

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
4 दिसंबर 2022

हॉलीवुड की हसीनाओं पर
भारी है भूमि पेडनेकर की हॉटनेस

बच्चा दादी के पास आया और बोला दादी माँ आप टे बोल कर दिखाओ दादी : टे फिर से बोलो दादी : टे कितना बढिया बोलती हैं.



आप मम्मी को क्यों नहीं सुना देती क्या मतलब तेरी मम्मी को क्यों सुनाऊँ ? बच्चा : वह अपनी सहेलियों से कह रही थीं इसकी दादी पता नहीं कब टे बोलेंगी



लड़की : मैं अपने पापा की परी हूँ..! लड़का : मैं भी अपने

पापा का पारा हूँ..! लड़की : पारा..? ये क्या है..? लड़का : मुझे देखते ही उनका पारा चढ़ जाता है..! एक टीचर ने बच्चे से पूछा स्कूल क्या है ?? बहुत ही शानदार जवाब मिला.. स्कूल वो जगह है जहां पर हमारे बाप को लूटा जाता है और हमें कूटा जाता है..!!



सास नई नवेली बहू से--सास : देखना पकोड़ी एक एक कर ही तलना.!

वरना कोई कच्ची कोई पक्की रह जाएगी !

और हां भिन्डी एक-एक कर धोना ! फिर टॉवेल से पोंछ कर एक-एक कर काटना.!

सुन धनिया की एक एक पत्ती तोड़ कर धोना.!

बहू : दो चार दिन परेशान रही !

फिर पांचवे दिन बोली- मांजी आप ये

सब्जी देखो तब तक मैं नहाकर आती हूँ !

चार घंटे तक बाथरूम से जब बहू नहीं निकली

तो सास बोली अरे बहू तुझे नहाने में कितना वक्त लग रहा है !

बहू : मांजी आपके बताए अनुसार सिर में

पति पत्नी से

प्रिये, मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ।

पत्नी- तो क्या मैं आपको नहीं करती? मैं तो आपके लिए सारी दुनिया से लड़ सकती हूँ।



पति- लेकिन तुम तो दिन-रात मुझसे ही लड़ती रहती हो?

पत्नी- जानू, आप ही तो मेरी दुनिया हो!



एक-एक बाल शैम्पू कर रही हूँ अभी तीन

घंटे और लगेंगे आप खाना बना लो.!

भारतीय नारी सास पर भारी



अंतरराष्ट्रीय फैशन जगत में अपनी प्रतिभा का हुनर दिखा रही लुधियाना की डिजाइनर वैशाली

कहते हैं अगर इंसान में कुछ कर गुजरने के जज्बे के साथ सच्ची लगन और कड़ी मेहनत हो तो उसे पंख फैलाने से कोई नहीं रोक सकता। वह अपनी प्रतिभा और हुनर के दम पर मुकाम हासिल कर ही लेता है। स्मार्ट सिटी लुधियाना के सागर परिवार की डिजाइनर बेटी वैशाली ने भी अपनी प्रतिभा दिखाकर पूरी दुनिया में मिसाल कायम कर दिखाई है और फेमस फैशन डिजाइनर की सूची में अपना नाम शामिल कर लिया है।

मां के मार्गदर्शक में घर की बुटीक से शुरुआत

वैशाली ने अपने सपनों की शुरुआत छोटी सी उम्र में ही कर दी थी। उनकी मार्गदर्शक कोई और नहीं बल्कि उनकी मां श्रीमती अनुपमा सागर ही रहीं। अपनी मां की छत्रछाया में रह कर उन्होंने घर के बुटीक से ही इसकी शुरुआत की थी जिसके बाद वह लगातार कड़ी मेहनत करती रहीं और आगे बढ़ती रहीं। इस मेहनत का फल भी उन्हें मिला और आज वह अंतरराष्ट्रीय फैशन जगत में अपना नाम कमा चुकी हैं।

लंदन फैशन वीक (सप्रिंग/समर 2023) में शोकेस की कलैक्शन

पेंडेमिक उपरांत जीवन में आए नए उत्साह और ऊर्जा को उन्होंने अपनी कलरफुल डिजाइनिंग में बखूबी दिखाया। अंतरराष्ट्रीय फैशन शो लंदन फैशन वीक शो (सप्रिंग/समर 2023) में उनके डिजाइन किए खूबसूरत परिधान पहनकर मॉडल्स रैंप पर कैटवॉक करतीं नजर आईं। बता दें कि वह पिछले 4 सालों से लंदन फैशन वीक में कलैक्शन शोकेस कर रही हैं। वैशाली के डिजाइनर कपड़े, सिर्फ लंदन फैशन वीक शो में ही नहीं बल्कि पैरिस, मिलान, न्यूयॉर्क फैशन शोज में भी शोकेस किए जाते हैं।

डिजाइनर वैशाली के कास्ट्यूम फेमस इंटरनैशनल

सैलिब्रिटीज की पसंद

डिजाइनर वैशाली साल 2000 से लंदन (यू.के.) में सैटलड हैं, उन्होंने यू.के. के गिलफोर्ड कॉलेज से फैशन डिजाइनिंग का कोर्स पूरा किया। साल 2007 में वैशाली ने बर्कशायर काउंटी में अपना फैशन स्टूडियो की शुरुआत की थी। आज उनके तैयार किए डिजाइनर्स कास्ट्यूम आज कई एशियाई व वेस्टर्न परिधान अंतरराष्ट्रीय जगत की सैलिब्रिटीज जैसे किबर्ली व्यात (पुसीकेट डॉल्स सिंगर), मैक्स रोजर्स (लीडिंग फैशन मॉडल), चाली वेबस्टर (टी.वी प्रेजेंटर), एंजेलिका बेल (टी.वी प्रेजेंटर), एमी



डे (रियलटी टी.वी स्टार), एमिलिया मिस्ट (रियलटी टी.वी स्टार), जस्टिन आफटे (वॉयस किड्स यू.के विनर), मैट लैपिंस्कस (टी.वी स्टार), कासा जैक्सन (सिंगर), सोफिया हयात (एक्ट्रेस एंड इंडियन बिग बॉस फेम) आदि की पसंद बने हुए हैं।

छोटी उम्र में शुरु हुआ सफर, बहुत सी चुनौतियों को किया पार

डिजाइनर वैशाली का कहना है कि- "फैशन की दुनिया में मेरा सफर छोटी उम्र में शुरू हो गया था। मां के डिजाइनर होने व परिवारिक व्यवसाय भी फैशन बिजनेस से जुड़ा होने के कारण मेरा शुरू से टेकस्टाइल्स, कलर्स और फैब्रिक के साथ लगाव रहा। मैंने हमेशा नए-नए डिजाइन बनाने और शिल्प को गहराई से सीखने की कोशिश की क्योंकि मुझे यकीन था कि मैं हमेशा से कुछ क्रिएटिव करना चाहती हूँ फिर वो आर्ट हो, इंटीरियर डिजाइन हो या फैशन "।

वैशाली ने आगे कहा- "जब मैंने यू.के. में गिलफोर्ड कॉलेज से फाउंडेशन आर्ट एंड डिजाइन का अपना कोर्स पूरा किया तो मुझे ये निश्चित हो गया कि फैशन ही मेरा रास्ता है। इस कोर्स को पूरा किए भले ही मुझे 20 साल से ज्यादा का समय हो गया और मैंने फैशन उद्योग में काम भी शुरू किया लेकिन किसी भी करियर की तरह मेरे काम में भी बहुत सी चुनौतियां आईं। मैं भी कई बार गिरी और उठी लेकिन मैं और मजबूत होती गई और उसी की बदौलत आज मैं लगातार चौथे साल लंदन फैशन वीक में अपनी कलैक्शन प्रदर्शित कर रही हूँ। "चुनौतियों को जीवन में सबक के रूप में स्वीकार करें, उनसे सीखें, आगे बढ़ते रहें और पीछे मुड़कर ना देखें। जैसे कि कहते हैं जहां चाह, वहां राह। अगर कोई रास्ता नहीं तो अपना रास्ता खुद बनाएं और चलते रहें क्योंकि कुछ भी आसानी से नहीं मिलता होता आपको बस मेहनत करनी है और मजबूत बने रहना है। "

हॉलीवुड की हसीनाओं पर भारी है भूमि पेडनेकर की हॉटनेस तस्वीरें देख रह जाएंगे दंग

बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने इंडस्ट्री में कदम रखते ही अपनी दमदार अदाकारी से सभी का दिल जीत लिया था. भूमि ने एक से बढ़कर एक फिल्मों में काम किया है.

बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर अपनी दमदार अदाकारी के लिए जानी जाती हैं. लेकिन बीते कुछ



सालों में एक्ट्रेस के फैशन सेंस ने भी सभी का ध्यान अपनी ओर खींच है.

भूमि अपनी फिल्मों में ज्यादातर सीधे-साधे अवतार में ही नजर आती हैं. लेकिन असल जिंदगी में एक्ट्रेस बेबाक होने के साथ-साथ बोल्ड भी हैं.

भूमि पेडनेकर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपनी तस्वीरों के जरिए एक्ट्रेस फैस के साथ जुड़ी भी रहती हैं.

एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपना नया फोटोशूट शेयर किया है. जिसमें भूमि की बोल्डनेस ने सभी के पसीने छुड़ा दिए हैं.

ब्लैक कलर के बेहद बोल्ड आउटफिट में भूमि पेडनेकर काफी हसीन लग रही हैं. उनका अंदाज हॉलीवुड की एक्ट्रेसों को टक्कर दे रहा है.

जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने के होते हैं ये नुकसान



रोज़ाना एक्सरसाइज से आप फिट और एक्टिव तो रहते ही हैं, साथ ही कई तरह की बीमारियों में भी एक्सरसाइज से राहत मिलती है। लेकिन जरूरत ज्यादा से एक्सरसाइज करने के भी कई नुकसान होते हैं, जैसे

1. थकान महसूस होती है और मूड भी चिड़चिड़ा रहता है।
2. जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने पर शरीर का फुर्तीलापन कम हो जाता है।
3. अधिक देर तक वर्कआउट करने पर मांसपेशियों पर भी दबाव बढ़ता है।
4. लगातार ऐसा करने से कमर दर्द और जोड़ों में दर्द की समस्या हो सकती है।
5. आवश्यकता से अधिक वर्कआउट करने पर स्लीप साइकल भी प्रभावित होता है। बहुत अधिक एक्सरसाइज करने के बाद जब थक जाते हैं, तो भी नींद नहीं आती है।
6. बहुत अधिक एक्सरसाइज आपके शरीर के जोड़ों के लिए तकलीफदेय हो सकता है। एक्सरसाइज के दौरान जब पूरे सप्ताह बार-बार बहुत अधिक वजन उठाते हैं, तो इससे जोड़ों में चोट लगने का डर रहता है।
7. ज्यादा एक्सरसाइज करने से हार्मोन्स असंतुलित होने का

खतरा हो सकता है।

8. बहुत अधिक वर्कआउट करने पर शरीर को आराम नहीं मिल पाता है और दिल सामान्य गति की तुलना में तेज़ी से धड़कता है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।
9. ओवर एक्सरसाइज करने से इम्यूनिटी पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिससे शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।
10. जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने पर परफॉरमेंस लेवल में कमी आने लगती है।



ब्रेड का सेवन करने से न सिर्फ शरीर को कई पोषक तत्व मिलते हैं, बल्कि यह वजन कम करने में भी कारगर साबित होता है।

कौन नहीं दुबला-पतला दिखना चाहता? अतिरिक्त वजन कम करने और पतले होने के लिए सबसे पहले लोगों के मन में एक ख्याल आता है वह है डाइटिंग। वजन घटाने के लिए कई लोग अपनी डाइटिंग वाली खास डाइट में ब्रेड को शामिल नहीं करते हैं।

लेकिन शायद आप नहीं जानते होंगे कि ब्रेड वजन घटाने के लिए काफी असरदार होती है, भले ही इसमें कार्बोहाइड्रेट मौजूद हो। आप सोच रहे होंगे कि क्या शरीर के अतिरिक्त वजन को कम करने के लिए आप आसानी से ब्रेड पर भरोसा कर सकते हैं? लेकिन आपको बता दें कि कोई भी ब्रेड नहीं खानी चाहिए,

वजन कम करने के लिए कुछ खास ब्रेड का ही चुनाव करना चाहिए। जानिए, कौन सी ब्रेड खाने से जल्दी वजन कम हो सकता है –

होल व्हीट ब्रेड या ब्राउन ब्रेड: नियमित ब्रेड की तुलना में ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक होता है। सामान्य ब्रेड में पोषक तत्व भी कम होते हैं और इससे हमारा वजन बढ़ता है। लेकिन गेहूं के आटे से बना ब्रेड विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर होता है और शरीर को स्वस्थ रखने में

भी मदद करता है। वजन घटाने के अलावा, इस प्रकार का ब्रेड हृदय के लिए स्वस्थ माना जाता है और टाइप 2 मधुमेह के खतरे को कम करने में भी मदद करता है।

होल ग्रेन ब्रेड:

वजन नियंत्रण के लिए साबुत अनाज से बना ब्रेड भी स्वास्थ्यप्रद है। यह विभिन्न अनाज जैसे जई, जौ, मक्का और अन्य अनाज को पोषक तत्व प्रदान करता है। इस ब्रेड को डाइट में रखने से हृदय रोग का खतरा कम होता है और आंत स्वस्थ रहता है।

स्पाउटेड ब्रेड: अध्ययनों से पता चला है कि किसी भी अनाज को अंकुरित करने से उसका पोषण मूल्य बढ़ जाता है और वह स्वस्थ हो जाता है। ऐसे अनाज खाने से शरीर को अधिक पोषक तत्व मिलते हैं। इस प्रकार अनाज से बने ब्रेड तेजी से वजन घटाने में मदद करते हैं और पुरानी बीमारियों के जोखिम को भी कम कर सकते हैं। साथ ही यह ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है।

ओटमील ब्रेड: वजन घटाने में जौ की विशेष भूमिका होती है। ओटमील ब्रेड फाइबर, मैग्नीशियम, विटामिन बी1, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं। इसमें मौजूद फाइबर रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, उच्च रक्तचाप को कम करता है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रण में रखता है। तो आप वजन कम करने के लिए अपने आहार में ओट ब्रेड को शामिल कर सकते हैं।



डायबिटीज के मरीजों को खान-पान में विशेष सावधानियां बरतनी पड़ती हैं। डायबिटीज मरीजों को सही डाइट का चयन करना बहुत ही महत्वपूर्ण है। गलत डाइट से इन मरीजों को कई सारी परेशानियां भी हो जाती हैं।



यहां तक कि फलों के सेवन में भी उन्हें बहुत सावधानियां बरतनी होती हैं। संतरा डायबिटीज मरीजों को खाना चाहिए या नहीं। आइए जानते हैं कि संतरा डायबिटीज मरीजों के लिए कितना फायदेमंद है।

क्या डायबिटीज मरीजों को खाना चाहिए संतरा?

इंडियन एक्सप्रेस में छपी खबर के अनुसार सनार इंटरनेशनल हॉस्पिटल्स की न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की एचओडी दीक्षा दयाल ने बताया कि संतरे में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) होता है और यह फाइबर से भरपूर होता है। इसके सेवन से ब्लड में शुगर का स्तर कम होता है, जो डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि संतरा न केवल सर्दियों का सुपरफूड है बल्कि मधुमेह रोगियों के लिए एक सुरक्षित नाश्ते का विकल्प है।

संतरा ब्लड शुगर को कैसे कंट्रोल करता है?

कई अध्ययनों से मधुमेह रोगियों के लिए संतरा प्रभावशाली साबित हुआ है। संतरे में 40 ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) होता है और इसमें फाइबर की भी मात्रा अधिक होती है। फल फ्लेवोनोइड एंटीऑक्सिडेंट का एक भंडार है, जो मधुमेह रोगियों के लिए दवा का काम करता

है। सूजन, ऑक्सीडेटिव तनाव, इंसुलिन प्रतिरोध और संवेदनशीलता को कम करते हैं। संतरे विशेष रूप से फ्लेवोनोइड एंटीऑक्सिडेंट के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक हैं। संतरा में विटामिन सी होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने भी मदद करता है।

हार्ट मरीजों के लिए भी फायदेमंद है संतरा

संतरे में सोडियम नहीं होता है, जो हार्ट मरीजों के लिए बहुत ही फायदेमंद होगा। इसके अलावा भी संतरे में कई पोषक तत्व होते हैं, जो हृदय रोग से होने वाले ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करते हैं।

त्वचा के लिए अच्छा है संतरा

पर्याप्त विटामिन सी के सेवन से त्वचा स्वस्थ रहती है और ताकत में भी सुधार होता है। साथ ही त्वचा पर होने वाले घाव को भी जल्द ठीक करने में काफी सहायक होता है।

इम्युनिटी बढ़ाता है संतरा

संतरे में विटामिन सी, डी, ए पाया जाता है, जो कई मायनों में सेहत के लिए अच्छा होता है।

कैसे करें संतरे का सेवन

अगर जूस आपके फ्लेवर के अनुरूप नहीं है तो उसमें अतिरिक्त चीनी न मिलाएं। आप संतरे को फलों के मिश्रण में शामिल कर सेवन कर सकते हैं।

क्या डायबिटीज के मरीज संतरा खा सकते हैं? ब्लड शुगर रोगियों के लिए कैसे फायदेमंद है

खराब हवा का त्वचा पर बुरा असर

इन तरीकों से स्किन को करें डिटॉक्स

दिल्ली समेत देश के अधिकतर हिस्सों में हवा में प्रदूषण का स्तर काफी बढ़ा हुआ है. इससे सेहत ही नहीं स्किन में खुजली, जलन जैसी कई दिक्कतें हो रही हैं. वैसे स्किन को डिटॉक्स करके काफी हद तक राहत पाई जा सकती है. एयर पॉल्यूशन के बीच ऐसे रखें स्किन का ख्याल...

हवा में प्रदूषण के बढ़ जाने का बुरा असर खांसी, जुकाम के अलावा स्किन पर जलन और खुजली के जरिए भी नजर आ रहा है. स्किन के अलावा सिर में खुजली भी तंग कर सकती है. ये सभी एलर्जी के लक्षण हैं, जिन्हें दूर करने के लिए आपको स्किन को डिटॉक्स करना चाहिए. स्किन डिटॉक्स के लिए इन तरीकों को अपनाएं...

गुनगुना पानी में नींबू



डी और स्किन को डिटॉक्स करना है, तो आपको गुनगुने पानी में नींबू के रस का इस्तेमाल अभी से शुरू करना चाहिए. नींबू में मौजूद सिट्रिक

एसिड स्किन को अंदर से क्लीन करने और ग्लोइंग बनाने का काम करता है.

समुद्री नमक और शहद



स्किन को एक्सफोलिएट करने के लिए हम कई तरीके अपनाते हैं और इनमें से एक है समुद्री नमक. शहद में मिलाकर इसकी

स्क्रब तैयार करें और हफ्ते में एक बार स्क्रबिंग करें. ये तरीका डेड स्किन को रिमूव करेगा और त्वचा ठीक से सांस भी ले पाएगी.

ग्रीन जूस

हरी सब्जियों के क्या फायदे हैं, ये अमूमन हर कोई जानता है. बाँडी के



साथ स्किन को डिटॉक्स करना है, तो आपको रोजाना हरी सब्जियों का बना जूस पीना चाहिए. आपको पालक, पुदीना और हरा धनिया से बना हुआ जूस रोजाना पीना चाहिए.

नारियल का तेल

मॉइस्चराइजेशन को हेल्दी स्किन का जरिया माना जाता है. नेचुरल

तरीके से स्किन को मॉइस्चराइज करना चाहते हैं, तो आपको नारियल तेल का रूटीन फॉलो करना चाहिए.



आप चाहे तो कोकोनट ऑयल में ऑलिव ऑयल मिलाकर लगा सकते हैं और स्किन को डिटॉक्स कर सकते हैं.

होममेड फेस पैक

एयर पॉल्यूशन से डल पड़ चुकी स्किन को रिपेयर करने के लिए आपको होममेड फेस पैक का रूटीन फॉलो करना चाहिए. बेसन, शहद, हल्दी, नींबू और रोज वाटर को मिलाकर फेस पैक बनाएं और इसे स्किन पर हफ्ते में दो बार लगाएं और फर्क देखें.

वक्त बदलने के लिए आदतें बदलना भी ज़रूरी है



दिनचर्या में शामिल कुछ आदतें हमारी जीवनशैली को बेहतर बनाती हैं, तो कुछ का प्रभाव विपरीत भी पड़ता है और हमें अहसास तक नहीं होता। इसलिए....वक्त बदलने के लिए बदलें आदतें

हम कई बार खुद को ऐसे कामों में व्यस्त कर लेते हैं जिसकी वजह से हमारा समय बर्बाद होता है। अगर हमें पता चल जाए कि हमारी दिनचर्या और व्यवहार में ऐसी कौन सी बातें या आदतें हैं, जिनमें बदलाव करके हम अपने कीमती वक्त को खराब होने से बचा सकते हैं। जानिए, उन आदतों को जिनमें बदलाव करना ज़रूरी है।

प्राथमिकताएं तय न करना

प्राथमिकताएं तय नहीं करने से हमको पता नहीं होता है कि किस तरफ़ जाना है, ऐसे में हम किसी भी तरफ़ बढ़ने लगते हैं, कोई भी काम करने लगते हैं। जाहिर है, फिर ज़रूरी काम को समय सीमा पर पूरा नहीं कर पाते हैं।

सुबह का आरम्भ तय न होना

सुबह की दिनचर्या निश्चित नहीं हो तो ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत होती है, साथ ही दिन की शुरुआत अव्यवस्थित ढंग से होती है।

बस पांच मिनट और सोना

जागने के बजाय बस पांच मिनट और सोने के लालच में मोबाइल या घड़ी का स्नूज बटन दबाना उचित नहीं है। समय पर सोना और उठना चाहिए।

सामान सही जगह पर न रखना

अव्यवस्थित जगह में रहने से सामान को खोजने में मिनटों और कई बार घंटों भी बर्बाद होते हैं। इसके साथ ही

ध्यान केंद्रित करने में भी दिक्कत होती है।

बार-बार फोन चेक करना

ईमेल बॉक्स बार-बार चेक से आपका असली काम से ध्यान भटकता है, साथ ही सोशल मीडिया को बार-बार चेक करने से स्क्रीन की भी लत लग सकती है। इसमें भी समय काफ़ी खराब होता है।

एक साथ कई काम करना

हम सोचते हैं कि एक साथ कई काम पूरे करने से काम जल्दी पूरा हो जाएगा। जबकि ऐसा करने से ध्यान भटकता है, इसलिए एक समय में एक काम ही पूरा करना चाहिए।

ना नहीं कह पाना

अगर आप सिर्फ़ लोगों की खुशी के लिए उन्हें ना नहीं कह पाते हैं, तो कभी भी ना न कहने की इस आदत से आपको मुश्किल हो सकती है। कई बार आपको ऐसे काम भी करने पड़ सकते हैं, जिन्हें करने का आपका मन नहीं है या जो आपके मूल्यों के हिसाब से उचित नहीं हैं।

मदद लेने में संकोच करना

कई बार इसलिए हम परेशान होते हैं, क्योंकि हम लोगों की मदद लेने में संकोच करते हैं। लोगों की सलाह और सहयोग नहीं लेने के कारण भी क्रामयाबी नहीं मिल पाती है और समय भी खराब होता है।

अधिक विचार करना

किसी भी समस्या के बारे में बहुत ज़्यादा सोचने से समस्या का हल नहीं निकलता है, बल्कि ऐसा करने से सिर्फ़ हमारा तनाव बढ़ता है और स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है।

विफलता से डरना

कुछ लोगों को जीवन में नाकामयाबी सिर्फ़ इसलिए मिलती है, क्योंकि वे विफल होने से डरते हैं। इस डर के कारण वे जीवन में कुछ भी हासिल नहीं कर पाते हैं। क्रामयाबी हासिल करने के लिए व्यक्ति को बार-बार नपा-तुला जोखिम उठाना पड़ सकता है। जीवन में विफलता मिलना इस सफ़र का हिस्सा है।



हेल्दी रहने के लिए शरीर को हाइड्रेटेड रखने और ज़्यादा से ज़्यादा पानी पीने की सलाह दी जाती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर गर्म पानी पिया जाए, तो दुगुना लाभ मिल सकता है। गर्म पानी वेटलॉस के अलावा इम्युनिटी बढ़ाने, डायजेशन को ठीक करने के साथ ही दर्द में भी आराम दिलाता है। इसके अलावा गर्म पानी पीने के और भी कई फायदे हैं।

1. इम्युनिटी बढ़ती है - बदलते मौसम में हेल्दी रहना चाहते हैं, रोग-बीमारियों से दूर रहना चाहते हैं, तो रोज़ सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी में नींबू डालकर पीएं, इससे शरीर की इम्युनिटी बढ़ती है। नियमित गर्म पानी पीने से सर्दी-जुकाम, खांसी से भी बचाव होता है।

2. मेटाबोलिज्म बढ़ाकर वेटलॉस में मदद करता है- अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो ठंडे पानी की जगह गर्म पानी पीना शुरू कर दें। इसके लिए रोज़ाना सुबह की शुरुआत एक से दो ग्लास गुनगुने पानी से करें। इससे शरीर से टॉक्सिन बाहर निकल जाते हैं, मेटाबोलिज्म में सुधार होता है, पेट लम्बे समय तक भरा हुआ रहता है, जिससे बेवजह भूख भी नहीं लगती। इससे वजन कम होने लगता है।

3. पाचन तंत्र में सहायक - अगर आपको अक्सर कब्ज और अपच की समस्या रहती है या डायजेशन संबंधी और कोई प्रॉब्लम है, तो आप खानपान में बदलाव करने के साथ ही अपनी दिनचर्या में गुनगुना पानी शामिल करें। इससे डायजेशन संबंधी आपकी सारी प्रॉब्लम्स दूर होंगी। गर्म पानी पीने से एसिडिटी की समस्या से भी राहत मिलेगी।

4. पीरियड के दर्द से आराम देता है - हर महीने होने वाले पीरियड्स के दर्द से परेशान रहती हैं, तो गर्म पानी से आप इस दर्द से राहत पा सकती हैं। इसके लिए आप गर्म पानी को हर कुछ घंटे में चाय की तरह घूंट-घूंट कर पीएं। इससे पेट की सिंकाई होती है और क्रैप में आराम मिलता है।

5. दर्द और सूजन में राहत - गर्म पानी पेन किलर का भी काम करता है। अगर आपके पेट, जोड़ों, सिर या शरीर के किसी भी

मसल्स में दर्द है, तो गर्म पानी पीना शुरू कर दें। इससे दर्द में तो आराम मिलेगा ही, मांसपेशियों के सूजन भी कम होगी।

6. साइनस की समस्या में आराम - अगर आपको साइनस की पुरानी समस्या है और आप कई दिनों तक नाक बंद रहने और सिरदर्द से परेशान रहते हैं, तो सुबह एक ग्लास गर्म पानी पीने की आदत डालें। ऐसा करने से साइनस के लक्षणों में कमी आती है और आराम मिलता है।

7. बॉडी को डिटॉक्स करता है - गर्म पानी पीने से शरीर का तापमान बढ़ जाता है और शरीर से पसीना ज़्यादा निकलता है। पसीने के साथ शरीर में मौजूद हानिकारक टॉक्सिन भी शरीर से आसानी से बाहर निकल जाते हैं। अगर आप गुनगुने पानी में नींबू या ग्रीन टी डालकर पीते हैं तो यह शरीर के अंदर के टॉक्सिन को और भी आसानी से बाहर निकाल देते हैं।

8. दांत दर्द में फायदेमंद - अगर आप दांत और मसूड़ों में दर्द से परेशान हैं, तो रोज़ाना सुबह गर्म पानी पीएं। इससे मसूड़ों की सूजन कम होगी और दांत दर्द में भी आराम मिलेगा। लेकिन ध्यान रखें कि पानी अधिक गर्म ना हो, वरना यह दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचा सकता है।

9. कब्ज से छुटकारा दिलाता है - अगर आपको कब्ज की शिकायत है, तो रोज़ सुबह खाली पेट गर्म पानी पीएं। इससे कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। इतना ही नहीं, अगर आप सुबह चाय या कॉफ़ी की बजाय एक गर्म पानी का सेवन करें, तो यह आपकी हेल्थ के लिए भी कई तरह से फायदेमंद होगा।

10. मूड को हैप्पी बनाता है - रात को सोने से पहले गुनगुना पानी पीने से पेट की ऐंठन और दर्द को कम करने में तो मदद मिलती ही है, इससे आपका मूड भी सही रहता है। एक अध्ययन के अनुसार पानी की कमी आपके मूड को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है। ऐसे में पानी पीकर आप इस तरह की समस्याओं को आसानी से कम कर सकते हैं। अध्ययन के अनुसार जो लोग आमतौर पर अधिक मात्रा में पानी पीते हैं, उनका मूड शांत और सकारात्मक बना रहता है।

बच्चों दूध नहीं पीता तो उसकी जगह खिलाएं ये फूड्स नहीं होगी पोषक तत्वों की कमी

बच्चों के लिए दूध बहुत ही आवश्यक है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों बच्चों के शरीर का विकास करने में मदद करते हैं। सिर्फ एक्सपर्ट्स ही नहीं बल्कि आयुर्वेद में भी इसे एक संपूर्ण आहार माना जाता है। दूध का सेवन करने से कई समस्याएं दूर होती हैं। इसमें प्रोटीन, मैग्नीशियम और कैल्शियम जैसे सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह बच्चों की हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। इसके अलावा बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए भी यह बहुत ही फायदेमंद होता है। लेकिन बच्चे दूध को देखकर कई तरह के मुंह भी बनाते हैं। ऐसे में आप उन्हें दूध के अलावा यह चीजें खिला सकते हैं। इन चीजों का सेवन करने से उनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी पूरी होगी। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

पनीर

आप पनीर का सेवन बच्चे को करवा सकते हैं। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह पोषक तत्व बच्चे के पाचन को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा इसका सेवन करने से बच्चों के दांत और हड्डियां भी मजबूत होती हैं। बच्चे के शारीरिक और मस्तिष्क के विकास के लिए भी यह बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

रागी

आप रागी का सेवन बच्चे को करवा सकते हैं। इसमें डाइट्री फाइबर, कैल्शियम, प्रोटीन, पौष्टिक तत्व, आयरन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह सारे पोषक तत्व बच्चे के स्वस्थ शरीर के लिए बहुत ही आवश्यक होते हैं। इसके अलावा रागी बच्चे के शरीर में आयरन की

कमी भी पूरी करते हैं।

दही

दही एक बहुत ही अच्छा प्रोबायोटिक माना जाता है। यह बच्चे के पेट को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन जैसे पोषक तत्व काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। यह बच्चे के मानसिक विकास के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। आप बच्चे को खाने के बाद इसका सेवन करवा सकते हैं।

हरे मटर

हरे मटर आप बच्चे को खिला सकते हैं। इसमें आयरन, जिंक, मैग्नीज और कॉपर की बहुत ही अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा बहुत अच्छी पाई जाती है। यह बच्चे की इम्यूनिटी बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

आप बच्चे को हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करवा सकते हैं। ब्रोकली और गहरे रंग की सब्जियां जैसे पालक, केले आदि बच्चे को खिला सकते हैं। इनमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन और आयरन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह पोषक तत्व बच्चे के बेहतर विकास के लिए बहुत ही आवश्यक होते हैं।

सोयाबीन और टोफू

आप बच्चों की हड्डियां और दांतों को मजबूत बनाने के लिए सोयाबीन और टोफू का सेवन उन्हें करवा सकते हैं। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम की मात्रा काफी अच्छी पाई जाती है। यह पोषक तत्व बच्चे के स्वस्थ शरीर के लिए बहुत ही आवश्यक होते हैं।

बादाम

बादाम आप बच्चे को खिला सकते हैं। इसे ब्रेन फूड भी कहा जाता है। इसका सेवन करने से दिमाग तेज होता है। इसके अलावा बादाम में प्रोटीन, फैट्स और कैल्शियम भी काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। बच्चे का दिमाग तेज करने के लिए आप एक रात बादाम पानी में भिगोकर अगले दिन सुबह बच्चे को इसका सेवन करवा सकते हैं।



मखाना एक इस तरह की ड्राई फ्रूट्स है जिसका सेवन बहुत से लोग करते हैं। द्रत के अलावा भी इसे लोग खाना पसंद करते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें एंटीइंफ्लेमेटरी, एंटीबैक्टीरियल, कैल्शियम, मैग्नीशियम और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। मखाने में कैलोरी की मात्रा भी कम पाई जाती है। जिसके अनुसार, यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। परंतु कुछ लोगों के लिए मखाने का सेवन करना नुकसान दायक हो सकता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि किन लोगों को मखाना नहीं खाना चाहिए...

इन 4 समस्याओं में भूलकर भी न करें मखाने का सेवन फायदे की जगह होगा नुकसान

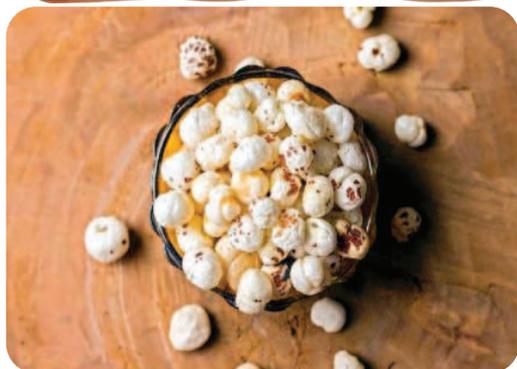


गैस की समस्या में

यदि आपको गैस बनती है तो मखाना का सेवन बिल्कुल भी न करें। क्योंकि इसमें फाइबर और प्रोटीन काफी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है जिसके कारण इसे पचाने में समय लगता है। गैस्ट्रिक, ब्लोटिंग या फिर पेट से जुड़ी समस्या में आपको मखाने का सेवन नहीं करना चाहिए। इसे खाने से आपकी समस्या और भी ज्यादा बढ़ सकती है।

किडनी में स्टोन वाले मरीज को

यदि आपकी किडनी में स्टोन है तो भी मखाने का सेवन भूलकर भी न करें। क्योंकि मखाने में कैल्शियम काफी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है जिससे आपके शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ सकती है। कैल्शियम किडनी



में पाए जाने वाले स्टोन का साइज बढ़ा सकता है।

दस्त की समस्या में

यदि आप दस्त से परेशान हैं तो भी मखाना न खाएं। मखाने में पाया जाने वाला फाइबर आपके लिए समस्या खड़ी कर सकता है। कब्ज में एक्सपर्ट्स फाइबर से भरपूर आहार खाने की सलाह देते हैं लेकिन यदि आप दस्त से परेशान है तो भूलकर भी मखाना न खाएं। इससे आपकी समस्या बढ़ सकती है।

दवाइयों वाले मरीज

यदि आप किसी बीमारी की दवाई का सेवन कर रहे हैं तो भी मखाना का सेवन न करें। इससे आपकी दवाइयों का असर कम हो सकता है और आपकी समस्याएं और भी ज्यादा बढ़ सकती हैं।



इंजीनियरिंग का चमत्कार है पम्बन ब्रिज

जिसके ऊपर से निकलती है ट्रेन और नीचे से नांव

अगर आप भी नेचर लॉवर हो और ट्रेन में यात्रा करना पसंद है तो आपको चाहिए की आप पम्बन ब्रिज की सैर जरूर करें ट्रेन से। आपको बता दें की यह की पम्बन ब्रिज समुद्र के ऊपर बना हुआ है। इस पुल के ऊपर गुजरने से लगता है की जैसे की ट्रेन पानी की सतह पर चल रही हो। इस पुल को ऐसा डिजाइन किया गया है कि इस पुल से पानी के नांव को गुजरने के दौरान इस पुल के एक भाग को खोला भी जाता है और फिर नांव के गुजरने के बाद वापस पहले के जैसा कर दिया जाता है। यह ब्रिज इंजीनियरिंग का एक बेहतरीन नमूना भी है।

यह ब्रिज समुद्र तल से बहुत ही कम ऊंचाई पर स्थित है, जिसके कारण इस ब्रिज पर चलने वाली ट्रेन से यात्रा करना कुछ ज्यादा ही खूबसूरत सा लगता है। आपको बता दें कि यह पुल जितना खूबसूरत है, उतना ही खतरनाक भी है। तो चलिए इस ब्रिज की खासियत के साथ-साथ विवरण को भी जानने का प्रयास करते हैं। इसके लिए आप हमारे द्वारा लिखे गए इस आर्टिकल पूरा जरूर पढ़ें।

29 साल में बना था ये ब्रिज

पम्बन ब्रिज भारत के तमिलनाडु राज्य में स्थित है। इस पुल का निर्माण ब्रिटिश रेलवे के द्वारा करवाया गया था। इस पुल के निर्माण का डिजाइन जर्मन इंजीनियर शेजर ने किया था। इस पुल का निर्माण साल 1885 से लेकर 1914 तक चला यानि की इसे बनाने में 29 साल का समय लगा था।

यह पुल 145 कंक्रीट के खंभों के ऊपर टिका हुआ है। पम्बन ब्रिज जो कि 6776 फीट यानि कि 2.065 किलोमीटर लंबा सिंगल रेल लाइन वाला ब्रिज है। इस पम्बन ब्रिज का उद्घाटन 24 फरवरी 1914 को हुआ था। उस समय से लेकर 2009 तक यह पुल भारत के सबसे लंबा समुद्री ब्रिज रहा है।

1964 में हो चुका है ट्रेन एक्सीडेंट

आपको बता दें की पम्बन ब्रिज वाला रेल रुट सही में अकार्षक होने के साथ-साथ खतरनाक भी माना जाता है। अगर समुद्र का पानी अशांत हो तो बहुत सी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। आपको बता दें की साल 1964 के दौरान तेज हवाओं के चलते एक ट्रेन एक्सीडेंट भी हो चुका है, जिसके बाद पुल पर सेंसर लगाया गया था, जिससे हवाओं की गति का पता चलता है। अगर हवा की गति 58 किलोमीटर प्रति घंटा से अधिक हो तो ट्रेन को इस ब्रिज से गुजरने नहीं दिया जाता है।

सूर्यास्त का सीन होता है बेहद मनमोहक

यहां पर एडवेंचर को इंजॉय करने के लिए जाने का सबसे अच्छा समय शाम का समय होता है। क्योंकि यहाँ से सूर्यास्त का सीन काफी ज्यादा आकर्षक दिखता है। आपको बता दें कि यहाँ पर बहुत से लोग स्पेशल सूर्यास्त का सीन देखने ही जाते हैं। ट्रेन से इस ब्रिज पर घूमने जाना चाहते हैं तो आपको बता दें कि शाम में एक ट्रेन है रामेश्वरम चेन्नई एक्सप्रेस जो, कि हर रोज शाम 5:00 बजे रामेश्वरम स्टेशन से गुजरती है।

शाहरुख खान कर चुके हैं इस पुल पर शूट

यह रेल रूट तमिलनाडु के अनोखा पर्यटक स्थल में से एक है। इस ट्रैक पर चलने वाली ट्रेन एवं इसे देखने के लिए टूरिस्ट देश-विदेश से आते हैं। इसी पुल पर भी शाहरुख खान की चेन्नई एक्सप्रेस फिल्म का कुछ भाग शूट हुआ था। अभी के समय में यह पुल जर्जर की स्थिति होने के कारण इसकी मरम्मत की गई है पूरे 280 करोड़ रुपये की लागत से, जिसके बाद यह बन गया है न्यू पम्बन ब्रिज। इस पम्बन ब्रिज से समुद्र देखने में बहुत ही खूबसूरत सा लगता है। समुद्र की लहरों के बीच से गुजरती ट्रेन से बाहर का सीन बहुत ही मनमोहक दिखता है।



मौजूदा वक्त में फास्ट फूड यानी जंक फूड ने हमारे खाने पर बहुत तेजी से पांव पसार है। इसने सबसे पहले कब्जा जमाया बच्चों पर जिनकी उम्र 4 से 14 वर्ष तक के बीच है। ऐसे में ये बात सोचने वाली है कि नशा बनते जंक फूड ने बच्चों के स्वास्थ्य पर सबसे बुरा प्रभाव डाला है। एक सर्वेक्षण के मुताबिक दिल्ली के 93 प्रतिशत बच्चे और मुंबई के 95 प्रतिशत बच्चे रात का भोजन करने से पहले काफी मात्रा में स्नैक्स खाते हैं। कोलकाता में 66, बैंगलूरु में 65 तथा चेन्नई में इनका प्रतिशत 62 है।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार, किसी व्यक्ति की स्वस्थ जीवनशैली का पता लगाने का सबसे अच्छा वक्त शाम पांच से आठ बजे तक का होता है। इस दौरान बच्चों को तेज भूख लगती है। इससे उन्हें जो कुछ भी सामने दिखता है, वे खा लेते हैं।

बढ़ रही है जंकफूड के प्रति दीवानगी

सर्वेक्षण में बच्चों में पोटेटो चिप्स, पेस्ट्री, बर्गर, पिज्जा और पैटिज जैसे जंक फूड के प्रति हद दर्जे की दीवानगी पाई गई है। जंक फूड की आदत उन बच्चों में सर्वाधिक देखी गई, जिनके माता-पिता दोनों कामकाजी होते हैं। ऐसे अभिभावकों के पास घर में भोजन बनाने का वक्त नहीं होता है। इससे बच्चे भूख मिटाने के लिए बाहर के भोजन पर निर्भर हो जाते हैं। सर्वेक्षण में पाया गया कि कामकाजी दंपति के दफ्तर से देर से आने तथा घर आने पर मोबाइल और इंटरनेट से चिपके रहने के कारण बच्चों को मजबूरन शाम का वक्त टीवी के सामने बैठकर स्नैक्स खाने में बिताना पड़ता है। जैसे ही बच्चे स्कूल से घर आते हैं, वे कुछ न कुछ मुंह में डालने के लिए इधर-उधर तलाश शुरू कर देते हैं।

फास्टफूड सेंटर का बढ़ा है चलन

तेजी से खुल रहे फास्ट फूड सेंटरों का आकर्षण भी बच्चों की इन आदतों को बढ़ावा देता है। इन सेंटरों पर विभिन्न स्वाद के व्यंजनों की उपलब्धता बच्चों को उकसाती है। जंकफूड के नाम पर मेट्रो ही नहीं, छोटे शहरों या कस्बों तक में रेस्तरां खुल गए हैं, जहां चंद मिनटों में मनचाहा जंकफूड हाजिर हो जाता है, जिसे खाकर बच्चे फूले नहीं समाते। जंकफूड बनाने वाली कंपनियां अपने विज्ञापनों में मशहूर चरित्रों को धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। ये विज्ञापन बच्चों



जंकफूड भी एक नशा है

को लुभाते हैं और फिर बच्चे उसके लिए जिद करते हैं।

हानिकारक है जंकफूड

जंकफूड स्वादिष्ट भले ही हो, पर सेहतमंद नहीं है। अब बच्चों और उनके पेरेन्ट्स को कौन समझाए कि जिसे वे चटखारे लेकर खा रहे हैं, वही उनकी सेहत का दुश्मन है। इनका नियमित सेवन अनेक रोगों की गिरफ्त में ला देता है। जंकफूड की दीवानगी से बच्चों की सेहत को किस कदर नुकसान हो रहा है, शायद अभिभावक नहीं जानते या फिर जानकर भी अनजान बने हुए हैं।

मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, जोड़ों की समस्या, यहां तक कि कैंसर भी जंकफूड की बंदौलत हो सकता है।

क्या कहते हैं सर्वे

एक अध्ययन से पता चला है कि राजधानी दिल्ली के प्राइवेट स्कूलों में पढने वाले 14 से 18 साल के हर तीन में से एक बच्चे का वजन अधिक है। जंकफूड और वजन से उनका पेट बढ़ रहा है। मोटापा स्वयं तो अपने आप में एक बीमारी है ही, सौ अन्य बिमारियों की जड़ भी है। मोटापा अनेक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देता है। जो बच्चे मोटे हैं या जिनमें कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक है, उनमें दिल की बिमारियां जल्दी होने का खतरा होता है। ऐसे बच्चों की दिल की धमनियां 45 वर्ष के व्यक्ति के समान होती हैं। जंकफूड को बनाने के लिए अधिक मात्रा में वसा तथा कार्बोहाइड्रेट का इस्तेमाल होता है। ये दोनों हमारे हृदय को नुकसान पहुंचाते हैं। जंकफूड का आधार मैदा और आलू होता है, जिसमें केवल कार्बोज ही पाया जाता है। इसमें फाइबर यानी रेशे की नितांत कमी होती है, जो शरीर के लिए बेहद जरूरी है। यदि आपके बच्चे जंकफूड के शौकीन हैं, तो सावधान हो जाएं इसके सेवन से उन्हें मादक पदार्थ हेरोइन जैसी न छूटने वाली लत पड़ सकती है। जंकफूड में मौजूद शक्कर व चर्बी के बच्चे ऐसे आदी हो जाते हैं कि उनकी लत छुड़ाए नहीं छूटती।

हर आठवां आदमी अनिद्रा का शिकार विशेषज्ञ से जानिए अच्छी नींद का फॉर्मूला

डॉ एरिक, शाम के समय पौष्टिक और हल्का नाश्ता करने की सलाह देते हैं। अच्छी नींद के लिए चाय-कॉफी से दूरी जरूरी है। वे कहते हैं, कम से कम सोने के 6 घंटे पहले चाय-कॉफी न ही पीएं।

अच्छी नींद इंसान को क्रिएटिव बनाती है, उसे दयालु बनाती है। एक अच्छा लाइफ पार्टनर और एक अच्छी मां या पिता बनने में भी मदद

करती है। ये कहना है, 'द स्लीप प्रिस्क्रीप्शन' के लेखक डॉ एरिक प्रैथर का, जो कैलिफोर्निया या यूनिवर्सिटी में मनोवैज्ञानिक भी हैं। आपके लिए सवाल ये है कि क्या आपको रात में अच्छी नींद आती है? नहीं आती तो फिर उपाय क्या है? डॉ एरिक दवा का सहारा लेने नहीं कहते।

दरअसल, दुनिया में हर आठवां आदमी अनिद्रा का शिकार है। कहीं वो आठवें इंसान आप या आपका कोई जाननेवाला तो नहीं? यह सवाल इसलिए जरूरी है, क्योंकि नींद ठीक से पूरी न हो तो आपका पूरा दिन प्रभावित होता है। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार, रात की नींद पूरी नहीं होने के चलते लोगों के काम करने की क्षमता घट रही है। डॉ एरिक ने अपनी किताब में कुछ अच्छे तरीके बताए हैं।

डॉ एरिक, शाम के समय पौष्टिक और हल्का नाश्ता करने की सलाह देते हैं। अच्छी नींद के लिए चाय-कॉफी

से दूरी जरूरी है। वे कहते हैं, कम से कम सोने के 6 घंटे पहले चाय-कॉफी न ही पीएं। इसके साथ ही टहलने, संगीत सुनने, बागवानी करने, क्रिएटिव काम करने और दोस्तों या फैमिली मेंबर्स के साथ बातचीत करने की सलाह देते हैं।

कमरे का इंटीरियर भी नींद प्रभावित करता है। सोने की जगह या फिर बेड को इधर-उधर करने से भी प्रभाव पड़ता है। रोज एक ही जगह पर एक ही

तरीके से सोने से भी कई बार नींद नहीं आती। डॉ एरिक सलाह देते हैं कि कुछ परेशानी हो तो भी नींद पर हावी हो जाती है। ऐसे में उस परेशानी को लिखने की आदत डालिए। जरूरी नहीं कि आपके पास समाधान हो।

अच्छी नींद के लिए कमरे का तापमान भी मायने रखता है। सोते समय कमरे को ठंडा रखना जरूरी है। लैपटॉप-कंप्यूटर बेडरूम में न हो तो अच्छा। कोशिश करें कि सोते समय मोबाइल भी आपसे दूर रखा हो। इसके साथ ही अंधेरा करना भी जरूरी है। रोशनी ज्यादा होना भी अच्छी नींद में बाधा है। अंधेरा महसूस करने के लिए स्लीप मास्क का इस्तेमाल किया जा सकता है।

डॉ एरिक कहते हैं, सोने के लिए दिमाग का शांत होना जरूरी है, इसलिए काम खत्म कर खुद को समय दीजिए। अपने फेवरेट टीवी शो देख सकते हैं। अगर बेड पर जाने के बाद 20 मिनट में नींद न आए तो छत-आंगन में टहलिए। पसंदीदा किताबें पढ़ना अच्छी आदत है।



अंजीर खाने के फायदे जिससे रहेंगे आप हमेशा सेहतमंद

अंजीर बहुत सेहतमंद है, यह आपने कई बार सबसे सुना होगा और आप इसे खाती भी हैं लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि अंजीर आखिरकार किस तरह से हमारे शरीर के लिए फायदेमंद है। यह न सिर्फ एक ड्राईफ्रूट के तौर पर फायदा करता है, बल्कि फल के तौर पर भी इसे खाया जाता है। भले ही आपने इसके फल को नहीं देखा और कम ही सुना होगा लेकिन इसके फल और ड्राईफ्रूट दोनों के सेवन से कई बीमारियां आपसे कोसों दूर रहेंगी। आज इस आर्टिकल में हम अंजीर यानी फिग के फायदों के बारे में जानेंगे।

क्या है अंजीर

अंजीर को इंग्लिश में फिग कहा जाता है, जो सूख जाने के बाद यानी ड्राईफ्रूट बन जाने के बाद हमारी सेहत के लिए और लाभकारी बन जाता है। ताजे अंजीर के फल अंदर से बेहद सॉफ्ट और उसके किनारे- किनारे क्रन्ची सीड्स होते हैं। इसका यूनिक टेक्सचर इसे बढ़िया फल बनाता है। लेकिन हम में से अधिकतर लोग इसे ड्राई फ्रूट के तौर पर जानते हैं, जब यह सूख जाता है और इसके सीड्स ज्यादा क्रिस्पी बन जाते हैं। अंजीर को ड्राई फ्रूट के तौर पर कई लोग टेबल शुगर की जगह इस्तेमाल में लाते हैं और इस तरह से नैचुरल स्वीटनर के तरह प्रयोग करते हैं।

कई न्यूट्रिएंट का मेल है

अंजीर में कई तरह के विटामिन जैसे वितमों ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन के के साथ ही मैग्नीशियम, मैंगनीन, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक, कॉपर, कैल्शियम आदि भी प्रचुर मात्रा में होता है। यह एंटी- ऑक्सीडेंट का बढ़िया स्रोत है और इसमें नैचुरल शुगर भी होता है। आजकल सब कैलोरी की बात करते हैं तो हम यदि अंजीर में कैलोरी की गिनती करें तो 100 ग्राम फ्रेश अंजीर यानी इसके फल में करीब 40- 45 कैलोरी, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 0.3 ग्राम फैट, 2 ग्राम फाइबर और 9.5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। वहीं जब अंजीर ड्राईफ्रूट की बात की जाती है तो इसके 100 ग्राम में 210 कैलोरी, 1.5 ग्राम फैट, 4 ग्राम प्रोटीन, 49 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 9 ग्राम फाइबर होता है।

हृदय को स्वस्थ रखता है

हृदय की बीमारियां हमें तब होती हैं, जब हमारे हृदय में कोरोनरी आर्टरीज जाम हो जाती है। ऐसा बॉडी में फ्री रैडिकल्स बनने की वजह से होता है। अंजीर का काम इन्हीं फ्री रैडिकल्स को खत्म करके हृदय को सुरक्षित रखना है। ऐसा अंजीर अपने



अंदर व्याप्त एंटी- ऑक्सीडेंट की मदद से करता है। ओमेगा- 3 और ओमेगा- 6 की मदद से भी अंजीर आपके हृदय को सेहतमंद रखता है। इसमें फाइबर और पोटैशियम बहुत ज्यादा होता है, जो बॉडी से अतिरिक्त फैट और हृदय से दबाव को कम करता है। इस वजह से भी हृदय की सेहत ठीक रहती है।

वजन कम करने में मददगार है

अंजीर में फाइबर इतनी ज्यादा होती है यह एक परफेक्ट स्नैक्स या मिड मॉर्निंग मंचोज के तौर पर बेहतर है। इस तरह से यह वजन कम करने वालों के लिए बढ़िया विकल्प है। सिर्फ 2 या 3 अंजीर खाने से ही आपका पेट भरा महसूस होगा और इस तरह से आपको कम भूख लगेगी।

ब्लड प्रेशर में लाभकारी

हाई ब्लड प्रेशर के कई कारण हैं, जिनमें से एक है फास्ट फूड का सेवन। ब्लड प्रेशर के ज्यादा होने से आपकी बॉडी में पोटैशियम का स्तर असंतुलित हो जाता है। ऐसे में पोटैशियम समृद्ध अंजीर आपके पोटैशियम स्तर को बढ़ाता है और इस तरह से आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर सकता है।

पाचन तंत्र को करता है दुरुस्त

अंजीर प्रीबायोटिक का बढ़िया स्रोत है, जो पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करता है और ओवरऑल गट हेल्थ को भी। इसमें फाइबर भी ज्यादा है, जिसकी वजह से यह आपके बोवेल मूवमेंट को भी ठीक करता है।

हड्डियों की सेहत के लिए सही है

हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी है कि हम कैल्शियम का सेवन करें। हमारी बॉडी को रोजाना 1000 mg कैल्शियम की जरूरत पड़ती है। चूंकि हमारी बॉडी कैल्शियम नहीं बनाती है, हमें इसे बाहर से लेने की जरूरत रहती है। कई बार दूध के सेवन से भी हमारे शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी नहीं हो पाती है। ऐसे में अंजीर का सेवन कैल्शियम की जरूरत को पूरा करने में मदद करता है।

फर्टिलिटी के लिए बढ़िया है

सदियों पुराने समय में अंजीर को फर्टिलिटी का चिन्ह माना जाता था। बाद में इस बारे में खूब रिसर्च की गई और पाया गया कि इसमें व्याप्त अधिक आयरन कॉन्टेन्ट की वजह से अंजीर फर्टिलिटी को ठीक करता है। महिलाओं के सम्पूर्ण ओवूलेशन प्रक्रिया में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

देश की इन जगहों पर घूमने के लिए लेना पड़ता है परमिट, क्या है वजह

भारत में कई ऐसी जगहें हैं, जहां बिना परमिट के यात्रा नहीं की जा सकती है। इन इलाकों को सुरक्षा के लिहाज से बेहद संवेदनशील माना जाता है।

विदेश घूमने के लिए हमें वीजा लेने की जरूरत होती है। लेकिन भारत में भी ऐसी कई जगहें हैं, जहां बिना परमिट के यात्रा नहीं की जा सकती है। भारत की इन जगहों पर जाने के लिए जरूरी इस परमिशन को इनर लाइन परमिशन कहा जाता है। जानकारी के मुताबिक, इन जगहों के आस-पास से होकर इंटरनेशनल बॉर्डर गुजरता है। इसलिए, इन जगहों पर आने-जाने के लिए परमिशन लेनी पड़ती है।



एलओसी के पास बसे लद्दाख की कुछ जगहों पर जाने के लिए आपको परमिट लेना जरूरी है। इन जगहों में नुब्रा घाटी, त्सो मोरीरी लेक, खारदुंग ला पास समेत कई जगहें हैं। यह परमिट सिर्फ एक दिन के लिए मान्य होता है।



नागालैंड में हर साल हजारों पर्यटक घूमने आते हैं।

लेकिन, नागालैंड के कोहिमा, मोकोकचुंग, वोखा, दीमापुर, मोन, किफिरे वगैरह पर जाने के लिए आपको परमिट की जरूरत पड़ती है। यहां पर 5 दिनों का परमिट 50 रुपये और 30 दिनों तक का परमिट 100 रुपये में मिलता है।



अरुणाचल प्रदेश में मौजूद कई जगहों पर जाने के लिए इस परमिट लेने की जरूरत पड़ती है। इन जगहों में ईटानगर, तवांग, रोइंग, पासीघाट, भालुकपोंग, बोमडिला, जीरो वगैरह शामिल हैं। भूटान, म्यांमार, और चीन की सीमा से जुड़ा यह राज्य, सुरक्षा के नज़रिए से बेहद संवेदनशील माना जाता है।



सिक्किम के त्सोंगमो लेक, गोइचला ट्रैक, नाथूला, युमथांग, गुरुडोंगमार लेक जैसी शानदार जगहों पर बिना परमिट कोई नहीं जा सकता। इन बेहद दिलचस्प जगहों पर जाने के लिए आपको इनर लाइन परमिट लेना होता है।

मिनटों में गायब होगी स्किन की टैन इस्तेमाल करें ये घर का बना 3 फेसपैक



बदलते मौसम के साथ सबसे पहले स्वास्थ्य और त्वचा प्रभावित होती है। सर्दियों में स्किन पर ड्राइनेस और टैनिंग की समस्या होने लगती है। क्योंकि इस मौसम में बहुत से लोग धूप में बैठना पसंद करते हैं। जिसके कारण स्किन पर टैन होने लगती है। टैन से राहत पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं। लेकिन फिर भी समस्या से राहत नहीं मिल पाती। आप कुछ घरेलू नुस्खों के जरिए टैनिंग की समस्या से राहत पा सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

बादाम, दही और हल्दी से बना फेसपैक



आप टैनिंग से राहत पाने के लिए बादाम, हल्दी और दही से बना मिश्रण इस्तेमाल कर सकते हैं। बादाम में पाए जाने वाले पोषक तत्व समस्या से राहत दिलवाने में मदद करते हैं।

कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले एक कटोरी में 4 चम्मच दही लें।
- इसमें 2 चम्मच हल्दी और 3 बादाम पीसकर मिलाएं।
- तैयार किए गए फेसपैक को चेहरे पर लगाएं।
- मिश्रण को अच्छे से मिक्स करें और फिर चेहरे पर लगाएं।
- 15 मिनट के बाद आप चेहरा सादे पानी से धो लें।
- आपको समस्या से राहत मिलेगी।

मूंग दाल और टमाटर से बना फेसपैक

स्किन के लिए टमाटर बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-सी की काफी अच्छी मात्रा पाई जाती है। यह स्किन को ग्लोइंग बनाने और निखारने में मदद करता है। मूंग दाल



में पाए जाने वाले पोषक भी त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले आप मूंग की दाल को पीसकर पेस्ट बना लें।
- इसके बाद पेस्ट में टमाटर को पीसकर मिलाएं।
- दोनों चीजों को मिक्स कर लें।
- मिक्स करके मिश्रण की चेहरे पर 15 मिनट के लिए स्क्रब करें।
- स्किन ग्लोइंग बनेगी और साथ में त्वचा से टैन भी दूर होगी।

केसर और दूध से बना फेस मास्क



आप स्किन की टैनिंग दूर करने के लिए केसर और दूध से बना फेसमास्क भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले केसर को दूध में डालकर उबाल लें।
- जैसे दूध उबल जाए तो उसे हल्का ठंडा कर लें।
- ठंडा होने के बाद दूध की कॉटन के साथ मसाज करें।
- इस दूध से आपके चेहरे की टैनिंग दूर होगी।

हरी रोशनी शरीर के लिए फायदेमंद

इससे सालों पुराना दर्द चला जाता है यह थेरेपी कलर ब्लाइंड लोगों पर भी कारगर

अमेरिका में 5 करोड़ से ज्यादा लोग किसी न किसी तरह के दर्द की तकलीफ झेल रहे हैं। वे थेरेपी, मसाज, एक्जूपंचर और दवा भी ले रहे हैं, लेकिन दर्द खत्म नहीं हो रहा है। कई दवाएं तो ऐसी हैं जिनकी लत लग जाती है। हाल ही में ड्यूक यूनिवर्सिटी के एक शोध में सामने आया कि ग्रीन लाइट में कुछ समय बिताने पर हर तरह का दर्द कम हो जाता है या खत्म भी हो सकता है।

ग्रीन लाइट थेरेपी के कोई नुकसान नहीं

इसे ग्रीन लाइट थेरेपी नाम दिया गया है। खास बात यह है कि इसके न कोई दुष्परिणाम हैं और न ही कोई लत लगती है। प्रमुख शोधकर्ता डॉक्टर पदमा गुलूर ने फाइब्रोमायलिया (मांसपेशियों में दर्द) के मरीजों पर एक एक्सपेरिमेंट किया। दो हफ्तों तक हर दिन 4 घंटे तक अलग-अलग रंगों के चश्मे पहनने को दिए गए। कुछ ने नीला, कुछ ने

बिना किसी रंग का और कुछ ने हरा चश्मा पहना। इसके नतीजे सामने आने के बाद पता चला कि हरा चश्मा पहनने वाले लोगों में दर्द की चिंता कम हो गई और उन्होंने पेन किलर्स लेना कम कर दिया।

ऐसे काम करती है यह थेरेपी

गुलूर ने कहा कि अध्ययन के नतीजे से लोग इतने खुश थे कि उन्होंने चश्मे लौटाने से इनकार कर दिया। दरअसल, हरी रोशनी कुछ तंत्रिकाओं के रास्ते हमारी आंखों से होते हुए ब्रेन तक जाती है। इन्हीं में से कुछ हमारे दर्द का नियंत्रण करती हैं। आंख में मौजूद मेलानोप्सिन एसिड हरी रोशनी से ट्रिगर हो जाता है। जो ब्रेन में दर्द पर काबू करने वाले हिस्से को सिग्नल भेजने का काम करता है। जब वह हरी रोशनी से ट्रिगर होता है तो मस्तिष्क में दर्द कम करने वाला एक नया रास्ता खुलता है।

थेरेपी से माइग्रेन का दर्द 60% तक कम होता है

एरिजोना यूनिवर्सिटी के डॉक्टर मोहम्मद इब्राहिम ने ग्रीन लाइट का माइग्रेन पीड़ितों पर अध्ययन किया। इससे माइग्रेन के कारण तीव्र दर्द में 60% तक की कमी हुई। दर्द की तीव्रता 40% तक रह गई थी। मांसपेशियों का दर्द भी कम हुआ।



सर्दियों में मेथी के पत्ते हैं वरदान सर्दी-जुकाम से लेकर डायबीटिज में असरदार

बड़े हमेशा से कहते आए हैं की हरी पत्तेदार सब्जियां खानी चाहिए और यह बिल्कल सही भी है। साग और मेथी जैसे पत्तेदार सब्जियां में कई सारी बीमारियों से बचाती है। इसमें कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन फास्फोरस, पोटेशियम, जिंक, मैगनीज, विटामिन सी, विटामिन बी, सोडियम, कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, ऊर्जा, आदि पाया जाता है। ये पत्ते आसानी से पच भी जाते हैं। तो चलिए जानते हैं मेथी के पत्ते खाने के फायदे।

डायबीटिज में है असरदार

एक्सपर्ट की मानें तो मेथी में कई सारे डायबीटिज विरोधी गुण है। इसके सेवन से ब्लड शुगर नियंत्रण में रहता है। इसलिए अगर आपको डायबीटिज है तो अपने डाइट में मेथी जरूर शामिल करें।

वजन घटाने में मददगार

मेथी खाने से ज्यादा खाने की इच्छा खत्म होती है। इसलिए इससे वजन घटाने में मदद मिलती है। दरअसल 2015 में एक अध्ययन किया गया था जिसमें कोरियाई महिलाओं के एक समूह को खाने से पहले सौंफ का पानी तो दूसरे समूह को मेथी का पानी दिया गया। इसका नतीजा यह हुआ की जिन्होंने मेथी का पानी पिया था उनका पेट भरा हुआ था तो उन्होंने कम खाना खाया।

सर्दी-जुकाम रखें दूर

ठंड में सर्दी-जुकाम होना आम बात है। मेथी के पत्तों के सेवन से इंफेक्शन और सर्दी से छुटकारा मिलता है। मेथी के पत्तों में पाए जाने वाले एंटी बैक्टीरियल गुण शरीर को लंबे समय तक स्वस्थ रखने में मदद करता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद

सर्दियों में मौसम में अक्सर लोगों की स्किन skin फटने लग जाती है। ऐसे में मेथी के पत्तों में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो कील-मुहांसो, दाग धब्बे को दूर करने में मदद करते हैं।

सर्दियों में मौसम में इनका इस्तमाल करने के लिए मेथी के पत्तों का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे के निशान को दूर करने में मदद मिलेगी।

दिल के लिए फायदेमंद

मेथी कोलेस्ट्रॉल के स्तर को काफी हद तक काबू में रखता है। इससे दिल का दौरा और दूसरी दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। दिल सेहतमंद रहता है।

पाचन तंत्र मजबूत होता है

अगर आप मेथी के पत्तों को सही तरीके से रोजाना अपनी डाइट में शामिल करते हैं, तो इससे पाचन तंत्र मजबूत बना रहता है।

इसके सेवन से

कब्ज, अपच, एसिडिटी और

ब्लोटिंग आदि की समस्या भी दूर होती है। मेथी

के पत्तों के परांठे बनाकर या सब्जी बनाकर आदि तरीकों से खाया जा सकता है।



भारतीय वैज्ञानिक का कमाल

ऐसा माइक्रोस्कोप बनाया जो ब्रेस्ट कैंसर की पहचान आसान करेगा

फॉलोअप ऑपरेशन की जरूरत नहीं

अब कैंसर, खासकर ब्रेस्ट कैंसर से होने वाली मौतों में कमी आएगी। ऑपरेशन के दौरान कैंसर सेल्स (कोशिकाओं) की आसानी से पहचान की जा सकेगी। दरअसल, लंदन के इम्पीरियल कॉलेज के वैज्ञानिकों ने एंडो माइक्रोस्कोप विकसित किया है। इस डिवाइस को विकसित करने वाली भारत की डॉक्टर खुशी व्यास हैं। यह सिर्फ एक मिलीमीटर का है और इस तरह डिजाइन किया गया है कि ऑपरेशन के दौरान शरीर के अंदर डाला जा सकता है।

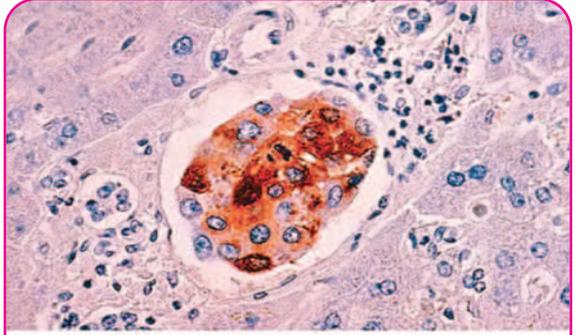
फॉलोअप ऑपरेशन से मिलेगी मुक्ति

यह डिवाइस शरीर के अंदर से कैंसर टिशू की तस्वीरें भेजता है, जिसे देखकर कैंसर के टिशू हटाना ज्यादा आसान हो जाएगा। यह एक मिलीमीटर के सौवें हिस्से जितने छोटे कैंसर सेल को भी पहचान सकता है। इसे विकसित करने वाली टीम का कहना है कि इससे कैंसर के फॉलोअप ऑपरेशन से बहुत हद तक मुक्ति मिल जाएगी। अब तक ज्यादातर मामलों में कैंसर सेल निकालने के लिए कई बार ऑपरेशन करना पड़ता था, क्योंकि एक बार में सारे कैंसर सेल्स डिटेक्ट ही नहीं हो पाते थे।

इस डिवाइस का इस्तेमाल ब्रेस्ट कंजर्विंग सर्जरी में भी किया जा सकेगा। यह सर्जरी कैंसर के सेल निकालने के बाद ब्रेस्ट की रीस्ट्रक्चरिंग के लिए की जाती है। अभी ब्रेस्ट कैंसर पीड़ित 20% महिलाओं को इस सर्जरी की जरूरत पड़ती है। यह डिवाइस ट्यूमर्स के पास के टिशू की सही स्थिति बहुत जल्दी और सटीकता से डिटेक्ट कर सकता है।

1 सेकंड में 120 तस्वीरें खींचेगा डिवाइस

एंडो माइक्रोस्कोप एक सेकंड में 120 तस्वीरें खींचता है, जिन्हें देखकर डॉक्टर पता लगा लेते हैं कि यह सेल कैंसर ग्रसित है या नहीं। डॉक्टर खुशी व्यास कहती हैं,



बेहद छोटे कैंसर सेल्स को पहचानेगा डिवाइस

अब हम इसे क्लिनिकल ट्रायल में भेज रहे हैं। हमारी कोशिश है कि अगले 5 साल में यह ब्रेस्ट कैंसर के ऑपरेशन में हर किसी के लिए उपलब्ध हो सके।

इस डिवाइस का विकास UK रिसर्च एंड इनोवेशन की संस्था इंजीनियरिंग एंड फिजिकल साइंसेज रिसर्च काउंसिल के सहयोग से किया गया है। वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड इंटरनेशनल के अनुसार, दुनियाभर में कैंसर के सबसे ज्यादा मामले ब्रेस्ट और लंग कैंसर के हैं। कैंसर के कुल मामलों में 12.5% अकेले ब्रेस्ट कैंसर के हैं। महिलाओं में होने वाले कैंसर में हर चौथी मरीज ब्रेस्ट कैंसर की है।

ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण समझकर पहचान करें

ब्रेस्ट में गांठ या मससे ब्रेस्ट कैंसर की पहचान है। महिलाएं चेक करती रहें।

ब्रेस्ट की त्वचा में बदलाव भी कैंसर का संकेत हो सकता है।

पूरे ब्रेस्ट या किसी हिस्से में सूजन हो सकती है। ब्रेस्ट में दर्द शुरू हो जाता है।

निप्पल का पीछे हटना या उलटा होना भी ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

अंडरआर्म में गांठ की ब्रेस्ट से संबंधित होने की आशंका बहुत ज्यादा होती है।

ब्रेस्ट का कोई भी हिस्सा अगर दूसरे से अलग लग रहा हो तो कैंसर की आशंका है।

पंचतंत्र की कहानी: चूहे की शादी



बहुत पुराने समय की बात है। गंगा नदी के तट पर एक सुन्दर सा आश्रम था। उस आश्रम में एक ज्ञानी संन्यासी रहते थे। एक बार गुरुजी नदी में नहा रहे थे। उन्होंने देखा कि एक बाज छोटी सी चुहिया को अपने पंजों में जकड़ कर ले जा रहा था। अचानक वह चुहिया बाज के पंजों से गिर कर सीधे गुरु के हाथ में आ गिरी। गुरु ने देखा कि वह बाज अभी भी आसमान में इधर-उधर उड़ रहा है, तो नहाने के बाद वे उस चुहिया को अपने साथ ले गए। रास्ते में उनके मन एक विचार आया और उन्होंने उस चुहिया को अपनी शक्ति से एक छोटी लड़की बना दिया और अपने आश्रम में ले गए।

जब गुरु घर पहुंचे, तो उन्होंने अपनी पत्नी से कहा, "हमारी कोई संतान नहीं है, तो इस कन्या को भगवान की कृपा और आशीर्वाद समझ कर हमें स्वीकार कर लेना चाहिए।" गुरुदेव की पत्नी बहुत ही खुश हुई और उसने खुशी-खुशी उस छोटी सी बच्ची को स्वीकार कर लिया। गुरु के आश्रम में लड़की बड़ी होती गयी और गुरु की देख रेख में काफ़ी शिक्षित होती गयी। गुरु और उसकी पत्नी को अपनी बच्ची पर गर्व था।

लेकिन अब समय आ गया गया था, जब गुरु की पत्नी ने गुरु से लड़की के विवाह के विषय में बात की। पत्नी ने कहा, "हमारी बेटी काफ़ी गुणी और विशेष है, हमें उसके लिए विशेष पति ढूंढना चाहिए।"

इसी बीच उनकी बेटी ने भी कहा कि मैं अगर किसी से शादी करूंगी तो वो दुनिया

का सबसे शक्तिशाली व्यक्ति होना चाहिए। बेटी की इस बात से गुरु भी सहमत हुए और अपनी बेटी के वर ढूंढने में निकल पड़े।

उन्होंने सोचा कि इस संसार में सूर्य से शक्तिशाली भला कौन हो सकता है। अगले दिन सुबह गुरु ने सूर्य से कहा, कृपा कर के मेरी बेटी से विवाह कर लीजिये? तो सूर्यदेव ने जवाब दिया, "मैं तो विवाह के लिए तैयार हूँ, पर अपने बेटी से पूछ कर देखें। जब गुरु ने अपनी बेटी से पूछा तो उसने विवाह के लिए मना कर दिया और कहा, "पिताजी, सूर्य तो पूरी दुनिया को रौशनी देते हैं, पर वह तो बहुत गर्म हैं जो भी उनके पास जायेगा भस्म हो जाता है।"

यह सुनते ही सूर्य ने सलाह दी और कहा, गुरुजी आप बादलों के के पास जाइये वह मुझसे भी ताकतवर हैं वो मेरी रौशनी को भी रोक सकते हैं। यह सुनने के बाद गुरु ने बादलों को बुलाया और कहा, "बादलों के राजा मेरी पुत्री को अपनी पत्नी के रूप में स्वीकार करें? बादलों के राजा ने जवाब दिया, मैं तो तैयार हूँ, परन्तु अपनी पुत्री से पूछ लें। बेटी ने दोबारा विवाह के लिया मना कर दिया और कहा, "बादलों का राजा अंधकार है, गीला और ठंडा भी है, मेरे लिए पिताजी कोई अच्छा सही पति चुनिए।" गुरु जी सोच में पड़ गए कि उनकी बेटी के लिए सही वर कौन होगा? तभी बादलों के राजा ने सलाह दिया तूफान के राजा के पास जाइये वो मुझसे भी ताकतवर है क्योंकि वो जहाँ चाहे मुझे उड़ा कर ले जा सकता है।

यह सुनते ही गुरु जी ने अपने शक्ति से तूफान के राजा को बुलाया और तूफान के राजा प्रकट हुए। गुरुजी उनसे बोले क्या आप मेरी बेटी से विवाह करेंगे? यह सुनने पर तूफान के राजा ने भी जवाब में कहा मैं तो तैयार हूँ क्या आपकी बेटी मुझसे विवाह करेगी। बेटी ने मना कर दिया और कहा तूफान के राजा तो बहुत तेज हैं और जीवन में कभी भी एक जगह स्थिर नहीं रहते और अपनी दिशा भी बदलते रहते हैं। यह सुनते ही तूफान के राजा ने कहा क्यों ना आप पर्वतों के राजा के पास जाएँ वो मुझे भी रोकने की शक्ति रखते हैं।

यह सुनते ही गुरु ने अपनी शक्ति से पर्वत को बुलाया। जब वे प्रकट हुए तो गुरु ने दोबारा वाही प्रश्न किया जो सबसे उन्होंने पूछा था, क्या आप मेरी बेटी से विवाह करेंगे? पर्वत राजा ने कहा, "मैं तो राजी हूँ आपकी बेटी से विवाह करने के लिए। एक बार अपनी बेटी से भी पूछ लीजिये" बेटी ने पर्वत राजा से भी विवाह करने से मना कर दिया और कहा, "मैं पर्वत राजा से विवाह करना नहीं चाहती क्योंकि ये बहुत ही कठोर हैं और स्थाई भी।"

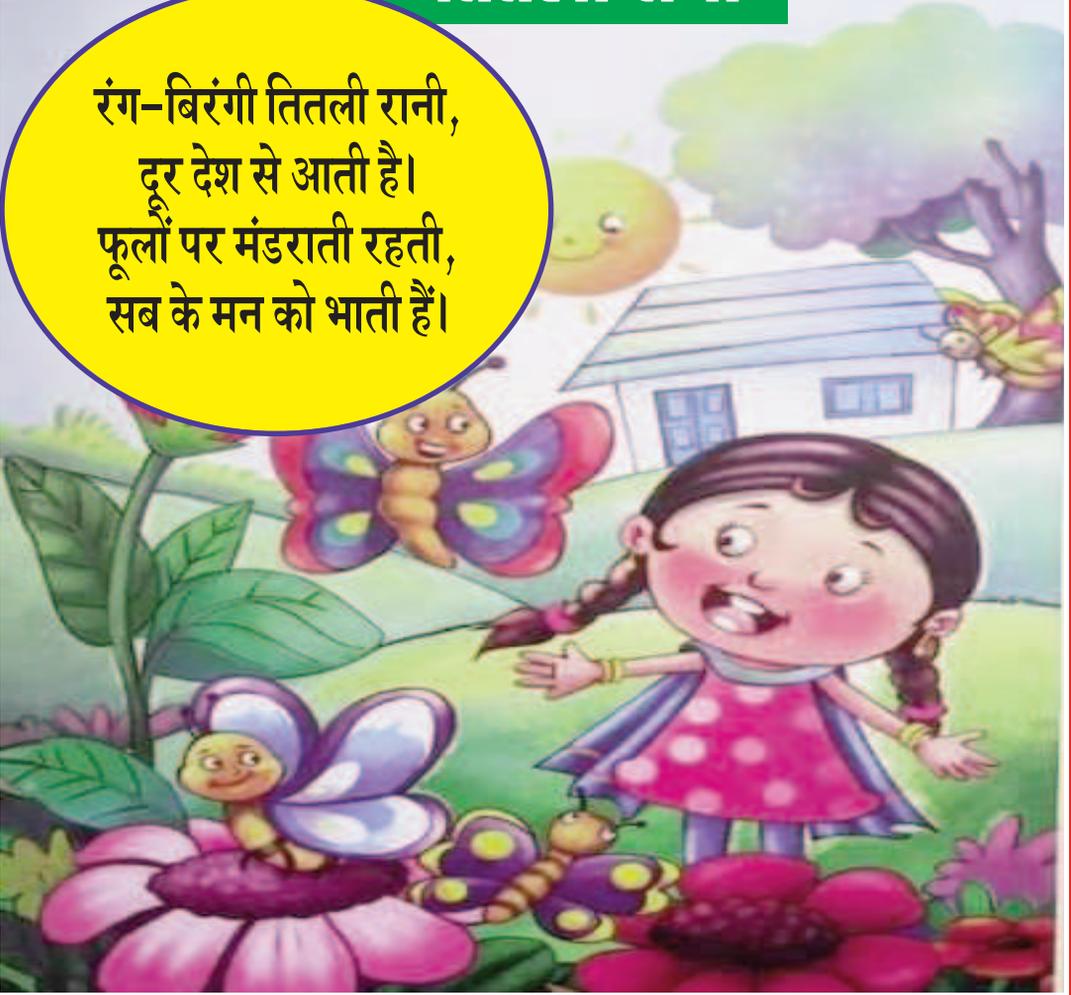
गुरु चिंतित होकर सोचने लगे पर्वत राजा से भी अच्छा वर उनकी बेटी के लिए कौन हो सकता है? सोच में पड़ते देख पर्वत राजा में सलाह दिया क्यों ना आप चूहों के राजा से पूछें वो तो मुझसे भी ज्यादा बेहतर हैं क्योंकि इतना मजबूत होने पर भी वो मेरे शरीर पर छेद कर सकते हैं।

यह सुनने पर गुरु ने जल्द से अपने शक्ति से चूहों के राजा को बुलाया। जब चूहों का राजा आया तो गुरु के सवाल करने पर उसने भी विवाह के लिए हाँ किया और कहा मैं तो तैयार हूँ आप अपनी बेटी से एक बार पूछ लें। जब गुरु ने अपनी बेटी को चूहों के राजा से मिलाया तो वो उन्हें पसंद आया और उसने शरमाते हुए विवाह के लिए हाँ कर दिया। यह जान कर गुरु बहुत खुश हुआ और उसने अपनी बेटी को अपनी शक्ति से चुहिया के रूप में बदल दिया और दोनों का विवाह करा दिया।

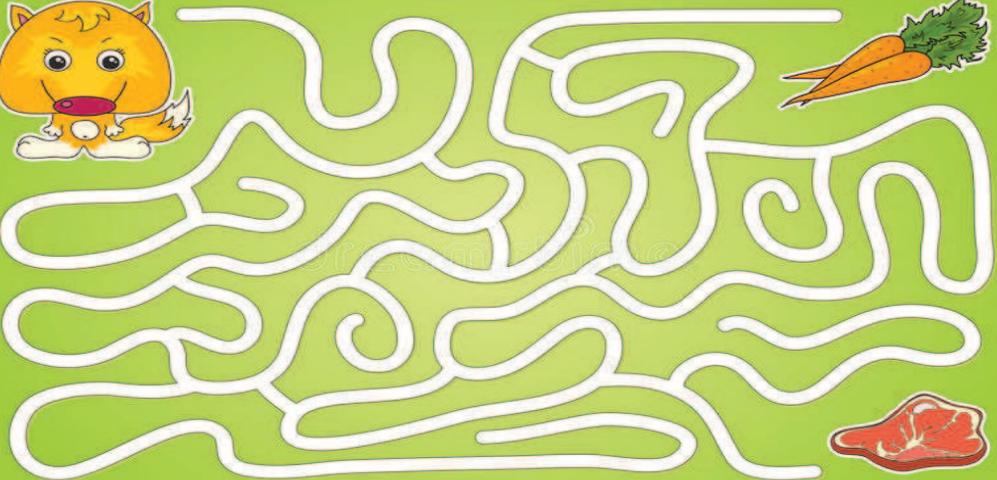
सीख: हम अपने अस्तित्व और किस्मत से जुड़ी चीजों को खुद से कभी भी अलग नहीं कर सकते, क्योंकि वो हमारे जन्म से हैं और हमारे खून में हैं।

तितली रानी

रंग-बिरंगी तितली रानी,
दूर देश से आती है।
फूलों पर मंडराती रहती,
सब के मन को भाती हैं।



रास्ता खोजो



सर्दी में फट रहे हैं गाल तो अपनाए ये घरेलू नुस्खे



नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपके गालों को, आपके चेहरे को सॉफ्ट बनाए रखेंगे।

देसी घी का

म सा ज - गाल फट गए हैं और रूखेपन के कारण उनमें खिंचाव

महसूस हो रहा हो तो आप गालों पर देसी घी से मसाज करें। जी हाँ और इसके लिए आप हथेलियों पर थोड़ा सा देसी घी लें और इनमे महज दो बूंद शहद मिला लें अब इसे चेहरे पर लगाएं और एक मिनट तक इससे मसाज करें। घी से चेहरा मुलायम होगा

और इससे नेचुरल ग्लो भी आएगा।

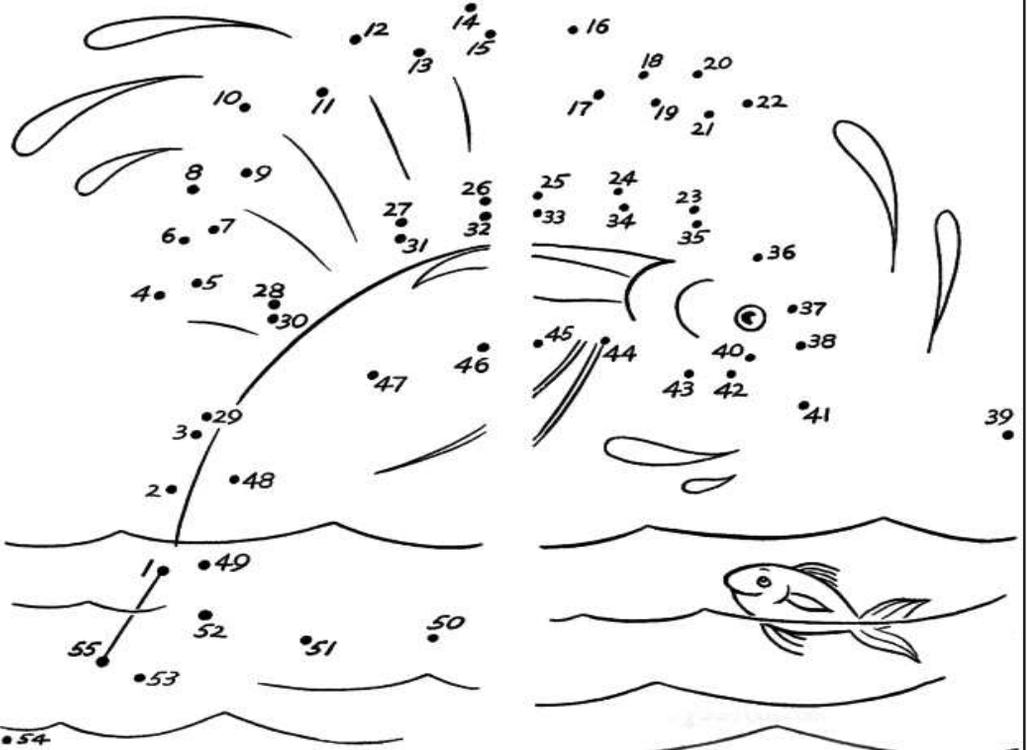
मलाई और हल्दी- आप चाहे तो एक चम्मच मलाई के अंदर थोड़ी सी हल्दी मिलानी है, उसके बाद इसे अपने फटे गालों पर लगाकर छोड़ देना है। इसके अलावा आप चाहे तो हल्के हाथों से इससे मसाज भी कर सकते हैं।

शहद और हल्दी - शहद और हल्दी के साथ आपको थोड़ा सा ओट्स का पाउडर मिलाना है और इसका पेस्ट बना कर अपने फेस पर लगा लेना है। वहीं करीब 10-12 मिनट लगे रहने के बाद इसे हल्के गर्म पानी से धो लें।

बनाना फेस पैक- केले को मैश करके इसमें थोड़ी सी मलाई और नींबू का रस मिलाएं। इसको फेस पैक की तरह चेहरे पर अप्लाई कर लें और करीब 10 मिनट लगे रहने दें। इसके बाद हल्के गर्म पानी से चेहरा धोना है।

सर्दियों में सर्द हवाएं हमारी स्किन का बुरा हाल कर देती हैं। जी हाँ और सर्दी के दिनों में हाथ-पैर और होठों की स्किन ड्राई हो जाती है, इसी के चलते चेहरा खराब दिखने लगता है और गाल भी फटने लगते हैं। तो ऐसी स्थिति में आप कुछ घरेलू नुस्खों को आजमा सकते हैं। आज हम आपको उन्हीं

बिंदी से बिंदी मिलाएं



सर्दी में बनने जा रहीं हैं दुल्हन तो इस तरह रखे अपनी स्किन का ख्याल



वेडिंग सीजन शुरू हो चुका है और इसके शुरू होने के साथ सर्दी का मौसम भी आ गया है। जी हाँ और अगर आप इस समय शादी करने जा रही हैं, तो आपको अपनी स्किन को लेकर चिंता सता रही होगी। जी हाँ, ऐसा इसलिए क्योंकि एक दुल्हन के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है स्किन केयर। जी दरअसल सर्दी का मौसम अपने साथ ड्राई स्किन, बेजान बाल और फटे होंठ जैसी समस्याएं लेकर आता है। ऐसे में इसी समय सही ब्राइडल मेकअप करवाना बहुत जरूरी हो जाता है। जी दरअसल ड्राई स्किन सर्दियों में ब्राइड्स की सुंदरता में खलल डालने वाली सबसे बड़ी ब्यूटी डिजास्टर में से एक है, हालाँकि स्किन की सही देखभाल के साथ आप अपनी स्किन की अच्छे से केयर कर सकती हैं। आज हम कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं जो आपके काम आएँगी।

नए स्किन केयर रूटीन को करें इग्नोर- सर्दियों के मौसम में अगर आपकी शादी होने वाली है तो इस समय आप नया स्किन केयर रूटीन ट्राई करने से बचें। जी हाँ क्योंकि ऐसा करने से आप अपनी स्किन पर किसी तरह का भी इन्फेक्शन होने से रोक सकते हैं।

एसैशियल ऑयल का करें यूज- सर्दी के मौसम में अपनी स्किन पर फेशियल ऑयल जरूर लगाएं, ऐसा इसलिए क्योंकि ये आपके स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। कोल्ड-प्रेस्ट आवश्यक तेलों का यूज करने से आपको नमी में लॉक करने और यहां तक कि आपकी स्किन को फिर से भरने में मदद करता है। जी हाँ और ऐसा फेशियल ऑयल चुनें जो आपकी स्किन के लिए अच्छा हो।

डाइट में शामिल करें हेल्दी फूड- हरी सब्जियों और फाइबर खाद्य पदार्थों से

भरपूर डाइट खाएं। यह खाद्य पदार्थ आपकी स्किन पर ग्लो बनाएं रखने में मदद करते हैं। जी हाँ और अगर आप हेल्दी खाएंगे तो परेशानी नहीं होगी। खुद को करें हाइड्रेट- ड्राई स्किन आमतौर पर शरीर में पानी की कमी के कारण होती है। यह आपके स्किन पर साफ नजर आती है। ऐसे में पानी पीना सेहत के लिए फायदेमंद होता है, हालाँकि आपके स्किन के लिए भी पर्याप्त मात्रा में पानी पीना अच्छा होता है।

पहले ही करें मेकअप का फैसला- किसी भी तरह की समस्या से बचने के लिए अपने मेकअप से पहले अपनी मेकअप आर्टिस्ट से जरूर मिलें। जी हाँ और उनसे अपने मेकअप लुक को लेकर चर्चा करें। इसके अलावा अगर हो सके तो एक मेकअप टेस्ट जरूर करवाएं, ताकि आपके आउटफिट के साथ आपका मेकअप कैसा लगेगा इसका आपको पता चल सके।

2 मिनट में सही हो जाएगी फटी एड़ियां, लगाए मोमबत्ती



चावल का आटा-

सामग्री-

चावल का आटा - 3-4 बड़े चम्मच

शहद - 2 बूंद

सेब का सिरका - 2 बड़े चम्मच

जैतून का तेल - 2 बड़े चम्मच

कैसे इस्तेमाल करे- सबसे पहले एक बाउल में चावल का आटा डालें। इसके बाद इसमें शहद मिलाएं। शहद में सेब का सिरका मिलाएं। सब कुछ अच्छी तरह मिला लें। इसके बाद इसमें ऑलिव ऑयल मिलाएं और एड़ियों पर लगाएं।

स्टोन से रगड़ कर साफ कर लें। वहीं इसके बाद नारियल या बादाम के तेल से पैरों की मालिश करें। ऐसा करने से फटी एड़ियां ठीक हो जाएंगी।

मोमबत्ती- मोमबत्तियों के इस्तेमाल से आप फटी एड़ियों से राहत पा सकती हैं। जी हाँ और इसके लिए मोमबत्ती को पिघलाएं और इसके बाद इसमें सरसों का तेल डालें। दोनों चीजों को मिला लें और इसके बाद एड़ियों पर तेल की मालिश करें।

मोम, हल्दी और देसी घी- मोम, हल्दी और देसी घी को मिलाकर आप इसे अपनी एड़ियों पर लगा सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले 1 चम्मच कच्ची हल्दी, 1 टुकड़ा मोम और 2 चम्मच घी लें। गर्म करके सभी सामग्री मिलाएं और एड़ियों पर लगाएं। जब एड़ियां सूख जाएं तो उन्हें पानी से धो लें।

चेहरे के साथ-साथ शरीर के अन्य हिस्सों का भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है। जी हाँ और सबसे खासतौर पर सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है और इस मौसम में चेहरे से लेकर पाँव तक का ध्यान रखना होता है। सबसे अधिक सर्दियों में एड़ियों के फटने की भी समस्या होती है। जी हाँ और ऐसे में अगर पैरों की देखभाल न की जाए तो एड़ियों में दरारें और गहरी हो जाती हैं और दर्द भी होने लगता है। अब आज हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ घरेलू नुस्खे जिनका इस्तेमाल आप कर सकते हैं।

वैसिलीन- वैसिलीन के इस्तेमाल से आप फटी एड़ियों से राहत पा सकती हैं। जी दरअसल रोज रात को सोने से पहले पैरों में वैसिलीन लगाएं और उसके बाद पैरों की मसाज करें। मसाज करने के बाद पैरों में मोजे पहन लें। ऐसा करने से फटी एड़ियां जल्दी ठीक होंगी।

पैरों को गर्म पानी में रखें- अपने पैरों को कुछ देर गर्म पानी में रखें और इसके बाद एड़ियों को प्यूमिक





ठंड में बनाएं गाजर का अचार खाने वाले को आ जाएगा मजा

सर्दी का मौसम आ चुका है और इस मौसम में अगर आप कुछ चटपटा खाना चाहते हैं तो आप गाजर का अचार बना सकते हैं। जी दरअसल सर्दियों में ये अचार बेहद टेस्टी लगता है और अगर अब तक आपने इसे नहीं चखा है तो आप इसको बना सकते हैं। हम आपको बताते हैं कैसे बनाना है इस अचार को। गाजर का अचार बनाने के लिए सामग्री-

- 1 किलो गाजर
- 2 टी स्पून सौंफ
- 1 टेबलस्पून मेथी दाना
- 1 टेबलस्पून राई
- 1 टी स्पून हल्दी पाउडर
- 2 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर
- 2 टी स्पून जीरा
- 1 टी स्पून अमचूर
- 300 ग्राम सरसों का तेल
- 1 कटोरी नमक

कैसे बनाएं गाजर का अचार-
गाजर का अचार बनाने के लिए गाजर लेकर अच्छी तरह पानी से धो लें। इसके बाद आप गाजर का छिलका उतारकर पतले और लंबे टुकड़ों में काट लें। अब कटी हुई गाजर को एक बड़े कटोरे में डालकर उसमें हल्दी और स्वादानुसार नमक डालकर मिला दें। इसके बाद एक कड़ाही में राई,

जीरा, मेथी दाना और सौंफ डालकर धीमी आंच पर ड्राई रोस्ट कर लें। अब इन सारे मसालों को लगभग 1 मिनट तक भून लें और गैस को बंद कर दें। इसके बाद थोड़ा ठंडा होने पर सारे मसालों को मिक्सी में डालकर दरदरा पीस लें। लीजिये आपका टेस्टी गाजर का अचार तैयार है अब आप इसे एक कांच की बरनी में भर लें।





बनाने जा रहे हैं लौकी के कोफते तो इन बातों का रखें ध्यान

लौकी के कोफते कई लोगों को पसंद आते हैं। हालाँकि कई बार लोग इसे सही से बना नहीं पाते। हालाँकि अगर आप लौकी के कोफते बनाने वाले हैं और यह आपको पसंद है तो आपको आज हम कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं जो आपके काम आएँगे।

लौकी को घिसकर इसमें पानी न डालें- आपको लौकी छिलने के बाद धोना है क्योंकि इससे यह पूरी तरह से साफ हो जाता है हालाँकि अगर आप लौकी ग्रेट यानी घिसने के बाद इसको धोते हैं, तो यह काफी गीला हो जाता है और इसे निचोड़कर आप इसके पोषक तत्व कम कर देते हैं।

ओवर फ्राई न करें - लौकी के कोफते ज्यादा देर तक न तलें। जी हाँ क्योंकि इससे यह ओवर कुक हो जाते हैं क्योंकि आपको फिर ग्रेवी में डालकर भी

कोफते पकाने होते हैं, जिससे यह काफी गल जाते हैं।

मसाले को अच्छी तरह न भूनना- कोई भी सब्जी तभी अच्छी बन सकती है, जब आप मसाले को अच्छी तरह से भूनते हैं। इस वजह से यह हमेशा याद रखें कि आपको अच्छी तरह से मसाले को भूनना है। जी हाँ क्योंकि इसके बिना कोफते अच्छे नहीं बन सकते हैं।

बेसन डालना - कई लोग जब कोफते तलते हैं, तो इसका बचा हुआ बेसन भी ग्रेवी में डाल देते हैं

हालाँकि इससे आपकी ग्रेवी गाढ़ी होती है ना कि स्वादिष्ट बनती है इसलिए हमेशा यह याद रखें कि आपको इसमें बेसन नहीं डालना है। इन टिप्स कि मदद से आप अच्छी तरह से लौकी के कोफते वाली सब्जी बना सकते हैं।





मच्छर ठंड में बहुत परेशान करते हैं और इनके काटने से कई खतरनाक बीमारियां होने का खतरा बना रहता है। जी हाँ और इसी के साथ कई लोगों का कहना है कि इस बार तो मच्छरों की तादाद कुछ ज्यादा ही दिख रही है। इसके चलते लोग डेंगू का धिकार हो रहे रहे हैं। हालाँकि आज हम बताने जा रहे हैं कुछ घरेलू उपाय जो आपके काम आ सकते हैं।

मच्छर भगाने के देसी उपाय-

नीम: आज भी गांवों में नीम की पत्तियां जलाकर मच्छर भगाए जाते हैं। जी हाँ और नीम के तेल में नारियल तेल

कपूर से लेकर लहसुन तक से घर में नहीं आएँगे मच्छर

मिलाकर शरीर में लगाने से या घर में किसी दीपक की तरह जलाने से भी मच्छर आपके पास नहीं आते।

अजवाइन: अजवाइन का इस्तेमाल मच्छर भगाने के लिए भी किया जाता है। जी हाँ और इसके लिए अजवाइन को बारीक पीसकर यानी उसका चूरा बनाने के बाद उसमें थोड़ा सरसों का तेल मिला लें। इसके बाद किसी गते के टुकड़े कर लें और उसमें रुई भिगोकर इन टुकड़ों में लगाएं और उसे कमरे के चारों तरफ कुछ ऊंचाई पर लगा दें। अब इसकी महक से मच्छर आपके घर से फौरन बाहर हो निकल जाएंगे।

लहसुन: लहसुन का रस शरीर पर लगाएंगे तो मच्छर आपको नहीं काटेंगे। जी हाँ और इसके लिए लहसुन को कूटकर उसका रस निचोड़ लें और पानी मिलाकर घर के कोने-कोने में छिड़काव करें तो ऐसा करने से भी मच्छर भाग जाते हैं।

कपूर: इसका इस्तेमाल करने के लिए एक कटोरी पानी में थोड़ा सा कपूर डालकर कमरे के किसी कोने में रख दें। इसके अलावा आप कपूर को घर के कोनों पर जला सकते हैं। कपूर से निकलने वाली खुशबू से मच्छर तुरंत भाग जाएंगे।

तारपीन का तेल: तारपीन का तेल लेकर उसमें एक टिक्की बारीक पिसा हुआ कपूर मिलाना होगा। वहीं इसके बाद पुरानी रिफिल से रॉड निकालकर उसमें पिसा हुआ कपूर डालकर तारपीन का तेल डालकर रॉड लगा दें। इसी के साथ बोतल का ढक्कन लगाकर इन दोनों को तब तक मिलाएं जब तक कपूर तेल में घुल न जाए। इसके बाद उस रिफिल को वापस बोर्ड पर लगाकर स्विच ऑन कर दें। इसके अलावा आप 2 से 3 टिक्की कपूर की बारीक पीस लें और उसे नीम के तेल में डालकर अच्छे से हिला लें और उसका स्प्रे करें।



बाल
कविताएं

हमारे दादा जी



किया प्रणाम छूआ लैग
दादा जी का खोला बैग

दादाजी का बैग

सोचा जिसमे होगा लड्डू
निकला उसमें मकई का सत्तू

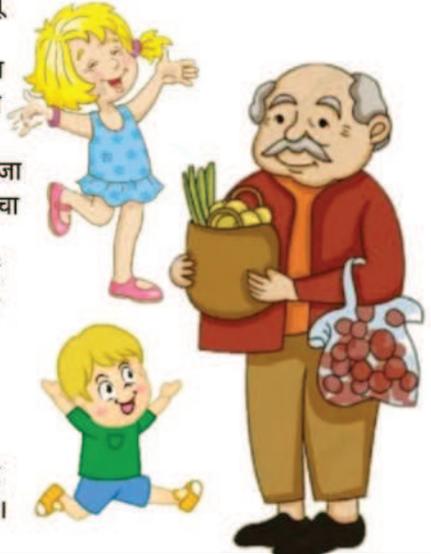
खोला जैसे ही पैकेट दूजा
उसमें निकला चने का भुंजा

खाना था हमको बर्गर पिज्जा
बाबा लेकर आये भरवा मिच्चा

बोलो दादी क्या क्या दीं
बोले दादी भेजीं देशी घी

सेहत का बच्चों करो विचार
अच्छा है आंवले का अचार

लक्खठा, नमकीन में है स्वाद
दादा जी की बातें रखो याद।



अंतर पहचानिए



महाकालेश्वर मंदिर में भगवान की आरती चिता की राख से होती है

उज्जैन का महाकालेश्वर मंदिर रहस्यों से भरा हुआ है। एक के बाद एक ऐसे रहस्य हैं, जिसे जानकर भगवान भोले के भक्त आश्चर्य चकित रह जाते हैं। आज हम आपको ऐसे ही रहस्य बताने जा रहे हैं, जिसे जानकार आप भी चौंक जाएंगे। आईए डालते हैं एक नज़र डालते हैं इन रहस्यों पर।

12 ज्योतिर्लिंगों में से एक महाकालेश्वर का शिवलिंग स्वयंभू (अपने आप प्रकट हुआ) माना जाता है। आज तक ये कोई भी नहीं जानता कि भगवान शिव को मदिरा पिलाने का रिवाज कब से आया और आखिर इतनी शराब जो भगवान शिव पीते हैं वो जाती कहां है।

रात को कभी नहीं रूकता कोई मंत्री

इस रहस्यमयी मंदिर के दर्शन करने तो लोग दूर-दूर से आते हैं दौरे के समय कोई भी सीएम या मंत्री रात नहीं बिताते हैं। ऐसी मान्यता है कि यहां के राजा स्वयं महाकाल हैं, इसलिए जब कोई शासक यहां रूकता है तो उसकी सत्ता चली जाती है। पौराणिक कथाओं के अनुसार राजा विक्रामित्य के समय से ही कोई राजा यहां नहीं रूकता है। भारत के चौथे प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई एक बार यहां रात में रूके थे, अगले दिन उनकी सत्ता चली गई थी।

स्वयंभू है यहां की शिवलिंग

यहां पर वो जो शिवलिंग है वो स्वयंभू है, इसका मतलब वो खुद से उस स्थान पर निकला है। मान्यता है की भगवान शिव यहां खुद प्रकट हुए थे। किंवदंती के अनुसार, उज्जैन के एक शासक चंद्रसेन थे, जो शिव के एक बड़े भक्त थे। हर समय वो शिव की पूजा करते थे। एक दिन उसने राजा को शिव के नाम का जाप करते हुए सुना और उनके साथ प्रार्थना करने के लिए मंदिर में दौड़ पड़ा। हालांकि उसे वहां पूजा करने की अनुमति नहीं मिली



और उसे शहर के बाहर भेज दिया गया। जहां उस बालक ने दुश्मनों को हमले की योजना बनाते हुए सुना। बालक ने इसके बाद अपने राज्य को बचाने के लिए शिव से प्रार्थना करना शुरू दिया। अपने भक्त के अनुरोध पर, भगवान शिव शहर में निवास करने और राज्य के प्रमुख देवता बनने के लिए सहमत हो गए।

भस्म आरती

महाकालेश्वर मंदिर एकलौती ऐसी जगह है, जहां शिव को भस्म से आरती की जाती है। प्राचीन कथाओं के



अनुसार यहां चिता की राख से यह आरती की जाती थी, हालांकि आज के समय में ऐसा नहीं है। आज कंडे की राख से भस्म आरती की जाती है। भस्म आरती के समय महिलाओं की उपस्थिति वर्जित है। अगर किसी कारणवश वहां कोई महिला उपस्थित है, तो उसे घूंघट करना अनिवार्य है।

महाकाल नाम ही क्यों?

सबसे बड़ा रहस्य इस ज्योतिर्लिंग के नाम में है। आखिर भगवान शिव को यहां महाकाल क्यों कहा जाता है? दरअसल काल का दो अर्थ हैं- समय और मृत्यु। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव मृत्यु और काल के देवता हैं। काल और मृत्यु दोनों को परास्त करने वाला महाकाल कहलाता है। भगवान शिव समय और मृत्यु पर विजय प्राप्त करते हैं, इसलिए उन्हें इस नाम से बुलाया जाता है।

शादी के फंक्शन में पहननी है पिंक साड़ी तो मृणाल ठाकुर के इस साड़ी लुक से लें इंसपिरेशन

एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर ने हाल ही में सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें साझा की हैं। इन तस्वीरों में पिंक साड़ी में एक्ट्रेस बहुत ही खूबसूरत लग रही हैं। आप भी ऐसा लुक वेडिंग फंक्शन के लिए रीक्रिएट कर सकती हैं।

मृणाल ठाकुर बॉलीवुड की मशहूर एक्ट्रेस हैं। सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस काफी एक्टिव रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें साझा की हैं। इन तस्वीरों में पिंक साड़ी में एक्ट्रेस बहुत ही खूबसूरत लग रही हैं। इस तरह का ड्रेस आप वेडिंग फंक्शन के लिए भी पहन सकती हैं।

इन तस्वीरों में मृणाल ठाकुर ने पिंक कलर की एक खूबसूरत साड़ी पहनी है। शीयर सिल्क पिंक साड़ी पर सिल्वर रेशम के धागे का काम किया गया है। सिल्वर

जरी पैटन ने इस साड़ी की खूबसूरती को भी बढ़ा दिया है।

शीयर सिल्क पिंक साड़ी को मैचिंग पिंक ब्लाउज के साथ

पेयर किया है। इस पर हेवी एम्बेलिशमेंट और सिल्वर रेशम के धागों का काम किया गया है। ब्लाउज में स्लीवलेस डिटेल्स और प्लंजिंग नेकलाइन है।

इस साड़ी के साथ मृणाल ने स्टेटमेंट सिल्वर इयररिंग्स और नेक चोकर को कैरी किया है। बालों को वेवी हेयर स्टाइल दिया है। मेकअप के साथ लुक को कंप्लीट किया है।

मृणाल का ये लुक उनके फैस को काफी पसंद आ रहा है।

इस तरह की साड़ी के साथ आप बालों को बन में बांधकर फूलों का गजरा लगा सकती हैं। इस तरह की साड़ी में आप बहुत ही खूबसूरत लगेंगी।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512