

काले, घने और शाइनी हो जाएंगे बाल

हर लड़की चाहती है कि उसके बाल हमेशा घने, मुलायम और चमकदार बने रहें। मगर स्ट्रेस और प्रदूषण की वजह से बाल कम उम्र में ही डैमेज होना शुरू हो जाते हैं। अगर आप भी इस तरह की समस्याओं से परेशान हैं तो सबसे पहले अपना शैंपू बदलें। इसके लिए आपको किसी भी तरह के बाजारू प्रोडक्ट्स खरीदने की आवश्यकता नहीं बल्कि होमेड हर्बल शैंपू बना कर ही इन परेशानियों का हल निकाला जा सकता है। आज हम आपको एक नेचुरल शैंपू बनाना सिखाएंगे जिससे बालों की कई समस्याओं से छुटकारा मिलता है। अगर इसे नियमित इस्तेमाल किया जाए तो यह बालों का असमय सफेद होना भी रोक सकता है। यहां जानें इसे बनाने का तरीका...

सामग्री 1 बड़ा चम्मच शिकाकाई, 1 बड़ा चम्मच रीठा पावडर, 3/4 बड़ा चम्मच पिसा हुआ आंवला, 1/2 बड़ा चम्मच नीम पाउडर, शैंपू बनाने का तरीका, एक पैन में 3 कप पानी डालें और गैस जलाएं। गैस को मीडियम रखें और पानी में चारों चीजों को एक एक कर के डालें।

घोल को अच्छी तरह से 10 मिनट के लिए उबालना है। अच्छे से उबलने के बाद इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। इसके बाद इसे छान लीजिए। इसे किसी एयर टाइट बॉटल में डालकर रख दीजिए। ये आसानी से हफ्ते भर तक चल जाएगा। आप चाहें तो इस हर्बल शैंपू में अपने मनपसंद का एसेंशियल ऑयल डाल सकती हैं। इससे शैंपू में अच्छी खुशबू आने लगेगी।

बालों में शैंपू लगाने से पहले उन्हें गीला न करें बल्कि इस हर्बल शैंपू को थोड़ा सा डाल कर पहले सिर की मसाज करें। सिर की मसाज करते हुए शैंपू को पूरे बालों में लगाएं। उसके बाद बाल धो लें। याद रखें कि इस शैंपू में ड्राग नहीं बनेगा बल्कि यह वैसे का वैसे ही रहेगा। अब बालों में बाकी का और बचा हुआ शैंपू लगाएं और मसाज करने के बाद सिर को अच्छी तरह से धो लें।

रीठा

इससे बाल सुंदर, मजबूत और चमकदार बनते हैं। इसमें किसी तरह का केमिकल नहीं होता इसलिए इससे बाल भी नहीं झड़ते हैं। मार्केट में उपलब्ध शैंपू और कंडिशनर में भी रीठे का ही प्रयोग किया जाता है। ये बालों को उलझने से बचाता है।

शिकाकाई

शिकाकाई में ढेर सारा विटामिन डी और सी पाया जाता है जिससे रूखे बालों में नमी आती है। यह आपके बालों की आवश्यक पोषण देता है और उसे घना करने में मदद करता है। इसे लगाने से सिर की खुजली से राहत मिलती है।

बालों में आंवला के फायदे

इस होम मेड शैंपू में आंवला बेहद जरूरी सामग्री है क्योंकि यह बालों को पतला और कमजोर होने से बचाता है। यह फैटी एसिड्स से भरपूर होने की वजह से बालों की ग्रोथ में तेजी लाता है। साथ ही यह डैंड्रफ से भी छुटकारा दिलाता है।

दिनभर बने रहना चाहते हैं एनर्जेटिक तो आजमाएं ये ड्रिंक

दिनभर काम करते रहने के कारण अगर आप शाम को बहुत थके हुए से फील करते हैं तो आप अपने आपको एनर्जेटिक बनाने के लिए कुछ ऐसी ड्रिंक का सेवन कर सकते हैं जो आपको थोड़ी ही देर में पर्याप्त ऊर्जा की पूर्ति करके एक्टिव कर देगी और आप अपने बाकी बचे हुए ऑफिस या घर के काम को भी बड़ी आसानी से पूरा कर सकेंगे।

आज हम आपको एक ऐसी ही खास ड्रिंक के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे बनाना बेहद आसान है और इसको बनाने के लिए आपको केवल फूड शॉप और ग्रांसरी शॉप पर जाने की जरूरत पड़ेगी। तो चलिए बिना देर किए हुए इस ड्रिंक की खासियत के बारे में जानते हैं और फिर उसे बनाने की विधि के बारे में भी आपको विस्तारपूर्वक बताया जाएगा।

केला और चॉकलेट पाउडर से तैयार होगी ये ड्रिंक

इस ड्रिंक को तैयार करने के लिए केला और चॉकलेट पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है। इन दोनों ही खाद्य पदार्थों में भरपूर मात्रा में कैलोरी पाई जाती है जो आपको एनर्जेटिक बनाने के लिए सक्रिय रूप से कार्य कर सकती है। अगर बात की जाए केले की तो 100 ग्राम केले में लगभग 89 कैलोरी, वहीं 100 ग्राम चॉकलेट पाउडर में 228 कैलोरी मौजूद होती है। यह मात्रा आपके शरीर को पर्याप्त ऊर्जा देने के लिए काफी मानी जाती है। इतना ही नहीं, आप इसे सुबह ऑफिस जाने से पहले या फिर वर्क फ्रॉम होम पर बैठने से पहले भी पी सकते हैं। साथ ही साथ शाम को ड्रिंक के रूप में भी आप इसका सेवन कर सकते हैं। चलिए अब इसे बनाने की विधि के बारे में जानते हैं।

सामग्री - 1 गिलास ड्रिंक के लिए

1 केला

1 कप दूध

1 चम्मच चॉकलेट पाउडर

बनाने की विधि

सबसे पहले एक केला लें। उसके छिलके को साफ कर इसे छोटे-छोटे भागों में काट लें। अब इसे एक ग्राइंडर में डालें और ऊपर से दूध और चॉकलेट पाउडर को मिलाएं। अब ग्राइंडर को करीब 5 मिनट तक चलाएं। जब आपकी ड्रिंक तैयार हो जाए तो इसे एक गिलास में निकाल लें और इसका सेवन करें।

दिनभर में केवल 2 बार करें दही का सेवन, होंगे फायदे

आपके घर में भी अगर बुजुर्ग लोग हैं तो आपने उनसे किसी भी शुभ कार्य पर जाने से पहले दही खाने की बात जरूर सुनी होगी। इतना ही नहीं, बल्कि कई घरों में इस परंपरा को अभी भी माना जाता है। ज्यादातर लोग दही का सेवन कभी ना कभी तो करते ही हैं, लेकिन क्या आपने कभी यह सोचा है कि दही आपके स्वास्थ्य के लिए कितने प्रकार से लाभदायक साबित हो सकता है। जी हां, दही खाने से कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

दही का सेवन आपके स्वास्थ्य से जुड़ी जिन समस्याओं में यह कारगर साबित हो सकता है, उनके बारे में नीचे आपको विस्तृत रूप से जानकारी दी जा रही है।

दिल की घड़कन को रखता है सामान्य दिल की घड़कन को सामान्य रूप से संचालित करने के लिए आपके शरीर को कुछ जरूरी पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है जिसे दही के जरिए पूरा किया जा सकता है। दही में विटामिन बी की अच्छी मात्रा मौजूद होती है। विटामिन बी हमारे शरीर को विभिन्न प्रकार के हृदय रोगों से बचाए रखने का काम तो करता ही है साथ ही साथ हार्टबीट को भी संतुलित बनाए रखने में बहुत मददगार साबित हो सकता है। इसलिए हार्ट बीट को सामान्य रूप से बरकरार रखने के लिए आप भी दही का सेवन कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर

ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी दही का सेवन काफी लाभदायक साबित हो सकता है। वैज्ञानिक रिसर्च के अनुसार दही में पोटेसियम की मात्रा पाई जाती है। नेशनल सेंटर फॉर बायो टेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन की एक रिपोर्ट के अनुसार, पोटेसियम की मात्रा ब्लड प्रेशर की समस्या को रोकने में काफी हद तक मददगार साबित हो सकती है। इसलिए जिन लोगों को ब्लड प्रेशर से जुड़ी परेशानी है वह दही का सेवन कर सकते हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



हड्डियों की मजबूती के लिए

हड्डियों की मजबूती के लिए भी दही का सेवन काफी फायदेमंद हो सकता है। यही वजह है कि दही को बुजुर्गों के द्वारा भी बहुत ज्यादा पसंद किया जाता है क्योंकि यह ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी से जुड़ा एक रोग) के जोखिम को कम करने के लिए भी बहुत सक्रिय रूप से कार्य कर सकता है। वहीं, दही में मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा हड्डियों के विकास और उनकी मजबूती के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। इसलिए बोन हेल्थ को ध्यान में रखते हुए आप दही का सेवन कर सकते हैं।

डायरिया से बचाने में मददगार

डायरिया जैसी बीमारी का अगर ठीक समय पर इलाज न किया जाए तो यह जानलेवा भी साबित हो सकती है। वहीं, दही का सेवन करने से आप डायरिया के कारण होने वाले जोखिम से भी बचे रह सकते हैं और इसका कारण दही में मौजूद एंटीबायोटिक्स है। दरअसल एंटीबायोटिक्स के कारण ही अगर डायरिया जैसी बीमारी में आप इसका सेवन करते हैं तो यह आपके शरीर को इससे होने वाले जोखिम से बचाने में काफी मदद कर सकता है।

इम्यून सिस्टम को करता है मजबूत

इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए भी दही का सेवन आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। आपको यह जानकर हैरानी होगी लेकिन इस पर डॉक्टरों अध्ययन भी हो चुके हैं। दरअसल दही में प्रोबायोटिक बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो इम्यून सेल्स को मजबूत करते हैं। इसलिए दही का सेवन करने से आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ सकती है।

शरीर के लिए जरूरी विटामिन्स की होगी पूर्ति

दही का सेवन करने से आपके शरीर को जरूरी कई प्रकार के विटामिन्स भी बड़ी आसानी से मिल जाते हैं। दरअसल दही में बिफिडोबैक्टीरिया मौजूद होता है। जब आप दही का सेवन करते हैं तो यह बैक्टीरिया पेट में पहुंचने के बाद शारीरिक क्रियाओं को संपन्न करते हुए थायमीन, नियासिन, फोलेट, विटामिन बी6, विटामिन बी12 और पोटेसियम जैसे पौष्टिक तत्वों का निर्माण करके शरीर को इनकी पूर्ति कर सकता है। जिसने आपके शरीर को अन्य आवश्यक पौष्टिक तत्वों की भी पूर्ति बड़ी आसानी से हो जाती है। इसलिए विभिन्न प्रकार के पौष्टिक तत्वों की पूर्ति करने के लिए भी आप दही का सेवन कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -096

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

- समाप्ति, खात्मा
- रोगी, बीमार
- गंभीरता, गहराई
- बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ
- लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द
- लक्ष्मी, कमला
- औषधालय
- नाव खेने का लकड़ी का यंत्र
- सतह, 'लेवल'
- बिजली, तड़ित

- चौकसी, सावधानी, बचाव
- कहने वाला, वाचनकर्ता
- सुंदर, अच्छा, बढ़िया
- लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

- शरीर का कोई भाग, शरीर
- खोज-बीन, जांच-पड़ताल
- वोट देने का हक
- जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत
- बरसात, पावस, बारिश
- भरना, अटना, अंदर करना
- घटना, हादसा, दुर्घटना
- लिबाज, पहनने का ढंग
- नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र
- ऐक्य, एक होने का भाव
- दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

1	2	3	4		
5			6	7	8
		9			10
			11	12	
13			14		
				15	16
		17	18		
19					20
		21			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 95 का हल

वा	स्ता		सि	स	की		
जि		ल	प	ट	मा	चि	स
ब	द	ला		क		ल	
			ट		नी	ल	क म ल
ता	ली		का		की		हू
क		स	रो	का	र		लु
झां		ज	बा	न		म	सी हा
क	च	ना	र		भा	र्या	न
		र्म			ज	र	दा