

सूजन, इंफेक्शन और शुगर को कम करती हैं इमली की पत्तियां



इमली में औषधीय गुण होते हैं, इससे हम सभी बाकिये हैं, लेकिन इमली की पत्तियां भी बेकर नहीं हैं। कई ऐसे घरेलू उपचार हैं, जिसमें इमली की पत्तियों का इस्तेमाल कर सहज की समस्याओं में राहत भिलती है। इमली की पत्तियों में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। जब इमली की पत्तियों का एक रस निकाला जाता है और धूंधों पर लगाया जाता है, तो वे धातु को तोड़ी से ठीक करती हैं। इसके पत्तों का रस किसी भी अन्य संक्रमण और परतीजीवी विकास को रोकता है। इसके अलावा यह नई कोशिकाओं का निर्माण भी तेजी से करता है।

■ इमली की पत्तियों के अंक से स्तनपान करने वाली माताओं में स्तन के दूध की गुणवत्ता में सुधार होता है।

■ इमली की पत्तियों में सूजन को कम करने वाले गुण होते हैं और जोड़ी के दर्द और अन्य सूजन के इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

■ इमली की पत्तियों का सेवन करने से शरीर में रक्त शक्ति के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है और इसुलेक्षन संबद्धीलता भी बढ़ जाती है। इससे शुगर की बीमारी (मुखेह) में रहत मिलती है। यह पीलिया को ठीक करने में भी मदद करती है।

■ रस्की विटामिन सी की कमी के कारण होता है। यह नाविक की बीमारी के रूप में भी जाना जाता है, अमरीक पर स्कर्फ मसुड़ों और नाखूनों, थकन आदि जैसे लक्षणों के साथ होता है। इमली के पत्तों में उच्च एकोविंग एसिड सामग्री होती है, जो एंटी-स्कर्फ विटामिन के रूप में कार्य करती है।

घर में मैनीक्योर करते समय न करें ये गलतियां

घर में मैनीक्योर करने की विधि के बाबत अपने गलतियों को उनके उपरेक्षा करें, उसके लिए उन्हें जान लेना जरूरी है।

नाखूनों को ज्यादा छोटा न करें

कई बार महिलाएँ नाखूनों को ज्यादा छोटा कर देती हैं। जरूरी नहीं कि मैनीक्योर के बाबत नाखूनों को काटना ही है। अगर आपके नाखून पहले से ही छोटे हैं, तो उन्हें न काटें। इस फ़ाइल के जारी उन्हें सही आकार हैं। अगर आपके नाखून बहुत लंबे हैं, तो बास उन्हें आंश काटें और फिर उन्हें सही आकार दें। नाखूनों को बहुत छोटा करने से तुक खराब हो सकता है।



व्यूटिकल्स को ट्रिम करने से बर्बं

व्यूटिकल लंबा कोमल होती है। अपके उन्हें पूरी तरह से काटने की आवश्यकता नहीं है, बस उन्हें थोड़ा पीछे कर दें। अगर आपको लाता है कि आपको बहुत व्यूटिकल है तो हर दिन नहात बरत उन्हें पीछे धकेलने की कोशिश करें। जब आप शावर तर्ह हों, तो आपके व्यूटिकल नरम हो जाते हैं, तो बास उन्हें आंश काटें और फिर उन्हें सही आकार दें। नाखूनों को बहुत छोटा करने से तुक खराब हो सकता है।

फाइलर का उपयोग ध्यान से करें

अपने नाखूनों को आकार देने के लिए फाइलर का उपयोग ध्यान से करें। फाइलर को हर दिशा में न धूमां, बैलंक जब आप एक तरफ से नाखून को फ़ाइल करना शुरू करते हैं, तो उनी तरफ से पूरे नाखून को फ़ाइल करें।

नाखूनों को अच्छे से साफ करना न भूलें

नेल पीलिश लगाएं, तो ध्यान रहे कि आप नेल पीलिश की ज्यादा मोटी परत न लगाएं और तापातार दो कोट न लगाएं, वरना पीलिश खराब हो सकती है। एक कोट लगाने के बाद जब नेल पीलिश सुख जाए, तो दूरा कोट लगाएं। नाखूनों को मोड़कर नेल पीलिश न लगाएं, नहीं तो आपकी नेल पीलिश खराब हो सकती है। इसके अलावा, ध्यान रहे कि आप नाखूनों को कोने से लेकर सिरे तक अच्छे से नेल पीलिश लगाएं।

नेल पीलिश की ज्यादा मोटी लेयर न लगाएं

जब नेल पीलिश लगाएं, तो ध्यान रहे कि आप नेल पीलिश की ज्यादा मोटी परत न लगाएं और तापातार दो कोट न लगाएं, वरना पीलिश खराब हो सकती है। एक कोट लगाने के बाद जब नेल पीलिश सुख जाए, तो दूरा कोट लगाएं। नाखूनों को मोड़कर नेल पीलिश न लगाएं, नहीं तो आपकी नेल पीलिश खराब हो सकती है। इसके अलावा, ध्यान रहे कि आप नाखूनों को कोने से लेकर सिरे तक अच्छे से नेल पीलिश लगाएं।

जब आपको सही तरीके से मैनीक्योर करने की विधि पता हो और आपके पास मैनीक्योर की सामग्री मौजूद हो, तो घर में मैनीक्योर करना बहुत आसान हो जाता है। इससे न सिर्फ बरत वर्षत है, बर्किं पैसे की भी कमी बरत हो सकती है। इन तापातार नियमों का पालन कर आप घर में बुद्धु से मैनीक्योर करें देखें और हमारे साथ अपने अनुभव कर्में बॉक्स में शेयर करना न भूलें। इसके अलावा, अगर आपके पास भी मैनीक्योर एट होम के कुछ अन्य टिप्पणी हैं, तो हमारे साथ जरूर शेयर करें।

रेसिपी



मेथी का रायता

सामग्री

- ताजी मेथी: 50 ग्राम ■ गाढ़ा दही: 1 कप
- याज़: 1 बारीक कटी ■ लहसुन की कलियां: 4-5 बारीक कटी ■ बाट मसाला: 1/2 टीस्पून ■ जीरा पाउडर: 1/2 टीस्पून ■ नमक: 1/2 टीस्पून ■ चीनी: 1/4 टीस्पून ■ रेड चिली पाउडर: 1/2 टीस्पून ■ धनिया पाउडर: 1/2 टीस्पून ■ ऑलिव ओयल: 1 टेबलस्पून ■ धनिया पत्ती: 1 टेबलस्पून बारीक कटी

विधि

बोल में दही निकालकर उसमें थोड़ा पानी मिलाकर अच्छी तरह चलाकर अलग रख दें। फ़ाइलगेन में एक टेबलस्पून ऑलिव डालकर गर्म करें। इसमें याज़, लहसुन और मैथी डालकर भूल लें। ऊपर से नमक, चीनी, रोटेटेड जीरा और चाट मसाला डालकर मिलाएं। तड़का लगाने के लिए तड़के की सामग्री एक-एक कर डालें और दही बाले बोल में डालकर मिलाएं। धनिया से गर्मिश करें।

स्पाइसी बीन कवाब

सामग्री

- आधा याज़ बारीक कटा हुआ ■ 4-6 बारीक कटा लहसुन ■ उला व बचा हुआ राजमा : 2 कप ■ ओट्स: 1 कप ■ ब्रेड क्रम्बस आधी हेलीपैनो (पिज़ा) में इस्तेमाल होने वाली दिनामात्री मिठाई: 1/2 कप ■ कैरें: 1/2 कप ■ रेडेंड ल्यासी मस्टर्ड सॉस: 2 टेबलस्पून ■ रोटेटेड जीरा: 1 टेबलस्पून ■ सोय सॉस: 1/4 कप ■ लाल मिर्च पाउडर: 1/2 टीस्पून ■ नमक और काली मिर्च पाउडर द्वारा अनुसार बुधनीया

विधि

एक बड़े बोल में सारी सामग्री डालकर एक साथ मिलाएं। इस मिश्रण में मनवाहे आकार के कवाब बनाकर दो घंटे के लिए छिप दें। सेट होने के लिए रखें। अब छिप से निकालकर इन्हें शैलो फ़्राई कर लें। तेयार कवाब को हरी बटनी के साथ गर्मगर्म सर्व करें।

टाईम पास

आज का दाशिफल

कॉमोड आपके पुंजीगत निवेशों से भी लाभ होगा। पारिवारिक उत्तरदायित्व अधिक होने वाले निवेशों में लाभ होता है। आपने निवेशों में वृद्धि होने की विश्वासी व्यवस्था की जांच करने से अधिक कार्य करने में वृद्धि होनी चाहीए। बैंकों द्वारा निवेशों में वृद्धि होने की विश्वासी व्यवस्था की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

चिप्पुजून का चीज़ की छुट्टी के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

सिंह निकालकर व्याकिंग का साथ लगाएं। व्याकिंग के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

सिंह निकालकर व्याकिंग का साथ लगाएं। व्याकिंग के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है।

कॉमोड निवेशों के लिए बहुत लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अधिक लाभ होता है। अपने चीज़ों की जांच करने से अध

शादी के बाद क्यों मोटी हो जाती है लड़कियां?



जानिए किन कारणों से आती है रिश्तों में उलझन!



जीवन में अक्सर किसी न किसी जरूरत को पूरा करने के लिए ही रिश्ते बनाए जाते हैं और जब वह जरूरत या अपेक्षा पूरी नहीं होती, तो रिश्तों में उलझने एवं दरारें आ जाती हैं। किसी से मन-मुटाव होने पर उसके बारे में कोई भी फैसला लेते समय उससे जुड़ी अपनी अच्छी यादों के बारे में भी अवश्य सोचकर देखें कि क्या आप वास्तव में उन्हें भुला सकती हैं।

- खुद से भी पूछें

यदि आप सोचती हैं कि दूसरे गलत हैं, तो खुद से पूछें कि कहाँ कुछ ऐसा तो नहीं, जो आपको भीतर से उदास कर रहा है। कई बार समस्या का समाधान खुद के भीतर ही होता है। जीवन की बड़ी तस्वीरें देखें तथा रिश्तों को कुछ अपेक्षाओं तक ही सीमित न करें। दूसरों की भी सुनें।

- खुद में बदलाव यदि किसी को बदलना चाहती हैं, तो खुद से पूछें कि आप खुद में क्या बदल सकती हैं। यदि आपको लगता है कि आप खुद में जीवन से खुश नहीं हैं, तो इसका दोष संबंधी को न दें, बल्कि ऐसे काम करें, जो

आपको यह अहसास कराएं कि इस दुनिया में आपकी भी जाहां है।

- कहीं आप भी तो ऐसी नहीं

एक पल के लिए अपने जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें, जो आपको पर्सन नहीं है, फिर खुद के भीतर ज्ञानें और पूछें कि आपको उनके साथ व्यवहार कैसा था। कहीं आप भी तो वैसी ही नहीं हैं। यदि उन आदानों और तरीकों को दूर कर देंगी तो वह व्यक्ति भी बदल जाएगा या फिर आपके जीवन से चला जाएगा। यह बात बीस, सहकर्मी, कर्मचारी, दोस्त, प्रेमी, पति और बच्चे सब पर लागू होती है।

- बास

यदि आप सोचती हैं कि आपके बॉस सिर्फ गलतियां ही निकालते हैं और कभी आपकी प्रशंसा नहीं करते, तो एक बार खुद के भीतर देखें। कहीं आप ही तो यह नहीं

विविधा

बॉडी में बदलाव दोनों जिम्मेदार होते हैं। आखिर क्या कारण है जिससे शादी के बाद लड़कियों का वजन बढ़ जाता है। आइए जानें...

- डाइट में बदलाव

शादी के बाद पति के साथ रहकर हम बाहर का खाना ज्यादा पसंद करते हैं। इसके साथ ही आपसी बातचीत के दौरान भी हम कुछ ना कुछ खाते रहते हैं। शादी के बाद कपल हीमून पर चले जाते हैं जहाँ जाकर बाहर का खाना खाते हैं। यही हमारे मोटापे का कारण बनता है। डाइट में आए इन बदलावों से हमारे शरीर में कैल्शियम और विटामिन भी कमी हो जाती है। एनर्जी की कमी से बार-बार खाने को मन कर करता है जिससे वजन बढ़ता है।

- लार्जन-परिवर्तन

जब लड़की शादीशुदा जीवन में प्रवेश करती है तो वह कई तरह के इमोशनल और हामोनल बदलाव भी आते हैं। शारीरिक परिवर्तन भी शरीर में होने लगते हैं और शादी को खुशहाल बनाने के लिए सेवसूबल लाइफ में एकिटव होना भी वजन बढ़ाने में जिम्मेदार होता है।

- लालसीपन

शादी के पहले जब लड़किया सिंगल रहती है तो कुछ ना कुछ एक्सट्रा काम करती रहती है पर शादी हो जाने के बाद उनका पूरा समय अपने पति के इंतजार में ही बीत जाती है और शरीर अलसी भी हो जाता है।

- स्ट्रेस

शादी के बाद लड़की के जीवन में बहुत बदलाव आता है। लड़की पर कई जिम्मेदारियां आती हैं जिससे स्ट्रेस बढ़ता है। स्ट्रेस बढ़ने से भूख ज्यादा लाती है और वजन बढ़ता है।

- जिम्मेदारी

घर के साथ-साथ जब बच्चों की जिम्मेदारी भी आ जाती है जिससे खाने का कोई निश्चित समय नहीं होता। खाने में सतुरिए न होने पर भूख ज्यादा लगती है।

- प्रेग्नेंसी

शादी के कुछ समय बाद ही कपल्स फिल्मों प्लानिंग के बारे में सोच लेते हैं। प्रेग्नेंसी के बाद लड़कियों का वजन बढ़ जाता है और बाद में लड़कियों अपने शरीर की तरह इतना ध्यान नहीं दे पाती।



ससुराल

में रखना है बोल-बाला
तो ना करें ये काम

अगर आपकी नई-नई शादी हुई है या फिर शादी होने वाली है तो आपको बता दें कि शादी के बाद इन जरूरी बातों का ध्यान रखना होगा तभी आप एक अच्छी बहू बन सकती हैं।

1. गुस्सा न करें शादी के बाद नए घर में हर किसी का नेचर अलग-अलग होता है लेकिन आर कोई कुछ बोल देते उसकी बात का बुरा मान कर गुस्सा होने में कोई भलाई नहीं है। आपको सदस्यों के नेचर को पहचानने में थेड़ा वक्त जरूर लगेगा।

2. बहस बाजी करने से बचें

यदि आपकी सासु मा या ननद आपसे कुछ करने को कहते हैं और आपका मन उसे न करने का हो या फिर आप बच्ची हुई हों, तो प्यार से उन्हें समझा कर कहें। जोर-

जबरदस्ती करने की बजाए उनके मन की जानें, फिर अपने मन की कहें। बहस करके आप तो जीत जाते हैं, लेकिन रिश्ता हार जाता है।

3. किसी की बुराई न करें

एन-ए सदस्यों के समाने ना तो किसी की बुराई करें और उनकी बुराई भी करने से बचें। हो सकता है इससे आपको आगे चलकर परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

4. गुमसुम न रहें ससुराल में आते ही कुछ लगता है और घर में दिल नहीं लगता लेकिन धीर-धीरे खुद को एडजस्ट करना सीख लें। सभी सदस्यों से बातें करें और उनके बारे में जानने की कोशिश करें। इससे आपका मन पूरी तरह से रम जाएगा और आप गुमसुम नहीं रहेंगी।



