प्राकृतिक तरीकों से करें जुकाम का उपचार

सर्दियों में नजला-जुकाम होना आम है, पर इससे निजात पाना कई बार आसान नहीं होता।

कुछ घरेलू उपचार के तरीके

सुहागे को तवे पर फुला कर बारीक पीस कर शीशी में भर लें।

नजला-जुकाम होने पर आधा ग्राम (बच्चों के लिए आधी मात्रा) गरम पानी के साथ दिन में तीन बार लें। पहले दिन से आराम आना शुरु हो जाएगा।

विशेष: सुहागे को फुलाने या खील बनाने के लिए सुहागे को बारीक कूट कर लोहे को स्वच्छ कड़ाही में या तवे पर डालें और तेज आंच में इतना पकाएं कि पिघलने के पश्चात् सूख जाए। यह धीरे-धीरे फूलने लगेगा। फूलने के बीच लोहे की छुरी से इसे उलट-पुलट करते रहें। सारा सुहागा फूलने के बाद पीस लें।

काली मिर्च और बताशा

सात काली मिर्च और सात बताशे पाव भर जल में पकाएं। चौथाई रहने पर इसे गरमागरम पी लें और सारा शरीर ढ़क कर दस मिनट तक लेट जाएं। सुबह खाली पेट और रात सोते समय दो दिन प्रयोग करें। जुकाम के अलावा खांसी, हल्की हरारत और शरीर के दर्द में भी आराम मिलता है। ज्वर सहित जुकाम होने पर सात तुलसी की पत्तियां भी काढ़ा बनाते समय डाल दें और यह काढ़ा दिन में दो बार लें।

तुलसी की चाय

ताजा तुलसी की पत्तियां 7 से 11 तक (अथवा छाया में सुखाई गई तुलसी की पत्तियों का चूर्ण एक ग्राम या चौथाई चम्मच), ताजा अदरक दो ग्राम (या सूखी सौंठ का चूर्ण आधा ग्राम), काली मिर्च (कुटी हुई) सात नग-तीनों

वस्तुओं को 200 ग्राम उबलते हुए पानी में दो मिनट उबालें। फिर नीचे उतारकर दो मिनट ढ़क दें। अब छानकर इसमें उबला हुआ दूध 100 ग्राम और मिश्री या चीनी एक-दो चम्मच डालकर गरम-पी लें। पांच-दस मिनट सो जाएं। इससे सर्दी का सिर दर्द, नाक में सर्दी, जुकाम, श्वास नली में सूजन एवं दर्द (ब्रोनकाइटिस), साधारण बुखार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर होते हैं। बच्चों को चाय में आधी मात्रा दें। दिन में दो बार आवश्यकतानुसार दो-तीन दिन लें। गले के रोगों और श्वसन प्रणाली की झिल्ली पर स्वास्थ्यकर प्रभाव डालने की तुलसी में अदभुत क्षमता है। जमा हुआ कफ ढ़ीला होकर निकल जाता है।

जुकाम में नाक बंद होना

10 ग्राम अजवायन को एक साफ कपड़े की पोटली में बांध कर तवे पर गर्म कर लें। फिर इसे बार-बार सूंघने से जुकाम में आराम होता है, बंद नाक खुल जाती है, गंदा पानी निकल जाता है व सिर का भारीपन मिट जाता है।

छाती का दर्द/पसली चलना

अजवायन एक चम्मच को 250 ग्राम पानी में उबालें, चौथाई शेष रहने पर काढ़े को छान कर रात को पीकर सो जाएं। दिन में दो बार नियमित पीने से 5-7 दिन में छाती का दर्द नष्ट होता है। यह काढ़ा दो चम्मच की मात्रा से दिन में दो बार कुछ दिन देने से पसली चलना भी ठीक होता है।

कड़वा करेले के कई फायदे

करेले के कड़वेपन की वजह से भले ही ज्यादा लोग इसे नापसंद करते हों लेकिन इसमें कई एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं जो हमें निरोगी बनाए रखने में खासे मददगार साबित हो सकते हैं। इसमें अधिक मात्रा में विटामिन-ए, बी और सी होते हैं। यह कैरोटीन, बीटाकैरोटीन, लूटीन, आयरन, जिंक और मैगनीशियम से भरपूर होता है। इससे चेहरे के दाग-धब्बे, मुंहासे व त्वचा रोगों में लाभ होता है।

क्या है ये हाइलेंडर सिंड्रोम

हाइलेंडर सिंड्रोम सुनने में तो बाकी अजीब बीमारियों की ही तरह लगता है, लेकिन ये सिंड्रोम बड़ा ही अजीब और विरला है। इस सिंड्रोम से पीड़ित किसी व्यक्ति की उम्र बेहद ज्यादा हो जाने के बाद भी वह किसी बच्चे जैसा ही दिखाई पड़ता है। हालांकि हाइलेंडर सिंड्रोम पर अभी भी शोध हो रहे हैं और इसके बारे में अधिक जानकारी जुटाने का प्रयास किया जा रहा है। कोरिया के होमिन शिन हाइलेंडर सिंड्रोम से पीड़ित हैं।

स्वास्थ्य की कुंजी है आपके हाथों में

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में खुद को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी हो गया है। आप कुछ मूलभूत बातें ध्यान में रखें और समय-समय पर डॉक्टर से रूटीन चेकअप कराते रहें तो कई बीमारियों से सुरक्षित रह सकते हैं।

स्वस्थ शरीर के कुछ मूलभूत पैमाने होते हैं, जिन्हें परख कर आप अपने स्वास्थ्य की जांच कर सकते हैं और भविष्य में होने वाली किसी बड़ी बीमारी या उसके खतरे से खुद को बचाए रख सकते हैं।

कितना हो आपका वजन

किसी भी व्यक्ति का आदर्श वजन उसके मसल्स, मोटापे आदि पर निर्भर करता है। आदर्श वजन होने का अर्थ यह नहीं है कि हर स्थिति में व्यक्ति के शरीर का वजन भी एक जैसा रहे, बल्कि समय व परिस्थिति के मुताबिक वजन में परिवर्तन होते रहना स्वाभाविक है। आदर्श वजन में आपकी उम्र और लंबाई के आधार पर आपका कुछ निश्चित वजन होना चाहिए।

शोध के अनुसार

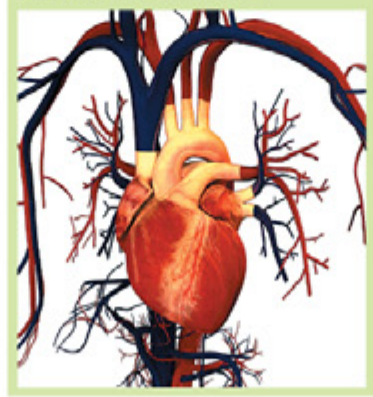
आपके आदर्श वजन के लिए अंतरराष्ट्रीय मानक बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स को माना जाता है। इसके अनुसार एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए 23 से 30 बीएमआई तक रखा गया है। 23 से कम अंडरवेट और 30 से अधिक बीएमआई को ओवरवेट की श्रेणी में रखा गया है। अंडरवेट यानी कम वजन होने पर आपके पूरे शरीर की कार्यशैली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। याददाश्त कम होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है। ओवरवेट होने की स्थिति में मोटापा, हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, उच्च रक्तचाप, जोड़ों में दर्द और लिवर पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

हीमोग्लोबिन की कमी

हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन का सही स्तर होना बहुत जरूरी है। हीमोग्लोबिन की कमी से आप एनीमिया और कुपोषण की चपेट में आ सकते हैं। महिलाओं में हीमोग्लोबिन का स्तर 12 से 16 के बीच होना चाहिए, जबकि पुरुषों में 14 से 18 के बीच। शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण का कार्य आयरन ही करता है, जो शरीर के अंगों को सुडौल और शरीर को स्वस्थ रखता है। इसलिए शरीर में आयरन संतुलित मात्र में होना चाहिए। आयरन की कमी या अधिकता दोनों ही शरीर के लिए हानिकारक साबित हो सकती हैं। हीमोग्लोबिन की कमी से थकान होना, सांस फूलना, हाथ-पैरों में सूजन आदि की समस्या होती है। इससे रोगप्रतिरोधक क्षमता कम होती है और एनीमिया हो सकता है।

कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण जरूरी

शरीर में अतिरिक्त चर्बी जहां नुकसान देती है, वहीं वसा की कमी के कारण कई सेल्स और हार्मोंस बनने बंद भी हो सकते हैं। हमारे शरीर में दो तरह के कोलेस्ट्रॉल होते हैं, जिन्हें गुड कोलेस्ट्रॉल यानी एचडीएल और बैड कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल की श्रेणी में रखा गया है। एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर का एलडीएल 130 से नीचे और एचडीएल महिला में 40 से ज्यादा और पुरुष में 50 से ज्यादा होना चाहिए।



रक्तचाप रहे नियंत्रित

स्वस्थ व्यक्ति का रक्तचाप नियंत्रण में रहना बहुत जरूरी है। स्वस्थ शरीर का ऊपरी रक्तचाप यानी सिस्टोलिक 130 और नीचे का रक्तचाप यानी डाइस्टोलिक 80 होना चाहिए। ये दोनों रक्तचाप कम या ज्यादा हों तो उच्च या निम्न रक्तचाप की स्थिति होती है।

ध्यान दें

उच्च रक्तचाप की स्थिति में व्यक्ति को हाइपरटेंशन, हार्ट प्रॉब्लम, किडनी रोग, नर्व सिस्टम पर बुरा असर, मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव, आई साइट कम होना और सिरदर्द जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। निम्न रक्तचाप में घबराहट, पसीना आना, कमजोरी, सिरदर्द, चक्कर आने जैसी समस्याएं दिखती हैं।

सही पॉश्चर दूर कर सकता है आपके दर्द

जो लोग कम्प्यूटर पर लगातार काम करते हैं, उन्हें अमूमन बैक पेन, कलाई या कमर के दर्द की शिकायत हो जाती है। ऐसा न हो, इसके लिए जरूरी है कि कुछ सावधानियां बरती जाएं।

कुर्सी से चिपकी रहे पीठ

कम्प्यूटर के सामने बैठते वक्त हमारी पीठ एकदम सीधी हो। खासतौर से हमारी रीढ़ की हड्डी। वह कुर्सी से पूरी तरह से चिपकी हुई हो। कुर्सी पर इस तरह से बैठें कि रीढ़ की हड्डी और कुर्सी के बीच जगह न बचे। कोशिश करें कि हिप्स तक का हिस्सा कुर्सी से चिपका हुआ हो।

स्ट्रेट गर्दन, स्ट्रेट चेहरा

हमारी गर्दन भी स्ट्रेट होनी चाहिए। कई लोग गर्दन को आगे की ओर निकाल लेते हैं, यह गलत है। गर्दन कंधों से ऊपर होनी चाहिए। कई लोग गर्दन को कंधे के बीच में धंसा लेते हैं। यह भी गलत है, इससे भी समस्या हो सकती है। इसी तरह से यह भी ध्यान रखें कि चेहरा बाहर की ओर निकला हुआ न हो। चेहरा सामान्य अवस्था में होना चाहिए। अगर चेहरा कंधों से बाहर निकला है तो गर्दन पर दबाव पड़ेगा, जो अच्छा नहीं है।

सीधी रखें अपनी कलाई

अगर आप कलाई के दर्द से बचना चाहते हैं तो कोशिश करें कि हाथ माउस या कीबोर्ड की दिशा में एकदम सीधा हो। अगर आप उसे कोहनी से मोड़कर रखेंगे तो आपकी कलाई में दर्द होने की पूरी संभावना है।

फुटरेस्ट पर रखें पैर

ये भी कोशिश करें कि आपकी कुर्सी के आगे फुट सपोर्ट या सपोर्टिंग स्टूल हो, जिस पर आप पैरों को फैला कर रख सकें। पैरों को 90 डिग्री के कोण पर रखते हुए काम करने से पैरों में दर्द हो सकता है।

शरीर के पास रखें हाथ

हाथ और कोहनी को शरीर के पास रखें, ताकि शरीर को पूरा सपोर्ट मिल सके। शरीर और हाथ के बीच दूरी होगी तो मांसपेशियों में दर्द हो सकता है

स्टैमिना की स्पेशल डायट

मॉडर्न लाइफस्टाइल में चाहे कामकाजी युवा हो, स्टुडेंट हो या हाउसवाइफ सब शरीर की औसत शक्ति से ज्यादा मेहनत करते हैं। इसीलिए एक्स्ट्रा स्टैमिना की जरूरत होती है। एक्स्ट्रा स्टैमिना तब मिलता है, जब हम उसके लिए स्पेशल डायट लें। जो लोग इस पहलू को नहीं समझते, वे कई तरह की शिकायतों का सामना करते हैं। मसलन छोटे-छोटे काम करके ही थक जाते हैं। सीढ़ियां चढ़ने पर सांस चढ़ने लगती है। कई बार समस्या इतनी बढ़ जाती है कि लोग अचानक से चक्कर खाकर गिर जाते हैं या बेहोश हो जाते हैं। ऐसी कौन -सी चीजें हैं, जिन्हें नियमित रूप से खाने से हमारी स्टैमिना पावर बढ़ जाती है।

विटामिन सी

ऐसे फलों का नियमित सेवन करना चाहिए, जिनमें विटामिन सी पाया जाता हो। एक्सपर्ट मानते हैं कि अंगूर ऐसे फलों में बेस्ट हैं। अंगूर से न सिर्फ शरीर में एनर्जी बनती है, बल्कि दिन भर एनर्जी का संतुलित लेवल शरीर में बना रहता है।

विटामिन बी: अनाज तो हम सब खाते हैं। अगर हम ऐसे अनाज खायें, जिनमें विटामिन बी अच्छी मात्रा में हो तो हमारा स्टैमिना और अच्छा हो सकता है।

गेहूं की घास: दूध में गेहूं की छोटी घास मिला कर खाएं तो यह भी हेल्दी नाश्ता माना जाता है। कहते हैं कि इसमें सब्जियों के मुकाबले 25 गुना अधिक पौष्टिक तत्व होते हैं।

ओट

ओट का सेवन हम सुबह या शाम के नाश्ते में कर सकते हैं। ओट पानी या दूध के साथ मिला कर खाया जाता है।

मूंग की दाल

मूंग की दाल हम उबाल कर या तल कर खा सकते हैं। इसे स्प्राउट के रूप में भी खा सकते हैं। इसका सूप बना कर पी सकते हैं।

स्क्वैश

फलों से बने स्क्वैश पीने से भी शरीर में हारमोंस और ब्लड शुगर का लेवल ठीक रहता है। स्क्वैश और जूस में यह अंतर होता है कि जूस केवल रस होता है, जबकि स्क्वैश में फलों का पल्प भी होता है, जिससे ये ज्यादा पौष्टिक होते हैं।

बेहद खतरनाक है फोबिया

यदि आपका डर आपके लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है, क्योंकि आपको मात्र डर नहीं है बल्कि आप फोबिया से ग्रस्त हैं। फोबिया केवल डर ही नहीं, एक गंभीर बीमारी है, जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।

क्या है फोबिया?

फोबिया एक प्रकार का रोग है, जिसमें इंसान को किसी खास वस्तु, कार्य एवं परिस्थिति के प्रति भय उत्पन्न हो जाता है। इसमें व्यक्ति उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्ति को इतना डरा देती है कि उसकी मानसिक व शारीरिक क्षमताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं। आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त रोगी अपने डर पर पर्दा डाले रहते हैं। उन्हें लगता है कि अपना डर दूसरों को बताने से लोग उन पर हंसेंगे। इसलिए वे अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने की हर संभव कोशिश करते हैं।

कैसे-कैसे फोबिया

चाइल्डहुड फोबिया

यह फोबिया बचपन से होने वाला फोबिया है। इसमें बचपन में ही किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति के प्रति डर बैठ जाता है, जो वक्त के साथ खत्म न होने पर फोबिया बन जाता है। यह डर या तो बच्चों में खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए किसी चीज से डरा देते हैं। वैसे तो यह डर उम्र के साथ खत्म हो जाता है, लेकिन कई बार जब यह डर बड़े होने पर भी नहीं जाता तो फोबिया का रूप धारण कर लेता है। इसलिए बच्चों को डराने की बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।

एडल्टहुड फोबिया

कुछ डर वयस्क होने के बाद पैदा होते हैं। इनका प्रभाव सबसे ज्यादा यंग जनरेशन पर पड़ता है। एडल्टहुड फोबिया में कई तरह के फोबिया शामिल होते हैं।

एग्रोफोबिया

एग्रोफोबिया एक तरह का फोबिक डिसऑर्डर है, जो यह अपने साथ कई अन्य परेशानियां भी लाता है। इनमें डिप्रेशन, हर तरह की बेचैनी आदि प्रमुख हैं। एग्रोफोबिया में व्यक्ति को बिना किसी कारण के ही डर लगता है। यह डर किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति से जुड़ा हुआ न होकर खुद के प्रति ही होता है। एग्रोफोबिया का मरीज अकेलेपन से डरता है। वह भीड़ में खड़ा होकर भी खुद को अकेला ही महसूस करता है। वह कहीं अकेले जा नहीं सकता, अकेले रह नहीं सकता। उसे लगता है कि वह किसी भी परिस्थिति का सामना नहीं कर सकता। ऐसे लोगों का आत्मविश्वास न के बराबर होता है। ऐसे लोग अकेले बाहर न जा सकने के कारण खुद को घर में ही कैद कर लेते हैं।

फोबिया के लक्षण

फोबिया के रोगी आम लोगों की तरह ही दिखाई देते हैं। वैसे तो इस रोग का पता नहीं चल पाता है, लेकिन फोबिया के रोगियों का अपने डर से सामना होने और अपने डर के बारे में बात करने पर इसके लक्षण सामने आते हैं। आमतौर पर फोबिया के रोगी अपने डर से दूर ही रहते हैं, लेकिन अनजाने में अपने डर को अपने सामने देखकर उन्हें फोबिया का दौरा पड़ता है। ऐसे में उनमें तनाव, बेचैनी, पसीने आना, परिस्थिति या लोगों से दूर भागना, सिर में भारीपन, कानों में अलग-अलग आवाजें सुनाई देना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, सांस तेज होना, डायरिया, चक्कर आना, शरीर में कहीं भी दर्द को महसूस करना, पेट खराब हो जाना, ब्लड प्रेशर बढ़ना या कम हो जाना जैसी दिक्कतें दिखाई देती हैं। फोबिया का दौरा पड़ने पर रोगी में इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ऐसे में रोगी बहुत ज्यादा पेनिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी के साथ किसी भी तरह की जबरदस्ती उसके लिए खतरनाक हो सकती है। जबरदस्ती करने से रोगी और भी ज्यादा पेनिक हो जाता है और उसका डर कोई भी भयंकर रूप ले सकता है।

उपचार

फोबिया के इलाज के लिए कोई एक खास ट्रीटमेंट नहीं होता है। हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए फोबिया का इलाज भी मरीज और उसके डर के अनुरूप ही किया जाता है। डॉक्टर बताते हैं कि फोबिया के इलाज के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मनोवैज्ञानिक थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ट्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरॉयड, ब्लड शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।

कुछ आम फोबिक डर

- बंद जगह में डर लगना
- अंधेरे में डर लगना
- ज्यादा ऊंचाई वाली जगह में डर लगना
- भीड़भाड़ वाली जगह में डर लगना
- कहीं बाहर जाने का डर
- चूहा, छिपकली, मकड़ी जैसे छोटे-छोटे जीवों का डर
- मरने का डर
- बिजली की चमक, गड़गड़ाहट और तेज बारिश से डर
- पानी से डर

बड़े डर की आशंका खतरे को बढ़ा देती है

ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने चिंता और डर के रहस्य को खोलने की कोशिश में कई महत्वपूर्ण बातों का पता लगाया है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, किसी भी तरह के खतरे पर दिमाग की प्रतिक्रिया खतरे की दूरी, दिशा और खतरे के अनुमान पर निर्भर होती है। रिसर्च में पता चला है कि दिमाग के भय नेटवर्क के विभिन्न हिस्से अलग-अलग खतरे पर अलग-अलग प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार होते हैं। शोध टीम का नेतृत्व करने वाले डीन मोब्स का कहना है कि दिमाग में सिर्फ एक ढांचा नहीं होता, बल्कि भय नेटवर्क के अलग-अलग अंग होते हैं और वे डर पर होने वाली प्रतिक्रिया को दिखाने के लिए मिलकर काम करते हैं। खतरे का गलत अंदाजा लगाने की भूल ही लोगों में फोबिया के बढ़ने का कारण होती है। किसी चीज, लोग, जानवर और परिस्थितियों से बेतुका, गहन और लगातार भय ही फोबिया कहलाता है। मोब्स का कहना है कि बड़े डर की आशंका ही दिमाग में खतरे के आकार को बढ़ा देती है।

सोशलफोबिया

युवाओं में पाया जाने वाला सबसे आम फोबिया है। इस फोबिया के शिकार आमतौर पर स्कूल और कॉलेज जाने वाले युवा होते हैं। सोशल फोबिया के शिकार लोग किसी भी सार्वजनिक स्थान पर जाने से, वहां बोलने से, वहां खाने से भी डरते हैं। इस फोबिया में सबसे ज्यादा स्पीचिंग कम्यूनिकेशन की समस्या होती है।

मोनो जाइगोटिक ट्वीन्स फोबिया

यह एक तरह का जेनेटिक फोबिया होता है, जो जुड़वा बच्चों को ही होता है। इसमें अगर एक बच्चा किसी फोबिया का शिकार है तो दूसरा बच्चा भी उसी फोबिया से ग्रस्त होगा। सभी ट्वीन्स के साथ ये समस्या नहीं होती है, लेकिन फिर भी आमतौर पर ट्वीन्स के साथ इस तरह की शिकायत देखी गई है।

रेसिपी

कोकोनट पछड़ी

सामग्री

3/4 कप ताजा दही, फेंटा हुआ
1/3 कप ताजा कसा हुआ नारियल
2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च
1/2 टी-स्पून बारीक कटा हुआ अदरक
नमक स्वादअनुसार
2 टी-स्पून नारियल का तेल/ अन्य तेल
1/4 टी-स्पून सरसों
7 से 8 कड़ी पत्ते

विधि

दही, नारियल, हरी मिर्च, अदरक और नमक को साथ में परोसने के बाउल में अच्छी तरह मिला लें। एक तरफ रख दें। तड़के के लिए, एक छोटे पॅन में तेल गरम करें और सरसों डालें। जब बीज चटकने लगे, कड़ी पत्ते डालकर, मध्यम आंच पर कुछ सेकन्ड तक भुन लें। तड़के को दही-नारियल के मिश्रण के उपर डालकर अच्छी तरह मिला लें। तुरंत परोसें।

गौंद के लड्डू

सामग्री

3 टेबल-स्पून गौंद
4 1/2 टेबल-स्पून घी
1 1/4 कप गेहूं का आटा
1/2 कप पीसी हुई शक्कर
1/2 टी-स्पून इलायची पाउडर
घी, तलने के लिए

विधि

एक चौड़े नॉन-स्टिक पॅन में 31/2 टेबल-स्पून घी गरम करें, गेहूं का आटा डालकर, मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 6 मिनट तक भुन लें। पुरी तरह ठंडा करने के लिए रख दें। एक गहरी नॉन-स्टिक कढ़ाई में तलने के लिए घी गरम करें और गौंद के फूलने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज पर निकाल लें। पीसी हुई शक्कर, तले हुए गौंद, इलायची पाउडर, बचा हुआ 1 टेबल-स्पून घी और भूने हुए आटे को एक गहरे बाउल मे अच्छी तरह मिला ले। मिश्रण को 15 भाग में बांटकर गोले बना लें। परोसें या हवा बद डब्बे में रखकर संग्रह करें।