

निदान की पर्ची... डॉ. नंदिनी बरुआ

डर्मेटोलॉजिस्ट, पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

देखभाल से कम झड़ेंगे बाल



सवाल... मेरी उम्र 18 साल है। मेरे बाल बहुत झड़ रहे हैं। जब भी मैं बालों में तेल लगाती हूं, तो उनका झड़ना और भी बढ़ जाता है। दूसरी दिक्कत है कि मेरे बालों की ग्रोथ भी नहीं होती। इसका हल बताएं।

— पायल, ई-मेल पर

जवाब... मालिश करते समय कुछ ऐसी गलतियां होती हैं, जिससे बाल झड़ सकते हैं। बालों में तेल लगाने के लाभ तो सबको पता हैं, लेकिन अधिक तेल आपके बालों के लिए नुकसानदेह भी साबित हो सकता है। जब बालों में अधिक तेल लगाते हैं, तो एक समय के बाद स्कैल्प के पोर्स बंद हो जाते हैं, जिससे बालों की ग्रोथ रुक जाती है। हमारी स्कैल्प प्राकृतिक तेल का उत्पादन करती है, जो हमारे सिर में नमी बनाए रखते हैं। लेकिन अगर तेल को बहुत देर तक रखा जाए, तो अतिरिक्त नमी हो जाएगी

इसके चलते बाल झड़ना, फुंसी और दाने हो सकते हैं। इसके अलावा जब बालों को ठीक से नहीं धोते हैं तब भी यह समस्या हो सकती है। बचा रह गया तेल धूल और अन्य प्रदूषण को आकर्षित करता है, जिससे पोर्स बंद हो जाते हैं और बालों के फॉलिकल्स को बंद करते हैं जो अंततः बालों के झड़ने का कारण बन जाता है। तैलीय स्कैल्प के कारण रुसी भी हो सकती है, जिससे बालों का झड़ना शुरू हो सकता है।

ऐसे में कुछ बातें ध्यान में रखें...

- बालों की मालिश धीरे से करें। स्कैल्प पर बहुत जोर से मसाज करने से बाल गिर सकते हैं।
- अगर बाल अत्यधिक झड़ते हैं, तो बालों में पहले कंघी करनी चाहिए और फिर तेल लगाना चाहिए।
- तेल मालिश के बाद बाल नहीं बांधने चाहिए। चोटी बिल्कुल भी कसी हुई नहीं होनी चाहिए, क्योंकि तेल लगाने के बाद स्कैल्प मुलायम हो जाती है।
- हेअर ड्रायर, कलिंग और ब्लीच के अत्यधिक उपयोग से बचें।
- प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन से भरपूर पौष्टिक आहार बालों के झड़ने को कम करने या रोकने में मदद करेगा। अपनी विटामिन डी3, बी12 , हीमोग्लोबिन आदि की जांच करवाएं और डाइटिंग न करें।

गौरतलब हैं कि...

ई पुस्तकालय



यह एक ऑनलाइन पुस्तकालय है, जहां फिलहाल हिंदी, मराठी, संस्कृत और बांग्ला भाषा में पुस्तकें ईबुक के रूप में उपलब्ध हैं। पाठक इन्हें डाउनलोड कर सकते हैं या ऑनलाइन पढ़ सकते हैं। सभी पुस्तकें ओपनसोर्स के माध्यम से ली गई हैं। हिंदी भाषा का विशाल पुस्तक भंडार यहां मौजूद है, जिसमें धर्म, इतिहास, पौराणिक, काव्य, कहानियां, उपन्यास, राजनीति, यात्रा वृत्तांत, अर्थशास्त्र आदि तमाम विषयों की किताबें श्रेणी अनुसार व्यवस्थित हैं। आप यहां लेखक के नाम से भी पुस्तकें खोजकर पढ़ सकते हैं।

मुस्कराहट...

एक दोस्त, दूसरे दोस्त से- यार, मैं अपनी गर्लफ्रेंड को उसके जन्मदिन पर क्या गिफ्ट दूँ? दूसरा दोस्त- मेरा मोबाइल नम्बर दे दे।

छोटू : बीवी के मेकअप का खर्चा बर्दाश्त नहीं होता। दोस्त : तो खरीदना बंद कर दे। छोटू : लेकिन फिर मेकअप के बिना बीवी बर्दाश्त नहीं होती।

मॉडर्न लड़कियों के कानों में हमेशा इयरफोन लगाए रखने के कारण... सीटीमार आशिकों की प्रजाति लगभग विलुप्त होने के कगार पर है

कल एक पत्नी ने अपने पति से कहा- 'मैं छुपती हू। तुम मुझे ढूंढो। अगर ढूंढ लिया तो हम शांति पर चलेंगे।' आज दूसरा दिन है, पत्नी खुद ही पति को ढूंढ रही है।

एक 98 वर्ष के बुजुर्ग को फोन आया। 'बैंक का म्यूचुअल फण्ड ले लो, सात साल में भाव डबल हो जाएंगे।' बुजुर्गवार ने बहुत शानदार जवाब दिया - 'बेटा, मैं उम्र के उस मोड़ पर हूं कि फल भी कच्चे नहीं खरीदता!'

हाल ये है कि अगर आपकी गर्लफ्रेंड आपसे किसी महंगी जगह घूमने चलने के लिए कहे, तो आप उसे 'पेट्रोल पंप' भी ले जा सकते हैं।

ये जो तुम लोग फेसबुक पर... बिना बाँयफ्रेंड वाली मॉडर्न लड़की तलाश रहे हो न, शास्त्रों में इसे पत्थर में से तेल निकालना कहा गया है।

कल मैंने एक बच्चे से पूछा : पढ़ाई कैसी चल रही है? उसका जवाब आया : 'अंकल, समंदर जितना सिलेबस है, नदी जितना पढ़ पाते हैं, बाल्टी जितना याद होता है, गिलास भर लिख पाते हैं, और चुल्लू भर नंबर आते हैं...'

रसिपी... सुनीत कौर, फूड ब्लॉगर

अगर एक ही तरह के भोजन खा-खाकर ऊब चुके हैं तो यह वक्रत है व्यंजनों में प्रयोग करने का। इससे न केवल कुछ नया चखने को मिलेगा, बल्कि बनाने में भी आनंद आएगा। यह बच्चों के लिए भी अच्छा होगा, क्योंकि इन प्रयोगों में उन सामग्रियों का इस्तेमाल कर सकेंगे जिन्हें बच्चे अक्सर खाने से दूर भागते हैं।

नए रूपों में आजमाएं व्यंजन



कच्चे केले के ज़ायकेदार सींक कबाब

क्या चाहिए...

कच्चे केले- 4-5, चना दाल- ½ कप, काजू- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ, मूंगफली दाने- 1 बड़ा चम्मच, किशमिश- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई, अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 छोटा चम्मच, हरी मिर्च- 1 बारीक कटी हुई, लाल मिर्च पाउडर- ½ छोटा चम्मच, गरम मसाला- ½ छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- ½ छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर- ½ छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर- ½ छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, हरा धनिया, पोहा- 2 बड़े चम्मच बारीक पिसा हुआ, तेल- 1 बड़ा चम्मच सेंकने के लिए।

ऐसे बनाएं...

केलों को धोकर दो टुकड़ों में काट लें और फिर इन्हें दो सीटी आने तक उबालें। दूसरे कुकर में चना दाल उबालें। ध्यान रखें कि ये न ज्यादा पके, न ज्यादा कच्ची हो। इसका पानी निथारकर दाल अलग कर लें। इसमें केले के छिलके हटाकर बोल में डालें। इसी में चना दाल डालकर अच्छी तरह से मसलें और मिलाएं। फिर सभी मसाले, नमक, अदरक-लहसुन का पेस्ट और कटे हुए नट्स डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। इस मिश्रण को 8-10 बराबर हिस्सों में बांट लें। हाथों को गीला करें और एक-एक कर मिश्रण को हाथों में लें और इस पर कबाब की सींक लेकर मिश्रण को चारों तरफ से लपेट दें। पैन में तेल गर्म करें। इस बीच सभी कबाब पोहे के पाउडर में लपेट लें और फिर इन्हें गर्म तेल में सुनहरा भूरा होने तक घुमा-घुमाकर चारों तरफ से सेंक लें।

कबाब धनिए-पुदीने की चटनी के साथ या चाय के साथ परोसें।

दही भल्ला



क्या चाहिए...

बाउन ब्रेड स्लाइस- 4, पनीर- ½ कप मसला हुआ, दही- 1 कप, सूखे मेवे- 2 बड़े चम्मच (मिले-जुले), अदरक -1 छोटा चम्मच बारीक कटी हुई, हरी मिर्च- 1 बारीक कटी हुई, हरा धनिया, इमली की चटनी- जरूरत अनुसार, पुदीने-धनिए की चटनी-जरूरत अनुसार, लाल मिर्च पाउडर- ½ छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर- ½ छोटा चम्मच, नींबू का रस- ¼ छोटा चम्मच, सेव और अनार दाने- सजाने के लिए, नमक।

ऐसे बनाएं...

- सबसे पहले दही को फेंटकर एक तरफ रख दें। ब्रेड को कुकी कटर या कटेरी की मदद से गोल काटकर एक तरफ रख दें।
- अब एक बोल में पनीर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, भुना हुआ जीरा पाउडर, सूखे मेवे, हरी मिर्च, नींबू का रस, धनिया और अदरक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं।
- ब्रेड की एक गोल स्लाइस लें और इस पर भरावन का मिश्रण फैलाएं और ऊपर से दूसरी स्लाइस रखें।
- सैंडविच की तरह बनाकर ऊपर की ब्रेड को ऊपर से हल्का-सा दबाएं। सभी ब्रेड स्लाइसेज को इसी तरह तैयार कर लें। इन ब्रेड को प्लेट में रखें और फिर ऊपर से दही डालें। इमली की चटनी और धनिया पुदीने की चटनी डालें। फिर नमक, लाल मिर्च पाउडर और भुना हुआ जीरा ऊपर से छिड़कें।

ताजा हरा धनिया, सेव और अनार दाने डालकर परोसें।



राजमा कबाब



क्या चाहिए...

राजमा- 2 कप उबले हुए, काजू- ½ कप पानी में भिगे हुए, सत्तू या बेसन- 3 बड़े चम्मच भुना हुआ, हरी मिर्च- 1 बारीक कटी हुई, अदरक-लहसुन का पेस्ट- 1 बड़ा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- ½ छोटा चम्मच, भुना जीरा पाउडर- 1 छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर- ½ छोटा चम्मच, हरी इलायची पाउडर- ¼ छोटा चम्मच, गरम मसाला पाउडर- ½ छोटा चम्मच, हरा धनिया- 1 मुट्ठी, नमक- स्वादानुसार, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं...

- काजू को पानी में एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें। इन्हें मिक्सर में थोड़ा पानी डालकर बारीक पीस लें।
- अब एक बोल में उबले हुए राजमा को अच्छी तरह से मसलें। इसमें सभी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिलाएं।
- अब अपने हाथों को गीला करें और फिर मिश्रण का छोटा-सा हिस्सा हथेली पर रखकर कबाब की तरह आकार दें। इसी तरह सभी मिश्रण के कबाब तैयार करें और फिर आधे घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।
- इन्हें मध्यम आंच पर सुनहरा भूरा होने तक दोनों तरफ से शैली फ्राई करें।

कबाब धनिए-पुदीने की चटनी के साथ परोसें।

कुकिंग क्लास... मुस्कान मित्तल, फूड ब्लॉगर

घर का आलू टिक्की बर्गर

इस समय बाहर का बर्गर याद आ रहा है, तो निराश मत होइए। आलू टिक्की बर्गर अब घर पर भी बना सकते हैं। पर हां, इसे बनाने के लिए कुछ सामग्रियों का इंतजाम करना होगा।

पहले सांस बनाएं...

इसका सांस बनाना बहुत आसान है। एक कटेरी में 3 छोटे चम्मच मेयोनीज और 2 छोटे चम्मच टोमेटो सांस मिलाएं। मेयोनीज और टोमेटो सांस की मात्रा कम-ज्यादा भी कर सकते हैं। मेयोनीज के स्थान पर चीज स्प्रेड का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

आलू टिक्की के लिए...

3 उबले हुए आलूओं को कद्दूकस कर लें। 1/2 कप पोहा पानी में भिगोएं और फिर इसका पानी निथार लें। कड़ाही में 1 छोटा चम्मच मक्खन पिघलाएं। इसमें 1/2 कप मटर डालें। मसले हुए आलू और

पोहा मिलाएं। इसके बाद 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च, 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी और स्वादानुसार नमक डालकर मिलाएं। मिश्रण ठंडा करके इसकी गोल और चपटी टिक्कियां बना लें। मैदे का घोल तैयार करें। इसमें पहले टिक्कियों को डुबोएं, फिर ब्रेड के चुरे में लपेटें और गर्म तेल में भूरा होने तक तल लें।

ऐसे तैयार करें बर्गर...

2 बर्गर बन लें। पहले बन पर मेयोनीज सांस लगाएं। टमाटर और प्याज के गोल और कटे हुए छल्ले रखें। पतागोभी के पत्ते भी रख सकते हैं। फिर आलू की टिक्की रखें। टिक्की के ऊपर एक चीज स्लाइज रखें। चहोंं तो अलग से मेयोनीज भी बन पर लगा सकते हैं। लीजिए, आलू टिक्की बर्गर तैयार है।

•मंजूषा

5 अगस्त 2020 के अंक पर प्रतिक्रियाएं...



अदिति कंसल की लघुकथा 'बचाव' अंत में एक जबरदस्त सीख दे गई। दूसरी तरफ़ 'आप किस तरीके से बेहतर सीखते हैं?' एवं 'बर्न आउट सिंड्रोम' की जानकारी उपयोगी है, इस कोरोना काल में। 'सिलिकॉन पाउच' बड़े काम की वस्तु है जैसी इस अंक में काफ़ी जानकारीयां थीं। अन्य प्रकाशनों के लिए भी धन्यवाद, जिनके बारे में जगह की कमी के चलते लिख न सका ।

विष्णु तिवारी, भिलाई

शिक्षा और विज्ञान क्षेत्र में हमने अवश्य उन्नति की है लेकिन शिष्टाचार, संस्कार, मान मर्यादा को युवा पीढ़ी भूल चुकी है। वर्तमान परिवेश में इस संदंभ में दस्तक में जो संवेदना व्यक्त की है, वास्तव में वह प्रेरणादायक संदेश है। आज फास्ट लाइफ़ में हम जीवन रक्षक दवाइयों की सुरक्षा और समय पर सही उपयोग के बारे में ध्यान नहीं देते हैं। बीमार पड़ने पर परेशानी उठाते हैं, इस संबंध में डॉ. एसके मुंद्रा ने जो बहुमूल्य कारगर उपाय बताए, वे घर में आपातकालीन समय में बहुत उपयोगी हैं! मधुरिमा के सभी लेख रोचक और ज्ञानवर्धक होते हैं। उनसे कुछ सीखने को मिलता है।

जयवंत होलकर, इंदौर

दस्तक 'शिष्टाचार के बारे में सोचें' ज्ञानवर्धक है। शिष्टाचार के रत्न बाज़ार में नहीं मिलते, न ही किताबों में मिलते हैं। वे तो मित्र-बंधु, रिश्तेदार व परिवार के माहील एवं आचार-व्यवहार में बिना खोजे ही मिल जाते हैं, बशर्तें माहील सभ्य व सकारात्मक हों ।

जितेन्द्र सिंह तोमर, नेमावर

कहानी 'अनुकम्पा' बहुत अच्छी लगी। लेखक तथा मधुरिमा को हार्दिक धन्यवाद।

प्रीति प्रधान, ईमेल द्वारा

मधुरिमा का यह अंक हमेशा की तरह रुचिकर पाठ्य सामग्रियों से भरपूर था। आज के अंक में 'रोज-रोज के सवालों का जांचा-परखा जवाब' एक सही निर्णय लेने में सहायक रहा, जो कि हर तरह के लक्ष्य के लिए जरूरी है।

शैलेश चौधरी, सिराही

मधुरिमा का यह अंक बहुत ही शिक्षाप्रद एवं ज्ञानवर्धक था, ख़ासकर पेज दो पर कहानी 'अनुकम्पा' बहुत मार्मिक हकीक़त को बयां करती है। माता-पिता के प्यार में भेद छोटे बच्चों को किस तरह कुंठित कर देता है, और उनकी बढ़ती उम्र के साथ सोच को किस तरह से प्रभावित कर देता है, यह हर माता-पिता के लिए सोचने वाली बात है।

रहिस पटान, ग्राम - पाण्डुतालाब, जिला - देवास

अंक बेहद आकर्षक एवं जानकारीयों से भरा था। पुष्पा भाटिया का 'यकान ही यकान' आलेख लोकडाउन में स्वयं को व्यस्त और स्वस्थ रखने के बेहतरीन उपाय बताता है। कहानी 'अनुकंपा' खुद को क़ाबिल बना कर दुनिया के साथ जीवन जीने और आजीविका कमाने की नेक सलाह देती है। निवेक शुक्ला का हिंदी ज्ञान बहुत उपयोगी लगा। मधुरिमा वास्तव में एक संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका है।

महेश आचार्य, नागौर, राज.

बालों में होने वाली समस्याओं से छुटकारा

- बालों का झड़ना
- डैपडफ से परेशान
- बालों का कम बढ़ना
- गंदापन दिखने लगना
- दो मुंहे बाल
- बाल पतले होना
- बालों में रुखापन

66

बाल हमेशा सच बोलते हैं !

3 महीने पहले तक मेरे बाल बहुत रूखे थे. जहाँ भी जाती वहाँ रूखे बालों के कारण मुझे शर्मिंदगी झेलनी पड़ती। उस समय जब मैंने अखबार में जुल्फराज का एड देखा तो सोचा क्यों न इसे आजमाकर देखा जाये। मैंने नियमित रूप से इसे लगाना शुरू किया और कुछ ही दिनों बाद मेरे बालों में नयी रौनक आने लगी. आज मेरे बाल देखकर ही सब मुझसे इनकी खूबसूरती का राज़ पूछते है. सच ही है कि बाल अपनी खूबसूरती खुद ही बयां करते हैं. - **संध्या वर्मा, बिहार**

For Product Information: **90990-33927**

amazon | Flipkart | **PAYTM** | सभी मेडीकल, जनरल एवं आयुर्वेदिक स्टोर्स पर उपलब्ध

Email : sarinaherbal@gmail.com | www.sarinaherbal.com