

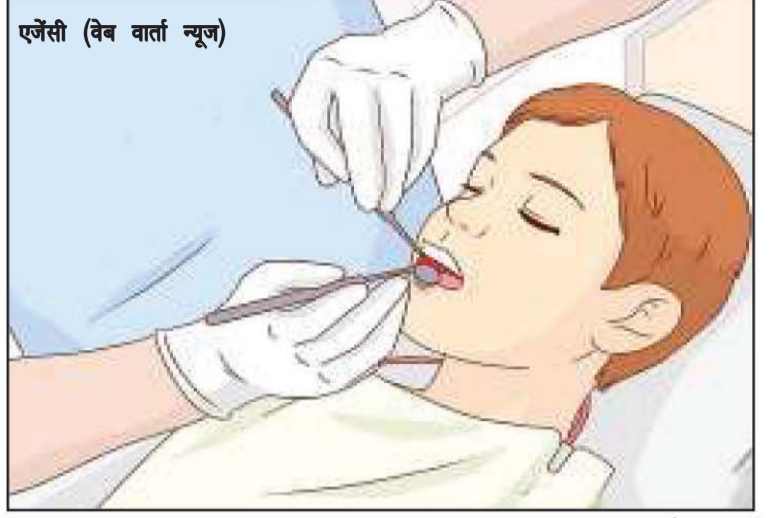
# मसूड़ों से आता है खून, अपनाएं यह आसान उपाय

एक चम्मच नारियल तेल लेकर उसे अपने मुंह में लें और करीबन दस से पंद्रह मिनट तक इससे मुंह में कुल्ला करें। आप इस उपाय को दिन में एक बार अपनाएं। चूँकि नारियल तेल में प्राकृतिक हीलिंग प्रापर्टीज हैं, जिसके कारण मसूड़ों से खून आने की समस्या से राहत मिलती है। जरा सोचिए कि अगर आप सुबह उठकर ब्रश करें और आपको सिंक में ब्लड नजर आए तो यकीनन आपको घबराहट होती है। कई बार ओरल हेल्थ का ठीक तरह से ध्यान न रखने, विटामिन सी और के की कमी, हार्मोनल चेंजेस या फिर किसी तरह की मेडिकल कंडीशन होने पर मसूड़ों से खून आने लगता है। मसूड़ों से खून आने पर व्यक्ति परेशान होता है लेकिन अब आपको घबराने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको इसके उपाय के लिए कुछ घरेलू उपचारों के बारे में बता रहे हैं-

एक चम्मच नारियल तेल लेकर उसे अपने मुंह में लें और करीबन दस से पंद्रह मिनट तक इससे मुंह में कुल्ला करें। आप इस उपाय को दिन में एक बार अपनाएं। चूँकि नारियल तेल में प्राकृतिक हीलिंग प्रापर्टीज हैं, जिसके कारण मसूड़ों से खून आने की समस्या से राहत मिलती है।

एक टीस्पून नारियल तेल में दो बूंदे लौंग का तेल मिलाएं। अब इसे मसूड़ों पर लगाकर पांच से दस मिनट के लिए छोड़ दें। उसके बाद आप मुंह साफकर सकते हैं। दिन में दो बार इस उपाय को अपनाएं। लौंग के तेल में एंटी-इंफ्लेमेटरी व एंटीबैक्टीरियल प्रापर्टीज पाई जाती हैं। साथ ही लौंग का तेल एक प्राकृतिक एनाल्जेसिक है। जो मसूड़ों से खून बहने के उपचार में बेहद प्रभावी तरीके से काम करते हैं।

थोड़ा सा शहद अपनी उंगलियों पर लेकर उससे मसूड़ों पर हल्के हाथों से मसाज करें। दिन में दो बार यह उपाय करने से आपको जल्द ही आराम मिलेगा। शहद एक एंटी-बैक्टीरियल की तरह काम करता है जो मसूड़ों से खून आने की समस्या को कम करता है। साथ ही इसकी हीलिंग व एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रापर्टीज मसूड़ों की सूजन से भी आराम दिलाता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नारियल तेल

लौंग का तेल

शहद

टीबैग्स

मिनी समोसे को हैदराबादी समोसा या ईरानी समोसा भी कहा जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक कप मैदा, आधा कप चम्मच तेल डालकर हाथों की मदद से मिक्स करें। अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी मिक्स करते हुए आटा गूंध लें। जब शाम की चाय का मन होता है तो अक्सर समोसे खाने का मन कर ही जाता है। आपने भी कई बार आलू वाले समोसे खाए होंगे।

लेकिन आज हम आपको प्याज और अन्य सब्जियों की मदद से ऐसे मिनी समोसे बनाने की विधि बता रहे हैं, जिसे खाने वाला एक बार जरूर चकराएगा। यह मिनी समोसा इतना लाजवाब होता है कि हर कोई आपसे इसकी रेसिपी जानना चाहेगा। तो चलिए आज हम आपको इसे बनाने का तरीका बता रहे हैं-

# प्याज का समोसा खाने के बाद सब कुछ भूल जाएंगे आप

- |                                  |   |                             |   |                         |
|----------------------------------|---|-----------------------------|---|-------------------------|
| सामग्री-                         | ○ | आधा कप बारीक कटा धनिया      | ○ | मैदा पेस्ट बनाने के लिए |
| ○ एक कप मैदा                     | ○ | कड़ीपत्ता                   | ○ | दो बड़े चम्मच मैदा      |
| ○ आटा आधा कप                     | ○ | नमक                         | ○ | आधा चम्मच पानी          |
| ○ नमक                            | ○ | एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर    | ○ | तेल तलने के लिए         |
| ○ तेल                            | ○ | एक चौथाई चम्मच हल्दी पाउडर  |   |                         |
| ○ फिलिंग के लिए                  | ○ | एक चम्मच धनिया पाउडर        |   |                         |
| ○ तीन प्याज कटी हुई              | ○ | आधा चम्मच जीरा              |   |                         |
| ○ एक गाजर बारीक कटी हुई          | ○ | आधा चम्मच गरम मसाला         |   |                         |
| ○ आधा कप पत्तागोभी बारीक कटी हुई | ○ | आधा चम्मच किचन किंग मसाला   |   |                         |
| ○ दो बारीक कटी हरी मिर्च         | ○ | चार से पांच बड़े चम्मच पोहा |   |                         |

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

विधि- इस मिनी समोसे को हैदराबादी समोसा या ईरानी समोसा भी कहा जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में एक कप मैदा, आधा कप आटा, नमक, एक चम्मच तेल डालकर हाथों की मदद से मिक्स करें। अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी मिक्स करते हुए आटा गूंध लें। अब इसे ढककर आधे घंटे के लिए रख दें। आधे घंटे के बाद इसकी दस लोई बना लें और फिर इसे बेलें। फिर दूसरा बेलें। अब बेली हुई रोटी के उपर

हाथों की मदद से तेल फैलाएं। अब इस पर थोड़ा मैदा छिड़कें। अब इसके उपर दूसरी रोटी रखें और इसे फिर से पतला बेलें। अब एक तवा गर्म करें और फिर तैयार रोटी को एक तरफसे सेकें। जब यह हल्का सिक जाए तो दूसरी तरफसे सेकें। अब इसे प्लेट में निकालें और दोनों रोटी को अलग करें। इसी तरह सारी समोसा पट्टी बनाएं। अब पहले इसके कोने काटे और फिर इसे बीच में से काटें।

अब बारी आती है इसकी फिलिंग तैयार करने की। इसके लिए एक बाउल में प्याज, गाजर, पत्तागोभी, हरी मिर्च, धनिया, कड़ीपत्ता, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, गरम मसाला, किचन किंग मसाला डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसमें पोहा डालकर दस मिनट के लिए रख दें। अब एक समोसा पट्टी लेकर एक बार फोल्ड करें और फिर दोबारा फोल्ड करके उसमें फिलिंग डालें। इसके बाद इसे कवर करें और मैदे का

पेस्ट कोनों पर लगाकर इसे सील करें। मैदा पेस्ट बनाने के लिए आप दो चम्मच मैदा में आधा चम्मच पानी डालकर मिलाएं। इसी तरह सारे मिनी समोसा बनाएं। अब एक कड़ाही में तेल डालकर गर्म करें। जब यह मीडियम गर्म हो जाए तो इसमें तैयार समोसे डालकर तलें। अब इसे प्लेट में निकालें। आपके ईरानी समोसे बनकर तैयार है। बस इसे गरमागरम चाय के साथ सर्व करें।

भोजन कम आता है, लेकिन आपको अहसास होता है कि आपने काफी अधिक खाया है। इससे आपको वजन कम करने में सहायता मिलती है।

# बस इस एक उपाय से होगा एक महीने में आपका वजन कम

आपको शायद पता न हो लेकिन आपके खाने का तरीका भी पोर्शन कंट्रोल करने का एक असरदार तरीका है। दरअसल, जब आप जल्दी-जल्दी खाते हैं तो इससे आपको पता ही नहीं चलता और आप आवश्यकता से अधिक भोजन कर लेते हैं। आज के समय में मोटापा एक महामारी का रूप लेने लगा है। भारत में तो बच्चे से लेकर बड़े तक मोटापे की जद में हैं। यूं तो लोग अपने मोटापे को कम करने के लिए कई तरीके अपनाते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें मनचाहा परिणाम नहीं मिलता। अगर आपका नाम भी इसी लिस्ट में है तो आज हम आपको एक ऐसा उपाय बता रहे हैं, जिसकी मदद से आप बेहद आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं। यह उपाय है पोर्शन कंट्रोल।

अर्थात डाइटिंग करने या भूखे रहने के स्थान पर आप सही मात्रा में भोजन करना सीखें। जिस तरह खाद्य पदार्थों का सही चुनाव करना जरूरी है, ठीक उसी प्रकार उसकी मात्रा पर भी ध्यान दें। तो चलिए आज हम आपको पोर्शन कंट्रोल करने के कुछ आसान टिप्स बता रहे हैं-

आप ओवरईटिंग से तो बचेंगे ही, साथ ही इसे बॉडी टेंपरेचर रेग्युलेट होता है और विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं।

और आप आवश्यकता से अधिक भोजन कर लेते हैं। वहीं जो लोग धीरे-धीरे व भोजन को चबा-चबाकर खाते हैं, उनका भोजन सही तरीके से पचता है, जिससे भोजन फैट की बजाय ऊर्जा में तब्दील होता है। साथ ही इससे आपका पेट जल्दी भर जाता है और आप अतिरिक्त कैलोरी के सेवन से बच जाते हैं।

भोजन कम आता है, लेकिन आपको अहसास होता है कि आपने काफी अधिक खाया है। इससे आपको वजन कम करने में सहायता मिलती है।

**पानी से शुरूआत**  
पानी पोर्शन कंट्रोल करने का एक आसान उपाय है। दरअसल, जब आप प्यासे होते हैं तो आपको लगता है कि आपको भूख लगी है, जिसके कारण आप आवश्यकता से अधिक खाते हैं। इसलिए दिन में कम से कम तीन लीटर पानी पीएं। वहीं अगर आप वर्कआउट करते हैं तो आप चार से पांच लीटर पानी का सेवन करें। इसके अतिरिक्त हर मील से करीबन 20 मिनट पहले दो गिलास पानी पीएं। इससे

**जरूरी है ब्रेकफास्ट**  
कभी भी भूल से भी ब्रेकफास्ट मिस न करें। जागने के एक घंटे के भीतर नाश्ता कर लें। साथ ही इस बात पर भी ध्यान दें कि आप नाश्ते में क्या खा रहे हैं। जैसे ब्रेकफास्ट के अतिरिक्त किसी भी मील को स्किप न करें। जब आप खुद को भूखा रखते हैं तो इससे चयापचय यानी मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है।

**छोटी प्लेट का इस्तेमाल**  
कुछ छोटे-छोटे टिप्स भी पोर्शन कंट्रोल करने में सहायक होते हैं। जैसे छोटी प्लेट में भोजन करना। इससे प्लेट में

