

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब

4 सितंबर 2022

आईब्रो
से चेहरे
को दें नया
लुक



जब औरत ने यमराज से मांगे 2 मिनट
यमराज (औरत से) - चलो, मैं तुम्हें लेने आया
हूँ।

.औरत - बस दो मिनट दे दो।

.यमराज - दो मिनट में ऐसा क्या कर लोगी... ?

.औरत - फेसबुक पर स्टेटस डालना है, .
यह सुनकर यमराज ही हो गए बेहोश...!!!



शादी के अगले दिन....

शादी के अगले दिन ही अचानक पति
अपनी बीवी को पीटने लगा ।।।

लोगों ने पूछा क्यों मार रहे हो बेचारी
को ?

पति ने बोला ।।।इसने मेरी चाय में
ताबीज डाला है, मुझे वश में करने के
लिए।

मुझे मेरी मां से दूर करना चाहती है।
बीवी रोते हुए गुस्से में बोली, वो ताबीज
नहीं टी बैग है।



शिक्षक- इतने दिन कहां थे?

पप्पू- बर्ड फ्लू हो गया था,

शिक्षक- पर यह तो पक्षियों को होता
है, इंसानों में नहीं

पप्पू- इंसान समझा ही कहां है आपने,
रोज तो मुर्गा बना देते हो...!!!



सिलाई का दाम सुनकर चिंटू को

आया चक्कर

संता और बंता दोनों भाई एक ही क्लास में
पढ़ते थे... टीचर- तुम दोनों ने अपने पापा

का नाम अलग-अलग क्यों लिखा?
संता- मैडम फिर आप कहोगे नक़ल मारी
है, इसीलिए...

टीचर- न्यूटन का नियम बताओ स्टूडेंट-
सर पूरी लाइन तो याद नहीं, लास्ट की याद
है टीचर- चलो लास्ट की ही सुनाओ
स्टूडेंट-और इसे ही न्यूटन का नियम
कहते हैं

एक खूबसूरत लड़की आँटो वाले से
बोली- भैया एयरपोर्ट के कितने पैसे लगेंगे
आँटो ड्राइवर- 400 रुपये लड़की- ये तो
रहा एयरपोर्ट आँटो ड्राइवर- सर पर दुपट्टा
रख लो, मैडम फ्लाइट लैंडिंग में कहीं
खूबसरती न बिगड़ जाए

चिंटू दर्जी के पास गया और उससे पूछा-
पैंट की सिलाई कितने की है? दर्जी- 300
रुपए... चिंटू- और निक्कर की...? दर्जी -
100 रुपए... चिंटू (कुछ देर सोचकर) - तो
फिर निक्कर ही सिल दो, बस लंबाई पैरों
तक कर देना...



प्रेमिका अपने प्रेमी से बोली- हम
कहां जा रहे हैं...?

प्रेमी- बेबी, लॉन्ग ड्राइव पर...

प्रेमिका- तुमने मुझे पहले क्यों
नहीं बताया...?

प्रेमी- डार्लिंग, मुझे भी
अभी-अभी पता चला...जब ब्रेक
फेल हो गए...!!!



आईब्रो से चेहरे को दें नया लुक



चेहरे को आकर्षक बनाने में आईब्रोज की मुख्य भूमिका होती है।



चेहरे को आकर्षक बनाने में आईब्रोज की मुख्य भूमिका होती है। अगर आईब्रोज की सही तरीके से ग्रूमिंग न हो या उन का शेप सही न हो, तो चेहरे की सुंदरता कम हो जाती है। वैसे हर इनसान की आईब्रोज आमतौर पर उस के चेहरे की बनावट के अनुसार होती हैं। जैसे किसी की मोटी तो किसी की पतली आईब्रोज की शेप ठीक कराने के लिए अधिकतर महिलाएं पार्लर जाती हैं। पर वहां सही शेप न बनने पर सिर्फ चेहरा ही नहीं चेहरे के भाव भी बदल जाते हैं, इसलिए हमेशा अच्छे ब्यूटीपार्लर में ही जा कर आईब्रोज की ग्रूमिंग करानी चाहिए।

जैसे अभिनेत्री ऐश्वर्या राय बच्चन का चेहरा बहुत शार्प है, इसलिए उन पर पारंपरिक हाई आईब्रोज वाला आर्क शेप अच्छा लगता है

तो अभिनेत्री काजोल की आईब्रोज जुड़ी हुई हैं पर वे उन की आंखों की खूबसूरती बढ़ाती हैं।

कुल मिला कर बात यही है कि चेहरे के अनुरूप सही तरीके से ग्रूमिंग की गई आईब्रोज हर किसी के फीचर को उभारती हैं और नया लुक देती हैं। फिर चाहे वे रानी मुखर्जी हों, कैटरिना या दीपिका। सब की आईब्रोज उन के चेहरे को सुंदर बनाती हैं।



पहले हीरोइनें पतली आईब्रोज रखा करती थीं

इसलिए उस का ट्रेंड चला

अभी बुशी आईब्रोज का फैशन पिछले कुछ सालों से चल रहा है

मेकअप में आईब्रोज का सही आकार आप की उम्र को 5 साल तक कम कर सकता है और आईब्रोज को वैसे तो आर्क शेप में होनी चाहिए पर वह शेप भी हर महिला के चेहरे के अनुसार अलग अलग रखा जाता है।



परए बच्चों को पालना

एक युग था जब सौतेले या परए बच्चे घरों में ऐसे ही पलबढ़ जाते थे क्योंकि बहुत से बच्चे होते थे और घर भरापूरा होता था।

उन परिवारों में बच्चों को माता-पिता की तरह ही प्यार-दुलार मिल रहा है और अच्छी शिक्षा भी मिल रही है।

आज बच्चों की जरूरतें बढ़ गई हैं। हैंड मी डाउन

मां की मौत के बाद पिता भी मुंह मोड़ ले तो बच्चों का वर्तमान और भविष्य खराब हो जाना निश्चित ही है पर बिहार की श्रीजा ने 10वीं कक्षा में 99.18 अंक ला कर मां और बाप दोनों के अभावों में मामा के घर रह कर न केवल जीना सीखा। उसे चैलेंज के रूप में ला कर दिखाया। आमतौर पर सोच यही है कि मां और बाप दोनों के जाने के बाद चाचाताऊ या मामामौसी के यहां पले बच्चे घर में नौकरों की तरह के रह जाते हैं पर सिर्फ किसान चाचा और साधारण से मामा के बल पर श्रीजा बिहार की टौपर बन गई।

श्रीजा सिर्फ 4 साल की थी जब मां की मृत्यु हो गई और कुछ समय बाद पिता ने दूसरी शादी कर ली और श्रीजा व उस की छोटी बहन को नानानानी के पास छोड़ कर कभी देखभाल तक नहीं की। मामाओं ने ही उसे पाला और पढने के मौके दिए।

एक युग था जब सौतेले या परए बच्चे घरों में ऐसे ही पलबढ़ जाते थे क्योंकि बहुत से बच्चे होते थे और घर भरापूरा होता था। आज जरूरतें बढ़ गई और कम बच्चे घर में होने की वजह से हर बच्चा पूरी अटेंशन चाहता है। आज मांबाप की ज्यादा झूषजदगी छोटे बच्चों के चारों ओर घूमती है। ऐसे में जिन के मां या बाप या दोनों न हों, वे बेहद कुंठा में रहते हैं और दूसरों के मिलते प्यार को देख कर उन्हें अपने अभाव कचोटते हैं।

8 साल में जिन 36 बच्चों को गोद दिया गया, उनमें 18 बेटे और 18 बेटियां शामिल हैं। यानी सिर्फ बेटियां ही नहीं बेटे भी लावारिस हालत में छोड़े गए। अब शिशु गृह इनके अभिभावक की भूमिका निभा रहा है ताकि कांटों भरी, पथरीली राह में मिली ये जिंदगियां फूलों की तरह ताउम्र मुस्कराएं।



यानी उतारे हुए कपड़े पहनने की परंपरा समाप्त होने लगी है। मोबाइल, बदलती किताबें, कोडूषचग, ट्यूटर, पीटीए मीडूषटगों, पिकनिकें, स्कूल टिप, फिल्म, रेस्ट्रा आदि मौजूद नहीं हैं आकर्षक हैं और हरेक को अट्रैक्ट करते हैं। ऐसे में जो उन घरों में पल रहे हैं जहां अगर छत और खाना मिल भी रहा हो तो प्यार और मनुहार का हक न मिले तो बहुत खलता है।

इस वीकेंड करें ये काम

घर में आयेगी पॉजिटिविटी और मूड होगा रीफ्रेश



बारिश का मौसम नये पौधों के पनपने के लिये तो बेस्ट है ही साथ ही इस मौसम में वो पौधे जो मुरझा गये हैं वो भी हरे-भरे हो जाते हैं। आपको शायद पता ना हो कि बारिश में कई ऐसे पौधे जिनकी सिर्फ 1 टहनी ही पूरे घर में फैल सकती है। आपके पास भी अगर थोड़ा टाइम है तो घर में 4-5 पौधे घर में या बालकनी में जरूर लगायें। इन पौधों को लगाने में कोई खास मेहनत करने की जरूरत नहीं और सिर्फ टहनी ना निचला हिस्सा छीलकर लगाया जा सकता है।

बॉगनवेलिया



बारिश के मौसम में सबसे आसान है बॉगनवेलिया की बेल लगाना

इसकी बेल में पिंक, व्हाइट, पीला और रेड कलर के फूल आते हैं जो देखने में बेहद खूबसूरत दिखते हैं

ये सदाबहार पौधा है जो आसानी से हो जाता है और इसकी बेल किसी भी बालकनी का लुक चेंज कर सकती हैं

बॉगनवेलिया की टहनी लाकर उसे नीचे से थोड़ा छीलकर कलम की तरह तैयार कर लें

इसके बाद किसी गमले या खुली जगह में लगा दें ऊपर से थोड़ा खाद और पानी डालें

इसके बाद 3-4 दिन बाद थोड़ा थोड़ा पानी डालें 20 दिन के बाद बॉगनवेलिया में पत्ते आने लगते हैं और करीब 40 दिन में इसकी टहनी अच्छी जड़ें बनाने लगती हैं।

ध्यान रखें बॉगनवेलिया की टहनी को धूप अच्छी दिखे।

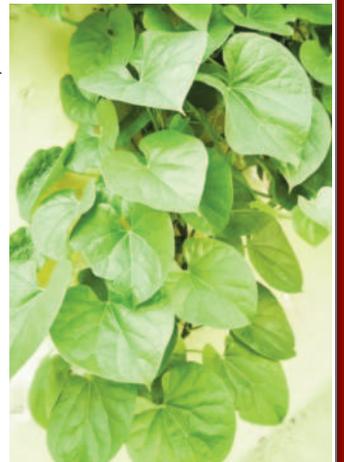
गुलाब



अगर आपको गुलाब का पौधा पसंद है तो ये बेस्ट सीजन है गुलाब लगाने का। आप पसंद का कोई भी देसी या हाइब्रिड गुलाब की टहनी किसी गमले में लगा दें। उसके ऊपर थोड़ा खाद और पानी डाल दें बस 20 दिन के अंदर गुलाब की टहनिया आने लगेंगी। गुलाब की टहनी में को भी कटिंग के बाद कलम बनाकर लगायें

गिलोय की बेल

इस मौसम में आपकी बालकनी, ड्राइंगरूम या बेडरूम को हरा-भरा लुक दे सकती है गिलोय की बेल। इसको लगाना तो और भी आसान है। इसे बेहद छोटे गमले में भी लगा सकते हैं। करीब 10 दिन में इसके पत्ते बढ़ने लगते हैं और इसकी शेष एकदम मनीप्लांट जैसी दिखती है। गिलोय की बेल सर्दी तक बनी रहती है। ये पौधा सबसे लो मेटेनेंस है और काफी कम धूप में भी हो सकता है।



इस पौधे की पत्तियां चबाने से कंट्रोल होगा शुगर



आजकल की लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से देश के हर दूसरे घर में एक डायबिटीज का मरीज देखने को मिल जाता है। यह एक आम बीमारी बनती जा रही है। अगर आपको भी यह समस्या है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको एक ऐसे पौधे के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी पत्तियां डायबिटीज मरीजों के लिए किसी वरदान से कम नहीं। इसकी पत्तियों में इतने औषधीय गुण पाए जाते हैं कि पत्तियां चबाने से ही शुगर लेवल कंट्रोल हो जाता है।

शुगर कंट्रोल करेगा यह पौधा

डायबिटीज की बीमारी होने पर शरीर का ब्लड ग्लूकोज लेवल बढ़ जाता है। इंसुलिन जो कि एक हार्मोन है, वह ग्लूकोज को कोशिकाओं में एनर्जी देने का काम करता है। वह आपकी स्थिति को सही करने में मदद करता है। ऐसे में अगर आपकी फैमिली या जानने वालों में किसी को डायबिटीज की समस्या है तो इंसुलिन का पौधा काम आ सकता है। डायबिटीज के इलाज में इंसुलिन का पौधा किसी वरदान से कम नहीं।

पत्तियां चबाने से कंट्रोल होगा शुगर लेवल



इंसुलिन के पौधे का वैज्ञानिक नाम कोक्टस इग्नस है। आयुर्वेद में इसका बहुत महत्व है। इस पौधे की पत्तियां डायबिटीज रोगियों के शुगर लेवल को कंट्रोल करता है। हर दिन सही मात्रा में पत्तियां चबाने से काफी हद तक ब्लड शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। यह पौधा प्राकृतिक केमिकल चीनी को ग्लाइकोजन में बदल देते हैं, जो मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को बढ़ाता है। कई रिसर्च में बताया गया है कि कोस्टस इग्नस की पत्तियों में भरपूर मात्रा में केमिकल पाया जाता है। जो डायबिटीज के खतरे को कम करता है। इंसुलिन पौधे की पत्तियों में कई तरह के पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, टेरेपेनोइड्स, फ्लेवोनोइड्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, एस्कार्बिक एसिड, आयरन, बी कैरोटीन, कोसॉलिक एसिड भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

क्या-क्या हैं फायदे

इंसुलिन पौधे की हरी पत्तियों में कोसॉलिक एसिड भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह केमिकल अग्न्याशय से इंसुलिन के बहाव को बढ़ाकर ग्लूकोज के हाईलेवल को ट्रिगर करता है और डायबिटीज मरीज की कंडीशन को ठीक करता है। इंसुलिन के इस पौधे का इस्तेमाल सर्दी, खांसी, स्किन एलर्जी, आंखों के संक्रमण, फेफड़ों के रोग, अस्थमा, दस्त और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने में भी किया जाता है।

कैसे उपयोग करें इंसुलिन पौधे की पत्तियां



डायबिटीज के इलाज के लिए इस पौधे की पत्तियां बड़ी कारगर होती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ के अनुसार शुगर लेवल कंट्रोल करने मरीज को एक महीने तक हर दिन एक पत्ती चबाना चाहिए। एक और तरीके से इन पत्तियों के औषधीय गुण का लाभ उठाया जा सकता है। सबसे पहले पत्तियों को सुखा लें। इसके बाद सूखे पत्तों को पीस लें। इसका पाउडर बना लें और हर दिन एक चम्मच इसका सेवन करें।

कहां मिलता है इंसुलिन का पौधा



यह पौधा आपके नजदीकी नर्सरी में मिल सकता है। आप चाहें तो इसे अपने घर में भी लगा सकते हैं। यह एक झाड़ीदार पौधा है, जिसकी ऊंचाई ढाई से तीन फीट होती है। आप इसे गमले में सही मात्रा में मिट्टी और खाद के साथ लगा सकते हैं। कई स्थानीय पौधे बेचने वाले दुकानदारों के पास भी यह पौधा आपको आसानी से मिल जाएगा। हालांकि एक बात का ख्याल रखें कि इस पौधे की पत्तियों को इस्तेमाल करने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

भारतीय संस्कृति में साड़ी का है खास महत्व वेदों में भी किया गया है उल्लेख, जानिए इसका इतिहास



जी- आई टैग प्राप्त खास साड़ियां

कर्नाटक की इल्कल
साड़ी, मोलाकलमुरु
साड़ी, उडुपी
साड़ी, केरल की
कासरगोड साड़ी,
कुथमपल्ली साड़ी,
मध्य प्रदेश की
माहेश्वरी साड़ी,
ओडिशा की
संबलपुरी बंध
साड़ी, बोमकाई
साड़ी, हबसपुरी
साड़ी, तमिलनाडु
की कंडांगी साड़ी,
ऐसे ही अन्य
राज्यों की
हथकरघा पट्ट
साड़ी, मंगलगिरी
साड़ी, उप्पदा
जामदानी
साड़ी,
वेंकटगिरी
साड़ियों को
भी जी आई
टैग दिया
गया है।

हमारी संस्कृति, हमारी परंपरा हमेशा से बेहद अलग और खास रही है। खान-पान से लेकर पहनावे तक प्राचीन समय से ही हमारा अंदाज सबसे अलहदा रहा है। खासकर महिलाओं के परिधानों की बात ही अलग है। जिसमें बेहद विशेष है साड़ी। सदियों से ही महिलाओं के लिए साड़ी एक महत्वपूर्ण परिधान रहा है। तीज-त्यौहार और तमाम विशेष मौकों पर महिलाएं इसे पहनकर सजती-संवरती हैं। अपने इस आर्टिकल में हम आपको साड़ी के इतिहास और उससे जुड़े महत्वपूर्ण तथ्यों के बारे में बताएंगे-

साड़ी की खासियत-

यह विश्व में शायद सबसे लम्बा बिना सिला हुआ परिधान है। इसकी लम्बाई 5 से 6 फीट तक की होती है। यह विश्व में पांचवा सबसे ज्यादा पहना जाने वाला परिधान है। अलग अलग राज्यों में अलग अलग प्रकार की साड़िया मिलती हैं। साड़ियों को पहनने का तरीका भी अलग-अलग होता है।

कुछ मशहूर साड़ियां-

मध्य प्रदेश की चंदेरी और माहेश्वरी साड़ी, गुजरात की बांधनी साड़ी, राजस्थान की लहरिया साड़ी, असम की मूंगा सिल्क साड़ी, तमिलनाडु की कांचीवरम, उत्तर प्रदेश की बनारसी, तांची, जामदानी साड़ी, महाराष्ट्र की पैठनी साड़ी आदि खूबसूरत साड़ियों के उदाहरण हैं।

खास मौकों पर अलग रंग की साड़ी-

साड़ी को अलग-अलग रीति रिवाजों के अनुसार खास समय पर खास रंगों के अनुसार पहना जाता है। हरियाली तीज के अवसर पर महिलाएं हरे रंग की साड़ी पहनना पसंद करती हैं। ऐसे ही कई अन्य मौके जैसे दुर्गा पूजा और दूसरे खास त्यौहार या समारोह।

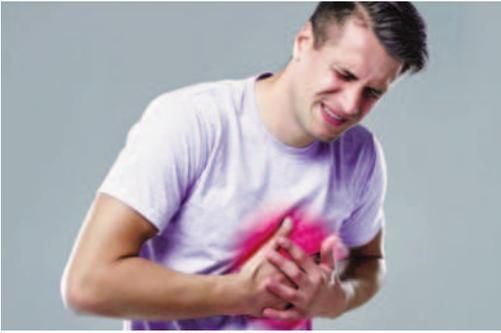
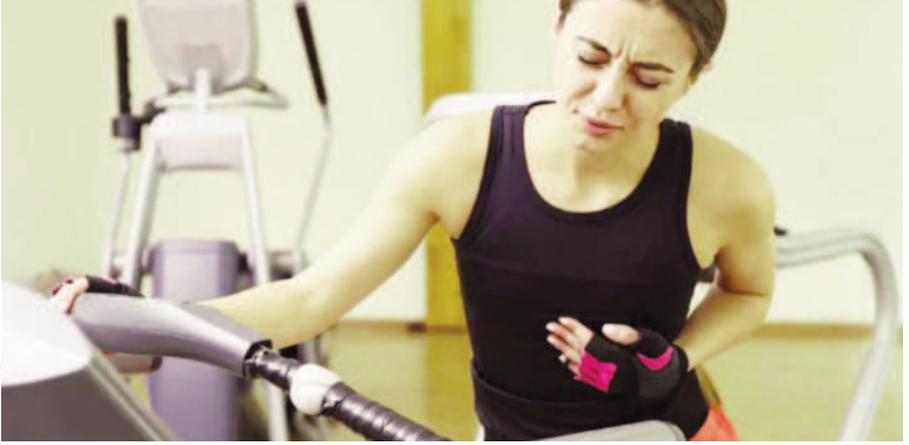
साड़ी का इतिहास -

एक परिधान के रूप में साड़ी का इतिहास बहुत पुराना है

इसका सबसे पहला उल्लेख वेदों में मिलता है यज्ञ और हवन के समय साड़ी पहनने का उल्लेख है सिर्फ वेदों में ही नहीं बल्कि महाभारत में भी इसका उल्लेख है महाभारत में जब दुशासन ने द्रौपदी का चीर हरण करने की कोशिश की तो श्री कृष्ण ने द्रौपदी की साड़ी की लम्बाई बढ़ाकर उनकी रक्षा की।

हर दिन जिम जाने वाले सावधान

**हार्ट अटैक
का बढ़
सकता है
खतरा, बरते
सावधानियां**



अगर आप उन लोगों में शामिल हैं जो हर दिन जिम में घंटों पसीना बहाते हैं तो आपको सावधान रहने की जरूरत है। क्योंकि वर्कआउट करने के बावजूद हार्ट अटैक का खतरा कम नहीं होता। हमने पिछले कुछ महीनों में ही देखा है कि जिम में ज्यादा वक्त बिताने वाले कई सेलीब्रिटी हार्ट अटैक की वजह से अब इस दुनिया में नहीं हैं। इनमें बॉलीवुड सिंगर केके टीवी एक्टर सिद्धार्थ शुक्ला और कन्नड़ सुपरस्टार पुनीत राजकुमार शामिल हैं। वहीं, कॉमेडी किंग राजू श्रीवास्तव की भी कंडिशन क्रिटिकल बनी हुई है। राजू श्रीवास्तव भी फिटनेस को लेकर काफी फोकस्ड रहे हैं। अब सवाल जब फिट रहने के लिए वर्कआउट या एक्सरसाइज किया जाता है तो फिर इससे हार्ट अटैक का खतरा खत्म क्यों नहीं होता। यहां जानें क्या है इसका कारण और क्या बरतनी चाहिए सावधानियां।।

जिम जाने से हार्ट अटैक का खतरा क्यों?

आज की लाइफस्टाइल ऐसी हो गई है कि 25 से 30 साल के युवाओं या फिर कम उम्र के युवाओं में हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा बढ़ गया है। इसमें जिस तरह का इजाफा हुआ है, उसके आंकड़े भी चौकाने वाले हैं। कुछ साल पहले तक ऐसा नहीं होता था। इसका सबसे बड़ा कारण है अनहेल्दी खानपान, खाने में ऑयली फूड का शामिल होना। यही कारण है कि आप वर्कआउट भी करते हैं और फिट भी रहते हैं, बावजूद इसके हार्ट अटैक का खतरा खत्म नहीं होता।

जिम में इस तरह करें वर्कआउट

1। ज्यादातर हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि अगर आपको फिटनेस मेंटेन रखना है तो नॉर्मल लेवल की एक्सरसाइज भी काफी है लेकिन हेवी एक्सरसाइज करेंगे तो बॉडी और हार्ट पर नेगेटिव इफेक्ट पड़ने लगता है। इसका कारण यह भी है कि हर किसी का शरीर अलग-अलग होता है। सभी में ज्यादा वर्कआउट की ताकत नहीं होती।

2। आजकल यूथ जिम फ्रीक हो गए हैं लेकिन उनकी कई गलतियों से वे दिल संबंधित बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। आप घंटों पसीना बहा रहे हैं, वर्कआउट कर रहे हैं, यह काफी नहीं, आप किस तरह की एक्सरसाइज कर रहे हैं, ये बात सबसे अहम है।

3।

अगर आप ट्रेड मिल या किसी कार्डियो एक्सरसाइज का इस्तेमाल कर रहे हैं तो एक बार में 10 मिनट से ज्यादा वक्त न बिताएं।

4।

हर कार्डियो एक्सरसाइज के बाद कम से कम 5 मिनट का ब्रेक जरूर लें। इससे हार्ट को रिलैक्स फील होगा।

5।

डॉक्टर या ट्रेनर की एडवाइस से ही वर्कआउट का समय तय करें क्योंकि जरूरत से ज्यादा वर्कआउट या एक्सरसाइज खतरनाक हो सकता है।

6। वर्कआउट के दौरान अगर छाती के लेफ्ट साइड में दर्द हो तो तुरंत एक्सरसाइज रोक दें और बिना देर किए डॉक्टर से मिलें।

हार्ट, कोलेस्ट्रॉल और लिवर को हेल्दी रखता है किशमिश का पानी

हफ्ते में सिर्फ 4 दिन पीने से मिलेंगे गजब के फायदे

लाइफस्टाइल की वजह से आजकल बहुत सारी बीमारियां पैदा हो रही हैं। बीमारियों की एक और बड़ी वजह है मोटापा। अगर आप फिट नहीं हैं तो शरीर के दूसरे अंगों पर इसका असर पड़ता है। हार्ट, किडनी और लिवर से जुड़ी परेशानी होने लगती हैं। ऐसे में आपको हेल्दी डाइट और लाइफस्टाइल को अपनाना



चाहिए। अगर आप बहुत ज्यादा नहीं कर पा रहे हैं तो अपनी डाइट को जरूर कंट्रोल करें। दिल, लिवर और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए आप किशमिश का पानी पिएं। हफ्ते में सिर्फ 4 दिन इस पानी को पीने से आपके शरीर को हैरान करने वाले फायदे मिलेंगे। किशमिश में विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर और आयरन भरपूर होता है। वहीं किशमिश का पानी पीने से भी आपको ये फायदे मिलते हैं।

कैसे तैयार करें किशमिश का पानी

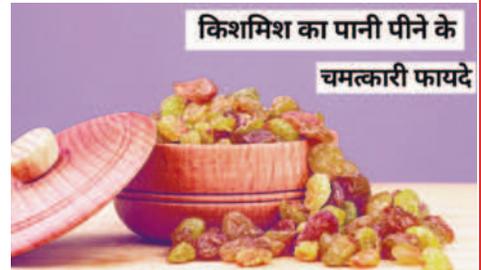
- 1- किशमिश का पानी बनाने के लिए 2 कप पानी लें और उसमें करीब 150 ग्राम किशमिश को भिगो दें।
- 2- ध्यान रखें ज्यादा चमकीली किशमिश का प्रयोग न करें, ऐसी किशमिश को कैमिकल से चमकीला बनाया जाता है। आप गहरे रंग की और मुलायम किशमिश लें।
- 3- भिगोने से पहले किशमिश को धो लें और पैन में पानी डालकर उबाल लें। अब इसमें धुली हुई किशमिश डालकर रातभर रख दें।
- 4- सुबह इस किशमिश वाले पानी को छान कर हल्का गुनगुना करके खाली पेट इसका सेवन करें। आपको इसे 30 से 35 मिनट तक कुछ और नहीं खाना है।
- 5- रोजाना 4 दिनों तक इस तरह पानी पीने से आपको गजब के फायदे मिलेंगे।

किशमिश का पानी पीने से होते हैं ये हैरान करने वाले फायदे

- 1- हफ्ते में 4 दिन किशमिश का पानी पीने से लीवर में बायोकेमिकल प्रोसेस शुरू हो जाता है, जो खून को तेजी से साफ करता है।
- 2- इस पानी को पीने से पेट बिल्कुल ठीक रहता है। पाचन, गैस और अपच की समस्या बिल्कुल खत्म हो जाती है और शरीर को ढेर सारी एनर्जी मिलती है।
- 3- इस पानी को पीने से हार्ट मजबूत बना रहता है और खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।



- 4- किशमिश का पानी आपके लिवर को तेज करता है, जिससे पाचन बेहतर होता है और पेट के एसिड कम करने में मदद मिलती है।



- 5- किशमिश का पानी पीने से वजन घटाने में भी मदद मिलती है। आपको इसका सेवन जरूर करना चाहिए। इसे पीने से कुछ ही दिनों में फर्क नज़र आने लगेगा।



15 दिन में 1 किलो बढ़ जाएगा बच्चे का वजन

अपनाएं ये हेल्दी रूटीन

अगर बच्चा पतला हो रहा हो, तो एक मां से ज्यादा टेंशन किसी को नहीं हो सकती। आजकल बच्चों को खाना खिलाना किसी टास्ट से कम नहीं है। इस जनरेशन के ज्यादातर बच्चों को फोन और टीवी देखकर खाना खाने की आदत है। इससे न उन्हें स्वाद का पता चलता और न ही ये पता चलता कि उन्होंने कितना खा लिया है। बच्चों की इस तरह की आदतों का असर उनकी सेहत पर भी पड़ रहा है। अगर आपका बच्चा बीमार हो रहा है और उसका अपनी उम्र के हिसाब से कम वजन है, तो आपको उसकी डाइट पर सबसे पहले ध्यान देना चाहिए। आपको कुछ ऐसी चीजें उसके रूटीन में शामिल करनी चाहिए, जिससे उसका वजन बढ़े और वो बीमार भी कम पड़े। अगर आप बच्चे को पतलेपन से परेशान हैं तो इस डाइट और रूटीन को फॉलो करें।

बच्चों की वजन बढ़ाने वाली डाइट

नाश्ता- अगर आपका बच्चा स्कूल जाने लगा है तो सबसे पहले उसे सुबह खाली पेट 6-7 भीगी हुई किशमिश और 3-4 भीगे हुए बादाम खिलाएं



इसके बाद दूध दें और फिर कोई नाश्ता कराएं। कोशिश करें कि नाश्ता घर का बना और हेल्दी हो। अगर बच्चा स्कूल जाता है तो नाश्ता टिफिन में पैक कर दें। स्नैक्स- स्कूल जाने वाले बच्चों के साथ नाश्ता और एक कोई फ्रूट जरूर रखें। अगर बच्चा घर में ही तो करीब 11 बजे उसे कोई एक फल काटकर दें।

लंच बच्चे को खाने में दाल-चावल, रोटी घी लगी और कोई सब्जी खिलाएं। रोजाना बच्चे को घर की बनी ताजा दही भी खिलाएं। मीठे के लिए आप उन्हें शक्कर या गुड घी मिलाकर खिला सकते हैं।



इवनिंग स्नैक्स अब अगर आपका बच्चा सोता है तो



जागने के बाद 1-2 बिस्किट दे दें। इसके बाद बच्चे को दूध पिलाएं और दूध के 1 घंटे बाद 2 उबले अंडे खिला दें।

डिनर रात में बच्चे को सब्जी और रोटी खिलाएं। आप चाहें तो आलू या पनीर का पराठा खिला सकते हैं। इसके अलावा साउथ इंडियन खाना भी दे सकते हैं।



नाइट रात में सोते वक्त बच्चे को चवनप्राश खिलाएं और साथ में हल्दी वाला या नॉर्मल कोई भी दूध दें।



हां बच्चों को 5 साल तक डॉक्टर की सलाह से कोई मल्टीविटामिन दवाएं भी जरूर पिलाएं।



सिर्फ रोटी-दाल-चावल खा रही हैं तो ध्यान दें महिलाएं

कहीं इन विटामिन्स की कमी न हो जाए

महिलाओं और पुरुषों के शरीर की संचरना अलग-अलग होती है। ऐसे में इनका शरीर अलग-अलग मामलों में अलग-अलग तरीकों से रिस्पॉन्ड करता है। पुरुषों की तुलना में महिलाएं अपने शरीर पर अधिक ध्यान नहीं देती हैं। इसकी वजह से उनके शरीर में कई तरह के विटामिन्स की कमी होने लगती है। ऐसे में महिलाओं का शरीर कई तरह से न्यूट्रिएंट्स की डिमांड करने लगता है, जिसकी वजह उनको कई तरह की परेशानियां होने लगती हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि महिलाओं के लिए कौन सा विटामिन्स होना जरूरी होता है?

**महिलाओं के लिए जरूरी विटामिन्स
विटामिन ए है जरूरी**



40 से 45 साल के बीच के उम्र की महिलाओं को मेनोपॉज शुरू होने लगता है। इसके कारण उनके शरीर में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। ऐसे में उनके शरीर को विटामिन ए की काफी जरूरत होती है। ताकि इस स्थिति में होने वाली समस्याओं को दूर किया जा सके। शरीर में इसकी पूर्ति के लिए गाजर, पालक, कद्दू के बीज और पपीता जैसे आहार खाएं।

**विटामिन बी9 है
लाभकारी**

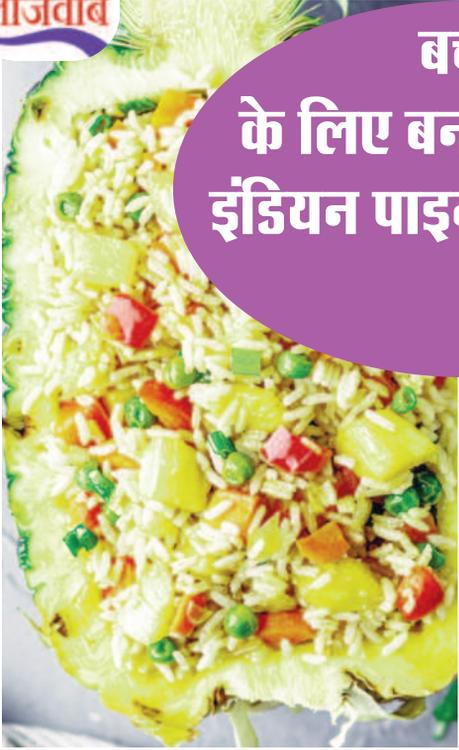


गर्भवावस्था में महिलाओं को विटामिन बी9 यानी फोलिक एसिड की काफी ज्यादा जरूरत होती है। इस अवस्था में शरीर में इस पोषक तत्वों की कमी के कारण बच्चों के बर्थ डिफेक्ट की समस्या हो सकती है। इसके अलावा गर्भपात का भी खतरा रहता है। इसलिए इसकी पूर्ति के लिए अपने आहार में ग्रेस, यीस्ट, बींस जैसी चीजों को शामिल करें।

विटामिन डी की करें पूर्ति



हड्डियों की मजबूती के लिए विटामिन डी जरूरी होता है। खासतौर पर बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं की हड्डियां भी कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में उन्हें कैल्शियम के साथ-साथ शरीर में विटामिन डी की पूर्ति होना भी जरूरी होता है। इसके लिए दिन में कम से कम 10 से 15 मिनट धूप में जरूर बैठें। इसके अलावा अपने आहार में दूध, मशरूम, पनीर, फैटी फिश जैसी चीजों को शामिल करें।



बच्चों के लिए बनाएं साउथ इंडियन पाइनेपपल राइस

साउथ इंडियन फूड आपने कई बार ट्राय किया होगा। लेकिन क्या आपने पाइनेपपल राइस की रेसिपी ट्राय की है। ये हैल्दी के साथ-साथ टेस्टी भी है और आसानी से घर पर तैयार की जा सकती है।

सामग्री

विधि

चावलों को धो कर 11/2 कप पानी में 20 मिनट के लिए भिगो दें। इस में 1/2 कप पानी में मिल्क पाउडर घोल कर डाल दें। फिर चावलों में हलदी पाउडर और नमक मिला कर धीमी आंच पर ढक कर पकाएं। जब चावल पक जाएं तो आंच बंद कर नीबू का रस डाल दें। लैमन ग्रास को थोड़े पानी के साथ बारीक पीस लें। कड़ाही में घी डाल कर प्याज को सुनहरा होने तक भून कर निकाल लें। फिर काजू और बादाम भूनें। किशमिश को भी हलका सा भूनें। दूसरे पैन में नारियल को सुनहरा होने तक भून कर अलग रख लें। कड़ाही में 11/2 छोटे चम्मच घी में सरसों और हरीमिचें डाल कर भूनें। अब लालमिचें डाल कर भूनें। फिर लैमन ग्रास डालें और 1 मिनट भूनें। इस में सांबरमसाला डाल पाइनेपपल डालें और थोड़ा भूनें। इस में चावल डाल कर मिलाएं और तब तक पकाएं जब तक कि चावल और मसाला अच्छी तरह न मिल जाएं। फिर काजू, किशमिश, प्याज, नारियल तथा मूंगफली से सजा कर गरमगरम परोसें। पाइनेपपल को बीच से काट कर कटोरे का आकार दे कर उस में पाइनेपपल राइस भर दें।

सोडा पीने के हैं शौकीन, तो जान लीजिए इसे पीने के नुकसान

कुछ लोगों की दिनचर्या सोडा पीने से शुरू होती है तो कुछ लोग रात खाने के बाद सोडा पीकर अपना दिन खत्म करते हैं। कई सारे लोगों का मानना है कि सोडा पीने से खाना पच जाता है और ये गैस संबंधी समस्याओं से निजात दिलाता है लेकिन शायद आप यह नहीं जानते कि सोडा आपकी डेटू डे लाइफ में जितना फायदेमंद है उससे कहीं ज्यादा इसका रेगुलर सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। चलिए आपको बताते हैं सोडा से शरीर में होने वाले नुकसान के बारे में।

सोडे से शरीर को होने वाले नुकसान फैटी लिवर की समस्या

ज्यादा सोडा पीने से आपके शरीर को फैटी लिवर की समस्या हो सकती है। फैटी लिवर एक ऐसी बीमारी है जिसमें लिवर की शेल में बहुत ज्यादा फैट जमा हो जाता है, जो शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए अगर अत्यधिक सोडे का सेवन कर रहे हैं, तो आज ही इसे कम करें और अपनी हेल्थ के लिए सतर्क हो जाएं।

दांतों की समस्या

सोडा पीना आपके दांतों को अफेक्ट कर सकता है। सोडा आपके दांतों में सड़न पैदा करता है और साथ ही मोटापे जैसे गंभीर बीमारी को भी जन्म देता है। सोडा में बड़ी मात्रा में कैलोरी होती है जो शरीर के लिए बेहद हानिकराक होती है।

अस्थमा के मरीजों के लिए नुकसानदायक

अस्थमा की समस्या जिन लोगों को है उन्हें सोडा से दूरी बना लेना चाहिए। दरअसल, सोडे में ऐसे कई सारे एलिमेंट्स मौजूद होते हैं जो आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं।

1 कप चावल

2 कप पानी

1/2 छोटा चम्मच हलदी पाउडर

1 बड़ा चम्मच देशी घी

2 बड़े चम्मच नारियल कसा

2 बड़े चम्मच मिल्क पाउडर

2 बड़े चम्मच नीबू का रस

100 ग्राम पाइनेपपल कटा

1 छोटा चम्मच सरसों

2 बड़े चम्मच मूंगफली रोस्टेड

2 बड़े चम्मच किशमिश

2 बड़े चम्मच काजू

2 हरीमिचें कटी

2 लालमिचें बीज निकली कटी

1 बड़ा चम्मच लैमन ग्रास बारीक कटी

50 ग्राम प्याज लंबाई में कटा

थोड़ा सा सांबरमसाला

नमक स्वादानुसार।

स्मोकिंग करने वालों से बनाएं दूरी

वरना सेहत पर पड़ सकता है बुरा असर

धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं मानी जाती है। इसका दुष्प्रभाव हर किसी के शरीर पर पड़ता है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि स्मोकिंग करने वालों से कहीं ज्यादा स्मोकिंग जोन में रहने वालों को पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। इस विषय पर हाल ही में हुए अध्ययन में बताया गया है कि स्मोकिंग जोन में रहने वाले व्यक्ति को कैंसर का खतरा अधिक रहता है।



'द लांसेट जर्नल' के एक अध्ययन में अलर्ट जारी किया है कि जो स्मोकिंग करने वालों के आसपास रहते हैं, उनके लंग्स को अधिक खतरा रहता है। अध्ययन में कहा गया है कि धूम्रपान करने वालों के आसपास रहने वाले व्यक्ति का लंग प्रभावित रहता है। अध्ययन में कहा गया है कि यह कैंसर का 10वां सबसे बड़ा कारक है। ऐसे में धूम्रपान करने वालों से दूरी बनाना ही आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर विकल्प है।

23 तरह के कैंसर से मौत का खतरा

2019 में ग्लोबल बर्डेन ऑफ डिजिज, इंजरीज एंड रिस्क फैक्टर्स (जीबीडी) के द्वारा किए गए अध्ययन में कहा गया है कि स्मोकिंग करने वालों के आसपास रहने वाले लोगों को 23 तरह के कैंसर से मौत का खतरा रहता है। साथ ही यह खराब स्वास्थ्य होने का भी प्रमुख जिम्मेदार है।

क्या है स्टडी का कहना



वाशिंगटन विश्वविद्यालय के रिसर्चर्स के मुताबिक, रोजाना धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के आसपास रहने वाले सभी लोगों के फेफड़े में तंबाकू का धुआं प्रवेश करता है। अध्ययन में देखा गया है कि धूम्रपान या फिर शराब का अधिक सेवन करने से शरीर का अधिक वजन काफी ज्यादा बढ़ता है। यह कैंसर के तीन शीर्ष कारक हैं। इनके बाद, रक्त में शर्करा की अधिक मात्रा, असुरक्षित यौन संबंध, वायु प्रदूषण, एस्बेस्टस के प्रदूषण के संपर्क में आने, साबुत अनाज और डेयरी प्रोडक्ट्स वाले आहार और धूम्रपान करने वाले अन्य व्यक्ति के आसपास मौजूदगी भी कैंसर के कारकों में शामिल हैं।

अंडा खाने से वजन होगा कम



मोटापे से इन दिनों कई लोग परेशान है। शरीर की बढ़ती चर्बी हमारे लिए अभिषाप होती है, क्योंकि इसकी वजह से कई तरह की बीमारियां होने की संभावना रहती है। खासतौर पर मोटापे की वजह से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां होने की संभावना रहती है। ऐसे में समय रहते मोटापे को कंट्रोल करना बहुत ही जरूरी है। अगर आप भी अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो अंडों का सेवन करें। अंडे में मौजूद गुण मोटापे को घटा सकता है। इसे आप अपने आहार में कई तरह से शामिल कर सकते हैं, जिससे वजन को कम किया जा सकता है।

वजन घटाने के लिए कैसे खाएं अंडा



अंडे हमारे शरीर के लिए सुपरफूड माना जाता है। नियमित रूप से अंडे को ब्रेकफास्ट के रूप में शामिल करने से आप

अपने शरीर की बढ़ती चर्बी को घटा सकते हैं। वजन को कम करने के लिए आप कई तरह से अंडों का सेवन कर सकते हैं। लेकिन कुछ ऐसे तरीके हैं, जिससे आपको रिजल्ट काफी तेजी से मिल सकते हैं।

नारियल तेल के साथ अंडा



नारियल तेल स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी होती है। इसमें सैचुरेटेड फैट न के बराबर होता है। इसलिए

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो नारियल तेल में ऑमलेट बनाकर खाएं। इससे वजन आसानी से घट सकता है।

काली मिर्च के साथ अंडा



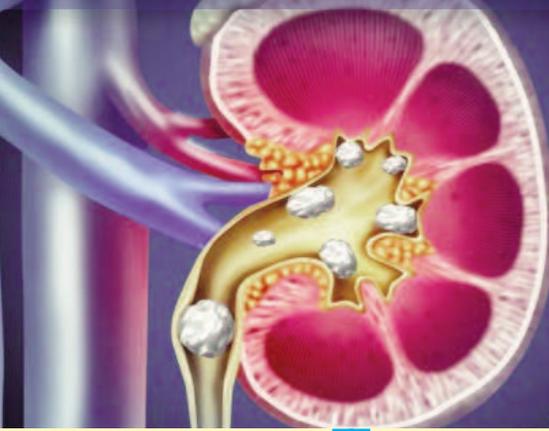
वजन कम करने के लिए काली मिर्च के साथ अंडों का सेवन करें। इसके लिए आप उबले हुए अंडे या फिर ऑमलेट के ऊपर काली मिर्च पाउडर छिड़क लें। यह अंडे का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ वजन कम करने में भी प्रभावी हो सकता है। इससे आपके कमर की चर्बी काफी तेजी से पिघल सकती है।

शिमला मिर्च और अंडा



शिमला मिर्च का इस्तेमाल अंडों को गार्निश करने के लिए किया जाता है। इससे खाने का लुक अच्छा होता है। लेकिन अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो अंडा और शिमला मिर्च को एक साथ पकाकर खाएं। इससे तेजी से वजन घटेगा।

क्या बीयर पीने से पथरी निकल जाती है



आजकल लोगों को पथरी की समस्या बहुत परेशान करने लगी है। किडनी में स्टोन होना आम बात हो गई है। हालांकि किडनी में स्टोन के दर्द को झेल पाना मुश्किल है। कई बार स्टोन की वजह से पेशाब रुकने की समस्या भी पैदा हो जाती है। कुछ लोगों का कहना है कि बीयर पीने से किडनी के स्टोन को निकालने में मदद मिलती है।

कहा जाता है कि बीयर एक डिउरेटिक्स के रूप में काम करती है जो शरीर में टॉयलेट को बढ़ाने में मदद करता है। बीयर पीने से टॉयलेट ज्यादा आता है। इसलिए ये कहा जा सकता है कि स्टोन के छोटे-छोटे टुकड़े टॉयलेट के जरिए बाहर निकल सकते हैं, लेकिन ज्यादा बीयर पीने से आपको ये नुकसान भी हो सकते हैं।

1- बड़े स्टोन नहीं निकल सकते

अगर आपके शरीर में स्टोन के साइज बड़े हैं तो मुश्किल हो सकती है। अगर 5 एमएम से कम स्टोन का साइज है तो ये टॉयलेट के जरिए निकल जाते हैं, लेकिन बड़े साइज के स्टोन निकालने के लिए आपको



डॉक्टर से ही सलाह लेनी चाहिए।

2- बीयर से डिहाइड्रेशन होता है

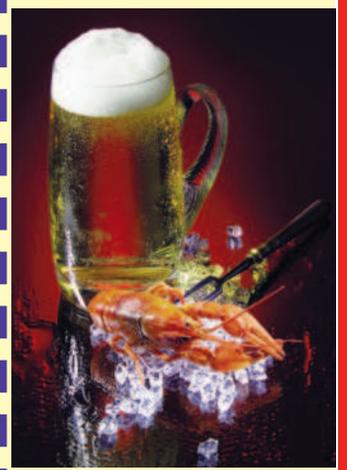


अधिक बीयर पीने से किडनी को शरीर से ब्लड को प्योर करने में ज्यादा मेहनत लगती है। इससे किडनी पर ज्यादा दबाव पड़ता है।

बीयर पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन होने लगता है। इससे शरीर की कोशिकाओं और फंक्शनिंग पर असर पड़ता है।



3- बढ़ सकता है स्टोन का साइज- लंबे समय तक बीयर पीने से किडनी में स्टोन का साइज बढ़ सकता है। बीयर शरीर में हाई ऑक्सालेट के लेवल को बढ़ाता है। जो स्टोन बनाने या उसके साइज को बढ़ाने का काम करता है।



4- किडनी के रोग बढ़ सकते हैं- जो लोग ज्यादा बीयर पीते हैं उन्हें किडनी के रोग होने का खतरा ज्यादा रहता है। ऐसा करने से क्रोनिक किडनी डिजीज हो सकती है।



5- पथरी का दर्द बढ़ सकता है- जिन लोगों को किडनी में पथरी है कई बार बीयर पीने से ये दर्द और बढ़ सकता है। कई बार पेशाब के रास्ते में स्टोन फंस जाता है जिससे आप पेशाब नहीं कर पाते और दर्द तेज हो जाता है।

आंवला चोखा से डायबिटीज करें कंट्रोल



विटामिन सी से भरपूर आंवला स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी होता है। इसके सेवन से न सिर्फ आप स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों को दूर कर सकते हैं, बल्कि यह स्किन और बालों की परेशानियों को दूर करने में भी प्रभावी होता है। इसके सेवन से आप डायबिटीज को भी कंट्रोल कर सकते हैं। डायबिटीज में आप सीधे तौर पर आंवला का सेवन कर सकते हैं, इसके अलावा आंवला का चोखा भी डायबिटीज मरीजों के लिए काफी हेल्दी होता है। आज हम आपको इस लेख में आंवला से चोखा बनाने की विधि के बारे में बताएंगे।

आंवला चोखा बनाने की विधि

डायबिटीज मरीजों के लिए आंवला चोखा बनाने के लिए सबसे पहले 7 से 8 आंवला को अच्छे से उबाल लें। इसके बाद इससे बीजों को निकालकर साइड में रख लें।

अब 4 से 5 लहसुन की कलियों और 2 से 3 हरी मिर्च को लेकर तवे पर गर्म करें। अब इस मिर्च और लहसुन को अच्छे से कूट लें। अब उबाले गए आंवले को अच्छे से मैश करें।

इसके बाद इसमें कूटे हुए लहसुन और हरी मिर्च को मिलाएं। अब इसमें आधा चम्मच सरसों का तेल डालें। इसके साथ-साथ आप स्वादानुसार नमक, धनिया की पत्तियां डालें। लीजिए आंवला चोखा तैयार है।

डायबिटीज में कैसे फायदेमंद है आंवला चोखा

आंवला चोखा खाने से डायबिटीज मरीजों को काफी फायदे हो सकते हैं। दरअसल, इसमें विटामिन सी जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं, जो ब्लड शुगर को कम करने में असरदार हैं। इसके अलावा यह डायबिटीज के दौरान होने वाली परेशानियों को कम कर सकता है।

थायराइड में दिखते हैं ये लक्षण, कराएं ब्लड टेस्ट

आधुनिक समय में थायराइड बहुत ही आम समस्या हो चुकी है। कई महिलाएं और पुरुष थायराइड की समस्या से जूझ रहे हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो पुरुषों की तुलना में महिलाओं को थायराइड की परेशानी अधिक होती है। थायराइड से ग्रसित लोगों के शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव और परेशानियां देखने को मिलते हैं। इसके अलावा थायराइड की वजह से कई तरह की बीमारियां होने की संभावना होती है। इसलिए थायराइड के लक्षणों को पहचानकर समय पर इलाज जरूरी होता है।



थायराइड के लक्षण

थायराइड दो तरह से व्यक्ति को प्रभावित करता है। हाइपो-थायराइड से ग्रसित मरीजों का वजन काफी तेजी से बढ़ सकता है। वहीं, हाइपर-थायराइड से मरीजों का वजन काफी तेजी से घटता है।

थायराइड से ग्रसित मरीजों के शरीर में काफी कमजोरी और थकान रहती है।

थायराइड के कारण गर्दन के आसपास की स्किन काफी ब्लैक और मोटी नजर आती है।

थायराइड में चिंता, घबराहट और ब्रेन फोग जैसी मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।

थायराइड के मरीजों को नींद लेने में काफी ज्यादा परेशानी होती है।

महिलाओं में थायराइड की परेशानी होने पर पीरियड्स अनियमितता की परेशानी देखी जाती है।

थायराइड से ग्रसित कुछ मरीजों में याददाश्त काफी ज्यादा कमजोर होती है।

अगर आपको थायराइड की परेशानी है तो स्किन काफी ज्यादा ड्राई नजर आ सकती है।

शरीर में इस तरह के बदलाव और लक्षण दिखने पर तुरंत अपना ब्लड टेस्ट कराएं। ताकि थायराइड का समय पर इलाज किया जा सके। इससे आगे होने वाली गंभीर परेशानी को कम किया जा सकता है।



फ्रोजन मटर का जमकर करते हैं सेवन?

पहले जान लें इसके नुकसान

फ्रोजन मटर का इस्तेमाल तब किया जाता है, जब लोगों के पास ताजे मटर का ऑप्शन नहीं होता है। खासतौर पर गर्मी और बरसात के सीजन में कई लोग फ्रोजन मटर का इस्तेमाल करते हैं। मटर पनीर बनाना हो या फिर मटर के परांठे इस सीजन में हर तरह के मटर वाले डिश में फ्रोजन मटर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि फ्रोजन मटर का अधिक सेवन करने से शरीर को नुकसान हो सकता है। जी हां, अगर आप अत्यधिक मात्रा में फ्रोजन मटर का सेवन करते हैं, तो इससे पेट दर्द से लेकर पाचन में गड़बड़ी की शिकायत हो सकती है। आइए जानते हैं फ्रोजन मटर से शरीर को होने वाले नुकसान के बारे में-

फ्रोजन मटर के नुकसान

ठंड में आपको ताजे मटर आसानी से मिल जाते हैं। लेकिन अन्य सीजन में ताजे मटर न मिलने की वजह से कई लोग फ्रोजन मटर का सेवन करते हैं।



वजन पर पड़ता है असर

फ्रोजन मटर का अधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर का वजन बढ़ सकता है। दरअसल, प्रिजर्व फूड्स में स्टार्च का इस्तेमाल काफी ज्यादा होता है। इससे शरीर का फैट बढ़ने की संभावना होती है। ऐसे में फ्रोजन मटर का सेवन करने से आपके शरीर का वजन बढ़ सकता है।

डायबिटीज होने का खतरा



फ्रोजन मटर का सेवन करने से डायबिटीज होने का खतरा रहता है। दरअसल, इसमें स्टार्च होता है, जो ब्लड में शुगर का स्तर बढ़ सकता है। ऐसे में इससे आपको डायबिटीज होने की संभावना होती है।

दिल को पहुंचा सकता है नुकसान

फ्रोजन मटर के सेवन से दिल को नुकसान पहुंच सकता है। दरअसल, फ्रोजन मटर आपके दिल की धमनियों को बंद कर सकता है, जिससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की संभावना होती है।

इन लोगों को नहीं खानी चाहिए मूंग की दाल, हो सकता है नुकसान



दालें सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। वैसे तो सभी दालें स्वास्थ्य के लिए अच्छी मानी जाती हैं और आपको रोज एक कटोरी दाल अपनी डाइट में शामिल करनी चाहिए। मूंग की दाल हल्की और सुपाच्य मानी जाती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ लोगों को मूंग की दाल नुकसान भी कर सकती है। अगर आप दाल को स्प्राउट्स के तौर पर खाते हैं या फिर पकाकर खाते हैं तो इससे आपको परेशानी हो सकती है। जानते हैं किन लोगों को मूंग दाल का सेवन कम करना चाहिए।

1- लो ब्लड प्रेशर- अगर आपका ब्लड प्रेशर लो रहता है तो आपको मूंग की दाल खाने से दिक्कत हो सकती है। ऐसे लोगों को मूंग दाल खाने से बचना चाहिए।

2- यूरिक एसिड- अगर आप यूरिक एसिड से परेशान रहते हैं तो आपको मूंग की दाल सीमित मात्रा में ही खानी चाहिए। मूंग की दाल खाने से बॉडी में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ सकता है।

3- पेट फूलना- जिन लोगों को पेट फूलने या ब्लोटिंग की दिक्कत होती है उन्हें मूंग दाल का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसे लोगों को मूंग की दाल पचाने में परेशानी हो सकती है।

4- लो ब्लड शुगर- अगर आपका शुगर लेवल कम रहता है तो आपको मूंग की दाल नहीं खानी चाहिए। ऐसे लोगों को मूंग की दाल खाने से चक्कर आना या कमजोरी महसूस हो सकती है।

मेथीदाना है कई बीमारियों का रामबाण इलाज

जानें इस्तेमाल करने की विधि



मेथीदाना का सेवन कई तरह की गंभीर बीमारियों से बचा सकता है। ये पता होना चाहिए कि आपको इसका सेवन करना कैसे है। सिर्फ स्किन डिजीज या बालों को मजबूत बनाने में ही नहीं बल्कि शुगर और हार्ट डिजीज जैसे गंभीर रोगों से भी मेथीदाना बचाव करता है। यहां इस आर्टिकल में मेथीदाना के फायदों और इसे खाने के सही तरीके के बारे में बताया जा रहा है।।।

किन बीमारियों से बचाता है मेथीदाना ?

शुगर यानी डायबिटीज मेटाबोलिज़म को बेहतर करे बाल झड़ने से रोके स्किन इन्फेक्शन से बचाए रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए पिंपल आने से रोके पेट के इन्फेक्शन से बचाए मेथीदाना के फायदे क्या हैं ?

मेथीदाना में सॉल्यूबल फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है। जब आप मेथीदाना का सेवन करते हैं तो शरीर में पहुंचने के बाद यह सॉल्यूबल फाइबर कार्बोहाइड्रेट के अब्जॉव्शन की प्रक्रिया का धीमा करता है।

आप जब रोटी, चावल, दलिया, ओट्स, दाल जैसे अनाज खाते हैं

तो शरीर के अंदर कार्बोहाइड्रेट पहुंचता है। यदि यह कार्बोहाइड्रेट तेज गति से पाचन के साथ ब्लड में घुलता है तो शरीर में ग्लूकोज की मात्रा में वृद्धि होने लगती है। इससे शुगर की समस्या बढ़ जाती है। जबकि मेथीदाना कार्बोहाइड्रेट के पाचन को धीमा करता है, इससे शुगर नियंत्रित रहती है।

मेथीदाना में मौजूद अमीनो एसिड्स हमारे ब्लड के अंदर ब्लड के साथ बह रही शुगर को तोड़ने का काम भी करते हैं। इससे ब्लड में शुगर की मात्रा कम होती है और इंसुलिन की मात्रा सही बनी रहती है।

कैसे करें मेथीदाना का सेवन ?

रात को एक चम्मच मेथीदाना पानी में भिगोकर रख दें, सुबह इसका पानी निकाल दें और इसे चबाकर खाएं। जरूर हो तो एक-दो घूंट पानी पी सकते हैं। फिर इसके 30 मिनट बाद तक आपको कुछ नहीं खाना है।

आपको चाहे डायबिटीज टाइप-1 हो या डायबिटीज टाइप-2 दोनों ही स्थितियों में मेथीदाना बहुत लाभ पहुंचाता है और आपकी शुगर को नियंत्रित रखने के साथ ही मेटाबोलिज़म को अच्छा बनाता है।



अमृत से कम नहीं है सांप का 'जहर'

इन बीमारियों का करता है इलाज

सांप का नाम लेते ही उसका खतरनाक जहर हमारे जेहन में आ जाता है। कई लोगों को तो सांप के नाम से भी डर लगता है। अन्य सीजन की तुलना में बरसात के सीजन में सांप अधिक निकलते हैं। वहीं, सांप काटने के मामले भी इस सीजन में अधिक देखने को मिलता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि भारत को 'सपेरों का देश' कहा जाता था, लेकिन अमेरिका में सांप के डसने की घटना दुनिया में सबसे अधिक होती है। हालांकि अमेरिका में सही समय और बेहतर इलाज की वजह से मरने वालों की संख्या भारत की तुलना में कम है।



विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, दुनियाभर में हर साल सांप डसने की लगभग 50 लाख घटनाएं सामने आती हैं, जिसमें से 1 लाख से अधिक लोगों की मौतें हो जाती हैं। सांप का जहर लोगों के शरीर के लिए जितना घातक है, उतना ही लाभकारी भी माना जाता है। जी हां, सांप का जहर शरीर की कई बीमारियों को दूर करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। आइए जानते हैं इसके बारे में-

खेतों के लिए फायदेमंद है सांप



खेत या बाग-बगीचों में सांप देखते ही आप डरकर भाग जाते होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह बाग और खेतों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। दरअसल, सांप खेत में मौजूद उन कीड़े मकोड़ों को खा जाते हैं, जो फसलों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इतना ही नहीं, सांप चूहों को भी खा जाते हैं। इससे फसल और अनाज की सुरक्षा होती है। साथ ही आपका फसल बर्बाद भी नहीं होता है।

स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है सांप का जहर



अगर आप सांप के जहर से डरते हैं तो यह आपके लिए जानना जरूरी है कि सांप का जहर जहां लोगों की जान लेता है। वहीं, इसकी मदद से कई तरह की दवाओं का भी निर्माण किया जाता है। सांप के जहर के इस्तेमाल से एंटी-वेनम सीरम या एंटी-टॉक्सिन सीरम तैयार होता है। इसके अलावा दुनियाभर में सांप की कई वैरायटीज उपलब्ध हैं। इन अलग-अलग वैरायटीज के सांपों के जहर का इस्तेमाल अलग-अलग समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है।



हाथ से धो रही हैं बर्तन तो ध्यान रखें

अगर आप रोज बर्तन धोती हैं या थोड़े समय बाद कहीं सेटल होने वाली हैं, जहां धोना पड़ सकता है, तो कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है।

इन दिनों बर्तन धोना एक ट्रेंड बन गया है, डिशवाश लिक्विड के विज्ञापनों ने बर्तन धोने के कामों को एक ग्लोबल इमेज दे दी है। अब लोगों को खुद से घर के बर्तन धोना कोई गंदा काम नहीं लगता है। वैसे अब बर्तन धोना उतना कठिन काम नहीं रह गया है जितना पहले समय में होता था। अगर आप रोज बर्तन धोती हैं या थोड़े समय बाद कहीं सेटल होने वाली हैं, जहां धोना पड़ सकता है, तो कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है। बर्तनों को धोने से पहले एक स्क्रबर से साफ कर दें, ताकि सारी जूठन निकल जाएं। बर्तनों को धोने के बाद उन्हें ऐसे रखें कि वो सूख सकें, वरना उनमें बदबू आने लगती है। बर्तनों को रैक में पोंछकर ही लगाएं। ऐसी ही कई और बातों को बर्तन धोते समय ध्यान में रखना चाहिए, जो कि निम्न प्रकार हैं।

बर्तन एक जगह इक्का कर लें

बर्तनों को धोने से पहले एक जगह इक्का कर लें। बार-बार भाग-दौड़ न करें। बाकी सारी सामग्री जैसे- साबुन, स्क्रबर और तौलिया को भी रख लें।

नाजूक बर्तन पहले धुलें

भारी या बड़े बर्तनों को धोने से पहले हल्के या क्रॉकरी वाले बर्तन पहले धोयें। वरना उनके टूटने का डर बना रहता है। चम-मर्चे, कांटे और छुरियां भी पहले धो लें।

चिकने बर्तन भिगो दें

बर्तनों को धोने से पहले चिपकने वाले बर्तनों को एक जगह रख कर उनमें गर्म पानी और साबुन डाल दें, ताकि उनकी चिकनाई छूट जाए और उन्हें धोने में ज्यादा मशक कत न करनी पड़े।

बर्तन धोना

बर्तनों को मांजने के बाद उन्हें छोटे से लेकर बड़े के क्रम में धोना शुरू करें। इससे पानी की खपत कम होगी और वो अच्छे से साफ भी हो जाएंगे।



तांबे में पानी पीने के फायदे



पूजा-पाठ में अधिकतर लोग तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं तांबे का बर्तन न सिर्फ पूजा-पाठ में प्रयोग करना अच्छा माना जाता है, बल्कि यह स्वास्थ्य की दृष्टि से भी काफी फायदेमंद होती है। इसलिए अधिकतर बुजुर्ग तांबे के बर्तनों में पानी पीने की सलाह देते हैं। तांबे के बर्तनों में पानी पीने से आपकी इम्युनिटी बूस्ट होती है। साथ ही यह वजन को कम करने में प्रभावी होती है। इतना ही नहीं, तांबे के बर्तनों में पानी पीने से कई अन्य स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

तांबे के बर्तनों में पानी पीने के फायदे पाचन को रखे स्वस्थ

पाचन को दुरुस्त रखने के लिए तांबे के बर्तनों में पानी पिया जा सकता है। यह पेट के बैक्टीरियल संक्रमण को नष्ट करने में आपकी मदद कर सकता है। साथ ही यह अपच, अल्सर जैसी परेशानियों को भी कम कर सकता है।

स्किन समस्याओं से दिलाए छुटकारा

तांबे के बर्तनों में पानी पीने से स्किन से जुड़ी परेशानियों को कम किया जा सकता है। यह स्किन के संक्रमण से राहत दिलाता है।

वजन करे कम

शरीर के बढ़ते वजन से अगर आप परेशान हैं तो तांबे के बर्तनों में पानी पिएं। तांबे के बर्तनों में पानी पीने से शरीर में मौजूद अतिरिक्त चर्बी को कम कर सकते हैं। यह पाचन को बेहतर करके वजन को घटाने में प्रभावी है।

कैंसर से लड़ने में प्रभावी

कॉपर में एंटीऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं, जो कैंसर से लड़ने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसके बर्तनों में पानी पीने से प्री-रेडिकल्स को बढ़ने से रोका जा सकता है।

रुखे-बेजान बालों के लिये लगायें



हाइल्यूरोनिक एसिड वाली नाइट क्रीम

जानिये कॉस्मेटिक्स में हाइल्यूरोनिक एसिड के फायदे

लॉरियल ने हाल में हाइल्यूरोनिक एसिड से बने शैंपू, कंडिशनर और नाइट क्रीम लॉन्च की है। हाइल्यूरोनिक एसिड (पॉलीसैकराइड) होता है जो हमारी बाँडी में पाये जाने वाला एक तरह का कार्बोहाइड्रेट है। सिंपल तरीके से समझने के लिये ये एक तरह का बाँडी में पाये जाने वाला लुब्रिकेशन है जो हमारी स्किन, आंखें, बाल, और जॉइंट्स को मॉइश्चर देता है।

जैसे जैसे उम्र बढ़ती है हाइल्यूरोनिक एसिड कम होने लगता है और आंखों में ड्राइनेस, चेहरे पर झुर्रियां या जॉइंट्स पेन शुरू हो जाता है। आजकल एंटी एजिंग प्रोडक्ट में हाइल्यूरोनिक एसिड से बने प्रोडक्ट काफी ट्रेंड में हैं क्योंकि ये स्किन और बालों को भरपूर मॉइश्चर देते हैं और एजिंग के साइन कम करते हैं।

चेहरे की तरह बालों के लिये भी लॉरियल ने लॉन्च की ये नाइट क्रीम जिसकी कीमत है 499 रुपये लेकिन ऑफर में मिल रही है 475 रुपये में। इस क्रीम में हाइल्यूरोनिक एसिड है जिससे बालों को पोषण मिलता है। ये ये बालों में शाइन और बाउंस बढ़ाती है।

ये क्रीम बालों की ड्राइनेस कम करने के साथ साथ ये उनको हाइड्रेटेड भी रखती है। इसको लगाने के लिये सिंपली हाथ पर क्रीम निकालें और उसे बालों और बालों की टिप पर लगायें। इसे अगले दिन सुबह वॉश करने की जरूरत नहीं।

इस न्यू लॉन्च शैंपू की कीमत है 1,029 रुपये जो लॉन्चिंग ऑफर में 930 रुपये में मिल रहा है। इसमें हाइल्यूरोनिक एसिड है जिससे बालों में 3 दिन

तक मॉइश्चर बना रहता है। ये बालों में शाइन और बाउंस बढ़ाता है। बालों की ड्राइनेस कम करने के साथ साथ ये उनको हाइड्रेटेड भी रखता है।



शैंपू के साथ हाइल्यूरोनिक एसिड वाला ये कंडिशनर मिल रहा है 193 रुपये में। इसकी कीमत है 239 रुपये लेकिन लॉन्चिंग ऑफर में 19% का डिस्काउंट मिल रहा है। इस कंडिशनर को लगाने के लिये पहले शैंपू करके हेडवॉश करें। फिर हाथ से धीरे-धीरे स्कैल्प पर कंडिशनर लगायें और 5-10 मिनट में वॉश कर दें। ये बालों को सॉफ्ट एंड शाइनी बनाता है।

फाइब्रोमायल्जिया: इस दर्द से बचना है जरूरी

फाइब्रोमायल्जिया एक पुराने दर्द की स्थिति है, जिस वजह से पूरे शरीर में दर्द फैल जाता है। यह आमतौर पर 20 से 55 वर्ष की महिलाओं की मांसपेशियों और हड्डियों में होने वाले दर्द के कारण होता है। इस में कई महिलाएं थकान, नींद में व्यवधान, सिरदर्द, अवसाद तथा चिंता जैसी मानसिक तकलीफ भी अनुभव करती हैं। इस में थोड़ाबहुत मांसपेशियों का दर्द हमेशा बना रहता है।



दर्द की तीव्रता कम ज्यादा होती रहती है। चिंता, तनाव,

अनिद्रा, थकान, ठंड या नमी के कारण दर्द बढ़ जाता है। करीब 90% महिलाओं को लगातार थकान के साथसाथ तरोताजा न रहने या पूरी नींद न लेने जैसी शिकायत रहती है। मरीज को बांहों तथा टांगों में सुन्नपन, सिहरन या असामान्य खिंचाव भी महसूस हो सकता है। इस स्थिति में माइग्रेन या मस्क्युलर सिरदर्द, पेट में गड़बड़ी या बारबार पेशाब आना जैसी समस्याएं आम हैं।

कैसे पहचानें इसे

फाइब्रोमायल्जिया के बारे में समझा जाता है कि यह दर्द के एहसास में होते रहने वाले बदलाव का परिणाम होता है। इस स्थिति को सेंट्रल सेंसेशन कहा जाता है, जो आनुवंशिक प्रवृत्ति, शारीरिक या भावनात्मक चोट सहित तनाव बढ़ाने वाले कारकों, अनिद्रा या अन्य चिकित्सा स्थितियों के कारण हो सकती है। फाइब्रोमायल्जिया की पहचान के लिए कोई विशेष लैबोरेटरी या इमेजिंग टेस्ट नहीं है, क्योंकि मांसपेशियों में कोई असामान्य स्थिति पकड़ में नहीं आती है।

इलाज

फाइब्रोमायल्जिया का इलाज संभव है। इस के इलाज का मकसद दर्द में कमी लाना, नींद में सुधार लाना, शारीरिक गतिविधियों को सुचारु बनाना, सामाजिक मेलजोल बरकरार रखना और भावनात्मक संतुलन स्थापित करना है। इन की प्राप्ति के लिए मरीज का सामाजिक सहयोग, शिक्षा, शारीरिक सुधार और दवा से इलाज किया जाता है।

कब करें सैकंड बेबी प्लानिंग

आमतौर पर दूसरा बच्चा करना दंपति की खुद की इच्छा पर निर्भर करता है, मगर प्लानिंग कब और कैसे करें यह जानना आप के लिए जरूरी होगा।।।



पेरेंट्स बनने का सपना हर किसी का होता है। जिस के लिए वे काफी ऐक्साइटेड रहते हैं और जैसे ही घर में पहले बच्चे की किलकारियां गूंजती हैं तो मेहमान, फ्रेंड्स यही बोल कर उन्हें और ब्लैस्सिंग्स देते हैं कि जल्द ही दूसरे बच्चे की भी खुशखबरी सुना कर अपनी फैमिली को कंपलीट कर लें, जिस के लिए कुछ पेरेंट्स तो पहले बच्चे के 2 से 3 साल के अंदर ही दूसरा बच्चा प्लान कर लेते हैं, तो कुछ पेरेंट्स सालों तक इस बारे में सोचते ही नहीं हैं।

वैसे तो दूसरा बच्चा चाहिए या नहीं, यह हर पेरेंट्स की अपनी चौइस पर निर्भर करता

है, लेकिन अगर आप

के मन में

सैकंड बेबी

का



ए लान है तो ऐसे में

सवाल यह है कि दोनों बच्चों के बीच में सही में कितना गैप होना चाहिए

पहला बच्चा लेट होने पर चौइस नहीं

आज सब अपना कैरियर बनाने में इतने अधिक बिजी हो गए हैं कि न तो शादी को अधिक प्राथमिकता देते हैं और न ही बच्चों को, जिस कारण एक तो लेट मैरिज करते हैं और दूसरा फिर बच्चे भी लेट होते हैं। ऐसे में अगर आपका पहला बच्चा 32 या फिर 33 साल की उम्र में हो रहा है तो आप के पास सैकंड बच्चे की प्लानिंग के लिए ज्यादा चौइस या फिर सोचने का समय नहीं होता है क्योंकि ज्यादा लेट होने पर शारीरिक चैलेंजेज होने के साथसाथ जरूरी नहीं कि जब आप बच्चा प्लान करें, तब हो ही जाए क्योंकि बढ़ती उम्र में महिलाओं की ओवरीज में अंडे बहुत कम हो जाते हैं, जिस के कारण कंसीव करने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

आपने पार्टनर से प्यार है या सिर्फ अट्रैक्शन

आमतौर पर एक लड़का या लड़की एक-दूसरे को देखकर ही पसंद करने लगते हैं, दोस्ती करना चाहते हैं और टाइम भी स्पेंड करना चाहते हैं। अक्सर लड़का या लड़की अपनी भावनाओं को प्यार समझने लगते हैं और अ प नी पसंद के उस फ्रेंड को प्रपोज भी कर देते हैं। इसके बाद अ ग र आ प का सा थी प्रपोजल को एक्सेप्ट कर लें तो दोनों एक रिश्ते में आ जाते हैं। ऐसी स्थिति में कई बार कुछ समय बिताने के बाद एहसास होता है कि जिसे आप अपना प्यार समझ रहे थे।

दरअसल वह केवल आकर्षण और लगाव था, जो वक्त बीतने के साथ खत्म सा हो गया है और रिलेशनशिप टूटने की कगार पर आ गई है। कई बार लोग समझ ही नहीं पाते हैं कि उन्हें अपने पार्टनर से प्यार है या यह सिर्फ एक अट्रैक्शन था। लिहाजा ऐसे रिश्ते में आने से पहले आपको सही भावनाओं पता होना बेहद जरूरी है। आइए आज आपको बताते हैं कि, किन संकेतों से आप इस बात का पता लगा सकते हैं।

पहली नज़र में नहीं होता है प्यार

अक्सर आपने फिल्मों या टीवी सीरियल्स में पहली नज़र के प्यार की बातें सुनी या देखी होगी। कई लोगों का मानना होता है कि, पहली नज़र में ही प्यार हो जाता है, लेकिन ज्यादातर मामलों में यह केवल मिथ्या ही है। पहली नज़र में केवल आप सामने वाले की तरफ आकर्षित ही होते हैं, जो अधिकतर लुक्स पर ही आधारित होता है। ये भी कहा जा सकता है कि, अगर भविष्य में उनके लुक्स या सुंदरता में बदलाव आया तो आपका उनके लिए प्यार भी खत्म हो सकता है। आपको अपने पार्टनर के लुक्स नहीं बल्कि उनके व्यवहार और व्यक्तित्व के बारे में पता होना बेहद जरूरी है। अपने साथी के दिल, व्यवहार और व्यक्तित्व को अच्छे से समझकर ही आप प्यार में पड़ते हैं। इसलिए पहली नज़र का प्यार सिर्फ आकर्षण ही हो सकता है।

अपने पार्टनर की परवाह होती है

जब एक लड़का और लड़की प्यार में होते हैं तो एक-दूसरे की परवाह भी होती है। ऐसे रिलेशनशिप में प्यार की देखभाल की जाती है, लेकिन कभी भी अपने पार्टनर को यह जताया नहीं जाता है। जबकि आकर्षण में आप खुद को साबित करने की कोशिश करते हैं, भावनाओं को जताने लग जाते हैं और दिखावा करते हैं कि, आपको अपने साथी बहुत परवाह है।

प्यार में दूरियां मायने नहीं रखती है

अगर आप आकर्षण नहीं बल्कि प्यार वाले रिश्ते में हैं तो एक-दूसरे से दूरियां बिल्कुल भी मायने नहीं रखती हैं। आप अपने पार्टनर से दूर रहकर भी उन्हें उतना ही प्यार करते हैं। आप अपने साथी के साथ भी रहना चाहते हों, लेकिन उसे परेशान नहीं करना चाहते। इसके उलट अगर आप हमेशा ही अपने पार्टनर से आसपास रहना पसंद करते हैं तो इसे आकर्षण ही कहा जा सकता है।

अपने पार्टनर की याद आना

जो लोग एक-दूसरे से सच्चा प्यार करते हैं वह दुनियां के किसी भी कोने में रहें, भले ही फ्रेंड्स के साथ बाहर हैंगआउट कर रहे हों या फिर कहीं भी व्यस्त हों, लेकिन उनके दिल और दिमाग में हमेशा ही अपने साथी का ख्याल और याद रहती है। वहीं अगर आकर्षण है तो उसमें ऐसा नहीं होता है। आप अपने साथी को याद तो करते हैं, लेकिन जब आप अपने दोस्तों या फैमिली के साथ होते हैं तो अपने पार्टनर को भूल जाते हैं।

कैसे और कब करें काली मिर्च का इस्तेमाल



**ऐसे करेंगे सेवन
तो मिलेंगे सेहत के
साथ स्किन को कई फायदें**



काली मिर्च को सेवन करने के अलग अलग तरीके हैं। जिसे भारत के हर घरों में इस्तेमाल किया जाता है। यह हमारे किचन में रोज इस्तेमाल होने वाले मसालों में से एक है। जिसके बिना सब्जी में स्वाद तो आ ही नहीं सकता साथ ही इसमें पाए जाने वाले औषधिय गुण हमें कई बीमारियों से भी बचाने में मदद करते हैं।

चाहे खासी हो या जुकाम हर तरह की समस्या और बीमारी को भी यह हमारे से दूर करने में मदद करता है। यहां आज हम आपको काली मिर्च के फायदों के बारे में बताएंगे साथ ही यह भी बताएंगे कि कैसे इनका इस्तेमाल करेंगे कि यह आपकी स्किन के लिए भी अच्छी हो सकती है।

काली मिर्च के फायदें

भारतीय मसालों में उच्च स्तर पर पाए जाने वाली काली मिर्च औषधिय का खजाना है। यही कारण है कि अब इसकी मांग विदेशों में भी होने लगी है। काली मिर्च के सेवन से सर्दी और जुकाम पर लगाम लगाया जा सकता है।

काली मिर्च इम्यूनिटी बूस्ट करने का काम करती है

जोड़ों के दर्द में भी आराम पहुंचाती है काली मिर्च

वात दोष को दूर करती है काली मिर्च

बॉडी से टॉक्सिन को दूर करने में मदद करती है काली मिर्च

फैट को दूर करना है तो रोज काली मिर्च का करें सेवन

हेयरफॉल, डैंड्रफ और फंगस को दूर करने में सहायक है काली मिर्च

रोज सुबह में खाली पेट में एक काली मिर्च को चबाकर या फिर चूस कर इसका सेवन करें। यह आपके हॉर्मोन को बैलेंस करता है, पीरियड को रेग्युलर करने में मदद करता है और डायबीटीज से भी बचाने में मदद करता है। सही नहीं इसके सेवन से सांस की समस्या भी ठीक होती है साथ ही इम्यूनिटी को भी यह बूस्ट करता है।

-इम्यूनिटी को बूस्ट करने के लिए हल्दी, शहद और काली मिर्च का पाउडर मिलाकर सेवन करें।

-अर्थराइटिस की समस्या है तो चुटकी भर सौंठ और काली मिर्च को दूध में मिलाकर सोते समय लें।



-मेंटल हेल्थ के लिए रात को सोते समय एक चम्मच घी में काली मिर्च का सेवन करें।

लंबी उम्र के लिए रोजाना खाएं अंगूर

इन बीमारियों से भी रहेंगे दूर

अंगूर का खट्टा मीठा स्वाद कई लोगों को पसंद होता है। खासतौर पर बच्चों को अंगूर काफी ज्यादा पसंद होते हैं। यह स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद होती है। हाल ही में रिसर्च हुआ है कि अंगूर का नियमित रूप से सेवन करने से लंबी आयु की जा सकती है। दरअसल, इसमें हाई क्वालिटी के फैट होते हैं, जो लिवर डिजीज के खतरे को कम कर सकते हैं। इसके अलावा यह कई गुणों से भरपूर होता है, में कई जरूरी पोषक तत्व जैसे- विटामिन सी, विटामिन ए, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह गुण आपकी उम्र को बढ़ाने में असरदार होते हैं।

अंगूर में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो आपके शरीर को फ्री-रेडिकल्स से सुरक्षित रख सकते हैं। इसके सेवन से शरीर में होने वाली सूजन को कम किया जा सकता है। साथ ही यह शरीर के सेल्स और डीएनए को हेल्दी रखने में मददगार हो सकते हैं।

अंगूर खाने से सेहत को होने वाले फायदे बढ़ा सकता है आपकी उम्र



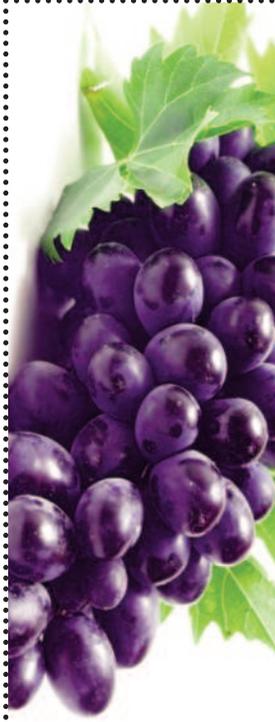
अंगूर का सेवन करने से आपकी उम्र लंबी हो सकती है। रिसर्च के मुताबिक, अंगूर अन्य चीजों की तुलना में करीब 4 से 5 साल अधिक उम्र बढ़ा सकता है।

कैंसर का खतरा होता है कम

अंगूर में एंटी-ऑक्सीडेंट आपके शरीर को फ्री रेडिकल्स से नुकसान होने में बचाते हैं। इससे शरीर में कैंसर के सेल्स को बढ़ने से रोका जा सकता है, जिससे आप कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं।

इम्यूनिटी होती है

मजबूत



दिल की बीमारी रखे दूर

अंगूर में सोडियम की मात्रा कम होती है। साथ ही पोटैशियम की मात्रा भी काफी अच्छी होती है, जो हार्ट संबंधी बीमारियों को दूर करने में प्रभावी होता है। इसके अलावा अंगूर का नियमित रूप से सेवन करने से आपकी हड्डियां भी मजबूत रहती हैं।

अंगूर विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत माना जाता है। यह संक्रमण से लड़ने में आपकी मदद कर सकता है।

इसके अलावा यह बैक टीरिया और वायरस से लड़ने में काफी मददगार हो सकता है। यह कई तरह की छोटी-छोटी से बीमारियों को दूर कर सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर को कम

अंगूर में सोडियम की मात्रा कम होती है, जो हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को कंट्रोल कर सकता है। अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर है तो आप अंगूर का सेवन कर सकते हैं। यह आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।



जीरे की चाय से घटाएं वजन

इन 3 तरीकों से तैयार करें वेट लॉस टी

किचन में जीरा मसालों का राजा माना जाता है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इसका इस्तेमाल कई तरह की डिशेज में की जाती है। इससे न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ता है, बल्कि यह खाने की खुशबू को भी बढ़ाता है। साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी यह काफी प्रभावी माना जाता है। जीरा एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है, जो पेट की परेशानियों को कम करने के साथ-साथ वजन को कम करने में भी आपकी मदद कर सकती है। वजन कम करने के लिए आप जीरे से तैयार चाय का सेवन कर सकते हैं। यह आपके लिए काफी हेल्दी साबित हो सकती है। आइए जानते हैं वजन कम करने के लिए जीरा चाय कैसे बनाएं ?

जीरे की चाय कैसे घटाता है वजन ?



हेल्थ लाइन पर छपी खबर के मुताबिक, जीरे में मौजूद गुण आपके शरीर को अतिरिक्त चर्बी को कम कर सकता है।

साथ ही कैलोरी बर्न करने में भी मददगार होता है। जीरा हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे वजन को घटाने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा जीरा कई तरह से आपके लिए हेल्दी साबित हो सकता है।

घर पर कैसे तैयार करें जीरे की चाय

घर पर जीरे की चाय कई तरह से तैयार की जा सकती है। यह आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकती है। आइए जानते हैं वजन घटाने के लिए किस तरह तैयार करें जीरे की चाय ?

शहद के साथ जीरे की चाय

शहद और जीरे का मिश्रण वजन को कम करने के लिए फायदेमंद हो सकता है। इस चाय को तैयार करने के लिए 1 पैन में 2 कप पानी लें। इसके बाद इसमें 1 चम्मच जीरा डालकर इसे आधे होने तक उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे कप में छान लें। इसके बाद इसमें शहद मिक्स कर लें। इस चाय को पीने से आपको काफी लाभ मिलेगा।

नींबू के साथ जीरे की चाय

नींबू और जीरा का मिश्रण मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को तेज कर सकता है। इससे शरीर की चर्बी तेजी से कम हो सकती है। इसका सेवन करने के लिए 1 कप पानी में जीरा डालकर इसे अच्छी तरह से उबाल लें। इसके बाद इसे छानकर इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें डाल लें। अब इस चाय को पिएं। इससे शरीर का वजन तेजी से घटेगा।



मेथी दाने के साथ जीरे की चाय



मेथी और जीरे से तैयार चाय का सेवन करने से वजन कम हो सकता है। इस चाय को तैयार करने के लिए 1 कप पानी में आधा चम्मच जीरा और मेथी डालकर उबाल लें। इसके बाद इसे पानी को छानकर इसमें शहद मिक्स करके पिएं। इससे शरीर का वजन तेजी से घटेगा।

उड़ने के लिए बने हैं ये टूरिस्ट स्पॉट्स

भारत में पैराग्लाइडिंग की 7 बेस्ट जगह



हवा में उड़ने का शौक आखिर किसे नहीं होता है, लेकिन बिना पंख के ये संभव नहीं है। फिर भी आप पैराग्लाइडिंग कर गुब्बारे के साथ उड़ान भर सकते हैं और हवा में तैरने का शौक पूरा कर सकते हैं। टूरिस्ट स्पॉट्स पर आजकल पैराग्लाइडिंग करने का ट्रेंड जोरों से है। अगर आप घूमने जाएं और पैराग्लाइडिंग न करें तो आपका घूमना बेकार है। ये खुले आसमान में उड़ने का मजा आपको और किसी एडवेंचर में नहीं मिलेगा। एडवेंचर लवर्स को पैराग्लाइडिंग का लुत्फ जरूर लेना चाहिए। अगर आप पैराग्लाइडिंग करने जा रहे हैं तो जान लीजिए की आपको कौनसी जगह पैराग्लाइडिंग करना चाहिए, ताकि आपका मजा दोगुना हो जाए।

पैराग्लाइडिंग का टिकट ?

भारत में अलग-अलग जगह पैराग्लाइडिंग का किराया अलग-अलग है। पैराग्लाइडिंग का किराया आपकी राइड के समय और जगह के हिसाब से लिया जाता है। पैराग्लाइडिंग का टिकट 1000 से लेकर 5000 के बीच तक होता है।

वागामोन, केरल

वागामोन पैराग्लाइडिंग के लिए सैलानियों की फेवरेट जगहों में से एक है। वागामोन जमीन से 3000 मीटर ऊंचा केरल का खूबसूरत हिल स्टेशन है। यहां सुंदर प्राकृतिक नजारों के बीच पैराग्लाइडिंग करने का मजा ही अलग है। वागामोन में आप 15-20 तक आसमान में उड़ने का मजा ले सकते हैं।

जोधपुर, राजस्थान

जोधपुर अपने शाही महल की खूबसूरती के लिए दुनियाभर में मशहूर है। जोधपुर में 1500 फीट की ऊंचाई पर पैराग्लाइडिंग का मजा ले सकते हैं। राजस्थान की गर्मी के बाद आसमान की ऊंची हवा में उड़ने का मजा ही अलग है।

पंचगनी, महाराष्ट्र

महाराष्ट्र का पंचगनी एक खूबसूरत हिल स्टेशन है। ये जमीन से 1200 मीटर की ऊंचाई पर है। पंचगनी का मौसम बहुत खूबसूरत होता है। अगर आप पैराग्लाइडिंग के शौकीन हैं तो पंचगनी जरूर जाना चाहिए।

बीर बिलिंग, हिमाचल प्रदेश

हिमाचल प्रदेश का बीर बिलिंग एक पहाड़ी इलाका है, जहां पैराग्लाइडिंग कराई जाती है। यहां पैराग्लाइडिंग के लिए ट्रेनर्स और सुरक्षा के बेहतरीन इंतजाम होते हैं।

नैनीताल, उत्तराखंड

उत्तराखंड का नैनीताल घूमने के लिए मशहूर है। यहां की सुंदर वादियों में दूर-दूर से टूरिस्ट्स आते हैं। नैनीताल 2000 मीटर की ऊंचाई पर है, यहां पैराग्लाइडिंग करने का अलग ही मजा है। नैनीताल में पैराग्लाइडिंग की काफा अच्छी सुविधा है।

शिलांग, मेघालय

मेघालय का शिलांग बहुत सुंदर जगह है। यहां बड़ी संख्या में सैलानी घूमने के लिए जाते हैं। शिलांग में 700 मीटर तक की ऊंचाई पर पैराग्लाइडिंग करने का मजा ले सकते हैं।

गंगटोक, सिक्किम

गंगटोक भारत का बेहद लोकप्रिय पर्यटक स्थल है। यहां आपको पैराग्लाइडिंग के अलावा और भी बहुत सारी चीजें देखने को मिल सकती हैं। गंगटोक जाने के लिए सबसे अच्छा समय गर्मी का मौसम माना जाता है।



शिशु को मसाज देकर

खत्म की जा सकती है गैस की समस्या, होंगे कई फायदे

शिशु के जन्म लेते ही माता-पिता के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों में भी खुशियों की लहर दौड़ उठती है। घर के सदस्य हर काम को छोड़कर बच्चे का बेहतर लालन-पोषण के बारे में सोचने लगते हैं। घर में आया नन्हा सा शिशु सा अपनी इच्छाओं और परेशानियों को व्यक्त करने के लिए बोल नहीं पाता है। लेकिन रोकर और हंसकर वह अपनी चीजों को व्यक्त करने की कोशिश करता है। छोटे से बच्चे को कई तरह की परेशानी होती है। इन परेशानियों में गैस की भी समस्या है। अगर आपके बच्चे को गैस की परेशानी हो रही है तो उन्हें दवा देने के बजाय उनकी सही मालिश करें। सही तरीके से मालिश करने से बच्चों की गैस की समस्या कम की जा सकती है। साथ ही यह शरीर की अन्य परेशानियों को भी दूर कर सकता है।



पाचन होता है दुरुस्त

शिशुओं का नियमित रूप से अगर आप मालिश करते हैं तो इससे पाचन और कब्ज की परेशानी दूर होती है। यह पाचन मार्ग में फंसी गैस को बाहर निकालने में प्रभावी होता है। तेल से मालिश करने से बच्चों के पाचन को बढ़ावा मिलता है। इससे कोलिक एवं गैस की परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।



वजन बढ़ाने में मदद

शिशुओं का मालिश करने से उनके पाचन में सुधार आता है। इससे बच्चों के वजन बढ़ने में मदद मिल सकती है। अगर आपका शिशु काफी दुबला पतला है तो उनकी नियमित रूप से मालिश करें। इससे आपके बच्चे का वजन बढ़ेगा।

रिलैक्स फील

मालिश करने से आपका बच्चा शारीरिक रूप से मजबूत होता है। साथ ही इससे उनकी थकान और कमजोरी दूर होती है। इससे वजह काफी रिलैक्स और प्री फील करते हैं।

इंस्पायरिंग: सफलता के बारे में

जरूरत से

ज्यादा सोचेंगे

तो चीजों का

आनंद लेना

छोड़ देंगे -

रोहित शर्मा

जाते वक्त मुझे भारी भीड़ में लोकल ट्रेन पकड़ना होती थी। एक बार तो धक्का-मुक्की में मेरी पूरी किट ही चलती ट्रेन से गिर गई थी। मैं अगले स्टेशन पर उतरा और स्लो ट्रेन से पीछे गया। ट्रैक पर चला लेकिन मुझे मेरी किट नहीं मिली। मैदान के अलावा भी खिलाड़ी की जिंदगी में कई संघर्ष होते हैं। आपको इन्हें मुस्कराते हुए झेलना होता है। दिमाग शांत रहेगा तो चीजें ठीक ही होंगी। गुस्सा सबको आता है, कुछ दिखा देते हैं, कुछ नहीं दिखा पाते। आप इससे बच नहीं सकते। आप गुस्सा होंगे, आपा भी खोएंगे लेकिन इस पर काबू पाना ही असली जीत है। टीम को आप ये सब नहीं दिखा सकते। कप्तानी का सबसे मुश्किल हिस्सा अपनी भावनाओं को छुपाना है।

बुरे के लिए तैयार रहता हूँ

मैं पिच पर ओवर कॉन्फिडेंट नहीं होता, न दबाव में रहता हूँ। बस खुद को बुरे के लिए तैयार रखता हूँ। मुझे यही माइंड फ्रेम सूट करती है। हर इंसान अलग अप्रोच से हालात को हैंडल करता है। जब खेलता हूँ तो जो गेंद मेरी तरफ बढ़ती है, उसी के बारे में सोचता हूँ। उस वक्त कुछ और सोचूंगा तो गड़बड़ होगी।

ज्यादा सोचना ठीक नहीं

पहले मैं सफलता को लेकर खूब सोचता था। आउट होता तो घंटों वीडियो देखता। क्लिप से जानने की कोशिश करता कि क्या गलती की। खुद को और कंप्यूज कर लेता। मैंने खेल का आनंद लेना छोड़ दिया था। यह आनंद ही चीजें ड्राइव करता है। इसे खत्म कर देंगे तो आपका काम औसत हो जाएगा।

‘मैं अमीर परिवार से नहीं था। पिताजी मेरी परवरिश को ‘अफोर्ड’ नहीं कर सकते थे तो मुझे अपने दादा-दादी के पास रहना पड़ता था। वो ही मेरी देखभाल करते थे। मेरा भाई पेरेंट्स के साथ रहता था। मेरे दादाजी ने ही पापा को कहा था कि इन दोनों का ख्याल तुम नहीं रख पाओगे, एक को मेरे पास रहने दो, एक को तुम ले जाओ।

मैं अपनी प्रैक्टिस के लिए बोरीवली से चर्चगेट तक रोज लोकल ट्रेन में सफर करता था। साउथ मुंबई के ओवल ग्राउंड पर मुझे प्रैक्टिस के लिए जाना पड़ता था। आजाद मैदान





राजा और हंस की कहानी

बहुत समय पहले एक राजा हुआ करता था जिसका नाम चित्ररथ था। उसके राज्य में एक बूत बड़ा तालाब था। तालाब के चारों तरफ सुन्दर फूल और वृक्ष लगे हुए थे। तालाब की सुन्दरता से मोहित होकर हंसों का एक झुण्ड तालाब में आकर रहने लगा। हंसों की उस प्रजाति को हर छः माह में स्वर्ण पंख निकलते थे। तालाब में रहने के बदले सभी हंस अपने स्वर्ण पंख उस राज्य के राजा को दे देते थे। इस प्रकार राजा को भी हर छः माह में बहुत से स्वर्ण पंख मिल जाते थे।

एक दिन उस तालाब में कहीं से एक बड़ा पक्षी आ गया और हंसों के बीच रहने लगा। हंसों को यह बात अच्छी नहीं लगी। हंसों का राजा उस बड़े पक्षी के पास गया और बोला- “ हम इस तालाब में बहुत समय से रह रहे हैं और इस तालाब में रहने के बदले इस राज्य के राजा को स्वर्ण पंख भी देते हैं। ”



परन्तु वह बड़ा पक्षी हंसों की बात मानने को तैयार नहीं हुआ और जबरन उनके बीच रहने लगा। एक दिन हंसों से उसकी लड़ाई हो गई और सभी हंसों ने मिलकर बड़े पक्षी को बहुत मारा। बड़ा पक्षी फिर भी तालाब छोड़ने को तैयार नहीं हुआ और राजा के पास जाकर सभी हंसों की शिकायत करते हुए बोला - “ महाराज ! यह हंस इस तालाब में किसी और को नहीं रहने देते और तो ओर आपसे भी नहीं डरते। ”

हंसों की शिकायत सुनकर राजा को गुस्सा आ गया और उसने अपने सेनापति को आदेश दिया कि उन हंसों को पकड़कर राजदरवार में लाया जाये। सेनापति सैनिकों की टुकड़ी लेकर जब तालाब के पास पहुंचा तो सैनिकों के आक्रामक तेवर देखकर हंसों का राजा सब समझ गया और अपने साथी हंसों को लेकर दूसरे राज्य के तालाब में चला गया। इस प्रकार शरण में आये हुए हंसों को दुत्कार कर राजा को उनसे प्राप्त होने वाले स्वर्ण पंखों से भी हाँथ धोना पड़ा।

मूर्ख मित्र - राजा और बन्दर की कहानी



एक राजा था उसके राज महल में एक बन्दर रहता था। बन्दर राजा की सेवा करता और उसके अन्तःपुर में ही निवास करता था। राजा जब भी कहीं जाता बन्दर को अपने साथ ले जाता था। इस प्रकार बन्दर राजा का बहुत विश्वास पात्र सेवक बन गया। एक बार गर्मी के दिनों में राजा सो रहा था और बन्दर पंखा हिलाकर राजा को हवा कर रहा था तभी कहीं से उड़ती हुई एक मक्खी राजा के शरीर पर आकर बैठ गई। बन्दर ने उसे भगाया किन्तु मक्खी फिर वापस राजा के ऊपर बैठ गई। बन्दर बार-बार मक्खी को भगाता और मक्खी कभी राजा की नाक पर, कभी माथे पर तो कभी छाती पर आकर बैठ जाती। बन्दर को अत्यधिक क्रोध आ रहा था। इस बार बन्दर ने क्रोध में एक तलवार उठा ली और जैसे ही मक्खी राजा की गर्दन पर बैठी बन्दर ने पूरी ताकत से मक्खी पर तलवार चला दी मक्खी तो उड़ गई पर राजा का सर धड़ से अलग हो गया और राजा की मौत हो गई।

मूर्ख शेर की कहानी

एक समय की बात है जंगल में एक शेर रहता था वह बड़ा ही खूंखार था। एक दिन शेर को बहुत जोरों की भूख लगी। वह भोजन की तलाश में निकल गया। पर उसे कोई जानवर दिखलाई नहीं दिया। शेर थक हार कर एक पेड़ की छाँव में बैठ गया तभी अचानक उस पेड़ के पास एक बिल से खरगोश निकला। शेर ने खरगोश को देखते ही झट से पंजा मारा और उसे पकड़ लिया। खरगोश को लगा आज तो वह शेर का भोजन बन जायेगा। उसी समय शेर को एक बारहसिंगा दिखलाई दिया जो उसी पेड़ की तरफ आ रहा था जिधर शेर था।

शेर ने सोचा - इस छोटे से खरगोश से मेरा पेट नहीं भरेगा



क्यूँ ना इस बारहसिंगा का शिकार कर लिया जाए ? बारहसिंगा के शिकार के बाद

मुझे दो दिन तक भोजन ढूँढने की जरूरत नहीं पड़ेगी।” शेर ने खरगोश को छोड़ दिया और बारहसिंगा का पीछा करने लगा। बारहसिंगा शेर से बचने के लिए लम्बी-लम्बी छलांगे मारता हुआ वहाँ से भाग गया। शेर ने बारहसिंगा को पकड़ने का बहुत प्रयास किया परन्तु वह सफल नहीं हो सका। शेर जब लौट कर आया तब तक खरगोश भी वहाँ से भाग चुका था अब शेर अपनी मूर्खता पर पछताने लगा क्यूँकि ना तो उसे खरगोश मिला न तो बारहसिंगा।



पपीता से करें डायबिटीज के साथ दिल की भी सुरक्षा, बीमारी रहेगी कोसों दूर

पपीता शरीर से लेकर त्वचा तक के लिए रामबाण माना जाता है। पपीते को खाने के बाद इनके छिलकों की मदद से चेहरे के लिए एक अच्छा पील मास्क तैयार कर सकते हैं। दादी-दादा से अक्सर यह कहते सुना होगा कि पाचन को ठीक रखने के लिए किसी और चीज की जरूरत नहीं है। इसके लिए आपको बस पपीते का सेवन ही काफी है। आइए जानते हैं इससे होने वाले और फायदों के बारे में।

बेहतरीन पोषण तत्व

बच्चे से लेकर बूढ़ों तक के लिए रोजाना शरीर में एक अच्छी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, कार्ब्स, मिनरल्स और कैल्शियम की जरूरत होती है। बता दें की 150 ग्राम पपीते में 60 ग्राम कैलोरी होती है। इसमें विटामिन का पूरा परिवार पाया जाता है।

इसमें विटामिन बी, ई, सी और बी9 यानी कि फोलेट पाया जाता है। इसके साथ ही मैग्नीशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन और मैंगनीज खनिजों के साथ कई फाइटोकेमिकल्स, कैरोटेनॉयड्स और अन्य एंटीऑक्सिडेंट यौगिक भी प्रदान करता है। ये पदार्थ किसी भी बीमारी को शुरू होने से पहले ही खत्म करने की क्षमता रखते हैं।

हार्ट के लिए बेहतर

पपीता का रोजाना सेवन करने से खून संचार में होमोसिस्टीन को बैलेंस बनाने में मदद मिलती है। होमोसिस्टीन एक ऐसा रोग है, जिसकी वजह से दिल की बीमारी का खतरा बढ़ सकता है, इसलिए पपीते को

खाने की सलाह दी जाती है। इसके सेवन से एलडीएल की मात्रा नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा पोटेशियम तनाव को कम करने में सबसे असरदार साबित होता है।

बेहतर इम्युनिटी बूस्टर



कोई बार-बार होने वाले कान के संक्रमण, सर्दी और पलू को दूर रखना चाहता है तो पपीते में मौजूद विटामिन ए, सी और ई इससे छुटकारा दिलाने के लिए सबसे अच्छे माने जाते हैं। पपीते को विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। वहीं, इसमें फोलिक एसिड की मात्रा भी पाई जाती है। पपीते का सेवन एनिमा से लड़ने में मदद करता है और थकान, सांस

की समस्या और सिरदर्द को दूर करने के लिए भी सबसे अच्छा माना जाता है।

तमन्ना भाटिया बोलीं हर क्षेत्र में है नेपोटिज्म



**नेपोटिज्म
किसी की
सफलता और
असफलता तय
नहीं करता**

दक्षिण भारतीय सिनेमा में तमन्ना भाटिया की गिनती बड़ी अभिनेत्रियों में की जाती है। इसके साथ वह बॉलीवुड की कई फिल्मों में भी काम कर चुकी है। बॉलीवुड की भाई-भतीजावाद संस्कृति पर उनकी भी राय है,

बॉलीवुड में भाई-भतीजावाद और पक्षपात पर अपनी राय रखने वालों में एक और नाम शामिल हो गया है, और वह नाम है तमन्ना भाटिया का, जो अपने आप को बॉलीवुड में आउटसाइडर कहती हैं। लगातार दक्षिण भारतीय फिल्मों में काम करती रहने वाली तमन्ना कहती हैं, 'मुंबई से आकर, जब मैंने तमिल और तेलुगु फिल्मों में काम किया, तब मैं न ये भाषाएं जानती थी और न ही इंडस्ट्री में किसी को जानती थी।'

30 वर्षीया अभिनेत्री मानती हैं कि भाई-भतीजावाद हर क्षेत्र में है और यह किसी की सफलता और असफलता तय नहीं करता। उन्होंने कहा, 'मेरे परिवार में कई सारे डॉक्टर हैं और अगर मैंने वो पेशा चुना होता, तो मेरे परिवार वाले मुझे गाइड करते। ऐसे ही अगर कल मेरा बच्चा एक्टर बनना चाहेगा, तो मैं भी शायद यही करूंगी। यह ऐसे ही काम करता है। लेकिन इंडस्ट्री में ऐसे कई एक्टर हैं, जिन्होंने अपने दम पर बिना फिल्मी बैकग्राउंड के ही नाम बनाया। अभिनेता शाहरुख खान को ही ले लीजिए। वह लीजेंड हैं। आज के दौर में आयुष्मान खुराना और कार्तिक आर्यन जैसे अभिनेताओं ने भी अपना एक अलग मुकाम बनाया है, और वह भी अपने दम पर।'

यह बताते हुए कि कैसे संघर्ष ने उन्हें व्यक्तिगत रूप से और एक परफॉर्मर के रूप में बेहतर किया है, उन्होंने कहा, 'जब मेरी हिंदी फिल्मों में सफल नहीं हुई, तब मुझे 'बाहुबली: दि बिगनिंग' जैसी फिल्म मिली, जिसने मेरे लिए कई चीजें बदलीं। मुझे लगता है प्रतिभा और कड़ी मेहनत के साथ-साथ आपके अंदर आगे तक काम करने का जज्बा होना चाहिए। इसलिए, मैंने अपने करियर में कुछ चांस लिए, इतना काफी है, फिर चाहे उन्होंने काम किया या नहीं, वह मेरे हाथ में नहीं था। पर मैं खुश हूँ।' तमन्ना के पास इस वक्त कुछ तमिल और

तेलुगु फिल्मों के अलावा वेब के भी कई सारे प्रोजेक्ट्स हैं और वह जल्द ही अपने काम पर वापस लौटना चाहती हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवब' आपको कैसा लग्य ?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 50

फोन 27644999, फैक्स 27642512