

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



16 जुलाई 2023

बॉलीवुड एवं ट्रेस **दिशा पटानी**

खुद को फिट रखने के लिए जिम में पसीना भी बहाती है। फिट रहना चाहते हैं तो इनकी डाइट को जरूर फॉलो करें।



एक मच्छर तूफान
मे फँसा हुआ था
रास्ते मे एक पेड़ मिला
मच्छर पेड़ से लिपट गया
जब तूफान निकल गया
तो मच्छर पसीना
पोंछते “

हुए बोला- अगर आज मै
नहीं
होता तो ये
पेड़ गिर ही
जाता..!!



बीवी की अति सुन्दर सहेली
घर आई थी।
पति भी वहीं बैठा उसे देखता
रहा
कुछ देर बाद प्रेशर कुकर की
12 सीटियां

बज

चुकने पर पति ने पत्नी से कहा, “किचन मे
देखो, दाल जल जाएगी।
बीवी ने कहा, “जल जाने दो:
पर तुम्हारी दाल नहीं गलने दूँगी।



छु छु छु छु छु छु छु

बच्चा :- नल से आते पानी को देखकर
बोला,

पापा ये पानी कहाँ से आता है ?

पापा - बेटा नदी से .

बेटा - तो फिर मुझे नदी देखनी है।

पापा उसे नदी दिखाने ले जाते हैं।

बच्चा उन्हें नदी में धक्का

मारकर गिरा

देता है।

और भागता हुआ घर

आकर माँ को

कहता है।

मम्मी जल्दी से नल
खोलो, पापा आते होंगे।



डॉक्टर मरीज से : अगर तुम मेरी
दवा से
ठीक हो गए तो मुझे क्या इनाम दोगे
मरीज : साहब मैं तो बहुत गरीब आदमी हूँ
कब्र खोदता हूँ
आपकी फ्री मैं खोद दूँगा।

छु छु छु छु छु छु छु

एक ज़माना था
जब मोबाइल गिरता था,
तो बैटरी बाहर आ
जाती थी !

अब मोबाइल गिरता है,
तो कलेजा, फेफड़े, लिवर
किडनी सब बाहर
आ जातें हैं।

छु छु छु छु छु छु छु

बीवी सुबह सुबह उठ कर सीधे मेकअप
करने लगी, पति की आँख खुली।

पति: पागल हो गई हो जो सुबह सुबह
मेकअप कर रही हो ?

पत्नी: चुप रहो, मैंने अपने फोन पर
चेहरा

देखकर खुलने वाला लॉक लगाया था, अब
फोन मुझे पहचान नहीं रहा है।

छु छु छु छु छु छु छु

पप्पू की हुई मास्टर से लड़ाई, मास्टर ने
की पप्पू की पिटाई,
पप्पू का गरम हुआ खून,
गया कब्रिस्तान और मास्टर की,
फोटो टांग के लिख दिया Coming
Soon !!

मल्टी टास्किंग से याददाश्त कमजोर होती है

लगातार तनाव दिमाग की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है; भरपूर नींद जरूरी



अचानक से कोई नाम भूल जाना, फोन, चाबी, चश्मा या रोजमरा में उपयोग की जाने वाली चीजों को रखकर भूल जाना एक आम समस्या है। इसके कई कारण हो सकते हैं, लेकिन कुछ मामलों में यह समस्या खतरनाक हो जाती है।

न्यूयॉर्क स्थित कोलंबिया यूनिवर्सिटी इरविन मेडिकल सेंटर की न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट एलिस कैकापोला के मुताबिक, जब आप ऐसे काम भूलने लगें जिन्हें लंबे समय से करते आए हैं तो यह मस्तिष्क की समस्या से जुड़ी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है।

डिप्रेशन और एंग्जायटी

लगातार तनाव की स्थिति में शरीर ऐसे हार्मोन

रिलीज करता है जो कोशिकाओं को नष्ट करता है। मस्तिष्क की सामंजस्य बैठाने की क्षमता प्रभावित होती है। नींद जायददाश्त घटती है।

नींद की कमी

जर्नल स्लीप मेडिसिन के अध्ययन में पाया गया कि ऐसे लोग जिनकी नींद रात में लगातार टूटती हैं उनके अटेंशन, वर्किंग मेमोरी, और

मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में उल्लेखनीय कमी आती है।

सुनने से संबंधित समस्या

दरअसल कम सुनाई देने की स्थिति में मस्तिष्क को अधिकांश मेहनत बातों को सुनने और समझने के लिए करनी पड़ती है, जिससे याददाश्त प्रभावित होती है।

मल्टी टास्किंग

किसी भी काम के दौरान ध्यान और नियंत्रण से संबंधित मस्तिष्क के कई नेटवर्क काम करते हैं। मल्टी टास्किंग में ये नेटवर्क बाधित होते हैं, जिससे याददाश्त प्रभावित होती है।

भोजन में पोषण की कमी

शोध बताता है कि भोजन में पोषण की कमी से न्यूरॉन्स को क्षति पहुंचती है। हरी पत्तेदार सब्जियां, ग्रीन टी और टमाटर में पाए जाने वाले फ्लेवोनॉयड्स मस्तिष्क की क्षमता बढ़ाते हैं।

दिशा पाटनी ने खोला अपनी फिटनेस का राज

आप भी जानें उनकी हेल्दी डाइट

बॉलीवुड एक्ट्रेस दिशा पटानी अपनी खूबसूरत त्वचा और फिटनेस को लेकर हमेशा चर्चा में रहती है। बता दें कि दिशा पटानी सुबह उठकर सबसे पहले योग करती है और खुद को फिट रखने के लिए जिम में पसंदना भी बहाती है। अगर आप भी इनकी तरह फिट रहना चाहते हैं तो इनकी डाइट को जरूर फॉलो करें। तो चलिए जानते इसका डाइट प्लान।

अंडे, टोस्ट और दूध लेना करती हैं पसंद

दिशा ब्रेकफास्ट में 3 अंडे, टोस्ट, दूध या जूस को शामिल करती हैं। कई बार इसकी जगह वह दूध और सीरेल्स खाना भी पसंद करती हैं।

लंच में लेती हैं फ्रूट या वेजिटेबल सलाद

इक्ट्रेस का कहना है कि लंच में वह अपनी डाइट में फलों का जूस शामिल करती हैं। इसके साथ वो सलाद, ब्राउन राइस और दाल खाती हैं। मिड-डे स्नैक्स के लिए वो पीनट्स और बादाम खाना पसंद करती हैं।

बादाम और मूँगफली खाना करती हैं

पसंद

बादाम व मूँगफली पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जिन्हें दिशा शाम के समय खाना पसंद करती है। उनका कहना है कि वह इन्हें एक हेल्दी स्नैक्स के तौर पर डाइट में शामिल करती है। जिसे खाने से उनके शरीर में ऊजा बरकरार बनी रहती है



डिनर में लेती हैं सूप और हरी सब्जियां

इक्ट्रेस ने बताया कि वह रात को हमेशा हल्का और समय पर खाना चाहिए। इसलिए वह डिनर में सूप, ब्राउन राइस हरी सब्जियां और दाल को डाइट में शामिल करती है।

बॉडी और स्किन को रखती हैं हाइड्रेट

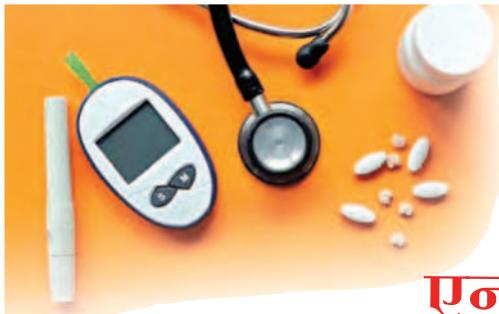
दिशा बॉडी और स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए दिनभर खूब सारा पानी पीती है। जो फिर को मेटन रखने के साथ-साथ उनके स्किन को भी ग्लोइंग बनाता है।



वर्कआउट प्लान

दिशा पाटनी के वर्कआउट रूटीन में डॉसिंग, पिलाटेज, स्विमिंग, वेट ट्रेनिंग और योग शामिल होते हैं। वो डॉसिंग वो सबसे बेहतरीन फिटनेस मोड मानती हैं। उन्होंने डांस का एक नया तरीका स्क्वायर डांस सीखा है और इसके रिलैक्सिंग और सुूक्न देने वाले असर को वो बहुत पसंद करती हैं।





क्यों बढ़ जाता है डायबिटीज में

एनीमिया का जोखिम

डायबिटीज एक गंभीर समस्या है। ऐसा माना गया है कि डायबिटीज में एनीमिया का जोखिम बढ़ सकता है, जानिए इसके बारे में विस्तार से।

डायबिटीज आजकल एक सामान्य बीमारी बनती जा रही है, जिसका प्रभाव हमारे पूरे शरीर पर पड़ता है। यही नहीं, यह रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। बच्चे भी आजकल इस परेशानी का शिकार हो रहे हैं। अगर आपको डायबिटीज है, तो आपको यह पता होना चाहिए कि इससे एनीमिया होने का जोखिम बहुत अधिक हो सकता है। अगर बात की जाए एनीमिया की, तो एनीमिया वो कंडिशन है जो तब होती है जब हमारे शरीर में ब्लड सामान्य से कम हेल्दी रेड ब्लड सेल्स का निर्माण करता है। अगर किसी को एनीमिया है, तो उनके शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन युक्त ब्लड नहीं मिलता है। जिससे रोगी कमज़ोर और थक हुआ महसूस करता है। ऐसा पाया गया है कि डायबिटीज और एनीमिया के बीच में लिंक है। आइए जानें कि क्यों बढ़ जाता है डायबिटीज में एनीमिया का जोखिम?

डायबिटीज में एनीमिया का जोखिम बढ़ने का कारण

डायबिटीज एनीमिया का कारण नहीं बनती है और न ही एनीमिया के कारण डायबिटीज होता है। लेकिन, फिर भी यह दोनों एक दूसरे से संबंधित हैं। एक स्टडी के मुताबिक टाइप 2 डायबिटीज एनीमिया का कारण बन सकती है। इसलिए, डायबिटीज से पीड़ित लोगों और विशेष रूप से डायबिटीज-रिलेटेड कॉम्प्लीकेशन्स से पीड़ित लोगों में, एनीमिया होना अन्य लोगों की तुलना में आम है। जानते हैं इसके बारे में।

डायबिटीज कॉम्प्लीकेशन्स और एनीमिया

एक स्टडी के मुताबिक डायबिटीज से पीड़ित उन लोगों

में एनीमिया एक सामान्य कॉम्प्लीकेशन हो सकता है, जिन्हें क्रॉनिक किडनी डिजीज की समस्या है। क्योंकि डैमेज हुई या फैल हुई किडनी उन हॉमोन्स को प्रोड्यूज नहीं कर पाती है, जो बोन मैरों को यह संकेत देते हैं कि शरीर को कार्य करने के लिए अधिक रेड ब्लड सेल्स की आवश्यकता है। किडनी डिजीज की शुरुआती स्टेज के लक्षण कई बार नजर नहीं आते हैं। लेकिन, अगर आपको एनीमिया या डायबिटीज दोनों हैं, तो यह किडनी के सही से काम न करने का संकेत हो सकता है। यही नहीं, हेल्दी रेड ब्लड सेल्स की कमी उन लोगों में किडनी, हार्ट और आर्टरी हेल्थ को बदतर बना सकती है, जो पहले से ही डायबिटीज से पीड़ित हैं।

ब्लड लॉस के कारण भी एनीमिया होने का जोखिम बढ़ जाता है। अगर आपको डायबिटीज है और आप किडनी डायलिसिस से पीड़ित हैं, तो आपको एनीमिया होने का रिस्क भी अधिक हो सकता है। इसलिए इस बारे में डॉक्टर से बात करना न भूलें।

यह तो आप जान ही गए होंगे कि डायबिटीज और एनीमिया दोनों एक दूसरे से कनेक्टेड हैं, हालांकि इन दोनों में से कोई भी कंडिशन दूसरी कंडिशन का सीधेतौर कारण नहीं बनती है। डायबिटीज से जुड़ी कॉम्प्लीकेशन्स जैसे किडनी डिजीज या फेलियर और ब्लड वेसल्स में समस्या एनीमिया का कारण हो सकता है। यही नहीं, कुछ दवाईयां भी इसकी वजह बन सकती हैं। एनीमिया के कारण डायबिटीज मैनेजमेंट अधिक चुनौतीभरा हो सकता है। यानी, इसके कारण ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकती है या डायबिटीज की कॉम्प्लीकेशन्स बदतर हो सकती हैं। हालांकि, एनीमिया का सप्लीमेंट्स, सही खानपान या मेडिकेशन में बदलाव से इलाज संभव है।





एक्सरसाइज से पहले और बाद में क्या खाया जाए?

क्या आप भी जिम का रुटीन फॉलो करते हैं तो

आपके लिए ये जान लेना जरूरी है कि क्या खाना चाहिए और क्या नहीं. इसमें क्या, कब और कितना के रूल पर फोकस रखना चाहिए. चलिए आपको बताते हैं कि हमें प्री और प्रो वर्कआउट डाइट के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

वजन घटाने के लिए डाइट और जिम में पसीना बहाना आम बात है. कई टिप्प और ट्रिक्स की वजह से अधिकतर लोगों में ये कंफ्यूजन बनी रहती है कि वर्कआउट से पहले और बाद में क्या खाया जाए और क्या नहीं. एक्सरसाइज के साथ खानपान का ध्यान रखकर मसल्स और हड्डियों को स्ट्रांग बनाया जा सकता है. क्या आप भी जिम का रुटीन फॉलो करते हैं तो आपके लिए ये जान लेना जरूरी है कि क्या खाना चाहिए और क्या नहीं.

इसमें क्या, कब और कितना के रूल पर फोकस रखना चाहिए. चलिए आपको बताते हैं कि हमें प्री और प्रो वर्कआउट डाइट के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

वर्कआउट से पहले क्या खाना चाहिए

मॉर्निंग वर्कआउट के लिए टिप्स: जो लोग सुबह एक घंटे से कम के एक्सरसाइज रुटीन को फॉलो करते हैं उन्हें वर्कआउट से पहले एक गिलास पानी पीना चाहिए. इससे फैट बर्न करने में मदद मिलती है. कई रिसर्च में सामने आया है कि जो लोग ब्रेकफास्ट से पहले वर्कआउट करते हैं वह तेजी से वजन घटा पाते हैं.

मॉडरेट वर्कआउट: अगर आपका वर्कआउट रुटीन मॉडरेट है तो आपको छोटे-मोटे स्नैक खाने चाहिए. कई बार हम शरीर में एनर्जी न होने के चलते ठीक से वर्कआउट नहीं कर पाते हैं. इसलिए स्माल स्नैक का इंटेक जरूर करना चाहिए.

10 से 15 मिनट के वर्कआउट के लिए टिप: अगर आप सिर्फ 10 से 15 का वर्कआउट करते हैं तो इसके लिए आपको ऐसी स्माल डाइट लेनी चाहिए जिसमें डाइजेस्ट होने वाले कार्बोहाइड्रेट्स हों. इसके लिए आप सही मात्रा में फ्रूट जूस, एक केला या फिर ड्राई सेरेलेक भी ले सकते हैं. वर्कआउट से पहले 200 कैलोरी का फूड आपको एनर्जीटिक रखेगा.

शाम में एक्सरसाइज: अग आप देर शाम एक्सरसाइज करते हैं तो आपको 100 से 200 कैलोरी का इंटेक करना चाहिए. एक्सर्प्ट कहते हैं कि आपको कुछ घंटे पहले इस तरह की डाइट को लेना चाहिए. वर्कआउट से पहले हाइड्रेशन का भी खास ध्यान रखना चाहिए. आप ब्राउन राइस, फ्रूट्स या टोस्ट का सेवन कर सकते हैं.

वर्कआउट के बाद क्या खाएं

अगर आप 60 से 90 मिनट का वर्कआउट करते हैं तो इसके बाद हर एक घंटे में 30 से 60 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करें. वर्कआउट के बाद कार्ब्स, प्रोटीन और फैट्स लें. एक्सरसाइज करने के तुरंत बाद प्रोटीन शेक, अंडा और प्रोटीन बार खाएं. वर्कआउट करने के बाद 30 मिनट के अंदर कार्ब्स लें. फिर फैट्स लें और हाइड्रेशन का ख्याल भी रखें.

कहीं आपका बर्तन भी तो नहीं है नकली

इन 4 तरीकों से करें
असली बर्तन की
पहचान



पहले के समय में अक्सर महिलाएं बर्तन या किसी भी चीज की खरीद दारी करने के लिए एक साथ होकर जाया करती थी ताकि वह असली और नकली में पहचान कर सकें। सुनार की दुकान हो या सोना चांदी के बर्तन की महिलाएं एक ग्रूप में ही जाती हैं। इसके अलावा साथ में चीजें खरीदने का एक यह फायदा था कि जिन चीजों को खरीदने की समझ नहीं होती थी वह उसे भी ग्रूप में एक साथ आसानी से खरीद लेती थी। परंतु आज के समय में किसी के पास इतना समय नहीं होता कि वह किसी के साथ शांपिंग करने जाएं। इसी कारण कई बार आजकल की युवा महिलाएं अक्सर ज्यादा पैसों के साथ नकली चीजें ले आती हैं। खासकर जब चांदी के बर्तन खरीदने हो तो महिलाओं को यह समझ नहीं आता कि वह कैसे खरीदें। आज आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं जिनके जरिए आप नकली और असली बर्तनों में पहचान कर पाएंगे। आइए जानते हैं इनके बारे में....

बर्तन का देखें ब्रांड

बर्तन खरीदने से पहले इसका ब्रांड एक बार जरुर देखें। प्रेस्टीज, हॉकिन्स और पीजन जैसे अच्छे ब्रांड्स के बर्तन आप आसानी से खरीद सकते हैं। यह खराब भी जल्दी नहीं होते और इनकी शेल्फ लाइफ भी ज्यादा होती है।

देखें वजन

बर्तनों का वजन भी एक बार जरुर दें। यदि आप हल्के बर्तन खरीदते हैं तो यह जल्दी टूट सकते हैं और इनमें छेद भी होने लगते हैं। ऐसे में हल्के वजन वाला बर्तन ना ही खरीदें। भारी बर्तन टिकाऊ भी होगा और यह जल्दी खराब भी

नहीं हो पाएगा।

न खरीदें मिलावटी बर्तन

मिलावटी बर्तन का अर्थ है जैसे कि आजकल स्टील और तोबे के बर्तनों में लोहा और प्लास्टिक मिला होता है। ऐसे में इन्हें खरीदने से पहले थोड़ा ध्यान रखें। इस तरह के बर्तन कुछ दिन इस्तेमाल करने के बाद ही रंग बदलने लगते हैं। पानी पड़ने के कारण इनका रंग भी खराब होने लगता है। इसके अलावा इनमें जंग भी बहुत जल्दी लगती है।

तला हो मोटा

इसके अलावा इस बात का भी ध्यान रखें कि बर्तन का तला मोटा होना चाहिए। पतले तले वाले बर्तन गैस पर जैसे रखे जाएं तो तेज सेक से यह खराब होने लगते हैं। इसके अलावा कई बार यह टूट भी सकता है। ऐसे में हमेशा बर्तन का तला देखकर ही इसे खरीदें।



बच्चों को पिलाएं

अनानास जूस हड्डियां होंगी मजबूत

मिलेंगे यह 5 शानदार लाभ



बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उनका खानपान अहम रोल निभाता है। एक्सपट्टर्स कहते हैं कि बच्चों को पर्पाप्ट प्रोटीन और पोषक तत्वों युक्त भोजना देना चाहिए। जूस भी बच्चों की डाइट में शामिल करना चाहिए। इनमें से ही एक जूस अनानास का है। अनानास का जूस बच्चों की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है।

ओनली माय हेल्थ के अनुसार, 6 महीने के बाद आप बच्चे को जूस पिला सकते हैं। अगर अनानास के जूस के सेवन से बच्चे को दस्त होने लगे या उसकी त्वचा पर चक्कते हो जाएं, तो समझ जाएं कि उसे अनानास से एलर्जी है। ऐसी स्थिति में आपको डॉक्टर की सलाह लें।

अनानास जूस पीने के जबरदस्त फायदे

अनानास का जूस शरीर में पानी की कमी दूर करता है। इसे पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या से भी

छुटकारा मिल सकता है। गर्भियों के मौसम में लू से बचाने में भी मदद करता है।

अनानास जूस आंखों के लिए बेहद फायदेमंद है। इसमें विटामिन-ए और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये पोषक तत्वों आंखों के लिए बेहद जरूरी माने

जाते हैं। इसका अगर नियमित सेवन किया जाए तो आंखों की रोशनी बढ़ती है। जिनके बच्चों की आंखें कमज़ोर हैं, उन्हें अनानास जूस जरूर पीना चाहिए।

बच्चों में दस्त की समस्या होने पर उन्हें अनानास जूस पीना चाहिए। इसमें एंटी-माइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो लूज मोशन का कारण बनने वाले बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। खास बात ये है कि ये आंत के कीड़ों को खत्म करने में भी मदद कर सकते हैं।

अनानास में पाए जाने वाला कैल्शियम हड्डियों को स्वस्थ रखने लिए काफी फायदेमंद होता है। ये जूस हड्डियों के विकास में भी मदद करता है।

कमज़ोर इम्यूनिटी होने के चलते बच्चे जल्दी बीमार हो जाते हैं। ऐसे में उन्हें अनानास का जूस पिलाएं। यह उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते इम्यूनिटी बूस्ट करते हैं।



प्रेगनेंसी में महिलाओं को जरूर खिलाएं ये पिस्ता

नहीं होगी खून की कमी, मिलेंगे 3 गजब फायदे

प्रेगनेंसी किसी भी महिला के लिए सबसे कठिन और दर्द वाली प्रक्रिया होती है। इस दौरान खानपान का विशेष रख्याल रखा जाता है। कई लोगों के मन में सवाल होता है कि क्या प्रेगनेंसी में पिस्ता का सेवन किया जा सकता है? आपके इसी सवाल का जवाब लेकर हम आए हैं। अगर आप सही मात्रा में इसका सेवन करते हैं तो नुकसान नहीं होता। हालांकि आपको दूसरे सूखे मेवे के साथ पिस्ता का सेवन करना चाहिए। इसे अकेले खाने से बचना चाहिए।

पिस्ता में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पिस्ता को संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। यह पोषक तत्वों का भंडार है। पिस्ता में एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, हेल्पी फैट्स, प्रोटीन, आयरन, फोलेट, पोटैशियम, कैल्शियम, मिनरल्स और विटामिन्स आदि से भरपूर होते हैं।

क्या कहती हैं न्यूट्रीशनिस्ट

ओनली माय हेल्थ में छपी खबर के अनुसार, न्यूट्रीशनिस्ट शैली तोमर कहती है कि पिस्ता को अगर सही

मात्रा में खाया जाए तो यह गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत अधिक लाभदायक है। पिस्ता विटामिन, मिरनल, प्रोटीन आदि गुणों से भरे होते हैं। इन्हें खाने से भ्रूण और गर्भवती महिला दोनों को फायदा मिलता है। नीचे जानिए इसके लाभ...

प्रेगनेंसी में पिस्ता का सेवन करने के लाभ

पिस्ता का सेवन करने से खून की कमी दूर हो सकती है। इसमें आयरन प्रचूर मात्रा में पाया जाता है, जो रेड ब्लड सेल्स का प्रोडक्शन करने में मददगार होता है।

प्रेगनेंसी में कब्ज की समस्या से राहत दिलाती है। एक्सपटर्स कहते हैं कि प्रेगनेंसी में कब्ज की परेशानी न हो इसके लिए आपको डाइट में बादाम, अखरोट आदि को मिलाना चाहिए।

गर्भवस्था के दौरान महिलाओं की इम्युनिटी कमज़ोर हो जाती है। इसे मजबूत और मैनेटेन बनाए रखने के लिए पिस्ता लाभकारी है। पिस्ता में विटामिन ई और कॉपर होता है जो इम्युनिटी को बूस्ट करने में मदद करता है।

ऐसे करें पिस्ता का सेवन

कच्चा पिस्ता का चूरा बनाकर दही के साथ सेवन किया जा सकता है। पिस्ता का मिल्क्शेक भी बनाकर पी सकते हैं। इसके अलावा आप पिस्ता को रातभर पानी में भिगोने के बाद सुबह दूध के साथ खा सकते हैं।



आपके बच्चों को पड़ गई है

स्मार्टफोन की लत

तो इन तरीकों से छुड़ाएं उनकी ये आदत



आज के दौर में मोबाइल हमारी जिंदगी का एक अहम हिस्सा बन गया है। हमारी आदतों का असर धीरे-धीरे हमारे बच्चों पर भी पड़ने लगा है। कुछ बच्चे तो ऐसे होते हैं जो खाना भी मोबाइल पर गेम्स खेलते हुए खाते हैं। वहीं कई माता-पिता तो ऐसे भी होते हैं जो अपने काम में काफी व्यस्त रहते हैं और खुद ही बच्चों को फोन दे देते हैं कि ताकि वह अपना काम कर सके। उनकी यहीं आदत बच्चों को बिगड़ा देती है। ऐसे में अभिभावक पहले खुद में थोड़ा बदलाव करें। कोशिश करें कि बच्चों को फोन न देकर अन्य गतिविधियों में विजी रखें।

मोबाइल से बच्चे की दूरी ऐसे बनाएं



- 1 बच्चों का ध्यान स्मार्टफोन से हटाने के लिए आप उन्हें पैन्टिंग या डॉसिंग क्लास लगवा दें।
- 2 कोशिश करें कि अपने बिजी शेड्यूल में बच्चों को आप समय दें।
- 3 बच्चों के मोबाइल इस्तेमाल करने के लिए एक समय सेट करें।
- 4 बच्चे के रोने पर उसे मोबाइल देने की जगह कोई खिलौना दें।
- 5 मोबाइल की जिद करने पर बच्चों को नेट बंद करके ही फोन दें।

मोबाइल से बच्चों पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

मोबाइल बच्चों को बहलाने का एक बेहतरीन साधन अवश्य हो सकता है लेकिन बच्चों पर इसके कई दुष्प्रभाव भी पड़ते हैं। मोबाइल फोन के नियमित उपयोग के कुछ नकारात्मक प्रभावों में शामिल हैं।

ट्यूमर का खतरा

मोबाइल के ज्यादा इस्तेमाल से बच्चों में ट्यूमर होने का खतरा बढ़ सकता है। एक अध्ययन से पता लगा है कि मोबाइल बच्चों के ब्रेन ट्यूमर के लिए भी जिम्मेदार हो सकता है।

मानसिक विकास में बाधा

मोबाइल के इस्तेमाल से बच्चों के मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न हो सकती है। मोबाइल के सामने घंटों बिताने से बच्चा अन्य किसी भी काम में रुचि नहीं लेता है। साथ ही मोबाइल की वजह से वह दूसरों से मिलना-जुलना भी पसंद नहीं करता है। इसकी वजह से बच्चों के मानसिक विकास पर बुरा असर पड़ता है।



क्या आपको भी हैं राशन में कीड़े लगने का डर



घर में अक्सर मैदा, सूजी और बेसन से बनी कोई भी डिश बनाते हैं तो बेहद लाजवाब बनती है। लेकिन दिक्कत तब आती है जब पैकेट खोलने के कुछ महीने बाद इनमें कीड़े लग जाते हैं। जिस कारण समान के साथ- साथ हमारे पैसों का भी नुकसान होता है। तो आइए बताते हैं कुछ आसान टिप्प जिनके जरिए आपके किचन के समान को कीड़े नहीं लगेंगे।



मैदा और आटे को सुरक्षित रखने के टिप्प
मैदा और आटे को सुरक्षित रखने के लिए आप नीम के पत्तों मैदा और आटे के डिब्बों में डालकर बंद कर दें। इन पत्तियों को डालने के आटे में कीड़े नहीं लगेंगे। इससे आटे में चीटियां और घुन लगने की परेशानी नहीं होगी। नीम की पत्तियों के अलावा आप चाहे तो आटे तेज पत्ता या बड़ी इलायची का उपयोग कर सकते हैं।

दलिया और सूजी को कीड़ों से बचाने के लिए सबसे

तो जरूर ट्राई करें ये सलाह

पहले एक कढ़ाही लेकर इन्हें भून लें। जब यह ठंडा हो जाए तो इसमें 10 इलायची डालकर किसी एयर टाइट कंटेनर में रख दें।

चावल को नमी और घुन से बचाने के लिए करीब 10 किलो चावल में 50 ग्राम पुदीने की पत्तियां मिक्स कर दें।



मैदा और बेसन को कीड़ों से सुरक्षित रखने के लिए मैदा और बेसन के डिब्बे में इलायची डाल दें। ऐसा करने से इनमें कीड़े नहीं लगेंगे।

चने या दाल में अक्सर ज्यादा कीड़े लगते हैं। इसके बचाव के लिए दालों और चने में सूखी हल्दी और नीम के पत्ते डालकर रख दें। ऐसा करने से दाल में कीड़ा लगने की परेशानी से बचा जा सकता है।





सफेद बालों के लिए बड़ा कारगर है प्याज के छिलकों का मास्क

ज्यादातर लोग प्याज को खाने में मसालों के तौर पर इस्तेमाल करते हैं। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि प्याज ही नहीं प्याज के छिलके भी हमारी सेहत के साथ साथ बालों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इसमें विटामिन ए, सी और ई पाए जाते हैं। जिसके चलते यह सफेद बालों को काला करने में काफी मदद करते हैं। इसके इस्तेमाल से बाल चमकदार, मजबूत और घने बनते हैं। अगर आपके भी कम उम्र में बाल सफेद हो रहे हैं तो आप अपने बालों को काला करने के लिए प्याज के छिलकों का हेयर मास्क अप्लाई कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे कैसे बनाएं।

प्याज के छिलके का हेयर मास्क बनाने की तरीका

- 1 गैस औन कर एक कढ़ाई में प्याज के कुछ छिलके डालें।
- 2 फिर छिलकों को पलटे की मदद से लगातार चलाएं।
- 3 जब यह छिलके थोड़े भूरे होने लगे तो गैस बंद कर दें।
- 4 अब इन छिलकों को एक मिक्सर जार में डालकर पेस्ट बनाएं।
- 5 इस पेस्ट को एक कटोरी में निकालकर उसमें प्याज का तेल और काले बीज का तेल मिलाएं।



6 अब इस पेस्ट को फिर एक स्प्रे बॉटल में छान लें।

बालों को सफेद होने से बचाने के टिप्प

- 1 कोशिश करें कि अपनी डाइट में आंवला, अनार, अनानास, पालक सहित हरी सब्जियों को शामिल करें।
- 2 महीने में कम से कम दो बार आंवला, भूंगराज, करी पत्ता और हरी मेहंदी के पत्तों का हेयर मास्क बनाकर बालों में लगाएं।
- 3 गर्मी के मौसम में लगभग हर दिन माइल्ड शैंपू से इन्हें वॉश करें। शैंपू से 30 मिनट पहले ऑइलिंग जरूर करें।

4 ड्राई बाल हैं तो सप्ताह में 3 बार ऑइलिंग जरूर करें। गर्मी और सर्दी दोनों मौसम में सप्ताह में कम से कम 2 बार शैंपू जरूर करें।

प्याज के छिलकों में है कई फायदे

प्याज में सल्फर के गुण पाए जाते हैं, इसलिए यह स्कैल्प को हेल्दी रखने में मदद करता है। स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन को सही रखना हो या फिर बालों को हेल्दी रखना हो, हर किसी के लिए इसे बेस्ट माना जाता है। वहीं प्याज की तुलना में उसके छिलके भी पोषक तत्वों से भरपूर हैं। इसके इस्तेमाल से आप कई सारी हेयर प्रॉब्लम्स को एक साथ दूर कर सकते हैं।



रोजाना सुबह उठने के बाद जो एक सबसे बड़ी दिक्कत आती है, वो है पेट की। पेट साफ ना हो, तो पूरा दिन ही खराब जाता है। दिनभर बैचेनी रहती है। ऐसे में आपको कब्ज की समस्या से बचने के लिए एक्सरसाइज करनी चाहिए, फाइबर युक्त फूड और पानी की सही मात्रा लेना बहुत ही जरूरी है। अगर आपको फ्रेश होने में परेशानी हो रही है, तो कुछ फूड्स इसमें आपकी मदद कर सकते हैं।

रास्पबेरी

कैल्शियम और विटामिन सी से भरपूर रास्पबेरी आपके पेट के लिए वरदान साबित हो सकती है। इसके सेवन से आपकी कब्ज की समस्या दूर हो सकती है।

नाशपाती

विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर इस फल में



अगर पेट नहीं हो रहा साफ, तो जल्द कर लें ये उपाय

फाइबर की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। एक नाशपाती में केवल 60 कैलोरी होती है।

पॉपकॉर्न खाएं

नमक और मक्खन के साथ बनने वाले पॉपकॉर्न फाइबर से भरपूर होते हैं।

तरबूज

इसमें बहुत अधिक फाइबर नहीं है, लेकिन यह 92% पानी है। ये आपको फ्रेश होने में मदद मिलती है। यह पोषक तत्वों से भरपूर है, एंटीऑक्सिडेंट के साथ जो आपकी कोशिकाओं को बचाने में मदद करता है। इसके अंदर विटामिन ए, बी, सी और लाइकोपीन भी पाया जाता है।

दलिया

इसे नाश्ते में शामिल किया जा सकता है। यह फाइबर का एक अच्छा स्रोत है, जो आपके पाचन में मदद करते हैं। साथ ही ये खराब कोलेस्ट्रॉल को भी कम करने में मदद करते हैं।



डायबिटीज के मरीजों को रोज कितने कदम चलना चाहिए?



हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो रोजाना 30 से 45 मिनट तक डायबिटीज के मरीजों को चहलकदमी करनी चाहिए. लेकिन क्या आप जानते हैं कि डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए कितने कदम चलने चाहिए?

डायबिटीज को कंट्रोल में रखना है तो सही लाइफस्टाइल को फॉलो करना जरूरी है. रोजाना वॉक करने से टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों में ग्लाइसेमिक कंट्रोल को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है. ऐसे कई शोध हो चुके हैं, जिनमें सामने आया है कि फिजिकल एक्टिविटी से डायबिटीज के मरीजों में ब्लड शुगर का लेवल नियंत्रित रहता है.

इसके अलावा, संतुलित आहार, दवाईयां और रेग्युलर चेकअप से भी डायबिटीज के मरीज अपने ब्लड शुगर पर ध्यान रख सकते हैं. हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो रोजाना 30 से 45 मिनट तक डायबिटीज के मरीजों को चहलकदमी करनी चाहिए. लेकिन क्या आप जानते हैं कि डायबिटीज को कंट्रोल में रखने के लिए कितने कदम चलने चाहिए? नहीं न... तो आइए जानते हैं.

कितने कदम चलने चाहिए?

डायबिटीज के मरीजों के लिए ब्लड शुगर को मैनेज करना थोड़ा मुश्किल काम होता है. रेग्युलर फिजिकल एक्टिविटी से डायबिटीज के मरीज खुद को फिट रख सकते हैं. हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो रोजाना करीब

10,000 कदम चलना काफी मददगार हो सकता है. हालांकि, ये लोगों पर भी निर्भर करता है. लेकिन ब्लड शुगर को मैनेज करने के लिए एक्सरसाइज का टाइम और इंटेसिटी पर ध्यान देना जरूरी है.

5 हजार कदमों से करें शुरूआत

डायबिटीज के मरीजों के लिए एरोबिक एक्सरसाइज के कई सारे हेल्थ बेनेफिट्स हैं. अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन और अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन के अनुसार, प्रति सप्ताह कम से कम पांच दिन 30 मिनट की सैर टाइप 2 डायबिटीज को कंट्रोल में रखने में मदद करती है. डायबिटीज के मरीज रोजाना कम से कम 5000 कदम चलकर इसकी शुरूआत कर सकते हैं.

बनाएं शेड्यूल

हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आप 10 हजार कदम चलने में समर्थ नहीं हैं तो 30 मिनट तक वॉक करें. कुछ लोगों को लगातार एक्सरसाइज करने में भी दिक्कत पेश आ सकती है, इसलिए अपने रुटीन का शेड्यूल बना लें. अपने 30 मिनट के टार्गेट को पूरा करने के लिए 10 मिनट सुबह, 10 मिनट दोपहर और 10 मिनट शाम के समय सैर करें. स्टेप काउंट करने के लिए आप मोबाइल फोन या स्मार्ट वॉच की मदद भी ले सकते हैं.

बदलाव की आंधी हैं सुप्रिया पॉल!

देश के युवाओं को प्रेरित करने के लिए बनाया मंच

जोश टॉक्स के बारे में जो सब ने सुना होगा। ये ऐसा मंच है जहां पर लोग अपनी संघर्ष के बारे में लोगों से शेयर करते हैं और लोगों को जीने की एक उम्मीद भी देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि प्रेरक शो की सफलता के पीछे महज 29 साल की महिला का हाथ है, जिसका नाम सुप्रिया पॉल है। उन्होंने भारतीय स्टार्टअप के इंको प्रणाली पर बड़ा ही महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है। आइए डालते हैं छोटी सी उम्र में बड़ा मुकाम हासिल कर युवाओं को प्रेरित करने वाली सुप्रिया के सफर पर नजर...

महज 20 साल की उम्र में शुरू किया

बिजनेसवुमन के तौर पर सफर

16 सिंतंबर 1993 को नई दिल्ली में जन्मी, सुप्रिया हमेशा से कुछ अलग कर दिखाना चाहती हैं। इसलिए उन्होंने महज 20 साल की उम्र में बिजनेसवुमन के तौर पर अपनी पारी की शुरूआत कर दी। जोश टॉक्स के जरिए उन्होंने लोगों को ऐसा मंच दिया, जिससे प्रेरणादायक लोग सामने आएं और अपने जीवन के आई चुनौतियां सब से साझा करें जिससे दूसरों लोगों को भी सबक मिले। उन्होंने अपनी पढ़ाई श्री राम स्कूल, अरावली से शुरू की, जहां उन्होंने 2011 में अपनी शिक्षा पूरी की। 2014 में उन्होंने श्री वेंकटेश्वर कॉलेज से व्यापार में स्नातक की डिग्री हासिल की। बता दें सुप्रिया ने सिर्फ पढ़ने में बहुत होशियार थी, बल्कि उन्हें संगीत का भी खास शौक है, 13 साल तक उन्होंने अपने पैशन को भी फॉलो किया। साल 2021 में सुप्रिया ने स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी से बिजनेस लीड एक्जीक्यूटिव के तौर पर ग्रेजुएट किया।

चुनौतियों से भरी थी सुप्रिया की यात्रा

बिजनेसवुमन के तौर पर सुप्रिया की की यात्रा चुनौतियों भरी थी। उसके पेंडेंस चाहते थे कि वह एक चार्टर्ड एकाउंटेंट बने, लेकिन सुप्रिया को कुछ और ही मंजूर था। कॉलेज में पढ़ाई करते हुए सुप्रिया ने महसूस किया की उनके आसपास के छात्रों के जीवन में कोई प्रेरणा नहीं थी। इस मुद्दे को संबोधित करने के लिए, सुप्रिया ने 2014 में शोभित बंगा के साथ जोश टॉक्स की स्थापना की, जिसका उद्देश्य एक ऐसा मंच बनाना था जहां युवा लोग बातचीत कर सकें और अपने जीवन के सबक साझा कर सकें।

जोश टॉक्स की यात्रा आसान नहीं थी, और शुरूआत में,



सुप्रिया और शोभित को इवेंट आयोजित करने और निवेशकों को खोजने में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। हालांकि, उनकी मेहनत रंग लाई और 2016 में जोश टॉक्स लीप का आयोजन किया गया, जिसमें 6000 से ज्यादा लोग शामिल हुए। 2017 में, जोश टॉक्स हिंदी और अन्य क्षेत्रीय भाषाओं को लॉन्च करते हुए जोश टॉक्स ऑनलाइन हो गया। बता दें 2023 तक, जोश टॉक्स के पास विभिन्न भाषाओं के लिए कुल 12 यूट्यूब चैनल हैं।

जोश टॉक्स सभी प्लेटफार्मों पर 19 मिलियन से अधिक ग्राहकों और 1 बिलियन से अधिक विचारों के साथ एक बड़ी सफलता रही है। जोश स्किल्स, अंग्रेजी बोलने वाला ऐप, 5 मिलियन से अधिक उपयोगकर्ताओं द्वारा डाउनलोड किया गया है। 2020 में, जोश टॉक्स ने एमडीआईएफ से डॉलर 1.5 मिलियन प्री-सीरीज ए जुटाए, और 2022 में, उन्होंने अंकुर कैपिटल, माइकल एंड सुसान डेल फाउंडेशन, और अन्य निवेशकों से अतिरिक्त \$3.5 एमएन जुटाए।

सुप्रिया को मिल चुके हैं कई ऑवरडर्स

सुप्रिया को अपने काम करने सराहा भी गया है। उन्हें साल 2021 में एंटरप्रेनर अवाइर्स, अमेज़ॅन संभव पुरस्कार से नवाजा जा चुका है। वहां साल 2020 में उन्हें वुमन एंटरप्रेनर ऑफ द ईयर बनीं और फोर्ब्स इंडिया की वुमन पॉवर लिस्ट 2020 में भी नाम आया। सुप्रिया की बिजनेसवुमन के तौर पर यात्रा उन युवाओं के लिए एक प्रेरणा है जो अपने सपनों को पूरा करना चाहते हैं और अपने जीवन में कुछ असाधारण हासिल करना चाहते हैं। उनकी कहानी बताती है कि जुनून, कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प से कुछ भी संभव है।

टीप स्लीप चीजें याद रखने में मददगार

नींद में ब्रेन का मेमोरी हब एकिटव रहता है यही सूचनाओं को याददाश्त में बदलता है

कहते हैं गहरी नींद से याददाश्त मजबूत होती है। लेकिन ये कैसे होता है कोई नहीं जानता। हालांकि, अब रिसर्चर्स का कहना है कि उन्हें मानव मस्तिष्क के अंदर से फिजियोलॉजिकल एविडेंस मिले हैं जो इस बताते हैं कि नींद के दौरान ब्रेन, मेमोरी को कैसे मजबूत करता है। रिसर्चर्स का कहना है उन्होंने ब्रेन स्टडी की। इसमें

के अलग-अलग हिस्सों के न्यूरॉन्स एक-दूसरे की सूचनाओं को एक्सचेंज करते हैं। इस स्टडी से पहली बार न्यूरॉन्स के आपस में सूचनाएं एक्सचेंज करने के मैकेनिज्म की जानकारी मिली है। इससे यह भी पता चला है कि मेमोरी हब नींद के दौरान ही प्लानिंग और तर्क करने वाले हिस्से से इन्फॉर्मेशन लेकर उसे याददाश्त में बदलता है।



गहरी नींद के लिए 2 बातें ध्यान रखें

सोने से 2 घंटे पहले गैजेट्स का इस्तेमाल करना बंद कर दें
ब्रीटिंग की 4-7-8 तकनीक अपनाएं, यह गहरी नींद लाएगी

पाया कि गहरी नींद के दौरान एक वक्त ऐसा आता है जब दिमाग स्ट्रॉन्ना हो जाता है। इस दौरान याददाश्त भी मजबूत होती है। स्टडी करने के लिए क्लोज-लूप सिस्टम की मदद ली गई। ये एक ऐसा सिस्टम है जो दिमाग के एक हिस्से में डिलिवर होने वाली इलेक्ट्रिकल प्लस को दूसरे हिस्से में स्टोर मेमोरी के साथ मर्ज करता है।

ये भूलने की बीमारी जैसे- अल्जाइमर, डिमेंशिया से पीड़ित रोगियों के लिए मददगार साबित हो सकता है।

हिप्पोकैप्स और सेरेब्रल कोर्टेक्स आपस में बातचीत करते हैं

नींद के दौरान दिमाग सूचनाओं को मेमोरी में कैसे बदलता है, इसको लेकर रिसर्च में कहा गया है कि नींद के दौरान ब्रेन का मेमोरी हब कहलाने वाला हिप्पोकैप्स और तर्क करने वाला सेरेब्रल कोर्टेक्स आपस में बातचीत करते हैं। ऐसा गहरी नींद के दौरान होता है, जब ब्रेन से निकलने वाली तरंगें बेहद धीमी होती हैं। इस समय ब्रेन

नींद से अल्जाइमर्स का सीधा कनेक्शन, 7.30 घंटे की नींद सबसे बहतर

इससे पहले हुई रिसर्च में यह सामने आया था कि आधी-अधूरी नींद से अल्जाइमर्स बीमारी का कनेक्शन है। याददाश्त घटने, भ्रम सा महसूस होने और नई चीजों को देरी से समझना अल्जाइमर्स के लक्षण हैं। शोधकर्ताओं का कहना है, अगर आप 8 घंटे की नींद ले रहे हैं और 30 मिनट पहले अलार्म सेट करते हैं तो साढ़े सात घंटे की नींद ब्रेन पर सकारात्मक असर डालती है। अल्जाइमर्स डिजीज यानी चीजों को भूलने की बीमारी के खतरे को कम करती है।

गहरी नींद के लिए ये दो प्रैक्टिस करना जरूरी

स्लीप फाउंडेशन के मुताबिक, सेल फोन कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस शॉर्ट-वेवलेंथ वाला प्रकाश उत्सर्जित करते हैं। यह ब्लू लाइट शाम के समय नींद लाने वाले हामेंन मेलाटोनिन को कम करता है। यह स्लो वेव्स और REM के समय को भी कम करती है।

इस तकनीक के लिए आरामदायक स्थान पर लेट जाएं। जीभ को तालू से लगा लें। होठ खोलकर सीटी बजाने की तरह आवाज करते हुए सांस को पूरी तरह मुँह से बाहर निकाल दें। अब होठों को बंद कर लें। मस्तिष्क में धीरे-धीरे चार तक गिनती गिनते हुए नाक से सांस लें। सात सेकंड तक सांस को रोक कर रखें। आठ सेकंड तक पूर्व की तरह आवाज करते हुए मुँह से सांस को बाहर निकाल दें।

10 दिनों के लिए केफिर डाइट का रूटीन इस तरह अपनाएं घटेगा वजन और मिलेंगे फायदे



वजन घटाना या फिर दूसरे हेल्थ बेनिफिट्स के लिए आजकल लोग कई तरह की डाइट्स को फॉलो करते हैं। इन्हीं से एक केफिर डाइट है जो पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

वजन घटाना या फिर दूसरे हेल्थ बेनिफिट्स के लिए आजकल लोग कई तरह की डाइट्स को फॉलो करते हैं। इन्हीं से एक केफिर डाइट है जो पोषक तत्वों से भरपूर होती है। केफिर एक तरह का अनाज है जो बॉडी से टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त करता है। इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि आप किस तरह केफिर डाइट के रूटीन को फॉलो करके वजन घटाने समेत कई हेल्थ बेनिफिट्स पा सकते हैं।

क्या होती है केफिर डाइट

दरअसल केफिर एक तरह का अनाज होता है जिसे तैयार करके दूध जैसा लिकिवड बनाया जा सकता है। ये एक फर्मेटेड मिल्क प्रोडक्ट है जिसके कई हेल्थ बेनिफिट्स हैं। केफिर ईस्टर्न यूरोप या साउथ वेस्ट एशिया में मिल जाता है। इसे दूध में केफिर के दाने डालकर तैयार किया जाता है। इसे पूरी तरह से अनाज नहीं कहा जा सकता है परं इसमें खमीर और लैक्टिक एसिड से तैयार होता है जिसकी वजह से ये हेल्दी डिश की तरह तैयार होता है। एक दिन के अंदर दूध में बैक्टीरिया बनने लगते हैं और इस तरह केफिर तैयार होता है। फिर इसका एक लिकिवड तैयार हो जाता है।

इस तरह से केफिर डाइट का रूटीन करें फॉलो

अंग्रेजी वेबसाइट के मुताबिक आपको 10 दिन के लिए या फिर कम से कम 7 दिनों तक केफिर डाइट के रूटीन को फॉलो करना चाहिए।

इसे फॉलो करने का तरीका

- | | |
|-------------|--|
| पहले दिन | : 1.5 लीटर केफिर और भूले हुए 5 आलू |
| दूसरा दिन | : 1.5 लीटर केफिर और 100 ग्राम बॉयल्ड चिकन ब्रेस्ट |
| तीसरा दिन | : 1.5 लीटर और 100 ग्राम उबला रेड मीट |
| चौथा दिन | : 1.5 लीटर केफिर और 100 ग्राम उबली हुई फिश |
| पांचवां दिन | : 1.5 लीटर केफिर, वेजिटेबल्स और फ्रूट्स |
| छठे दिन | : सिर्फ 1.5 लीटर केफिर |
| सातवां दिन | : सिर्फ पीने का पानी |
| आठवां दिन | : 1.5 लीटर केफिर और 100 ग्राम बॉयल्ड चिकन ब्रेस्ट |
| नौवां दिन | : 1.5 लीटर केफिर, वेजिटेबल्स और फ्रूट्स |
| दसवें दिन | : सिर्फ 1.5 लीटर केफिर |
| | इस रूटीन को अपनाने का बड़ा फायदा है कि आप वजन घटा पाएंगे। वेट लॉस के लिए मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त होना जरूरी है और केफिर का इस तरह से सेवन बॉडी के मेटाबॉलिक रेट को सुधारता है। लो कैलोरी डाइट होने के चलते इसे आप आसानी से वेट लॉस डाइट का हिस्सा बना सकते हैं। |



लौकी के बाद ये चीजें खाने से पेट में बन जाता है जहर

लौकी उन सब्जियों में से एक है जिन्हें पेट के लिए कई प्रकार से फायदेमंद माना जाता है। लेकिन आपको यह जान कर हैरानी हो सकती है कि इसमें विटामिन सी, रेफेज और कई प्रकार के माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं। ये न सिर्फ पाचन तंत्र को हेल्दी रखता है बल्कि, लिवर, किडनी और आंतों से जुड़ी कई समस्याओं को कम करने में मदद कर सकता है। बता दें कि बाहर से हरी और अंदर से सफेद दिखने वाली लौकी के अंदर 96 प्रतिशत पानी होता है। इसलिए



आज हम आपको बताएंगे लौकी का सेवन करने के बाद इन 2 चीजों को गलती से भी न खाएं वरना आपके पेट में जहर बन सकता है। तो चलिए जानते हैं उसके बारे में।

लौकी और करेले की सब्जी

अगर आप लौकी की सब्जी और करेले का एक साथ

सेवन करते हैं तो यह आपके पेट में जहर बना सकती है। इससे आपको उल्टियां होने लगेंगी। साथ ही आपके नाक से बहुत सारा खून आ सकता है।

लौकी और चुकंदर का सेवन

लौकी की सब्जी खाने के बाद चुकंदर नहीं खाना चाहिए। अगर इन दोनों का साथ में सेवन करते हैं तो हमारे चेहरे पर बहुत सारे दाने होने लगते हैं। साथ ही ये पेट को भी नुकसान पहुंचता है।

किडनी को होता है नुकसान

कड़वी लौकी खाने से व्यक्ति को डायारिया, पेट की समस्या, फूड पॉइंजनिंग जैसे कई परेशानियां हो सकती हैं। लौकी कड़वी होने पर विषैली हो जाती है। इसे खाना मतलब सेहत को भारी नुकसान पहुंचाना है। यहाँ नहीं ये कड़वी लौकी किडनी और लीवर को भी नुकसान



पहुंचाती है। इसके बजह से ऑर्गन के फेल होने की होने का जोखिम भी बना रहता है। कड़वी लौकी कभी भी नहीं खानी चाहिए।

जहर मानी जाती है कड़वी लौकी

इसके अलावा कड़वी लौकी खाने से शरीर में एलर्जी भी हो जाती है। जैसे खुजली, रैशेज पड़ना आदि। यह काफी समस्या देते हैं। कड़वी लौकी जहर मानी जाती है, जो कई बार व्यक्ति की जान भी ले सकती है। इसलिए इसका सेवन करने से हमेशा बचना चाहिए।

कैसे बरतें सावधानी

लौकी की सब्जी बनाने से पहले लौकी को थोड़ा सा चख लें। अगर यह थोड़ी भी कड़वी लगे तो उसे न बनाएं। इस तरह से लौकी के जूस का सेवन भी सीमित मात्रा में ही करें। वहाँ दूसरी ओर लौकी का जूस बनाने से पहले जरा सा लौकी टेस्ट कर लें। अगर यह कड़वी लग रही है, तो तुरंत इसे फेंक दें और अगर आपने इसे गलती से पी लिया है तो तुरंत उल्टी कर लें।

बच्चों का बार होना अच्छा है

वे खुद से नई चीजें सीखते हैं

उनकी क्रिएटिविटी बढ़ती है

समाधान आसानी से तलाश लेते हैं



हम सभी के पास बचपन की गर्मियों से जुड़ी यादें होंगी। देर तक जागना, उठना भी देर से, दिनभर खेल-कूद इसके बावजूद भी कुछ बोरियत महसूस होना...। माता-पिता जरा भी चिंता नहीं करते थे। इसके उलट आज बच्चों के पास करने के लिए बहुत कुछ है, फिर भी वे ऊबने लगते हैं।

पैरेंट्स बच्चों को ऊब से बचाने के लिए उसी तरह गुमराह करते हैं, जिस तरह निराश, उदास या गुस्सा न होने के लिए। एक्सपर्ट कहते हैं- बोरियत... सामान्य, प्राकृतिक और स्वस्थ है। यह बच्चों को सीखने का बड़ा मौका दे सकती है। उन्हें सार्थक चीजें तलाशने के लिए प्रेरित कर सकती हैं। जानिए बोरियत से भी बच्चे क्या सीख सकते हैं...

खुद को व्यक्त करना : बोरियत बच्चों को रचनात्मकता और समस्या को सुलझाने के लिए प्रेरित करती है। फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी में मनोवैज्ञानिक प्रो. एरिन वेस्टगेट इस स्थिति की तुलना डैशबोर्ड पर लगे इंडिकेटर से करते हैं। वे कहते हैं- बोरियत बताती है कि आप जो कर रहे हैं, उसमें आपको मजा नहीं आ रहा। या तो वह बहुत आसान है या फिर बहुत मुश्किल। ऐसे में पैरेंट्स बच्चों की मदद कर सकते हैं। द हैप्पी किड हैंडबुक की लेखिका केटी हर्ले कहती हैं- अकेले होने पर बच्चे ध्यान चाहते हैं, तब वे कहते हैं कि ऊब गए हैं। इससे आपको उनसे पूछने में मदद मिल सकती है कि उन्हें आराम चाहिए या किसी के साथ की जरूरत है। हमारे पास इस तरह की भावना को

सामान्य बनाने का हुनर होता है, उनका ध्यान किसी रचनात्मक चीज में बंटा सकते हैं।

समस्या से जूझना : बोरियत बच्चों को उन गतिविधियों के साथ प्रयोग करने का मौका देती है जो उन्हें दिलचस्प लगती हैं। यदि बच्चों को आंगन में खुला छोड़ देते हैं, तो वे शुरुआत में ऊब महसूस कर सकते हैं। पर वे उस भावना को रोकने के या उसे हल करने के लिए सीख सकते हैं। चाहे वह गेंद के साथ खेलना हो या चाक के साथ फुटपाथ पर ड्राइंग करना हो। बच्चों को फ्री नहीं छोड़ेंगे और क्रिएटिव नहीं होने देंगे तो वे कभी प्रकृति, खेल या कला के लिए सहज प्रेम अनुभव नहीं कर सकेंगे। साधनों की पहचान और उनका विकास जीवनभर काम आता है।

सकारात्मक होना : डॉ. हर्ले कहती हैं- पैरेंट्स अक्सर बोरियत से डरते हैं। पर ध्यान रखें, खाली वक्त खोज के लिए जगह बनाता है। बच्चों से उनकी पसंद पूछें, क्या वे कोई सीरियल या कार्टून देखना चाहेंगे।

बच्चों को उन चीजों के बारे में याद दिलाएं, जिनमें उनकी रुचि है, या वे जिनकी परवाह करते हैं। यह बिल्कुल उस तरह है, जैसे बच्चों को कमरे में अकेले छोड़ना या किताबें और पजल्स देना। जो उनके लिए सार्थक भी है।

डॉ. हर्ले कहती हैं- उन्हें टास्क दें कि घर के हर कोने में राउंड लगाकर तीन विचारों के साथ आपके पास आएं। उनकी बोरियत सकारात्मकता में बदल जाएगी। बच्चे जब ऊबने लगते हैं तो स्क्रीन की डिमांड करते हैं। पर इस स्थिति में क्या करना है, ये आपसे बेहतर कोई नहीं जानता।

नई तरह की अंगूठियों से बढ़ जाएगी हाथों की शोभा



आज के समय में लड़कियाँ अपना रूप सँवारने और खुद को स्टाइलिश दिखाने के लिए कई एस्सेसरीज का इस्तेमाल करती है। उनमें से एक है रिंग्स जो हर लड़की पसंद करती है। यही है जो उनके लुक को आकर्षक बनाए। इसलिए आज हम आपके लिए कुछ स्पेशल अंगूठियों के स्टाइल लेकर आए हैं जो आपके हाथों को बेहतरीन लुक देने के साथ ही उनकी सुंदरता में भी इजाफा करते हैं। इससे आपका लुक बदल जायेगा और हाथों की शुभा और भी बढ़ जाएगी।

* **नेल रिंग:** हाथों में कुछ नयापन लाना चाहती है तो बाजार में नेल रिंग का भी बहुत चलन चल रहा है। जिनको नेल आर्ट का शौक है उनके लिए यह बहुत ही अच्छी है।

* **फंकी रिंग:** यह अंगूठी बोल्ड और बिंदास लड़कियों को पर ज्यादा जचेगी जो की किसी भी परिधान पर वह पहन सकती है। ज्यादातर वेस्टर्न परिधान के साथ यह बहुत ही अच्छी लगेगी।



डायमंड की अंगूठी: डायमंड की अंगूठी हर परिधान पर अच्छी लगती है, क्योंकि हमेशा सदाबहार रहने वालों में से एक है। इस रिंग का फैशन लम्बे समय से चला आ रहा है और लोग इसे आज भी बहुत ही पसंद करते हैं।

* **ब्रेसलेट वाली अंगूठी:** बाजार में इन दिनों ब्रेसलेट वाली अंगूठी का भी बहुत प्रचलन बढ़ गया है। यह उंगलियों से होकर कलाई पर जाकर बंद होती है जिससे ऊँगली के साथ साथ कलाई भी सुंदर दिखती है।

* **साप वाली अंगूठी:** यह अंगूठी उंगलियों पर इस तरह से पहनी जाती है जैसे साप उंगलियों पर हो इनसे एक दम नया लुक सभी के सामने नजर आता है। यह उंगलियों पर गोल धूमी हुई होती है जो उंगलियों को बहुत ही सुंदर बना देती है।



दिकन के लिए बहुत ही अच्छी होती है नाईट क्रीम



गिलसरीन ,4 चम्मच गुलाबजल,2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल

बनाने का तरीका-नाईट क्रीम बनाने के लिए सबसे पहले नारियल के तेल में थोड़ा सा बादाम तेल डालकर गर्म होने के लिए रख दे, जब ये अच्छे से गर्म हो जाये तो इसमें दो चम्मच गिलसरीन और 4 चम्मच गुलाबजल डालकर अच्छे से मिलाये, अब एप्पल रुट को बीच के भाग से निकालकर मिक्सी में डाले और इसमें दो चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर बारीक पीस ले, अब इसे एक कटोरे में निकाल ले और इसमें दो चम्मच गुलाबजल डालकर अच्छे से मिलाए अब इन सभी चीजों को आपस में अच्छे से मिक्स करके किसी कंटेनर में स्टोर कर लें। हफ्ते में एक बार इस्तेमाल करें।



लड़कियां अपने चेहरे को खूबसूरत बनाने के लिए बहुत प्रयास करती हैं और इसके लिए वो बहुत सारे व्यूटी प्रोडक्ट्स का भी इस्तेमाल करती हैं, पर बदलते लाइफस्टाइल और बढ़ते प्रदूषण के कारण चेहरे का ग्लो कहीं खो जाता है, स्किन के लिए नाईट क्रीम का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है, रात के समय में स्किन पर नाईट क्रीम लगाकर सोने से आपकी डेमेज स्किन रिपेयर होती है और स्किन में ग्लो आता है, पर बहुत सी लड़किया नाईट

क्रीम का इस्तेमाल करने में घबराती है क्योंकि उनको लगता है की इससे उन्हें कई साइड-इफेक्ट्स हो सकते हैं। पर आज हम आपको घर पर ही नाईट क्रीम बनाने के तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे आपकी स्किन में ग्लो आएगा और आपकी स्किन को कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं होंगे, तो आइये जानते हैं, कैसे बनाएं नैचुरल नाईट क्रीम

सामग्री- 4 बड़े चम्मच नारियल,4 बड़े चम्मच बादाम तेल,2 चम्मच

सावन व्रत में एक बार जखर द्राय करें साबूदाना थालीपीठ



साबूदाना व्रत में खाया जाता है। इसकी खिचड़ी, पापड़, वड़े, खीर सहित कई डिशेज तैयार की जाती हैं। वहीं, महाराष्ट्र में साबूदाना का थालीपीठ बनाकर खाया जाता है। यदि आप सावन का व्रत रख रहे हैं तो साबूदाना का थालीपीठ बनाकर खा सकते हैं। यह स्वाद में बेहद उम्दा लगता है। इसे व्रत में सरलता से बनाकर खा सकते हैं।

साबूदाना थालीपीठ के लिए सामग्री:-

साबूदाना - $\frac{1}{2}$ कप (भीगा हुआ)
राजगिरा का आटा - $\frac{1}{2}$ कप
आलू - 2 (उबले हुए)
मूँगफली - 1 टेबल स्पून (दरदरी पीसी हुई)
घी - 2 टेबल स्पून
अदरक - 1 छोटा चम्मच (कहूकस)
हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)

हरा धनिया - 1 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)

जीरा - $\frac{1}{2}$ छोटी चम्मच

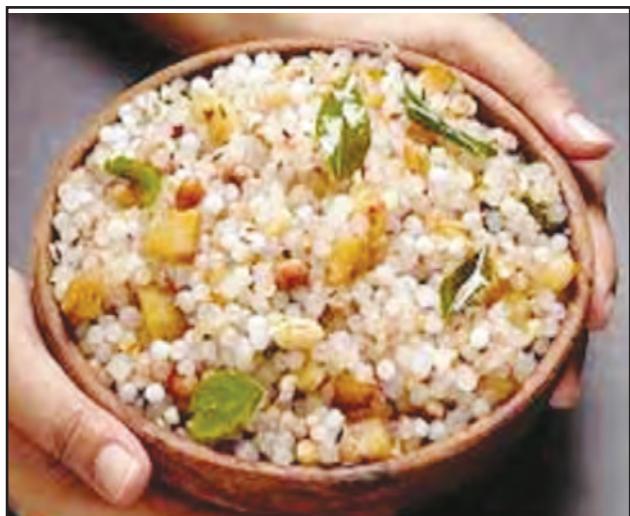
काली मिर्च पाउडर ताजा कुटा हुआ - $\frac{1}{4}$

छोटी चम्मच

सेंधा नमक - $\frac{3}{4}$ छोटी चम्मच

साबूदाना थालीपीठ बनाने की विधि:-

सबसे पहले साबूदाना को एक बाउल में पानी भिगोकर रख दें। लगभग 1-2 घंटे बाद पानी निकाल दें। ऊपर से इसमें नमक, हरा धनिया पत्ती, काली मिर्च, मूँगफली और अदरक डालकर अच्छी तरह मिक्स कर दें। मसाले मिलाने के पश्चात इसमें उबले हुए आलू मैश करके



डाल दें। फिर सामग्री अनुसार राजगिरा का आटा भी मिला दें। अब हाथों की सहायता से अच्छी तरह गूंथ लें। अब तवा गैस पर चढ़ाकर गर्म करें। चकले पर एक पॉलीथीन रखें, घी लगाकर ग्रीस कर लें, फिर तैयार किए हुए मिश्रण की एक लोई बनाएं तथा पॉलीथीन पर रख दें। ऊपर से एक और पॉलीथीन रखें और हाथों से चपटा कर लें। अब ऊपर वाली पॉलीथीन हटाकर थालीपीठ को गर्म तवे पर डाल दें। ऊपर से और चारों तरफ घी लगा दें। सुनहरा होने पर पलटकर सेंक लें। अब आप साबूदाना थालीपीठ का लुक्कड़ उठाएं।

स्वाद ही नहीं सेहत का भी खजाना है ये काला जामुन

जामुन का मौसम चल रहा है। यह टेस्ट और हेल्थ का खजाना है। कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर जामुन आजकल मार्केट में हर जगह अवेलबल है। गर्मी के मौसम में जामुन सेहत के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है।



इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, एंटीऑक्साइडेंट और फ्लेवोनोइड्स अच्छी मात्रा में पाया जाता है। कई बीमारियों में तो जामुन दवा की तरह काम करता है। पेट दर्द, डायबिटीज, इंफेक्शन, स्किन डिजीज, अस्थमा जैसी कई बीमारियों में यह रामबाण है। ब्लड शुगर लेवल को में टेन

रखने में यह असरदार हो सकता है। आइए आयुर्वेद एक्सपर्ट से जानते हैं डायबिटीज में जामुन के फायदे...

जामुन के जबरदस्त फायदे

आयुर्वेद में भी इस काले फल को फायदेमंद माना गया है। कई तरह से उपचार में बहुत समय पहले से ही जामुन का इस्तेमाल होता आया है। जामुन में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह औषधीय गुणों से भी भरपूर है। डायबिटीज के मरीजों के लिए तो यह गजब का फायदेमंद माना जाता है। जामुन दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है और शरीर को बीमारियों से बचाता है। जामुन में डाइटरी फाइबर और एंटी-ऑक्साइडेंट भी अच्छी मात्रा में मिलता है। कोलेस्ट्रॉल लेवल को बेहतर बनाने में यह मददगार हो सकता है।

जामुन और ब्लड शुगर लेवल

आयुर्वेद में डायबिटीज मरीजों के लिए जामुन कारगर बताया गया है। जामुन में जो पोषक तत्व पाए जाते हैं, वे इंसुलिन सेंसिटिविटी को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करते हैं।

चेहरे पर सीधे नींबू लगाना कितना सुरक्षित है

फेस को बेदाग और निखारा हुआ बनाने के लिए कई तरह का घरेलू उपाय किया जाता है। इन्हीं में से एक बहुत ही जबरदस्त उपाय है नींबू। इसका इस्तेमाल लगभग हर कोई करता है क्योंकि नींबू के रस में विटामिन सी है। साइट्रिक एसिड, अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड, मौजूद होता है। जो त्वचा को साफ करने में बहुत प्रभावी माना जाता है। इसके अलावा नींबू में मौजूद विटामिन सी त्वचा में



कॉलेजन का स्तर बढ़ता है। कॉलेजन एक प्रोटीन है जो उम्र बढ़ाने के साथ-साथ कम होता रहता है और त्वचा को ढीली बनाता है। इसके अलावा नींबू का त्वचा की रंगत सुधारने में भी बड़ा हाथ रहता है। ये एक्सट्रा तेल के उत्पादन को भी रोकने में मदद करता है। यहीं वजह है कि स्क्रिन के यार में सबसे ज्यादा नींबू का ही इस्तेमाल किया है जाता है। लेकिन कई लोग होते हैं जो नींबू को काटकर सीधे चेहरे पर रगड़ लेते हैं। क्या ऐसा करना सही है? आइए विस्तार से जानते हैं इसके बारे में।

क्या नींबू का सीधा इस्तेमाल सुरक्षित है

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि नींबू का उपयोग फेस के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। लेकिन कभी भी सीधे तौर पर नहीं। हमें कभी भी नींबू के रस या नींबू को काटकर सीधे चेहरे पर नहीं रगड़ना चाहिए। इससे त्वचा को कई सारे नुकसान हो सकते हैं दरअसल नींबू का रस 2 पीएच लेवल से भी अधिक एसिडिक होता है। जिससे यह आपकी

त्वचा को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। अगर आप सीधे नींबू रगड़ते हैं तो इससे त्वचा में जलन, धूप के प्रति संवेदनशीलता, हाइपरपिगमेंटेशन, लालिमा जैसी समस्या हो सकती है। इसके अलावा केमिकल बर्न भी हो सकता है। ये अपना असर तभी दिखा सकता है जब इसे किसी और चीज में शामिल करके लगाया जा सके। नींबू के रस को असली फॉर्म में उपयोग करने से

त्वचा को काफी नुकसान हो सकता है।

क्या है नींबू

का रस लगाने का सही तरीका नींबू का रस चेहरे पर लगाने का सही तरीका यह है कि आप या तो शहद नींबू का इस्तेमाल करें या फिर मुल्तानी मिट्टी में नींबू का रस मिलाएं। बेसन में नींबू का रस मिलाकर लगा सकते हैं। गुलाब जल या गिलसरीन में भी नींबू का रस मिलाकर अप्लाई कर सकते हैं। इस तरह से चेहरे पर नींबू का रस अप्लाई करने से ही त्वचा को फायदा मिलेगा।



खरबूजे के बीज से सच में दूर हो सकती है बीपी, हार्ट और कंज की परेशानी



तरबूज के तरह ही खरबूज भी एक बेहतरीन समर्प्रूट है। खाने में इसका टेस्ट दो लाजवाब लगता ही है इसके कई महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ भी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खरबूजा के साथ-साथ इसके बीज से भी आपको कई फायदे मिल सकते हैं।

बहुत सारे लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती है और जानकारी के अभाव में बीज को वेस्ट समझ कर फेंक देते हैं। ऐसे में आज हम जानेंगे कि खरबूजा के बीज से क्या-क्या फायदे हैं और इसका कैसे उपयोग करना चाहिए।

खरबूजा के बीज के फायदे

खरबूजे के बीज में विटामिन ए और बीटा कैरोटीन की उच्च मात्रा पाई जाती है।

इसके सेवन से आंखों की रोशनी तेज करने में हेल्प मिलती है। इससे मोतियाबिंद का भी खतरा कम होता है।

बाल और नाखूनों के सही विकास के लिए भी खरबूजे का बीज फायदेमंद है। खरबूजे के बीज में प्रोटीन की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो इन दोनों के विकास में सहायता करता है।

खरबूजे के बीज में विटामिन सी

की भी मात्रा भरपूर होती है, जो वाइट ब्लड सेल को बढ़ावा देता है। इससे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

एसिड रिफ्लक्स या कंज से पीड़ित लोगों के लिए भी खरबूजे का बीज किसी रामबन से कम नहीं है। इसमें मौजूद फाइबर इन प्रॉब्लम को दूर करने में मदद करता है।

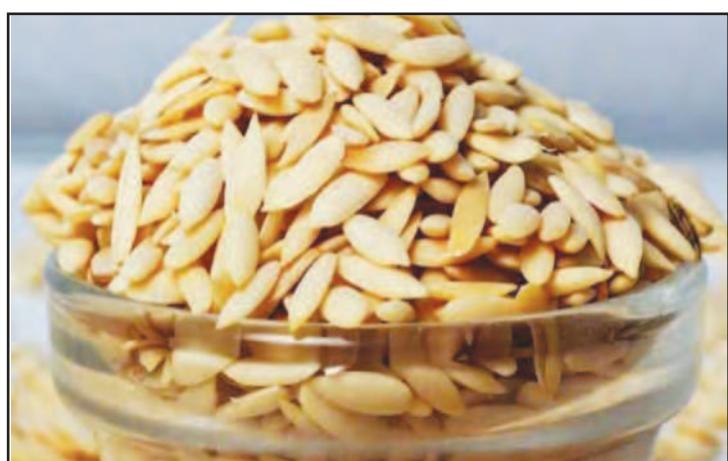
नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के मुताबिक खरबूजे के बीज में प्रचुर मात्रा में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो आपके हार्ट हेल्थ को मैटेन रखने के लिए जरूरी है।

इसके सेवन से दिल से जुड़ी तमाम समस्याओं के खतरों को नियंत्रण रखा जा सकता है।

खरबूजे के बीजों में भरपूर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है जो ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करते हैं।

खरबूजे के बीज का सेवन कैसे करें

आप खरबूजे के बीज को अपने मन पसंदीदा वेजिटेबल सलाद या फिर फ्रूट सलाद पर छिड़क कर खा सकते हैं। इसके अलावा खरबूजे के बीज को आप रोस्ट करके अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं। खरबूजे के बीज का आप पाउडर भी बना सकते हैं और इसे आप अपने जूस या स्मूटी में मिलकर एंजॉय कर सकते हैं।



चेहरे पर पिंपल्स हटाने का अचूक इलाज टूथपेस्ट



पिंपल स्किन की एक ऐसी समस्या है, जिसका सामना कभी न कभी हर कोई करता है। गर्भियों के मौसम में ज्यादातर लोगों को यह समस्या होती है। कुछ लोग इससे छुटकारा पाने के लिए महंगे-महंगे प्रोडक्ट्स का उपयोग करते हैं तो कुछ लोग घरेलू नुस्खों पर यकीन करते हैं।

पिंपल्स से निपटने का सबका अपना एक अलग तरीका होता है। मगर चिंता की बात तब पैदा हो जाती है, जब लोग बिना जानकारी के कोई भी नुस्खा आजमाने लगते हैं।

दरअसल कई बार ऐसा देखा गया है कि कुछ लोग मुंहासे पर टूथपेस्ट का उपयोग करते हैं। उन्हें लगता है कि इससे उनका पिंपल जल्दी ही ठीक हो जाएगा, मगर ऐसा होता नहीं। क्योंकि टूथपेस्ट पिंपल्स से निजात पाने का सही नुस्खा नहीं है। अगर आप पिंपल्स पर टूथपेस्ट लगाते हैं तो आज के बाद ऐसा बिल्कुल न करें। क्योंकि टूथपेस्ट में बोकिंग सोडा, अल्कोहल, हाइड्रोजन परोक्साइड सहित कई सारे क्रिमिकल्स की मौजूदगी होती है, जो पिंपल्स के साथ रिएक्ट करके समस्या को बढ़ा सकते हैं।

क्या पिंपल्स पर लगाना चाहिए टूथपेस्ट?

हालांकि कई बार ऐसा भी देखा गया है कि टूथपेस्ट लगाने से पिंपल्स ठीक हुए हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें ड्राइक्लोसन पाया जाता है, जो एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल एजेंट है। ड्राइक्लोसन पिंपल्स के बैक्टीरिया को मारने का काम करता है। भले ही टूथपेस्ट में पिंपल्स को ठीक करने वाले गुण पाए जाते हों, लेकिन फिर भी स्किन

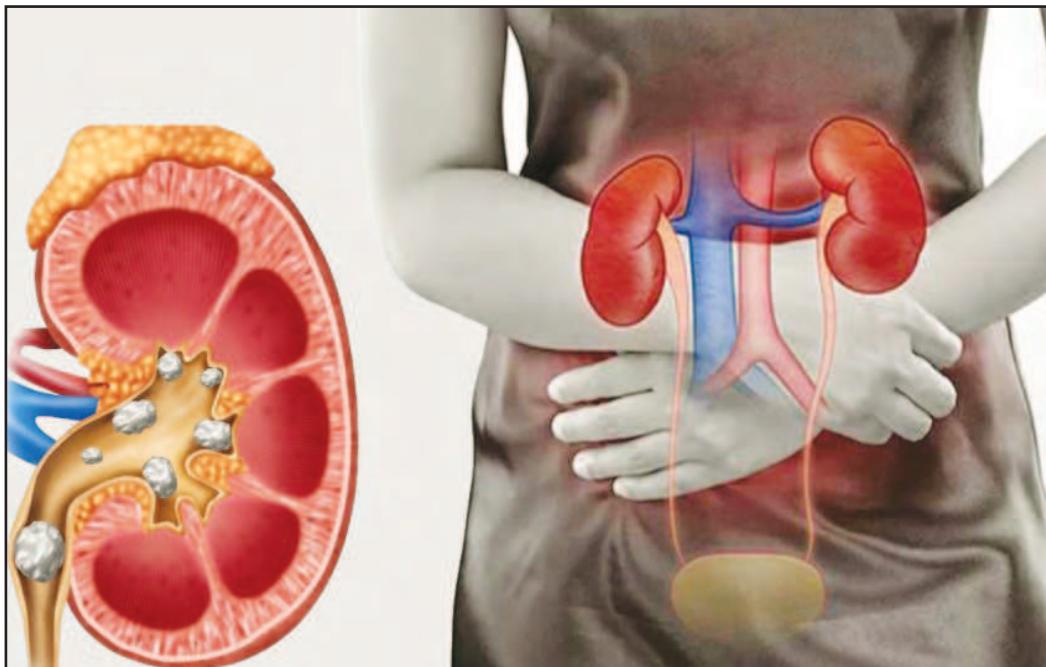
एक्सपर्ट इस नुस्खे का समर्थन नहीं करते। क्योंकि उनका मानना है कि स्किन पर टूथपेस्ट लगाने से खुजली और जलन की समस्या पैदा हो सकती है और तो और भविष्य में इससे जुड़े कई नुकसान देखने को मिल सकते हैं।

पिंपल्स पर क्या लगाएं?

सिर्फ इतना ही नहीं, टूथपेस्ट स्किन को हद से ज्यादा ड्राई बनाने का भी काम करता है। जिस जगह पर टूथपेस्ट लगाया जाता है, उस जगह पर दाग पड़ने की संभावना अधिक हो जाती है। अगर आप पिंपल्स से घरेलू नुस्खों की मदद से छुटकारा पाना ही चाहते हैं तो चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी, एलोवेरा जेल, नीम की पत्तियां, हल्दी और शहद का मिश्रण, नींबू का रस, गुलाब जल, पुदीना आदि लगा सकते हैं।



किडनी की ये गंभीर बीमारी होने पर शरीर में दिखने लगते हैं ये लक्षण



इस गर्मी से लोगों की किडनी का हाल बहुत ज्यादा बुरा हो रहा है। खासकर गरीब तपके के लोग जो मजदूरी कर रहे हैं वह डिहाइड्रेशन का शिकार हो रहे हैं। इस बीमारी में ज्यादातर मजदूर लोग हैं जो इस भीषण गर्मी के बीच सारा दिन सड़क पर काम करते हैं और अपना पेट पालते हैं। हाल ही में हुए रिसर्च में खुलासा किया गया है कि गर्मी के दिनों में किडनी में पथरी होने का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए कुछ खास सावधानियों का पालन करना है जरूरी।

डिहाइड्रेशन का शिकार

किडनी में एक बार समस्या शुरू हो जाए तो यह बार-बार दिक्कत पैदा करती है। यह हमारे शरीर का बेहद अहम हिस्सा है। जो पूरे शरीर की गंदगी को साफ करता है। जून-जुलाई का महीना हमारी किडनी के हिसाब से ठीक नहीं होता है। शरीर में पानी की कमी होने के कारण किडनी में धीरे-धीरे पथरी जमने लगती है।

यूरिनरी ट्रैक इंफेक्शन

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि बीते दो महीनों में पथरी के मरीजों की संख्या में काफी बढ़ी है। यूरिनरी ट्रैक इंफेक्शन और किडनी फेलियर के मरीज की संख्या बढ़े हैं। बढ़ते हुए टेंपरेचर के कारण बुजुर्ग में प्रोस्टेट कैंसर की संख्या भी बढ़ी है। इसलिए डॉक्टर ने खूब पानी पीने की सलाह दी है। बीते दो महीनों से पथरी के मरीजों की संख्या तीस फीसदी बढ़ी है।

किडनी से होने वाली परेशानियां

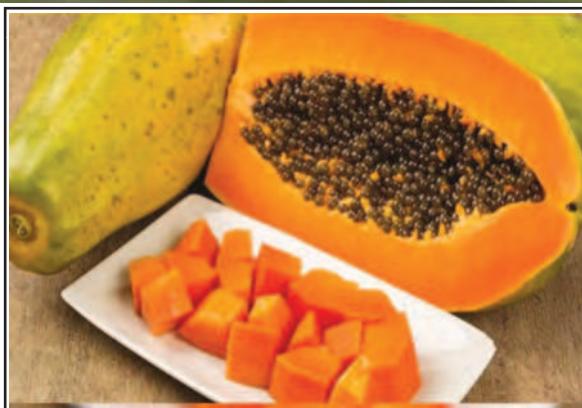
तापमान बढ़ने के कारण शरीर से काफी ज्यादा पसीना निकलता है। हमारे शरीर से काफी ज्यादा पसीना निकलने लगता है। शरीर में 60 फिसदी पानी होता है। जब कोशिका में 30 फोसदी पानी कम होने लगते हैं तो डिहाइड्रेशन कि शिकायत हो जाती है।

टॉयलेट में इंफेक्शन

गर्मी के कारण टॉयलेट में इंफेक्शन होने लगता है जिसमें ऑक्सजलेट, फॉर्सफेट, यूरेट, यूरिक एसिड और अमीनो एसिड के छोटे-छोटे कण किडनी में जमा होने लगते हैं। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को यूरीनरी इंफेक्शन का खतरा ज्यादा रहता है।



पपीते के साथ भूलफर भी न खाएं ये चीजें



फल खाना किसी पसंद नहीं होता है। फल खाने से न सिर्फ हमारे शरीर को जरूरी पोषण मिलता है, बल्कि हमारी सेहत भी अच्छी रहती है। मगर कुछ लोग फलों के साथ कई तरह के कॉम्बिनेशन ट्राई करने लगते हैं। वे इस बात से बेखबर होते हैं कि कुछ फल ऐसे होते हैं, जिनके साथ अगर किसी खाने वाली दूसरी चीज का कॉम्बिनेशन किया, तो उसका बड़ा ही नुकसान हो सकता है। ऐसा ही एक फल पपीता है, जिसके कुछ चीजों का कॉम्बिनेशन नहीं करना चाहिए। पपीता हमारे शरीर के लिए बहुत ही ज्यादा फायदेमंद फल है। इससे पेट ठीक रहता है, स्किन पर निखर आता है। इसके अलावा भी कई सारे फायदे हैं। ऐसे में आइए आज हम आपको उन खाने वाली चीजों के बारे में बताते हैं, जिनके साथ आपको कभी भी पपीता नहीं खाना चाहिए।

संतरा: संतरे का जूस बहुत फायदेमंद होता है। संतरा खाना भी शरीर के लिए लाभकारी होता है। मगर आपको पपीता और संतरा कभी भी एक साथ नहीं खाना चाहिए। इन दोनों फलों को एक साथ खाने का मतलब है कि आप शरीर में टॉकिसन्स पैदा कर रहे हैं। ऐसा करने पर डायरिया, कब्ज और अपच जैसी बीमारियों आपको तुरंत पकड़ लेंगी।

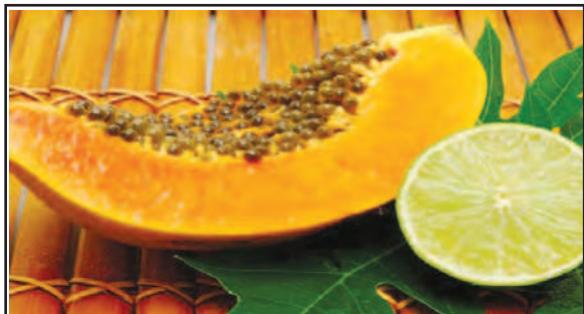
करेला: पपीता खाने से शरीर में पानी की मात्रा बढ़ती है। मगर करेला इसका ठीक उल्टा काम करता है, वह शरीर से पानी को सोखता है। इसलिए पपीता और करेला एक साथ नहीं खाना चाहिए, क्योंकि ये दोनों एक दूसरे के बिल्कुल उल्ट हैं। दोनों को साथ में खाने से बड़ों पर भले ही इसका ज्यादा असर नहीं दिखे, मगर बच्चों के लिए ये बहुत खतरनाक हैं।

नींबू: पपीते का फ्रूट चाट बनाना काफी पॉपुलर हो चुका है। लोग स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें नींबू भी निचोड़ लेते हैं। मगर ऐसा करना पेट के लिए ठीक नहीं होगा। अगर पपीते और नींबू के कॉम्बिनेशन वाली चीजों को खाया, तो आपको पाचन संबंधी ब्रॉब्लम हो सकती हैं। ब्लड से जुड़ी

परेशानियों से भी आपका पाला पड़ सकता है।

दही: पपीते के साथ दही को बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए, क्योंकि जहां पपीता गर्म तासीर वाला है, तो दही ठंडी तासीर वाली होती है। यही वजह है कि दोनों का एक साथ सेवन शरीर के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। पपीता और दही खाने से सर्दी, जुकाम और सिरदर्द हो जाता है। हालांकि, कुछ घंटों के गैंग के साथ पपीता और दही खाया जा सकता है।

दूध: दूध से शरीर को कैल्सियम मिलता है, जो हड्डियों के लिए जरूरी है। मगर आपने अगर पपीते के साथ दूध पीना शुरू किया, तो आपको कब्ज और डायरिया हो सकता है। पेट में मरोड़ की समस्या भी देखने को मिल सकती है। अगर आप दूध पीना भी चाहते हैं, तो आपको पपीता खाने के एक घंटे बाद ऐसा करना होगा।



बाल कहानी : सुंदर कौन है ?



सीमा पांचवीं कक्षा में पढ़ती थी । पढ़ने लिखने में बहुत कमज़ोर थी । बस उस की एक ही विशेषता थी की वह दिखने में सुंदर थी, इसलिए सब उस की सुंदरता की तारीफ करते थे । सीमा को इस बात का धमंड हो गया और वह ऐसी लड़कियों से नफरत करने लगी, जो सुंदरता में कुछ कम थी ।

उसे सब से अधिक वंदना से नफरत थी, क्योंकि उस का रंग कुछ काला था । वह हमेशा उसे 'काली बिल्ली' कह कर चिढ़ाती थी । लेकिन वंदना का स्वभाव इतना अच्छा था कि वह उसे कभी कुछ न कहती । वंदना बड़ी भोली भाली लड़की थी । पढ़ने लिखने में बड़ी होशियार थी । सभी अध्यापिकाएं उसे बहुत प्यार करती थी । घर पर भी माँ उस से बहुत खुश थी । हर काम में माँ को सहयोग देती । सभी काम वह मन लगा करती थी । वह बड़ी बड़ी सफाई पसंद थी इसलिए हमेशा साप्सुथरी भी रहती थी । सीमा सारे दिन घर से बाहर खेला करती, अद्वार्थिक परीक्षा निकट आ गई, लेकिन उसे तो किसी बात की चिंता नहीं थी । एक दिन सीमा सवेरे अपने घर से बाहर निकली । उस के पापा नई गेंद लाए थे, इसलिए वह बहुत खुश थी । वह सीधी अपनी एक सहेली दिव्या के घर गई । दिव्या उस समय अपने घर की सफाई करने में मदद कर रही थी । सीमा को देखते ही वह बोली, आओ सीमा । दिव्या, चलो बाहर खेलने के लिए चलते हैं । नहीं सीमा, मुझे तो अभी बहुत काम करना है । फिर सवेरे-सवेरे पढ़ने का समय होता है । मैं शाम को खेलूँगी । यह सुन कर सीमा ने मन ही मन कहा, बड़ी आई काम करने वाली और मुंह फुला कर बाहर चली आई । इस के बाद वह अपनी दूसरी सहेली रीता के यहां गई और नई गेंद दिखाते हुए बोली, रीता क्या तुम मेरे साथ

चलेगी ? नहीं, मैं तुम्हारे साथ अभी नहीं जा सकती । मुझे अभी पढ़ाई करनी है, घर का काम करना है ।

यह सुनकर वह तुपचाप बिना कुछ कहे गुस्से से बाहर चली गई । इस के बाद वह अपनी कई सहेलियों के घर गई, पर सभी पढ़ाई कर रही थीं । किसी को खेलने की फुरसत नहीं थी । सीमा सोचने लगी, इन सब को क्या हो गया है ?

इहें तो बस घर का काम करना और पुस्तकें पढ़ना ही पसंद है ? फिर कुछ साच कर सीमा अपनी प्रिय सहेली नीता के घर गई, लेकिन वह भी उस समय पढ़ाई कर रही थी ।

सीमा ने उस की पुस्तक बंद करते हुए कहा, क्या हरदम तोते की तरह पुस्तकें रटती रहती हो । चलो, बाहर खेलने चलते हैं । सीमा, वार्षिक परीक्षा निकट है । मुझे पढ़ाई करनी है, इसलिए मैं तुम्हारे साथ खेलने नहीं चल सकती । तुम भी अपने घर जा कर पढ़ाई करो, वरना इस बार फिर

फेल हो जाओगी । सीमा उदास मन से लौटने लगी, तभी उसे नीता की आवाज सुनाई दी । वह अपने माँ से कह रही थी, देखो न माँ सीमा सवेरे-सवेरे खेलने के लिए आ गई । उसे पढ़ाई की बिलकुल चिंता नहीं है । मैं अब उस के साथ नहीं रहूँगी । जब देखो, तब वह अपनी सुंदरता की चर्चा करती रहती है । माँ मुझे तो वंदना बहुत अच्छी लगती है । वह बहुत मेहनती है । पढ़ने लिखने में भी बहुत होशियार है । बस, उस का रंग ही थोड़ा सा काला है । यह सीमा तो उस बेचारी को 'काली बिल्ली' कह कर चिढ़ाती रहती है । यह सुनकर उस की माँ बोली, नीता सुंदरता रंग से नहीं, गुणों से होती है । अच्छे गुण ही वंदना की सुंदरता है । सीमा इस के आगे कुछ न सुन सकी । वह चुपचाप अपने घर की ओर जा रही थी, लेकिन तभी रास्ते में केले के छिलके पर उस का पैर पड़ गया । वह फिसल गई ।

वंदना अपने घर के बाहर खड़ी थी । उस ने सीमा को गिरते देखा तो उत्तर दोनों हाथ पकड़ कर उसे बड़े प्यार से उठाया । यह देख कर सीमा की आँखें भर आई । वह मन ही मन सोच रही थी कि वह वंदना से कितनी नफरत करती है, लेकिन वंदना के मन में उस के लिए कितना प्यार है ।

वह बोली, वंदना तुम सबसे सुंदर हो और मैं 'काली बिल्ली' हूँ । मैंने तुम्हें काफी तंग किया है, बहुत चिढ़ाया है, मुझे माफ कर दो । अरे, भला सहेली से माफी मांगी जाती है ?

सचमुच, सीमा ने अपनी सुंदरता पर धमंड करना और वंदना को चिढ़ाना छोड़ दिया । इस कहानी से हमें ये सीख मिलती है कि इसुंदरता रंग से नहीं गुणों से होती है ।

ऑफिस के साथ इस तरह रखें बच्चों का ध्यान



आज के दौर मे हर महिला कामकाजी है जो अपने दम पर सब कुछ करना चाहती है। वह अपनी इच्छाओं के लिए किसी पर भी अश्रित नहीं रहना चाहती है। महिलाओं पर दोहरी जिम्मेदारी होती है कि काम के साथ उसे अपने बच्चे का भी ख्याल रखना होता है। इस परेशानी ने हर औरत को बांध रखा है। बच्चे के जन्म से लेकर हर जिम्मेदारी को माँ को ही निभाना होता है। और ऐसे में जब कभी वह अपने बच्चों का ख्याल सही से न रख पाए तो वह अपने माँ होने को दोषी ठहराती है। आज हम आपको कामकाजी होने के साथ बच्चों की देखभाल करने के बारे मे बताएंगे, तो आइये जानते हैं..... प्राथमिकता तय करें - अगर आप कामकाजी हैं और बच्चे पर भी ध्यान देना चाहती हैं, तो सबसे पहले अपनी प्राथमिकता तय करें। ये तय करें कि ऑफिस के बाद का समय आप बच्चे को किस तरह और कितना दे सकती हैं। किन चीजों से समझौता कर सकती हैं। एक मां के लिए सबसे पहली प्राथमिकता उसका बच्चा ही होता है। ऐसे में आप ये निर्णय करें कि आपके बच्चे को किन-किन चीजों की सबसे ज्यादा जरूरत है और आप उसके ध्यान रखने और ऑफिस की जिम्मेदारियों में कितना समझौता कर सकती हैं।

प्लानिंग बनाकर काम करें - प्लानिंग से काम करना वैसे तो सभी के लिए अच्छा माना जाता है, लेकिन अगर आप कामकाजी हैं और बच्चे की मां हैं तो ये और जरूरी हो जाता है। आप हर काम को प्लानिंग से करें। एक रूटीन तैयार करें कि किस समय कौन सा काम निपटाना है। इससे आपका समय बर्बाद नहीं होगा और जो समय बचेगा वह बच्चे को दे पाएंगी। इसके अलावा जब ऑफिस टाइम से अलग जब आप बच्चे के साथ हों तो मोबाइल को खुद से दूर रखें। जितना ज्यादा हो सके उतना समय बच्चे के साथ बिताएं।

व्यवस्थित रखें -छोटी-छोटी चीजों के अलग-अलग बॉक्स बना दें ताकि आपको हर चीज जल्दी से ढूँढे मिल जाएं। बच्चे का सामान एक जगह पर रखें। बाकी के सामानों के भी बॉक्स तैयार कर लें,

ऐसा न हों कि एक कैची ढूँढ़ने में ही आपको 2 घंटा लग जाएं।

हमेशा टच में रहें -बच्चा किसी रिश्तेदार के पास हों या नैनी के पास, कुछ ऐसा सिस्टम रखें कि दिन में कम से कम दो बार अपने बच्चे के बारे में हालचाल लें। अगर दोपहर को मिलने आ सकती हैं तो मिल भी लें। वीकेंड में बच्चों को दें पूरा समय - वीकेंड बच्चे के साथ बिताने के लिए जरूरी है कि आप वीकेंड पर पूरी तरह से खाली रहें। इसके लिए आपको सभी काम पहले निपटाने होंगे। इसके बाद वीकेंड पर बच्चे के साथ पूरा समय बिताएं।

सही ऑफिस का चुनाव करें - अगर आपका बच्चा छोटा है और उसे समय देना चाहती हैं, तो ये जरूरी है कि आप ऐसी कंपनी का चयन करें जहां काम के घंटे कम हों और और ऑफिस की टाइमिंग फ्लैटिस्बल हो।

तकनीक व पार्टनर की सहायता लें - अगर बच्चा छोटा है तो घर के कामों में खुद ही उलझकर समय बर्बाद न करें। बेहतर होगा कि आप इन कामों में अपने पार्टनर की मदद लें। इस दौरान जो समय बचे उसे बच्चे के साथ बिताएं। इसके अलावा आजकल बाजारों में कई ऐसी तकनीकें आ गई हैं जिनकी मदद से आप अपने कई काम घर बैठे ही निपटा सकती हैं। आप इन तकनीकों का सहारा लें और जो समय बचता है उसे बच्चे को दें।

शॉपिंग में समय बर्बाद करने से बचें - महिलाओं को शॉपिंग करना बहुत अच्छा लगता है, लेकिन अगर आपका बच्चा छोटा है, तो शॉपिंग से ज्यादा आपको बच्चे पर ध्यान देना चाहिए। अगर शॉपिंग जरूरी है तो बच्चे को भी साथ ले जाएं। वैसे बेहतर होगा कि आप ऑनलाइन खरीदारी करें। इससे आपका समय बचेगा।

आया रखें - ऑफिस से आने के बाद अगर आप घरेलू काम में लगेंगी तो बच्चे के लिए समय नहीं बचेगा। ऐसे में बेहतर होगा कि आप घरेलू कामों के लिए आया रखें। इससे आप ऑफिस जाने से पहले के समय व आने के बाद के समय को बच्चे के साथ अच्छे से बिता सकेंगी।



मंदिर जो पलक झपकते हो जाता है गायब

स्तंभेश्वर महादेव मंदिर

गुजरात का ऐसा शिवमंदिर जो कुछ पल के लिए गायब हो जाता है। कहा जाता है कि यह मंदिर किसी के प्रायश्चित करने का नतीजा है, जिसका उल्लेख शिवपुराण में भी मिलता है और इसी वजह से यह गायब हो जाता है।

भारतवर्ष में ना जाने कितने मंदिर हैं, जहां हर दिन लोग दर्शन करने के लिए उमड़ते हैं। लोगों की आस्था और मंदिर में भगवान के दर्शन करने की उनकी चाह उन्हें मंदिर की तरह खींच ही लाती है। भारत में कुछ ऐसे मंदिर हैं, जो बेहद चमत्कारी हैं। ऐसा ही एक प्रसिद्ध मंदिर गुजरात में है, जो पलक झपकते गायब हो जाता है। सुनकर थोड़ा अजीब लग सकता है लेकिन ये सच है। गुजरात का शिव मंदिर स्तंभेश्वर महादेव भक्तों के लिए किसी चमत्कार से कम नहीं, जो सुबह और शाम दर्शन के लिए खुलते हैं, फिर समुद्र में समा जाता है।

कहा जाता है कि यह मंदिर किसी के प्रायश्चित करने का नतीजा है, जिसका उल्लेख शिवपुराण में भी मिलता है और इसी वजह से यह गायब हो जाता है।

स्तंभेश्वर महादेव मंदिर

गुजरात का स्तंभेश्वर महादेव मंदिर अपने एक अनोखे चमत्कार के लिए मशहूर है। दरअसल, भगवान शिव का यह मंदिर दिन में दो बार अपने भक्तों को दर्शन देने के बाद समुद्र की गोद में समा जाता है।

मंदिर के समुद्र में डूब जाने का कारण

महाशिवरत्रि और अमावस्या पर खास मेला लगता है। इस मंदिर में दर्शन करने के लिए एक पूरे दिन का समय निश्चित करना चाहिए, जिससे कि इस चमत्कार को देखा जा सके। हालांकि आंखों के सामने से गायब होने के कुछ समय बाद ही ये मंदिर अपने स्थान पर नजर आने लगता है। वैसे यह कोई चमत्कार नहीं, बल्कि प्रकृति की एक मनोहारी परिघटना है। ऐसा कुछ लोगों का मानना भी है। समुद्र किनारे

दर्शन देकर पानी में समा जाता है ये मंदिर



मंदिर होने की वजह से जब भी ज्वार-भाटा उठता है, तब पूरा मंदिर समुद्र में समा जाता है। यही वजह है कि लोग मंदिर के दर्शन तभी तक कर सकते हैं, जब समुद्र में ज्वार कम हो। ऐसा बरसों से होता आ रहा है यह आज की बात नहीं है।

ज्वार के समय समुद्र का पानी मंदिर के अंदर आता है और शिवलिंग का अभिषेक कर वापस लौट जाता है। यह घटना प्रतिदिन सुबह और शाम को घटित होती है। इस मंदिर में स्थित शिवलिंग की ऊंचाई 4 फीट और इसका व्यास 2 फीट का है।

ये मंदिर पूरी तरह से पानी में डूब जाता है। जब ज्वार उतरता है तब ये परिसर दोबारा से नजर आने लगता है।

कैसे पहुंचे ?

यह मंदिर गुजरात के प्रमुख शहर वडोदरा से 85 किलोमीटर दूर है। यहाँ से मंदिर तक पहुंचने के लिए कई बसें व अन्य साधन आसानी से उपलब्ध रहते हैं।

आप यहाँ सड़क, रेल और हवाई मार्ग से, किसी भी साधन से अपनी सुविधानुसार आसानी से पहुंच सकते हैं। इस मंदिर को देखने के लिए देश-विदेश के टूरिस्ट भी आते हैं।



ब्रांड मैनेजर की जाँब छोड़ किया सिंगिंग का पैशन फॉलो ‘डेली-बेली’ के लिए गाने गाकर हुए फेमस

बॉलीवुड की ऐसी सिंगर जिनसी आवाज दूसरे सिंगर्स से है बिल्कुल जुदा। वो ना सिर्फ एक मशहूर सिंगर हैं बल्कि एक बेहतरीन गीत लेखक भी हैं। वे आए दिन अपने बेबाक बयानों के लिए भी जानी जाती हैं। हम बात करे रहे हैं सोना मोहपात्रा की। आज सिंगर अपना जन्मदिन मना रही हैं तो आइए इस मौके पर आपको बताते हैं उनके जीवन से जुड़ी कुछ बातें...

सोना कर चुकी हैं पैराशूट जैसी कंपनी में ब्रांड मैनेजर का काम

17 जून 1976 को ओडिशा के कटक में जन्मी सोना मोहपात्रा ने अपनी शुरुआती पढ़ाई ओडिशा की राजधानी भुवनेश्वर से पूरी की है। जिसके बाद उन्होंने इंजीनियर बनने के मकसद से कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी से बीटेक में डिग्री ली है। इसके बाद उन्होंने सिम्बायोसिस से एमबीए की डिग्री हासिल की। एमबीए में डिग्री हासिल करने के बाद सोना ने पैराशूट और मेडिकर जैसी कंपनियों के लिए बौतौर एक ब्रांड मैनेजर के रूप में काम किया। सोना ने संगीतकार राम संपत से की है। वो और उनके पति म्यूजिक प्रोडक्शन हाउस ओम ग्रोन म्यूजिक के पार्टनर भी हैं। दोनों ही अपना अलग-अलग म्यूजिक स्टूडियो मुंबई में चला रहे हैं।

यूं जागा गाने का पैशन

सोना मोहपात्रा ने ब्रांड मैनेजर के तौर पर काम करते हुए कई सारे जिंगल्स बनाए। सोना ने फेमस जिंगल्स टाटा सॉल्ट- कल का भारत है और क्लोजअप- पास आओ न बनाए। इसके बाद उन्होंने कई सारे और भी जिंगल्स बनाए जिन्हें उन्होंने खुद ही अपनी आवाज से भी



सजाया। जिंगल्स के बाद सोना ने फिल्म ‘डेली-बेली’ के ‘बेदरी राजा’ गाने को अपनी आवाज दी। इस गाने को लोगों ने बहुत प्यार दिया। साथ ही ये गाना आलोचकों को भी बेहद पसंद आया।

कई बेहतरीन गानों में दे चुकी हैं अपनी आवाज

सोना ने इसके बाद कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। उन्होंने आमिर खान के शो ‘सत्यमेव जयते’ में बौतौर परफॉर्मर नजर आई। इस शो में सोना ने ‘घर बहुत यादा आता है’ और ‘मुझे क्या बेचेगा रुपैया’ पर बेहतरीन परफॉर्मेंस दी। इन गानों की वजह से उन्हें घर-घर में प्रसिद्ध हासिल की। इस शो में गाए गए अपने गाने के बाद उन्होंने आमिर खान की फिल्म ‘तलाश’ का गाना ‘जिया लागे ना’ गाया। इसके बाद उन्होंने फिल्म ‘फुकरे’ में गाना ‘अंबरसरिया’ गाया। इस गाने को लोगों का ढेर सारा प्यार मिला। इस गाने को युवा वर्ग ने बेहद पसंद किया। अब तक वो कई सारी फिल्मों के गानों में अपनी बेहतरीन आवाज दे चुकी हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गवाहारीय ‘स्वतंत्र वार्ता लाइब्रेरी’ आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और गाय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

