अच्छा सोचें और सिर दर्द घटाएं



सरदर्द, आज की जीवनशैली में होने वाली सबसे आम समस्या है और इसका कारण तनाव से लेकर माइग्रेन तक हो सकता है। तनाव की स्थिति में गर्दन की मांस पेशियों में सिकुड़न हो जाती है। शायद आपको यह आश्चर्यजनक लगे कि, अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या में थोड़ा सा बदलाव लाकर आप सरदर्द से बच सकते हैं। अगर आपके सरदर्द का कारण भी तनाव है, तो तनाव का मुकाबला करना सीखें।

बच्चों के साथ हो दोस्ती

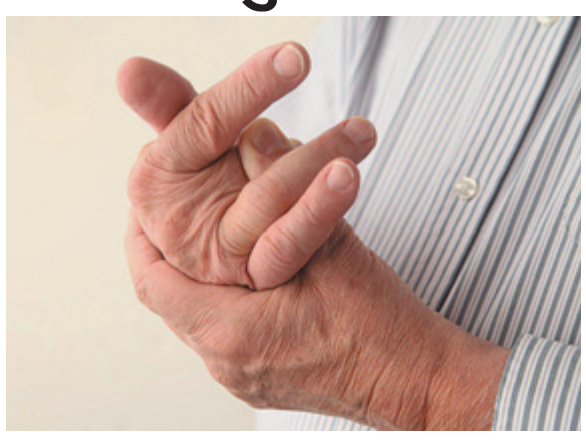
सोशल नेटवर्किंग साइट पर भी अपने बच्चों से हमेशा जुड़े रहिए, इससे आप उनकी हर वक्त की गतिविधि के बारे में जानकारी ले सकेंगे। इसके लिए अपने बच्चे के साथ दोस्ती कीजिए, उनकी फ्रेंडलिस्ट में खुद को शामिल कीजिए, और उनके हर वक्त के अपडेट से अवगत होते रहिए।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद हैं भिंडी!



भिंडी हरी सब्जियों में महत्वपूर्ण स्थान रखती है। यह सेहत के लिए बहुत लाभदायिक होती है। भिंडी को खाने के अलावा भी इसके कई फायदे हैं। आप इसे ब्यूटी प्रोडक्ट्स की तरह भी इस्तेमाल कर सकते है। आप भिंडी का इस्तेमाल करके खूबसूरत दिख सकती है। ज्यादा देर तक धूप में रहने से हमारी स्किन काली हो जाती है। इससे छुटकारा पाने के लिए आप भिंडी का मास्क बना कर लगा सकते है।

अंगुलियां चटकाना हो सकता है नुकसानदायक



उंगुलियां चटकाने से उंगुलियां के आसपास के मसल्स को काफी आराम मिलता है इसलिए उंगुलियां चटकाने की आदत हर दूसरे इंसान को होती है। जबकि ये आदत गठिया जैसे रोग को जन्म दोती है। अगर आपको भी है ये आदत तो इस तरह से छुड़ाएं अपनी ये आदत।

कैसे चटकती हैं उंगुलियां

ऑफिस में बैठे-बैठे या कुछ पढ़ते व लिखते वक्त आप अपने आप उंगुलियों को फोड़ने या चटकाने लगते हैं। ऐसा अमूमन हर दूसरा इंसान करता है। उंगुलियों के चटकने के बाद हाथों को काफी आराम मिलता है जिस कारण लोग और अधिक उंगुलियां चटकाने लगते हैं। कई लोग तो गर्दन की हड्डियां भी सुबह-सुबह उठकर चटकाते हैं। जबकि इस तरह से हड्डियों को या उंगुलियों को चटकाना काफी नुकसानदेह होता है। तो आइए आज हम जानते हैं, उंगुली चटकाने से होने वाले नुकसान और इसे छोड़ने के तरीके।

गठिया का रोग

उंगुलियां चटकाने से गठिया जैसी खतरनाक बीमारी होती है। एक रिपोर्ट के अनुसार उंगलियों की हड्डियों को चटकाना गठिया रोग का कारण बनता है। इस रिपोर्ट के अनुसार हमारी हड्डियां लिगामेंट से एक दूसरे से जुड़ी होती हैं जिसे जोड़ कहते हैं। इन जोड़ों के बीच एक द्रव होता है जो उंगुलियों के चटकने के दौरान कम हो जाता है। ये द्रव जोड़ों में ग्रीस के समान होता है जो हड्डियों को आपस मे रगड़ खाने से रोकता है। ऐसे में बार-बार उंगुलियों के चटकने से जोड़ों की पकड़ कमजोर हो जाती है। साथ ही हड्डियों के जोड़ पर मौजूद ऊतक भी नष्ट हो जाते हैं जिससे गठिया जैसे रोग हो जाते हैं।

इस कारण पड़ती है ये आदत

लगभग हर इंसान को ये आदत होती है। जबकि इस आदत के बारे में कोई किसी को सिखाता भी नहीं है। तो ऐसे में सवाल उठता है कि ये आदत कैसे पड़ती है? दरअसल उंगलियों को चटकाने से जोड़ों के आसपास की मसल्स और हाथों को आराम मिलता है। इसलिए लोग लिखते-पढ़ते या ऑफिस व अन्य जगह में बैठे-बैठे ही उंगलियां चटकाने लगते हैं क्योंकि ऐसा करने से उन्हें आराम मिल जाता है।

इस तरह से रोकें

उंगुलियां चटकाना उंगलियों की हड्डियों के जोड़ों को नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में इस आदत को रोकना बहुत जरूरी है। इस आदत को रोकने के लिए ध्यान दें। जब भी आप पढ़ते या लिखने या काम करते वक्त ऐसा करते हैं तो उस वक्त खुद पर फोकस करें। अगर आप कभी गलती से उंगुलियां चटकाने लगते हैं तो तुरंत छोड़ दें। चाहे उंगुलियां कितनी भी दर्द दे रही हों।

हाथों को व्यस्त रखें

उंगुलियां चटकाने से खुद को रोकने के लिए अपने हाथों को वयस्त रखें। क्योंकि कई बार लोग खाली वक्त में मेट्रो या बस में बैठे-बैठे भी उंगुलियां चटकाने लगते हैं। तो ऐसी स्थिति में अपनी उंगुलियां चटकाने के बजाय पेंसिल या सिक्के से खेलना शुरू करें। या फिर ऑफिस में बैठे-बैठे ऐसा करते हैं तो उस समय कुछ लिखने लगें या ड्राइंग बनाने लगें।



शिशु को दर्द दिए बिना हटाएं त्वचा के रोएं

यह बिल्कुल सच है कि एक मां अपने बच्चे के स्वास्थ्य और उसके सौंदर्य को लेकर काफी चिंतित रहती है। शिशुओं के चेहरे और शरीर पर अत्यधिक रोएं या बाल उनकी सुंदरता को प्रभावित करती है। लेकिन नवजात शिशु के चेहरे और शरीर पर रोएं आनुवंशिक कारणों से पहले से ही निर्धारित होते हैं, इन्हें हटाने के लिए ज्यादा कुछ करना खतरनाक साबित हो सकता है लेकिन इसके लिए कुछ घरेलू उपाए अपना सकते हैं,

उबटन है मददगार

आमतौर पर घर के बड़े-बुजुर्ग बाल हटाने के लिए पारंपरिक घरेलू उपचार आजमाने का सुझाव देते हैं, जो कि काफी मददगार होता है। कुछ लोग मानते हैं कि बेसन और हल्दी से बना उबटन या फिर आटे, कच्चे दूध और गुलाब जल का लेप भी रोएं हटाने में मदद करता है। हालांकि ये घरेलू नुस्खे काफी प्रचलित हैं। लेकिन इसका बैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। इसमें यह ध्यान रखने की जरूरत है कि कच्चे दूध में ई-कॉली और साल्मोनेला जैसे जीवाणु हो सकते हैं, जो कि आपके शिशु को दस्त (डायरिया) और पेचिश जैसी बीमारियां पैदा कर सकते हैं।

ऑलिव ऑयल है खास

ऑलिव ऑयल नवजात शिशु की त्वचा और उनकी हड्डियों को मजबूत बनाने में बहुत ही खास भूमिका अदा करता है, लेकिन इसकी एक और खूबी है। यदि नवजात शिशु को प्रतिदिन सुबह और शाम ऑलिव ऑयल की मालिस की जाए तो चेहरे और शरीर के रोएं को कम किया जा सकता है। यह त्वचा की सुंदरता के लिए भी खास है।



गेहूं और चने का आटा

जिन आटों की हम घर में रोटियां बनाकर खाते हैं, उनका प्रयोग नवजात शिशु के शरीर के रोंए हटाने में कर सकते हैं। इसके लिए गेहूं और चने का आटा को बराबर मात्रा में पानी के साथ पेस्ट बना लें, इसके बाद उसे शिशु की त्वचा पर हल्के हाथों से धीरे-धीरे रगड़ें। जन्म के एक से चार महीनों के बीच इसका फायदा दिखने लगेगा।

मसूर दाल व बदाम का पेस्ट

अपने नवजात शिशुओं की त्वचा के रोएं हटाने के लिए एक बहुत ही आसान तरीका है। मसूर की दाल और बदाम का पेस्ट बेहतर विकल्प साबित हो सकता है। इसके लिए दाल और बादाम को बराबर मात्रा में दूध के साथ पेस्ट बना लें, इसके बाद उसे शिशु को मालिश कर सकती हैं। इन घरेलू उपायों के बाद भी अगर त्वचा के काले और बड़े बालों से निजात नही मिल रहा है तो इसके लिए डॉक्टर की सलाह जरूरी है।

चिरौंजी है गुणकारी

नवजात शिशु की त्वचा से रोएं हटाने के लिए चिरौंजी बहुत ही गुणकारी होता है। एक कप चिरौंजी को रात में सोने से पहले पानी में भिगो दें। सुबह तक चिरौंजी फूल जाएगी, जिसे मिक्सर से पीस लें। इसके बाद हल्के हाथों से अपने शिशु के शरीर पर लगाएं। प्रतिदिन करने से थोड़े ही दिनों में इसका लाभ दिखने लगेगा।





इस तरह करें प्लास्टिक चावल की पहचान...



कहीं आप भी तो नहीं खा रहे प्लास्टिक चावल? चीन से आने वाला यह प्लास्टिक चावल दिखने में बिल्कुल असली चावल की तरह ही दिखाई देता है। और तो और पकने के बाद भी आप प्लास्टिक चावल और असली चावल में फर्क नहीं कर सकते। असली चावल के साथ मिलाकर बाजारों में बिकने वाला यह चावल, असली चावल में इस कदर मिल जाता है, कि आप इसके रूप, रंग, आकार और यहां तक कि स्वाद में भी फर्क नहीं कर पाएंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस चावल को खाने से आप कैंसर जैसी भयानक बीमारी के शिकार हो सकते हैं। लेकिन उससे भी पहले आप शिकार हो सकते हैं, पेट की बीमारियों के...। एक कटोरी प्लास्टिक चावल, एक बैग पॉलीथिन के बराबर होता है। जरा सोचिए.... प्लास्टिक या पॉलीथिन को खाने के बाद, पेट की क्या हालत होगी ? यह ना तो पचता है, और ना ही सड़ता है।



प्लास्टिक चावल के इन सभी दुष्परिणामों से बचने के लिए इस चावल की पहचान करना बेहद आवश्यक है। अब सवाल यह उठता है, कि प्लास्टिक चावल की पहचान कैसे करें ..। हम आपको बता रहें हैं, कि आखिर कैसे पहचानें प्लास्टिक चावल को। ऐसे करें पहचान -

1. **चमक-** जब आप चावल को ध्यान से देखेंगे तो पाएंगे प्लास्टिक के चावल असली चावल की तुलना में ज्यादा चमकीला नजर आता है।
2. **आकार-** अगर दो तरह के नकली चावलों को एक साथ मिलकर देखेंगें, तो सारे चावलों की मोटाई और आकार, एक जैसा ही दिखाई देगा।
3. **वजन-** नकली चावल का वजन असली की तुलना में हल्का होता है, इसीलिए तौलने पर नकली चावल की मात्रा अधिक होगी।
4. **भूसी -** नकली चावल बिल्कुल साफ सुथरा होगा, जबकि असली चावल में कहीं न कहीं धान की भूसी मिल ही जाएगी।

बर्तनों से दूर होगी आयरन की कमी



शास्त्रों में भी लोहे की बर्तनों में खाना बनाने की सलाह दी जाती है। इसकी वजह ये है कि खाना पकाते वक्त कढ़ाई से लोहे का कुछ अंश भोजन में मिल जाता है जिससे खाने में पर्याप्त मात्रा में आयरन मिल जाता है। अगर शरीर में हीमोग्लोबीन की कमी हो तो लोहे के बर्तनों में बना खाना खाने से फायदा पहुंचता है। लेकिन लोहे के बर्तनों में खाना बनाते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। रोज इन बर्तनों में खाना बनाने से बचना चाहिए। हफ्ते में केवल एक या दो बार ही पकाएं। खट्टी या फिर एसिड वाली चीजों को इसमे पकाने से बचें। कढ़ी, रसम, सांभर या फिर ऐसी चीजें जिसमें टमाटर का प्रयोग होता हो। लोहे के बर्तनों को धोने के बाद तुरंत तेल की हल्की सी परत लगा दें जिससे जंग ना लगे। मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से 100 प्रतिशत तक पोषक तत्व खाने में बने रहते हैं और इसके साथ मिट्टी के अपने गुण और पोषक तत्व भी इसमें समा जाते हैं, जिससे भोजन में मौजूद गुण कई गुना बढ़ जाते हैं। लंबे समय से लोग तांबे के बर्तन में पानी पीते आ रहे हैं। कई लोग रात को तांबे के बर्तन में पानी भरकर सुबह पीते हैं इससे पेट की सभी बीमारियां दूर होती हैं। स्टेनलेस स्टील के बर्तन अच्छे, सुरक्षित और किफायती विकल्प हैं। इन्हें साफ करना भी बहुत आसान है। लेकिन अगर सेहत को लेकर ज्यादा सजग हैं तो स्टील के बर्तन कम उपयोग में लाएं।

श्वसन नलिका और स्वर ग्रंथि की परेशानियों से मिलेगी निजात

मत्स्यासन दिलाएगा बीमारियों से छुटकारा

योगा एक ऐसी चीज है जिसे यदि रोज किया जाए तो तमाम बीमारियों से शरीर को मुक्त रखा जा सकता है। आजकल योगा का क्रेज युवाओं में बढ़ता जा रहा है। मत्स्यासन अकेला ऐसा आसन है, जिसे विधिवत करके अनेक बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। अगर इस आसन का अभ्यास सर्वांगासन के बाद किया जाए तो दोनों आसनों का लाभ दोगुना हो जाता है।



आसन की विधि

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले दरी बिछाकर जमीन पर बैठ जाइए। फिर पद्मासन लगाइए। कुहनी का सहारा लेते हुए जमीन पर लेट जाइए। पीछे से सिर के पास हथेली लगाकर सिर को ऊपर उठाकर सिर को इस प्रकार जमीन पर टिकाना चाहिए कि गर्दन, छाती और पीठ अधिक से अधिक ऊपर की तरफ उभरी रहे। शरीर का भार सिर्फ पैरों और सिर पर टिका रहना चाहिए। हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ लें। दोनों घुटने जमीन से सटे रहेंगे। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहेगी। इस क्षमता के अनुसार आसन का अभ्यास 1 से 5 मिनट तक करें। वापस आते समय सबसे पहले हथेली का सहारा लेकर गर्दन को सामान्य अवस्था में लाएं फिर कुहनी का सहारा लेते हुए धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आएं। जल्दबाजी न करें। प्रारंभ में अधिकांश लोगों को मत्स्यासन में कठिनाई होती है, इसलिए पहले बैठकर पद्मासन का अभ्यास करना चाहिए और इसके बाद मत्स्यासन का अभ्यास करना चाहिए।

...तो ये हैं आसन के लाभ

पाचन संस्थान, आमाशय, यकृत, गुर्दे और फेफड़ों पर प्रभाव डालकर इन अंगों से संबंधित रोगों में यह आसन चमत्कारिक लाभ देता है। इस आसन से फेफड़े, श्वसन नलिका और स्वर ग्रंथि के विकार दूर होते हैं। फेफड़े में अतिरिक्त हवा भरने से उनके बंद कोष खुल जाते हैं। यह आसन दमा, क्षय व अन्य श्वसन संस्थान के रोगों में लाभ प्रदान करता है। सर्वांगासन के बाद यह आसन किया जाएं तो सर्वांगासन के दौरान गर्दन और ग्रीवामणि की पेशियों में जो तनाव आता है, वह दूर हो जाता है। यह आसन मेरु दंड और पीठ दर्द के रोगों के लिए भी लाभकारी है। गैस्ट्रिक, गले से संबंधित रोग, उच्च रक्तचाप, हाइपो थॉयरोडिज्म आदि में भी उपयोगी है।

रेसिपी



कन्द वेफर

सामग्री

2 कप छिले और पतले कटे हुए कन्द
1 टी-स्पून तेल
2 टी-स्पून ताजी पिसी हुई कालीमिर्च
सेंधा नमक , स्वादअनुसार

विधि

माइक्रोवेव सुरक्षित प्लेट में बटर पेपर रखें और ½ कप कंद के टुकड़ो को फैला दें। टुकड़ो के बीच उपयुक्त स्थान रखें और उन्हें एक के उपर ना रखें। 4 मिनट तक माईक्रोवेव पर हाई (पुरे तापमान) पर, बीच में तीन बार पलटते हुए पकाएं। दोनों हाथों पर ¼ टी-स्पून तेल चुपड़े, सेंधा नमक और ¼ टी-स्पून कालीमिर्च को कन्द वेफर पर छिड़के और हाथों से अच्छी तरह से मिलाएं। शेष बची सामग्रीयों से 3 और हिस्से बनाएं। पुरी तरह से ठंडा कर हवा-बन्द डब्बे में संचय करें।

बैकिंग के स्वाद में छिपा बेहतर भविष्य

बैकिंग दुनिया के सबसे पुराने व्यवसायों में से एक है, लेकिन समय के साथ इसके स्वरूप व तकनीक में काफी परिवर्तन आया है। आजकल पूरी दुनिया में लोग बेक की हुई चीजों का बहुत बड़े स्तर पर प्रयोग करते हैं। ऐसे में एक प्रोफेशनल बेकर की डिमांड भी काफी बढ़ी है। यदि आपको भी खाना बनाना पसंद है तो आप एक बेकर के रूप में अपना उज्ज्वल भविष्य देख सकते हैं।



क्रिएटिव होना भी जरूरी...

एक बेकर के लिए बेहद जरूरी है कि उसे भोजन व उससे संबंधित सामग्री से बेहद प्यार हो। इसके अतिरिक्त वह बेकरी प्रॉडक्ट्स और उसकी सामग्री से परिचित हो। उसे सिर्फ खाना पकाना ही नहीं आता हो बल्कि अपनी क्रिएटिविटी के बलबूते वह उसे एक नया रूप देने में सक्षम हो।

स्किल्स...

वैसे तो इस क्षेत्र में कॅरियर बनाने के लिए किसी विशेष योग्यता की आवश्यकता नहीं है बस आपको बैकिंग, आइसिंग व डैकोरेटिंग की जानकारी होनी चाहिए, लेकिन अगर आप चाहें तो अपने स्किल्स में निखार लाने के लिए बेकिंग व कन्फैक्शनरी में शॉर्ट टर्म या डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इस कोर्स की अवधि 4 से 6 महीने हो सकती है तथा आप 10वीं व 12वीं के बाद यह कोर्स आसानी से कर सकते हैं। कोर्स के दौरान छात्रों को न्यूट्रिशन, फूड सर्विस, बैकिंग के सिद्धांतों, सैनिटेशन, बैकिंग के दौरान काम आने वाली मशीनरी को चलाने आदि के बारे में विस्तार से समझाया जाता है। कोर्स में छात्रों को बैकिंग की बेसिक जानकारी के साथ-साथ एडवांस ट्रेनिंग दी जाती है। इसमें उन्हें इंडस्ट्रीयल इक्विपमेंट के जरिए सारी सामग्री को मिक्स करना व बेक करना सिखाया जाता है।

अपॉर्चुनिटी...

आप इस क्षेत्र में किसी होटल, बेकरी शॉप, केटरर आदि के जरिए कदम रख सकते हैं। वैसे आप बेकरी मैन्युफैक्चरिंग कंपनी के साथ भी जुड़ सकते हैं। आप खुद की बेकरी शॉप भी खोल सकते हैं। यदि आपके अंदर बेकिंग का हुनर लाजवाब है तो आप विदेश में भी नौकरी तलाश सकते हैं।

स्टडी सेंटर्स...

- नेशनल काउंसिल फॉर होटल मैनेजमेंट एंड कैटरिंग टैक्नोलॉजी, नोएडा
- एलबीआईआई एचएम, पीतमपुरा, दिल्ली
- दिल्ली पैरामेडिकल एंड मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट, दिल्ली



करीवेपिल्लई पोड़ी

सामग्री

1 कप कड़ी पत्ता, 2 टी-स्पून नारियल का तेल/ अन्य तेल, 2 टेबल-स्पून खड़ा धनिया, 1 टेबल-स्पून चना दाल, 1 टेबल-स्पून उड़द दाल, 1 टी-स्पून काली मिर्च, 2 टी-स्पून जीरा, 1 टी-स्पून सरसों, 1 टी-स्पून तिल, 2 सूखी कश्मीरी लाल मिर्च , तोड़ी हुई, 1/2 कप सूखा कसा नारियल, 1 टेबल-स्पून कटी हुई इमली, 1 टेबल-स्पून कसा हुआ गुड़, नमक स्वादअनुसार

विधि

एक छोटा पैन गरम करें, कड़ी पत्ता डालकर, धीमी आंच पर 3-4 मिनट के लिए लगातार हिलाते हुए भून लें। निकालकर एक तरफ रख दें। एक छोटे पैन में तेल गरम करें, खड़ा धनिया, चना दाल, उड़द दाल, काली मिर्च, जीरा, सरसों, तिल, लाल मिर्च और नारियल डालकर धीमी आंच पर लगातार हिलाते हुए 5 मिनट के लिए भून लें। ठंडा करने के बाद, कड़ीपत्ता, इमली, गुड़ और नमक डालकर, मिक्सर में पीसकर मुलायम पाउडर बना लें। हवा बन्द डब्बे में रखकर जरुरत अनुसार प्रयोग करें।