

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
8 अक्टूबर 2023

साड़ी में खतरों के खिलाड़ी फेम  
अनुष्का सेन का किलर लुक हो रहीं बायरल



चोलू नाई की दुकान  
पर बाल कटवा

रहा था,

इतने में ही एक बहुत ही सुंदर  
लड़की दुकान में आई  
चोलू बोला- नमस्ते जी, आप  
बहुत सुंदर हैं

**लड़की-** शुक्रिया

चोलू- क्या आज शाम को हम  
कहीं मिल सकते हैं?

**लड़की-** जी नहीं, मैं  
शादीशुदा हूँ।

**चोलू-** पति से कह देना सहेली से  
मिलने जा रही हूँ।

**लड़की-** आप खुद कह दो वही इस  
समय आपके बाल काट रहे हैं।

नाई ने चोलू को ही गंजा कर डाला।



**पति -** तुमसे शादी करके

मुझे एक फायदा हुआ है

**पत्नी -** कौन सा फायदा?

**पति -** मुझे मेरे गुनाहों  
की सजा इसी जन्म में  
मिल गई।



**टीटू-** यार तू कल इतना  
दुखी क्यों था?

**मंटू-** मेरी पत्नी ने साड़ी के  
लिए 5000 लिए  
थे।

**टीटू-** लेकिन आज  
इतना खुश क्यों हो

रहा है?

**मंटू-** मेरी पत्नी साड़ी  
पहनकर तेरी पत्नी से  
मिलने जा रही है।



**पापा-** बेटा जरा अपना मोबाइल देना  
बेटा- एक मिनट पापा ऑन करके देता हूँ।  
वीडियो डिलीट। फोटोज डिलीट।

मैसेजेस डिलीट

पापा लीजिए ऑन हो गया

**पापा-** अरे नहीं बस मुझे टाइम बता दे।

पापा की बात सुनकर बेटे ने सिर पकड़  
लिया।



**टीटू-** लड़कियों के साथ कितना अच्छा है  
यार

शादी से पहले पापा की परी होती है और  
शादी के बाद घर की लक्ष्मी हो जाती है।

**मौटी-** और लड़के?

**टीटू-** लड़कों का क्या, शादी से पहले पापा  
से मार खाते हैं।

और शादी के बाद बीवी से।



चिंटू और मिंटू बात करते हुए

**चिंटू -** यार कल रात घर  
देर से पहुंचा, डोरबेल

बजाई पर बीवी ने दरवाजा  
खोला ही नहीं!

पूरी रात सड़क पर गुजारी

**मिंटू -** फिर सुबह बीवी की  
खबर ली या नहीं?

**चिंटू-** नहीं यार, सबरे दारू  
उतरी तो याद आया, अभी तो  
मेरी शादी ही नहीं हुई है,  
और चाबी तो जेब में थी।

# गांव के बच्चों की तुलना में शहरी बच्चे हो रहे ज्यादा बीमार ! 'डे केयर' भी है इसका एक कारण

कस्बों और शहरों में रहने वाले बच्चों में ग्रामीण इलाकों में रहने वाले बच्चों की तुलना में श्वास संबंधी संक्रमण का खतरा अधिक होता है। एक अध्ययन में यह बताया गया है। शोधकर्ताओं ने इस बात पर गौर किया कि बच्चे शहरी क्षेत्रों में रह रहे हैं या ग्रामीण क्षेत्रों में और उनमें श्वास संबंधी संक्रमण कितनी बार हुआ।

**स्तनपान कराने से जोखिम होता है कम**

'पीडियाट्रिक पल्मोनोलॉजी' पत्रिका में प्रकाशित एक अन्य शोध में बताया गया है कि 'डे केयर' (माता-पिता की अनुपस्थिति में बच्चों की देखरेख करने वाले संस्थान) में रहने, नम घरों में रहने या अधिक यातायात वाले क्षेत्रों के पास रहने जैसे कारकों की वजह से भी छोटे बच्चों में श्वसन संक्रमण का खतरा अधिक होता है, जबकि स्तनपान कराने से इसका जोखिम कम हो जाता है। दोनों अध्ययन इटली के मिलान में 'यूरोपियन रेस्पिरैटरी सोसाइटी इंटरनेशनल कांग्रेस' में सोमवार को प्रस्तुत किए गए।

## जन्म से बच्चों का किया गया अध्ययन

डेनमार्क स्थित कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के निकलस ब्रस्टैड द्वारा प्रस्तुत पहले अध्ययन में 663 बच्चों और उनकी मांओं को शामिल किया गया। माताएं गर्भावस्था से लेकर अपनी संतानों के तीन साल का होने तक शोध में शामिल रहीं। उन्होंने पाया कि शहरी इलाकों में रहने वाले बच्चों में तीन साल की उम्र से पहले सर्दी एवं खांसी जैसे औसतन 17 श्वसन संक्रमण हुए, जबकि ग्रामीण इलाकों में रहने वाले बच्चों में औसतन 15 संक्रमण हुए।

## बच्चों की रोग प्रतिरोधी प्रणाली में पाया गया अंतर

शोधकर्ताओं ने गर्भावस्था के दौरान महिलाओं और उनके नवजात शिशुओं के खून की विस्तृत जांच भी की और जब बच्चे चार सप्ताह के हो गए तो उनकी रोग प्रतिरोधी क्षमता का विश्लेषण किया गया। उन्होंने पाया कि शहरी क्षेत्रों में



रहने वाले बच्चों की रोग प्रतिरोधी प्रणाली में ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों की तुलना में अंतर पाया गया।

**इन बच्चों को खतरा ज्यादा**



दूसरा अध्ययन, ब्रिटेन स्थित 'यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल्स ससेक्स एनएचएस फाउंडेशन ट्रस्ट' के टॉम रफल्स ने पेश किया, जिसमें स्कॉटलैंड और इंग्लैंड में रहने वाली 1,344 महिलाओं और उनके बच्चों के डेटा को शामिल किया गया। विश्लेषण से पाया गया कि छह महीने से अधिक समय तक स्तनपान कराने से शिशुओं और बच्चों को संक्रमण से बचाने में मदद मिली, जबकि बच्चों को 'डे केयर' में रखने से यह खतरा बढ़ गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, नमीयुक्त घरों और अधिक यातायात वाले क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों में भी संक्रमण का खतरा अधिक है।



## साड़ी में खतरों के खिलाड़ी फेम

### अनुष्का सेन का किलर लुक, फोटोज हो रही वायरल

बॉलीवुड एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने हाल ही में अपनी कुछ लेटेस्ट फोटोज शेयर की हैं। इन फोटोज में वे साड़ी में हैं और बेहद खूबसूरत लग रही हैं। उनकी ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हैं।

बालवीर जैसे सीरियल्स में नजर आई एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने हाल ही में अपनी कुछ फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में वे साड़ी पहने हुए नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस अपनी क्यूटनेस से फैस को इंप्रेस कर जाती हैं।

लेकिन साड़ी में भी अनुष्का सेन का अंदाज देख फैस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। एक्ट्रेस ने अलग-अलग पोज में अपनी कुछ फोटोज शेयर की हैं जिसमें वे ब्लैक कलर की प्रिंटेड साड़ी में नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस ने इस दौरान अपने बालों को खुला रखा है और कानों में टिप्स भी लहाई हुई है।

अनुष्का का ये सादगी भरा अंदाज फैस को काफी पसंद आ रहा है और फैस उनकी फोटोज पर कमेंट करते भी नजर आ रहे हैं।

एक शख्स ने अनुष्का की फोटोज पर कमेंट करते

हुए लिखा- आप तो सुपर क्यूट लग रही हैं।

एक दूसरे शख्स ने लिखा- आप हम सबके लिए बेहद प्रीशियस हैं। एक अन्य शख्स बोला- आप बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

वर्क फ्रंट की बात करें तो अनुष्का सेन पिछली बार टीवी शो खतरों के खिलाड़ी में नजर आई थीं। साल 2023 में उन्होंने अपना फिल्म डेब्यू भी किया। वे फिल्म एम आई नेक्स्ट में हनी का रोल प्ले करती नजर आईं।





# बन्नो रे बन्नो मेरी चली ससुराल को! शादी से पहले पैरेंट्स बेटी को जरूर दें ये नसीहत

हमने अक्सर देखा है कि लड़कियां को एक अच्छी बहू बनाने के लिए उनके पैरेंट्स बचपन से ही उन्हें उसी रूप से बड़ा कर रहे होते हैं। इसके लिए चाहे एक लड़की को अपने सपने, अरमान और एजेंसी ही क्यों ना पीछे छोड़नी पड़े। 'पति परमेश्वर है', 'थोड़ा बर्दाशत करना पड़ता है', 'निभाना पड़ेगा', 'धीरे- धीरे सब सीख जाओगी' जैसी ना जाने कितनी बातों को दिमाग में फिट करना पड़ता है। ये सोचने वाली बात है कि क्या ऐसी शादी कभी भी सफल हो पाएगी। क्या वो लड़की खुशी से इस बंधन को निभा पाएगी? शायद नहीं, तो ऐसे में पैरेंट्स को चाहिए की वो समय रहते अपनी बेटियों को रिश्तों के सही मयाने सिखाएं ...

## न सहें मार- पीट

शादी का रिश्ता पति- पत्नी के बीच गहरे प्यार का होता है और एक दूसरे को साथ लेकर चलने का होता है। महिलाओं को सहन करने की जरूरत नहीं है चाहे वो Mental abuse हो या फिर Physical, क्योंकि ये गलत है।

## दोनों एक- दूसरे के परिवार का सम्मान करें

अपने बड़े- बुजुर्गों और ससुराल पक्ष की देखभाल एवं सम्मान करना सीख गलत नहीं है, लेकिन एक मां अपनी बेटी को ये भी सिखाए कि उसके परिवार को भी यही सम्मान मिलें। लड़की वाले हैं इसलिए थोड़ा झुकना पड़ता है, ये बात

सिखाना गलत है। पत्नी को पूरा अधिकार है कि वह अपने पति से वैसे ही व्यवहार की अपेक्षा रखे जैसा कि वह उसके परिवार के साथ करती है। पति- पत्नी दोनों को ही अपने परिवारों की जिम्मेदारियां बांटनी चाहिए और उनके साथ मिलकर ख्याल रखना चाहिए।

## पति- पत्नी में साझेदारी है जरूरी

अपनी बेटियों को सिखाएं कि एक रिश्ते को मजबूत और खुशहाल बनाए रखने के लिए थोड़ा कॉम्प्रोमाइज और सक्रिफाइसस पड़ते हैं। इसके बजाए प्रिय माताएं कि शादी दो तरफा का रिश्ता होता है जिसमें प्यार, समानता, एक- दूसरे का सम्मान और फिक्क आदि शामिल होते हैं। यदि शादी सफल बनाना है तो एफर्ट्स दोनों तरफ से होनी चाहिए।

## घर और बच्चे दोनों की जिम्मेदारी

माताएं अपनी बेटियों को गोल रोटी और टेस्टी स्वजी बनाना ना सिखाएं, उन्हें ये सिखाएं की घर की जिम्मेदारी दोनों की होती है। बचपन से पैरेंट्स जहां अपने बेटे और बेटी दोनों को ही घर के काम- काज सिखाने और करवाने चाहिए। यही सब शिक्षाएं तब भी देनी चाहिए, जब बात बच्चे संभालने की और बड़ा करने की हो। क्यों एक लड़की ही अपनी शिक्षा और जॉब के साथ कॉम्प्रोमाइज करें, जब बात बच्चों की आए? अपने पति के साथ इस खूबसूरत एहसास और जिम्मेदारी को बांटिए।

# नींद में चलने की बीमारी को न करें इग्नोर

## दे रही बड़ी बीमारी का संकेत

एक ऐसी स्थिति है जिसमें आप सोते सोते इधर-उधर टहलने लगते हैं और ये सब करते टाइम आंखें खुली रहती हैं। लेकिन ये होता क्यों है, क्या कारण है नींद में चलने का, आइए इसपर विस्तार से बात करें।

कभी ऐसा हुआ है आपके साथ कि आप रात में सोएं बिस्तर पर और अगली सुबह खुद को कहीं और पाएं? सबसे बड़ी बात कुछ याद भी नहीं रहता कि आखिर हुआ क्या था। ये एक बीमारी होती है जिसे स्लीपवॉकिंग करते हैं। इसमें इंसान नींद में घूमने लगता है और बच्चों में ये परेशानी ज्यादा देखने को मिलती है। ये समस्या हेल्थ, मेडिकेशन और जेनेटिक दिक्कतों के कारण होती है। स्लीपवॉकिंग की बीमारी में बहुत कुछ ऐसा करने लगते हैं कि खुद आपको भी पता नहीं चलता है। नींद में चलने को डिसऑर्डर नहीं बोल सकते हैं।

### कारण

रात में नींद पूरी ना होना

किसी बात से तनाव लेना

जेनेटिक दिक्कत होना



बुखार भी एक कारण हो सकता है

शराब का सेवन करना

### लक्षण

बेड से उठकर इधर उधर घूमने लगना

आंखें खोलकर रखना

किसी से कोई बात ना करना और अजीब सा बिहेव करना

कुछ टाइम के लिए विचलित होना

रात में जो भी हुआ वो बिलकुल याद न रहना

ठीक से ना सो पाने के कारण काम करने में दिक्कत होना

नींद में चलने का वैसे तो कोई कारण नहीं होता है। आप इसे नार्मल तरीके से एक फिजिकली रूटीन मान सकते हैं। लेकिन, अगर ये ज्यादा होता दिख रहा है तो डॉक्टर से जरूर दिखाएं।



# बच्चों को बनाना है जिम्मेदार तो सुधा मूर्ति के ये पालन-पोषण युक्तियाँ आएंगी काम



हर पेरेंट्स चाहते हैं कि वह बच्चों की अच्छी परवरिश दें। यदि बच्चों को सही समय पर गाइडेंस न मिले तो वह गलत रास्ते पर चले जाते हैं। उन्हें अच्छी परवरिश देने के कुछ टिप्स फेमस सामाजिक कार्यकर्ता और लेखिका सुधा मूर्ति ने बताए हैं। आपको बता दें कि सुधा मूर्ति लेखिका और सामाजिक कार्यकर्ता होने के साथ-साथ भारत की सबसे बड़ी ऑटो निर्माता इंजीनियरिंग और लोकोमोटिव कंपनी टेलको में काम करने वाली पहली महिला इंजीनियर भी हैं। उनके बताए ये टिप्स आपके बच्चों को आत्मनिर्भर और जिम्मेदार बनाने में मदद करेंगे। आइए जानते हैं...



## जबरदस्ती न करें

बच्चों की परवरिश को लेकर सुधा मूर्ति ने बताया कि उन पर कोई चीज न थोपें। बच्चों के साथ जबरदस्ती न करें।

## न करें किसी से तुलना

सुधा मूर्ति का मानना है कि बच्चों के किसी दूसरे के साथ तुलना न करें। इससे उनके दिमाग पर गलत असर पड़ता है।

## फोन से रखें बच्चों को दूर

बच्चों को फोन से दूर रखना चाहिए क्योंकि फोन पर लगे रहने से उनकी परवरिश पर काफी असर पड़ता है। आजकल बच्चे फोन पर काफी समय बिताते हैं लेकिन उन्हें इससे दूर रखने की कोशिश करें।

## बच्चों को जिम्मेदारियां बताएं

उम्र के हिसाब से बच्चों को उनकी जिम्मेदारियों के बारे में पेरेंट्स को बताना चाहिए। यह उनके लिए बहुत आवश्यक है।

## न पूरी करें हर मांग

सुधा मूर्ति का मानना है कि कभी भी बच्चों की सारे मांगे नहीं पूरी करनी चाहिए। बच्चे अक्सर अपने दोस्त या फिर किसी अन्य बच्चे को देखकर चीजें मांगने की जिद्द करते हैं लेकिन कई बार पेरेंट्स उन्हें चीजें देने में सक्षम भी नहीं होते पर फिर भी उनका दिल रखने के लिए दे देते हैं। ऐसे में बच्चों के साथ ऐसा बिल्कुल भी न करें। हर चीज बच्चे को न दिलवाएं।

बादल पे पांव है!

# 18 साल की साक्षी कोचर बनी सबसे कम उम्र की कमर्शियल पायलट

शाहरुख खान ने अपनी फिल्म ओम शांति ओम में कहा था कि किसी चीज को अगर दिल से चाहो तो पूरी कयानत तुम्हें उससे मिलाने में लग जाती है। इस बात को सच कर दिखाया हिमाचल प्रदेश की साक्षी कोचर ने, जिन्होंने बचपन से ही पायलट बनने का सपना देखा था। साक्षी भारत की सबसे कम उम्र की पायलट बन गई है। 30 मई 2005 को जन्मी महज 18 साल की हैं, इससे पहले ये खिताब 19 साल की मैत्री पटेल के नाम था। आइए नजर डालते हैं साक्षी की सफलता की कहानी की तरफ...

## पायलट बनने के लिए डांस से भी बनाई दूरी

साक्षी बचपन से ही पायलट बनना चाहती हैं। वहीं उन्हें डांस भी बहुत पसंद था। उन्होंने डांस प्रतियोगिता में भाग लेकर कई सारे अवॉर्ड्स भी जीते, लेकिन बाद में पायलट बनने की चाह में डांस से भी दूर बना ली। व्यवसायिक परिवार में जन्मी साक्षी ने हिमाचल प्रदेश के परवाणू से पढ़ाई की। इसके बाद गवर्नमेंट मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में साक्षी ने 12 वीं की पढ़ाई फिजिक्स और गणित विषयों के साथ कंप्लीट की थी।

## ट्रेनिंग की पूरी

साक्षी अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बहुत मेहनत करती थीं और इसके लिए वो मुंबई में स्काईलाइन एविएशन क्लब में अपने कमर्शियल पायलट लाइसेंस ट्रेनिंग के लिए शामिल हुईं। 4 महीने के इनिशियल थ्योरी ट्रेनिंग को पूरा करने के बाद, एविएशन क्लब मे उन्हें संयुक्त राज्य अमेरिका



में उनके नामित प्रशिक्षण केंद्र के साथ उन्नत उड़ान प्रशिक्षण के लिए डिप्यूट किया गया। आपको बता दें कि पायलट बनने के प्रशिक्षण के लिए साक्षी ने 8500 मील दूर संयुक्त राज्य अमेरिका की यात्रा भी की और साढ़े सात महीने के भीतर अपना लक्ष्य हासिल कर लिया। साक्षी ने अपने 18 वें जन्मदिन पर कमर्शियल पायलट लाइसेंस प्राप्त किया और भारत की सबसे कम उम्र की कर्मशियल पायलट बन गईं।

साक्षी खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हैं। वो कहती हैं कि उनका लक्ष्य हासिल करने में उनके परिवारवालों ने उन्हें बड़ा प्रोत्साहित किया। उनके परिवार वालों ने 70 लाख रुपये पढ़ाई पर खर्च किए ताकि वो अपने पायलट बनने का सपना पूरा कर सके। साक्षी की कहानी से हमें ये ही प्रेरणा मिलती है कि हमें सपने देखना कभी छोड़ना नहीं चाहिए, बस दृढ़ संकल्प के साथ काम करो और दुनिया तुम्हारे कदमों में होगी।



# इन फूड्स के अधिक सेवन से हो सकती हैं हड्डियां कमजोर, बना लें दूरी

हड्डियों की मजबूती के लिए हेल्दी डाइट का चुनाव करें। आइए जानते हैं कुछ ऐसे आहार जिससे हड्डियां हो सकती हैं कमजोर

आधुनिक समय में लोगों के रहन सहन और खानपान में काफी ज्यादा बदलाव देखने को मिल रहा है। खासतौर पर लोग अपने काम में इतने ज्यादा व्यस्त हो रहे हैं कि वे अपने खानपान और लाइफस्टाइल पर अधिक जोर नहीं दे पा रहे हैं। ऐसे में लोगों को कई तरह की समस्याएं हो रही हैं। इन समस्याओं में हड्डियों का कमजोर होना भी शामिल है। जी हां, खराब लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से हड्डियां काफी ज्यादा कमजोर होने लगती हैं। इसमें मुख्य रूप से हमारा खानपान शामिल है।

अगर आप अनहेल्दी फूड्स का सेवन करते हैं, तो इसका असर आपकी हड्डियों पर भी पड़ता है। इसलिए अगर आप अपनी हड्डियों को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो इन खाने की चीजों से दूरी बनाकर रखें। आइए जानते हैं हड्डियों को कमजोर बनाने वाले कुछ फूड्स-

## नमक

नमक के बिना हर खाने का स्वाद अधूरा होता है। यह स्वास्थ के लिए जरूरी भी है, लेकिन अगर आपको जरूरत से अधिक नमक खाने की आदत है तो इससे आपकी हड्डियां कमजोर होने लग सकती हैं। दरअसल, सोडियम की अधिकता के कारण हड्डियां धीरे-धीरे गलने लग सकती हैं। ऐसे में अधिक नमक का सेवन न करें। साथ ही डिब्बाबंद चीजें, फास्ट फूड्स, जंकफूड्स इत्यादि से दूरी बनाकर रहें।

## आयरन की अधिकता

आयरन युक्त आहार शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है, लेकिन अगर आप जरूरत से ज्यादा आयरन युक्त आहार का सेवन करते हैं तो इससे आपकी हड्डियां कमजोर होने लग सकती हैं। दरअसल, आयरन का अधिक सेवन करने से शरीर में कैल्शियम अच्छे से अवशोषित नहीं हो पाता है। इसकी वजह



से बोन लॉस होने की संभावना बढ़ जाती है।

## सॉफ्ट ड्रिंक्स

कोल्डड्रिंक्स या फिर सॉफ्ट ड्रिंक्स का अधिक सेवन करने वालों की हड्डियां भी काफी ज्यादा कमजोर होने लगती हैं। दरअसल, सॉफ्ट ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड काफी ज्यादा होता है। साथ ही कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीने से शरीर में कैल्शियम अच्छे से अवशोषित नहीं हो पाता है। ऐसे में आपकी हड्डियां काफी कमजोर हो सकती हैं। अगर आप प्याज बुझाने

के लिए सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन कर रहे हैं, तो यह आपकी काफी बड़ी गलती हो सकती है। इसलिए कोशिश करें कि आप सॉफ्ट ड्रिंक्स के बजाय फलों का जूस या फिर शेक का सेवन करें।

## चीनी युक्त आहार

चीनी युक्त आहार का अधिक मात्रा में इनटेक करने की वजह से भी आपकी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसलिए जरूरत से अधिक चीनी युक्त आहार का सेवन न करें। इससे हड्डियों को डेंसिटी पर असर पड़ता है। साथ ही हड्डियां टूटने और हड्डियों में दर्द होने की संभावना अधिक रहती है।

## कैफीन युक्त आहार

चाय-कॉफी या फिर अन्य कैफीन युक्त आहार का सेवन करने से भी आपकी हड्डियां काफी ज्यादा कमजोर होने लग सकती हैं। अगर एक व्यक्ति पूरे दिन में 100 mg कैफीन लेता है, तो उसके शरीर में 6 एमजी कैल्शियम की कमी हो सकती है। इसलिए जरूरत से अधिक कैफीन आपकी हड्डियों को खोखला कर सकती है।

अगर आप चाहते हैं कि आपकी हड्डियों की मजबूती बनी रहे, तो इसके लिए आपको इन आहार से दूरी बनाने की जरूरत है। साथ ही अगर आपको हड्डियों में अधिक परेशानी महसूस हो तो इस स्थिति में तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

## कॉकरोच से छुटकारा दिलवाएंगे ये 4 पौधे घर पर लगाने के बाद ही दिखने लगेगा असर!

अगर आप कॉकरोच को भगाने के उपाय ढूँढ रहे हैं तो आज हम आपको कुछ ऐसे पौधों के बारे में बताएंगे जिन्हें लगाकर आप अपने घर की खूबसूरती बढ़ाने के साथ-साथ कॉकरोचों से भी छुटकारा पा सकते हैं।

घर के कोनों में अक्सर कॉकरोच दिख जाते हैं। इन्हें देखकर न केवल घिन आती है बल्कि ये एक ऐसा जीव है जो अपने साथ कई बीमारियाँ को भी साथ लेकर आता है। ये सबसे ज्यादा किचन में देखने को मिलते हैं। कॉकरोच एक बार घर में आ जाएं तो अपनी पूरी कॉलोनी बसा लेते हैं। ऐसे में घर में कॉकरोचों की संख्या बढ़ने से पहले ही उन पर काबू पाना जरूरी है। आज हम आपको ऐसे पौधों के बारे में बताएंगे जिन्हें घर में लगाने से कॉकरोच दूर रहते हैं।

### लहसुन का पौधा



अगर आप कॉकरोचों की बढ़ती संख्या से परेशान हैं तो आप अपने घर में लहसुन का पौधा लगा सकती हैं। कॉकरोचों को लहसुन की गंध पसंद नहीं होती इसलिए वे इससे दूर भागते हैं। आप चाहें तो लहसुन की कुछ कलियों का स्प्रे बनाकर इसे एक बोतल में डाल लें और इसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर घर के कोनों में छिड़क सकती हैं।



### लैवेंडर का पौधा

कॉकरोचों को दूर भगाने के लिए आप अपने घर में लैवेंडर का पौधा लगा सकती हैं। अगर आप घर में खिड़कियों, दरवाजों और कॉकरोच के संभावित स्थानों पर कुछ लैवेंडर के पौधे रखेंगे तो आपको घर में कॉकरोच नजर नहीं आएंगे।

### नीम का पौधा



कॉकरोच को दूर भगाने के लिए नीम का पौधा बहुत ही कारगर है। नीम के पत्तों की गंध कॉकरोचों को पसंद नहीं होती और इसलिए वो दूर भागते हैं। आप घर के खिड़कियों, दरवाजों और कॉकरोच के संभावित स्थानों पर नीम की पत्तियाँ रख सकती हैं। इसके अलावा आप घर के कोनों में छोटा नीम का पौधा भी रख सकती हैं।

### कैमोमाइल



कैमोमाइल की गंध से कॉकरोच दूर भागते हैं। घर के कोनों में कैमोमाइल के फूल रखें या फिर आप घर के कोनों में कैमोमाइल तेल का छिड़काव कर सकती हैं। आप चाहें तो घर के कोनों में पुदीने का पौधा भी रख सकते हैं। इसकी गंध से कॉकरोच दूर भाग जाते हैं।



# पालक से बने ये फेसपैक

## चमकाएंगे चेहरा

### त्वचा का चमकना देख सब पूछेंगे राज

ग्लोइंग स्किन के लिए महिलाएं क्या-क्या नहीं करती कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं, ब्यूटी ट्रीटमेंट्स करवाती हैं लेकिन फिर भी त्वचा पर निखार नहीं आता। ऐसे में आप

ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने की जगह कुछ घरेलू नुस्खे अपना सकती हैं। पालक से बना फेसपैक इस्तेमाल करके आप त्वचा को ग्लोइंग बना सकते हैं। यह फेसपैक त्वचा को कोई नुकसान भी नहीं पहुंचाएंगे और स्किन ग्लोइंग बनेगी। तो चलिए आपको बताते हैं स्किन प्रॉब्लम्स से छुटकारा पाने के लिए आप इसका इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं...

#### पालक और बेसन से बना फेसपैक

बेसन में पाए जाने वाले पोषक तत्व स्किन को ग्लोइंग बनाते हैं। इन दोनों चीजों से बना फेसपैक लगाने से त्वचा मॉइश्चराइज होती है और जवां भी बनती है।

#### सामग्री

पालक की पत्तियां - 10-12

बेसन - 2 चम्मच

दूध - 2 चम्मच

शहद - 2 चम्मच

#### कैसे करें इस्तेमाल?

- ✓ सबसे पहले पालक की पत्तियों से पेस्ट बना लें।
- ✓ फिर पेस्ट में शहद, दूध, बेसन मिलाकर पैक तैयार कर लें।
- ✓ 10-15 मिनट के लिए फेसपैक त्वचा पर लगाएं।
- ✓ तय समय बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।



पालक फेसपैक

#### पालक और दही से बना फेसमास्क

दही में पाए जाने वाले पोषक तत्व त्वचा को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है। वहीं दही के साथ पालक इस्तेमाल करने से स्किन हाइड्रेट बनेगी और पिग्मेंटेशन दूर होगी।

#### सामग्री

पालक के पत्ते - 5-9

दही - 3 टेबलस्पून

#### कैसे करें इस्तेमाल?

- ✓ सबसे पहले पालक के पत्तों को मिक्सर में डालकर पेस्ट बना लें।
- ✓ इसके बाद इसमें दही मिलाएं।
- ✓ 15-20 मिनट के लिए फेसपैक चेहरे पर लगाएं।
- ✓ तय समय के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

#### शहद और पालक

शहद में पाए जाने वाले पोषक तत्व त्वचा को मॉइश्चराइज करने में मदद करते हैं। पालक के साथ मिलाकर चेहरे पर इसे लगाने से पिंपल्स से भी छुटकारा मिलता है।

#### सामग्री

शहद - 2 चम्मच

पालक के पत्ते - 8-10

#### कैसे करें इस्तेमाल?

- ✓ सबसे पहले पालक के पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें।
- ✓ इसके बाद इसमें शहद मिलाएं और 5-10 मिनट के लिए पेस्ट को चेहरे पर लगाएं।
- ✓ तय समय बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

# स्टार फर्टा धाविका के संघर्ष की कहानी कैंसर के चपेट में आई दुती डर के साये में करती रही अभ्यास

भारत की सबसे तेज महिला फर्टा धाविका दुती चंद को अपने जीवन का सबसे बड़ा सदमा तब लगा जब नवंबर 2021 में एक डॉक्टर ने उन्हें बताया कि वह 'लेवल एक' कैंसर की चपेट में है और उन्हें खेल छोड़ देना चाहिए। दुती के मुताबिक इससे जुड़ी परेशानियों के कारण वह तोक्यो ओलंपिक में महिलाओं की 100 मीटर और 200 मीटर दौड़ में प्रारंभिक दौर से आगे बढ़ने में असफल रहीं थी। दुती इस साल जनवरी से डोपिंग में पॉजिटिव मिलने के कारण चार साल के लिए प्रतिबंधित है।



## खिलाड़ी को रहता था कमर में दर्द

एमआरआई रिपोर्ट के बाद डॉक्टर के साथ हुई बातचीत को याद करते हुए दुती ने बताया था कि-, "मुझे यह सोचकर बहुत डर लग रहा था, घबराहट हो रही थी कि मेरी जिंदगी को क्या हो गया है। तोक्यो ओलंपिक (2021) से पहले राष्ट्रीय अंतरराज्यीय चैंपियनशिप में प्रतिस्पर्धा करते समय मुझे कमर के आस-पास में बहुत दर्द महसूस हुआ। मैंने कुछ डॉक्टरों से परामर्श किया लेकिन दर्द कम नहीं हुआ। मैं ओलंपिक (जुलाई-अगस्त, 2021) में गयी और वहां अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकी।" उन्होंने कहा-"ओलंपिक से लौटने के बाद नवंबर 2021 में मैंने अल्ट्रासाउंड कराया। अल्ट्रासाउंड में कुछ भी असामान्य नहीं था।"

## डॉक्टर ने दी खेल छोड़ने की सलाह

दुती चंद बताती हैं कि- "मैंने इसके बाद एमआरआई स्कैन करवाया और डॉक्टर ने मुझे बताया कि 'लेवल एक' टेस्टिकुलर कैंसर शुरुआती चरण में है। उन्होंने कहा कि मुझे खेल छोड़ना होगा अन्यथा यह और खराब हो जाएगा।" यह पूछे जाने पर कि कैंसर से शरीर का कौन सा हिस्सा प्रभावित हो सकता है, दुती ने कहा कि उनका मानना है कि इससे कमर के आस-पास का हिस्सा प्रभावित होगा। उन्होंने कहा- "मुझे टेस्टोस्टेरोन हार्मोन असंतुलन है, तो यह वहां से हो सकता है। कमर का दर्द धीरे-धीरे बढ़ता जा रहा था। हर कोई कह रहा था

कि यह कमर में दर्द है लेकिन डॉक्टर ने कहा कि अगर यह (दर्द) जारी रहा तो मैं कैंसर की चपेट में आ सकती हूँ।"

## सिर्फ 15-20 दिनों के लिए खाई दवाई

दुती से जब पूछा गया कि क्या कैंसर की दोबारा पुष्टि के लिए उन्हें कुछ और जांच से गुजरना पड़ा तो इस खिलाड़ी ने कहा- "उस समय डॉक्टर ने कहा कि यह 'लेवल एक' कैंसर का असर है। उस समय बहुत दर्द हो रहा था। लेकिन दवा लेने के बाद दर्द कम हो गया। इसके बाद मैंने कोई जांच नहीं



कराई क्योंकि मैं ठीक महसूस कर रही थी।"

एशियाई खेलों 2018 में 100 मीटर और 200 मीटर में

रजत पदक जीतने वाले दुती ने

कहा कि उन्होंने कमर दर्द की दवा सिर्फ 15-20 दिनों के लिए ली थी। दर्द कम होने पर उसने इसे बंद कर दिया था।

## खिलाड़ी ने दो साल से नहीं करवाई जांच

दुती ने बताया- "मैंने अपने डॉक्टर से बात की जिन्होंने मुझे आराम करने की सलाह दी। ऐसा नहीं करने पर यह और गंभीर हो जाता। इसलिए मैंने कुछ समय के लिए अभ्यास रोक दिया था।" उन्होंने कहा- "मैं दर्द के कारण राष्ट्रमंडल खेलों में कुछ खास नहीं कर सकी। यह कुछ ऐसा है जैसे अगर आप अधिक जोर लगाते हैं तो दर्द और बढ़ जाता है।" इस मामले में हैरानी की बात यह है कि दुती ने नवंबर 2021 के बाद कोई और जांच नहीं करायी। कैंसर लेवल एक स्तर पर ज्यादा प्रभावित नहीं करता है। लेवल दो में कैंसर का असर बढ़ता है लेकिन यह शरीर के दूसरे हिस्से में नहीं फैलता है। कैंसर का लेवल तीन खतरनाक होता है और यह आसपास के ऊतकों और लिम्फ नोड्स में फैल सकता है।"



# निशि गुप्ता : पिता चलाते हैं पान की दुकान तो बेटी पहले प्रयास में बनीं यूपीपीएससी पीसीएस जे टॉपर



यदि कोई व्यक्ति मजबूत इरादे और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़े तो कुछ भी पान नामुकिन नहीं है। उत्तर प्रदेश की पीसीएम जे परीक्षा में देने को मिला है, जहां कानपुर की रहने वाली निशि गुप्ता ने अपने पहले ही प्रयास में परीक्षा में पहला स्थान हासिल किया है। उनके पिता पान की दुकान चलाते हैं। परीक्षा में टॉप करने वाली निशि का कहना है कि वो ये नौकरी करके समाज सेवा करने चाहती हैं लोगों की। निशि के पिता निरंकार गुप्ता पिछले 35 सालों से पान की दुकान चला रहे हैं।

## 12 वीं में आए थे 92% अंक

निशि ने अपनी स्कूली शिक्षा कानपुर के फातिमा कान्वेंट स्कूल से की है। 10वीं क्लास में उनके 77 फीसदी अंक आए थे। जबकि 12वीं क्लास में उन्होंने शानदार प्रदर्शन करते हुई 92 फीसदी नंबर प्राप्त किए थे। उन्होंने इलाहाबाद विवि से बीए एलएलबी की पढ़ाई की है। साल 2020 में उनकी ग्रेजुएशन पूरी हुई थी, जिसके बाद उन्होंने पोस्ट ग्रेजुएशन के लिए एलएलएम में प्रवेश लिया था।

## समाज के हित में काम करना चाहती हैं निशि गुप्त

परीक्षा में टॉप करने वाली निशि का कहना है कि उनके माता-पिता ने कभी भी बात को लेकर दबाव नहीं बनाया। उन्होंने बिना किसी तनाव के पीसीएस जे एग्जाम में पहला स्थान हासिल किया है। अब वह अपने काम के प्रति पूरी ईमानदारी और निष्ठा से काम करना चाहती है, साथ ही वह समाज के हित के लिए भी कार्य करना चाहती हैं।

## राजस्थान और मध्य प्रदेश की परीक्षा में असफल

पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने एक कोचिंग सेंटर में प्रवेश लेकर पीसीएस जे की तैयारी प्रारम्भ कर दी और यूपीपीएससी पीसीएस जे एग्जाम के पहले ही अटेम्प्ट में पहला स्थान प्राप्त किया। निशि की रूचि पढ़ाई के साथ-साथ चित्रकारी में भी है। बताते चलें कि निशि ने राजस्थान और मध्य प्रदेश के एग्जाम दिए थे। जिसमें उन्हें सफलता नहीं मिल पाई थी।

वहीं परीक्षा को लेकर टिप्स देते हुए निशि ने कहा कि उम्मीदवार को पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर रखना चाहिए। पूरी ईमानदारी के साथ परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए। अभ्यास करने से मुश्किल सब्जेक्ट भी आसान हो जाते हैं।



# एक दिन में कितने अखरोट खाना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद

ड्राई फ्रूट्स और सीड्स सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। ड्राई फ्रूट्स की बात करें तो अखरोट का सेवन बहुत से लोग करते हैं। माएं भी अक्सर अपने बच्चों को अखरोट खिलाती हैं। इसमें कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं। प्रोटीन, फैट, कैल्शियम और आयरन इनमें काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। रिपोर्ट्स के अनुसार, इसमें अनसैचुरेटेड फैट पाया जाता है जो कॉर्डियोवैस्कुलर रोगों को दूर करने में मदद करता है। लेकिन बहुत से लोग इस बात को लेकर कंप्यूज रहते हैं कि एक दिन में कितने अखरोट खाने सेहत के लिए फायदेमंद रहेंगे। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि दिन में आप कितने अखरोट का सेवन कर सकते हैं...

## एक दिन में कितने अखरोट खाने चाहिए?

इसका सेवन करने से स्वास्थ्य को अनगिनत फायदे होते हैं परंतु एक दिन में आपको कितने अखरोट खाने चाहिए यह बात आपके स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। इसके अलावा यदि आप कोलेस्ट्रॉल का स्तर शरीर में से कम करना चाहते हैं तो एक्सपर्ट्स के अनुसार, रोज 30-60 ग्राम अखरोट खाने फायदेमंद रहेंगे। कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होने से हार्ट भी स्वस्थ रहेगा। इसके अलावा यदि आपको किसी तरह की कोई स्वास्थ्य समस्या नहीं है तो आप अखरोट का सेवन रोज कर सकते हैं।

## वजन होगा कम

इसका सेवन करने से भूख कंट्रोल होती है जिससे आप ओवरइटिंग करने से बचेंगे। यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

## डायबिटीज का खतरा कम

इसमें मौजूद पोषक तत्व इंसुलिन को रोकने और ब्लड शुगर कंट्रोल



करने में मदद करते हैं। इसका सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम होता है।

## पेट के लिए फायदेमंद

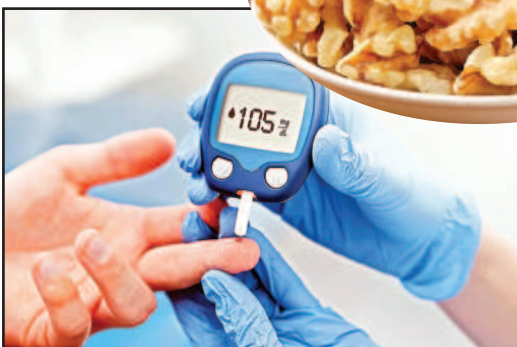
रिपोर्ट्स के अनुसार, अखरोट पेट से जुड़ी समस्याओं के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं। इसमें पाए जाने वाले बैक्टीरिया पेट की स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं।



## दिमाग के लिए फायदेमंद

उम्र बढ़ने का असर याददाश्त पर पड़ता है जिसके कारण यह कमजोर होने लगती है। इसके अलावा उम्र बढ़ने के साथ-साथ अल्जाइमर जैसे रोग का खतरा भी बढ़ता है। ऐसे में आप अखरोट का सेवन कर सकते हैं।

इसका सेवन करने से दिमाग से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस भी कम होता है। इसके अलावा अखरोट ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कम करने और नर्वस सिस्टम की सूजन कम करने में मदद करता है।





नारियल तेल और विटामिन

ई कैप्सूल त्वचा पर इस

तरह से करें अप्लाई

रात में लगाएं विटामिन ई

कैप्सूल

विटामिन ई तेल का

उपयोग रातभर के लिए

लगाने से चेहरे पर एंटी-

एजिंग का काम करता है।

यह गाढ़ा होता है इसलिए

इसे सोने से पहले लगाना

सबसे अच्छा है। रात में

सोने से पहले हल्के हाथों से

नारियल तेल में विटामिन ई

कैप्सूलचहरे पर अप्लाई करें, जिससे

यह पूरी तरह से त्वचा में अवशोषित हो

सके आपको इसके फायदे मिल सकें।

**सुबह नही लगाना चाहिए**

नारियल का तेल गाढ़ा होता है। इसलिए

इसे सुबह लगाने से बचें। इसे लगाकर चेहरे

पर मेकअप करना या सीरम लगाना

आपके लिए परेशानी पैदा कर सकता

है। इससे स्किन बेहद ऑयली हो

सकती है। और आपको एक्ने जैसी

समस्या हो सकती है।

**बढ़ती उम्र और झुर्रियां रोके**

विटामिन ई में एंटीऑक्सीडेंट होता

है। यह रक्त संचार को प्रभावित करता है।

विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर

अन्य प्राकृतिक झुर्रियों को कम करने

के उपचार के रूप में इस्तेमाल किया

जाता है।

**झाड़ियों को खत्म करे**

यदि आपके चेहरे पर काले धब्बे

हो गये हैं या आप चहरे की झाड़ियों से

परेशान हैं, झाड़ियां अक्सर हार्मोन या

सूरज की तेज धूप में लंबे समय तक

रहने से होता है। नारियल तेल का

उपयोग यदि विटामिन सी के साथ

करने से हाइपरपिग्मेंटेशन की समस्या कम की जा सकती है।

**होंठों को मुलायम और नरम बनाए**

फटे, सूखे होंठों से छुटकारा पाने के लिए आप विटामिन

ई कैप्सूल का प्रयोग कर सकते हैं। यह डैमेज स्किन को

दुबारा रिपेयर करता है, और यह फटे होंठों की वजह से होने

वाले दर्द से भी छुटाकर दिलाता है। इसे लगाना हो तो सोने

से पहले इसका उपयोग करें।

बस

**नारियल के तेल में  
मिला लें ये ई कैप्सूल  
फिर देखें कैसे बदलता  
है चेहरे का  
निखार**

गर्मी हो या सर्दी दोनों में लंबे समय तक धूप में रहने से त्वचा रूखी, खुजलीदार और डैमेज हो सकती है। गर्मियों में सनबर्न की समस्या भी बढ़ जाती है और ज्यादा पसीना आने के कारण स्किन पर घमौरियां, मुहासे भी निकलने लगते हैं। हालांकि, गर्मियों में स्किन को धूप से बचाने और ग्लो बरकरार रखने के लिए कई प्राकृतिक उपचार हैं जो त्वचा को पोषण देने और त्वचा का ग्लो बरकरार रखने में मदद कर सकते हैं। ऐसे में नारियल का तेल त्वचा के लिए रामबाण साबित हो सकता है। गर्मियों में त्वचा पर नारियल को तेल लगाने के छह फायदे हैं, जो इसके पोषण के लिए फायदेमंद हैं।

सभी अपनी स्किन को चमकाने के लिए न जाने कितने ही बाजारू प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं, मगर स्किन वैसी की वैसी ही दिखती है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि विटामिन ई आपकी स्किन के लिए अमृत की तरह काम करता है। जी हां, यह यह स्किन से दाग-धब्बे और झाड़ियों को हटाने के साथ स्किन को गोरा और टाइट

बनाता है। विटामिन ई त्वचा के लिए बहुत उपयोगी होता है। यह त्वचा को निखारता है, झुर्रियों को कम करने में मदद करता है साथ ही स्किन को स्मूद और हेल्दी बनाता है। नारियल तेल और विटामिन ई कैप्सूल मिलाकर लगाने से कुछ ही दिन के इस्तेमाल से आपकी स्किन जवां दिखाई देने लग जाएगी। विटामिन ई कैप्सूल आपको आसानी से बाजार में मिल जाएगा, बस इसे खरीदना है और लगाना है। इस लेख में आपको चेहरे पर विटामिन-ई के फायदे के बारे में।



# प्रोटीन से भरपूर बाजरा देगा शरीर को कई फायदे, हार्ट भी रहेगा स्वस्थ

गेंहू-चावल की जगह आप बाजरे को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, इस को सुपर फूड भी कहा जाता है। जहां चावल में लगभग 82 % कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है वहीं गेंहू में 76% और बाजरे में 78% कार्बोहाइड्रेट मौजूद होता है।

इसके अलावा बाजरे में कॉम्प्लेक्स, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन बी जैसे कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माने जाते हैं। इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इसके अलावा यह खून में चीनी की मात्रा बढ़ने से भी रोकता है। बाजरे का सेवन करने से डायबिटीज कंट्रोल और हार्ट हेल्दी रखने में मदद मिलती है। तो चलिए आपको बताते हैं इसे खाने से सेहत और क्या-क्या फायदे होते हैं...

## नाश्ते में खाने से मिलेगा फायदा

एक्सपर्ट्स की मानें तो यदि बाजरे का सेवन सही समय पर किया जाए तो शरीर को ज्यादा स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। ब्रेकफास्ट के तौर पर आप इसका सेवन कर सकते हैं। इससे आप सारा दिन एनर्जेटिक रहेंगे और आपका पेट भरा हुआ रहेगा। इसके अलावा दोपहर के भोजन में गेंहू या फिर चावल की जगह आप इसका सेवन कर सकते हैं। रात में बाजरे का सेवन करने से पाचन में मदद मिलती है। इसमें फाइबर काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है जिससे आपको रात में काफी अच्छी नींद आती है।

## अच्छी मात्रा में मौजूद होता है प्रोटीन

बाजरे में लगभग 8-12 ग्राम प्रोटीन, फॉक्सटेल बाजरे में 10-12 ग्राम प्रोटीन और रागी में करीबन 7-10 ग्राम प्रोटीन मौजूद होता है। इसके अलावा बाजरे की अलग-



अलग किस्म में भी प्रोटीन काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। गेंहू या चावल की जगह आप इसका सेवन कर सकते हैं।

## मिनरल्स और विटामिन्स युक्त

बाजरा और रागी में बी1, बी2, बी3, बी5, बी6 और बी9 काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह विटामिन्स एनर्जी बढ़ाने, पाचन और रेड ब्लड सेल्स कोशिकाएं बढ़ाने में

महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा रागी में विटामिन-के, ए, कैल्शियम, सेलेनियम और आयरन काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा इसमें कुछ खास एंटीऑक्सीडेंट्स भी सामिल होते हैं जो सुपरऑक्साइज रेडिकल्स का असर कम करते हैं।

## हार्ट को रखता है स्वस्थ

एक्सपर्ट्स की मानें तो बाजरे में मैग्नीशियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह हार्ट को स्वस्थ रखने के साथ-साथ उसे धड़कने में भी मदद करता है। इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन, कार्डियोवेस्कुलर टिश्यू को बचाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला विटामिन-बी3 हार्ट डिजीज का खतरा कम करके ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कम करने में मदद करता है।

## फाइबर से युक्त

बाजरे में कम 1.3 से 1.8 ग्राम डाइटरी फाइबर मौजूद होता है। वहीं फॉक्सटेल बाजरे में करीबन 3 से 3.5 ग्राम, रागी में लगभग 10-11.5 ग्राम, छोटे बाजरे में लगभग 7-8 ग्राम, कोदो बाजरे में लगभग 8-9 ग्राम, बेनयार्ड बाजरे में लगभग 10-10.5 ग्राम फाइबर पाया जाता है।

## कैसे करें सेवन?

आप करीबन 1/2 कप बाजरे का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा आप अन्य सब्जियां, सलाद के साथ भी इसका सेवन कर सकते हैं।



# ये रेशमी जुल्फें ! इस लड़के के हैं 146 सेमी लंबे बाल किया गिनीज बुक रिकॉर्ड अपने नाम

यूपी की 15 साल की लड़के वो कमाल कर दिखाया है, इसके चलते उसका नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में अपना नाम दर्ज करवा लिया है। ये ऐसा काम करने वाला पहला लड़का है। इसके लड़के का नाम सिदकदीप सिंह चहल है। उन्होंने मेल टीनेजर की कैटेगरी में सबसे लंबे बाल होने का वर्ल्ड रिकॉर्ड अपने नाम किया है। उन्होंने कभी अपने बाल कटनाए नहीं, जिसके कारण इनकी लंबाई 4 फीट और 9.5 इंच हो गई है। वो अपने बालों को हफ्ते में दो दिन धोते



इसके बाद उसने अपने माता-पिता को कहा कि जब वह बड़ा हो जाएगा तो इन बालों को कटवा देगा, लेकिन जैसे-जैसे वह बढ़ता गया, बालों को अपनी पहचान का हिस्सा मानने लगा।

## विश्व रिकॉर्ड बनाकर बहुत खुश है सिदकदीप

सिदकदीप अपने लंबे बालों को संवारने के अलावा अपना अधिकतर समय पढ़ाई, वर्कआउट और वीडियो गेम खेलने में बिताता है। सिदकदीप विश्व रिकॉर्ड कायम

हैं सिदकदीप सप्ताह में 2 बार अपना सिर धोता है और हर बार बालों को धोने, सुखाने और कंघी करने में कम से कम एक घंटा लगता है। इसके बाद इन्हें सुखाने और कंघी करने में भी अच्छा खासा समय लगाते हैं।

करने और गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स 2024 किताब में शामिल होने से बहुत खुश है, जो अभी बिक्री में हैं। उसने मीडिया से बातचीत करते हुए कहा, जब मुझे पता चला कि मुझे गिनीज बुक में फीचर किया जाएगा तो मैं खुशी से झूम उठा।

# नीम के पत्तों से करें ब्लड शुगर कंट्रोल, खून भी होगा साफ



स्वाद में कड़वे

नीम के पत्ते स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। भले ही इनका स्वाद कड़वा हो लेकिन इनमें पाए जाने वाले औषधीय गुण सेहत को कई तरह के फायदे देते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, सुबह उठकर खाली पेट नीम के पत्तों का सेवन करने से शरीर की कई बीमारियां दूर होती है। तो चलिए आपको बताते हैं इन पत्तों का सेवन करने से शरीर को और क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ होते हैं...

## खून होगा साफ

नीम में ऐसे कई सारे औषधीय गुण मौजूद होते हैं जो खून को साफ करने में मदद करते हैं। यह खून में पाए जाने वाले टॉक्सिन्स को बाहर करके ब्लड डिटॉक्स करने में मदद करता है।

## ब्लड शुगर रहेगी कंट्रोल

डायबिटीज के मरीजों का संख्या भारत में बढ़ रही है। ऐसे में इस बीमारी को नियंत्रण करने के लिए आप सुबह खाली पेट नीम के पत्तों का सेवन करें। इससे आपका ब्लड शुगर कंट्रोल रहेगा।

## इम्यूनिटी बनेगी मजबूत

इन पत्तियों में पाए जाने वाले पोषक तत्व जैसे विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। इसके अलावा सर्दी, जुकाम, बुखार जैसी बीमारियां को दूर करने के लिए भी इसका इस्तेमाल



किया जाता है।

## पेट के लिए फायदेमंद

नीम पेट के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें पाए जाने वाले

पित्तनाशक गुण

एसिडिटी में बेहद

लाभकारी माने जाते हैं। सुबह

खाली पेट इन पत्तियों को उबालकर पीने से कब्ज, पेट दर्द, आंतों में मौजूद कीड़े बाहर निकलते हैं।

## बुखार होगा कम

मानसून के बाद फैलने वाले डेंगू मलेरिया जैसी समस्याओं के लिए नीम के पत्ते बेहद लाभकारी माने जाते हैं। इन पत्तियों



में पाया जाने वाला गैडनिन नाम का पोषक तत्व मलेरिया के तेज बुखार को कम करने में मददगार साबित होता है।

## कैसे करें इन पत्तियों का सेवन?

नीम की पत्तियों का पेस्ट बनाकर या फिर उससे निकलने वाले रस का सेवन आप कर सकते हैं। लेकिन इस बात का

ध्यान रखें कि पत्तियां ताजी हों। एक समय में ज्यादा मात्रा में पत्तियों का सेवन न करें। इसके अलावा यदि आप किसी तरह की बीमारी से जूझ रहे हैं तो डॉक्टरी सलाह पर इन पत्तियों का सेवन करें।



## ये 5 घरेलू नुस्खे अपनाएं

### चुटकियों में गर्दन के कालापन से छुटकारा पाएं



#### गर्दन का कालापन ऐसे करें दूर

काली गर्दन के कारण अक्सर शर्मिंदगी का सामना करना पड़ता है। आज हम आपको कुछ घरेलू उपाय बताएंगे जिनकी मदद से आप इससे छुटकारा पा सकते हैं।

पुरुष हो या महिला अपने चेहरे का बहुत ख्याल रखते हैं। वे रोज सुबह-शाम अपना चेहरा फेस वॉश से धोते हैं लेकिन गर्दन की सफाई करना अक्सर भूल जाते हैं। ऐसे में उस पर धीरे-धीरे गंदगी जमा होने लगती है और वह काला पड़ने लगता है। यह देखने में बहुत खराब लगता है और इससे आपकी खूबसूरती भी कम होने लगती है। इससे छुटकारा पाने के लिए कई लोग क्रीम का इस्तेमाल करते हैं लेकिन इसका भी कोई असर नहीं होता है। अगर आपकी गर्दन काली हो गई है तो आज हम आपको कुछ घरेलू उपाय बताएंगे जिन्हें अपनाकर आप कालापन की समस्या को दूर कर सकते हैं।

#### गर्दन का कालापन ऐसे करें दूर

खीरा- खीरा सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। खीरे को त्वचा पर रगड़ने से डेड

सेल्स निकल जाती हैं और त्वचा चमकदार हो जाती है। खीरे के रस को गर्दन पर लगाकर करीब 10-15 मिनट तक मसाज करें। ऐसा लगातार एक हफ्ते तक करने से गर्दन का कालापन दूर हो सकता है।

बेसन और नींबू- एक बाउल में 2 चम्मच बेसन और 2 चम्मच नींबू का रस लें और पेस्ट तैयार कर लें।

अब इस पेस्ट को गर्दन पर लगाएं और करीब 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद इसे रगड़कर साफ कर लें। रोजाना ऐसा करने से आपकी काली गर्दन गोरी हो सकती है।

#### आलू

आलू को कद्दूकस करके उसका रस निकाल लें फिर इसे अपनी गर्दन पर लगाएं और 7-8 मिनट तक हल्के हाथों से मसाज करें। रोजाना ऐसा करने से गर्दन का कालापन दूर हो सकता है।

#### एलोवेरा

एलोवेरा आपकी गर्दन का कालापन दूर करने में मददगार हो सकता है। इसे इस्तेमाल करने के लिए एलोवेरा का जूस निकालें फिर इसे अपनी गर्दन पर लगाएं और 5-6 मिनट तक मसाज करें। रोजाना ऐसा करने से आपको असर दिखना शुरू हो जाएगा।

# स्किन और बालों की चमक बढ़ाएं

**फोड़े-फुंसी, सनटैन, डैंड्रफ, ड्राई हेयर, बालों का झड़ना ये उपाय घर पर करें**

हर किचन में आसानी से मिल जाने वाला दही सेहत के लिए जितना फायदेमंद है खूबसूरती निखारने में भी उतना ही असरदार है। दही स्किन और बालों की सुंदरता और चमक बढ़ाता है। ब्यूटी रूटीन में दही को कैसे शामिल करें, इसके आसान घरेलू उपाय बता रही हैं ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन। स्किन हमारी सेहत का आईना होती है। सेहत अच्छी है तो स्किन भी सुंदर नजर आती है। दही सेहत और सुंदरता दोनों को निखारता है इसलिए अपनी डाइट में दही को जरूर शामिल करें।

## रोज खाएं दही

दही विटामिन ए और बी, कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम, फॉस्फोरस जैसे विटामिन और मिनरल से भरपूर होता है। मिल्क प्रोडक्ट होने के कारण शरीर में प्रोटीन की जरूरत को पूरा करता है। दही प्रकृति का अपना एंटीबायोटिक है। यह डाइजेस्टिव सिस्टम में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट कर देता है। यह दूध जितना ही पौष्टिक है, फिर भी आसानी से पच जाता है। रोजाना दही खाने से बाँडी में विटामिन और मिनरल की पूर्ति होती है, जो त्वचा और बालों की सेहत के लिए जरूरी हैं।

ऐसे बढ़ाएं दही का स्वाद दही का स्वाद बढ़ाने के लिए इसे कई तरीके से डाइट में शामिल किया जा सकता है।

लस्सी के रूप में दही एक ठंडा, स्फूर्तिदायक और पौष्टिक ड्रिंक बन जाता है।

दही में सलाद मिलाकर रायता बनाएं, इससे आपको दही और सलाद दोनों का लाभ मिलेगा।

दही में शहद मिलाने से आपको स्वादिष्ट मिठाई का स्वाद मिलेगा



और यह सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है।

सलाद की तरह अंकुरित अनाज और ताजे फलों के साथ भी दही को डेली डाइट में शामिल किया जा सकता है। बाल झड़ रहे हैं तो अंकुरित अनाज में दही मिलाकर खाएं, इससे बालों का झड़ना रुकता है।

## दही से चमकाएं चेहरा

जिन लोगों की स्किन ऑयली है, चेहरे पर अक्सर पिंपल्स हो जाते हैं, उन्हें रोजाना चेहरे पर दही लगाना चाहिए। इसके लिए चेहरे पर दही लगाएं और 20 मिनट बाद पानी से धो लें। दही नॉर्मल एसिड-अल्कलाइन का बैलेंस बनाए रखता है और स्किन को हेल्दी बनाता है।

## दही से टैनिंग हटाएं

शरीर के खुले हिस्सों, जैसे बांहें, गले पर दही लगाने से कुछ समय में टैन हटाने में मदद मिलती है।

स्किन की रंगत निखारें

दही को रोजाना स्किन पर नियमित रूप से लगाने से त्वचा की रंग निखरता है।

## सनबर्न से स्किन को बचाएं

धूप से झुलसी त्वचा पर दही लगाने

से ठंडक का एहसास होता है और टैनिंग के निशान ठीक हो जाते हैं।

दही का उबटन

दही में बेसन और एक चुटकी हल्दी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे नहाने से पहले शरीर पर 15 से 20 मिनट तक लगाकर रखें। फिर इसे पानी से गीला करें और धीरे-धीरे रगड़ते हुए पानी से धो लें। दही के इस उबटन से स्किन का रंग और चमक बढ़ जाएगी।

## ऑयली स्किन के लिए

जिनकी स्किन ऑयली है, वे चावल का आटा और दही मिलाकर बेहतरीन फेशियल स्क्रब बना सकते हैं। इसके लिए दही में चावल का आटा और एक चुटकी हल्दी मिलाएं। इसे त्वचा पर लगाएं और सूखने पर हल्के हाथों से रगड़ते हुए पानी से धो लें।

## फेस मास्क में मिलाएं दही

दही को फेस मास्क में भी मिलाया जा सकता है। इसके लिए 3 चम्मच चोकर, 1 चम्मच बेसन में 1 चम्मच शहद, 1 अंडे का सफेद भाग और दही मिलाएं। इसका फेस मास्क बनाकर चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद धो लें, चेहरे पर इंस्टेंट ग्लो आ जाएगा।



15 मिनट में चेहरे का ग्लो बढ़ाने के लिए दही में बेसन और 1 चुटकी हल्दी मिलाएं।

**दही से बढ़ाएं बालों की सेहत और चमक**  
बालों की देखभाल के लिए दही बहुत फायदेमंद है। इसे शैंपू से करीब आधे घंटे पहले बालों पर लगाएं। दही न सिर्फ एसिड-अल्कलाइन का संतुलन बनाए रखता है, बल्कि बालों की सेहत और चमक भी बढ़ाता है।

**मेहंदी में मिलाएं दही**  
कंडीशनिंग के लिए मेहंदी का उपयोग करते समय इसमें दही मिलाया जाता है। मेहंदी के साथ-साथ दही बालों को हेल्दी और सॉफ्ट बनाता है। भारत में अभी भी कई लोग दही और बेसन से बाल धोते हैं।

**रूखे-बेजान बालों की चमक बढ़ाएं**  
पर्मिंग या स्ट्रेटनिंग के लिए केमिकल युक्त कलर और लोशन का उपयोग किया जाता है, बाल ड्राई और डैमेज हो जाते हैं। ऐसे बालों में दही लगाकर उनकी खोई चमक लौटाई जा सकती है।

**फोड़े-फुंसियों से छुटकारा**  
सिर पर दाने हो गए हैं तो दही में हल्दी मिलाकर सिर पर लगाएं। 15 मिनट बाद पानी से धो लें। दही से स्कैल्प पर होने वाले फोड़े-फुंसियों से राहत मिलती है।

### ड्राई हेयर पर दही लगाएं

जिन लोगों के बाल बहुत ज्यादा ड्राई हैं, उन्हें अपने हेयर केयर रूटीन में दही को जरूर शामिल करना चाहिए। इसके लिए दही में अंडा मिलाकर बालों पर लगाएं। आधे घंटे बाद धो लें, बाल सॉफ्ट और शाइनी नजर आएंगे।

दही प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स है। ये बालों को स्ट्रॉन्ग बनाता है और उनकी चमक बढ़ाता है।

दही प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स है। ये बालों को स्ट्रॉन्ग बनाता है और उनकी चमक बढ़ाता है।

### ऑयली हेयर के लिए

बाल ऑयली हैं तो दही में नींबू का रस और अंडे का सफेद भाग मिलाकर हेयर पैक बनाएं। इसे बालों में लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। इस हेयर पैक से बालों का एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाता है और बालों की चमक बढ़ती है।

### डैंड्रफ के लिए

मेहंदी पाउडर में 4-4 चम्मच नींबू का रस और कॉफी, 2 कच्चे अंडे, एक चम्मच मेथी के बीज पाउडर और पर्याप्त मात्रा में दही मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस हेयर पैक को बालों पर लगाएं और एक घंटे बाद धो लें। इससे आपको जल्द ही डैंड्रफ से छुटकारा मिल जाएगा।



# गेहूं या चावल... कौन सा आटा है ज्यादा फायदेमंद?



चावल का आटा त्वचा के लिए कई लाभ प्रदान करने के लिए जाना जाता है, जिसमें रंगत में सुधार और दाग-धब्बे कम करना शामिल है। यह चेहरे पर चमकदार चमक भी लाता है और विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चावल का आटा एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और फोलिक एसिड से भी भरपूर होता है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है? चावल का आटा चावल को बारीक पीसकर तैयार किया जाता है और इसमें अद्वितीय गुण होते हैं जो इसे स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के लिए फायदेमंद बनाते हैं। इस लेख में आपको बताएंगे चावल के आटे के फायदों के बारे में और इसकी तुलना गेहूं के आटे से करके समझेंगे कि कौन सा आटा अधिक फायदेमंद है।

**चावल के आटे के फायदे**  
**लिवर स्वास्थ्य:** चावल का आटा लिवर के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है क्योंकि इसमें कोलीन होता है, एक पोषक तत्व जो लिवर से कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के परिवहन को सुविधाजनक

बनाता है। यह स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल स्तर और यकृत समारोह को बनाए रखने में मदद करता है।

**ग्लूटेन-मुक्त:** चावल का आटा पूरी तरह से ग्लूटेन-मुक्त होता है, जो इसे सीलिएक रोग या ग्लूटेन संवेदनशीलता वाले व्यक्तियों के लिए एक सुरक्षित विकल्प बनाता है। प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं को रोकने के लिए इन स्थितियों वाले लोगों के लिए ग्लूटेन-मुक्त आहार

आवश्यक है।

**फाइबर से भरपूर:** ब्राउन चावल का आटा, विशेष रूप से, फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है। यह नियमित मल त्याग में सहायता करता है और कब्ज को रोकता है।

**पोषक तत्वों से भरपूर:** चावल का आटा थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन और विटामिन ई सहित आवश्यक खनिजों और विटामिनों का एक अच्छा स्रोत है। ये पोषक तत्व समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं।



# जामुन के पत्ते में चमत्कारी गुण

## चुटकियों में कंट्रोल करता है डायबिटीज और मोटापे को



आज की तेज़-तर्रार दुनिया में मधुमेह और मोटापा जैसी स्वास्थ्य समस्याएं आम हो गई हैं। बहुत से लोग इन स्थितियों को प्रबंधित करने के लिए प्राकृतिक और प्रभावी समाधान खोज रहे हैं। इस लेख में, हम एक छिपे हुए रत्न के अविश्वसनीय गुणों का पता लगाएंगे: एक पत्ता जिसमें उल्लेखनीय गति और प्रभावकारिता के साथ मधुमेह और मोटापे को नियंत्रित करने की क्षमता है।

**रहस्य का अनावरण: इस उल्लेखनीय पत्ती की शक्ति**

**1. प्रकृति की फार्मसी:** एक संक्षिप्त परिचय

इससे पहले कि हम बारीकियों में उतरें, आइए प्राकृतिक उपचारों के महत्व को समझें। प्रकृति ने हमें पौधों और जड़ी-बूटियों की एक श्रृंखला प्रदान की है, जिनमें से प्रत्येक में अद्वितीय गुण हैं जो हमारे स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकते हैं।

**2. हमारी कहानी का नायक:** चमत्कारी पत्ते का परिचय हमारा नायक एक मामूली पत्ता है, फिर भी उसकी क्षमता असाधारण से कम नहीं है। यह मधुमेह और मोटापे से जूझ रहे लोगों के लिए स्वस्थ जीवन का वादा करता है।

**3. मधुमेह से सीधे निपटना**

मधुमेह एक वैश्विक स्वास्थ्य चिंता है, लेकिन इस पत्ते में महत्वपूर्ण प्रभाव डालने की शक्ति है।

**4. इंसुलिन की भूमिका:** मधुमेह से संबंध

मधुमेह में इंसुलिन की भूमिका को समझना और यह पता इसे नियंत्रित करने में कैसे मदद कर सकता है।

**5. हाई ब्लड शुगर को अलविदा कहें**

जानें कि कैसे चमत्कारी पत्ती रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावी ढंग से कम कर सकती है, जिससे सिंथेटिक दवाओं की आवश्यकता कम हो जाती है।

**6. एक प्राकृतिक वजन प्रबंधन समाधान**

मोटापा अक्सर मधुमेह के साथ-साथ चलता है। जानें कि यह पत्ता वजन प्रबंधन में कैसे सहायता कर सकता है।

**7. इसके पीछे का विज्ञान:** सक्रिय यौगिक उस वैज्ञानिक शोध पर गौर करें जो मधुमेह और मोटापा प्रबंधन में इस पत्ते की प्रभावशीलता का समर्थन करता है।

अपनी जीवनशैली में पत्ते को कैसे शामिल करें

**8. चमत्कारी पत्ता तैयार करना:** क्या करें और क्या न करें

इस पत्ते को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के उचित तरीके जानें और सामान्य गलतियों से बचें।

**9. चाय, अर्क और पूरक**

जानें कि यह पत्ता किस रूप में उपलब्ध है और कौन सा आपके लिए सबसे उपयुक्त है।

**10. बेहतर स्वास्थ्य की यात्रा:** व्यक्तिगत कहानियाँ उन व्यक्तियों के प्रेरक वृत्तांत पढ़ें जिन्होंने अपने स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार देखा है।

**11. मोटापे से जीवन शक्ति तक:** परिवर्तन की कहानियाँ

पता लगाएं कि कैसे कुछ लोग इस पत्ते की मदद से अतिरिक्त वजन कम करने और अपनी जीवन शक्ति वापस पाने में कामयाब रहे हैं।

**सुरक्षा और विचार**

**12. संभावित दुष्प्रभाव**

हर उपाय के अपने फायदे और नुकसान हैं। संभावित दुष्प्रभावों का पता लगाएं और उन्हें कैसे कम करें।

**13. एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ परामर्श**

इस पत्ते को अपने आहार में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ से परामर्श करने के महत्व पर प्रकाश डालें।

**मधुमेह और मोटापे से परे: अतिरिक्त लाभ**

**14. अप्रत्याशित लाभ:** अन्य स्वास्थ्य लाभ यह चमत्कारी पत्ता न केवल मधुमेह और मोटापा प्रबंधन के अलावा और भी बहुत कुछ प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभों का अन्वेषण करें।

प्राकृतिक उपचार का भविष्य

**15. बदलते प्रतिमान:** आधुनिक चिकित्सा में प्राकृतिक उपचार चर्चा करें कि आधुनिक चिकित्सा जगत में प्राकृतिक उपचारों की स्वीकार्यता कैसे बढ़ रही है।

निष्कर्ष: चमत्कारी पत्ते को गले लगाओ

**16. कल्याण का एक प्राकृतिक मार्ग**

मधुमेह और मोटापे के खिलाफ लड़ाई में गेम-चेंजर के रूप में इस पत्ते की क्षमता का सारांश प्रस्तुत करें।

# क्या भुने हुए ड्राई फ्रूट्स खाना सेहत के लिए अच्छा है?



आज की स्वास्थ्य के प्रति जागरूक दुनिया में, बहुत से लोग पौष्टिक और स्वादिष्ट स्नैक्स की तलाश में हैं जो उनकी भलाई से समझौता किए बिना उनकी लालसा को संतुष्ट कर सकें। स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चाहने वालों के लिए भुने हुए सूखे मेवे एक लोकप्रिय विकल्प के रूप में उभरे हैं। इस लेख में, हम भुने हुए सूखे मेवे खाने के लाभों का पता लगाएंगे और उनका आनंद लेने के सर्वोत्तम तरीकों के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे।

**पोषक तत्व पावरहाउस**

सूखे मेवे, जिन्हें सूखे मेवे या मेवे भी कहा जाता है, आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो आपके संपूर्ण स्वास्थ्य में योगदान दे सकते हैं। भुने हुए सूखे मेवों में पाए जाने वाले कुछ प्रमुख पोषक तत्व शामिल हैं:

- 1. प्रोटीन-** सूखे मेवे पौधे-आधारित प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत हैं, जो उन्हें शाकाहारियों और शाकाहारियों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाता है।
- 2. स्वस्थ वसा-** वे मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड वसा जैसे स्वस्थ वसा से भरपूर होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।
- 3. फाइबर-** सूखे मेवे आहार फाइबर से भरपूर होते हैं, पाचन में सहायता करते हैं और तृप्ति की भावना को बढ़ावा देते हैं।
- 4. विटामिन और खनिज-** वे विभिन्न विटामिन और खनिजों का एक प्राकृतिक स्रोत हैं, जिनमें विटामिन ई, मैग्नीशियम, पोटेशियम और बहुत कुछ शामिल हैं।

**एंटीऑक्सीडेंट बूस्ट-** भुने हुए सूखे मेवे अपने एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाने जाते हैं, जो आपकी कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद कर सकते हैं। बादाम और अखरोट जैसे सूखे मेवों में मौजूद

एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं और पुरानी बीमारियों के खतरे को कम करते हैं।

**दिल दिमाग-** नियमित रूप से भुने हुए सूखे मेवों का सेवन हृदय स्वास्थ्य में सुधार से जुड़ा हुआ है। सूखे मेवों में मौजूद स्वस्थ वसा और फाइबर खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकते हैं, जिससे हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

**वजन प्रबंधन-** कैलोरी से भरपूर होने के बावजूद, भुने हुए सूखे मेवे कम मात्रा में सेवन करने पर वजन प्रबंधन में मदद कर सकते हैं। उनकी फाइबर और प्रोटीन सामग्री आपको अधिक खाने से रोककर, पेट भरा

हुआ महसूस करा सकती है।

**हड्डी का स्वास्थ्य-** कुछ सूखे फल, जैसे काजू और बादाम, कैल्शियम और मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखने और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने के लिए आवश्यक हैं।

भुने हुए सूखे मेवों का आनंद लेने के सर्वोत्तम तरीके अब जब हमने स्वास्थ्य लाभों का पता लगा लिया है, तो आइए भुने हुए सूखे मेवों को अपने आहार में शामिल करने के सर्वोत्तम तरीकों पर गौर करें:

## 1. नाश्ते के रूप में

भोजन के बीच त्वरित और संतोषजनक नाश्ते के रूप में मुट्ठी भर मिश्रित भुने हुए सूखे मेवों का आनंद लें।

## 2. नाश्ते में

पोषण और स्वाद की अतिरिक्त खुराक के लिए अपने सुबह के दलिया या दही में कटे हुए भुने हुए सूखे मेवे मिलाएं।

## 3. सलाद में

कुरकुरे और पौष्टिक स्वाद के लिए अपने सलाद पर कटे हुए भुने हुए सूखे मेवे छिड़कें।

## 4. स्मूथी बूस्ट

अतिरिक्त मलाई और पोषक तत्वों के लिए भुने हुए सूखे मेवों को अपनी पसंदीदा स्मूदी में मिलाएं।

## 5. पकाना और पकाना

अपने बेकिंग व्यंजनों में मफिन या एनर्जी बार जैसे कटे हुए या पिसे हुए भुने हुए सूखे मेवे शामिल करें।

## 6. पनीर के साथ

स्वादिष्ट और संतुलित ऐपेटाइजर के लिए भुने हुए सूखे मेवों को पनीर के साथ मिलाएं।



# इन 5 गलतियों से बचें वरना कमजोर हो जाएंगी हड्डियां



समग्र स्वास्थ्य के लिए हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखना आवश्यक है। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, ऑस्टियोपोरोसिस और फ्रैक्चर जैसी स्थितियों को रोकने के लिए हड्डियों का स्वास्थ्य अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। इस लेख में, हम पांच सामान्य गलतियों का पता लगाएंगे जो आपकी हड्डियों को कमजोर कर सकती हैं और आपको अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सही तरीके प्रदान करेंगे।

**गलती #1: कैल्शियम सेवन की उपेक्षा करना**  
कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं सबसे महत्वपूर्ण गलतियों में से एक है आपके आहार में पर्याप्त कैल्शियम न मिलना। हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम एक महत्वपूर्ण खनिज है।

## सही तरीका:

सुनिश्चित करें कि आप दूध, दही और पनीर जैसे डेयरी उत्पादों का सेवन करें।

कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ जैसे पत्तेदार सब्जियां, बादाम और गरिष्ठ खाद्य पदार्थ शामिल करें।

यदि आप अकेले आहार के माध्यम से अपनी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर रहे हैं तो कैल्शियम की खुराक पर विचार करें।

## गलती #2: अपर्याप्त विटामिन डी

विटामिन डी की कमी और हड्डियों का स्वास्थ्य

कैल्शियम अवशोषण के लिए विटामिन डी आवश्यक है, और इसके बिना, आपका शरीर कैल्शियम का प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं कर सकता है।

**सही तरीका:** अपने शरीर को प्राकृतिक रूप से विटामिन डी का उत्पादन करने की अनुमति देने के लिए धूप में समय बिताएं। विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे वसायुक्त मछली, अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड अनाज का सेवन करें। यदि आवश्यक हो, तो विटामिन डी की खुराक के बारे में किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें।

## गलती #3: अत्यधिक कैफीन और अल्कोहल

कैफीन और अल्कोहल का हड्डियों पर प्रभाव

बहुत अधिक कैफीन और अल्कोहल का सेवन आपकी हड्डियों से कैल्शियम निकाल सकता है, जिससे वे कमजोर हो सकती हैं।

**सही तरीका:** कैफीन का सेवन सीमित करें और डिकैफ़िनेटेड विकल्प चुनें।

शराब का सेवन कम मात्रा में करें और यदि संभव हो तो रेड वाइन चुनें, जिससे हड्डियों को कुछ लाभ हो सकते हैं।

## गलती #4: शारीरिक गतिविधि की कमी

गतिहीन जीवन शैली और हड्डियों का स्वास्थ्य

गतिहीन जीवनशैली समय के साथ हड्डियों के नुकसान का कारण बन सकती है, क्योंकि हड्डियों को मजबूत बने रहने के लिए नियमित तनाव और वजन उठाने वाली गतिविधि की आवश्यकता होती है।

**सही तरीका:** पैदल चलना, जॉगिंग, नृत्य या भारोत्तोलन जैसे वजन उठाने वाले व्यायामों में संलग्न रहें।

प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि का लक्ष्य रखें।

## गलती #5: धूम्रपान

धूम्रपान और हड्डियों का स्वास्थ्य

धूम्रपान हड्डियों के घनत्व सहित स्वास्थ्य के कई पहलुओं के लिए हानिकारक है।

**सही तरीका:** यदि आप धूम्रपान करने वाले हैं तो धूम्रपान छोड़ने के लिए सहायता लें।

अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य सहित समग्र स्वास्थ्य में सुधार के लिए धूम्रपान-मुक्त जीवनशैली पर ध्यान दें।

इन पांच सामान्य गलतियों से बचकर और मजबूत हड्डियों को बनाए रखने के सही तरीकों का पालन करके, आप उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों से संबंधित समस्याओं के जोखिम को काफी कम कर सकते हैं। याद रखें कि अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल शुरू करने में कभी देर नहीं होती है।

# ऐसे थे गोविंद रानाडे

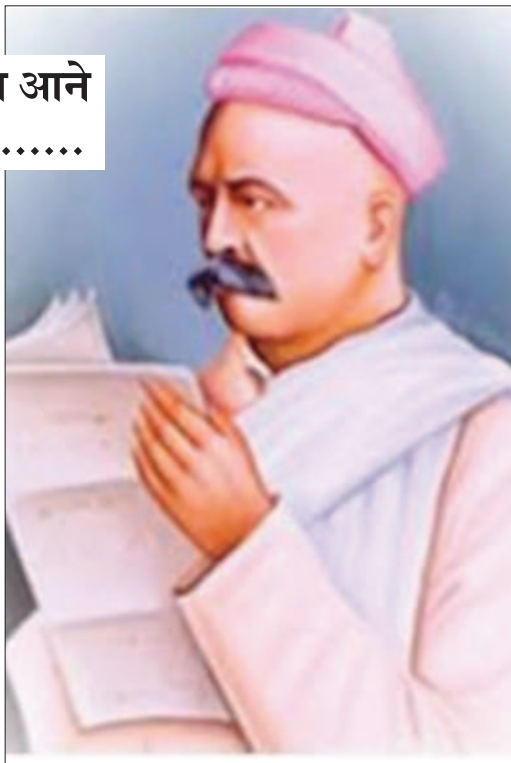
उसके पास एक गट्टर था, महिला आने जाने वाले लोगों से मदद मांग.....



मुंबई में एक बूढ़ी महिला किसी रोड पर खड़ी थी। उसके पास एक गट्टर था। उस समय मुंबई को बंबई कहते थे। वह महिला आने-जाने वाले लोगों से मदद मांग रही थी कि कोई उस गट्टर को उठाकर उसके माथे पर रखवा दे।

कोई भी व्यक्ति उस महिला की मदद करने के लिए तैयार नहीं था। कुछ देर बाद वहां से एक बहुत धनवान दिखने वाले सज्जन व्यक्ति गुजर रहे थे। उस बूढ़ी महिला ने उस धनी व्यक्ति से भी मदद मांगनी चाही, लेकिन डर की वजह से वह कुछ बोली नहीं। वह सज्जन व्यक्ति समझ गए कि ये बूढ़ी महिला कुछ कहना चाहती है, लेकिन कह नहीं पा रही है। उस सज्जन ने बूढ़ी महिला से पूछा तो वह बोली, 'कोई इस गट्टर को मेरे सिर पर रख दे, ऐसा आग्रह मैं बहुत लोगों से कर चुकी हूं, लेकिन किसी ने मेरी मदद नहीं की। आपसे तो कहने में भी डर लग रहा है।'

तब तक तो वह सज्जन झुके और गट्टर उठाकर उस बूढ़ी महिला के सिर पर रखवा दिया। कई लोग रुक कर इन दोनों को देख रहे थे। लोग उस सज्जन



व्यक्ति को पहचान गए थे कि ये कोई सामान्य व्यक्ति नहीं है, बल्कि जस्टिस महादेव गोविंद रानाडे हैं। रानाडे जी ने लोगों से कहा, 'पहली बात तो ये है कि ये एक महिला हैं और दूसरी बात ये वृद्ध भी हैं। स्त्रियां पुरुषों से श्रेष्ठ होती हैं, क्योंकि उनके पास सृजन करने की क्षमता है। उनके पास गर्भाशय है, जहां वे सुंदर बोज़ सहती हैं और संतान पैदा करती हैं। हमें उनकी मदद जरूर करनी चाहिए।'

ये बातें सुनकर वहां खड़े लोगों की गर्दन नीचे हो गई। ये वही गोविंद रानाडे जी थे, जिन्होंने विधवा पुनर्विवाह और महिला शिक्षा पर खूब काम किया था। ये घटना करीब 130 साल पुरानी है। रानाडे जी की पत्नी रामाबाई कम उम्र की थीं और कम पढ़ी-लिखी थीं। उन्होंने रामाबाई को पढ़ने के लिए बहुत प्रेरित किया था।

रानाडे जी की मृत्यु के बाद उनकी पत्नी रामाबाई ने ही उनके कामों को आगे बढ़ाया था।

**सीख-** रानाडे जी ने हमें शिक्षा दी है कि समाज में महिला-पुरुष का भेद खत्म होना चाहिए। स्त्रियों को सम्मान देना चाहिए और उन्हें पूजनीय दृष्टि से देखना चाहिए।

# कड़वे स्वाद के बावजूद स्वास्थ्य के लिए

## लाभकारी है करेला

करेला खाने में कड़वा लगता है, इसका जूस पीने में जहरीला सा लगता है। लेकिन यह आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। विशेष रूप से करेला डायबिटीज का काल माना जाता है। गर्मियों में रोजाना सुबह करेले का जूस पीने से आप अपनी डायबिटीज को आसानी से कंट्रोल कर सकते हैं। इतना ही नहीं यह आपकी त्वचा सम्बन्धित समस्याओं को दूर करने के साथ-साथ आपके बालों को पौष्टिक आहार देता है। इसलिए गर्मियों में इसका जूस पीने की सलाह दी जाती है। मेरी साली की बेटी डायबिक है। वह गर्मियों में रोजाना करेले का जूस पीती है, ऐसा करने से उसकी डायबिटीज पूरा साल कंट्रोल में रहती है। ना केवल उसकी डायबिटीज कंट्रोल में रहती है, बल्कि इसे पीने से उसके चेहरे पर भी गजब का निखार रहता है और वजन भी नियंत्रण में रहता है।

करेला वैसे काफी लोगों को पसंद नहीं होता लेकिन काफी लोग ऐसे भी हैं, जो करेला खाना बहुत पसंद करते हैं। अगर आप करेले से होने वाले स्वास्थ्य के फायदों के बारे में जानेंगे तो आपको आश्चर्य होगा कि कड़वा होने के बावजूद ये करेला आपकी सेहत को किस तरह से फायदा पहुंचाता है।

आज हम अपने पाठकों को करेल का जूस या करेला खाने



लगाएं। आराम मिलेगा।

**मोटापा कम करे-** डायबिटीज के साथ-साथ करेले का जूस मोटापा कम करने में हेल्प करता है। यह इंसुलिन को एक्टिव करता है जिससे बॉडी में बनने वाला शुगर फैट का रूप नहीं ले पाता है। इससे फैट कम करने और कंट्रोल करने में हेल्प मिलती है। इसके अलावा करेले में कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है जिससे कैलोरी कंट्रोल में रहती है और वजन नहीं बढ़ता है। साथ ही इसे पीने से बॉडी अच्छे से डिटॉक्स होती है और इससे वेट कंट्रोल में रहता है। सिमरन सैनी का कहना है कि करेला का जूस पीने से लिवर पित्त एसिड को स्रावित करने के लिए उत्तेजित करता है जो बॉडी में फैट के चयापचय के लिए आवश्यक है। इसके अलावा, 100 ग्राम करेले के जूस में सिर्फ 17 कैलोरी होती है जो इसलिए ये वेट लॉस के लिए एक बढ़िया विकल्प बनाता है।

**हार्ट के लिए अच्छा-** करेले का जूस ब्लड में बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करके हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को काफी कम कर देता है। यह आयरन और फोलिक एसिड से भरपूर होने के कारण स्ट्रोक के खतरे को कम करने और हार्ट को हेल्दी रखने के लिए जाना जाता है। यह बॉडी के ब्लड प्रेशर को भी बनाए रखता है क्योंकि यह पोटेशियम से भरपूर होता है, जो बॉडी में एक्स्ट्रा सोडियम को अवशोषित करता है।

**पथरी रोगियों के लिए अमृत-** पथरी रोगियों को दो करेले का रस पीने और करेले की सब्जी खाने से आराम मिलता है। इससे पथरी गलकर धीरे-धीरे बाहर निकल जाती है। 20 ग्राम करेले के रस में शहद मिलाकर पीने से पथरी गल कर पेशाब के रास्ते निकल जाती है। इसके पत्तों के 50 मिलीलीटर रस में हींग मिलाकर पीने से पेशाब खुलकर आता है।

**डायरिया में फायदेमंद-** उल्टी-दस्त या हैजा की समस्या होने पर करेले के रस में थोड़ा पानी और काला नमक मिलाकर सेवन करने से तुरंत लाभ मिलता है। यकृत संबंधी बीमारियों में भी करेला बहुत ही लाभकारी है। जलोदर रोग होने या यकृत बढ़ जाने पर आधा कप पानी में दो चम्मच करेले का रस मिलाकर दिन में तीन से चार बार पीने से लाभ होता है।



से होने वाले फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं—

**सिरदर्द में करेला-** यदि आपको बहुत तेज दर्द है और सिरदर्द जा ही नहीं रहा है तो करेले की पत्तियों को पीसकर माथे पर लगाएं। इससे सिरदर्द में आराम मिलेगा।

**मुंह के छालों में करेला-** कई बार मुंह के छालों के इलाज के लिए लोग उल्टे-सीधे उपाय करते हैं। नतीजन मुंह के छाले सही होने के बजाय बिगाड़ जाते हैं। कई बार ये कैंसर का भी रूप ले लेता है। लेकिन आपको घबराने की जरूरत नहीं, बल्कि करेले का इस्तेमाल करें। करेले का रस निकालें उसमें मुलतानी मिट्टी मिलाकर इसका पेस्ट बनाएं और इसे छालों पर लगाएं। अगर मुलतानी मिट्टी नहीं है तो भी करेले के रस को छालों पर रूई से लगा सकते हैं। मुंह के छालों पर लगाकर लार बाहर निकालें। अगर करेले की पत्तियां मौजूद नहीं है तो करेले के छिलके का रस निकालकर आप छालों पर



# सिर्फ खाने के काम नहीं आती लौकी स्किन की व्याधियों को दूर करता है इसका रस

जब भी कभी हरी सब्जियों का जिक्र होता है तो सबसे पहला नाम लौकी का आता है जो सस्ती होने के साथ ही बहुत फायदेमंद भी है। लौकी का सेवन लोग कई तरीकों से करते हैं जो सेहत के साथ ही स्किन को भी अंदरूनी फायदा पहुंचाती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लौकी के रस को त्वचा पर इस्तेमाल भी किया जा सकता है जिससे स्किन पर गजब के फायदे देखने को मिलते हैं। लौकी में भरपूर मात्रा में विटामिन सी, जिंक, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-एजिंग गुण मौजूद रहते हैं, जिसके चलते स्किन केयर में लौकी के रस का इस्तेमाल किया जा सकता है।

आज इस कड़ी में हम आपको बताने जा रहे हैं कि त्वचा को लौकी के रस के क्या-क्या फायदे होते हैं और कैसे स्किन केयर के लिए लौकी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

## एक्ने की समस्या के लिए

जिन लोगों को एक्ने का इलाज नहीं मिलता वो विभिन्न प्रकार ब्रीमों पर पैसा खर्च करते हैं। जबकि इसका इलाज आपके अपने घर में ही उपलब्ध है जहाँ आपको बहुत कम पैसे खर्च करने पड़ते हैं। हम सब्जी के रूप में लौकी का उपयोग करते हैं। इसी लौकी के रस को आपको इस्तेमाल करना है। इसके रस को गुलाब जल में मिलाएं और जहाँ पर एक्ने है वहाँ पर उसे हल्के-हल्के स्पर्श के साथ लगाएं। आप चाहें तो इसके लिए रुई का इस्तेमाल कर सकती हैं। त्वचा की मुरझाहट कम करने के लिए

कई विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर लौकी का रस त्वचा की डलनेस दूर करने में भी कारगर होता है। इसके लिए लौकी के रस को स्प्रे बॉटल में भर लें और हर रोज टोनर की तरह इसका इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा के डेड स्किन सेल्स रिमूव हो जाएंगे और आपका चेहरा निखरा और खूबसूरत दिखने लगेगा।

## दाग-धब्बे दूर करने के लिए

यदि आपकी त्वचा पर कहीं पर भी कोई दाग-धब्बा है और आप उसे दूर करने का उपाय ढूँढ़ रहे हैं तो आपको लौकी का दामन थामना चाहिए। इन्हें दूर करने के लिए



लौकी का रस सबसे कारगर उपाय है। लौकी के रस को त्वचा पर लगाने से त्वचा साफ होती है और दाग-धब्बे कम होने लगते हैं। आप चाहें तो लौकी के रस को रुई की मदद से चेहरे पर लगा सकते हैं या हल्दी में मिलाकर चेहरे पर फेसपैक की तरह लगा सकते हैं।

## त्वचा को कोमल बनाने के लिए

लौकी का जूस ब्लड को प्युरीफाई कर त्वचा को कोमल और चिकना बनाने में मदद करता है। यह अंदर से शरीर की सफाई करता है जिससे त्वचा भी क्लीन रहती है। एक चम्मच बेसन में दही, खीरा और लौकी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे अपने चेहरे और गर्दन पर अच्छी तरह लगाएं। 20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। आपकी स्किन मक्खन की तरह मुलायम हो जाएगी।

## पिंपल्स और मुंहासों के लिए

यह छिद्रों से तेल के स्राव को संतुलित करता है जो बदले में मुंहासे और ब्रेकआउट को कम करता है। अपनी त्वचा संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए आप इसके जूस को किसी कॉटन पैड से मुंहासों में सीधे लगाएं और 15 मिनट तक इसे चेहरे पर लगाए रखें। 15 मिनट बाद चेहरा पानी से अच्छी तरह से धो लें। लौकी जूस का हफ्ते में कम से कम तीन दिन मुंहासों में इस्तेमाल करने से बहुत जल्द ही इस समस्या से निजात मिलता है और त्वचा में ग्लो आ जाता है।

## आंखों की पफीनेस के लिए

लौकी के रस में मौजूद कूलिंग इफेक्ट आंखों की पफीनेस कम करने में भी मददगार होता है। इसके लिए लौकी के रस को कॉटन की मदद से पफीनेस वाली जगह पर लगाएं और 20 मिनट बाद साफ पानी से धो लें। इसके अलावा आप लौकी की स्लाइस और कटूकस की हुई लौकी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



# भारत के वो शाकाहारी व्यंजन विदेशी भी हैं इनके दीवाने



भारत के वो 4 शाकाहारी व्यंजन, विदेशी भी हैं इनके दीवाने भारत, जो अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और विविध व्यंजनों के लिए जाना जाता है, हमेशा से नए गैस्ट्रोनामिक अनुभव चाहने वाले यात्रियों के लिए आकर्षण का केंद्र रहा है। भारत द्वारा प्रदान किए जाने वाले कई पाक व्यंजनों में से, इसके शाकाहारी व्यंजन स्थानीय और विदेशी दोनों के दिलों में एक विशेष स्थान रखते हैं। ये व्यंजन न केवल स्वाद को स्वादिष्ट बनाते हैं बल्कि देश की जीवंत पाक परंपराओं को भी प्रदर्शित करते हैं। इस लेख में, हम भारत के चार शाकाहारी व्यंजनों के बारे में जानेंगे जिनका विदेशी भी विरोध नहीं कर सकते।

**1. पनीर टिक्का:** तंदूरी चिकन के लिए शाकाहारी का जवाब पनीर टिक्का एक स्वादिष्ट क्षुधावर्धक है जिसने मांसाहारी लोगों सहित कई लोगों का दिल जीत लिया है। पनीर के क्यूब्स (भारतीय पनीर) को दही और मसालों के मिश्रण में मैरीनेट किया जाता है, तिरछा किया जाता है, और फिर तंदूर (मिट्टी के ओवन) में पूर्णता के लिए ग्रिल किया जाता है। इसका परिणाम धुएँ के रंग का, जला हुआ बाहरी भाग और कोमल तथा मलाईदार आंतरिक भाग है। पुदीने की चटनी के साथ परोसा जाने वाला यह व्यंजन स्वाद और बनावट का एक ऐसा विस्फोट है जो खाने वालों को और अधिक खाने के लिए लालायित कर देता है।

**2. मसाला डोसा:** दक्षिण भारत का प्रतिष्ठित क्रेप मसाला डोसा एक दक्षिण भारतीय व्यंजन है जिसने दुनिया

भर में प्रशंसा हासिल की है। इसमें मसालेदार आलू के मिश्रण से भरा एक पतला, कुरकुरा चावल क्रेप होता है। कुरकुरा डोसा और स्वादिष्ट आलू भराई का संयोजन, अक्सर नारियल की चटनी और तीखे सांबर के साथ, स्वाद कलियों के लिए एक आनंददायक होता है। यह सिर्फ एक व्यंजन नहीं है; यह एक सांस्कृतिक अनुभव है।

**3. पालक पनीर:** एक स्वास्थ्यवर्धक और मलाईदार आनंद

पालक पनीर भारत के शाकाहारी भंडार में एक और रत्न है। यह मलाईदार पालक और पनीर की सब्जी स्वाद और पोषक तत्वों से भरपूर है। नरम पनीर के टुकड़ों को सुगंधित मसालों से युक्त स्वादिष्ट पालक की ग्रेवी में पकाया जाता है। जीवंत हरा रंग और मलाईदार बनावट इसे देखने में आकर्षक और स्वादिष्ट व्यंजन बनाती है, जिसे पालक पर संदेह करने वाले भी रोक नहीं पाते हैं।

**4. छोले भटूरे:** उत्तर भारत का हार्दिक कॉम्बो

जब आरामदायक भोजन की बात आती है, तो छोले भटूरे सबसे आगे रहते हैं। यह उत्तर भारतीय व्यंजन मसालेदार चने की सब्जी (छोले) को फूली हुई, तली हुई ब्रेड (भटूरे) के साथ जोड़ता है। विपरीत बनावट और स्वाद एक सामंजस्यपूर्ण मिश्रण बनाते

हैं जो संतोषजनक और आत्मा को गर्म करने वाला दोनों हैं। अक्सर अचार और दही के साथ, यह व्यंजन नाश्ते की मेज और स्ट्रीट फूड स्टालों पर समान रूप से पसंदीदा है।

**भारतीय शाकाहारी भोजन का आकर्षण**

भारतीय शाकाहारी व्यंजन केवल मांस की अनुपस्थिति के बारे में नहीं हैं; यह स्वादों, रंगों और सुगंधों की दुनिया है। ये चार व्यंजन भारत की विशाल और विविध शाकाहारी पेशकशों की एक झलक मात्र हैं। चाहे आप एक अनुभवी यात्री हों या पहली बार आए हों, इन पाक खजानों की खोज करना आवश्यक है। इन व्यंजनों की सादगी, फिर भी समृद्धि, उन्हें सार्वभौमिक रूप से आकर्षक बनाती है।

जो विदेशी भारतीय शाकाहारी व्यंजनों की दुनिया में कदम रखते हैं, वे खुद को इसके बोल्ड स्वाद, सुगंधित मसालों और भारतीय आतिथ्य की गर्माहट से मंत्रमुग्ध पाते हैं। यह सिर्फ भोजन के बारे में नहीं है; यह भारत की सांस्कृतिक विविधता को एक प्लेट में अनुभव करने के बारे में है। तो, अगली बार जब आप खुद को भारत में या किसी भारतीय रेस्तरां में पाएं, तो इन चार शाकाहारी व्यंजनों का स्वाद लेने का अवसर न चूकें। वे सिर्फ व्यंजन नहीं हैं; वे भारत की पाक विरासत के केंद्र में एक यात्रा हैं। निष्कर्षतः, भारत के शाकाहारी व्यंजनों में एक अनूठा आकर्षण है जो सीमाओं से परे है। वे देश की पाक विशेषज्ञता का प्रमाण हैं और मसालों और स्वादों की दुनिया का पता लगाने के इच्छुक किसी भी व्यक्ति के लिए एक आनंददायक अनुभव हैं।

# हाथी और खरगोश की कहानी



एक जंगल में हाथियों का एक बहुत बड़ा झुण्ड था, उस झुण्ड के राजा का नाम गजराज था। वह बड़ा ही गंभीर और पराक्रमी था। गजराज के शासन में सभी आनंद पूर्वक जीवन व्यतीत कर रहे थे। वह हर छोटे बड़े की समस्याओं का समाधान करता था। एक बार उसके क्षेत्र में वर्षा न होने के कारण सूखा पड़ गया। जंगल के सभी जानवर बहुत परेशान हो गए और पानी और खाने के लिए तरसने लगे। सभी हाथियों ने गजराज को कोई उपाय करने के लिए कहा क्योंकि अब हाथियों के बच्चे भी बूंद-बूंद पानी को तरसने लगे थे। गजराज को सारी समस्या पहले ही पता थी। पर उसे कुछ उपाय नहीं सूझ रहा था। तभी एक बुजुर्ग हाथी ने कहा – “मेरे दादा जी के समय भी इसी तरह का सूखा पड़ा था तब उनके समय हाथियों का झुण्ड पश्चिम दिशा की तरफ गया था और वहां एक विशाल झील है जिसका पानी कभी नहीं सूखता, हमें भी वहां चलना चाहिए।” बुजुर्ग हाथी का सुझाव गजराज और पूरे झुण्ड को पसंद आया। सभी ने वहां जाने का निश्चय किया। दिन में तो बहुत गर्मी रहती थी इसीलिए सभी रात में सफ़र करते थे और कुछ दिनों के सफ़र के बाद उस झील तक पहुँच गए और सभी ने जी भरकर पानी पिया और स्नान किया। झील के आस-पास बड़ी संख्या में खरगोश भी रहते थे। हाथियों के आने से उन पर शांति आ गई। अब प्रतिदिन कुछ खरगोश हाथियों के पैरों के नीचे आ जाते थे और कुछ तो गंभीर रूप से घायल हो जाते थे तो कुछ मर भी जाते थे। सभी खरगोश बहुत परेशान थे और उन्होंने आपातकालीन बैठक बुलाई। बैठक में तरह तरह के विचार रखे गए किसी खरगोश ने इस स्थान को छोड़कर कहीं और जाने की सलाह दी तो किसी और ने हाथियों से बदला लेने की बात कही। तभी एक खरगोश ने कहा – “मित्रो हाथी बहुत बड़ा जीव है उससे जीत पाना शेर के वश में नहीं होता, तो हम तो बहुत छोटे से जीव हैं। हमें अपनी अकल से काम लेना होगा। हमें होशियारी से काम लेकर हाथियों को यहाँ से भगाना पड़ेगा।” इसके पश्चात उस खरगोश ने सभी को एक योजना बतलाई। सभी खरगोशों को उसकी योजना पसंद आई और उस पर अमल करने का निश्चय किया गया। योजना के तहत “छोटू नाम के खरगोश को योजना का मुख्य किरदार चुना गया क्योंकि छोटू खरगोश बहुत होशियार और बातें बनाने में बहुत माहिर था। सभी खरगोशों ने मिलकर छोटू को अपना दूत बनाया और हाथियों के पास भेजा। छोटू खरगोश एक ऊँचे टीले पर जाकर बैठ गया। इसी टीले के पास से हाथी पानी पीने जाते थे, जैसे ही हाथियों का झुण्ड टीले के पास से गुजरा तो छोटू बोला – “हे गजराज ! मेरा नाम छोटू है और मैं चंद्रदेव का दूत हूँ। चंद्रमा हमारे स्वामी हैं और मैं उनका सन्देश लेकर आया हूँ।” गजराज और उनका झुण्ड सहसा

वहाँ रुक गया और छोटे से खरगोश की बात सुनकर गजराज ने पूछा – “अरे भाई ! तुम क्या सन्देश लाये हो ?” छोटू खरगोश बोला- “आपका झुण्ड इस तालाब के पास आकर रहने लगा है जिसके कारण यहाँ रहने वाले कई खरगोशों की हाथियों के पैरों के नीचे आने से मौत हो गई या फिर वो घायल हो गए हैं। यह सब देखकर हमारे आराध्य चंद्रमा देव बहुत नाराज हैं और अगर हाथियों का झुण्ड इस स्थान को छोड़कर नहीं गया तो वो आपको श्राप दे देंगे।” गजराज को छोटू खरगोश की बातों पर यकीन नहीं हुआ और छोटू से पूछा – “चंद्रदेव कहाँ हैं ? मैं भी उनके दर्शन करना चाहता हूँ।”

छोटू बोला – “आज चंद्रदेव स्वयं यहाँ आये हैं, अगर आप उनके दर्शन करना चाहते हैं तो मेरे साथ आईये।”

वह रात पूर्णिमा की रात थी और तालाब में चंद्रमा का प्रतिबिम्ब इस तरह दिखलाई दे रहा था मानो साक्षात् चंद्रदेव विराजमान हों। चंद्रदेव को देखकर गजराज बुरी तरह घबरा गया और गजराज की हालत देखकर छोटू बोला – “गजराज ! अब तो आपको यकीन हो गया और आपको कोई संदेह हो तो चंद्रदेव आपके सामने हैं उन्हीं से पूछ लो।” गजराज ने चंद्रदेव को प्रणाम करने के लिए जैसे ही सूंड पंचंद्रमा के प्रतिबिम्ब के पास ले गया वैसे ही सूंड की हवा से प्रतिबिम्ब हिलने लगा। इसे देख गजराज घबरा गया और पीछे हट गया। इसे उचित मौका मानकर छोटू खरगोश बोला- “देखिये गजराज ! चंद्रदेव कितने नाराज है वो आपका प्रणाम भी स्वीकार नहीं कर रहे हैं। भला इसी में है की आप जल्द से जल्द अपने झुण्ड के साथ इस स्थान को छोड़कर कहीं और चले जायें नहीं तो चंद्रदेव के क्रोध और श्राप से आपको कोई नहीं बचा सकता।” छोटू की बातें सुनकर और भय के कारण गजराज और उनका झुण्ड उस स्थान को छोड़कर चला गया। हाथियों के जाते ही खरगोशों में खुशी की लहर दौड़ गई और चारों तरफ छोटू खरगोश की जय जयकार होने लगी। हाथियों के झुण्ड के जाने के कुछ दिनों के बाद ही बारिश शुरू हो गई और जल संकट समाप्त हो गया। इस तरफ खरगोश और हाथी सभी खुशी-खुशी रहने लगे। **शिक्षा- खरगोश और हाथी की कहानी से हमें शिक्षा मिलती है कि चतुराई से कई गुना अधिक बलशाली को भी हराया जा सकता है और बड़ी से बड़ी मुसीबत से छुटकारा पाया जा सकता है।”**



# 3 दिन में आप बनारस के मंदिर और घाटों को कैसे एक्सप्लोर कर सकते हैं।



पर्यटन हमेशा से ही हमारे जीवन का अहम हिस्सा रहा है। पहले लोग सबसे ज्यादा धार्मिक यात्राओं पर केंद्रित रहते थे। अब इसका विस्तार हुआ है। यही वजह है कि आजकल छुट्टियाँ होती नहीं कि लोग घूमने के लिए निकल जाते हैं लेकिन इस भागदौड़ की जिंदगी में छुट्टियाँ मिलना और घूमने के लिए समय निकाल पाना इतना आसान नहीं होता है। इस लेख के माध्यम से हम आपको यह बताते वाले हैं कि महज 3 दिन में आप बनारस के मंदिर और घाटों को कैसे एक्सप्लोर कर सकते हैं। यह ना आपका समय बचाएगा बल्कि आपको घूमने में भी सहाय्य मिलेगी।

## दिन के हिसाब से बनाए प्लान

किसी भी काम को अच्छे से करने के लिए एक प्लान का होना बेहद ही जरूरी होता है। यदि आप बनारस की ट्रिप प्लान कर रहे हैं तो सबसे पहले दिन के हिसाब से प्लान बनाएं। यह बात पहले से तय कर लाइन कि किस दिन आपको क्या घूमना है। ऐसा करने से किसी तरह कि संदेह की स्थिति नहीं पैदा होगी और आपकी घूमने की कोई जगह नहीं छूटेगी। आप समय का ज्यादा से जयद उपयोग कर पाएँगे।

## पहला दिन- बनारस की गलियाँ

बनारस देश के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। जिसकी वजह से इस जगह पर देश के कोने कोने से पर्यटक आते हैं। इस जगह पर आने वाले सैलानियों का ताँता लगा रहता है और हमेशा ही भीड़ रहती है। आप अपनी यात्रा के पहले दिन बनारस की गलियों और घाटों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। बनारस की गलियों का अपना एक चार्म है, यह हमें अपना होने का बहुत ही गहरा अहसास

करवाती है। यहाँ के घाटों को देखना एक सकून की तरह होता है, यहाँ बैठकर आप घंटों बिता सकते हैं। इससे आपका पहला दिन बिल्कुल भी सहज होगा और आपको किसी तरह की थकान आदि का भी अनुभव नहीं होगा।

## दूसरा दिन- मंदिरों का भ्रमण

बनारस को दुनिया का सबसे पौराणिक और प्राचीन नगर कहा जाता है। इस जगह पर जितनी गलियाँ और घाट हैं कहीं उससे भी ज्यादा मंदिर और धार्मिक स्थल। यही वजह है कि इस जगह पर देश भर से आने वाले दर्शनार्थियों की भीड़ लगी रहती है। अपनी यात्रा के दूसरे दिन आप इन जगहों की यात्रा और दर्शन कर सकते हैं। इस जगह पर आपको कई ऐसे प्रचिम मंदिर देखने को मिलेंगे जिनकी कलाकारी देखकर आप हैरान हो जाएँगे। इन मंदिरों पर की गई नक्काशी आपका मन मोह लेगी। इस जगह की वास्तुकला को देखना अपने आपमें एक अलहदा अनुभव होता है। अपनी इस यात्रा के दौरान आप काशी विश्वनाथ और हनुमान मंदिर सहित कई मंदिरों के दर्शन कर सकते हैं।

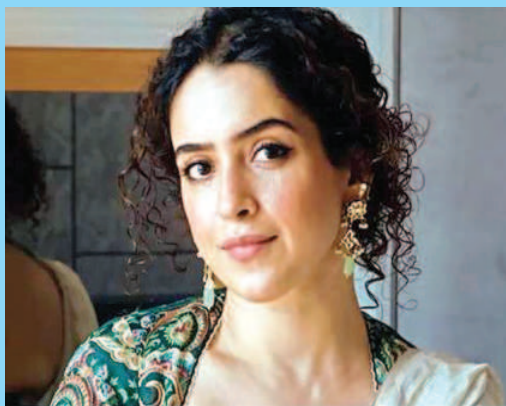
## तीसरे दिन- महलों की निहारें सुंदरता

बनारस का एक और सबसे बड़ा सम्मोहन यहाँ के महल और मंदिर हैं जो अपनी बनावट और वास्तुकला से हर किसी को अपनी तरफ आकर्षित करते जान पड़ते हैं। आप अपनी यात्रा के तीसरे और आखिरी दिन बनारस में स्थित किलों और महलों की यात्रा कर सकते हैं। यहाँ के किले बहुत ही खूबसूरत और अद्भुत हैं, आप चाहें तो चुनार का किला भी देखने जा सकते हैं। इन किले की भौगोलिक स्थिति ऐसी है जिसे देखकर आपका मन प्रसन्न हो जाएगा। इस मध्य अगर थोड़ा बहुत समय मिले तो आप सारनाथ भी जा सकते हैं।

## सान्या मल्होत्रा के खूबसूरत बालों का राज है आंवला पाउडर, ऐसे करती हैं इस्तेमाल

एक्ट्रेस सान्या मल्होत्रा अपने सिंपल लुक और कर्ली बालों के लिए जानी जाती हैं। उनका ये लुक फैन्स को काफी पसंद भी आता है। एक्ट्रेस परफेक्ट लुक के लिए अपने बालों और स्किन की बहुत केयर भी करती है। आइए आज आपको बताते हैं एक्ट्रेस की ब्यूटी रूटीन के बारे में.....

एक्ट्रेस अपने बालों की देखभाल के लिए हर्बल तरीके फॉलो करती हैं। बालों के लिए आंवला का उपयोग करती हैं, इसके इस्तेमाल से बालों को घना



और सुंदर बनाया जा सकता है। हेलदी बालों के लिए आप भी आंवला पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कुछ रिपोर्ट्स के अनुसार स्किन के लिए सही ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने के लिए आपको अपनी स्किन के बारे में सही से पता होना चाहिए। एक्ट्रेस सुबह उठकर फेस वॉश करने के

बाद क्लीनिकल मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करती हैं। इससे उनका चेहरा ग्लोइंग नजर आता है। ग्लोइंग और क्लीन स्किन के लिए हर्बल चीजों से बने फेस पैक का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। एक्ट्रेस हल्दी, एलोवेरा, दही और बेसन जैसी चीजों के पेस्ट को चेहरे पर लगाती हैं। इससे स्किन के रोमछिद्र साफ रहते हैं और स्किन ग्लोइंग और हेलदी रहती है।

एक्ट्रेस के अनुसार हाइड्रेशन बहुत ही जरूरी है, हाइड्रेटेड स्किन के लिए पानी पीते रहना चाहिए। समय-समय पर पानी पीने से आपके शरीर से टॉक्सिन बाहर निकलते हैं। इससे आपकी स्किन पर नेचुरल ग्लो आता है।



### आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512