है। 4.लक्ष्मी जी की तस्वीर के अलावा प्रवेश द्वार पर लक्ष्मी जी के पैर बनाएं। इन्हें आप सिंदूर से बना सकते हैं। इससे घर में समृद्धि आती हैं। 5.लक्ष्मी पद्म-चिह्न के साथ सिंदूर से द्वार के दोनों ओर 'शुभ लाभ' भी लिखें। इससे घर बुरी नजरों से बचा रहता है। 6.प्रवेश द्वार पर स्वस्तिक बनाने से घर में सौभाग्य और समृद्धि आती है। इन शुभ चिह्नों को सिंदूर से बनाना ही शुभ फल देता है।

रेसिपी



विधि

एक पैन में 1 1/2 टीस्पून तेल में तेल गर्म कर लें। अब इसमें 100 ग्राम प्याज डालकर हल्का भूरा होने तक भूनें। इसके बाद इसमें 130 ग्राम शिमला मिर्च और 200 ग्राम टमाटर डालकर 5-7 मिनट तक पकाएं फिर इसमें 1/4 टीस्पून हल्दी,1/2 टीस्पून लाल मिर्च,1/2 टीस्पून धनिया,1/2 टीस्पून जीरा,1/4 टीस्पून गरम मसाला और 1/8 टीस्पून हींग डालकर अच्छे से हिलाएं।बाद में इसमें 2 हरी मिर्च और 1 टेबलस्पून अदरक डालकर दोबारा हिलाएं।अब इसमें 250 ग्राम पनीर डालकर अच्छे से हिलाएं और 5-10 मिनट पकाएं। पकने पर इसमें 1 टेबलस्पून फेश पनीर और 1/2 टीस्पून सूखी मेथी के पत्ते डालकर अच्छे से मिवस करें। पनीर खुरचन तैयार है। इसे धनिए के साथ गार्निश करके रोटी या नान के साथ सर्व करें।

पनीर खुरचन

सामग्री

1 1/2 स्पून तेल, 100 ग्राम प्याज, 130 ग्राम शिमला मिर्च, 200 ग्राम टमाटर, 1/4 स्पून हल्दी, 1/2 स्पून लाल मिर्च, 1/2 स्पून धनिया, 1/2 स्पून जीरा, 1/4 स्पून गरम मसाला, 1/8 स्पून हींग, 2 हरी मिर्च, 1 स्पून अदरक, 250 ग्राम पनीर, 1 स्पून फेश पनीर, 1/2 स्पून सूखी मेथी के पत्ते, धनिया गार्निश के लिए

जानकारी

आयुर्वेद के जरिये ऐसे बढ़ाएं ब्रेन पावर



ब्रेन की मर्जी के बिना शरीर का कोई भी हिस्सा सही प्रकार काम नहीं कर सकता। कई बार अत्यधिक मानसिक परिश्रम व थकान, पाचन संस्थान की गड़बड़ी, शारीरिक और मानसिक दुर्बलता या किसी लम्बी बीमारी के कारण ब्रेन पर असर पड़ने लगता है और हमारी स्मरण शक्ति कम हो जाती है। आइए इस स्लाइड शो के माध्यम से जानें कि आयुर्वेद के जरिये ब्रेन की शक्ति को कैसे बढ़ा सकते हैं।

बादाम

बादाम मे पाये जाने वाले आयरन, कॉपर, फास्फोरस और विटामिन बी यह सभी औषधीय तत्व एक साथ क्रिया करते है। इसलिए बादाम मस्तिष्क, दिल और लीवर को ठीक से काम करते रहने मे मदद करता है। मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने के लिए पांच बादाम रात को पानी में भिगों दें। सुबह छिलके उतारकर बारीक पीस कर पेस्ट बना लें। अब एक गिलास दूध और उसमें इस पेस्ट को और दो चम्मच शहद को डालकर पी लें इससे आपको बहुत फायदा होगा।

ब्राह्मी



ब्राह्मी दिमागी शक्ति बढ़ाने की मशहूर जड़ी-बूटी है। ब्राह्मी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट तत्व के कारण इसके नियमित सेवन से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ने लगती है। इसका एक चम्मच रस रोज पीना लाभदायक होता है।

अलसी का तेल

अलसी का तेल आपकी एकाग्रता को बढ़ाता है, मस्तिष्क की शक्ति को तेज करता है तथा सोचने समझने की शक्ति को भी बढ़ाता है। नियमित रूप से अलसी के तेल के सेवन से आपको मस्तिष्क सम्बन्धी कोई विकार नहीं होता।

सौंफ

इसका नियमित उपयोग सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। सौंफ और मिश्री को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को दो चम्मच दोनों समय भोजन के बाद लेते रहने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है।

काली मिर्च



काली मिर्च खाने के स्वाद को बढ़ाने के साथ औषधीय गुणों से भरपूर भी है। मस्तिष्क की कमजोरी दूर करने एवं स्मरण शक्ति बढ़ाने में काली मिर्च लाभप्रद होती है। 25 ग्राम मक्खन में 5-6 कालीमिर्च मिलाकर नियत चाटने से मस्तिष्क तेज होता है।