



## संकेतों को भाषा में बदल देगा ये आर्म बैंड

विज्ञान ने हर क्षेत्र में काफी तरकीबें कर ली हैं। बोल नहीं सकने वालों के लिए संकेतों की भाषा है लेकिन इसे हर कोई नहीं समझ पाता है। इस समस्या को दूर करने के लिए शोधकर्ताओं ने बांह में पहना जा सकने वाला आर्म बैंड बनाया है जो हाथों की हलचल और संकेतों को भाषा में बदल देगा। इससे दुनिया के 7 करोड़ मूक लोगों को काफी सहायता मिलेगी। इस आर्म बैंड में कई सेंसर लगे हैं। जो हाथों के संकेत को साफ्टवेयर में भेजते हैं। वहां पहले से शब्द होते हैं जो संकेतों को ब्लूटूथ के मार्फत शब्दों में बदल देते हैं और इसे फोन या कम्प्यूटर में भेज देता है। बैंड में इलेक्ट्रोमायोग्राफ लगा है जो मांसपेशियों की कोशिकाओं में हलचल होने पर उन्हें इलेक्ट्रिक संकेतों में बदल देता है। जो सेंसर कैच कर आगे प्रेषित कर देता है। प्रोफेसर रोजबेह ने कहा कि हम मांसपेशियों की हरकत को भुजा के मार्फत पकड़ते हैं और इसे डिकोड कर लेते हैं। इनमें से कुछ अंगुलियों के मार्फत आते हैं। पहली बार में यह पूरी तरह सही नहीं होता।



## बदलें भोजन का स्वाद आएगी अच्छी नींद

क्या आप जानते हैं कि जो खाना आप स्वाद लेकर खाते हैं, वह रात में आपकी अच्छी या खराब नींद का कारण बन सकता है? आपको यह सुनने में अजीब लग रहा होगा, लेकिन सच तो यही है कि हमें जिस रात अच्छी नींद आती है, उसकी अगली सुबह हम ताजगी का अद्भुत एहसास करते हैं। इसलिए कई अध्ययन यह खुलासा करते हैं कि अच्छी नींद हमारे सर्पुर्ण स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। ऐसे में यह जानना जरूरी हो जाता है कि कौन से भोजन अच्छी नींद लाने में हमारी मदद करते हैं।

### ओटमील

अधिकतर लोग ओट्स को सुबह के नाश्ते के लिए सही मानते हैं, लेकिन यह शाम के समय भी बहुत अच्छा काम करता है। इसमें व्यास कार्बोहाइड्रेट शरीर में सेरोटोनिन का स्राव करता है। सेरोटोनिन एक फील गुड हार्मोन है, जो तनाव को कम करता है और आपके दिमाग को शांति की स्थिति में ले जाता है। ओटमील कार्बोहाइड्रेट युक्त होता है, इसलिए यह आपके रक्त के स्तर को बढ़ाता है, जिससे आपके शरीर में इंसुलिन का निर्माण बढ़ता है और नींद लाने वाले मस्तिष्क के रसायन का स्राव होता है। आधे सेब को अपने ओटमील में डालें, साथ में दालचीनी भी जरूर डालें। रिकमंड दूध के साथ इसे खाएं और सुखद नींद पाएं।



### अंगूर

अच्छी नींद पाने के लिए बिस्तर पर जाने से पहले आप अंगूर भी खा सकते हैं। अंगूर ही वह एकमात्र फल है, जिसमें नींद लाने वाले हार्मोन मेलाटोनिन होते हैं। इसलिए इन्हें अपनी डाइट में नियमित तौर पर शामिल करने से आप प्राकृतिक तौर पर अपने शरीर में सोने और जागने के चक्र को बेहतर करने में मदद पा सकते हैं। एक छोटी कटोरी में दही के साथ कुछ अंगूर खाने से आपको अतिरिक्त कैल्शियम भी मिलता है और यह बेहतरीन डिनर स्नैक्स भी बनता है।

# लूफा से नहाना खतरनाक...

लूफा का प्रयोग नहाते वकत शरीर से डेड स्किन और गंदगी को साफ करने के लिए किया जाता है। इसे शॉवर जैल के साथ प्रयोग करते हैं। अगर आप रोजाना नहाते वकत लूफा का प्रयोग करते हैं तो इससे आपकी त्वचा पॉलिश होती है और स्किन ग्लो भी करती है। पर एक्सपर्ट्स की बात माने तो लूफा त्वचा के लिए अच्छा नहीं होता।

कई लोगों की आदत होती है जिस पर विश्वास करेंगे, आंखें मूंद कर करेंगे और जिस पर विश्वास न हो, उसका अपमान करेंगे। भगवान और भक्ति के मामले भी कुछ लोगों का नजरिया ऐसा ही होता है। जिस भगवान को मानते हैं, उसे सबकुछ मानेंगे, लेकिन दूसरे देवी-देवताओं को वे अविश्वास की नजर से देखते हैं। आप जिसे मानते हैं, पूजते हैं, उसे पूजें, लेकिन दूसरे देवी-देवताओं को भी नजरअंदाज न करें। किसी एक पर विश्वास करने का मतलब यह नहीं होता कि दूसरे में अविश्वास करें या उनका अपमान करें। विश्वास करने का अर्थ है सबका सम्मान करें। तुलसीदासजी ने हनुमानचालीसा की 35वीं चौपाई में समझाया है कि विश्वास का क्या अर्थ है और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेइ सब सुख करई। इस चौपाई का अर्थ यह है कि- हे हनुमानजी, आपकी इस महिमा को जान लेने के बाद लोग अन्य देवताओं को

### त्वचा को फाड़ देते हैं

लूफा प्लास्टिक या फाइबर का बना होता है, जिसे त्वचा पर ज्यादा साइने से संवेदनशील त्वचा फट भी सकती है। हफ्ते में एक दिन लूफा को व्हीलिंग पावर और पानी डाल कर लीच करें।



लूफा अगर प्रयोग करने के बाद गीला ही छोड़ दिया जाए तो उसमें बैक्टीरिया और रोगाणु पनपने लगते हैं। अगर ऐसे में रोजाना लूफा का प्रयोग किया जाए तो शरीर पर संक्रमण होने का खतरा रहता है। संवेदनशील त्वचा वालों को लूफा का बहुत ही कम प्रयोग या फिर बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए क्योंकि इसका मटीरियल अच्छा न होने की वजह से उन्हें घाव या रेश हो सकते हैं। अगर आप भी रोजाना लूफा का प्रयोग करते हैं तो

## पूजा-पाठ करते समय ध्यान रहे ये बातें

अपने चित्त (मन या हृदय) में स्थान नहीं देंगे। केवल आपकी ही सेवा में सारे सुख मिल जाएंगे। 'और देवता' कहने का एक अन्य अर्थ भी है। 'और अधिक' देवताओं को चित्त में न रखें। जो भी आपके इष्ट हों, उन्हें बनाए रखें, लेकिन दूसरों के इष्ट की आलोचना भी न करें। इसका दूसरा अर्थ यह भी है कि यदि हनुमानजी को आप पूजेंगे, तो अन्य देवता आपको परेशान नहीं करेंगे। जैसे होता है कि कभी हम सोचते हैं शनि महाराज नाराज हो जाएंगे। तो तुलसीदासजी यह आश्वासन दे रहे हैं कि चिंता न की जाए। जिन्हें ज्योतिष में विश्वास है, वे ग्रहों के रूप में शनि को अत्यधिक अशुभ मानते हैं। यदि किसी व्यक्ति की राशि में शनि का प्रवेश हो, तो हर संभव प्रयास किया जाता है कि

### कहां रखें इसे

कई लोग लूफा को नमी भरी जगह या गीले स्थान पर रखते हैं, जिससे इसमें रोगाणु पनपने लगते हैं। आपको इसे सूखे स्थान पर रखना चाहिए जिससे यह आगे के यूज के दौरान सूखा मिले। लूफा यूज कर लेने के बाद इसे तेजी से ड्रॉक कर इसमें मौजूद अत्यधिक पानी को निकाल दें, जिससे यह झट से सूख जाए। फिर इसे किसी जगह पर लटका कर सुखा लें। अगर लूफा सिंथेटिक का बना हुआ है तो आप उसे गीले होने पर माइक्रोवेव में 20 सेकेंड के लिए रख कर सुखा सकते हैं। एक्सपर्ट्स का मानना है कि लूफा को हर महीने बदलना चाहिए जिससे त्वचा पर कोई इन्फेक्शन न हो।



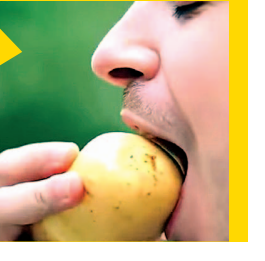
### उसे हर यूज के बाद सुखाना न भूलें।

**सूक्ष्मजीवों का घर**  
स्टडी में पाया गया है कि लूफा के अंदर दो प्रकार के सूक्ष्मजीव बसते हैं जो कि त्वचा को दाद संक्रमण और यीस्ट संक्रमण दे सकते हैं। इससे मुंह के आस पास रेश भी हो सकते हैं। इसके अंदर कुछ प्रकार के बैक्टीरिया या रोगाणु होते हैं जिन्हें नमी काफी पसंद आती है। जब ये रोगाणु शरीर के खुले घाव को पाते

हैं तो ये उस पर सीधा अटैक कर के उसमें सूजन और पस भर देते हैं।  
**स्किन इन्फेक्शन**  
लूफा को यूज करने से कभी कभी त्वचा पर लाल चकत्ते पड़ जाते हैं जो बाद में पीले रंग के पस से भर जाते हैं। यह स्किन इन्फेक्शन घातक होते हैं क्योंकि अगर लूफा शरीर पर लगाया गया तो यह दूसरे इंफेक्शन तक भी पहुंच जाते हैं।

## आलू के शौकीनों को है इस चीज का खतरा

आलू या फ्रेंच फ्राइज खाना से हाई ब्लडप्रेसर का खतरा झेलना पड़ सकता है। एक शोध में यह चेतावनी दी गई है। दुनिया में सबसे ज्यादा खाए जाने वाले आलू में भरपूर मात्रा में पोटेशियम होता है। जिन प्रतिभागियों ने उबले हुए, बेवड या मसले हुए आलूओं की सलाह में चार या इससे ज्यादा सर्विंग का सेवन किया उनके रक्तचाप से पीड़ित होने का खतरा 11 प्रतिशत बढ़ गया।



## प्राकृतिक तरीकों से पाएं सफेद बालों से निजात



बालों का 40 साल की उम्र के बाद सफेद होना स्वाभाविक है, लेकिन अगर 20 या 30 साल में ही ये सफेद होने लगे तो चिंताजनक है। आम तौर पर ऐसा तब होता है, जब शरीर में बालों को काला रखने के लिए जिम्मेदार तत्व मेलनिन का उत्पादन कम हो जाता है। पोषण की कमी और आनुवंशिक कारणों के चलते भी कई बार ऐसा होता है। लेकिन तंबाकू का अत्यधिक सेवन, धूम्रपान और भावनात्मक तनाव भी इसका कारण हो सकता है। आइए आपको सफेद बालों की समस्या से निजात पाने के कुछ घरेलू उपचार बताते हैं।

### आंवला



यह प्राकृतिक एसिट्रजेंट है, जो बालों का प्राकृतिक काला रंग बनाए रखने में मदद करता है।

**इस्तेमाल का तरीका-** आंवले को मसल कर उसकी गुठली निकाल दें। अब इसका पेस्ट बनाएं और सिर पर लगा लें। इसके बाद इससे बालों की जड़ों पर मालिश करें।

### नारियल तेल और नीबू रस



यह सिर की त्वचा का रक्त संचार बढ़ाता है। इस तेल में बायोटीन, नमी और दूसरे तत्व

होते हैं, जो बालों को सफेद होने से रोकते हैं और उन्हें मुलायम बनाते हैं।

**इस्तेमाल का तरीका-** इसमें दो भाग नारियल का तेल और एक भाग नीबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण से सिर और बालों की मालिश करें।

### करी पत्ता



यह बालों की जड़ों की मजबूती बढ़ाता है और बालों को जरूरी पोषक तत्व देता है।

**इस्तेमाल का तरीका-** करी पत्ते को नारियल के तेल में डाल कर चटखने तक गर्म करें। इसके बाद इसे छान लें और इससे बालों की मालिश करें। करीब 30-45 मिनट बाद सिर धो लें। यह प्रक्रिया हफ्ते में दो बार अपनाएं।

### चाय या कॉफी

ये बालों का प्राकृतिक रंग बनाए रखने में मदद करते हैं।

**इस्तेमाल का तरीका-** पानी में चाय की पत्ती या कॉफी पाउडर डाल कर उसे 10 मिनट तक उबालें। बालों का रंग काला बनाए रखने



के लिए चाय की पत्ती का प्रयोग कर लें और भूरा बनाए रखने के लिए कॉफी पाउडर का प्रयोग करें।

### काला तिल

यह भी सफेद बालों को काला बनाने में काफी मददगार है।

**इस्तेमाल का तरीका-** हर रोज खाली पेट कच्चे तिल के बीजों को पानी के साथ खाना फायदेमंद होगा।

### काला गुड़

यह भी बालों को सफेद होने से बचाता है। इसमें भरपूर मात्रा में तांबा होता है, जो हेयर पिगमेंट के निर्माण में सहायक होता है।

**इस्तेमाल का तरीका-** रोज सुबह एक चम्मच काला गुड़ खाएं। कुछ महीनों तक लगातार ऐसा करने पर सकारात्मक नतीजे मिलेंगे।

### प्याज का पेस्ट

इससे बालों को पोषण मिलता है।  
**इस्तेमाल का तरीका-** बालों पर प्याज का पेस्ट लगा लें। इसे एक घंटे बाद धो डालें।

ऐसा करने से भी सफेद बाल काले हो जाएंगे।

### मेहंदी और तेजपत्ता

ये दोनों ही वनस्पतियां बालों के रंग को गहरा करती हैं।

**इस्तेमाल का तरीका-** आधा कप सूखी मेहंदी और तेजपत्ते में दो कप पानी मिला कर उबालें। इस मिश्रण को कुछ देर तक रखा रहने दें। अब इसे छान लें और बालों को शैंपू से धोने के बाद उन पर इसे अच्छी तरह लगा दें। 15-20 मिनट के बाद दोबारा बाल धो लें। हर हफ्ते ऐसा करें।

### चौलाई

यह भी बालों का काला रंग वापस लाने में मदद करती है और साथ ही बालों के विकास में भी मदद करती है।

**इस्तेमाल का तरीका-** चौलाई की पत्तियों को पीस लें और इसका पेस्ट अपने सिर पर लगा लें।

### शिकाकाई

यह भी समय से पहले बाल को सफेद होने से रोकती है।

**इस्तेमाल का तरीका-** इसे लगाने से एक रात पहले पानी में भिगो दें। सुबह इस पानी को उबाल लें और इससे बाल धोएं। ऐसा नियमित रूप से करने पर बाल सफेद होने की समस्या से निजात मिलती है।

### रेसिपी



### विधि

छाछ, थोड़ा नमक और हल्दी पाउडर को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मिला लें और एक तरफ रख दें। लौकी, थोड़े नमक और 2 कप पानी को एक गहरे पैन में डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच में एक बार हिलाते हुए, लौकी के पक जाने तक धीमी आंच पर उबाल लें (लगभग 10 से 12 मिनट के लिए)। तैयार पेस्ट और छाछ का मिश्रण डालकर हल्के हाथों मिला लें और लगातार हिलाते हुए, धीमी आंच पर 5 मिनट के लिए उबाल लें। आंच से हटाकर एक तरफ रख दें। छौंक के लिए, एक छोटे पैन में तेल गरम करें और सरसों डालें। जब बीज चटकने लगे, मेथी दाने और कड़ी पत्ता डालकर मध्यम आंच पर कुछ सेकेंड तक भुन लें। इस छौंक को कुड़ाखूबूर पर डालकर अच्छी तरह मिला लें। धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।

### मोर कुड़ाखूबू

#### सामग्री

1/2 कप ताजा कसा हुआ नारियल, 1/4 टी-स्पून जीरा, 1 टी-स्पून चावल, 2 हरी मिर्च, 1/4 कप पानी, 2 1/2 कप खड़ी छाछ, नमक स्वादानुसार, 1/2 टी-स्पून हल्दी पाउडर, 1 1/2 कप लौकी/कढ़ू, 1 टेबल-स्पून नारियल का तेल/अन्य तेल, 1 टी-स्पून सरसों, 1/4 टी-स्पून मेथी दाने, 4 से 5 कड़ी पत्ता, 2 टेबल-स्पून कटा हुआ हरा धनिया

### हरे मटर की पूरी

#### सामग्री

आटे के लिए: 2 1/4 कप मैदा, 1 टेबल-स्पून दही, 1/2 टी-स्पून बेकिंग पाउडर, 1/2 टेबल-स्पून घी, नमक स्वादानुसार, भरवा मिश्रण के लिए: 1/2 कप उबले और क्रश किए हुए हरे मटर, 1/2 टी-स्पून घी, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 टी-स्पून नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, 1/2 टी-स्पून मैदा, मैदा, तेल



### विधि

आटे के लिए: आटे को अच्छी तरह छान लें। सभी सामग्री डालकर, जरूरत हो उतने गुनगुना पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंध लें। आटे को कम से कम 6 से 7 मिनट तक गूंधें, गीले सूती कपड़े से ढककर कम से कम 1 घंटे तक रखें। भरवा मिश्रण के लिए: एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, हरी मिर्च डालकर मध्यम आंच पर कुछ सेकेंड तक भुनें। हरे मटर, नींबू का रस और नमक डालकर, बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक भुन लें। मैदा छिड़कर दुबारा 2 से 3 मिनट तक पका लें, जब तक मिश्रण सूखा ना बन जाये। एक तरफ रख दें। आगे बढ़ने की विधि: आटे को 18 बराबर भाग में बांट लें। आटे के एक भाग को थोड़े सूखे आटे का प्रयोग कर 75 मिमी (3) व्यास के गोल आकार में बेल लें। गोल के बीच 1 टी-स्पून भरवा मिश्रण रखें। सभी किनारों को बीच में लाकर अच्छी तरह बंद कर लें। थोड़े सूखे मैदा का प्रयोग कर दुबारा 100 मिमी (4) व्यास के गोल आकार में बेल लें। विधी क्रमिक 2 से 5 को दोहराकर 17 और पूरी बनाएं। कढ़ाई में तेल गरम करें और थोड़े-थोड़े कर पूरी के दोनो तरफ सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज में निकाल लें। तुरंत परोसें।