

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



एकट्रेस
तेजस्वी प्रकाश
अपनी खूबसूरती
और बोल्डनेस से
फैंस के दिलों को
बेकरार करने का
हुनर बखूबी
जानती हैं



अब वो दिन दूर नहीं जब पति-पत्नी के बीच डिजिटल लड़ाई कुछ इस तरह होगी बीवी- ना जाने कौन-सी घड़ी में मैंने तुम्हारी Friend request accept की थी। पति- पत्थर पड़ गये थे मेरी अकल पे जो तुम्हारी DP को Nice Pic कहा था। बीवी- मेरी अकल पे भी परदा पड़ा था जो तुम्हारी Pic पे Handsome Look का comment किया था। पति- अच्छा होता तुम्हें उसी वक्त unfriend कर देता... बीवी- मैंने भी उसी वक्त तुम्हें Block किया होता तो आज ये दिन ना देखना पड़ता।



दो लड़कियां बस में सीट के लिए लड़ रही थीं
कंडक्टर- अरे क्यों लड़ रही हो,
जो उम्र में सबसे बड़ी है वो बैठ जाए
फिर क्या, पूरे रास्ते दोनों खड़ी ही रहीं

लड़का- ओए पगली! हम तो दुश्मन भी शेर जैसे रखते हैं,
तू है एक कोमल कली, मुझसे पंगा जरा सोच
समझ कर ले,
क्युंकि मैं एक शेर कि औलाद हुँ...
लड़की- अच्छा तो एक बात बता
शेर घर पर आया था, या आंटी जंगल गयी थी...
सोलिड वाली बेर्ड्जिती...

एक भिखारी को 100 का नोट मिला
वो फाइव स्टार होटेल में गया और भरपेट खाना खाया
1500 रुपये का बिल आया, उसने मेनेजर से कहा
पैसे तो नहीं है
मेनेजर ने पुलिस के हवाले कर दिया
भिखारी ने पुलिस को 100 का नोट दिया, और छूट गया
इसे कहते हैं...

टीचर- इतने दिन कहां थे,
स्कूल क्यों नहीं आए?
गोलू- बर्ड प्लू हो गया था मैम।
टीचर- पर ये तो पक्षियों को होता है
इंसानों को नहीं।
गोलू- इंसान समझा ही कहां
आपने...रोज तो मुर्गा बना देती हो..!!

ये वो दौर है जनाब
जहां इंसान गिर जाये तो
हँसी निकल जाती है
और मोबाईल गिर जाये तो
जान निकल जाती है

लड़की- सुन जान, गूगल मेल होता है कि फोमेल...
लड़का- बेबी फोमेल होता है...
लड़की- क्यों...
लड़का- क्योंकि अपना सेंटेन्स पूरा होने से पहले ही वो उसका सजेशन देना शुरू कर देता है...

किताबे

पढ़ना क्यों और कितना जरूरी



पढ़ना हमारे जीवन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे हमारे विचारों का विकास होता है, यह हमें जीवंत ज्ञान और सबक सिखाता है जिससे हम अपने मस्तिष्क को हमेशा सक्रिय रख सकते हैं। किसी भी चीज़ को सीखने और समझने में सहायता करने के लिए किताब पढ़ने के महत्व को कभी भी कम नहीं आंका जा सकता। वर्षों पहले तक पढ़ना व्यक्तिगत मनोरंजन का एकमात्र साधन हुआ करता था। शायद इसीलिए यह 'पढ़ना' इतने लंबे समय से आज भी हमेशा सुर्खियों में रहता है। किताबें पढ़ना मनोरंजन और जानकारी प्राप्त करने का एक ऐसा स्रोत है जिसका कभी अंत नहीं हो सकता है। ज्ञान और मनोरंजन के अलावा किताब पढ़ने के अन्य बहुत से फायदे हैं। जैसे कि पढ़ने से आपके मस्तिष्क का विकास होता है, तनाव को दूर करने में मदद मिलती है।

किताबें पढ़ने से होंगे मानसिक स्वास्थ्य लाभ

पढ़ना बहुत से लोगों के लिए बहुत मजेदार होता है, लेकिन इसके साथ ही पढ़ने के और भी बहुत से मानसिक स्वास्थ्य लाभ हैं। पढ़ने से हम शब्दों और कहानी पर ध्यान केंद्रित करते हैं जब आप पढ़ते हैं तो आपके शब्दों पर गहराई से ध्यान केंद्रित करने के कारण, आपका मस्तिष्क पर्याप्त मात्रा में जानकारी इकट्ठा करता है। यह दिमाग को स्वस्थ रखने और विचार प्रक्रिया को तेज करने के लिए बहुत अच्छा होता है। दुनिया के बेहद सफल लोग हर दिन जरूर पढ़ते हैं। क्योंकि वे जानते हैं कि ज्ञान उनके लिए कितना

महत्वपूर्ण है। जिस तरह हम शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए व्यायाम करते हैं, इसी तरह मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है। पढ़ने से आप अपने निजी संबंधों में, या दैनिक जीवन में सामना किए जाने वाले अनगिनत मामलों पर चाहे कितना भी तनाव क्यों न हो, उन सब



को दूर कर सकते हैं। आपको अपनी दिनचर्या में हर दिन किताब पढ़ने की आदत बना लेनी चाहिए। क्योंकि ज्ञान हमारे जीवन के विकास की एक महत्वपूर्ण कड़ी है।



पैसे बचाने में काम आयेंगे ये 4 आसान टिप्पणी

आजकल इस महंगाई के दौर में हम सभी थोड़े-थोड़े पैसे जहां से हो सकता है, उसे बचाना चाहते हैं। चाहे वो सब्जी वाले से सब्जी खरीदते वक्त पैसे कम करना हो या फिर घरेलू सामानों की खरीदारी करते वक्त पैसे बचाना हो। हम हमेशा से ही पैसों को जितना हो सके इन छोटी छोटी कोशिशों से बचाते हैं। साथ ही सभी महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले यह गुण ज्यादा होता है, महिलाओं को ये अच्छे से पता होता है कि कैसे पैसों को बचाया जा सकता है।

बताने जा रहे हैं, जिनका यूज करके आप अब और ज्यादा पैसे बचाने लगेंगी। तो आइये नीचे हम इस आर्टिकल में पढ़ते हैं कि कैसे हम घर के खर्च आदि में से बड़ी आसानी से पैसे बचा सकते हैं जो हमारी जरूरत के समय काम आ सकते हैं-

रोजमर्रा के खर्च का हिसाब रखें

अगर आपको पैसे बचाने हैं तो सबसे पहले ये बेहद जरूरी है जानना कि आप घर में जो पैसे आ रहे हैं उनका इस्तेमाल कहाँ करती हैं। इसके लिए आप घर में जितना भी रोज खर्च हो रहा है उसका हिसाब रखें चाहे वो सब्जी लाने से लेकर हो या फिर अपने बच्चों को दी गई पॉकेट मनी हो।

आप हिसाब रखेंगी तो ही आप समझ पाएंगी कि कहां आप ज्यादा खर्च कर रही हैं और कहां आप अपने खर्चों की कठौती कर सकती हैं। और जब आपको इतना सब पता होगा तभी आप पैसों को आने वाले समय के लिए बेहद आसानी से बचा सकती हैं।

फाइनेंशियल प्लानिंग करें

फाइनेंशियल प्लानिंग करने के लिए आपको जरूरी है ये समझना कि पैसों की बचत कैसे होगी। जिसके लिए आपको अपनी सोच में जरा सा बदलाव लाना होगा, क्योंकि जब तक आपको वित्तीय मामलों की समझ नहीं होगी तब तक आप पैसे नहीं बचा सकती हैं।

जब आप एक बार वित्तीय मामले समझ जाएंगी उसके बाद अब आपको केवल अपने घर में आने और जाने वाले पैसों की प्लानिंग करनी होगी। और फिर आपको कई रास्ते मिल जाएंगे जहां से आप अच्छी खासी सेविंग आने वाले समय के लिए कर सकेंगी।

फिजूलखर्ची से आज ही बचें

इस महंगाई के जमाने में लोग दिखाने के लिए फिजूलखर्ची करने लगते हैं, जैसे घर में सोफा होते हुए भी



नए मॉडल के सोफे लाना। ऐसे में आपके लिए दिक्कत ये होंगी कि कई बार समाज को दिखाने के लिए आप खर्च तो कर देते हैं। पर इन्हीं खर्चों से आपका बैलेंस बिगड़ जाता है और उसके बाद इसी समाज में से कोई भी आपकी सहायता नहीं करता है। इसलिए आपको ये बेहद ध्यान रखना जरूरी है कि घर में फिजूलखर्च न हो, जिससे कभी भी घर में फाइनेंशियल प्रॉब्लम नहीं आएंगी। और आप जो फिजूलखर्चों कर रहे हों, उन्हें अपने आने वाले समय के लिए बचाकर रख सकते हैं।

निवेश करके बचाएं पैसे

आपके घर में अगर ज्यादा पैसे नहीं आते तो भी आप निवेश के जरिए बड़ी आसानी से आने वाले समय के लिए बचत कर सकती हैं। आजकल बहुत सारे ऐसे फिक्स्ड डिपोजिट या फिर एसआईपी शुरू हो गए हैं जो मात्र 500 रुपए से शुरू होते हैं और केवल एक से दो सालों में आपको बेहतर रिटर्न दे जायेंगे।

आप इन रिटर्न का यूज किसी भी जगह कर सकेंगी चाहे वो नया बिजनेस शुरू करना हो या फिर घर में कोई जरूरी काम करना हो। आप इन एफडी या फिर एसआईपी में हर महीने इन्वेस्ट करके बड़ी आसानी से ढेर सारी बचत कर सकती हैं। ध्यान रहे एफडी या फिर एसआईपी में इन्वेस्ट करने से पहले एक बार जांच परख अवश्य कर लें कि कंपनी कितने परसेंट रिटर्न देगी साथ ही इसके साथ रिस्क कितना रहेगा। अगर आप इन सभी उपायों का उपयोग अच्छे से करेंगी तो हमें पूरी उम्मीद है कि आप अपने घर में आने वाले समय के लिए ज्यादा से ज्यादा बचत कर सकेंगी, साथ ही आप अपने बच्चों को भी फिजूलखर्ची आदि से दूर रखेंगी और आपको देखकर आपके बच्चे भी पैसे को बचाना सीखेंगे।



ज्यादा ब्रेड खाने से कोलेस्ट्रॉल-डायबिटीज समेत 5 बीमारियों का हो सकते हैं शिकार

आज के दौर में लोग नाश्ते में ब्रेड का सेवन करते हैं. ब्रेड से कई तरह की डिश बनाई जा सकती हैं, जिन्हें लोग बड़े स्वाद के साथ खाते हैं. ब्रेड खाने में स्वादिष्ट होती है और यही वजह है कि सभी उम्र के लोग नाश्ते से लेकर विभिन्न डिशेज में ब्रेड का खूब सेवन करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसका ज्यादा सेवन हेल्थ के लिए नुकसानदायक होता है. लंबे समय तक रोज ब्रेड खाने से आप डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल जैसी गंभीर बीमारियों के मरीज भी बन सकते हैं. बाजार में मिलने वाले अधिकतर ब्रेड में 50 परसेंट मैदा और 50 परसेंट आटा होता है. ब्रेड में प्रिजर्वेटिव और स्टेबलाइजर्स का इस्तेमाल किया जाता है, ताकि जल्दी खराब न हो. ये सभी एलीमेंट्स शरीर के लिए नुकसानदायक होते हैं और कई बीमारियों का खतरा बढ़ा देते हैं. ब्रेड को रोज नहीं खाना चाहिए, कोशिश करनी चाहिए कि व्हाइट या ब्राउन ब्रेड की जगह होल ग्रेन ब्रेड यानी साबुत अनाज से बनी ब्रेड का सेवन किया जाए. हालांकि इसका भी ज्यादा सेवन नुकसानदायक हो सकता है.

ब्रेड खाने के 5 बड़े नुकसान

लंबे समय तक रोज ब्रेड का सेवन करने से

डायबिटीज होने का खतरा बढ़ सकता है.

हर दिन ब्रेड खाने से लोगों को वजन बढ़ सकता है, जो कई समस्या पैदा कर सकता है.

ब्रेड का ज्यादा सेवन करने से कुछ लोगों को मतली और कब्ज की शिकायत हो सकती है.

ग्लूटन इनटॉलरेंस से जूझ रहे लोगों को ब्रेड खाने से जॉइंट्स पेन की समस्या हो सकती है.

ब्रेड ज्यादा खाने से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स लेवल बढ़ सकता है.

डाइटिशयन के अनुसार आमतौर पर ग्लूटेन फ्री या होल ग्रेन वाले ब्रेड खाने चाहिए. मैदा वाले ब्रेड को अवॉइड करना चाहिए. एक दिन में किसी भी तरह के ब्रेड की 2 स्लाइस से ज्यादा नहीं खानी चाहिए. ब्रेड रोज नहीं खाने चाहिए. सप्ताह में एक या दो दिन ब्रेड खाना सुरक्षित माना जा सकता है. ग्लूटन इनटॉलरेंस, डायबिटीज, मोटापा और कॉनस्टिपेशन की दिक्कत से जूझ रहे लोगों को ब्रेड खाने से बचना चाहिए. ऐसे लोगों के लिए ब्रेड काफी नुकसानदायक साबित हो सकता है.

सालों पुराने कमर दर्द को जड़ से खत्म करने के लिए खानपान में शामिल करें ये चीजें



कमर दर्द को खत्म करने के लिए इन चीजों को खानपान में शामिल करने से कमर में दर्द की समस्या से राहत मिल सकती है।

आज का टाइम ऐसा है, जिसमें कमर दर्द की परेशानी बहुत ही आम-सी हो गई है। हर उम्र के लोगों में इस परेशानी को बहुत देखा जाता है।

हालांकि कम उम्र के लोगों में भी कमर दर्द की परेशानी बहुत आम-सी हो गई है और ज्यादा देखने को मिलती है। ऐसा अक्सर तभी होता है, जब शरीर में पोषक तत्वों की कमी, हेवी वर्कआउट या ज्यादा भारी सामान कोई उठा लेता है।

हालांकि खानपान से इस परेशानी से निजात मिल सकती है। इसके लिए आपको अपने खानपान में बदलाव करके कुछ जरूरी चीजों को शामिल करना होगा, तो चलिए जान लेते हैं कि अखिर किन चीजों को खान-पान में शामिल करने से कमर में दर्द की समस्या से राहत मिल सकती है।

कमर दर्द के लिए इन चीजों को खानपान में करें शामिल

1. अंडा एक बेहतर ऑप्शन

इस बात से कोई अनजान नहीं है कि अंडे में कैल्शियम और विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है। साथ ही इससे हड्डियों को फायदा मिलता है और ये उन्हें मजबूत बनाने का

काम करता है। अगर आपकी भी कमर में दर्द है, तो आप भी अपनी डाइट में इसे शामिल कर सकते हैं। इसके लिए आप चाहें तो इसे उबालकर खा लें या फिर इसकी भुजी, सब्जी आदि बनाकर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

2. हल्दी भी असरदार

हर किसी को पता है कि हल्दी में औषधिय गुण होते हैं। साथ ही इससे शरीर को संक्रमण से बचाने में भी मदद मिलती है। इसके साथ ही इसमें एंटी इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। आगर आप भी कमर दर्द से परेशान हैं, तो आप हल्दी की चाय या फिर दूध का भी सेवन कर सकते हैं।

3. अदरक भी फायदेमंद

कमर के दर्द से राहत पाने के लिए अदरक भी असरदार होता है। इसमें मौजूद एंटी इंफ्लेमेटरी गुण कमर दर्द की समस्या से निजात दिलाने में मदद करते हैं। इसके लिए आप 2 चम्मच अदरक के रस में 1 चम्मच शहद मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं।

4. डार्क चॉकलेट भी मददगार

कमर के दर्द को खत्म करने के लिए डार्क चॉकलेट भी मदद करती है। इसमें मैग्नीशियम का रिच सोर्स है, जो हड्डियों को हेल्पी रखने में मदद करता है। शरीर में मैग्नीशियम की कमी से कमर दर्द, पीठ दर्द या अन्य समस्याएं हो जाती हैं, ऐसे में डार्क चॉकलेट, शेक, मिठाई या चीनी युक्त कोको पाउडर बहुत फायदा करते हैं।

5. हरी पत्तेदार सब्जियां सबसे बेहतर ऑप्शन

हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों को खाना चाहिए। इनमें विटामिन के, कैल्शियम, आयरन और अन्य पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं, जो कमर दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं।



कॉम्बिनेशन स्किन के लिए ये फेस पैक हैं बेस्ट मिलेंगे निखार समेत कई फायदे

कहीं आप भी कॉम्बिनेशन स्किन से जुड़ी समस्याओं का सामना तो नहीं करते हैं। इस आर्टिकल में हम कुछ समर फेस पैक्स के बारे में बताएंगे जिनसे कॉम्बिनेशन स्किन की अच्छी देखभाल की जा सकती है। जानें....

आपको मार्केट में ऑयली और ड्राई स्किन से जुड़े कई प्रोडक्ट्स मिल जाएंगे, लेकिन कॉम्बिनेशन स्किन के लिए कम ही चीजें मिलती हैं। स्किन के ड्राई और ऑयली होने की कंडीशन में इसे कॉम्बिनेशन स्किन पुकारा जाता है। इस तरह की स्किन वालों को देखभाल में काफी दिक्कत आती है। ये कंप्यूजन बनी रहती है कि कौन सा प्रोडक्ट लगाना सही है और कौन सा नहीं। गर्मियों में इस टाइप की स्किन पर प्रॉब्लम्स ज्यादा बढ़ जाती हैं।

कहीं आप भी कॉम्बिनेशन स्किन से जुड़ी समस्याओं का सामना तो नहीं करते हैं। इस आर्टिकल में हम कुछ समर फेस पैक्स के बारे में बताएंगे जिनसे कॉम्बिनेशन स्किन की अच्छी देखभाल की जा सकती है। जानें....

शहद, दही और रोज वाटर

आपको एक कटोरी में एक चम्मच शहद, एक चम्मच दही और दो चम्मच रोज वाटर को मिलाना है और स्किन पर लगाना है। इसे 15 से 20 मिनट तक ऐसे ही रखने के बाद नॉर्मल वाटर से स्किन को साफ कर लें।

ओट्स और बादाम

रात में करीब 10 बादामों को भिगो दें और फिर इसका पेस्ट बना लें। अब इसमें एक चम्मच ओट्स पाउडर, एक चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच दही मिला लें। स्मूद पेस्ट बनाने के बाद इस पैक को स्किन पर लगाएं और

सूखने दें। रेगुलर वाटर से इसे रिमूव करें और मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं।

पपीता और शहद का फेस पैक

सबसे पहले थोड़ा सा पपीता और एक केला लें और इसे ग्राइंड कर लें। दोनों में एक चम्मच शहद को मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इसे स्किन पर अप्लाई करें और सूखने दें। नेचुरल वाटर से साफ करें और फर्क देखें। ये नुस्खा स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ-साथ उसमें नमी को बरकरार रखेगा।

मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक

स्किन केयर में बेस्ट मुल्तानी मिट्टी से भी कॉम्बिनेशन स्किन की देखभाल की जा सकती है। मार्केट में आसानी से मिलने वाली मुल्तानी मिट्टी को रात में भिगो दें और अगले दिन इसे स्किन पर अप्लाई करें। आप चाहे तो इसमें रोज वाटर यानी गुलाब जल को भी शामिल कर सकते हैं।

कहीं आप भी कॉम्बिनेशन स्किन से जुड़ी समस्याओं का सामना तो नहीं करते हैं। हम कुछ समर फेस पैक्स के बारे में बताएंगे जिनसे कॉम्बिनेशन स्किन की अच्छी देखभाल की जा सकती है।

आपको मार्केट में ऑयली और ड्राई स्किन से जुड़े कई प्रोडक्ट्स मिल जाएंगे, लेकिन कॉम्बिनेशन स्किन के लिए कम ही चीजें मिलती हैं। स्किन के ड्राई और ऑयली होने की कंडीशन में इसे कॉम्बिनेशन स्किन पुकारा जाता है। इस तरह की स्किन वालों को देखभाल में काफी दिक्कत आती है। ये कंप्यूजन बनी रहती है कि कौन सा प्रोडक्ट लगाना सही है और कौन सा नहीं। गर्मियों में इस टाइप की स्किन पर प्रॉब्लम्स ज्यादा बढ़ जाती हैं।



बाजार से खरीदना है मीठा और स्वादिष्ट कीवी तो फॉलो करें ये 3 सिंपल टिप्स



खट्टा-मीठा फल कीवी भी बहुत से लोगों की पहली पसंद होता है। खासकर गर्मी के मौसम में यह फल मार्केट में आपको आसानी से मिल जाएगा। परंतु कैसा कीवी स्वाद में अच्छा है इस बात का अंदाजा लगाना मुश्किल है, क्योंकि सारे कीवी देखने में एक ही जैसे होते हैं। ऐसे में जब भी आप बाजार में कीवी खरीदने के लिए जाएं तो अच्छा और स्वादिष्ट कीवी खरीदने के लिए कुछ सिंपल टिप्स फॉलो कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं इनके बारे में...

ऐसे परखें अच्छा कीवी
कीवी खरीदने से पहले उसे अच्छे से परखें। कई बार सब्जी

बाले अपनी बिक्री के लिए कोई पका हुआ कीवी निकालकर खिला देते हैं लेकिन आप कीवी को खरीदने से पहले दबाकर देखें। यदि कीवी बहुत ज्यादा आसानी से दब रहा है तो इसका अर्थ है कि वह अंदर से गला और बेस्वाद होगा।

खूशबू से करें पहचान

कीवी की खूशबू से भी आप इस बात का पता लगा सकते हैं कि यह स्वाद में अच्छा है या नहीं। जिस कीवी से तेज खुशबू आती है तो इसका मतलब है कि वह अंदर से पका



हुआ और मीठा होगा। इसलिए इसे खरीदते दौरान उसकी खूशबू को नजरअंदाज न करें।

कीवी का छिलका

अगर आपको कीवी वजन में बहुत ज्यादा भारी लग रहा है या उसका छिलका मोटा और सख्त है तो इसका मतलब है कि वह अच्छे से पका नहीं है। ऐसे में कीवी को आगे और पीछे दोनों हिस्सों को देखकर लें। इसके अलावा अगर कीवी बहुत ज्यादा हरा लग रहा है और दबाकर दिखने पर भी सख्त दिख रहा है तो उसे बिल्कुल भी न खरीदें।



नाखून बता देते हैं आपके सेहत का हाल

आसानी से पहचान सकते हैं इन बीमारियों के लक्षण



नाखूनों के रंग और आकार में होने वाले बदलाव हमारे सेहत के बारे में काफी कुछ पता चलता है। बता दें कि सेहत से किसी भी तरीके की खराबी होने पर सबसे पहले आपके नाखूनों के रंग में बदलाव आना शुरू होता है। कई बार उनका आकार भी परिवर्तित हो जाता है। इसलिए आपके नाखून भी अगर कुछ बदले नजर आ रहे हैं तो जरुरी है कि आप अपनी सेहत को लेकर सतर्क हो जाएं।

नाखून नीला होना

नाखूनों का रंग अगर नीला हो गया है तो आप समझ जाएं कि शरीर में ब्लड सरकुलेशन बराबर नहीं है। ऐसा तब होता है जब आपके शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन भी नहीं मिल रहा हो। ऐसे में नाखून का कुछ हिस्सा या पूरे नाखून नीले हो जाते हैं। ये दिल कमज़ोर होने का भी संकेत हो सकता है।

नाखून पीला होना



अगर आपको नाखूनों में पीलापन दिखे तो यह फंगल इंफेक्शन या सिरोसिस जैसी बीमारी का लक्षण हो सकते हैं। क्योंकि ब्लड में पित्त की मात्रा ज्यादा होने, लाल होने पर कफ और पित्त का असंतुलन और त्वचा पर सफेद चकते, वात का असंतुलित होने का कारण होता है। लीवर में गड़बड़ी होने पर भी यह समस्या होती है। कई लोगों को जॉन्डिस होने

पर भी नाखून पीले होते हैं।

सफेद नाखून

जिन लोगों के नाखूनों पर सफेद धब्बे नजर आ रहे हैं। उन की हड्डियां कमज़ोर, तनाव और मानसिक दबाव की समस्या हो सकती है। हालांकि कई बार नाखूनों की यह स्थिति इन समस्याओं के कम होने पर ठीक होने लगती है।

टूटते हुए नाखून

नाखून का टूटना भी कई प्रकार की बीमारियों के लक्षण का संकेत हो सकता है। कई बार नाखून बहुत आसानी से टूट जाते हैं। ये लीवर और थायराइड जैसी बीमारी के बारे में इशारा करते हैं।



नाखूनों पर खड़ी लाइन

नाखूनों पर सीधी खड़ी लाइन उभरती हुई दिखाई देती है। यह लाइन स्थिति के अनुसार रंग बदलती है। अगर यह लाइन लाल रंग की होती है। तो यह किसी अंदरूनी चोट को दर्शाती है। अगर यह नीले रंग की होती है। तो यह ब्लड से संबंधित समस्याओं के बारे में बताती है। यह भूरे रंग की होती है, तो मेलानोमा नामक के कैंसर का लक्षण हो सकते हैं। वहाँ अगर यह सफेद रंग की लाइन है। तो यह शरीर में न्यूट्रिशन की कमी को दर्शाती है।



गर्मी में पौधों को दें केयर का डबल डोज



समर सीजन शुरू हो चुका है और इस दौरान घर में लगे पौधों की देखभाल करने की जरूर ज्यादा होती है। तपती धूप अक्सर पेड़ों को सुखा देती है। इनकी कलियों मुरझा जाती है और कई बार पौधे मर जाते हैं। ऐसे में कुछ आसान उपाय करके हम अपने पौधों को बचा सकते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आप के पौधे कीड़ों से बचे रहें तो नीम की खली बेस्ट है। सरसों, नीम और मूँगफली का तेल निकालने के बाद बचे हुए हिस्से को खली कहा जाता है। खली पौधों के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। अगर आप चाहते हैं कि आप के पौधे कीड़ों से बचे रहें तो नीम की खली बेस्ट है। यह प्राकृतिक कीटनाशक का काम करती है। साथ ही पौधों को पूरा पोषण भी देती है। नीम की खली डालने से पौधों में चीटियां और फंगस नहीं लगती हैं। साथ ही मिट्टी की गुणवत्ता भी बढ़ती है। पौधे के आकार के अनुसार नीम की खली का उपयोग किया जा सकता है। गमले में नीम की खली डालने के बाद आप पानी छिड़क दें। यह खली आपके पौधों को नया जीवनदान देगी। खली डालने से पौधों का विकास अच्छे से होता है और वे हरेभरे बने रहते हैं।

फूलों वाले पौधों में खाद के साथ खली का भी इस्तेमाल करना अच्छा ऑप्शन है। खली में मौजूद नाइट्रोजन, पोटेशियम तथा जैविक कार्बन पौधों को भरपूर पोषण देते हैं। इसी के साथ खली में करीब 8 से 10 प्रतिशत तक तेल होता है। इसलिए यह नेचुरल कीटनाशक की तरह भी काम करती है। खली डालने से पौधों का विकास अच्छे से होता है और वे हरेभरे बने रहते हैं। फूल वाले पौधों के लिए सरसों की खली बेस्ट रहती है। हर 15 से 20 दिन में फूलों वाले पौधों में इसे डालना चाहिए। इसके लिए एक बर्टन में सरसों की खली लेकर उसमें पानी डालें। 2 से 3 दिन के लिए इसे छोड़ दें। खली के गलने पर जो घोल बना है उसे आवश्यकतानुसार

पानी में मिलाएं। अब इस मिश्रण को खाद से मिलाकर पौधों में डालें। आपके पौधे खिलखिला उठेंगे।

पानी देने का समय है इंपॉर्ट

गर्मी के मौसम में पौधों में पानी देने का समय बहुत ही महत्वपूर्ण है। गर्मी के मौसम में पौधों में पानी देने का समय बहुत ही महत्वपूर्ण है। साथ ही पानी देने का तरीका भी सही अपनाना जरूरी है। पौधों में पानी हमेशा छिड़काव करके दें, इससे उनमें आद्रता की क्षमता बढ़ती है। जब हम पौधों में सीधे पानी डालते हैं तो उनकी जड़ें खुल जाती हैं जिससे पौधों की मिट्टी पर पकड़ कमज़ोर हो जाती है। पौधों में पानी देने के समय पर भी ध्यान दें। पानी हमेशा सुबह और शाम के समय ही दें। ऐसे में पौधों में लंबे समय तक नमी बनी रहती है। कभी भी धूप में पौधों की पत्तियों पर पानी ना डालें, इससे पानी की बूदे पत्तियां झुलसने का डर रहता है। धूप में पानी देने से पौधे जल्दी सूख जाते हैं।

पानी क्वांटिटी का रखें ध्यान

पौधों में पानी तब ही दें, जब उनकी मिट्टी सूखने लगे। ऐसा नहीं है कि गर्मियों में पौधों में बेहिसाब पानी डाल दें। इससे पेड़ों का बचाव नहीं होगा, उल्टा उनका नुकसान हो जाएगा। पौधों में पानी तब ही दें, जब उनकी मिट्टी सूखने लगे। जरूरत से ज्यादा दिया गया पानी पौधों की जड़े गला देता है। सूखी घास पात डालकर पौधे के गमलों की मिट्टी को ढकने की कोशिश करें। इससे पौधों का तापमान नियंत्रित रहेगा। साथ ही पानी धूप के कारण उड़ेगा नहीं। अगर आपके पास घास पात नहीं है तो आप अखबार की कतरने, सूखे पत्ते या फिर लकड़ी का बुरादा भी काम में ले सकते हैं। गमले में रंग बिरंगी पथर डालना भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इससे आपके गमले सुंदर भी लगेंगे और पौधों में नमी भी बनी रहेगी। समर सीजन में पौधों को सीधी धूप से बचाना न भूलें।

आईएएस बनने के जुनून ने छुड़वा दी डॉक्टरी कड़ी मेहनत के साथ रेनू राज ने पास किया था यूपीएससी का पेपर

कड़ी मेहनत और पूरी लगन के साथ किसी भी सपने को आसानी से पूरा किया जा सकता है। चाहे परीक्षा कितनी भी कठिन क्यों न हो लेकिन यदि आप पूरी शिद्धत के साथ मेहनत करते हैं तो अपने सपनों को पर दे सकते हैं। ऐसे ही कुछ कहानी है आईएएस ऑफिसर रेनू राज की। रेनू राज ने यूपीएससी की सिविल सेवा परीक्षा उत्तीर्ण की। लेकिन उनके लिए यह सफर आसान नहीं था। आज आपको बताएंगे कि कैसे रेनू राज ने अपने सपनों को पूरा करके आईएएस की परीक्षा पास की। आइए जानते हैं जानते हैं उनकी सफलता की कहानी...

केरल के कोट्टायम की रहने वाली हैं रेनू

रेनू राज कोट्टायम के केरल की रहने वाली है। उन्होंने सेंट ट्रैरेसा हायर सेकेंडरी स्कूल से अपनी प्रारंभिक शिक्षा शुरू की थी। इसके बाद रेनू ने कोट्टायम के गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज से मेडिकल से पढ़ाई की। डॉक्टर बनने के बाद साल 2013 में रेनू ने डॉक्टरी के साथ यूपीएससी की तैयारी करनी शुरू कर दी थी और पहले प्रयास में ही परीक्षा उत्तीर्ण कर ली थी।

**सबसे कुशल आईएएस ऑफिसर्स में
लिया जाता है नाम**

रेनू राज अलापुझा की जिला कलेक्टर हैं। उन्होंने डॉक्टरी के दौरान ही यूपीएससी की तैयारी शुरू की और पहले प्रयास में ही परीक्षा पास कर ली थी। आज रेनू का नाम देश के सबसे कुशल आईएएस ऑफिसर्स की लिस्ट में लिया जाता है।

बचपन से था पढ़ाई का शौक

रेनू को बचपन से ही पढ़ाई खा खूब शौक था। वह अपनी मेहनत के दम पर एक काविल डॉक्टर बनी थी। उनके पिता



एक सरकारी नौकरी करते थे वहीं उनकी मां एक गृहीणी थी। रेनू की दो बहनें हैं दोनों ही शादीशुदा हैं। दोनों के पति पेशे से डॉक्टर हैं। ऐसे में बचपन से ही रेनू आईएएस बनना चाहती थी।

सर्जन के रूप में भी कर रही हैं काम

एक इंटरव्यू में रेनू ने बताया था कि - 'आईएएस बनना उनका बचपन का सपना था।' जब वह एक सर्जन के रूप में कार्य कर रही थी तब उन्हें इस बात का एहसास हुआ कि वह आम लोगों के लिए कुछ करना चाहती हैं और उनके जीवन को बेहतर बनाना चाहती हैं उस समय उन्होंने आईएएस अधिकारी बनने का फैसला लिया। आगे बात करते हुए रेनू ने बताया कि - 'मैंने सोचा था कि एक डॉक्टर बनके वह कम से कम 50-100 लोगों की ही मदद कर सकती हैं परंतु आईएएस ऑफिसर बनके लाखों लोगों की जिंदगी में बदलाव ला सकती हैं।' यूपीएससी की प्रति लगन और तैयारी अपने



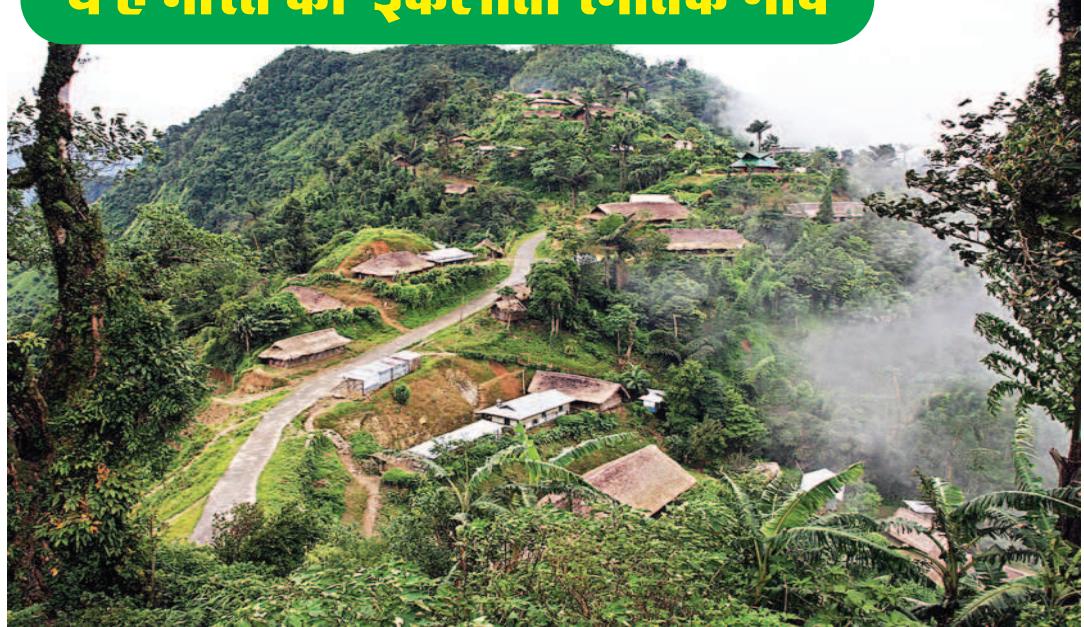
आप में ही एक अच्छा उदाहरण है। रेनू राज ने 2014 में सिविल सेवा परीक्षा का पेपर पास किया। अपने पहले ही प्रयास में रेनू ने 2रैंक हासिल किया। उन्होंने बताया कि 2013 से ही वह यूपीएससी की परीक्षा के लिए हर रोज कम से कम 3-6 घंटे पढ़ाई करती थी। डॉक्टरी प्रैक्टिस के साथ छह-सात महीने तक इसी शैद्यूल के साथ पढ़ाई की।



थाई हाई स्लिट आउटफिट में तेजस्वी प्रकाश ने गिराई हुनर की बिजलियाँ

- एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश अपनी खूबसूरती और बोल्डनेस से फैंस के दिलों को बेकरार करने का हुनर बखूबी जानती है। उनकी तस्वीरें फैंस के दिलों को बेताब किए रहती हैं। वहीं, एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने थाई हाई स्लिट में अपनी टोंड लेग्स फ्लॉन्ट की है।
- एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने येलो कलर की थाई हाई स्लिट आउटफिट में अपनी ग्लैमरस तस्वीरों से सोशल मीडिया पर धमाल मचा रही है। तेजस्वी प्रकाश ने ओपन हेयर स्टाइल के साथ लाइट मेकअप में बेहद ही स्टनिंग लगा रही है।
- एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ब्लू कलर के इयरिंग्स के साथ हाथों में भी रिंग्स और छल्ले पहने नजर आ रही हैं। लॉन्ग गाउन में एकट्रेस अपनी टोंड लेग्स फ्लॉन्ट कर रही है।
- उनकी तस्वीरें देखकर फैंस आहें भरने को मजबूर हैं। इन तस्वीरों में तेजस्वी बेहद ही स्टनिंग पोज देती नजर आ रही हैं।
- वहीं, एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने अपनी कातिलाना अदाओं से सोशल मीडिया पर कहर बरपाती नजर आ रही है। एकट्रेस ने बेहद ही स्टाइलिश अंदाज में कई फोटोशूट करवाए, जो फैंस को काफी पसंद आ रहे हैं।
- तेजस्वी प्रकाश की हॉटनेस और ग्लैमर से पानी में आग लगाने का काम कर रही है।
- तेजस्वी प्रकाश एक्टर करण कुंद्रा के साथ रिलेशनशिप को लेकर काफी चर्चाओं में रहती हैं। तेजस्वी के फैन फॉलोइंग की बात करें तो उनके इंस्टाग्राम पर 6.7 मिलियन फॉलोवर्स हैं।

ये है भारत का इकलौता स्नातक गांव



सालों से नहीं हुई यहां पर किसी की शादी

लोगों ने अब तक दुनिया के 7 अजूबों के बारे में सूना होगा, लेकिन आज हम आपको ऐसे गांव के बारे में बताने जा रहे हैं जहां कुछ ऐसी चीजें हैं जो इन्हें दूसरे गांव से अलग बनाती हैं। तो देर किस बात की, आइए जानते हैं इन गांव के बारे में और अगर मौका मिले तो यहां धूमने भी जरुर आएं...

मन्त्रूर विलेज, कर्नाटक

कर्नाटक के इस गांव की खासियत यह है कि यहां पर लोग संस्कृति में बात करते हैं, जबकि यहां कि आधिकारिक भाषा कन्नड़ है, लेकिन यहां के निवासी प्राचीन भाषा संस्कृत बोलने में भी सहज महसूस करते हैं। आपको बता दें कि संस्कृत भाषा सिर्फ स्कूलों में एक विषय तक ही सीमित है। इसके अलावा धार्मिक कार्यों में इसका उपयोग किया जाता है।

लोंगवा गांव, नागालैंड

नागालैंड के मोन जिले में स्थित लोंगवा गांव राज्य के सबसे बड़े गांवों में शामिल है। यह गांव अजीब इसलिए है क्योंकि यहां के प्रधान का घर जिसे राजा के नाम से भी जाना जाता है, भारत और म्यांमार के भौगोलिक सीमा पर स्थित है। ऐसे में यहां के लोगों के पास दोहरी नागरिकता है।

बड़वा कला विलेज, बिहार

ये गांव अजीब इसलिए है क्योंकि यहां पर 2017 तक कोई शादी नहीं हुई। बारात नहीं आई गांव में, जिसके चलते इस वैचलर विलेज के नाम से भी जाना जाता है। दरअसल इसकी वजह है यहां का बेहद खराब रास्ता। इस गांव में पहुंचने के लिए 10 किलोमीटर की ट्रेकिंग करनी होती है, जिसके चलते लोग यहां आने से कठराते हैं और कोई यहां शादी नहीं करता।

शनि शिंगणापुर गांव, महाराष्ट्र

लोग अकसर रात को सोने से पहले अपने घर के दरवाजे बंद कर लेते हैं, ताकि वो और उनके घर का सामान सुरक्षित रहे। लेकिन इस गांव में ऐसा नहीं है। यहां पर लोग शनि देव को मानते हैं और इसलिए उन्होंने अपने घर पर दरवाजे लगावाए हैं ही नहीं। उनका मानना है कि यहां पर कोई किसी को नुकसान पहुंचाता है तो उसपर शानिदेव का प्रकोप होता है।





एक चम्मच मक्खन आपके बोरिंग से सादे खाने को पलेवरफुल बना सकता है। कई डिशेज हमारे भारत में ऐसी हैं तो मक्खने के बिना अधूरी हैं, लेकिन मक्खन तो तभी अच्छा लगेगा ना जब वो ताजा हो। आपने देखा होगा कि अगर आप मक्खन को फ्रिज से ज्यादा देर के लिए बाहर रखते हैं तो उसका स्वाद बिगड़ जाता है, यहां तक कि मक्खन का रंग भी बदल जाता है। आइए हम आपको बताते हैं मक्खन को स्टोर करने के कुछ टिप्प जिससे आप ज्यादा समय तक इसका स्वाद ले पाएंगे...

**मक्खन को लंबे समय तक यूँ रखें फ्रेश -
फ्रिज में ही रखें मक्खन**



मक्खन को फ्रिज में रखना इसे स्टोर करने के सबसे आसान और आम तकनीक में से एक है। लेकिन कुछ लोग अभी भी ऐसे हैं, जो इसका पालन नहीं करते हैं और मक्खन खराब हो जाता है। जब आप मक्खन को खुले में छोड़ते हैं, तो यह ऑक्सीडाइज्ड हो जाता है और इसका स्वाद, बनावट और रंग सब बदल जाता है। कम तापमान पर रखने से ऑक्सीडाइजेशन की संभावना कम हो जाती है और मक्खन की शेल्फ लाइफ बढ़ जाती है।

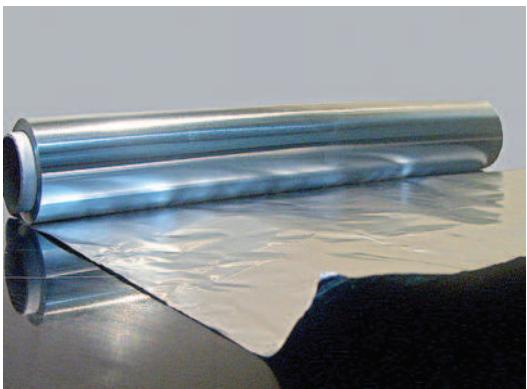
धूप से दूर रखें

कमरे के तापमान पर स्टोर किए जाने पर सफेद मक्खन की तुलना में नमकीन मक्खन को खराब होने में ज्यादा समय

मक्खन को स्टोर करते हुए इन टिप्प पर किया गैर तो लंबे समय तक रहेगा ताजा

लगता है। लेकिन फिर भी अगर आप अपने किचन स्लैब पर मक्खन जमा कर रहे हैं, तो बैक्टीरिया के विकास से बचने के लिए इसे धूप से दूर रखें।

एल्युमिनियम फॉयल में ना रखें



एल्युमिनियम फॉयल के इस्तेमाल से बचें। अगर आप सोच रहे हैं कि मक्खन को फॉयल में लपेटने की सोच रहे हैं तो बता दें कि ये सही नहीं है। एल्युमिनियम फॉयल ऑक्सीडाइजेशन को तेज करता है, जो आपके मक्खन को बासी बना सकता है।

एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें

मक्खन को स्टोर करने के लिए आपको कई तरह के एयरटाइट कंटेनर बाजार में मिल जाएंगे। इससे मक्खन को गर्मी, धूप और ऑक्सीजन या बैक्टीरिया के विकास को प्रोत्साहित करने वाले कारकों से बचाया जा सकता है।

बटर पेपर में ही स्टोर करें

कोशिश करें कि बटर के साथ आने वाले बटर पेपर को फेके नहीं। यह आपके मक्खन के स्वाद को बनाए रखने में मदद करता है। साथ ही मक्खन को किसी प्लेट में रखने से बेहतर होता है।

वैज्ञानिक बना रहे हैं रोबोटिक केंचुए

जो काम मशीनें नहीं कर सकतीं, वो काम करेंगे केंचुए
ये इनोवेशन रोबोटिक्स की दुनिया के लिए अहम

कई दशकों से वैज्ञानिक सॉफ्ट रोबोट डेवलप करने में जुटे हैं। ये रोबोट उस जीव से प्रेरित हैं, जिन्हें अमूमन किसी काम का नहीं समझा जाता यानी बिना रीढ़ के केंचुए। हालांकि, केंचुओं की खूबियां अपने-आप में काफी अनूठी हैं। मसलन ये मिट्टी में काफी अच्छी खुदाई कर सकते हैं और आसानी से कहीं भी घुस और मुड़ सकते हैं।

स्वीडिश यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेस की रिसर्चर एल्सा एराजोला कहती हैं कि केंचुए काफी फ्लेक्सिबल होते हैं। केंचुए कुछ ऐसे काम कर सकते हैं जो अभी मशीन भी नहीं कर सकतीं। यही वजह है कि रोबोटिक्स केंचुए विज्ञान, रक्षा, चिकित्सा, कृषि जैसे कई क्षेत्रों में काफी मददगार साबित हो सकते हैं।

ऐसा रोबोट बनाया गया, जो केंचुए की तरह है

इंटैलियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के सॉफ्ट रोबोटिक्स ग्रुप के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा रोबोट बनाया है जो केंचुए की तरह सरक-सरक कर चल सकता है। आईआईटी की मैकेनिकल इंजीनियर रिद्धि दास कहती है, ‘ये डिजाइन काफी अनूठा है।

इसमें रोबोटिक केंचुए को आगे बढ़ाने और पीछे सरकाने के लिए पॉजिटिव और नेगेटिव प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इनका बनाया रोबोटिक केंचुआ आकार में हल्के डंबल की



तरह है। इसमें जेल भरा हुआ है जो इसके मूवमेंट में मदद करता है।’

ऐसा इनोवेशन रोबोटिक्स की दुनिया के लिए अहम

अमेरिका की नोट्रे डेम यूनिवर्सिटी की इलेक्ट्रिकल इंजीनियर यासमीन ओजकेन कहती हैं कि IIT ग्रुप का ये इनोवेशन रोबोटिक्स की दुनिया के लिए अहम है। GE के मैकेनिकल इंजीनियर दीपक त्रिवेदी कहते हैं, ‘रोबोटिक केंचुए बहुत अच्छी सुरंग खोद सकते हैं।’ उन्हें GE के बनाए लगभग 10 सेमी व्यास वाले रोबोट के लिए काफी संभावनाएं नजर आती हैं।

माइनिंग में भी काम आ सकते हैं रोबोटिक केंचुए

GE के त्रिवेदी के मुताबिक केंचुए जैसे रोबोट का इस्तेमाल माइनिंग, एग्रीकल्चरल सेंसिंग और दूसरे ग्रहों में मिट्टी के नमूने लेने के लिए किया जा सकता है। इसके अलावा इनका इस्तेमाल भूकंप, बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाओं के दौरान खोज, राहत एवं बचाव ऑपरेशन में भी किया जा सकता है।

कैमरायुक्त रोबोटिक केंचुआ आसानी से छोटी से छोटी जगह जाकर दबे लोगों का पता लगा सकता है। हालांकि अभी इस दिशा में काफी काम किया जाना बाकी है। हो सकता है कुछ वर्षों के बाद आपको अपने पैरों के नीचे कोई रोबोटिक केंचुआ रेंगता नजर आए।



अक्सर बच्चे को जन्म देने के बाद महिलाओं में पेट बढ़ने की समस्या होती है, साथ ही प्रेनेंसी का मोटापा महिलाओं के लिए कम करना काफी मुश्किल होता है, क्योंकि बच्चे को जन्म देने के बाद एक महिला की बॉडी काफी कमज़ोर हो जाती है। इसलिए प्रेनेंसी के बाद बढ़ा हुआ वजन और पेट कम करने में जल्दबाजी ना करें, ना किसी दवाई का उपयोग करें जिससे आपकी और आपके बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़े। इसकी जगह आप कुछ घरेलू उपाय की मदद से अपना पेट कम कर सकती हैं और ये काफी असरदार भी हैं तो चलिए आपको बताते हैं इसके बारे में...

ऐसे करें पेट और वजन कम मेथी

मेथी के बीज पेट कम करने में काफी मददगार होते हैं। साथ ही ये महिलाओं में हार्मोन को संतुलित रख कर पेट कम करते हैं। रात के समय में 1 चम्मच मेथी के बीजों को 1 ग्लास पानी में उबालें। पानी को हल्का गुनगुना होने पर पीएं। पेट जल्दी कम हो जाएगा।

ब्रेस्टफीडिंग

बच्चे को ब्रेस्ट फीड जरूर कराएं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है कि ब्रेस्ट फीडिंग करवाने से शरीर में मौजूद फैट सेल्स और कैलोरीज दोनों मिलकर दूध बनाने का काम करते हैं, जिससे बिना कुछ करें ही वजन कम हो जाता है।

गर्म पानी पीएं

बच्चे को जन्म देने के बाद पीने के लिए सिर्फ गर्म पानी का ही इस्तेमाल करें, क्योंकि गर्म पानी का ही इस्तेमाल करें क्योंकि गर्म पानी ना केवल पेट कम करता है बल्कि यह शरीर को मोटा होने से भी बचाता है।

गर्म कपड़े या बेल्ट का करें इस्तेमाल

अपने पेट को किसी गर्म कपड़े या बेल्ट की मदद से

लपेट कर रखें। यह पेट को सामान्य

प्रेनेंसी के बाद बढ़ते पेट से हैं परेशान तो अपनाएं ये 6 घरेलू नुस्खे मिलेगी मलाइका अरोड़ा जैसी पतली कमर!

आकार में

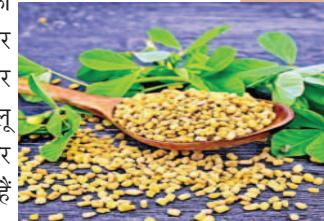
लाने का काम करता है, साथ ही इससे प्रेनेंसी के बाद पीठ के दर्द में भी आराम मिलता है।

दालचीनी और लौंग

प्रेनेंसी के बाद पेट को कम करने के लिए दालचीनी और लौंग बहुत कारगार साबित होते हैं। इसके लिए 2-3 लौंग और आधा चम्मच दालचीनी तो उबाल कर उसके पानी को ठंडा करके पीएं, जल्दी ही पेट कम हो जाएगा।

ग्रीन टी

ग्रीन टी वजन को कम करने में काफी लाभकारी होती है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट से भर्पूर होती है। साथ ही इससे बच्चे और मां की सेहत को कोई नुकसान भी नहीं पहुंचता है और वजन भी कम हो जाता है।



अस्थमा के हैं ये शुरुआती लक्षण

लापरवाही दे सकती बड़ा नुकसान

गलत लाइफस्टाइल के कारण कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ रहा है। इन्हीं में से एक है अस्थमा अस्थमा सांस से जुड़ी एक समस्या है। इसमें मरीज के फेफड़ों में सूजन आ जाती है जिसके कारण सांस लेने में भी दिक्कत आती है। इसके अलावा अस्थमा के मरीजों का शारीरिक गतिविधियों को करने में भी समस्या आती है। आंकड़ों के अनुसार, भारत में एक करोड़, 72 लाख लोग अस्थमा की बीमारी से जूझ रहे हैं। यह बीमारी क्या है और व्यक्ति को क्यों घेरती है आज आपको इसके बारे में बताएंगे। तो चलिए जानते हैं ...

क्या होता है अस्थमा ?



जब व्यक्ति सांस लेता है तो हर सांस के साथ मुँह या नाक से हवा अंदर जाती है। यह हवा गले में जाती है और एयरवेज से होते हुए फेफड़ों तक पहुंचती है। फेफड़ों में कई सारे छोटे-छोटे वायुमार्ग होते हैं जो हवा से ऑक्सीजन को लेकर आपके रक्त प्रवाह में पहुंचाने में मदद करते हैं। अस्थमा के लक्षण व्यक्ति में उस समय दिखते हैं जब वायुमार्ग की परत में सूजन आ जाती है। इसके अलावा मांसपरेशियों में भी तनाव आने लगता है। जिसके बाद बलगम वायुमार्गों में भर जाता है। इसके कारण यहां से गुजरने वाली हवा की मात्रा कम होने लगती है। इन स्थितियों में अस्थमा का अटैक आने लगता है जिसके कारण खांसी और छाती में अकड़न महसूस होने लगती है।

इसके लक्षण

इसका मुख्य लक्षण है सांस लेने पर निकलने वाली कर्कश या सीटी की आवाज है। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षण जैसे

. खांसी



- . सीने में जकड़न
- . सांस लेने में कठिनाई
- . बैचेनी या घबराहट होना
- . थकान
- . छाती में दर्द रहना
- . तेज-तेज सांस लेना
- . बार-बार इफेक्शन होते रहना
- . नींद न आ पाना

कुछ शुरुआती लक्षण

इसके अलावा अस्थमा का अटैक आने पर भी कुछ शुरुआती लक्षण दिखते हैं जैसे

- . बलगम या थूक का बढ़ जाना
- . बहती नाक
- . गर्दन या ठुड़ी में खुजली होना
- . थकान, कमजोरी या कम एनर्जी महसूस होना

कैसे करें अपना बचाव ?

अस्थमा जैसी खतरनाक बीमारी से बचने के लिए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। इसके अलावा इंहेलर इस्तेमाल करें। यदि समस्या बढ़ रही है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क जरुर करें।





खाली पेट आंवले का मुरब्बा खाने से मिलेंगे अमृत जैसे फायदे! पाचन तंत्र से लेकर इम्यूनिटी तक होगी स्ट्रांग

आंवला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह आप भी जानते होंगे। वहीं आंवले से बना मुरब्बा भी सेहत को कई तरह के फायदे देता है। लेकिन इसे खाने का सबसे ज्यादा फायदा सुबह तब है अगर आप इसे खाली पेट खाते हैं। इससे कई सारी बीमारियां दूर होती हैं। आंवले का स्वाद भी काफी अच्छा होता है, घर में इसे बड़े से लेकर बुजुर्ग तक को दिया जा सकता है। आपको ये तो पता चल गया की खाली पेट आंवले का मुरब्बा खाना चाहिए। आइए अब आपको इससे मिलने वाले फायदे के बारे में भी बताते हैं...

इम्यूनिटी

आंवले में विटामिन सी और एंटक्सीडेंट पाया जाता है जो इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं। मजबूत इम्यूनिटी शरीर को कई सारे वायरल संक्रमण से बचाने में मददगार है।

हड्डियां होती हैं मजबूत

आंवला के मुरब्बे खाने से हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है, क्योंकि आंवले में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है और इसे खाने से ऑस्ट्रोपोरोसिस, अर्थराइटिस और जोड़ों के दर्द से भी राहत पाई जा सकती है।

पेट के लिए फायदेमंद

आंवले का मुरब्बा खाने से पेट ठंडा रहता है। अगर

आपके पेट में गैस या बदहजमी की समस्या है, तो रोज सुबह खाली पेट आंवले के मुरब्बे का सेवन अवश्य करें। आंवले का मुरब्बा पेट की सारी बीमारियों को आसानी से दूर करता है। ये पाचन तंत्र को मजबूत भी बनाता है।



हार्ट के लिए फायदेमंद

आंवले का मुरब्बा दिल के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आंवले का मुरब्बा खाने से शरीर से बैड कोलेस्ट्रोल का स्तर कम होता है। इसको नियमित खाने से दिल संबंधित बीमारियां कम होती हैं। ये हार्ट को हेल्दी रखने में मदद करता है।

शुगर लेवल

आंवले में क्रोमियम तत्व पाए जाते हैं, जो इंसुलिन हार्मोन को मजबूत कर खून में शुगर लेवल को कंट्रोल करते हैं।

स्किन होती है ग्लोइंग

आंवले में एंटीऑक्सीडेंट और कई ऐसे विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं, जो स्किन को हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं। इससे झुर्रियां और पिंप्लस कम हो जाते हैं।

आंवले में भरपूर मात्रा में विटामिन सी, विटामिन ई और विटामिन ए होता है, जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने में मदद करता है। ये चेहरे पर ग्लो को भी बढ़ाता है।



पौष्टिकता और औषधीय गुणों से भरपूर आलू नहीं बढ़ता मोटापा

आलू खाकर

लम्बी आयु भी प्राप्त की
जा सकती है। आलू में वसा

या चिकनाई नहीं होती। यह रोटी से जल्दी पचता है तथा शक्ति देने वाला है। कुल मिलकर आलू एक सम्पूर्ण आहार है।

दुनियाभर में सब्जी के रूप में जितना आलू का उपयोग होता है, उतना शायद ही किसी अन्य साग का होता होगा। यह भी एक गलत धारणा है कि आलू खाने से मोटापा बढ़ता है तथा मोटे व्यक्तियों को इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। आलू यदि धी-तेल में तलकर खाया जाए, तभी मोटापा बढ़ता है। बता दें कि उबला या भुना हुआ आलू बेहद फायदेमंद व पौष्टिक आहार है। पौष्टिकता की दृष्टि से लाल आलू सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। हरे आलुओं का सेवन कभी भी नहीं करना चाहिये, क्योंकि इनमें सोलेनिन नाम हानिकारक तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह तत्व पेट व शरीर की नसों के लिए नुकसानदायक होता है।

लम्बी आयु बढ़ाने और शक्ति देने वाला सम्पूर्ण आहार है आलू

आलू के साथ-साथ इसका छिलका भी बहुत गुणकारी होता है। यह शरीर में छिपी दूषित कोशिकाओं को साफ करके शरीर को बहुत से रोगों से बचाता है। आलू की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह स्वयं क्षारयुक्त होने के कारण शरीर में विद्यमान क्षारों या किसी क्षार की अधिक मात्रा को नियंत्रित रखने में सक्षम होता है। यह पाचन संस्थान में ऐसे कीटाणुओं की वृद्धि करने में समर्थ होता है, जो शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं। इसके सेवन से किसी भी प्रकार का दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। आलू खाते रहने से रक्तवाहिनियां दीर्घकाल तक लचकदार बनी रहती हैं तथा कठोर नहीं होने पातीं। आलू खाकर लम्बी आयु भी प्राप्त की जा सकती है। आलू में वसा या चिकनाई नहीं होती। यह रोटी से जल्दी पचता है तथा शक्ति देने वाला है। कुल मिलकर कहा जा सकता है कि आलू एक सम्पूर्ण आहार है।

कितना फायदेमंद आलू ?

आलू में सल्फर पाया जाता है जो शरीर की त्वचा को दोषरहित रखने के लिए उपयोगी है। आलू में विटामिन 'सी'

तथा विटामिन 'बी' पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, इसमें विटामिन 'ए' तथा 'ई' भी उचित मात्रा में होता है। आलू के पत्तों में लोहा, कैल्शियम तथा विटामिन 'ए', 'बी' और 'सी' प्रचुर मात्रा में होता है। आलू परिश्रमी, परिश्रम के कारण निर्बल बने हुए, रक्तपित्त से पीड़ित, शराबी और तेज जठरानिं वाले लोगों के लिए अत्यन्त पोषक है।

आलू बच्चों, बूढ़ों तथा उन व्यक्तियों जिनकी आँतें कमज़ोर हो (कमज़ोर पाचनशक्ति) के लिए बेहतर आहार है क्योंकि इसमें पाए जाने वाले कार्बोज तथा प्रोटीन शीघ्र पच जाते हैं। आलू का प्रोटीन बूढ़ों के लिए बहुत ही शक्ति देने वाला और बुढ़ापे की कमज़ोरी को दूर करने वाला होता है।

आलू में छिलके के ठीक नीचे कई प्रकार के विटामिन तथा खनिज होते हैं। इसे छीलकर हम सब लाभदायक तत्व खो देते हैं। शेष बचे आलू में स्टार्च की मात्रा ज्यादा होती है। आलू को काटकर धोने से इसके अधिकांश विटामिन 'बी' तथा 'सी' नष्ट हो जाते हैं। पूरी तरह पका हुआ आलू सबसे श्रेष्ठ होता है। सफेद और पीले आलू मध्यम तथा निम्न कोटि के होते हैं जबकि हरे, नीले या काले आलू निकृष्ट होते हैं। इनका सेवन हानिकारक होता है। बेरी-बेरी रोग में आलू का एक-एक चम्मच रस दिन में चार बार नित्य पियें।

आलू में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा मस्तिष्क की उन तंत्रिकाओं को हरकत में लाती है जो स्मरणशक्ति से जुड़ी होती हैं अतः आलू के नियमित सेवन से स्मरणशक्ति बढ़ती है। आलू का सेवन उबालकर करना चाहिये, तलने से यह वसा को काफी मात्रा में सोखा लेता है, तला हुआ आलू मोटापा बढ़ाता है। जबड़े की हड्डियों में सूजन या रक्त आता हो तो भुना आलू या छिलके सहित उसका पतला साग खाने से लाभ होता है। जलने पर फफोले पड़ने से पूर्व आलू को पीसकर लेप करने से दाह शांत हो जाती है, फफोले नहीं उठते। दिन में 3 बार लेप करने से जला हुआ स्थान शीघ्र ठीक हो जाता है। घुटने में शोध, सूजन होने पर कच्चे आलू को पीसकर लगाने से शीघ्र लाभ होता है। गठिया में कच्चे आलू के रस का प्रयोग भोजन से पूर्व करने से लाभ होता है। शरीर में रक्तविकार के कारण फुन्सियाँ हो जाने पर दिन में तीन बार एक-एक चम्मच आलू का रस पियें। आलू का रस त्वचा पर मलते रहने से रंग गोरा होता है।

गर्मियों में खस का शरबत पीने के क्या फायदे हैं?

गर्मियों में खस का शरबत पीने के क्या फायदे हैं? तपती हुई गर्मी में खस का हरा शर्बत आंखों को सुकून देता है, शरीर को तरावट देता है साथ ही सेहत के लिए भी लाजवाब होता है। आइए जानते हैं फायदे।

खस एक प्रकार की सुर्घांधित धास होती है, जिसका इस्तेमाल कई रेसिपीज में किया जाता है।

खस का शर्बत ब्लड सर्कुलेशन को कंट्रोल करता है। खस में आयरन, मैग्नीज और विटामिन बी 6 होता है। खस का शर्बत हीट स्ट्रोक से बचाव करता है।

खस का शर्बत इंस्टेट एनर्जी देता है साथ ही शरीर में पानी की कमी भी नहीं होने देता।

खस का शर्बत पीने से आंखों की जलन दूर होती है।

खस का शर्बत शरीर की इम्यूनिटी पावर को बढ़ाने में मदद करता है।



तपती हुई गर्मी में खस का हरा शर्बत आंखों को सुकून देता है, शरीर को तरावट देता है साथ ही सेहत के लिए भी लाजवाब होता है। आइए जानते हैं फायदे

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट ऑर्गेन और टिशूज को भी फ्री रेडिकल्स की समस्या से बचाते हैं।

इस सीजन में सहजन/मोरिंगा खाने से मिलते हैं खूब फायदे



सहजन फली/ मोरिंगा जिसे ड्रमस्टिक के नाम से भी जाना जाता है, इस एक सब्जी में एक से अधिक विटामिन मौजूद हैं, जो हमारे सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद है। हालांकि सहजन फली सभी लोग नहीं खाते हैं लेकिन इसके फायदे अनेक हैं।

मोरिंगा या सहजन दिखने में कुछ ज्यादा ही लंबी और हल्की सी कड़क होती है। इस फली के साथ-साथ इसके बीज, पत्ती, फल और जड़ का भी इस्तेमाल किया जाता है, जो हमारे शरीर के लिए एक दवाई के रूप में काम करती है। इतना ही नहीं इसे एक सुपरफूड के तौर पर उपयोगी माना गया है, क्योंकि यह हड्डियों को अधिक मजबूती प्रदान करती है। अतः हमें

इस सीजन में मोरिंगा का सेवन अवश्य ही करना चाहिए।

आइए जानते हैं सुपरफूड कही जाने वाली मोरिंगा यानी सहजन फली के 10 बेहतरीन फायदे-

1. मोरिंगा (सहजन फली) में विटामिन-ए, बी 1, बी 2, बी 3 और बी 6 (vitamins in drum stick) पाया जाता है।

2. इसमें कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम की मात्रा भी पाई जाती है।

3. सहजन फली में नियाजिमिसिन तत्व पाया जाता है, जिसस कैसर सेल्स नहीं बनते हैं।

4. इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है।

5. सहजन फली में मौजूद तत्व स्टिक्कन को हाइड्रेट रखने में मदद करती है।

6. सहजन फली में फाइबर की मात्रा अधिक पाई जाती है इससे जल्दी-जल्दी भूख नहीं लगती है।

7. मोरिंगा में मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों को मजबूत करता है।

8. सहजना के सेवन से डिप्रेशन, घबराहट और थकावट में राहत मिलती है।

9. सहजन फली में मौजूद विटामिन-बी पाचन प्रक्रिया को बेहतर करने में मदद करता है।

10. शरीर में आयरन की कमी होने पर पालक की जगह इसका सेवन भी किया जा सकता है। इसके सेवन से खून भी साफ रहता है।

लो बीपी है तो रहें सावधान हो सकता



हाई बीपी की तरह ही लो बीपी (Low BP) भी काफी खतरनाक होता है। आजकल भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में बीपी या ब्लडप्रेशर की शिकायत होना आम बात बन गई है। आपको बता दें कि यदि आपका बीपी भी लंबे वक्त तक सामान्य लेवल से कम रहने लगे तो आपको तुरंत सतर्क होने की आवश्यकता है, क्योंकि बीपी कम होने या लो बीपी होने पर रक्त हमारे शरीर के अंगों में ठीक से नहीं पहुंच पाता है।

अतः ऐसे में चक्कर आना, आंखों में अंधेरा होना, हाथ पैर ठंडे पड़ना, कुछ देर के लिए बेहोशी आना तथा लेटते समय, खड़े होने और बैठने में ब्लड प्रेशर के स्तर में बदलाव होना, ये सभी निम्न रक्तचाप के लक्षण हैं। इतना ही नहीं इसके अलावा भी आपको हार्ट अटैक या स्ट्रोक जैसी और भी कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

यहां ध्यान रखने योग्य यह बात है कि स्वस्थ लोगों में बीपी का लेवल 120/80 mmHg अथवा इसके आस-पास होना जरूरी होता है। यदि मान लीजिए कि आपका बीपी 90/60 mmHg से कम है तो यह लो बीपी (Low Blood Pressure) ही माना जाता है। अतः लो बीपी के रोगियों को चाहिए कि वे तुरंत चिकित्सक से उचित सलाह लेकर अपने खानापान में बदलाव करें और जरूरी मेडिसिन की सहायता से अपने बीपी को कंट्रोल करने की कोशिश करें।

अब आइए यहां जानते हैं लो बीपी की समस्या से परेशान हैं तो ये बातें आपके काम की साबित हो सकती हैं।

- टमाटर के रस में थोड़ी-सी काली मिर्च और नमक डालकर पिएं। इससे कुछ ही समय में निम्न रक्तचाप में लाभ होगा।

- लो बीपी को सामान्य बनाए रखने में प्रतिदिन सुबह-शाम चुकंदर रस का सेवन काफी फायदेमंद साबित होता है। एक सप्ताह में ब्लड प्रेशर में सुधार होता है।

है खतरनाक

• छाछ में नमक, भुना हुआ जीरा और हींग मिलाकर, इसका सेवन करते रहने से भी ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

• दालचीनी के पाउडर को प्रतिदिन गर्म पानी के साथ लेने से भी आपको इस समस्या में लाभ मिल सकता है, इसके लिए सुबह-शाम यह प्रयोग करें।

• 50 ग्राम देशी चने व 10 ग्राम किशमिश को रात में 100 ग्राम पानी में किसी भी कांच के बर्तन में रख दें। सुबह चनों को किशमिश के साथ अच्छी तरह से चबा-चबाकर खाएं और पानी को पी लें। केवल किशमिश का प्रयोग भी कर सकते हैं।

• गाजर के 200 ग्राम रस में पालक का 50 कम ब्लडप्रेशर में गाजर भी आपके लिए फायदेमंद हो सकती है। इसके लिए लगभग 200 ग्राम गाजर के रस में एक चौथाई पालक का रस मिलकाकर पिएं। यह आपके लिए बेहद लाभदायक सिद्ध होगा।

• इन सभी के अलावा अदरक के छोटे-छोटे करके, उनमें नींबू का रस और सेंधा नमक मिलाकर रख दें। अब इसे प्रतिदिन भोजन से पहले थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाते रहें। दिनभर में 3 से 4 बार भी इसका सेवन आप कर सकते हैं। ऐसा करने से लो-बीपी या रक्तचाप की समस्या कुछ ही दिनों में समाप्त हो जाएगी।

• लो-बीपी के कारण अगर चक्कर आने की शिकायत हो, आंखें के रस में शहद मिलाकर खाने से बहुत जल्दी राहत मिलती है। आंखें का मुरब्बा भी ब्लडप्रेशर के रोगियों के लिए एक बेहतर विकल्प है।

• खजूर को दूध में उबालकर पीने से भी निम्न रक्तचात की समस्या में लाभ होता है। आप खजूर खाकर भी दूध पी सकते हैं।

• अदरक के छोटे-छोटे करके, उनमें नींबू का रस और सेंधा नमक मिलाकर रख दें। अब इसे प्रतिदिन भोजन से पहले थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाते रहें। दिनभर में 3 से 4 बार भी इसका सेवन आप कर सकते हैं। ऐसा करने से रक्तचाप की समस्या कुछ ही दिनों में समाप्त हो जाएगी।

• उपरोक्त उपायों के साथ-साथ निम्न रक्तचाप के रोगियों को पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करने के अलावा पैदल चलना और व्यायाम करना चाहिए, यह उनके लिए बेहद लाभदायक सिद्ध होगा।

पेट की चर्बी को तेजी से गलाएगा अजवाइन पानी कोलेस्ट्रॉल की भी बजा देगा बैण्ड



अजवाइन के कई फायदे होते हैं। यह कई बीमारियों में कारगर है। पेट के लिए भी अजवाइन को बहुत अच्छा माना जाता है। अजवाइन पानी पीने से गैस, अपच, पेट दर्द और कब्ज की समस्या को दूर किया जा सकता है। अजवाइन आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर है। अजवाइन पानी पीने के बहुत फायदे होते हैं। अजवाइन में प्रोटीन, फैट, खनिज पदार्थ, फाइबर और कार्बोहाइड्रेट भी पाया जाता है। वेब एमडी के अनुसार अजवाइन के सेवन से शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाया जा सकता है। आइए आज आपको हम अजवाइन पानी पीने के फायदों के बारे में बताते हैं।

1. मोटापा कम करना: शरीर में फैट बढ़ने के कारण मोटापे की समस्या होती है। इसके कारण पेट भी बाहर निकल आता है। पेट बाहर निकलने की समस्या में अजवाइन पानी पीने बेहद फायदेमंद होता है। सुबह खाली पेट अजवाइन वाला पानी पीने से वजन को कंट्रोल में रखना आसान होता है। इसके रोजाना सेवन से पेट की चर्बी कम होती है।

2. कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखें: अजवाइन में एंटी-हाइपरलिपिडिमिक तत्व पाया जाता है। अजवाइन पानी पीने से शरीर के कोलेस्ट्रॉल,

एलडीएल-कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स और टोटल लिपिड को कम किया जा सकता है। इससे हार्ट को हेल्दी रखने में आसानी होती है। इसके रोजाना सेवन से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है।

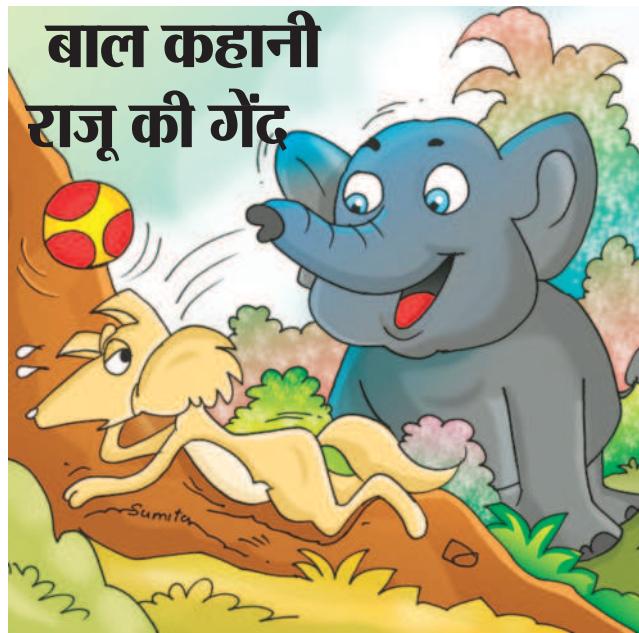
3. पाचन तंत्र को स्वस्थ रखें: रोजाना अजवाइन पानी पीने से पाचन तंत्र स्वस्थ और मजबूत रहता है। इसमें घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो पाचन क्रिया को मजबूत करने में मदद करता है। खराब लाइफस्टाइल और जंक फूड के ज्यादा सेवन की वजह से लोगों के पेट में गैस की समस्या हो जाती है। अजवाइन पानी गैस और पेट दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।

4. इम्युनिटी को करे बूस्ट: अजवाइन पानी पीने से इम्युनिटी भी मजबूत होती है। अजवाइन में मजबूत तत्व इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करता है। रोजाना अजवाइन पानी पीने से कई तरह की बीमारियों और संक्रमण से बचा जा सकता है।

5. पीरियड्स के दर्द में राहत: अजवाइन पानी पीरियड्स के दर्द से भी राहत दिलाता है। जिन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान पेट में दर्द की समस्या रहती है वो इसका सेवन कर सकते हैं। अजवाइन पानी पीने से पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द को कम किया जा सकता।

बाल कहानी

राजू की गेंद



गजराज हाथी अपने इकलौते बेटे राजू को बहुत प्यार करता था। जब भी वह शहर जाता राजू के लिए कुछ न कुछ जरूर लाता। कभी चॉबी वाली मोटर तो कभी बोलने वाली गुड़िया। राजू अपनी छोटी सी सूंड में खिलौने उठाये पूरे चंपक वन में धूमता रहता।

एक बार गजराज उसके लिए एक बड़ी सी गेंद लाये। गेंद से खेलने में राजू को बड़ा मजा आता। चंपक वन के अन्य जानवर भी राजू के साथ गेंद खेलने आ जाते।

एक दिन खेलते खेलते राजू ने ज्यों ही सूंड घमाकर गेंद फेंकी तो वह ननकू सियार को जाकर लगी। बेचारा ननकू, बिलबिला कर 'हुंआ हुंआ' करता एक ओर को भागा।

ननकू को इस तरह डर कर भागते देखकर राजू को बड़ा मजा आया। वह सूंड में गेंद उठाकर फिर से ननकू को मारने दौड़ा। बेचारा ननकू डर के मारे एक झाड़ी में जा छिपा। तब राजू गेंद उठाए इधर उधर धूमने लगा।

एक पेड़ के नीचे लोमड़ी मौसी आराम सै सो रही थी। उसे देखते ही राजू ने झट निशाना बाँधकर गेंद उसके सिर पर दे मारी। मौसी को तो दिन में ही तरे नजर आ गये।

जब लोमड़ी मौसी गुस्से में बड़बड़ाने लगी तो राजू और भी जोर से खिलखिला कर हँसने लगा। मौसी चिढ़ कर गजराज के पास उसकी शिकायत करने पहुँची।

पर गजराज ने अपने लाडले बेटे राजू को डाटने के बजाये मौसी से कहा। और मौसी! तुम तो बच्चों के खेल का भी बुरा मान जाती हो। राजू पास ही खड़ा सब सुन रहा था। गजराज की बात सुनकर उसकी हिम्मत और भी बढ़ गई। अब वह जब भी मौका मिलता, किसी न किसी जानवर को गेंद मार देता। बेचारे जानवर गजराज से शिकायत करते तो वह हँस कर टाल देता बिंदर मामा ने राजू को बहुत समझाया, पर राजू न माना। सभी परेशान थे कि आखिर किया क्या जाए। किसी की समझ में कुछ नहीं आ रहा था। तभी चौकू खरगोश ने कहा। मैं राजू को ऐसा सबक सिखाऊँगा कि वह

सब को गेंद मारना बिल्कुल ही भूल जायेगा। नहीं चौकू की बात सुनकर सभी जानवर परेशानी में भी हँसने लगे। चौकू ने उनके हँसने का बुग नहीं माना।

चौकू जब राजू के पास पहुँचा तो राजू आराम से बैठा गन्ना चूस रहा था। चौकू ने उसे देखते ही कहा। राजू आज एक बहुत बुरी बात हो गई है।

क्या बात है? जल्दी बताओ। राजू ने कहा। बात यह है कि चंपक वन में एक चिड़िया ने तुम्हारा अपमान किया है। चौकू ने बताया।

कौन सी चिड़िया है? मैं तो उसे जानता भी नहीं हूँ।

अरे, वह चंपक वन में नई नई आई है। वह हर समय अपने बंद घोंसले में छिपकर रहती है। उसका स्वर बड़ा मीठा है। आज मैंने उससे कहा कि चलो, चल कर राजू को अपना गाना सुनाओ। तो वह अकड़ कर

बोली कि वह किसी राजू वाजू को नहीं जानती।

चतों, मैं अभी चलकर उसकी सारी अकड़ निकाल देता हूँ। राजू ने घंटमंड से कहा।

तब आगे चौकू और उसके पीछे पीछे राजू चल पड़ा।

नदी के किनारे एक पेड़ के पास पहुँचकर चौकू ने राजू को पेड़ की डाल पर एक गोल सा घोंसला दिखा कर कहा। वह इसी में छिपी बैठी है।

इतना कहकर चौकू तो झाड़ी में जा छिपा और राजू ने गुस्से में आकर घोंसले में गेंद दे मारी। बास्तव में, जिसे वह घोंसला समझ बैठा था। वह मधु मक्खियों का छत्ता था। छत्ता टूटते ही सैंकड़ों मधु मक्खियाँ निकल कर राजू पर टूट पड़ी।

राजू दर्द से बिलबिलाने लगा। पर बड़ी देर बाद ही मधु मक्खियों ने उसका पीछा छोड़ा। उधर उसकी गेंद भी छत्ते को तोड़ने के बाद नदी में जा गिरी और बहती हुई न जाने कहाँ चली गई। तब राजू रोता-बिलखता हुआ घर चला आया। उसे अपने किये की सजा मिल गई थी। फिर कभी उसने गेंद नहीं मांगी गेंद का नाम लेते ही उसे मधुमक्खियाँ याद आ जाती और वो कानों को हाथ लगा लेता।



क्या आपको भी गर्मियों में तंग कर रहे हैं फोड़े-फुंसियां?

तो अपनाएं ये रामबाण उपाय

गर्मियों के मौसम में गर्मी के कारण खुजली लगती है तथा कहीं बार-बार खुजाने से घाव बन जाता है, जो बाद में फुंसी-फोड़े का रूप ले लेता है। यह फुंसी जल्दी से ठीक नहीं होती तथा उठते-बैठते लोगों को परेशान करती हैं। यदि आप भी ऐसी ही किसी दिक्कत से परेशान चल रहे हैं तो आज हम आपको हल्दी का उपाय बताने जा रहे हैं। आइए आपको बताते हैं कि इसे कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं।



फोड़े-फुंसी में हल्दी तेल के फायदे:-

हल्दी में होते हैं कई आयुर्वेदिक गुण:-
सबसे पहले यह जान लेते हैं कि फोड़े-फुंसी या किसी चोट में हल्दी का उपयोग क्यों किया जाता है। असल में हल्दी में एंटी-ऑक्सीडेट, एंटी-फंगल, एंटीमाइक्रोबॉयल एवं एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं। इन सब गुणों के कारण यह किसी भी घाव या चोट को बहुत जल्दी ठीक कर देता है। हल्दी के पाउडर और पेस्ट के अतिरिक्त इसका तेल भी बहुत लाभदायी माना जाता है। इस तेल को लगाने से फुंसी-फोड़े भी समाप्त हो जाते हैं।

बेहतर उपयोग के लिए मिलाएं ये तेल:-

बेहतर इस्तेमाल के लिए आप हल्दी के तेल में नारियल तेल या ऑलिव ऑयल भी मिला सकते हैं। इसके लिए आप 3 चम्मच हल्दी के तेल में एक चम्मच नारियल का तेल मिलाएं। फिर उन्हें मिक्स करके स्किन या फुंसी-फोड़ों पर मिलाएं। इस तेल को लगाने के पश्चात आप फुंसी से राहत पा सकते हैं। यदि आपकी त्वचा पर सूजन आ गई हो तो आप हल्दी के तेल में बादाम का तेल मिलाकर उपयोग कर सकते हैं।

ऐसे बनाएं हल्दी का तेल:-

इस तेल को बनाने के लिए आप जो जो बांध ऑयल को एक बर्तन में डालकर गर्म कर लें। फिर उसमें चम्मच हल्दी पाउडर मिला दें तथा फिर उसे अच्छी तरह से पकने दें। उस घोल के पकने के बाद गैस बंद कर दें। फिर उसे ठंडा करके उसमें विटामिन ई ऑयल की कुछ बूंदे डालें। फिर उस तेल एक एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करके रख लें। ऐसा करने के पश्चात आपका तेल तैयार हो जाता है।



कच्चे आम से बनाएं अरहर की दाल चाटते रह जाएंगे उंगलियां

कच्चे आम से अरहर की दाल बनाने के लिए सामग्री

अरहर की दाल - 1/2 कप (100 ग्राम)
कच्चा आम - 1 मीडियम आकार का
देसी घी - 2-3 टेबल स्पून
हरा धनिया - 2-3 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
करी पत्ता - 15-20
हरी मिर्च - 2 (लम्बाई में दो भागों में काट लीजिए)
काली सरसों - 1/4 छोटी चम्मच
जीरा - 1/2 छोटी चम्मच हींग - 1 पिंच
लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
नमक - 1 छोटी चम्मच से थोड़ा सा कम या स्वादानुसार



अरहर की दाल ज्यादातर लोगों की पसंदीदा होती है, विशेष तौर पर लोग इसके साथ चावल खाना खूब पसंद करते हैं। घर से लेकर रेस्टरां और ढाबे तक दालों में अरहर सबसे पहले आती है। इस बार अरहर की दाल तो थोड़ा ट्रिवस्ट के साथ बनाइए। अरहर की दाल को गर्मियों में कच्चे आम के साथ बनाया जाता है, जिससे दाल में हल्का खट्टापन आ जाता है। अरहर दाल की इस रेसिपी को एक बार अवश्य ट्राई करें।

ऐसे बनाएं कच्चे आम से अरहर की दाल:-
 सबसे पहले अरहर की दाल को अच्छे से धोकर साफ कर लीजिए। फिर दाल को 15 मिनट के लिए पानी में भिगोकर रख दीजिए। इतने में कुकर में 2 कप पानी डालिए एवं इसमें नमक, हल्दी पाउडर डालकर पानी को

गर्म कीजिए। तत्पश्चात, भीगी हुई दाल को इसमें डाल दीजिए। कुकर में एक सीटी आने के बाद, गैस धीमी करके 2 मिनट तक दाल पकाइये, गैस बंद कर दीजिये तथा कुकर का प्रैशर समाप्त होने पर कुकर खोलें। इसके बाद आम को धोकर इसका छिलका अलग करें फिर इसको छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब एक पैन में घी डालकर गर्म करें फिर इसमें जीरा, सरसों के दानें डालकर अच्छी तरह भून लीजिए। अब इसमें कच्चे आम के टुकड़े, धनिया पाउडर एवं हींग डालिए। इस मसाले को आमों के साथ अच्छी प्रकार प्राई कर लीजिए। इसके बाद इसमें हरी मिर्च, लाल मिर्च डालिए फिर इसमें उबली हुई दाल डालकर मिक्स कर दीजिए। 2-3 मिनट पकाइए बस फिर आम की खटाई वाली दाल बनकर तैयार है।

शादी से पहले आएगा गुलाबी निखार, ये 8 टिप्पण करें फॉलो



मेकअप से सिर्फ चेहरे को खूबसूरत बनाया जा सकता है लेकिन शरीर की सुदृढ़ता के लिए आपको अभी से ध्यान देना होगा। अतः शादी का समय नजदीक आ रहा है तो दुल्हन को अपना खास ख्याल रखना होगा। पढ़ें 8 टिप्प-

1 स्क्रबिंग- स्क्रबिंग की जरूरत सिर्फ आपके चेहरे की त्वचा को ही नहीं, बल्कि शरीर को भी है। मृत त्वचा को हटाने और त्वचा को कोमल-मुलायम बनाने के लिए स्क्रबिंग बेहद कारगर तरीका है, जो आपको अभी से शुरू करना होगा। एक दिन छोड़कर या सप्ताह में 3 दिन इसका प्रयोग करें।

2 मॉइश्चराइजिंग- नॉर्मल मॉइश्चराइजर के बजाए बॉडी बटर या फिर तेलों का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो नहाने के लिए ऑइल सोप का इस्तेमाल भी कर सकती हैं, ताकि नहाने के बाद त्वचा के रुखेपन से बचा जा सके।

3 वैक्सिंग- शरीर के अनन्दाहे बालों से सुंदरता बाधित होती है। इसके लिए समय-समय पर वैक्स जरूर करवाएं। हाथ, पैर और अंडरआर्स के अलावा शरीर के अन्य हिस्से पर भी वैक्स किया जाता है, जिसकी जानकारी आप ब्यूटीशियन से ले सकती हैं।

4 लिप- होठों की देखभाल के लिए उन्हें सूखने से बचाएं और लिपबाम का प्रयोग करते हैं। होठों को गुलाबी बनाए रखने के लिए उन पर चुकंदर का रस व गुलाब की पंखुड़ियों को पीसकर लगाएं और वैसलीन, घी या मलई का प्रयोग करें।

5 खानपान- इस समय खानपान पर विशेष ध्यान दें। फल, सब्जियां, अंकुरित अनाज, जूस, दही, सूप आदि का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। इसके अलावा शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए पानी खूब पिएं।

6 एक्सरसाइज- शरीर का वजन संतुलित रखने के लिए पैदल वॉक और एक्सरसाइज पर जरूर ध्यान दें। इससे आप रिफ्रेश और तनावमुक्त रह सकेंगे, वहाँ चेहरे पर नैचुरल ग्लो आएगा।

7 बॉडी पॉलिशिंग- बॉडी पॉलिशिंग के जरिए आप त्वचा की रौनक बढ़ा सकती हैं। इससे आपकी त्वचा बेजान नजर नहीं आएंगी और त्वचा का आकर्षण भी बढ़ेगा। शादी के कम से कम कुछ समय पहले से इस पर ध्यान दें। किसी अच्छी ब्यूटीशियन से भी राय ले सकती हैं।

8 नींद- मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए भरपूर नींद लें और देर रात तक जागने से बचें। इससे आप मानसिक शांति महसूस करने के साथ ही खुश और तनावमुक्त फौल करेंगे।



वीर सावरकर के जीवन से जुड़ी खास बातें

**28 मई 1883 को
नासिक के भगूर गांव में
जन्मे विनायक दामोदर
सावरकर स्वतंत्रता
सेनानी एवं प्रखर
राष्ट्रवादी नेता थे।
जानिए उनके जीवन की
10 खास बातें**



1. वीर सावरकर ने राष्ट्रध्वज तिरंगे के बीच में धर्म चक्र लगाने का सुझाव सर्वप्रथम दिया था जिसे राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने माना।

2. उन्होंने ही सबसे पहले पूर्ण स्वतंत्रता को भारत के स्वतंत्रता आंदोलन का लक्ष्य घोषित किया। वे ऐसे प्रथम राजनीतिक बंदी थे जिन्हें विदेशी (फ्रांस) भूमि पर बंदी बनाने के कारण हेग के अंतरराष्ट्रीय न्यायालय में मामला पहुंचा।

3. वे पहले क्रांतिकारी थे जिन्होंने राष्ट्र के सर्वांगीण विकास का चिंतन किया तथा बंदी जीवन समाप्त होते ही जिन्होंने अस्पृश्यता आदि कुरीतियों के विरुद्ध आंदोलन शुरू किया।

4. दुनिया के वे ऐसे पहले कवि थे जिन्होंने अंडमान के एकांत कारावास में जेल की दीवारों पर कील और कोयले से कविताएं लिखीं और फिर उन्हें याद किया। इस प्रकार याद की हुई 10 हजार पंक्तियों को उन्होंने जेल से छूटने के बाद पुनः लिखा।

5. सावरकर द्वारा लिखित पुस्तक 'द इंडियन वॉर ऑफ इंडिपेंडेंस-1857' एक सनसनीखेज पुस्तक

रही जिसने ब्रिटिश शासन को हिला डाला था।

6. विनायक दामोदर सावरकर दुनिया के अकेले स्वतंत्र्य-योद्धा थे जिन्हें 2-2 आजीवन कारावास की सजा मिली, सजा को पूरा किया और फिर से वे राष्ट्र जीवन में सक्रिय हो गए।

7. वे विश्व के ऐसे पहले लेखक थे जिनकी कृति 1857 का प्रथम स्वतंत्रता को 2-2 देशों ने प्रकाशन से पहले ही प्रतिबंधित कर दिया।

8. वे पहले स्नातक थे जिनकी स्नातक की उपाधि को स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेने के कारण अंग्रेज सरकार ने वापस ले लिया।

9. वीर सावरकर पहले ऐसे भारतीय राजनीतिज्ञ थे जिन्होंने सर्वप्रथम विदेशी वस्त्रों की होली जलाई।

10. वीर सावरकर पहले ऐसे भारतीय विद्यार्थी थे जिन्होंने इंग्लैंड के राजा के प्रति वफादारी की शपथ लेने से मना कर दिया। फलस्वरूप उन्हें वकालत करने से रोक दिया गया।

भारत के महान क्रांतिकारी वीर सावरकर का निधन 26 फरवरी 1966 को हुआ था।

नीली अपराजिता के हेल्थ बेनिफिट्स

अपराजिता सफेद और नीले रंग के फूलों वाली होती है। नीले फूल वाली अपराजिता भी दो प्रकार की होती है:- 1. इकहरे फूल वाली और 2. दोहरे फूल वाली। नीली अपराजिता आसानी से मिल जाती है। इसमें बरसात के सीजन में फलियां और फूल लगते हैं।

अक्सर सुंदरता के लिए इसके पौधे को बगीचों में लगाया जाता है।

सूचना : आयुर्वेदिक डॉक्टर की सलाह पर ही नीली अपराजिता का प्रयोग और उपयोग किया जाना चाहिए।



नीली अपराजिता के हेल्थ बेनिफिट्स

इम्यूनिटी बढ़ाने भी सहायक है।

वजन घटान में भी सहायक है।

ब्लड प्रेशर को कम करती है।

इसके साथ ही यह क्रोनिक डिजीज से बचाती है।

यह बुद्धि या दिमाग और स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाली है।

यह सूजन तथा जहर को दूर करने वाली भी मानी जाती है।

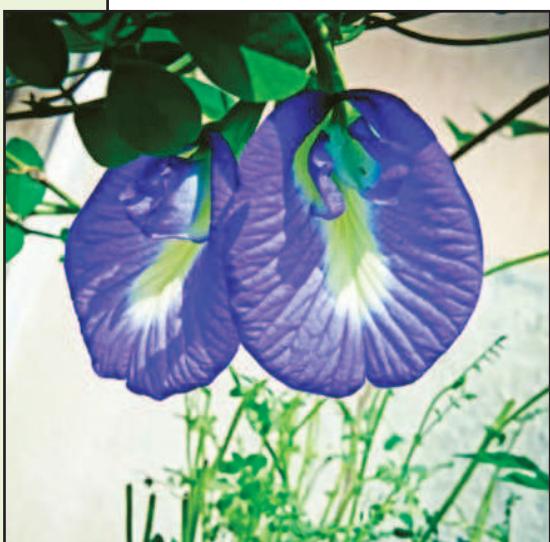
यह मूत्रदोष और आंवयुक्त दस्त दूर करने में असरकारक मानी गई है।

बुद्धि बढ़ाने वाली, कंठ को शुद्ध करने वाली, आंखों के लिए उपयोगी होती है।

आयुर्वेद के अनुसार यह सफेद दाग और कोढ़ जैसे चर्मरोग में लाभदायक है।

पाचन तंत्र को ठीक करती है और यह भी माना जाता है कि यह कैंसर जैसे रोग क जोखिम को कम करती है।

ज्योतिष लाभ : यह पौधा धनलक्ष्मी को आकर्षित करने में सक्षम है। नीली अपराजिता का पौधा धनलक्ष्मी को आकर्षित करने में सक्षम है। इसके फूल जिसके भी घर-आंगन में खिलते हैं, वहां हमेशा शांति और समृद्धि का निवास होता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार अपराजिता के पौधे को घर की पूर्व, उत्तर या ईशान दिशा में लगाना चाहिए। उत्तर-पूर्व के बीच की दिशा को ईशान कोण कहते हैं। यह दिशा देवी देवताओं और भगवान शिव की दिशा मानी गई है।



गर्मी में थकान से परेशान हैं तो 5 एनजी ड्रिंक तुरंत देंगे ताजगी



1 पना- कैरी का खट्टा-मीठा या नमकीन पना गर्मियों में आपको लू से बचने में मदद करेगा, आप चाहें तो इसे मीठा बना सकते हैं। या फिर केवल जीरा और शक्कर डालकर। इसके अलावा आप इसे जीरे और काली मिर्च व काले नमक का तड़का भी लगा सकते हैं।

स्वाद के अनुसार बनाकर ले सकते हैं। यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है।



4 फ्लेवर्ड वॉटर- दिनभर पानी पी कर अगर बोर हो गए हैं तो पानी में अलग अलग फ्लेवर द्राय कर सकते हैं। 1 ग्लास पानी में नींबू स्लाइस व खीरा स्लाइस डाल कर पी सकते हैं।



2 मिल्क शेक- वैसे तो बाजार में तरह तरह के फ्लेवर्ड मिल्क उपलब्ध हैं लेकिन आप घर पर भी ये द्राय कर सकते हैं। आप दूध में इलायची, रुहअफ्जा या ठंडाई डाल कर पी सकते हैं या फिर किसी भी फ्रूट के साथ मिक्स कर मिल्क शेक बना सकते हैं। आप इसमें अलग-अलग फ्रूट्स के टुकड़े भी डाल सकते हैं।

यह पानी का स्वाद भी बदल देगा और आपकी सेहत भी।

5 छाछ- घर में अगर दही या छाछ हो तो उसे पानी डालकर थोड़ा पतला करें और आप इसे अपने अनुसार स्वाद दे सकते हैं। आप चाहे तो इसमें शकर व इलायची डाल कर लस्सी बना सकते हैं या फिर भुना जीरा काली मिर्च व काला नमक डाल कर पी सकते हैं। यह पेट में ठंडक देगा।

3 नींबू-पानी- गमियों में राहत पाने का सबसे आम व खास नुस्खा है नींबू पानी। नींबू पानी को भी आप अपने मूड और



बाल कविता : हवा भोर की

हवा भोर की करती
अकसर,
काम दवा का जी।
यही बात समझाते हर दिन,
मेरे दादाजी।
इसी हवा में मनभावन सी,
धूप धूली रहती।
और विटामिन 'डी'
जैसी कुछ,

चोज मिली रहती।
भोर भ्रमण से दिन भर
रहती,
तबियत ताजा जी।
सुबह-सुबह यिदियों की
चैं-चैं,
चूं-चूं भाती है।
तोते बिही कुतरते दिखते,
मैना गाती है।

खूब बजाते पते डालें,
सर-सर बाजा जी।
ऊषा के आंगन
में सूरज,
किलकारी भरता।
दुखी रात से थी धरती जो,
उसके दुख छटा।
सोने वाले प्राणी जागो,
करे तगड़ा जी।

सिर्फ नहे
कलाकार

बच्चों द्वारा -
चित्रित चित्र, बाल
कविता, बाल
कहानी आदि अपना
नाम, पास फोटो, स्कुल
नाम सहित
वार्ता ईमेल पर भेजे

svaarththa
2006@gmail.com



आ
त
र
प
ह
चा
नि
ए



वैष्णो देवी की इस गुफा से गुजरने वालों को स्वयं मां गंगा देती हैं आशीर्वाद

सौभाग्य से ही मिलता है प्रवेश

भारत में हर साल लाखों लोग तीर्थ यात्रा करते हैं। इनमें से एक है माता वैष्णो देवी का मंदिर, पहाड़ों पर स्थित इस मंदिर की यात्रा बहुत ही मुश्किल मानी जाती है। अगर आप भी वैष्णु देवी के मंदिर कभी गए होंगे तो आपको पता होगा कि त्रिकुट पर्वत पर स्थित इस प्राचीन गुफा के दर्शन के बिना वैष्णो देवी के यात्रा अधुरी है। यह गुफा बहुत ही अलौकिक है और यहां तक पहुंचने के लिए 13 किलोमीटर की चढ़ाई करनी पड़ती है। अगर आप पहली दफा माता का दर्शन करने जा रहे हैं तो आपको पता होना चाहिए ये प्राचीन गुफा कब और कितन बजे खुलती है, क्योंकि इसमें प्रवेश का मौका सौभाग्य से ही मिलता है। तो आइए जानते हैं इसके बारे में....

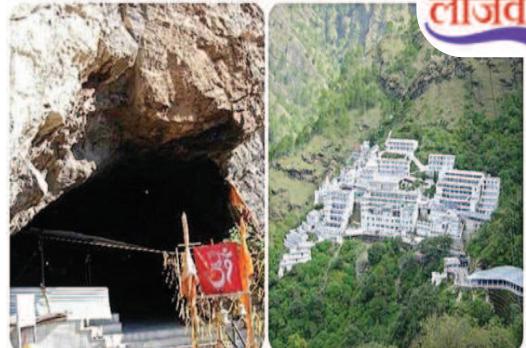


मुश्किल है गुफा था पहुंचाना का रास्ता

इस गुफा तक पहुंचना का रास्ता बहुत कठिन है, इसलिए वर्तमान में दर्शन के लिए जिस रास्ते का प्रयोग हो रहा है, वह प्राकृतिक रास्ता नहीं है। दिन ब दिन श्रद्धालुओं की बढ़ती संख्या को देखते हुए अर्टिफिशियल रुट बनाया गया है। इस रास्ते का निर्माण 1977 में किया गया था। वर्तमान में इसी रास्ते से श्रद्धालु दरबार में प्रवेश करते हैं।

सौभाग्य से ही मिलता है गुफा में प्रवेश

बता दें कि बहुत कम लोगों को प्राचीन गुफा से माता के दरबार में जाने का सौभाग्य मिलता है। 10 हजार से कम श्रद्धालु



होने पर ही इस गुफा का द्वार खोला जाता है। आमतौर पर ऐसा दिसबरं और जनवरी के महीने में होता है क्योंकि उस वक्त बर्फबारी के बीच बहुत ही कम लोग वैष्णु देवी के मंदिर दर्शन करना पहुंच पाते हैं। वहीं मार्च में ये होली के पहले तक खुली रहती है।

गुफा का महत्व

माता वैष्णो देवी के दरबार में इस प्राचीन गुफा का बहुत महत्व है। ज्यादातर लोगों की इच्छा होती है कि वो इस गुफा के रास्ते से ही माता के दरबार में प्रवेश करें। दरअसल, ये वही गुफा है जहां पर भेरों बाबा को अपने त्रिशूल से मारा था, उनका कटा हुआ सिर भेरों घाटी में जा गिरा था और शरीर यहीं पर रह गया था। इस बजह से जिसे इस गुफा में जाने का मौका मिलता है वो खुद को भाग्यशाली समझते हैं।

गंगाजल होता है प्रवाहित

एक और बजह से इस गुफा के महत्व का। कहा जाता है कि इस गुफा से गंगाजल प्रवाहित होता है, तो जो इस गुफा में घुसता है वो गंगा जल से पवित्र होकर माता के दरबार में हाजरी लगता है।

गुफा खुलने का समय

इस गुफा में प्रवेश का भी वक्त है। सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक और फिर रात 10:30 बजे से सुबह 5 बजे तक हालांकि बड़ा संख्या में श्रद्धालु होने पर गुफा बंद रहती है। 2024 में अगर आप इस गुफा में प्रवेश करने का सौभाग्य चाहते हैं तो जनवरी या फरवरी तक माता के दर्शन करने जाएं।



खुल गया लारा दत्ता के फिटनेस का राज!

इस डाइट से रखती हैं खुद को फिट और फाइन

पूर्व मिस यूनिवर्स और बॉलीवुड एक्ट्रेस लारा दत्ता का भले ही बॉलीवुड में काफी छोटे करियर रहा, लेकिन अपने स्टाइल और फिटनेस से वो आज भी लाखों के दिलों में राज कर रही है। एक्ट्रेस का मानना है कि फिट बॉडी पाने का कोई शॉर्टकट नहीं है। शायद यही वजह है कि लारा ने अपने प्रेग्नेंसी के बाद बहुत जल्द अपना फैट कम कर लिया। आज लारा अपना बर्थडे मना रही हैं और इस खास मौके पर आइए आपको बताते हैं लारा कैसे रखती हैं खुद को फिट...

हफ्ते में 5 दिन करती हैं वर्कआउट

एक्ट्रेस हफ्ते में 5 दिन जमकर वर्कआउट करती हैं। उनके वर्कआउट में मैं कर्डियों और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग शामिल है। वो कहती हैं कि उनकी फिटनेस का राज 'योग' है। वह पिछले 12 सालों से योग का अभ्यास कर रही हैं। बता दें, वो हर दिन कम से कम एक घंटा योग को जरूर देती हैं। योग के अलावा एक्ट्रेस स्वीमिंग करना भी काफी पसंद करती है। डाइट का भी वो ध्यान रखती है। उनका मानना है सुबह का नाश्ता पूरे दिन की सबसे जरूरी चीज़ है, इसलिए वो सबसे ज्यादा ध्यान इस पर ही देती हैं।

लारा दत्ता का डाइट

एक्ट्रेस नाश्ते में दालिया, अंडा, फल और फ्रेश जूस लेना पसंद करती है। लंच में लारा 3 रोटियों के साथ हरी सब्जियां और सलाद शामिल करती हैं। शाम के नाश्ते में वो फल और



मेवे का सेवन करती हैं। वो रोजाना 6 से 8 गिलास पानी जरूर पीती हैं।

कैफीन से करती हैं परहेज

लारा इसके अलावा हमेशा कैफीन वाली चीजों से दूरी बनाकर रखती हैं। वो अपने डिनर में हमेशा हल्की चीजों को जगह देती हैं। इसके अलावा वो अपनी स्किन के ग्लो को भी बनाए रखने के लिए विटामिन सी और अलसी के तेल का इस्तेमाल करती है।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय '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 लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

