

हेल्दी रसोई

स्नेहतमंद भुट्टे की पूरन पूरी

भुट्टे में फाइबर, केरोटिन, फॉलिक एसिड, विटामिन व कॉर्बोहाइड्रेट अधिक पाये जाते हैं। इससे खून की कमी दूर होती है। खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।

■ **सामग्री:** ताजे नरम भुट्टे 200 ग्राम, शक्कर, 150 ग्राम घी, जायफल, दो पिंसी इलायची, गुनगुने दूध में भिगाए 6-7 केसर, किशमिश, आटा और पानी।

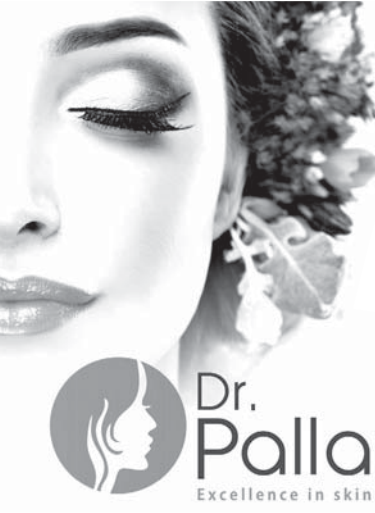
■ **ऐसे बनाएं:** भुट्टे को मिक्सी में पीस लें। एक कढ़ाही में घी डालकर सुनहरा होने तक भूँतें। इसमें एक गिलास पानी डालकर धीमी आंच में गाढ़ा होने तक चलायें। आधा कटोरी शक्कर डालें। चीनी घुलने तक इसे मिलाएं। इसमें इलायची, जायफल, केसर मिला दें। मिश्रण को धीमी आंच में अच्छे से चलाएं। यह भरावन जैसा हो जाये, तो गैस बंद कर दें। एक थाली में एक कटोरा आटा लें। उसमें शुद्ध घी का मोयन डालकर पानी से गुंथें। आटे की लोई बेलकर घी लगाएं। और भुट्टे के तैयार भरावन को भरकर पूरी बनाकर घी में गोलडन ब्राउन होने तक सेंके।

प्रज्ञा गुप्ता

चौनी घुलने तक इसे मिलाएं। इसमें इलायची, जायफल, केसर मिला दें। मिश्रण को धीमी आंच में अच्छे से चलाएं। यह भरावन जैसा हो जाये, तो गैस बंद कर दें। एक थाली में एक कटोरा आटा लें। उसमें शुद्ध घी का मोयन डालकर पानी से गुंथें। आटे की लोई बेलकर घी लगाएं। और भुट्टे के तैयार भरावन को भरकर पूरी बनाकर घी में गोलडन ब्राउन होने तक सेंके।

होली के रंगों भरे त्यौहार में हंसी, खेल, मोज-मस्ती रंगों के साथ-साथ कुछ त्वचा और बालों की तकलीफ भी लेकर आता है। आपके सुंदर मुलायम लहराते बाल रंगों की वजह से बेजान और रुखे हो जाते हैं। वहीं आपकी त्वचा फटने और खींचने लगती है। कई बार इस वजह से आपकी स्किन लंबे समय तक परेशान करती है और होली का मजा बाद में किरकिरा लगता है। अगर आप अपनी स्किन और बालों के साथ ऐसा कुछ नहीं चाहते हैं तो नीचे दिए गए खास टिप्स को इस होली से पहले और बाद में अमल में लाएं।

- 1. प्राकृतिक रंगों** से होली खेलने की कोशिश करें। ऑर्गेनिक, केमिकल फ्री रंग जो प्राकृतिक सब्जी, पत्तों से बनाए जाते हैं, वह लाए और खेलें। केमिकल रंगों में औद्योगिक, टॉक्सिक मेटल पाए जाते हैं। किंतु कई प्राकृतिक रंगों का मिलना मुश्किल होता है। तब कोशिश करें की आप त्वचा इन हानिकारक के मिश्रण रंगों से काफी हद तक सुरक्षा प्रदान करें।
- 2. खेलते समय** ज्यादा से ज्यादा शरीर ढक जाएं, ऐसे कपड़े पहनें। अंदर स्वीम सूट पहनें जो आपकी त्वचा को हानिकारक केमिकल से बचाएगा।
- 3. पूरे शरीर** पर तेल या मॉइश्चराइजर लगाएं और उसे 15 मिनट तक सुखने दें।
- 4. बालों में** भरपूर तेल लगाएं और उन्हें अच्छे से बांध कर जुड़ा या चोटी बना लें। इससे उनके ऊपर रंग टीक नहीं पाएगा।
- 5. होठों पर** लिप बाम उचित मात्रा में लगाएं।
- 6. हाथ-पैर** के नाखुनों पर पेट्रोलियम जेली या वैसलीन लगाएं। जिससे उनके अंदर रंग कम जाएगा और व रंगीन होने से बच



Dr. Pallavi's Excellence in skin & Hair care

- 1. रंग निकालने** के लिए सौम्य मॉइश्चराइजिंग साबुन एवं कुनकुना पानी सबसे असरकारक होता है।
- 2. कॉस्टिक साबुन**, सोडा, पेट्रोल या केरोसिन आदि का प्रयोग रंग छुड़ाने हेतु भूल से भी ना करें। वह त्वचा को बहुत नुकसान पहुंचाते हैं।
- 3. बेसन-दही** का लेप का प्रयोग करें। उक्त लेप को धीरे-धीरे त्वचा पर लगाएं। वह रंग निकालने में मदद करेगा और त्वचा को नुकसान भी नहीं पहुंचाएगा।
- 4. ध्यान रहे**, सारा रंग एक बार में नहीं निकल सकता। वह एक-दो दिन में खुद-

डॉ. पल्लवी मुर्के के संग

इस होली रहे आपकी त्वचा सुरक्षित

सौंदर्य चर्चा

होली है : खेलो मगार ध्यान रहे

प्रतिदिन के पाठकों के लिए सुशुभखबर !!

ब-खुद कम हो जाता है।

5. गरम पानी का प्रयोग न करें। यह रंगों को त्वचा के अंदर ढकेलता है। कुनकुना ठंडा पानी ही लाभदायक है।

6. नहाते के बाद तुरंत ही त्वचा पर ढेर सारी मॉइश्चराइजर लगाएं। इतने रंगों और साबुन के प्रभाव से त्वचा रुखी और बेजान हो जाती है। उसकी नमी को बरकरार रखने के लिए मॉइश्चराइजर जरूरी होता है।

7. त्वचा पर लगे रंग को पत्थर या किसी अन्य वस्तु से घिस कर कर छुड़ाएं। रंग धीरे-धीरे खुद-ब-खुद निकल जाता है।

8. जिन्हें पहले से मुहांसे या कोई और त्वचा की बीमारी हो, उन्हें और विशेष ध्यान देना चाहिए। नहाने के बाद अपने दिए हुए दवाइयों का नियमित प्रयोग करें।

9. होली के लगभग हप्ताभर पहले से कोई भी स्किन, हेअर ब्यूटी ट्रीटमेंट न ले। तो दोस्तों आशा करती हूँ, यह टिप्स का आप पालन करोगे और इस साल की होली

सुरक्षित तरीके से मनाओगे।

'हैपी होली इन एडवांस'
आपके सवाल, डॉ. पल्लवी के जवाब सवाल-1 कृति जैन, उम्र 20 साल, मुझे मुहांसे है, होली के रंग कैसे खेले?

■ डॉ. पल्लवी- कृति, आप अच्छे सनस्क्रीन, मॉइश्चराइजर लगाकर जाएं और सुखे रंगों से होली खेलें और रंगों को घिसकर न निकालें।

सवाल 2. दुर्गा चांदणो, उम्र 35 साल कौन से रंगों से होली खेलें?

■ डॉ. पल्लवी- प्राकृतिक रंगों से होली खेलें। अगर मिले तो ऑर्गेनिक व केमिकल फ्री रंगों का इस्तेमाल करें।

'आपकी त्वचा है आपका आईना. रखें इसे बेदाग और सुहाना.'

■ अगले अंक में 35 से 40 वर्ष की आयु के बाद त्वचा की कैसे करें देखभाल के बारे में जानकारी दी जाएगी. अपने सवाल कृपया मॉबाइल पर भेजेज करें- 7711886060/7711885050

■ Follow us on facebook- Dr. Pallavi Murke Daryav Skin Laser Clinic

■ Instagram - Dr. Pallavi Murkey

एक ओर अच्छा मेकअप आपको खूबसूरत दिखाता है, वहीं खराब मेकअप जोकर दिखा सकता है

न करें ये गलतियां मेकअप की

इन दिनों मेकअप में टेटर साटे एक्सपेरिमेंट हो रहे हैं लेकिन इसका मतलब ये भी नहीं कि जेनिफर लोपेज के कथई गाल और टिहाना के गहरे बैंगनी होंठ की तरह आप भी मेकअप कर लें। मेकअप करने का सही उद्देश्य सुंदर दिखना है, नाटकियां दिखना नहीं। जानिये कि गलतियों से बचना चाहिये...



कंसिलर गलत लगाना

इस बात पर हमेशा विवाद ही रहता है कि पहले कंसिलर लगाया जाये या फिर फाउंडेशन। आप पहले चेहरे की सारी कमजोरियों को फाउंडेशन से छुपाएं, उसके बाद कंसिलर लगायें। लेकिन ध्यान रहे कि जिस जगह कंसिलर लगाना हो वहां ज्यादा कंसिलर न लगाएं। डार्क सर्कल्स पर ज्यादा कंसिलर आपको बूढ़ा दिखायेगा। डार्क सर्कल्स को छिपाने के लिये आंखों के नीचे की हड्डी पर कंसिलर के कुछ डाट्स लगाएं और इसे ऊपर की तरफ ब्लेंड करें। वहीं हर चीज को छिपाने के लिये एक ही कंसिलर न लगायें।

बहुत ज्यादा फाउंडेशन

चेहरे पर बहुत ज्यादा फाउंडेशन कभी अच्छा नहीं लगता। इससे मेकअप केकनुमा लगेगा। यहां तक की आप जोकर जैसी नजर आ सकती हैं। वास्तव में अगर आप लाइट और शीयर मेकअप नहीं कर रही हैं तो आपको चेहरे के सभी जगह मेकअप लगाने की जरूरत भी नहीं है। आप केवल गाल, नाक और आंख के नीचे फाउंडेशन लगायें। फाउंडेशन का सही शेड चुनें, जो आपके स्किन टोन से मेल करे। स्किन के टाने से हल्का फाउंडेशन न लगाएं।

चेहरा जरूरत से ज्यादा धोना

मेकअप करने से पहले चेहरा साफ करना या धोना सबसे पहला और जरूरी कदम है। हर किसी महिला का स्किन टाइप अलग होता है। ऐसे में अगर आप फाउंडेशन लगाने से पहले ये देखें कि आपकी त्वचा बहुत ज्यादा रुखी है तो इसके मायने यह हुए कि आपने अपने चेहरे को जरूरत से ज्यादा धोया है। आप दिन में दो बार चेहरा धोएं., सुबह और रात में सोने से पहले. और एक माइल्ड और जेंटल क्लींजर का ही इस्तेमाल करें।

रूखी त्वचा पर मेकअप लगाना

रूखी त्वचा पर मेकअप लगाना शायद मेकअप लगाते वह की जाने वाली सबसे बड़ी गलती है। इससे चेहरा डल, क्रेकड और थका हुआ लगता है। अगर फाउंडेशन अच्छा हो तो मेकअप भी अच्छा लगेगा लेकिन इसके लिये जरूरी है कि आपका चेहरा अच्छी तरह से मॉइश्चराइज हो. किसी भी तरह का मेकअप लगाने से पहले निश्चित कर लें कि चेहरा हाइड्रेटेड है या नहीं।

सही रोशनी न होना

जब भी मेकअप लगाने की सोचें तो मेकअप और हर चीज को पहले नेचुरल लाइट में टेस्ट करें. जब आप कृत्रिम रोशनी में मेकअप करती हैं तो आपने नोटिस किया होगा कि यह उतना खिलकर सामने नहीं आता. इसलिये जो लाइट में अच्छी लगे, वही चुनियें.

ऐसे लगाएं आईलाइनर

- नीचे के पलक से हल्के रंग का आईलाइनर लगाएं.
- वॉटरलाइन पर आईलाइनर न लगायें. इसके बजाय वॉटरलाइन पर न्यूड पेंसिल का इस्तेमाल करें. इससे आपकी आंखें बड़ी दिखने लगेंगी.
- नेचुरल लुक के लिये ऊपर आइलिड के तीन चौथाई हिस्से में ही इसे लगाएं.
- हाशें मार्कर जैसी लाइन्स न बनाएं. नेचुरल लुक के लिये लिक्विड लाइनर्स के बजाय पेंसिल लाइनर्स का इस्तेमाल करें.

गलत ब्लेंडिंग

मेकअप करना बल्श या आईशेडो लगाने से कहीं ज्यादा है. यहां तक कि आप न्यूट्रल शेड्स भी लगाने जा रही हैं तो भी अगर आपने इन्हें अच्छी तरह से ब्लेंड नहीं किया तो यह कृत्रिम और आउट ऑफ स्पेस दिखायी देगा. सही ब्लेंडिंग न होने से आप खराब लग सकती हैं.

व्यायाम के तरीके से भी मूड पर पड़ता है असर

सैहत जिंदगी

यूनिवर्सिटी ऑफ मेडीसिन में शर्टी संरचना विभाग की प्रोफेसर कार्टन रिमथ कहती हैं कि एक्सरसाइज के दौरान मन के शांत होने का एक बड़ा कारण शर्टी संरचना में बदौलती होना है. इससे मांसपेशियों का तनाव कम होता है. व्यायाम करने के बाद तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियों आराम की मुद्रा में आ जाती हैं जो दिमाग को सूचना देती हैं जिसके बाद व्यक्ति अच्छा महसूस करता है.

एक्सरसाइज व्यक्ति खुद को फिट, एक्टिव, जवां रखने और, मानसिक स्वास्थ्य के लिए करता है. मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि व्यायाम से व्यक्ति में दो तरह की ऊर्जा का संचार होता है. पहला व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहता है, सतर्क रहने के साथ हमेशा खुश और उत्साहित रहता है. दूसरा ये कि व्यक्ति इससे शांत, संतुलित और संतुष्ट रहने के साथ आरामदायक मुद्रा में रहता है और दिमाग इसका पूरा आनंद लेता है.

सीढ़ियां चढ़ना एक्सरसाइज नहीं

एरोबिक एक्चर साइज करने से भी मूड पर असर पड़ता है. इससे केमिकल्स का स्त्राव अधिक होता है. वेटलिफ्टिंग या अन्य तरह के व्यायाम से ऐसा संभव नहीं है. हैंडलवंग यूनिवर्सिटी की रिपोर्ट के अनुसार पर का काम, सीढ़ियां चढ़ना हाई एक्सरसाइज नहीं है.

दौड़ने से तंत्रिका तंत्र पर भी पड़ता है असर

दौड़ने का सही तरीका जानना जरूरी है. इससे हृदयगति और धड़कन संतुलित रहती है. यूनिवर्सिटी ऑफ एरिजोना की रिपोर्ट के अनुसार जो लोग 30 मिनट तक धीमी गति से दौड़ते हैं उनका तंत्रिका तंत्र संतुलित रहता है जबकि जो लोग तेज गति से दौड़ते हैं उसका तंत्रिका तंत्र पर बुरा असर पड़ता है. इसीलिए धावक पहले धीमी गति में दौड़ता है. सुबह के समय व्यायाम करना सबसे सही समय है. वैज्ञानिकों का दावा है कि ऐसा करने वाले व्यक्ति अपने दिनभर के काम को बेहतर ढंग से करते हैं.

व्यायाम करने का सही समय तय करें

व्यायाम करते हैं तो उसका सही समय तय करना होगा. सही समय पर व्यायाम किया जाए तो व्यक्ति भावनात्मक रूप से काफी राहत महसूस करता है. शाम के समय खेलेन का मौका मिले तो नहीं चूकना चाहिए क्योंकि इससे शरीर को फुर्ती और ऊर्जा मिलती है.

व्यायाम करने का सही समय तय करें

व्यायाम करते हैं तो उसका सही समय तय करना होगा. सही समय पर व्यायाम किया जाए तो व्यक्ति भावनात्मक रूप से काफी राहत महसूस करता है. शाम के समय खेलेन का मौका मिले तो नहीं चूकना चाहिए क्योंकि इससे शरीर को फुर्ती और ऊर्जा मिलती है.

ट्रीटमेंट नालेज

बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए अब १०० फीसदी एचएलए मिलान जरूरी नहीं

हिंडुओं के अंदर अस्थिमज्जा एक ऐसा अंग है जिसमें स्टेम कोशिकाएं होती हैं. जिसे देख नहीं सकते हैं. यह शरीर में ऑक्सीजन ले जाने वाली लाल रक्त कणिकाओं, संक्रमण से लड़ने वाली श्वेत रक्त थैलेसीमिया में बोन मेरो ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ती है. मरीज की प्रभावित बोन मेरो को हल्दी बोन मेरो से बदल दिया जाता है. इससे नई कोशिकाएं शरीर में मौजूद संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं. इसके लिए 100 प्रतिशत एचएलए (ह्यूमन ल्यूकोसाइट एंटीजन) का मिलान जरूरी था जो कि लाखों में से किसी एक का होता है. डोनर 100 प्रतिशत जीन्स मैचिंग (एचएलए) मरीज से कराई जाती है.

ऑपरेशन की जरूरत नहीं

ऐसी स्थिति में डोनर का चयन काफी रिसर्च के बाद 50 फीसदी एचएलए मिलान परिवार के सदस्यों से करते हैं. जिसे हेप्टो आइडेंटिकल यानी हाफ मैच बोन मेरो ट्रांसप्लांटेशन करते हैं. क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को डोनर की स्वस्थ स्टेम कोशिकाओं से प्रत्यारोपित करते हैं. इस प्रक्रिया में डोनर को किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती है, न ही मरीज का कोई ऑपरेशन कराया जाता है.

यह तेल विटामिन ए, डी, ई और के से समृद्ध होता है, जो त्वचा की चमक को बनाए रखता है

ऑलिव आयल यानी जैतून का तेल न केवल बालों के लिए भी बल्कि त्वचा और चेहरे के लिए भी काफी उपयोग होता है. यही वजह है कि बुनियाभर में चिकित्सकीय उपयोगों में इसका प्रयोग किया जाता है. इस तेल का प्रयोग बहुतायत में खाने में भी किया जाता है. रोजमर्रा की सब्जी इत्यादि बनाने या सलाद की ड्रेसिंग के रूप में भी ऑलिव ऑयल का प्रयोग होता है. अंतरराष्ट्रीय ऑलिव काउंसिल के अनुसार यह तेल विटामिन ए, डी, ई और के से समृद्ध होता है, जो त्वचा की चमक को बनाए रखता है. यही वजह है कि कई प्रकार के फेशियल क्लींजर में इसका इस्तेमाल विशेष रूप से किया जाता है. आईए जानते हैं कि गुणों से समृद्ध इस तेल के फायदों के बारे में:

त्वचा रहेगी माइश्चराइज

जैतून के तेल में माइश्चराइजिंग के गुण होते हैं, जो आपको त्वचा को नरम और मुलायम रखने में मदद करते हैं. यह आसानी से त्वचा में प्रवेश कर जाता है और लंबे समय तक बेहतर परिणाम देता है. यह उन लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है जिनकी स्किन ड्राई रहती है. इसमें मौजूद प्राकृतिक लिपिड सिबम के निर्माण में सहायक होता है. सिबम बांडी के लिए नेचुरल लुब्रिकेंट का काम करता है.

ऐसे कर सकते हैं प्रयोग

जैतून के तेल को नहाने के बाद स्किन पर लगाएं और एक मिनट तक अच्छी तरह से मसाज करें. इसे शरीर के उन हिस्सों जैसे कि कोहिनियों और पैरों के तलवों पर लगाएं जो कि ज्यादा रुखे

त्वचा व बालों के लिए फायदेमंद ऑलिव ऑयल



हो जाते हैं. रात को सोते समय इसे चेहरे, हाथों और पैरों पर लगाकर सोने से भी आपकी त्वचा मुलायम बनी रहती है. लेकिन इसे लगाते से आधा घंटा या फुंसियां होने लगे तो फोरन इसका प्रयोग बंद कर दें.

उम्र का बढ़ता असर

कई लोग ऐसे होते हैं जो कि अपनी सामान्य उम्र से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं. ऐसे में ऑलिव ऑयल की नियमित मसाज आपके चेहरे की झुर्रियों को दूर करने का काम कर सकती

हैं. यह तेल विटामिन ई से भरपूर होता है, जो कि डेड स्किन को हटाने के अलावा त्वचा को कोशिकाओं को हल्दी बनाने का काम करता है. यह त्वचा को सख्त बनाता है, जिससे चेहरे पर बढ़ती उम्र का असर नजर नहीं आता. इसके फायदों के लिए ऑलिव ऑयल को अपनी डाइट में शामिल करें. गर्म पानी को कुछ बूंदों में ऑलिव आयल की कुछ बूंदें मिलाकर मसाज करने से आपको स्किन हल्दी रहेगी.

सनबर्न का प्रभाव कम होगा

जैतून के तेल में सूर्य की रोशनी से हुए सनबर्न को कम करने की क्षमता होती है. इसके लाभ के लिए सनबर्न वाल हिस्से में जैतून का तेल लगाएं. लगभग दो से तीन सप्ताह तक यह प्रयोग करने आपको टैनिंग की समस्या दूर जाएगी. अगर आप नहाने के पानी में ऑलिव आयल की कुछ बूंदें एड करते हैं तो इससे भी लाभ होगा.

हेल्दी बालों के लिए

ऑलिव आयल में बालों को मजबूत बनाने की क्षमता होती है. इसमें मौजूद विटामिन ई सिर की त्वचा को पोषण प्रदान करता है. यह बालों का झड़ना रोकने उन्हें जड़ से मजबूती प्रदान करता है. इसका लाभ लेने के लिए तेल को गुनगुना गर्म कर लें और पांच से 10 मिनट के लिए सिर की अच्छी तरह से मसाज करें. ध्यान रहे कि आपको बालों में हल्के हाथों से ही ऑयलिंग करनी है क्योंकि ज्यादा पतले या कमजोर बाल चोंच करने के दौरान और भी टूट सकते हैं. ऑयलिंग के एक घंटे के बाद बालों में शैप कर लें.

आंखों के काले घेरे

आंखों के नीचे आने वाले काले घेरे आपको खूबसूरती को कम करने का काम करते हैं. नींद न आने या शरीर में पोषक तत्वों की कमी से भी ऐसा हो सकता है. लेकिन इन्हें दूर करने के लिए ऑलिव ऑयल काफी प्रभावी हो सकता है. नियमित रूप से रात को सोने से पहले आंखों के निचले हिस्से में जैतून तेल की हल्की मसाज करें, लेकिन ध्यान रहे कि तेल आपको आंखों में न जाने पाए.