

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
26 नवंबर 2023

फेमस

सीरियल उड़ारियां
में एक्ट्रेस ईशा
मालवीय ने जैस्मिन
का किरदार निभाया
और घर-घर फेमस
हो गई।



एक भिखारी को 100 का
नोट मिला

वो फाइव स्टार होटल में गया और
भरपेट खाना खाया

1500 रुपये का बिल आया, उसने
मैनेजर से कहा, पैसे तो नहीं है

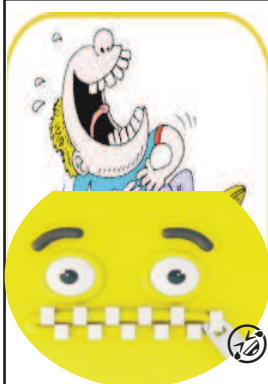


मैनेजर ने पुलिस के हवाले
कर दिया

भिखारी ने पुलिस को 100
का नोट दिया और छूट
गया

इसे कहते हैं...

फाइनेंसियल मैनेजमेंट
विदाउट एमबीए इन इंडिया



मास्टर जी- तुमने होमवर्क
क्यों नहीं किया?

चिटू- मैं हॉस्टल में रहता हूँ ना...

मास्टर जी- तो...?

चिटू- हॉस्टल में होमवर्क
कैसे कर सकता हूँ, हॉस्टल
वर्क देना चाहिए था ना...!!!

फिर हुई चिटू की जोरदार
धुनाई।



सास- दामाद आप काम क्या करते हैं? दामाद- मैं
पायलट हूँ।

सास- अच्छा कौन सी एयरलाइन्स में पायलट हैं?

दामाद- अरे, मैं वो घर की शादियों में ड्रोन

उड़ाता हूँ
सास हो गई
बेहोश।



पत्नी ने पति से पूछा-चायपत्ती और
पति में क्या समानता है?

पति- मालूम नहीं तुम बताओ

पत्नी- दोनों के ही भाग्य में 'जलना'
और 'उबलना' लिखा है।



महिला- डॉक्टर साहब, मेरे पति नींद
में बातें करने लगे हैं! क्या करूँ?

डॉक्टर- उन्हें दिन में बोलने का
मौका दीजिए।



पत्नी - मैं तुम्हें कितनी अच्छी लगती
हूँ?

पति - बहुत ज्यादा।

पत्नी - फिर भी बताओ कितनी?

पति - इतनी कि मन करता है तुम्हारे
जैसी एक और ले आऊँ।



टीचर- अगर तुम्हारा बेस्ट फ्रेंड और
तुम्हारी

गर्लफ्रेंड दोनों डूब रहें हों, तो तुम
किसको बचाओगे?

लड़का- डूब जाने दो सालों को।

आखिर दोनों एक साथ कर क्या रहे थे..

इन भारतीय शेफ्स के खाने की दुनिया हुई मुरीद, ये अवॉर्ड है सराहना कमाया नाम



विनीत भाटिया



गरिमा अरोड़ा



विकास खन्ना



अतुल कोचर

खाना बनाना किसी कला से कम नहीं है। हम से बहुत से लोग हर दिन किचन में खड़े रहकर खाना बनाते हैं, पर कुछ ही ऐसा लोग होते हैं, जिनका खाना का स्वाद ऐसा होता है कि दुनिया मुरिद हो जाती है। ऐसे लोग कहलाते हैं शेफ, जिनके खाना का स्वाग चखने के लिए लोग पैसे खर्च करते हैं। आज हम आपको ऐसे ही कुछ लोगों के बारे में बताने जा रहे हैं। इनके हाथों में जादु है। इन्होंने शेफ के रूप में ना सिर्फ पूरी दुनिया में अपनी एक अलग जगह बनाई है बल्कि होटल के दुनिया में मशहूर अवार्ड मिशलिन स्टार से भी नवाजे गए हैं।

आपको बता दें मिशलिन स्टार फ्रांसीसी अवार्ड की दुनिया में अच्छा काम करने वाले लोगों को दिया जाता है। ये तरीके का रेस्त्रां को रेटिंग देना का काम भी करता है। जिन्हें ये अवार्ड मिला है, मतलब ये उन शेफ तो दिया जाता है रेस्त्रा का खाना अच्छे quality का है। आइए आपको बताते हैं भारत के 7 शेफ हैं जिन्हें ये अवार्ड मिल चुका है।

विनीत भाटिया

ये है भारत के पहले शेफ हैं जिन्हें 'मिशलिन अवार्ड' से सम्मानित किया गया। साल 2001 में लंदन में बने रेस्त्रां 'जायका' में काम करते हुए ये सम्मान दिया गया। उनकी कुजिन को 'अवधी' नाम से कैटेगरी इज्ड किया गया था।

गरिमा अरोड़ा

मास्टशेफ इंडिया सीजन 7 में जज के रूप में शामिल हुई शेफ गरिमा को भी ये भी सम्मान मिला चुका है। उनके बैंकॉक स्थित रेस्त्रां जीए को साल 2018 में एक मिशलिन स्टार अवॉर्ड मिला है और अब गरिमा अरोड़ा मिशलिन स्टार हासिल करने वाली पहली भारतीय महिला बन गई हैं।

विकास खन्ना

विकास खन्ना कौन नहीं जानता? मास्टर शेफ के जज के रूप से घर-घर फेमस हुए विकास को हमेशा से ही खुद का रेस्त्रां खोलना था और आखिरकार उनका सपना सच में हुआ। उनका जुनून नाम का 'रेस्त्रां' खोलने के 3 साल बाद 2012 में मिशलिन स्टार से सम्मानित किया गया था।

अतुल कोचर

अतुल ही वो पहले शेफ हैं, जिन्होंने विदेश धरती में भारतीय खाने का कुजिन में रूप में तोहफा दिया। 2001 में टैमरिंड, लंदन में काम करते हुए मिशलिन स्टार से नवाजा गया था।

अल्फ्रेड प्रसाद

भारत के इस युवा शेफ को साल 2002 में इस अवार्ड से सम्मानित किया गया था। वो उस समय टैमरिंड रेस्त्रां में एक्जीक्यूटिव शेफ के तौर पर काम कर रहे थे।

श्रीराम अयलूर

श्रीराम अयलूर लंदन के Quilon रेस्त्रां में एक्जीक्यूटिव शेफ हैं। इनका बना सीफूड खाना बहुत ही लाजवाब होता है। इनको मिशलिन स्टार से 2008 में नवाजा गया था।

कौन हैं 11वीं पास एक्ट्रेस ईशा मालवीय जिन्होंने 20 साल में ही कर ली इतनी कमाई?

बिग बॉस में आते ही उड़ारियां की 'जैस्मिन' उर्फ ईशा मालवीय सुर्खियों में आ गई हैं। सुर्खियों में वह अपने एक्स-बॉयफ्रेंड अभिषेक कुमार से लड़ाई के चलते आई हैं। यहां पर ही दोनों के ब्रेकअप की वजह सामने आई है। दोनों ही उड़ारियां के सेट पर मिले थे और वहीं उनकी दोस्ती मोहब्बत में तब्दील हो गई थी हालांकि अब दोनों अलग हो चुके हैं। ईशा ने सलमान खान के सामने कहा कि अभिषेक काफी पजेसिव थे और वह अपने किसी को-स्टार से बात भी करती थी तो उन्हें ऐसा लगता था कि वो उनका बॉयफ्रेंड है। दोनों तो वहीं पर सबके सामने ही लड़ने लगे थे। खैर आज हम ईशा की पर्सनल लाइफ पर बात करेंगे। उन्होंने जैस्मीन कौर संघू बनकर तो घर-घर में पहचान बनाई है, लेकिन रियल लाइफ में उन्हें बहुत कम लोग जानते हैं।



चलिए, आपको बताते हैं ईशा मालवीय है कौन? जो 20 साल की उम्र में ही सक्सेसफुल एक्ट्रेस बन चुकी हैं। 2 नवंबर 2003 को मध्यप्रदेश के होशंगाबाद, हिंदू परिवार में पैदा हुई ईशा ने मध्य प्रदेश में ही अपनी स्कूलिंग की है। उन्होंने कौटाय मोडल इंस्टीट्यूशन से स्कूलिंग की और आगे एनएमवी कॉलेज गई, लेकिन उन्होंने सिर्फ 11वीं क्लास ही पास की है।

एक इंटरव्यू में ईशा ने बताया कि काम में बिजी होने के कारण वह ज्यादातर ऑनलाइन क्लास के द्वारा अपनी पढ़ाई करती रही हैं। वह बहुत छोटी थी, जब से वह डांस लाइन में आ गई थीं। शुरू से ही उन्हें डांस और घूमने फिरने का शौक था। छोटी उम्र में ही उन्होंने मॉडलिंग शुरू कर दी थी इसलिए तो आज वह फेमस फैशन इन्फ्लुएंसर और मॉडल हैं।

उनके पिता आशीष मालवीय, राज्य के शिक्षा विभाग में क्लर्क हैं जबकि उनकी मां गृहिणी हैं। ईशा की मां का सपना अभिनेत्री बनने का था लेकिन उस समय इतने मौके नहीं थे और उनकी शादी भी जल्दी हो गई थी इसलिए जब ईशा पैदा

हुई तो उन्होंने उसी वक़्त यह तय कर लिया कि वह ईशा को एक्टिंग लाइन में भेजेंगी।

ईशा ने बताया था कि- 'मेरी तैयारी 4 साल की उम्र से ही शुरू हो गई थी। मैंने पहले जिम्नास्टिक सीखा। कथक का पांच साल का कोर्स किया है। कंटेम्पररी भी सीखा है। मैं स्टेज पर परफॉर्म करती थी। मैं नेशनल लेवल पर डांसर रह चुकी हूं। मैंने कई



डांसिंग रियलिटी शो में ऑडिशन दिया था। मैं अपने शो के प्रमोशन के लिए डांस दीवाने में गई थी। वहां मैं बहुत इमोशनल हो गयी थी क्योंकि मैंने उस रियलिटी शो के लिए ऑडिशन दिया था लेकिन सेलेक्ट नहीं हुई थी। डांस इंडिया डांस में भी मैंने ऑडिशन दिया था लेकिन वहां भी मैं एक राउंड में रह गई थीं। बहुत बुरा लगा था।'

लेकिन महज 13 साल की उम्र में ही ईशा एक चाइल्ड मॉडल के रूप में अपने करियर की शुरूआत कर चुकी थी। 2017 में, उन्होंने 'मिस मध्य प्रदेश' का खिताब जीता और फिर उन्होंने मिस आर्यन 2018 का ताज पहनते हुए आगे कई ब्यूटी पेजेंट में भाग लिया। 'मध्य प्रदेश की शान', 'मिस एलएनसीटी ओपन प्रतियोगिता', 'मिस टीन आइकन इंडिया, भोपाल', और 'मिस टीन इंडिया वर्ल्डवाइड' जैसे कई खिताब जीते हैं।

फिर उनकी एंड्री हुई कलर्स के फेमस सीरियल 'उड़ारियां' में जहां उन्होंने जैस्मिन का किरदार निभाया और घर-घर फेमस हो गई। उड़ारियां एक्टर रवि दुबे और उनकी पत्नी एक्ट्रेस सरगुन मेहता द्वारा निर्मित पहला टीवी शो है। वह कई हिंदी और पंजाबी संगीत वीडियो जैसे बी प्राक द्वारा 'जिसके लिए', सोहिल खान द्वारा 'तू मिले', और म्यूजिकस्टार द्वारा 'बम बम' में दिखाई दी हैं।

नॉनवेज न खाएं तो फायदेमंद हैं ये

6 फूड्स, शरीर को मिलेगा दोगुणा प्रोटीन

सेहतमंद रहने के लिए प्रोटीन कितना जरूरी है यह तो सब जानते हैं लेकिन जिम में जाने वाले लोग ज्यादातर प्रोटीन बेस्ड डाइट ही खाते हैं। कई बार तो वेजिटेरियन लोग प्रोटीन रिच चीजों को लेकर काफी कंप्यूज रहते हैं उन्हें समझ नहीं आता शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन देने के लिए किन चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए। यदि आप भी नॉन वेजिटेरियन हैं तो आज आपको कुछ ऐसे फूड्स बताते हैं जो आपके शरीर को दोगुणा प्रोटीन देंगे। आइए जानते हैं इनके बारे में....



चने

चिया सीड्स
यह बीज प्रोटीन का बहुत अच्छा सोर्स माने जाते हैं। रोज 2 चम्मच चिया सीड्स खाने से आपको 2 ग्राम प्रोटीन आसानी से मिल सकते हैं। इसके अलावा इन बीजों में कैलोरी

पके चने भी प्रोटीन से भरपूर माने जाते हैं। इसके हर 1/2 कप में लगभग 7.25 प्रोटीन मिल सकता है। ऐसे में वेजिटेरियन लोग प्रोटीन लेने के लिए चने को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।



भी कम मात्रा में होती है। इसके अलावा चिया सीड्स फाइबर और ओमेगा-3 फैटी एसिड गुणों से भी भरपूर होते हैं।

बादाम

वेजिटेरियन लोगों के लिए बादाम भी प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत माने जाते हैं। बादाम के हर 1/2 कप में 16.5 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। इसके अलावा यह विटामिन-ई का भी बहुत अच्छा स्रोत होते हैं यह आंखों को भी मजबूत बनाने और स्किन को ग्लोइंग बनाने में भी मदद करते हैं।

ब्रोकली

कई सब्जियां भी प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत मानी जाती हैं जैसे ब्रोकली। ब्रोकली के एक सिंगल पीस में करीबन 4 ग्राम प्रोटीन मौजूद होता है। ऐसे में यदि आप नॉन वेज नहीं खाते तो ब्रोकली को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

आलू

वेजिटेरियन लोगों के लिए आलू भी प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत माने जाते हैं। एक बड़े साइज के आलू में करीबन 8 ग्राम प्रोटीन आसानी से मौजूद होता है। इतना ही नहीं आलू में पौष्टिक और विटामिन सी जैसे कई सारे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माने जाते हैं।

मूंगफली

हाई सोर्स प्रोटीन वाली चीजों की बात करें तो मूंगफली भी पोषक तत्वों से भरपूर होती है। मूंगफली के प्रति 1/2 कप में लगभग 20.5 ग्राम प्रोटीन मिलता है। इसमें हेल्दी फैट भी पाया जाता है जो हार्ट हेल्थ को सुधारने में मदद कर सकता है।

ब्यूटी विद ब्रेन हैं तस्कीन खान! 2 बार सौंदर्य प्रतियोगिता जीतने के बाद किया यूपीएससी क्रेक

'ब्यूटी विद ब्रेन' वाली कहावत तो सुनी ही होगी। तस्कीन खान उसके एक बेहतरीन उदाहरण हैं। कभी तस्कीन से मिस इंडिया बनने का सपना देखा था और उन्होंने 2 ब्यूटी प्रतियोगी में जीत भी हासिल की। इसके बाद उन्होंने कुछ नया करने की सोची और यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी। उन्होंने इस परीक्षा को पास भी कर लिया और उच्च पद पर अधिकारी हैं। आइए आपको बताते हैं तस्कीन के बारे में....

कौन है तस्कीन खान ?



देहरादून की तस्कीन खान पढ़ाई में तेज नहीं थी। उन्हें गणित से बहुत डर लगता था। हालांकि 10 और 12 की बोर्ड में उन्हें साइंस स्ट्रीम में 90 फीसदी से ज्यादा अंक मिले थे। पेशे से मॉडल और एक्ट्रेस तस्कीन एक बास्केटबॉल चैंपियन और नेशनल लेवल पर डिबेटर भी रह चुकी हैं। तस्कीन ने स्कूल के बाद नीट में दाखिले के लिए क्वालीफाई भी किया, लेकिन पेरेंट्स को पास इतने पैसे नहीं थे कि वो इंस्टीट्यूट की फीस दे सकें, इसके चलते वो प्रतिष्ठित संस्थान में दाखिल नहीं ले पाई। तस्कीन को मिस उत्तराखंड रह चुकी है। साल 2022 में उन्होंने यूपीएससी सिविल सेवा की परीक्षा क्रेक की है।

चौथे अटेंप्ट में क्रेक किया यूपीएससी

यूपीएससी परीक्षा की तैयारी के लिए तस्कीन मुंबई आ गई और जामिया की मुफ्त प्रवेश परीक्षा के जरिए कोचिंग की।



बाद में साल 2020 में दिल्ली चली गईं। घर की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के बाद भी उन्होंने अधिकारी बनने का फैसला लिया। बता दें उन्होंने 3 बार परीक्षा में असफल होने के बावजूद उन्होंने हार नहीं मानी। आखिरकार 2020 में अपने चौथे अटेंप्ट में सफल हुईं। वहीं चौथे अटेंप्ट में वो पास हुईं। पूरे भारत में उन्हें 736 रैंक हासिल हुआ और वो एक आईएएस अधिकारी बन गईं।



बलगम वाली खांसी ने कर दिया है परेशान तो अपनाएं ये 5 घरेलू नुस्खे

खांसी के साथ बलगम आना वैसे तो आम समस्या है लेकिन कई बार यह कुछ गंभीर परेशानियों का संकेत भी हो सकता है जैसे टीबी। ऐसे में यदि आपको लंबे समय से खांसी के साथ बलगम आने की समस्या का सामना करना पड़ रहा है तो डॉक्टर से संपर्क जरूर करें। सर्दी-जुकाम के बाद अक्सर बलगम वाली खांसी से जूझना पड़ता है। मौसम में बदलाव होने पर इंफेक्शन की चपेट में आने के कारण इस समस्या का जोखिम काफी बढ़ जाता है। कई बार दवाई लेने पर भी यह समस्या ठीक नहीं होती। ऐसे में आज आपको कुछ घरेलू नुस्खे बताते हैं जिनके जरिए आप बलगम वाली खांसी से राहत पा सकते हैं। आइए जानते हैं....

तुलसी की चाय



औषधीय गुणों से भरपूर तुलसी का सेवन आप बलगम वाली खांसी से राहत पाने के लिए कर सकते हैं। दिन में 2-3 बार तुलसी, अदरक से बनी चाय में शहद मिलाकर पिएं। इससे आपको समस्या से राहत मिलेगी।

भाप लें

गर्म पानी में कपूर डालकर भाप लेने से बंद नाक खोलने, गले की खराश, सूजन कम करने और बलगम बाहर निकालने में भी मदद मिलती है। दिन में 2-3 बार इस उपाय को करने से आपको बलगम वाली खांसी से राहत मिलती है। कपूर की जगह गर्म पुदीने के तेल डालकर भाप लेने से भी आपको बलगम वाली खांसी से काफी आराम मिलेगा।

शहद और काली मिर्च

इन दोनों चीजों के मिश्रण से न सिर्फ खांसी बल्कि छाती में जमे बलगम से भी आराम मिलता है। दिन में 2-3 बार 1



चम्मच शहद के साथ 4-5 काली मिर्च का सेवन कर सकते हैं।

शहद और अदरक

दोनों ही चीजें एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होती हैं। ऐसे में 1 चम्मच शहद के साथ एक छोटा टुकड़ा अदरक का चबाएं। इसके अलावा आप अदरक को पानी में उबालकर शहद मिलाकर पिएं। आपको खांसी से काफी आराम मिलेगा।



गरारे करें

गले की खराश कम करने के लिए आप गरारे कर सकते हैं। इससे भी आपको खांसी से काफी आराम मिलेगा। गरारे करने से बलगम को ढीला करने और गले की सूजन दूर करने में भी मदद करती है। एक गिलास पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाएं और 10 मिनट तक गरारे करें। आपको गले की खराश से राहत मिलेगी।

खाते ही सो जाने वाले हो जाएं सावधान, इसके गंभीर नुकसान पाचन तंत्र को कमजोर करती है ये आदत, वजन पर नहीं रह पाता काबू

बेशक खाना खाने के तुरंत बाद आपको बहुत ही अच्छी नींद आती है, पर थोड़ा रुकिए और जान लीजिये आपकी इस एक आदत का आपके स्वस्थ शरीर क्या गलत असर पड़ रहा है। अपने शरीर को निरोगी रखने के लिए हमें समय रहते सजग हो जाना चाहिए।

: खाना खाते ही क्या बढ़िया नींद आती है, ऐसा कहते हुए आपने भी बहुत से लोगों को सुना होगा, क्या आप भी इन्हीं में से एक हैं, तो सावधान हो जाइये। इस तरह की आदत से आप



अपने शरीर के साथ बहुत गलत व्यवहार कर रहे हैं। बेशक खाना खाने



के तुरंत बाद आपको बहुत ही अच्छी नींद आती है, पर थोड़ा रुकिए और जान लीजिये आपकी इस एक आदत का आपके स्वस्थ शरीर क्या गलत असर पड़ रहा है। अपने शरीर को निरोगी रखने के लिए हमें समय रहते सजग हो जाना चाहिए और अपनी गलत आदतों पर रोक लगा लेनी चाहिए। खाना खाने के बाद उसे पूरी तरह पचने में 2 से 4 घंटे का समय लगता है।

खाना खाने के तुरंत बाद थोड़ा टहलें या कोई शारीरिक गतिविधि जरूर करें, इस तरह हमारा पाचन तंत्र अच्छी तरह अपना काम कर पायेगा और हमारा शरीर में ताजगी और स्फूर्ति बनी रहेगी। अब आप अंदाजा लगाइये की की आप अगर खाना खाते ही सो जाते हैं तो आपका पाचन तंत्र धीरे धीरे कितना खराब होता जाएगा। इस तरह ना तो आपका खाना पांच पायेगा और खाना ना पांच पाने की वजह से आपका शरीर पोषण भी ग्रहण नहीं कर पायेगा।

डायबिटीज का खतरा

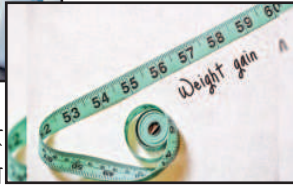
खाते ही सो जाने वाले व्यक्ति के शरीर में अतिरिक्त मात्रा में फैट बढ़ना शुरू हो जाता है जिसकी वजह से उनके खून में शुगर तेजी से बढ़ने लगती है। खून में शुगर बढ़ने की वजह से डायबिटीज होने का खतरा रहता है। खाना खाने के बाद हमें



अपने शरीर को काफी सक्रिय रखना चाहिए। शरीर में जमा फैट खाने को पचा नहीं पता है और शरीर बीमारियों का घर बनने लगता है।

अपच

खाने के तुरंत बाद सोने से पाचन तंत्र अपना काम पूरी तरह से नहीं कर पाता है। पाचन क्रिया प्रभावित होने से पेट में



अपच की समस्या होने लगती है जिसकी वजह से, फूड प्वाइजनिंग उलटी सिरदर्द जैसी परेशानी होने लगती हैं। खाना अधूरा पचने से शरीर में बेचैनी होने लगती है जिसकी

वजह से व्यक्ति परेशां हो जाता है। हमेशा कोशिश करें की भोजन के बाद थोड़ा टहलें और इस तरह आपका खाना जल्दी पचेगा साथ में पूरा पोषण भी मिलेगा।

वजन बढ़ना

किसी भी तरह का खाना खाने के बाद हल्का चलना फिरना या शरीर का मूवमेंट बहुत जरूरी है। इस तरह हमारी पाचन तंत्र को अपना काम करने में आसानी होती है। शरीर को भरपूर पोषण मिलता है और हमें थकान महसूस नहीं होती है। दूसरे शब्दों में समझा जाए तो ऐसा कह सकते हैं की खाना खाने के बाद उसे पचाना अति आवश्यक है, यानी की कैलोरी बर्न करना बेहद जरूरी है। कैलोरी बर्न करने से शरीर में अतिरिक्त वसा बाहर निकल जाता है और हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। खाते ही सो जाने से वजन बहुत तेजी से बढ़ता है इसलिए हमेशा खाना खाने के कम से कम 3, 4 घंटे बाद ही सोएं और इतनी देर तक खुद को किसी न किसी काम में व्यस्त रखें जिस से शरीर ताकतवर बने।

क्योंकि सास हमेशा विलेन नहीं होती



जग-जाहिर है कि सास हमेशा सास ही रहती है वो मां कभी नहीं बन सकती है लेकिन आजकल की सास बड़ी समझदार हो गई हैं। वह जानती हैं कि बेटे को खुश रखना है तो बहू से दोस्ती करनी पड़ेगी। सच बात भी है कि घर में शांति बनी रहे और सभी की तरक्की हो इसके लिए सास और बहू को मेलजोल बनाकर रखना होगा। सास-बहू का रिश्ता बेहद खट्टा-मीठा होता है। ज्यादातर टीवी सीरियल में अक्सर सास बहू की तू-तू, मैं-मैं दिखाई जाती है क्योंकि इस रिश्ते में तालमेल बिठाना बेहद मुश्किल होता है। आजकल लोग सास-बहू के रिश्ते की कड़वाहट को कम करने की कोशिश करते हैं। अब समाज का नजरिया बेहद बदल गया है, वो खड्डू सास की अवधारणा धीरे-धीरे बदलकर प्यारी सासू मां की हो गई है। आइए जानते हैं कि आखिर आजकल की सास अपने बहुओं का इतना साथ क्यों देती हैं-

सास भी कभी बहू थी - नये जमाने की सास, बहू पर अत्याचार करके उनको बात-बात पर रोकने-टोकने की बजाए उनको हर बात सिखाती हैं क्योंकि सास भी हमेशा से सास नहीं थी वो भी बहु रह चुकी है तो जानती है कि शुरुआत में गलतियां होती रहती हैं। आजकल सास बहू को बेटी की तरह मानती हैं। **बेटे की तरह बहू भी है बराबर** - एक जमाना हुआ करता था जब सास अपने बेटे को ज्यादा प्यार और बहु को पराया समझती थी जो रिश्ते की कड़वाहट की आम वजह हुआ करती थी लेकिन अब समाज का नजरिया बिल्कुल बदल गया है। जबकि नये जमाने की सास, बहू को बेटे से ज्यादा मानती हैं। वह बहू को बहू न समझकर एक दोस्त या बेटी की तरह मानती है।

लड़ाई में बेटे की बजाए बहू का साथ - कपल्स के बीच अक्सर लड़ाई हो जाती है। ऐसे में समझदार सास जब तक जरूरी न हो तब तक उनकी लड़ाई में दखलंदाजी नहीं करती हैं। आजकल सास बहू को बेटे की ज़िंदगी में खुशियां बनी रहें और वह लड़ाई की वजह न बने इसीलिए अक्सर बहू का साथ देकर बेटे को ही डांट देती है। सास-बहू का यही प्यार उनके रिश्ते को और मजबूत बनाता है।

रोक-टोक नहीं सीखना-सिखाना - अगर बहू को बेटी माना है तो उसकी गलतियों को भी समझें उसे ज्यादा रोक टोक की बजाए सिखाने पर जोर दें। आजकल बहुत सारी सास बहू से नये जमाने

की बातें भी सीखती है। अक्सर सास-बहू रील्स या फिर सोशल मीडिया साथ में इस्तेमाल करती नजर आती हैं।

बेटे की पसन्द और न पसन्द सिखाना - पहले की सास बहू को अक्सर यह ताना मरती थी की मेरे बेटे को मेरे ही हाथ का खाना पसन्द है लेकिन अब ऐसा नहीं है, सास बहुओं को बेटे की पसन्द के बारे में हर चीज सिखाती हैं ताकि बेटे को अपनी लाइफ में प्यार की कमी महसूस न हो, और बहु और बेटे से रिश्ता हमेशा मधुर बना रहे। **ज्यादा अपेक्षाएं नहीं** - आजकल की सास बहू से ज्यादा अपेक्षाएं नहीं रखती है। वह जानती हैं कि बेटे की ही तरह बहू भी कामकाजी है। कई बार वह बहू के आने से पहले खाना तैयार रखती है। आजकल की सास, बहू को घर के माहौल और रीति-रिवाज समझने का वक्त देती है। वह घर के नए वातावरण में बहू को ढलने में मदद करती है। यहां तक कि आजकल की सास बहू पर शासन करने की कोशिश नहीं करती है बल्कि उससे दोस्त की तरह किसी बात को समझाती है। इससे बहू के अंदर भी सास के लिए सम्मान पैदा होता है।

बेटे-बहू के बीच दीवार नहीं बनती - पहले जमाने में सास 'मेरा बेटा सिर्फ मेरा है' वाली भावना से बाहर नहीं निकलती। वो ये नहीं समझती कि बेटा अब शादीशुदा है। वह यह नहीं समझती थी कि उसके पत्नी के प्रति भी कुछ कर्तव्य है और उनकी ये सोच दोनों के बीच दीवार बन कर खड़ी हो जाती है। इसका असर तीनों पर बुरा पड़ता है। अच्छी सास को कभी भी बेटे-बहू के बीच दखलअंदाजी नहीं करना चाहिए। हालांकि, आजकल की सास काफी आधुनिक है। वह बेटे और बहू के बीच में कभी किसी प्रकार की दखलंदाजी नहीं करती है, जहां उन्हें लगता है कि बोलना जरूरी है तो अलग से समझाती है।

तुलना नहीं करती है - एक अच्छी सास अपनी सारी बहुओं को एक समान प्यार देती है। बहुओं में भेदभाव नहीं करती, क्योंकि ज्यादातर घरों में सास उसी बहू को प्यार करती है जो बेटा उन्हें प्यारा होता है, भले ही कुछ गलत भी करे। ऐसे भेदभाव करने से परिवार में क्लेश होता है और जिस बहू के साथ भेदभाव होता है, वो परिवार से दूरी बना लेती है। इसलिए सास अपनी सारी बहुओं को एक समान प्यार दें।

बहू के मायके वालों का सम्मान करती है - ज्यादातर घरों में ससुराल वाले इतने अहंकारी होते हैं कि उन्हें सिर्फ अपना सम्मान प्यारा होता है। लड़की के परिवार वालों का वो सम्मान नहीं करते। हर लड़की चाहती है उसके मां-बाप भी जब उससे मिलने घर आए, तो उन्हें उचित सम्मान मिले, लेकिन सास के साथ घर के छोटे बड़े सदस्य भी उनका सम्मान नहीं करते। जबकि नये दौर की सास बहू को खुद मायके जाने के लिए कहती है। कई बार तो बहू के मायके जाने पर बेबी सिटिंग भी करती है।

बीमार होने पर बहू का ख्याल - पढ़ी-लिखी सास यह बात बहुत अच्छे से जानती हैं कि बुरे वक्त में केवल अपने ही काम आते हैं और बेटी से ज्यादा बहू उनके पास ज्यादा रहती है। इसी सोच के साथ सास, बहू के बीमार पड़ने पर बेटी की तरह उसका ख्याल रखती है।



सर्दियों में झुर्रियां और दाग-धब्बे खत्म करती है स्टीम

स्टीम से स्किन चमकदार और मुलायम हो जाती है। नाक के रास्ते साफ होते हैं जिससे आसानी से सांस ली जा सकती है। खांसी को कम करने में मदद करती है। स्टीम में मौजूद नमी गले के सूजन को कम करती है।

सर्दियों में स्टीम लेना बहुत अच्छा होता है, क्योंकि ठंड के कारण स्किन ड्राई हो जाती है। इससे झुर्रियां और दाग-धब्बे आने लगते हैं। स्टीम से स्किन को नमी मिलती है और यह चमकदार और मुलायम हो जाती है। स्टीम से नाक के रास्ते साफ होते हैं जिससे आसानी से सांस ली जा सकती है। इसके अलावा स्टीम की गर्म और नम हवा से सांस नलिकाओं को राहत मिलती है जो खांसी को कम करने में मदद करती है। स्टीम में मौजूद नमी गले के सूजन को भी कम करती है। मौसम के बदलने के कारण सर्दी-खांसी और गले में खराश जैसी प्रॉब्लम आम बात हो गई हैं। नाक बंद हो जाती है और खांसी आने लगती है। ऐसे में स्टीम लेना बहुत लाभदायक साबित होता है।

कब-कैसे लें स्टीम

स्टीम को सीधे चेहरे पर छोड़ने से बचें और तौलिये को चेहरे पर रखकर स्टीम लें।

स्टीम लेने के बाद चेहरे को हल्के हाथों से साफ करें और मॉइश्चराइजर लगाएं। स्टीम लेते समय आंखों को बंद रखें और स्टीम को धीरे-धीरे अंदर लें। सांस और चेहरा दोनों के लिए लाभदायक है।

जान लें इसके लाभ

सर्दी के मौसम में रोजाना स्टीम लेने से रेस्पिरेटरी सिस्टम को मजबूती मिलती है। जिससे वायरल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा स्टीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण भी होते हैं जो सर्दी-खांसी से राहत दिलाते हैं।

निखरती है स्किन

सर्दियों में स्टीम लेना बहुत ही फायदेमंद होता है। इसके अलावा स्टीम के और फायदे हैं, तो आइए हम आपको उन फायदों के बारे में बताते हैं। स्टीम से पोरस भी साफ होते हैं जिससे स्किन पर जमी गंदगी और तेल के अलावा ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स भी साफ हो जाते हैं।

ब्लड सर्कुलेशन भी

इसके अलावा स्टीम से ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ता है जिससे स्किन पर चमक आती है।

बता दें कि अगर आप रोजाना स्टीम लेते रहेंगे तो स्किन टाइट और ग्लोइंग बनी रहती है, इसलिए सर्दियों के मौसम में स्टीम लेना बेहद लाभकारी व फायदेमंद साबित होता है।

सुबह जल्दी नहीं उठ पाते हैं तो ये तरीके अपनाकर देखें

सुबह जल्दी उठना कई बीमारियों से बचाव का एक प्राकृतिक तरीका भी है। मगर फायदे जानते हुए भी हम में से बहुत सारे लोग सुबह जल्दी नहीं उठ पाते।

हम सभी जानते हैं कि सुबह जल्दी उठाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इससे हम दिनभर चुस्त रहते हैं और स्ट्रेस और आलस महसूस नहीं होता है। दरअसल, सुबह जल्दी उठना कई बीमारियों से बचाव का एक प्राकृतिक तरीका भी है। मगर फायदे जानते हुए भी हम में से बहुत सारे लोग सुबह जल्दी नहीं उठ पाते। अगर आपके लिए भी सुबह जल्दी उठाना किसी चुनौती से कम नहीं है, तो चलिए हम आपको बताते हैं सुबह जल्दी उठने के कुछ आसान ट्रिक्स जिन्हें फॉलो कर आप बहुत आसानी से सुबह जल्दी उठने लगेंगे।

सोने से पहले चाय, कॉफी नहीं लें

हममें से अधिकांश लोगों को बार-बार चाय और कॉफी पीने की आदत रहती है। कई लोग रात के खाने के बाद भी चाय या कॉफी पीना पसंद करते हैं। लेकिन, ऐसा करना बिल्कुल ठीक नहीं है। अगर आप रात में अच्छी नींद लेना चाहते हैं और सुबह जल्दी उठना चाहते हैं तो रात में चाय या कॉफी पीने की आदत से तत्काल छोड़ दें। इससे आपको नींद आने में आसानी होगी और सुबह जल्दी नींद भी खुल सकेगी

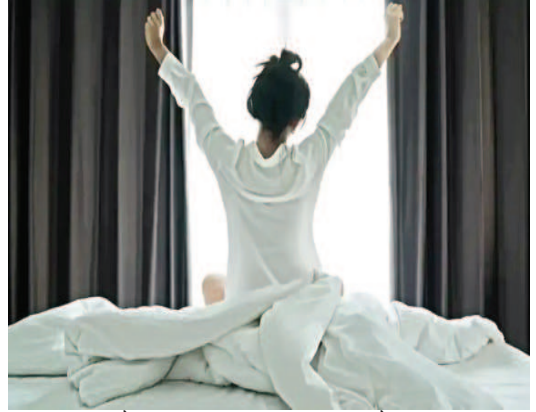
लाइट डिनर

याद रखें रात का खाना हमेशा बिल्कुल हल्का लें। कोशिश करें खिचड़ी, थुली, सलाद, सूप और इसी तरह का हल्का भोजन लेना शुरू करें। इससे पेट हल्का

रहता है जिससे सुबह उठने में परेशानी नहीं होती है। इसके अलावा खाना पचाने में भी आसानी होती है। रात में हैवी और प्रोटीन डाइट लेने से भी नींद देर से आती है।

जल्दी सोने की आदत डालें

अगर जल्दी उठाना चाहते हैं तो रात को जल्दी सोने की आदत डालें। इससे आपको हर सुबह जल्दी उठने में मदद मिल सकती है। इसलिए लोगों को रात में कम से कम 8 से 9 घंटे के बीच सोने का लक्ष्य रखना चाहिए। यदि आप इससे



कम सो रहे हैं तो आपको नींद आ सकती है। एक बार जल्दी सोकर रात में नींद पूरी हो गई तो फिर आपको नींद नहीं आएगी और आप दिन भर एनरजाइज्ड और प्रोडक्टिव महसूस करेंगे।

सोने के पहले फ़ोन लैपटॉप या टीवी से दूरी

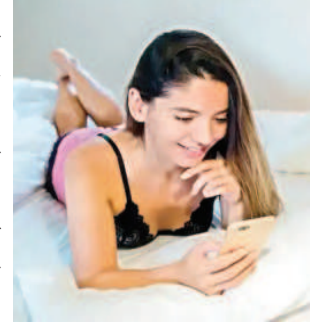
सोने जाने से कम से कम 30 मिनट पहले स्मार्टफोन और लैपटॉप से खुद को अलग कर लें। यह रात की बेहतर नींद के लिए जरूरी है। रिसर्च में सामने आया है कि

स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी आपके शरीर के प्राकृतिक मेलाटोनिन के स्तर को बदल सकती है, जिससे सोना मुश्किल हो जाता है। यदि आप रात को सोने से पहले फोन देखते हैं, तो आप खुद को सुबह उठकर थका हुआ महसूस करेंगे।

रूटीन बनाएं

सुबह जल्दी उठना चाहते हैं तो आप रात को सोने का और सुबह उठने का समय तय कर लीजिये। थोड़े दिन जल्दी और देर हो सकती है लेकिन फिर धीरे धीरे आपकी बाँड़ी क्लॉक सेट हो जायेगी और फिर आप उसी समय सोयेंगे और उस समय ही उठेंगे।

तो, आप भी जल्दी उठाना चाहते हैं तो बस ये तरीके अपनाकर देखिये।



डायबिटीज से लेकर इन बीमारियों से बचाएगा तेजपत्ता



किचन में ऐसे कई मसाले हैं जो खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ स्वास्थ्य को भी ढेरों फायदे देते हैं। उन्हीं में से एक है तेजपत्ता। तेजपत्ता कई सारे औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम, पौटेशियम, कॉपर, जिंक, आयरन, मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो कई तरह की इंफेक्शन से बचाने के साथ-साथ तनाव कम करने में भी मदद करते हैं। चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि तेजपत्ते का सेवन करने से शरीर को क्या-क्या फायदे होंगे....



श्वसन संबंधी बीमारियों से बचाव

खांसी, जुकाम और ब्रोंकाइटिस जैसे श्वसन संबंधी

समस्याओं से बचाव करने के लिए भी तेज पत्ता इस्तेमाल किया जाता है। इसमें ऐसी कई कंपाउंड होते हैं जो सांस की बीमारियों को दूर करते हैं।

पाचन में होगा सुधार

तेज पत्ते शरीर में से टॉक्सिक पदार्थ निकालने में भी मदद करता है। यह गुर्दे को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें पाए जाने वाले कार्बनिक यौगिक पेट खराब होने, ईरिटेबल बाउल सिंड्रोम को भी कम करने में मदद मिलती है। ऐसे में तेज पत्ते का सेवन करने से पाचन स्वस्थ रहता है।



तनाव से मिलेगी राहत

इसमें लिनामूल नाम का तत्व पाया जाता है। यह तत्व चिंता और तनाव दूर करने में भी मदद करते हैं। इसमें पाए जाने वाले गुण अवसाद की संभावना भी कम कर सकते हैं।

डायबिटीज करेगा कंट्रोल

शुगर पेशेंट्स के लिए भी तेजपत्ता बेहद लाभकारी माना जाता है। यह आपकी शुगर लेवल कम करता है। टाइप-2 डायबिटीज से निपटने में भी तेजपत्ता बेहद लाभकारी माना जाता है। इसके अलावा यह बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम करता है।

शरीर को सूजन होगी कम

तेज पत्ते में इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं। यह गठिया और अन्य सूजन संबंधी बीमारियों के लिए भी फायदेमंद होता है।

फंगल इंफेक्शन से बचाव

तेज पत्ते में एंटीफंगल गुण मौजूद होते हैं इसके अलावा तेजपत्ते में विटामिन-सी भी पाया जाता है जो इंफेक्शन और जलन से बचाने में मदद करता है।

बालों के लिए गुणकारी

तेज पत्ते का इस्तेमाल बालों की ग्रोथ में भी किया जाता है। यह झड़ते बालों की समस्या दूर करता है। इसके अलावा इसमें पाए जाने वाले गुण डैंड्रफ से छुटकारा दिलवाने में मदद करते हैं।



अच्छे शरीर के लिए अच्छी डाइट भी जरूरी है। यह बात तो सभी जानते ही हैं लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि जिस तरह बॉडी को काम करने के लिए एनर्जी की

जरूरत होती है वैसे ही दिमाग को भी काम करने के लिए एनर्जी की जरूरत होती है शरीर के हेल्दी रखने के लिए तो व्यक्ति काफी कुछ करता है परंतु मा न सि क स्वास्थ्य पर गौर करना मुश्किल हो जाता है। मुख्यतौर पर बच्चों ऐसे ही

करते हैं वह ज्यादातर कामों के लिए पेरेंट्स पर निर्भर होते हैं। ऐसे में पेरेंट्स ही उनके खान-पान का ध्यान रखते हैं। आज आपको कुछ ऐसे फूड्स बताते हैं जो बच्चे का दिमाग तेज करने में मदद करेंगे। आइए जानते हैं इनके बारे में....

अंडे

अंडे में कोलीन नाम का तत्व मौजूद होता है जो बच्चे के मानसिक विकास के लिए अच्छा माना जाता है। इसके अलावा अंडा प्रोटीन, विटामिन-डी, विटामिन-बी और कई सारे पोषक तत्वों में भरपूर होता है। यदि आप चाहते हैं कि बच्चे हर एक्टिविटी में आगे रहे तो उन्हें अंडा जरूर खिलाएं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

इन सब्जियों में लेट्यूस पाया जाता है जो बच्चों को दिमाग तेज करने में मदद करता है। लेट्यूस आप बच्चों को खाने के लिए दे सकते हैं लेट्यूस में फोलेट, फ्लोवोनॉयड्स, कैरोटीनॉयड्स, विटामिन-ई जैसे तत्व भी पाए जाते हैं जो बच्चों के मस्तिष्क का विकास करने में मदद करते हैं।

नट्स और बीज

यह दोनों चीजें मोनोअनसैचुरेटेड फैट और ओमेगा-3 से भरपूर सुपरफूड है जो इन्हें मस्तिष्क के विकास के लिए आदर्श बनाते हैं। बच्चों को डाइट में पिस्ता शामिल कर सकते हैं, फाइटोकेमिकल जिसे ल्यूटिन कहते हैं बच्चों के दिमाग को तेज करने में मदद करता है।

दही

यह आयोडीन का अच्छा स्रोत माना जाता है इसके अलावा यह मस्तिष्क के विकास के लिए भी एक जरूरी पोषक तत्व माना जाता है। दही में प्रोटीन, जिंक, विटामिन-बी12,

सेलेनियम, कैल्शियम जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो बच्चों के दिमाग के विकास के लिए जरूरी माने जाते हैं।

एवोकाडो

इसमें फैट्स काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा यह मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स का भी बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। यह दिमाग के फंक्शन को बेहतर करने में मदद करते हैं।

एवोकाडो फाइबर, विटामिन्स और कई सारे तत्वों का बहुत अच्छा स्रोत भी माने जाते हैं ऐसे में आप इसे

बच्चों की डाइट में शामिल कर सकते हैं।

फलियां और बीन्स

एक्सपर्ट्स की मानें तो फलियां और बीन्स मैग्नीशियम, जस्ता, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स और फोलेट जैसे तत्व भरपूर माना जाते हैं। यह बच्चे के मूड और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

ओटमील

हॉल ग्रेन्स जैसे ओट्स आप बच्चे को खिला सकते हैं। ओट्स दिमाग में एनर्जी सप्लाय करने में मदद करते हैं। इसके अलावा इनमें फाइबर भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो ध्यान बढ़ाने और दिमाग को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। मदद करते हैं।

डॉर्क चॉकलेट

इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स और कुछ मात्रा में कैफीन पाया जाता है जो मेमोरी को बढ़ाने में मदद करता है। आप बच्चों को ऐसी डॉर्क चॉकलेट खिला सकते हैं जिनमें कोकोआ कंटेन्ट पाया जाता है।

सैल्मन मछली

इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड मौजूद होते हैं तो ब्रेन की कार्यप्रणाली सुधारने में करते हैं। इसके अलावा सैल्मन फिश डीएचए का बहुत अच्छा स्रोत मानी जाती है। डीएचए ओमेगा-3 का ऐसा स्रोत होता है जो ब्रेन हेल्थ के लिए जरूरी माना जाता है।

बेरीज

ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी और भी कई सारी बेरीज एंटीऑक्सीडेंट्स से युक्त मानी जाती हैं। यह ब्रेन सेल्स को सुरक्षित रखने और मेमोरी को बूस्ट करने में मदद करते हैं।

बच्चों को दिमाग आइंस्टीन से भी तेज बनाने वाले ये 10 फूड्स खिलाएं

जल्दी-जल्दी खाने से बिगड़ सकता है मोटापा व मेटाबॉलिज्म कनेक्शन सीधा हार्ट से



साइंस भी जल्दी खाना खाने से मना करती है। जल्दबाजी में खाने के कारण डायबिटीज का खतरा तो बढ़ता ही है साथ ही मोटापा, मेटाबॉलिज्म भी बिगड़ जाता है। जिसका सीधा कनेक्शन हार्ट से होता है।

भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी के पास समय नहीं है शांति से बैठकर फैमिली के साथ खाना खाए। वहीं जिसे देखों उसकी जिंदगी बिजी है। किसी के पास खाना खाने का समय ही नहीं है। हर कोई इतना बिजी है की लोगों को सुबह उठते दी जल्दी ऑफिस पहुंचना होता है। दोपहर में जल्दी लंच करना होता है और रात की तो बात ही अलग है क्योंकि हर कोई इतना थक गया होता है कि सोचता है बस जल्दी से खाना खा के सोना है, लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ये गलत है क्योंकि हर किसी को खाने को धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए। वहीं, साइंस भी जल्दी खाना खाने से मना करती है। जल्दबाजी में खाने के कारण डायबिटीज का खतरा तो बढ़ता ही है साथ ही मोटापा, मेटाबॉलिज्म भी बिगड़ जाता है। जिसका सीधा कनेक्शन हार्ट से होता है।

गैस और ब्लोटिंग

कई रिसर्च के बाद यह बात साफ कही गई है कि जल्द

बाजी में खाना खाने से खाना और हवा दोनों ही साथ में पेट में चले जाते हैं। जिसके कारण लोगों को ब्लोटिंग और गैस की समस्या हो जाती है।

बढ़ता वजन

साइंस के अनुसार जब कोई खाना खाता है तो खाने के 20 मिनट के अंदर पेट भरने का सिग्नल देता है। अगर आप जल्दबाजी में खाना खाते हैं तो आपका पेट 20 मिनट से पहले ही सिग्नल देने लगता है। जिसका नतीजा होता है मोटापा।

इंसुलिन रेजिस्टेंस

जल्दी में खाना खाने वाले लोगों के शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस का खतरा तेजी से बढ़ता है। जिसके कारण हाई बीपी बढ़ने के साथ इंसुलिन के लेवल में भी गड़बड़ी हो जाती है।

डायबिटीज

जल्दी-जल्दी खाना खाने से टाइप-2 डायबिटीज होने का खतरा भी बढ़ जाता है। जिसके कारण आप डायबिटीज के मरीज भी बन सकते हैं। बता दे कि आपके शरीर में शुगर लेवल का बढ़ना टाइप-2 डायबिटीज का कारण हो सकता है।

सिंदूर कहीं नकली तो नहीं?

कैसे करें असली की पहचान, किडनी और दिमाग से ख़ास कनेक्शन

मार्केट में नकली सिंदूर मिलता रहा है, जिस वजह से महिलाएं बीमारियों का शिकार भी हो रही हैं। असली और नकली सिंदूर की पहचान कैसे की जाए?



सिंदूर सुहागिन महिलाओं का सबसे स्पेशल 'गहना' है। हर शादीशुदा महिला पति के नाम का सिंदूर लगाती है। ज्यादातर महिलाएं हर रोज लगाती हैं। सिंदूर का लाल रंग महिला की ऊर्जा का प्रतीक होता है। सिंदूर चूना, हल्दी और मरकरी से बनाया जाता है। इसलिए इसमें कई पोषण तत्व होते हैं, लेकिन इसके फायदे कम नुकसान ज्यादा हैं। यह तनाव कम करता है और ब्रेन को एक्टिव बनाता है, लेकिन आजकल मार्केट में नकली सिंदूर भी देखने को मिल रहा है, जिस वजह से महिलाएं बीमारियों का शिकार भी हो रही हैं। ऐसे में असली और नकली सिंदूर की पहचान कैसे की जाए, आइए इस बारे में बात करते हैं...

हिमाचल और महाराष्ट्र में मिलता सिंदूर का पौधा

आजकल मार्केट में सिंदूर मिलता है, लेकिन एक समय था, जब सिंदूर नहीं था तो प्रकृति में एक ऐसा पौधा था, जिससे पुराने जमाने की महिलाएं सिंदूर लगाती थीं। इस पौधे को सिंदूर का पौधा या कमिला कहते हैं। यह पौधा दक्षिण अमेरिका समेत कई एशियाई देशों में पाया जाता है। अमेरिका में इसके नेचुरल कलर को ब्यूटी प्रोडक्ट्स जैसे लिपस्टिक, हेयर डाई, नेल पॉलिश आदि बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। इससे पेंट भी बनाया जाता है। भारत में सिंदूर का पौधा हिमाचल और महाराष्ट्र में मिलता है। एक पौधे से सिंदूर के डेढ़ किलो बीज निकलते हैं। रंग बनाने के लिए बीजों का ही

इस्तेमाल होता है। सिंदूर का पौधे लगाने के लिए खाद-पानी की जरूरत नहीं होती।

सिंदूर असली या नकली, कैसे करें पहचान?

असली सिंदूर पेड़ से बनता है, जो नेचुरल होता है। नकली सिंदूर लेड और सिंथेटिक कलर्स को मिलाकर बनाया जाता है। असली और नकली की पहचान करने के लिए सिंदूर को हाथ पर रखें। पहले घिसे और फिर फूंक मार कर देखें। अगर सिंदूर उड़ गया तो यह असली है। अगर सिंदूर हाथ पर चिपका रह गया तो यह नकली है। नकली सिंदूर का रंग हाथ से आसानी से नहीं जाता है, क्योंकि उसे बनाने के लिए गहरे सिंथेटिक कलर का यूज किया जाता है। खड़िया, सिंथेटिक कलर और शीशे का इस्तेमाल किया जाता है। असली सिंदूर पौधे से फल तोड़कर उसके बीज से निकाला जाता है। इन बीजों को सुखाया जाता है। सुखने के बाद इन्हें पीस कर सिंदूर तैयार किया जाता है। इसी कारण असली सिंदूर में बहुत अच्छी महक भी होती है।

नकली सिंदूर लगाने से होती बीमारियां

माथे पर एक चुटकी सिंदूर महिलाओं को कई बीमारियां दे सकता है। सिंदूर को तैयार करने के लिए जिन रसायनों का इस्तेमाल होता है, वह बालों के झड़ने का कारण हो सकते हैं। इससे स्किन पर चकते हो सकते हैं। खुजली की परेशानी हो सकती है। अगर सिंदूर को बनाने में पारा सल्फाइड हुआ तो यह स्किन कैंसर का जिम्मेदार हो सकता है, लेकिन सिंदूर स्ट्रेस भगाने में मददगार माना जाता है, लेकिन मिलावटी सिंदूर बनाने में लेड यानी सीसा और मरकरी इस्तेमाल होता है, जो नर्व और डाइजेशन सिस्टम, फेफड़ों, गुर्दों, आंखों और इम्यूनिटी पर बुरा असर डाल सकता है। यह ब्रेन को भी बुरी तरह प्रभावित कर सकता है।



दूध और मिश्री का सेवन दिला सकता है कई समस्याओं से छुटकारा

इसके अद्भुत फायदे

मिश्री का सेवन हम सालों से माखन मिश्री और प्रसाद के रूप में करते आ रहे हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं मिश्री औषधीय गुणों से भरपूर होती है, जिसका उपयोग अनिद्रा, अपच और एनीमिया जैसी हेल्थ प्रॉब्लम्स से छुटकारा पाने के लिए भी किया जा सकता है। इसे एक तरह की प्राकृतिक शुगर माना जाता है, जिसके आश्चर्यजनक फायदे होते हैं। मिश्री गन्ने के रस से बनाई जाती है जिसे उबालकर पतला किया जाता है। ये शुगर से कहीं अधिक लाभदायक और गुणकारी मानी जाती है। मिश्री को यदि दूध के साथ मिलाकर सेवन किया जाए तो कई रोगों से छुटकारा मिल सकता है। तो चलिए जानते हैं दूध के साथ मिश्री खाने से शरीर को क्या फायदा होता है।

डाइजेस्टिव सिस्टम में सुधार

मिश्री को बनाते समय इसमें पानी मिलाया जाता है जिसके कारण मिश्री पचने में सामान्य शुगर की तुलना में हल्की होती है। यही वजह है कि मिश्री में शुगर की अपेक्षा कम मिठास होती है। दूध के साथ मिश्री का सेवन करने से डाइजेस्टिव सिस्टम में सुधार होता है। इससे डाइजेशन को बढ़ावा मिलता है साथ ही एसिडिटी

और अपच की समस्या को भी कम किया जा सकता है। मिश्री को गर्म दूध की जगह एक गिलास ठंडे दूध में मिलाकर पीने से अधिक लाभ होता है।

तनाव को करे कम

जिन लोगों को तनाव या एंजाइटी की समस्या होती है उन्हें मिश्री का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए। मिश्री में ऐसे कंपाउंड होते हैं जो तन और मन को ठंडक प्रदान कर सकते हैं। इसलिए तनाव को कम करने के लिए मिश्री का सेवन हमेशा ठंडे दूध के साथ किया जाना चाहिए। मिश्री मांसपेशियों के तनाव को कम करने में भी मदद करती है इसलिए इसका सेवन घुटनों और मांसपेशियों में होने वाले दर्द में किया जाता है।

बढ़ाए ब्लड सर्कुलेशन

मिश्री का नियमित सेवन करने से ब्लड सर्कुलेशन में भी सुधार किया जा सकता है। जिन लोगों का ब्लड प्रेशर लेवल हाई रहता है उन्हें इसका सेवन मुख्य रूप से करना चाहिए, लेकिन एक नियंत्रित मात्रा में। मिश्री और दूध को एक साथ पीने से ब्लड पतला होता है जिससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। साथ ही हार्ट भी दुरुस्त काम करता है।

मितली और उल्टी में राहत

एसिडिटी के कारण होने वाली मितली और उल्टी में मिश्री अद्भुत ढंग से काम करती है। ठंडे दूध में कुछ दाने मिश्री के मिलाकर पीने से एसिडिटी, मितली और खट्टी डकार से राहत मिल सकती है। इसके अलावा मिश्री को मुंह में रखने से भी बेचैनी कम हो जाती है। जिन लोगों को सफर के दौरान उल्टी महसूस होती है वे इसका सेवन कर सकते हैं। मितली आनी बंद हो जाएगी।

खांसी में लाभदायक

मौसम और प्रदूषण की वजह से होने वाली खांसी में मिश्री लाभदायक साबित हो सकती है। हालांकि खांसी के समय दूध का सेवन न करने की सलाह दी जाती है लेकिन यदि गर्म दूध में हल्दी और मिश्री को मिलाकर पिया जाए तो रात में होने वाली खांसी से राहत मिल सकती है। इसके अलावा अधिक खांसी आने पर यदि मुंह में कुछ दाने मिश्री के डाल लिए जाएं तो खांसी रुक जाती है। इससे निकलने वाला रसा गले को सूखने नहीं देता।

दिल की बात

अमदावाद नी गुफा की खूबसूरती छुट्टियों में एक बार जरूर देखें



घूमने फिरने के शौकीन लोग आए दिन अक्सर ऐसी जगहों की तराश में रहते हैं जहां जाकर उन्हें कुछ अलग चीज देखने को मिले। ऐसे में यदि आप भी किसी ऐसी ही जगह की तराश में हैं तो आप अहमदावाद में स्थित अमदावाद नी गुफा की सैर कर सकते हैं। इस गुफा के अंदर की गई यूनिक नक्काशी आपका दिल जीत लेगी। इस गुफा में दिखाई गई अद्वितीय भूमिगत आर्ट गैलरी आपको पुराने आर्ट की याद दिलवा देगी। इस गैलरी को आर्किटेक्ट बालकृष्ण दोशी ने डिजाइन किया है। वहीं इसके अंदर भारत के सबसे फेमस एमएफ हुसैन के चित्र भी बने हुए हैं। तो चलिए आपको दिखाते हैं इस आर्ट गैलरी की एक झलक.....

जमीन के स्तर से ऊपर गुंबदों की एक श्रृंखला जमीन के नीचे एक गुफा जैसी सरंचना आपको एक अलग ही अहसास देगी।

इस गैलरी में लगे खंभे भी बहुत ही अलग हैं जो पूरी गैलरी को एक अलग ही लुक देते हैं।



इस गैलरी में लगे खंभे स्टोनहेंज मोनोलिथ कला से प्रेरित हैं।

प्राचीन हिंदू पौराणिक कथाओं की मानें तो जैन मंदिर वास्तुकला, अजंता और एलो की बौद्ध गुफाओं की कुछ डिजाइन भी इन गुफाओं में शामिल हैं। ऐसे में यदि आप भी कला में रुचि रखते हैं तो इस आर्ट गैलरी को एक बार जरूर एक्सपलोर करें।

हुसैन के बने चित्र आप गैलरी में देख सकते हैं और यह



चित्र पुरापाषाण कला से प्रेरित हैं जिसमें आदिवासी लेइटमोटिफ को दर्शाया गया है।

आर्ट गैलरी के रूप में बनाई गई अमदावाद नी गुफा में कंप्यूटर एडेड डिजाइन भी शामिल किए गए हैं।

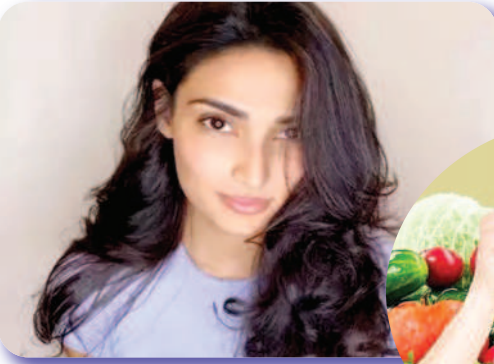
गुफा का रूप और स्थान प्रकाश और यादों का रहस्य कलाकार और वास्तुकला की एक अलग ही झलक दिखाता है।

ऐसे में यदि आप भी घूमने का प्लान कर रहे हैं तो इस जगह को एक्सपलोर करना ना भूलें।



**अथिया शेड्डी
को नहीं
पसंद
मेकअप
चेहरे पर लगाती
हैं बस ये सस्ता
सा तेल**

बॉलीवुड एक्ट्रेस अथिया शेड्डी भले ही फिल्मी परदे से दूर हैं पर अपनी खूबसूरती के चलते चर्चा में हैं। उनके इंस्टाग्राम पर उनकी बिना मेकअप वाली तस्वीरें भरी हुई हैं, जिन्हें देखकर आप इन्हें नेचुरल ब्यूटी कहेंगे। अगर आप भी एक्ट्रेस जैसी ग्लोइंग और हेल्दी स्किन चाहते हैं तो एक्ट्रेस की ये सिंपल ब्यूटी टिप्स फॉलो कर सकती हैं...



फेस पर लगती हैं बहुत सी सब्जियां

खुद को हाइड्रेट रखने और बेदाग त्वचा के लिए एक्ट्रेस ढेर सारा पानी तो पीती ही हैं, इसके अलावा ढेर सारी सब्जियां भी मेश करके चेहरे पर लगाती हैं। अथिया कहती हैं कि वो बचपन से ही अपनी त्वचा का ऐसा नेचुरल इंग्रेडिएंट्स लगाती आ रही हैं और ये सच में बहुत फायदेमंद होता है।

सुबह उठकर करती हैं ये तीन काम

एक्ट्रेस सुबह उठकर खूब सारा पानी पीती हैं और इसके बाद चेहरे को क्लीन करती हैं। फिर स्किन पर अच्छे

से सन ब्लॉक अप्लाई करती हैं। एक्ट्रेस मानती हैं कि स्किन ब्लॉक से स्किन टेक्स्चर काफी अच्छा होता है।

ड्राई स्किन को करती हैं हाइड्रेट

एक्ट्रेस कहती हैं कि उनकी स्किन कॉफी ड्राई है, इसलिए वो समय-समय पर इसे हाइड्रेट करती रहती हैं। रात को सोने से पहले वो अपने चेहरे पर नारियल तेल अप्लाई करती हैं। नारियल तेल उनके ब्यूटी रूटीन का मुख्य इंग्रेडिएंट है, जो उनके बालों को भी हेल्दी रखता है। रात में चेहरे पर नारियल तेल लगाने के अलावा वो ढेर सारा पानी भी पीती हैं। यह उनके लिए बहुत जरूरी है।

डाइट का भी रखती हैं ख़ास

ख़याल

अथिया मानती हैं कि खूबसूरत दिखने के लिए खुद को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ बैलेंस्ड डाइट फॉलो करनी चाहिए। अगर कभी आपको शुगर या फिर कुछ अच्छा खाना खाने का मन है तो खाया जा सकता है, लेकिन सीमित मात्रा में।

कोशिश करें कि हेल्दी खाने को ज्यादा महत्व दिया जाए। सुंदरता को बनाए रखने के लिए यह बातें बेहद जरूरी हैं।



बीपी कंट्रोल करने से लेकर दिल

स्वस्थ रखेगा संतरे का जूस, ढेरों फायदे

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार जरूरी होता है। फलों, सब्जियों में मौजूद विटामिन्स और मिनरल्स बाँडी को पोषण देने में मदद करते हैं। इसलिए एक्सपर्ट्स भी मौसमी फल और सब्जियों को खाने की सलाह देते हैं। मौसमी फलों की बात करें तो इन दिनों बाजार में संतरा काफी मात्रा में आ रहा है। इससे बना जूस पीने से आपकी इम्यूनिटी मजबूत होगी और आप सर्दियों में आने वाले वायरल इंफेक्शन से भी बचेंगे। इसके अलावा भी यह जूस शरीर को ढेरों फायदे देता है। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि संतरे का जूस पीने से शरीर को क्या-क्या फायदे होंगे। आइए जानते हैं.....

कंट्रोल में रहेगा बीपी

संतरे से बना जूस पीनी से बीपी कंट्रोल में रहता है। सर्दियों में पानी कम पीने के कारण ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ सकता है। जिन लोगों को पहले से ही हाई बीपी की समस्या है उन्हें ऐसे में सावधान रहना चाहिए। संतरे में मौजूद पैक्टिन, फ्लेवोनॉयड्स जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह पोषक तत्व हार्ट अटैक, हाई बीपी का खतरा कम करने में मदद करते हैं।

दिल की बीमारियां होगी दूर

संतरे का जूस पीने से दिल संबंधी बीमारियों का जोखिम भी कम होता है। यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में करता है। ऐसे में यदि आप अपने हार्ट को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो ऑरेंज जूस को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

एनीमिया होगा दूर

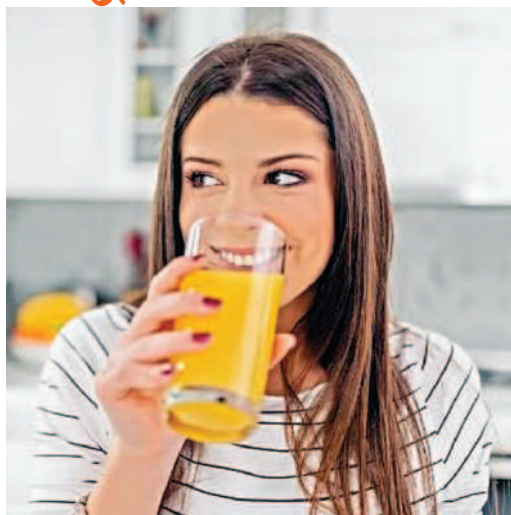
इस जूस में विटामिन-ए, सी और आयरन काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। ऐसे में इसका सेवन करने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है। नियमित संतरे का जूस पीने से एनीमिया की शिकायत भी दूर होती है।

पेट रहेगा स्वस्थ

यह जूस पेट के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। डायरिया, कब्ज, ऐंठन जैसी समस्याएं भी दूर होती हैं।

इम्यूनिटी होगी मजबूत

रोजाना इस जूस का सेवन करने से इम्यूनिटी भी बढ़ती है। संतरे के जूस में विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं यह संक्रमण शरीर को किसी भी तरह की इंफेक्शन से बचाने में मदद करते हैं। इस जूस



का सेवन करने से सर्दी, जुकाम, बुखार जैसी समस्याओं से भी बचाव होता है।

वजन होगा कम

यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो इस जूस का सेवन कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला फाइबर आपके पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है जिससे आपको भूख कम लगती है और वजन कम करने में मदद मिलती है।

आंखें रहेगी स्वस्थ

यह जूस भी आंखों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-ए पाया जाता है जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा यह जूस आंखों को किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाने में भी बहुत ही फायदेमंद माना जाता है।

प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए फायदेमंद

इस जूस में फोलेट काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। ऐसे में पोनेली में यह जूस पीना बहुत ही फायदेमंद होता है। इस दौरान इस जूस का सेवन करने से महिलाओं की सेहत बहुत अच्छी रहती है।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंद

संतरे में विटामिन-सी पाया जाता है। यह कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ावा देता है जिससे स्किन ग्लोइंग बनती है। झुर्रियां, मुंहासों, एंटीएजिंग साइन्स से भी राहत मिलती है। इसके अलावा संतरे का जूस पीने से बाल झड़ने की समस्या दूर होती है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन-ई बालों को घना और मजबूत बनाने में मदद करता है।

क्या आप पूरे दिन गर्म पानी पीते हैं?

क्या आप पूरे दिन गर्म पानी पीते हैं? जानें इसके फायदे और नुकसान पूरे दिन गर्म पानी पीने से आपका वजन कम हो सकता है। लेकिन पूरे दिन बहुत अधिक गर्म पानी पीने से आपको ये नुकसान हो सकता है। पानी पीना हम सभी के लिए बहुत जरूरी है। प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आपके शरीर को कई लाभ मिलते हैं। लेकिन अगर आपको पूरे दिन गर्म पानी पीने की आदत है, तो इसके कुछ फायदे और नुकसान भी हो सकते हैं। दिनभर गर्म पानी पीने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। साथ ही तनाव कम करने में भी मदद मिलती है।

1. कब्ज की समस्या से राहत

दिनभर हल्का गर्म पानी पीने से आपका पेट साफ रहता है और मल त्याग में भी समस्या नहीं होती है। इससे अपच और एसिडिटी की दिक्कत नहीं होती है। साथ ही खाना खाने के बाद गर्म पानी पीने से कब्ज की दिक्कत नहीं होती है। पेट में ऐंठन और दर्द की परेशानी कम हो सकती है।

2. पाचन तंत्र बनाए बेहतर

गर्म पानी पीने से आपकी पाचन शक्ति बढ़ती है। यह पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है



और खाने का पाचन अच्छे से करता है। यह पेट और आंतों को हाइड्रेट रखने में मदद करता है और शरीर को डिटॉक्स करने में सहायता करता है। इससे शरीर में मौजूद गंदगी मल के माध्यम से बाहर निकल जाती है।

3. वजन घटाने में सहायक

गर्म पानी के सेवन से आपकी भोजन पचाने की क्षमता का विकास होता है। यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो आपको सुबह-शाम खाने के बाद गर्म पानी जरूर पीना चाहिए ताकि आपके

स्वास्थ्य को लाभ मिले। इससे आपको मन भी शांत रहता है और बहुत अधिक भूख भी नहीं लगती है।

4. स्किन समस्याओं से छुटकारा

गर्म पानी के सेवन आपकी स्किन की कई समस्याएं दूर हो सकती हैं। इससे ड्राई स्किन और झुर्रियों की परेशानी कम हो सकती है। दरअसल गर्म पानी आपकी स्किन के ब्लड सर्कुलेशन को अच्छा कर सकता है और साथ ही यह कील-मुहांसों को दूर करने में भी मददगार साबित हो सकता है।

गर्म पानी पीने के नुकसान

1. अनिद्रा की समस्या

रात में गर्म पानी के सेवन से आपको अनिद्रा की समस्या हो सकती है। दरअसल गर्म पानी पीने से ब्लड वेसल्स सेल्स पर दबाव बढ़ जाता है। इससे आपकी रात की नींद प्रभावित हो सकती है।

2. किडनी की दिक्कत

दिनभर बहुत अधिक गर्म पानी पीने से आपकी किडनी पर जोर पड़ सकता है। दरअसल किडनी शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। तो, अधिक गर्म पानी पीने से आपके किडनी पर जोर पड़ सकता है और

3. नसों में सूजन

कई लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें बिना प्यास के गर्म पानी पीने से दिमाग की नसों में सूजन आ सकती है। इसलिए जब प्यास लगे तब ही गर्म पानी पिएं। बार-बार गर्म पानी पीने से सिर दर्द भी बढ़ता है। इससे दिक्कत और बढ़ सकती है।



सर्दियों में डैंड्रफ क्यों होता है?



सर्दी अपने साथ ढेर सारी खुशियाँ लेकर आती है - बर्फबारी, आरामदायक स्वेटर और चिमनी के पास गर्म कोको। हालाँकि, कुछ लोगों के लिए, यह एक अनचाहे मेहमान का आगमन भी कराता है: रूसी। आइए सर्दियों में उन खतरनाक सफेद गुच्छों के भड़कने के पीछे के जटिल कारणों पर गौर करें।

1. ठंडा और सूखा: आपकी खोपड़ी के लिए एक घातक संयोजन

सर्दियों के दौरान तापमान में गिरावट कम आर्द्रता के स्तर का पर्याय है। यह शुष्क वातावरण आपकी खोपड़ी पर कहर बरपा सकता है, जिससे अत्यधिक सूखापन हो सकता है। जैसे-जैसे सिर की त्वचा नमी खोती जाती है, यह झड़ने लगती है और रूसी को जन्म देती है।

2. अपराधी - मालासेज़िया फंगस

डैंड्रफ केवल शुष्क त्वचा का परिणाम नहीं है; यह एक ऐसी पार्टी है जिसमें सूक्ष्म द्वार तोड़ने वाले शामिल हैं। मालासेज़िया कवक, जो प्राकृतिक रूप से खोपड़ी पर मौजूद होता है, गर्म क्षेत्रों में तेजी से बढ़ता है। हालाँकि, ठंडा मौसम इसकी उपस्थिति को नहीं रोकता है, और इस कवक की अत्यधिक वृद्धि रूसी को ट्रिगर कर सकती है।

3. अतिउत्साही गर्म फुहारें

सर्दी अक्सर हमें बाहर की कड़कड़ाती ठंड से गर्माहट पाने के लिए गर्म पानी से नहाने के लिए प्रेरित करती है। विडंबना यह है कि ये सुखदायक फुहारें रूसी को बढ़ा सकती हैं। गर्म पानी खोपड़ी से आवश्यक तेल छीन लेता है, जिससे यह शुष्क और कमजोर हो जाता है।

4. कम धूप, कम विटामिन डी

सूरज, विटामिन डी का एक प्राकृतिक स्रोत, सर्दियों के दौरान दूर भागता है। सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में विटामिन डी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी रूसी सहित सिर की विभिन्न समस्याओं में योगदान कर सकती है।

शीतकालीन रूसी को अलविदा कहें: पपड़ी-मुक्त खोपड़ी के लिए युक्तियाँ

5. जलयोजन कुंजी है

हाइड्रेटेड रहकर शुष्क सर्दियों की हवा का मुकाबला करें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी खोपड़ी सहित आपका शरीर अंदर से नमीयुक्त रहे, पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

6. मॉइस्चराइजिंग शैम्पू पर स्विच करें

मॉइस्चराइजिंग शैम्पू का चयन करके अपने बालों की देखभाल की दिनचर्या को उन्नत करें। ऐसे उत्पादों की तलाश करें जिनमें एलोवेरा या ग्लिसरीन जैसे हाइड्रेटिंग तत्व हों।

7. मध्यम शावर तापमान

चाहे गर्म पानी से नहाना कितना भी आकर्षक क्यों न हो, गुनगुने पानी का ही चयन करें। यह सिर की त्वचा को अत्यधिक सूखने से बचाता है, जिससे तेल का स्वस्थ संतुलन बना रहता है।

8. विटामिन डी के लिए सूर्य की रोशनी का एक्सपोजर जब सूरज सर्दियों के बादलों के बीच से झांकता है, तो कुछ धूप के संपर्क का अवसर जब्त करें। यह न केवल आपके मूड के लिए अच्छा है बल्कि आपके स्कैल्प के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

सर्दियों में स्वस्थ, परत रहित बालों का आनंद लें

9. सिर की नियमित मालिश करें

नारियल या जैतून के तेल जैसे पौष्टिक तेलों से अपने सिर की नियमित मालिश करें। यह रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करता है और आपकी खोपड़ी को नमीयुक्त रखता है।

10. संतुलित आहार, स्वस्थ स्कैल्प

विटामिन और खनिजों से भरपूर संतुलित आहार खोपड़ी के समग्र स्वास्थ्य में योगदान देता है। सर्दियों की परेशानियों से अपने सिर को मजबूत बनाने के लिए मछली, मेवे और हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें।

11. टोपी हमेशा हीरो नहीं होती

जबकि टोपियाँ आपको ठंड से बचाती हैं, उन्हें लगातार पहनने से रूसी के लिए प्रजनन स्थल बन सकता है। सुनिश्चित करें कि आपकी खोपड़ी को भी सांस लेने के लिए कुछ जगह मिले।

12. त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें

यदि आपके प्रयासों के बावजूद सर्दियों में रूसी बनी रहती है, तो पेशेवर सलाह लेना महत्वपूर्ण है। एक त्वचा विशेषज्ञ आपके सिर की विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत समाधान प्रदान कर सकता है।

सिंपल कुर्ती या सूट के साथ कैरी करें ये आठ तरह के दुपट्टे

फैशन की निरंतर विकसित हो रही दुनिया में, सादगी अक्सर सुंदरता की कुंजी होती है। जब पारंपरिक भारतीय पोशाक की बात आती है, तो एक साधारण कुर्ती या सूट को सही दुपट्टे के साथ एक शानदार पहनावे में बदला जा सकता है। आइए आठ आकर्षक दुपट्टा स्टाइल देखें जो आपके लुक को निखार सकते हैं और आपकी खूबसूरती में सहजता से चार चांद लगा सकते हैं।

1. शिफॉन करिश्मा

शिफॉन दुपट्टे के साथ अपनी सिंपल कुर्ती की शोभा बढ़ाएं। शिफॉन की पारदर्शी और हल्की प्रकृति परिष्कार का स्पर्श जोड़ती है। चाहे वह जीवंत ठोस रंग हो या सूक्ष्म प्रिंट, शिफॉन दुपट्टे खूबसूरती से लिपटते हैं, एक अलौकिक आभा पैदा करते हैं।

2. रेशम वैभव

रेशम के दुपट्टे समृद्धि दर्शाते हैं और विशेष अवसरों के लिए उपयुक्त होते हैं। लुक को तुरंत निखारने के लिए अपने सिंपल सूट के साथ सिल्क का दुपट्टा पहनें। रेशम की शानदार बनावट और चमक एक राजसी स्पर्श जोड़ती है, जो आपको किसी भी भीड़ में अलग दिखाती है।

3. कढ़ाई की सुंदरता

जटिल विवरण के स्पर्श के लिए, कढ़ाई वाला दुपट्टा चुनें। चाहे वह नाजुक धागे का काम हो, सेक्विन हो, या दर्पण अलंकरण हो, एक कढ़ाई वाला दुपट्टा एक साधारण कुर्ती के साथ खूबसूरती से मेल खाता है और उसमें ग्लैमर का तड़का लगाता है।

3.1 थ्रेडवर्क की विजय

सदाबहार और खूबसूरत लुक के लिए बेहतरीन धागों से सजा दुपट्टा चुनें। जटिल पैटर्न और बनावट



निस्संदेह ध्यान आकर्षित करेंगे।

3.2 सेक्विन चमक

यदि आप चमक पसंद करते हैं, तो सेक्विन अलंकरण वाला दुपट्टा चुनें। सूक्ष्म चमक आपके पहनावे में एक उत्सव और जश्न का माहौल जोड़ती है।

4. लेस लवलीनेस

लेस वाला दुपट्टा आपके पहनावे में स्त्रीत्व का स्पर्श लाता है। फीते के नाजुक पैटर्न और बनावट एक रोमांटिक और आकर्षक लुक बनाते हैं। एक सुंदर और शालीन सुंदरता के लिए इसे एक साधारण कुर्ती के साथ पहनें।





5. बनारसी सौंदर्य

बनारसी दुपट्टे के साथ अपनी पोशाक में पारंपरिक आकर्षण डालें। बनारसी रेशम की समृद्ध बुनाई और जीवंत रंग एक सांस्कृतिक स्पर्श जोड़ते हैं, जिससे यह शादियों या उत्सवों के लिए एक आदर्श विकल्प बन जाता है।

6. मुद्रित पनाश

प्रिंटेड दुपट्टे के साथ रंग और व्यक्तित्व का तड़का लगाएं। चाहे वह पुष्प, ज्यामितीय, या अमूर्त प्रिंट हो, एक अच्छी तरह से चुना गया मुद्रित दुपट्टा एक मूल पोशाक को स्टाइल स्टेटमेंट में बदल सकता है।

6.1 पुष्प सुंदरता

जीवंत और युवा उपस्थिति के लिए पुष्प प्रिंट की ताजगी को अपनाएं। पुष्प दुपट्टे बहुमुखी हैं और इन्हें विभिन्न कुर्तियों या सूटों के साथ जोड़ा जा सकता है।

6.2 ज्यामितीय ग्लैम

अपने पहनावे में आधुनिक और ठाठदार माहौल लाने के लिए ज्यामितीय प्रिंट वाला दुपट्टा चुनें।

ज्यामितीय पैटर्न आकर्षक हैं और एक समकालीन स्पर्श जोड़ते हैं।

7. फुलकारी जुनून

पंजाब से उत्पन्न, फुलकारी कढ़ाई की जीवंत और रंगीन कला आपके पहनावे में ऊर्जा का संचार कर सकती है। एक साधारण कुर्ती के साथ फुलकारी दुपट्टा परंपरा और शैली का एक आदर्श मिश्रण बनाता है।

8. दुपट्टा लपेटने की शैलियाँ

अपने लुक को और निखारने के लिए विभिन्न ड्रेपिंग शैलियों के साथ प्रयोग करें। चाहे वह कैजुअल लूप हो, स्टाइलिश शोल्डर ड्रेप हो, या क्लासिक फ्रंट ड्रेप हो, आपके दुपट्टे को कैरी करने का तरीका एक महत्वपूर्ण अंतर ला सकता है।

8.1 कैजुअल लूप

आरामदायक और सहज माहौल के लिए अपने दुपट्टे को अपनी गर्दन के चारों ओर लापरवाही से लपेटें। यह स्टाइल रोजमर्रा पहनने के लिए अच्छा काम करता है।

8.2 कंधे का विवरण

आकर्षक और र



स्टाइलिश लुक के लिए दुपट्टे के एक सिरे को अपने कंधे पर रखें। यह स्टाइल सेमी-फॉर्मल या फेस्टिव लुक के लिए परफेक्ट है।

8.3 फ्रंट एलिंगेंस

एक सुंदर और पारंपरिक लुक के लिए दुपट्टे को अपनी छाती पर लपेटें और इसे सामने की ओर खूबसूरती से गिरने दें। यह शैली विशेष अवसरों के लिए आदर्श है। अंत में, सही दुपट्टा एक साधारण कुर्ती या सूट को एक आकर्षक पहनावे में बदल सकता है।

अपने व्यक्तित्व और अवसर के लिए सही मेल खोजने के लिए इन विविध शैलियों के साथ प्रयोग करें। याद रखें, फैशन आपकी अनूठी शैली का प्रतिबिंब है, इसलिए इन दुपट्टों द्वारा प्रदान की जाने वाली बहुमुखी प्रतिभा को अपनाएं।

पुरानी साड़ियां फेंकने की जगह इन तरीकों से करें दोबारा इस्तेमाल



खासकर जब महिलाओं के फैशन की बात आती है। त्योहारी सीजन के दौरान, साड़ी महिलाओं की एक लोकप्रिय पसंद बन जाती है, जो उनकी सुंदरता में चार चांद लगा देती है। हर भारतीय महिला की अलमारी में, आपको रोजमर्रा के पहनने से लेकर भारी, अवसर-विशिष्ट साड़ियों की एक श्रृंखला मिलेगी। हालाँकि, कुछ साड़ियाँ अक्सर विभिन्न कारणों से अछूती रह जाती हैं - या तो प्रिंट या रंग व्यक्तिगत प्राथमिकताओं से मेल नहीं खाता है। अगर आपकी अलमारी में ऐसी साड़ियाँ पड़ी हैं, तो यह त्योहारी सीजन उन्हें एक नए अवतार में पुनर्जीवित करने का सही मौका है। यहां आपकी पुरानी साड़ियों का पुनः उपयोग करने और उनमें नई जान फूँकने के कुछ रचनात्मक तरीके दिए गए हैं:

एथनिक सूट: अपनी पुरानी साड़ियों को एथनिक सूट में बदलें, जैसे स्ट्रेट-कट, ए-लाइन या अनारकली सूट। यदि आपके पास बनारसी, कांजीवरम, या रेशम साड़ियाँ हैं, तो उन्हें खूबसूरती से एथनिक सूट में बदल दिया जा सकता है जो आकर्षण बिखेरते हैं।

दुपट्टे का जादू: जॉर्जेट या शिफॉन साड़ियों के लिए, स्टाइलिश शरारा या दुपट्टे बनाने पर विचार करें जिन्हें कुर्तियों के साथ जोड़ा जा सकता है। यह आपके पारंपरिक परिधान में एक समकालीन स्पर्श जोड़ता है।

कुशन कवर: यदि आपके पास बनारसी साड़ी है, तो आप चौड़े बॉर्डर को काटकर जॉर्जेट या शिफॉन साड़ी के साथ जोड़ सकती हैं। फिर बचे हुए कपड़े का उपयोग कुशन कवर बनाने के लिए किया जा सकता है, जो आपके रहने की जगह में सुंदरता का स्पर्श जोड़ देगा।

फ्लेयर्ड स्कर्ट: ब्रोकेड या चंदेरी सिल्क साड़ियों को फ्लेयर्ड स्कर्ट में दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है, जो फ्यूजन इंडो-वेस्टर्न लुक के लिए बिल्कुल उपयुक्त है। स्टाइलिश पहनावे के लिए इन्हें सादे टॉप या फॉर्मल शर्ट के साथ पहनें।

ट्यूनिक्स और टॉप: आसानी से ट्यूनिक्स या टॉप बनाने के लिए 6 मीटर की साड़ी की लंबाई का उपयोग करें। बाटिक या ब्लॉक-प्रिंटेड साड़ियों को खूबसूरत टॉप या छोटी कुर्तियों में बदला जा सकता है, जिन्हें जींस या ट्राउजर के साथ जोड़ा जा सकता है।

पोटली बैग: रेशम जैसी भारी साड़ियों को दोबारा खूबसूरत पोटली बैग में बदला जा सकता है। जटिल डिज़ाइन और जीवंत रंग त्योहारी सीजन के दौरान एक अद्वितीय सहायक वस्तु बनेंगे।

याद रखें, आकर्षक लुक पाने के लिए आप अलग-अलग साड़ियों को मिक्स एंड मैच कर सकती हैं या कॉन्ट्रास्टिंग दुपट्टे का इस्तेमाल कर सकती हैं। अपने समग्र स्वरूप को निखारने के लिए दिलचस्प आभूषणों से सुसज्जित होना न भूलें।

इस त्योहारी सीजन में, अपनी रचनात्मकता को चमकने दें और अपनी पुरानी साड़ियों में नई जान फूँकें। थोड़ी सी कल्पना के साथ, आप भूले हुए कपड़ों को स्टाइलिश पोशाकों में बदल सकते हैं जो आपके अद्वितीय स्वाद और व्यक्तित्व को दर्शाते हैं।



ये संकेत बताते हैं कि आपका पालतू बूढ़ा हो रहा है और उसे देखभाल की जरूरत है



जब हम श्वान को घर लेकर आते हैं तब वो बहुत नन्हा-सा होता है। उसकी देखभाल करते हुए और उसके साथ खेलते-खेलते कब वो बड़ा हो जाता है पता ही नहीं चलता। श्वान बहुत जल्दी बड़े हो जाते हैं, इसलिए उनकी बढ़ती उम्र की तरफ हमारा ध्यान ही नहीं जाता। मुश्किलों का सामना उन्हें भी करना पड़ता है, फर्क सिर्फ इतना है कि वो अपनी जरूरतों और तकलीफों को मनुष्यों की तरह बयां नहीं कर सकते। श्वानों की पोषण संबंधी जरूरतें उनकी उम्र के साथ-साथ बदलती रहती हैं, और उन बदलती स्वास्थ्य आवश्यकताओं को समझना और पूरा करना जरूरी है, ताकि वो अपनी जिंदगी अच्छी तरह से जी सकें।

उम्र में परिवर्तन धीरे-धीरे आता है, इसलिए आपको पहले इसका एहसास नहीं होगा। यहां कुछ संकेत हैं जो बताते हैं कि हमारा पालतू बूढ़ा हो रहा है।

यह उम्र बढ़ने का सामान्य संकेत है। आमतौर पर बुढ़ापे के लक्षण 8 से 10 वर्ष की आयु में दिखाई देते हैं। सिर और मुंह सफेद हो सकते हैं। सुनने-देखने की क्षमता कम हो जाती है। पालतू आसपास रखी वस्तुओं से टकरा जाते हैं या फर्श पर रखी वस्तुओं की पहचान करने में परेशानी होती

है। पेशाब और शौच करने में भी परेशानी का सामना करना पड़ता है। कई बार जहां बैठे होते हैं वहीं पेशाब कर देते हैं। हमेशा लेटे रहते हैं या फिर सोते रहते हैं।

पालतू का वजन कम होना मांसपेशियों में कमजोरी का परिणाम हो सकता है जो कि बड़े पालतू में आम बात है। यह भूख कम लगने, पोषक तत्वों के खराब अवशोषण या पाचन संबंधी बीमारी के कारण हो सकता है। यदि आपके पालतू का वजन कम हो रहा है तो पशु चिकित्सक से परामर्श लें। कुछ मामलों में वृद्धावस्था में पहुंचते हुए श्वान का वजन बढ़ भी सकता है। ऐसा कई शारीरिक बीमारियों की वजह से होता है

उन्हें इधर-उधर जाने में परेशानी होती है। सीढ़ियां चढ़ने, कार से कूदने में दिक्कत हो सकती है। पिछले पैरों में कमजोरी दिख सकती है। पालतू में गतिशीलता संबंधी समस्याएं कम करने के लिए धीमे व्यायाम और छोटी सैर उसकी दिनचर्या में शामिल करें।

पालतू की सांसों में दुर्गंध किसी भी उम्र में हो सकती है पर बुढ़ापे में आम है। अगर आपके पालतू के मुंह से बहुत तेज दुर्गंध आती है तो यह मौखिक संक्रमण का संकेत है। पालतू की उम्र बढ़ने के साथ-साथ प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती जाती है, उसकी वजह से पालतू की सांसों में दुर्गंध भर जाती है।

जैसे-जैसे पालतू की उम्र बढ़ती है, नियमित आधार पर उसकी जांच कराना जरूरी है। विशेष रूप से पालतू की सीबीसी, एलएफटी और केएफटी जांच करवाएं। पालतू की उम्र के हिसाब से उचित आहार का प्रबंध करें क्योंकि बढ़ती उम्र के साथ पालतू को भोजन में अधिक मात्रा में फाइबर और कम मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। यह भी आवश्यक है कि आहार अच्छी गुणवत्ता वाला हो क्योंकि आपका पालतू ऊर्जा की गिरावट से जूझ रहा है, शरीर के ऊतकों और आंतों को स्वस्थ रखने के लिए अच्छा पोषण उसकी जरूरत है।

हमारा किसी न किसी परिवार में जन्म होता है। ज्यादातर लोगों

के लिए परिवार में रहना एक क्रिया जैसा है। बहुत कम लोग हैं, जो इसको कला बनाते हैं। सच तो ये है कि परिवार में अन्य सदस्यों के साथ मिल-जुलकर रहना भी एक कला है। राम राज्य की बात करें, तो सीताजी से ये कला सीखी जा सकती है।

श्रीराम के परिवार का वर्णन करते हुए तुलसीदास जी ने लिखा था- 'सोइ कर श्री सेवा बिधि जानइ।' 'सेवा की विधि

दिल से प्रार्थना करें, तो ईश्वर से जुड़ाव होगा

को जानने वाली हैं सीताजी।' परिवार में छोटे-बड़े, हमउम्र सदस्यों की सेवा करना पड़ती है और उसकी एक विधि है। इसी तरह सीताजी के लिए उन्होंने लिखा, 'सेवई सबन्धि मान मद नाहीं।' 'सीताजी को किसी बात का मान और मद नहीं था'। और ये बात अच्छी तरह से समझ लें कि परिवार में सदस्यों के बीच अहंकार जहर जैसा है। इसको मिटाने के लिए हम एक प्रयोग कर

जिन परिवारों में ये दो काम होंगे, वहां तालमेल बहुत अच्छा बन जाएगा। योग न कर सकें, तो प्रार्थना करिए। प्रार्थना प्रेम का निचोड़ होती है। जैसे फूलों को निचोड़ें तो हाथ में सुगंध रह जाती है। ऐसे ही प्रार्थना में एक सुगंध होती है। हृदय का उत्साह प्रार्थना है, अगर सब मिलकर दिल से प्रार्थना करें, तो ईश्वर से जुड़ाव तो होगा ही, मेलजोल भी बढ़ेगा।

सकते हैं- सामूहिक योग व सामूहिक प्रार्थना।

तुलसी: सांसारिक दायित्व पूरे कर समर्पण की प्रतीक



इस साल तुलसी विवाह 24 नवंबर को मनाया जाएगा। इस दिन तुलसी के पौधे का शालिग्राम के साथ प्रतीकात्मक विवाह किया जाता है। तुलसी को लक्ष्मी का जबकि शालिग्राम को विष्णु का प्रतीक माना जाता है। हिंदुओं के लिए तुलसी विवाह चातुर्मास के समापन का प्रतीक है और इस दिन के बाद से विवाह के मुहूर्त शुरू हो जाते हैं। तुलसी विवाह प्रबोधिनी एकादशी, जिस दिन विष्णु की चातुर्मास के बाद नींद खुलती है, और कार्तिक पूर्णमा के बीच होता है। आज हम विष्णु और तुलसी के बीच के संबंध पर बात करते हैं। एक बार शंखचूड़ नामक असुर देवताओं को आतंकित कर रहा था। एक जादुई कवच उसे सुरक्षित रख रहा था, जिस कारण देवताओं के शस्त्रों का उस पर कोई असर नहीं हो रहा था।

ब्रह्मा ने देवताओं से कहा, 'जब तक शंखचूड़ की पत्नी वृंदा उसके प्रति निष्ठावान रहेगी, तब तक यह कवच शंखचूड़ को सुरक्षित रखेगा।' किसी पतिव्रता स्त्री को जानबूझकर अपने पति के प्रति बेवफा बनाना एक पाप था, लेकिन किसी असुर को जीवित रखना भी खतरनाक था। इंद्रदेव असमंजस में थे। इसलिए वे कृष्ण से मदद मांगने गए। कृष्ण ने उन्हें मदद करने का वचन दिया। वृंदा भगवान की बहुत बड़ी भक्त थी। एक दिन उसने भगवान से मिलने की इच्छा व्यक्त की। कृष्ण जो भगवान के अवतार हैं, तुरंत वृंदा के सामने प्रकट हुए। लेकिन वे कृष्ण के रूप में प्रकट नहीं हुए। चूंकि भगवान कोई भी रूप ले सकते हैं, कृष्ण ने शंखचूड़ का रूप लिया।

वृंदा ने कृष्ण को अपना पति मानकर उनका वैसे ही स्वागत किया, जैसे एक पत्नी अपने पति का करती है। वृंदा पतिव्रता नहीं रही और उसकी पतिव्रता की जादुई शक्ति उसके पति के कवच से चली गई। देवताओं ने शीघ्र ही शंखचूड़ को मार डाला। सभी असुरों ने वृंदा

पर बेवफाई का आरोप लगाया। उन्हें लगा कि शंखचूड़ के मारे जाने का वह एकमात्र कारण था। लेकिन वृंदा अपनी निष्ठा को लेकर अड़ी रही। वह अपने पति के अलावा किसी और पुरुष के साथ नहीं रही थी। लेकिन असुरों ने उस पर विश्वास नहीं किया और उसे घर से बाहर निकाल दिया। वह बेघर भटकती रही और अंत में द्वारका पहुंच गई।

उसने सुन रखा था कि कृष्ण धरती पर भगवान का रूप हैं। उसने उनके घर में आश्रय लेने का निर्णय लिया। लेकिन कृष्ण की पत्नियों ने उसे अंदर नहीं आने

दिया। वृंदा ने आंगन में खड़े होकर कहा, 'कृष्ण, बाहर आकर आपकी पत्नियों सहित विश्व को बताएं कि मैं केवल आपकी भक्त हूं, शुद्ध और पतिव्रता, और केवल अपने पति के प्रति निष्ठावान हूं।' लेकिन कृष्ण वैसा नहीं कह सकते थे। वृंदा कृष्ण के आंगन में रुकी रही, ताकि वे बाहर आकर उसे बचा सकें, लेकिन वे नहीं आए। कृष्ण की पत्नियों को लगा कि वृंदा कृष्ण की पत्नी बनना चाहती है और इसलिए उन्हें उससे ईर्ष्या हुई। वृंदा ने उन्हें आश्वासन दिया कि वह बस एक भक्त है। लेकिन कृष्ण तब भी उससे मिलने बाहर नहीं आए। तंग आकर उसने कहा, 'कृष्ण, क्या आप एक पत्थर हों जो बाहर नहीं आ सकते? आप पत्थर के रूप में पूजे जाओगे।' फिर वह तुलसी का पौधा बन गई और घर के आंगन में बढ़ने लगी। कृष्ण ने कहा, 'मैं वृंदा के दुःख का कारण था।

मैं उसे बचाने नहीं आ पाया। मैंने उसे निराश किया। मैं एक पत्थर जैसा था, इसलिए अब से मुझे शालिग्राम नामक पत्थर के रूप में पूजा जाएगा। मेरे सम्मान में अर्पित की गई पूजा मैं तब तक स्वीकार नहीं करूंगा, जब तक उसके साथ तुलसी का पत्ता मुझे अर्पित नहीं किया जाता। इस प्रकार जिस विश्व ने वृंदा को नकारा, वही विश्व वृंदा को मेरे पास लाएगा। वह प्रेम, भक्ति और निष्ठा का सार्वभौमिक प्रतीक बनेगी।' तुलसी या वृंदा की इस विवादास्पद कहानी से पतिव्रता होने में कठिनाइयों को स्वीकारा जाता है, जिस पतिव्रता पर गृहस्थी आधारित है। भारतभर की महिलाएं, विशेषकर वैष्णव महिलाएं, सदियों से आंगन की इस देवी को पूजते आई हैं। कभी-कभार तुलसी को राधा के साथ जोड़ा गया है। तुलसी विरह भक्ति का मूर्त रूप हैं। वे उन सभी मनुष्यों के प्रति सहानुभूति दिखाती हैं, जिन्हें अपने सांसारिक उत्तरदायित्व पूरे करने होते हैं लेकिन जो उन्हें त्यागकर दैवत्व को समर्पित होना चाहते हैं।

हाथ से खाना ठीक या चम्मच से

हाथ से धीमे खाते, चम्मच से तेजी से खाते, खाने का कौन सा तरीका बेहतर

मां के हाथों में तो जादू है। उनके हाथों से बने खाने का स्वाद लाजवाब होता है। यह आपने लोगों के मुंह से सुना होगा। दरअसल, हर हाथ में जादू होता है। हाथों से खाना बनाने से ही नहीं, हाथों से खाना खाने में भी खाने का स्वाद बढ़ जाता है। इसलिए भारत में हाथ से खाना खाने की परंपरा रही है। लेकिन यूरोप, अमेरिका, चीन जैसे देशों में चम्मच-कांटे से खाना खाया जाता है। वहीं हाथ से खाने को अनहाइजेनिक बताया जाता है। इससे जुड़े मिथ क्या हैं इस बारे में जानते हैं-

हाथों से खाने पर ब्रेन से पेट को जाता सिग्नल जब हम हाथों से खाने को छूते हैं तो ब्रेन हमारे पेट को सिग्नल देता है कि खाना तैयार है। पेट में कई तरह के एंजाइम्स होते हैं। सिग्नल मिलते ही ये एंजाइम्स एक्टिव होने लगते हैं।

पेट की इस तरह तैयारी करने से खाना पचने में आसानी होती है। चम्मच या कांटे से जब किसी चीज को मुंह तक ले जाते हैं तो यह हाथों की तरह नर्व्स के संपर्क में नहीं आ पाता।

हजारों साल पहले हाथ से खाना बना फैशनेबल

यूरोप-अमेरिका में चम्मच-कांटे से खाने को हाइजेनिक माना जाता है। इसे सभ्य होने से भी जोड़कर देखा जाता है जबकि हाथ से खाने का मतलब गंदगी और बीमारी माना जाता है। दिलचस्प यह है कि करीब 10,000 साल पहले हाथ से खाना खाना अपने आप में एक बड़ा क्रांतिकारी कदम माना गया।

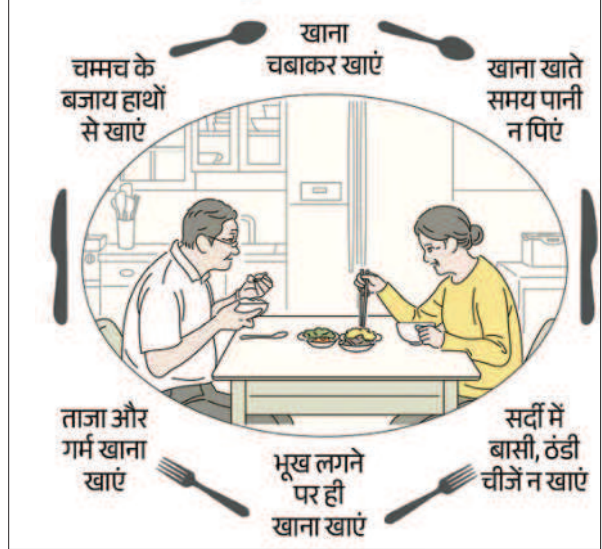
‘माइंडफुल इटिंग’ है हाथ से खाना खाना

हाथों से खाना खाने को ‘माइंडफुल इटिंग’ कहते हैं। यह चम्मच से खाना खाने से ज्यादा बेहतर होता है। ‘क्लीनिकल न्यूट्रिशन’ जर्नल में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार, हाथ से खाना खाने पर आप उसकी क्वांटिटी पर ध्यान देते हैं।

इससे पता चलता है कि कितना कौर आपने मुंह में लिया इसलिए इसे माइंडफुल इटिंग कहते हैं। जबकि चम्मच से पता नहीं चलता कि आपने कितना खाया है।

हाथों से धीमा, चम्मच से तेजी से खाते हैं लोग क्या आपने कभी महसूस किया है कि हाथों से खाते समय खाने की रफ्तार धीमी होती है जबकि चम्मच से तेजी से खाते हैं। जब धीरे खाते हैं तो खाना चबाकर भी खाते हैं। चम्मच से खाने पर हम बिना ठीक से चबाए ही खाते हैं। इससे पाचन में गड़बड़ी होती है। इस रिपोर्ट में बताया गया है कि जो लोग चम्मच का इस्तेमाल करते हैं वो हाथ से खाना खाने वाले के मुकाबले तेजी से खाते हैं। डाइटीशियन डॉ. विजयश्री प्रसाद के अनुसार, हाथों से धीरे-धीरे खाने पर टाइप 2 डायबिटीज होने का रिस्क भी कम हो जाता है। ब्लड शुगर नहीं बढ़ता।

हाथ की ठीक से सफाई तो खाना रहेगा सेफ



कई लोग चम्मच से इसलिए खाते हैं ताकि खाना हाइजेनिक रहे। डॉ. विजयश्री बताती हैं कि अगर हाथ ठीक से साफ करते हैं तो आपका खाना बिल्कुल सुरक्षित रहता है।

लोग रेस्टोरेंट में चम्मच और कांटे से खाते हैं। लेकिन यह नहीं जानते कि आप जिस चम्मच से खा रहे हैं उसे ठीक से साफ किया गया है या नहीं। यदि चम्मच गंदा है तो उस पर हानिकारक बैक्टीरिया हो सकते हैं। इससे अपच और डायरिया होने का रिस्क बढ़ जाता है।

हाथ, पेट और आंतों में कई अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो हमें बीमार होने से बचाते हैं। हाथों से खाने पर ये बैक्टीरिया पेट में जाते हैं जो डाइजेशन में मदद करते हैं।

दक्षिण भारत के राज्यों में केले के पत्ते पर खाना खाया जाता है। इसमें जो भी डिश सर्व किया जाता है उसे चम्मच से नहीं खाया जा सकता। दक्षिण भारत के राज्यों में केले के पत्ते पर खाना खाया जाता है। इसमें जो भी डिश सर्व किया जाता है उसे चम्मच से नहीं खाया जा सकता।

हाथ से खाने से बढ़ जाता है खाने का स्वाद

भारतीयों की डाइट में कई ऐसी चीजें हैं जिसे कांटा-चम्मच से नहीं खाया जा सकता जैसे रोटी, परांठा। क्या आपने कभी मछली की हड्डियों को चम्मच से अलग करके खाया है? बंगाल, महाराष्ट्र या साउथ इंडिया में लोग मछली कैसे खाते हैं? बिना हाथों के वो कई डिश नहीं खा सकते। साउथ इंडियन खाना केले के पत्ते पर सर्व किया जाता है। पत्ते पर चम्मच और कांटे का इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। इस पर हाथ से ही खाना खाया जा सकता है। केले पर पत्ते पर हाथ से खाना खाने पर उसका स्वाद बढ़ जाता है।

आटा-साटा शादी 18 साल की उम्र में तलाक

मैं प्रियंका दीनू डेरी फार्म चलाती हूँ। मेरी पैदाइश राजस्थान के भीलवाड़ा के किसान परिवार में हुई। सिर्फ 100 घर वाले गांव में मेरा बचपन गुजरा। पढ़ाई भी गांव में ही रहकर की। पांचवीं क्लास में हो गई सगाई गांव के दस्तूर के मुताबिक पांचवीं क्लास में ही मेरी सगाई कर दी गई। उस समय मुझे शादी का मतलब भी पता नहीं था। क्योंकि बचपन से गांव में यही देखा था इसलिए समझ नहीं सकी कि ये सब क्या हो रहा है? मुझे तो लगता था कि शादी का मतलब सजना-सर्वरना, सुंदर कपड़े- गहने पहनना, अच्छा खाना खाना और गाना-बाजाना है। इन खुशियों के पीछे क्या है मुझे कुछ पता नहीं था। होने वाले पति के साथ बचपन खेलते हुए गुजरा मैं और मेरे पति इतने छोटे थे कि मैं उनके साथ खेलती। दोनों के गांव पास-पास हैं। मेरा ससुराल मेरे मायके से सिर्फ 6

पति ने वापस बुलाया; गोबर उठाकर लाखों कमाती, बीएड हूँ लोग पूछकर गाय-भैंस खरीदते

भैया ने 15 दिन बाद दूसरी शादी कर ली

भैया ने अपनी शादी के 15 दिन बाद किसी और लड़की से कोट मैरज कर ली। घर का महौल बहुत खराब हो गया। रिश्तों में कड़वाहट आने लगी। मैं भी शादी के 15 दिन बाद विदा होकर ससुराल गई। वहां 8 दिन रहकर मायके वापस आई। उसी दौरान गांव वालों ने मेरे ससुराल वालों को भड़का दिया कि उस घर की लड़की को कैसे ला सकते हो जिसके भाई ने तुम्हारी बेटी को ब्याहने के बाद ठुकरा दिया।

जबरदस्ती तलाकनामे पर साइन करवाया गया

ससुराल वालों का कहना था, 'तुम्हारे भाई ने हमारे घर की बेटी को छोड़ दिया तो हम भी तुमको अपने घर में नहीं रख सकते।' तलाकनामे पर जबरदस्ती साइन करना पड़ा। मुझे ये कदम लोगों के दबाव और मजबूरी में आकर उठाना पड़ा था। मुझे अंदाजा ही नहीं था कि ये एक दस्तखत मेरी जिंदगी बदल देगा।

मुझे लगा जिसे मैं बचपन से जानती हूँ उस इंसान से एक सिग्नेचर करने से रिश्ता कैसे टूट सकता?

18 साल की उम्र में देखा खुशी और गम मेरी जिंदगी में 18 बसर में खुशी और गम दोनों ने एक साथ दस्तक दी। शादी 18 साल की उम्र में हुई और तलाक भी। शादी के बाद मैं बहुत खुश थी लेकिन ये खुशी चंद दिनों की ही मेहमान। खैर वो बुरा

वक्त था, जो गुजर गया। 6 महीने के बाद मेरे पति ने मुझसे दोबारा बात करने की कोशिश की और हमारी बातें होने लगीं। वो मुझसे कहते थे कि मैं तुमको घर वापस जरूर लेकर आऊंगा। बीच में फिर कुछ समस्याएं खड़ी हुईं और हमारी बातचीत बंद हो गई। ये सब कई महीनों तक चलता रहा और हमारा रिश्ता अग्नि परीक्षा से गुजरा।

पति से दोबारा मिलने की उम्मीद टूट चुकी थी

हम दोनों के घर वाले हमारी शादी के लिए नए रिश्ते ढूढ़ने लगे और नए रिश्ते आने भी लगे। हमारी एक होने की उम्मीद बिल्कुल टूट चुकी थी। मैंने भी ज़िद पकड़ ली थी मैं दो साल तक शादी नहीं करूंगी। एक बार शादी के बाद तलाक से मिले जख्म को भरने में वक्त लगता है। मैंने सोच लिया था कि अब आगे की पढ़ाई पूरी करूंगी।



“गांव-शहर की लड़कियां सोचती हैं कि पति कामाएगा और हम घर बैठकर खाएंगे। लेकिन यह सोच गलत है। मैंने हमेशा पति के सपोर्ट करने का सोचा। खुशहाल जिंदगी एक दूसरे के सपोर्ट से ही चलती है।”

किलोमीटर की दूरी पर है। मेरे पति मेरे गांव आया करते, मैं भी उनके गांव जाती रहती थी। हम खेलते-कूदते, मस्ती करते और हमारे दिल में पति पत्नी वाली कोई फीलिंग ही नहीं थी। सगाई के दस साल बाद हुई शादी सगाई के दस साल बाद मेरी शादी बड़ी धूमधाम से की गई। मेरी शादी आटा-साटा रस्मों के मुताबिक हुई। मेरा भाई मेरी ननद को ही ब्याह कर घर लाया जो मेरी भाभी बनीं। हमारे यहां ऐसे ही रिश्ते जुड़ते हैं। उस समय मैं 18 साल की थी। सब कुछ अच्छा चल रहा था। मुझे अपने पति या ससुराल वालों से कोई शिकायत नहीं थी। लेकिन मेरे भाई ने कहा कि मेरी बीवी पढ़ी लिखी नहीं है। मैं उससे रिश्ता नहीं रखूंगा। वो सिर्फ 7वीं क्लास तक ही पढ़ी थी। क्योंकि भाभी को उसके नाना जी ने सातवी कक्षा के बाद पढ़ने नहीं दिया।



हम दोनों मिलने की कोशिश करते

मेरे पति ने तलाक के बाद मुझसे लगातार कहते, 'तुम्हें मेरे पास आना ही होगा वरना मैं आत्महत्या कर लूंगा और अगर तेरे घर वालों ने तेरी शादी कहीं और कराई तो मैं उसे भी मार डालूंगा।' उनकी ये बातें सुनकर मैं बेहद डर गई। मुझे लगा अब क्या नई अनहोनी होने वाली है। मैंने किसी तरह हिम्मत जुटाकर मां को सारी बातें बताईं। मां को बताया कि पति वापस अपना चाहता है, ऐसा न होने पर खुदकुशी करने की धमकी दे रहा है।

माता-पिता ने किया सपोर्ट

इस बारे में मैंने अपने माता-पिता को मानाने की कोशिश की। मैंने उनसे कहा वो मुझे वापस बुलाना चाहता है। एक कागज का टुकड़ा हमारा रिश्ता नहीं खत्म कर सकता। मैंने जब उसके साथ सात फेरे लिए हैं तो समाज कौन होता है हमारे रिश्ते को मिटाने वाला। मेरी बातों को सुनकर मां और पिता ने कहा, 'तुम वहीं वापस जाना चाहती हो तो हम तुम्हारा सपोर्ट करेंगे क्योंकि हम भी नहीं चाहते थे कि ये रिश्ता टूटे।'।

रिश्तेदारों ने भी ससुराल जाने से मना किया

मेरे गांव वाले और रिश्तेदार भी मुझे समझाते रहते कि तुम वापस ससुराल जाने का भूल जाओ। वहां वापस जाकर भी क्या करोगी। सिर्फ गोबर ही तो उठाओगी। तुम्हारी पढ़ाई लिखाई का क्या फायदा होगा। लेकिन मैंने किसी की बात नहीं सुनी। सिर्फ भगवान पर भरोसा रखा। मैंने सब कुछ किस्मत पर छोड़ दिया। मैं वापस ससुराल गई और सच में मैं आज गोबर उठा रही हूँ लेकिन लाखों भी कमा रही हूँ। किस्मत ने एक होने का मौका दिया

हमारी कोशिशें कामयाबी हुई। बड़ी मुश्किलों के बाद हम फिर एक हो। ससुराल वालों की नराजगी की वजह से हम घर से एक दो महीने दूर रहे। पति ने कहा कि लोग इतनी बातें बना रहे हैं। हमें सोशल मीडिया का सहारा लेकर अपनी बात सामाजिक के सामने रखनी चाहिए। लेकिन सोशल मीडिया में मेरी दिलचस्पी न के बराबर थी। मुझे इस लाइन में जाना बिल्कुल पसंद नहीं था। बचपन में भी कभी फोटो खींचने-खिंचवाने का कोई शौक नहीं रहा। बस एक ही सपना था कि दिल लगाकर पढ़ाई करनी है और सरकारी नौकरी करनी है।

पति ने सोशल मीडिया पर अकाउंट बनाने की राय दी

पति के कहने पर मैंने सोशल मीडिया पर अकाउंट बनाया और वीडियो डालना शुरू किया। मेरे ससुराल में डेरी फार्म है तो हमें भी वहीं करना पड़ा। मैं हाउस वाइफ बनकर नहीं रह सकती थी। पति के कहने पर मैंने बीएड की पढ़ाई बीच में छोड़ दी।

मैंने तय किया कि मवेशियों की अच्छे से देखभाल करके इसी बिजनेस को आगे बढ़ाऊंगी। धीरे-धीरे मैंने पशुपालन के बारे में जानकारी इकट्ठा करनी शुरू की। आज मुझे पशुपालन के बारे में अच्छा ज्ञान हो गया है। लोग मुझसे राय तक लेने आते हैं।

प्रमोशन का वीडियो बनाती हूँ

यूट्यूब से पहला पेमेंट 12 हजार रुपए का आया। इंस्टाग्राम पर भी 50 हजार फॉलोअर्स हो गए तब से प्रमोशन का वीडियो बनाना शुरू कर दिया।

पति ने कहा फेस वीडियो बनाकर ही हम आगे बढ़ सकते हैं। यानी तुम्हारी आवाज काफी नहीं, तुम्हारा वीडियो में चेहरा दिखना जरूरी है। इसी वजह से मैंने मायके जाना भी छोड़ दिया। पहले वीडियो मैंने गाय-भैंसों के बारे में बात की। पहला वीडियो बनाते समय में मेरी आवाज ही नहीं निकल रही थी। कमेंट आते की 'दीदी ऊंचा बोलिए' और अब कमेंट आते हैं कि 'दीदी आप बहुत जल्दी जल्दी बोलती हैं'।

गाय-भैंस खरीदने से पहले लोग मेरी राय लेते हैं

अब लोग फोन करके कहते हैं कि 'दीदी, आप हमारा डेयरी फार्म देखने आइए। वीडियो बनाइए।' तब बहुत अच्छा लगता है। किसान गाय-भैंस खरीदने से पहले मेरी राय लेते हैं। यूट्यूब की कमाई से ही आईफोन 14 प्रो मैक्स खरीदा। आज सास ससुर सब मेरे साथ खड़े हैं। लेकिन मेरी कामयाबी का पूरा श्रेय मैं अपने पति दीनू को देती हूँ। अगर वो साथ न देते तो ये सब मुमकिन नहीं होता। जो लोग कल मेरा विरोध करते थे और कहते थे कि मैं अपनी पढ़ाई लिखाई गोबर में मिला दूंगी। अब वही लोग मेरी तारीफ करते नहीं थकते।

हर इंसान बुरा नहीं होता, कोई काम बुरा नहीं होता। पति की नाईसाफी, कठोरता की कहानियां हम रोज सुनते और पढ़ते हैं। लेकिन मैं आज जो भी हूँ मेरे नाम और शोहरत के पीछे पति का नाम जुड़ा है। गोबर महकता है, लेकिन गोबर से आने वाली कमाई कहीं उससे ज्यादा महकती है।



बंदर और खरगोश

एक बड़े-से जंगल में एक बंदर और एक खरगोश बड़े प्यार से रहते थे। दोनों में इतनी अच्छी दोस्ती थी कि हमेशा एक साथ खेलते और अपना सुख-दुख बांटते थे।

एक दिन खेलते-खेलते बंदर ने कहा, “मित्र खरगोश, आज कोई नया खेल खेलते हैं।” खरगोश ने पूछा, “बताओ कौन-सा खेल खेलने का मन है तुम्हारा?”

बंदर बोला, “आज हम दोनों को आँख-मिचोली खेलनी चाहिए।” खरगोश हंसते हुए कहने लगा, “ठीक है, खेल लेते हैं। बड़ा मजा आएगा।” दोनों यह खेल शुरू करने ही वाले थे कि तभी उन्होंने देखा कि जंगल के सारे पशु-पक्षी इधर-उधर भाग रहे हैं।

बंदर ने फुर्ती दिखाते हुए पास से भाग रही लोमड़ी से पूछा, “अरे, ऐसा क्या हो गया है? क्यों सब भाग रहे हैं?” लोमड़ी ने जवाब दिया, “एक शिकारी जंगल में आया है, इसलिए हम सब अपनी जान बचाकर भाग रहे हैं। तुम भी जल्दी भागो वरना वह तुम्हें पकड़ लेगा।” इतना बोलकर लोमड़ी तेजी से वहाँ से भाग गई।

शिकारी की बात सुनते ही बंदर और खरगोश भी डर कर भागने लगे। भागते-भागते दोनों उस जंगल से काफी दूर निकल आए। तभी बंदर ने कहा, “मित्र खरगोश, सुबह से हम भाग रहे हैं। अब शाम हो चुकी है। चलो, थोड़ा आराम कर लेते हैं। मैं थक गया हूँ।”

खरगोश बोला, “हाँ, थकान ही नहीं, प्यास भी बहुत लगी है। थोड़ा पानी पी लेते हैं। फिर आराम करेंगे।”

बंदर ने कहा, “प्यास तो मुझे भी लगी है। चलो, पानी ढूँढते हैं।”

दोनों साथ में पानी ढूँढने के लिए निकले। कुछ ही देर में उन्हें पानी का एक मटका मिला। उसमें बहुत कम पानी था। अब

खरगोश और बंदर दोनों के मन में हुआ कि अगर इस पानी को मैं पी लूंगा, तो मेरा दोस्त प्यासा ही रह जाएगा।

अब खरगोश कहने लगा, तुम पानी पी लो। मुझे ज़्यादा प्यास नहीं लगी है। तुमने उछल-कूद बहुत की है, इसलिए तुम्हें ज़्यादा प्यास लगी होगी।

फिर बंदर बोला, “मित्र, मुझे प्यास नहीं लगी है। तुम पानी पी लो। मुझे पता है, तुमको बहुत प्यास लगी है।”

दोनों इसी तरह बार-बार एक दूसरे को पानी पीने के लिए कह रहे थे। पास से ही गुज़र रहा हाथी थोड़ी देर के लिए रुका और उनकी बातें सुनने लगा।

कुछ देर बाद हंसते हुए हाथी ने पूछा, “तुम दोनों पानी क्यों नहीं पी रहे हो?”

खरगोश ने कहा, “देखो न हाथी भाई, मेरे दोस्त को प्यास लगी है, लेकिन वो पानी नहीं पी रहा है।”

बंदर बोला, “नहीं-नहीं भाई, खरगोश झूठ बोल रहा है। मुझे प्यास नहीं लगी है। इसको प्यास लगी है, लेकिन यह मुझे पानी पिलाने की ज़िद कर रहा है।”

हाथी यह दृश्य देखकर बोलने लगा, “तुम दोनों की दोस्ती बहुत गहरी है। हर किसी के लिए यह एक मिसाल है। तुम दोनों ही इस पानी को क्यों नहीं पी लेते हो। इस पानी को आधा-आधा करके तुम दोनों पी सकते हो।”

खरगोश और बंदर दोनों को हाथी का सुझाव अच्छा लगा। उन्होंने आधा-आधा करके पानी पी लिया और फिर थकान मिटाने के लिए आराम करने लगे।

कहानी से सीख

सच्चे दोस्त हमेशा एक-दूसरे का खयाल रखते हैं। सच्ची दोस्ती में स्वार्थ की कोई जगह नहीं होती।

एक बार ज़रूर करें सांभर झील का एक रोमांच भरा सफर

सांभर सॉल्ट लेक अगर नहीं गए हैं, तो प्लान बना लीजिए।

इस झील में मुख्य रूप से मेंढ़ा और रनपंगढ़ नदी से पानी आता है। इस झील पर तकरीबन पांच किमी लम्बा एक बाँध बनाया गया है जो इस झील को विभाजित करके नमक बनाने में मदद करता है।

इस समय अगर आप किसी ऐसी जगह पर जाने का विचार बना रहे हैं, जो आपके जीवन में थोड़ा रोमांच पैदा करे, तो सांभर झील एक अच्छा विकल्प हो सकता है। यह राजस्थान की राजधानी जयपुर से कुछ ही किमी की दूरी पर स्थित एक ऐसी झील है, जिसे सॉल्ट लेक के रूप में जाना जाता है। यह एक तरह से देश की सबसे बड़ी अंतर्देशीय नमक की झील है। इस झील को 'थार रेगिस्तान का उपहार' माना जाता है।

यह जगह इतनी बड़ी है कि सागर जैसी प्रतीत होती है। यही कारण है कि जो लोग जयपुर घूमने आते हैं, उनकी इच्छा इस जगह पर आकर झील को देखने की भी रहती है। इस झील में मुख्य रूप से मेंढ़ा और रनपंगढ़ नदी से पानी आता है। इस झील पर तकरीबन पांच किमी लम्बा एक बाँध बनाया गया है जो इस झील को विभाजित करके नमक बनाने में मदद करता है। इस जगह पर आकर नमक प्रयोगशाला और नमक संग्रहालय देखना आपके घुमक्कड़ी के अनुभवों में नई चीज़ जोड़ेगा।

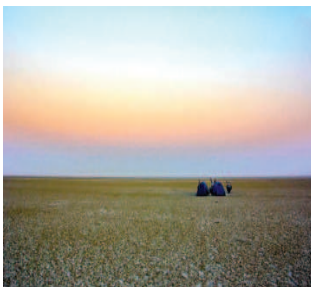
पौराणिक संदर्भ

इस जगह से जुड़ा एक पौराणिक संदर्भ, जिसकी चर्चा आपको भी वहाँ जाकर सुनने को मिल जाएगी। वह यह कि महाभारत काल के दौरान गुरु शुक्राचार्य इस जगह पर आए थे और इसी जगह पर अपनी बेटी देवयानी का विवाह भारत के राजा ययती से किया था। इस जगह पर अभी भी वह मंदिर स्थित है जिसे देवयानी मंदिर के नाम से जाना जाता है। इस जगह पर पुरातत्व विभाग ने खुदाई भी कराई थी, जिसमें बड़ी संख्या में मिट्टी की मूर्तियाँ और पत्थर के पात्र पाए गए थे। ये अब जयपुर में अल्बर्ट संग्रहालय में रखे गए हैं।

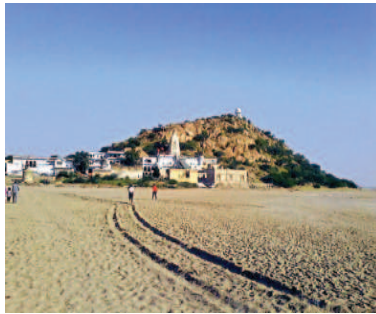
बर्डवाचिंग का शौक है

तो ज़रूर जाइए

सांभर झील को इसकी



इकोलॉजी की वजह से दुनिया भर में जाना जाता है। इसे यूनेस्को ने रामसर स्थल यानि कि अंतर्राष्ट्रीय महत्व की आर्द्रभूमि घोषित किया है। यह दुनिया भर की लाखों पक्षियों का घर है। इस जगह पर सर्दियों के दौरान दुनिया के कोने-कोने से उड़कर आते हैं। आप अगर बर्डवाचिंग का शौक रखते हैं तो इस जगह पर जाकर सुंदर गुलाबी फ्लेमिंगो,



पे ली का न ,
रे ड शें क स ,
सारस, टिटिहरी
और काले पंखों
वाला स्टिल्स
देख सकते हैं।

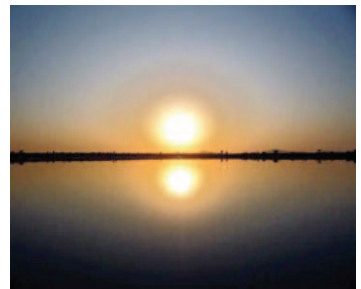
**शाकम्भरी
माता मंदिर**

शाकम्भरी

माता को दुर्गा का अवतार माना जाता है। शाकम्भरी माता के देशभर में तीन शक्तिपीठ हैं जिनमें से सबसे प्राचीन शक्तिपीठ राजस्थान की राजधानी जयपुर से करीब 100 किलोमीटर दूर सांभर कस्बे में स्थित है। माता का यह मंदिर करीब 2500 साल पुराना बताया जाता है और इसकी आसपास के क्षेत्रों में काफ़ी मान्यता है। शाकम्भरी माता को चौहान वंश की कुलदेवी कहा जाता है पर माता को अन्य कई धर्म और समाज के लोग पूजते हैं।

साल्ट लेक

सांभर झील जयपुर से 70 किमी और अजमेर से 85 किमी की दूरी पर स्थित है। इस जगह पर जाने के लिए सार्वजनिक



साधनों का अभाव रहता है पर रास्ता अच्छा है जो हरे भरे खेतों के बीच से होकर जाता है। अपनी निजी वाहन से इस जगह पर जाना सुविधाजनक रहेगा। ठहरने के लिए कई जगहें हैं लेकिन अगर लौटना चाहें तो इस जगह पर जाकर एक दिन में ही लौटा भी जा सकता है।

फिटनेस में स्टारकिड्स को मात देती हैं शनाया कपूर ये हैं अट्रेक्टिव बॉडी का राज

एक्टर संजय कपूर और महीप कपूर की बेटी शनाया कपूर सबसे फेमस स्टारकिड्स में से एक हैं। वो सुंदर होने के साथ-साथ काफी फिट भी हैं। फिटनेस के मामले में वो सारे स्टार किड्स को मात दे रही हैं। अपने फैशन सेंस, स्टाइल और फिगर से वो लोगों को घायल करती रहती हैं। खुद को फिट रखने के लिए शनाया हेल्दी लाइफस्टाइल को प्राथमिकता देती है जिससे कई लोगों को इंस्पिरेशन मिल सकती है। शार्प जॉ लाइन, टोन्ड बॉडी और बैली, शेड लैस के लिए शनाया तई तरह की एक्टिविटीज करती हैं। आइए जानते हैं क्या है शनाया की अट्रेक्टिव बॉडी का राज....

बैली डांस

टोन्ड बैली के लिए एक्ट्रेस शनाया बैली पर भरोसा करती हैं। एक्ट्रेस के बैली इंस्ट्रक्टर ने बनाया यह न सिर्फ कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज में मदद करता है बल्कि कोर मसल्स को भी मजबूत करता है।

रेगुलर वर्कआउट

शनाया रेगुलर वर्कआउट करती



हैं, जिसमें उनकी बेसिक एक्सरसाइज भी शामिल है। यहां तक की कोरोना महामारी में भी शनाया ने एक्सरसाइज करना नहीं छोड़ा था। रेगुलर वर्कआउट से आप रिलेक्स और फोकस्ड रहते हैं। वहीं वजन घटाने के लिए सिर्फ योग, कैलिस्थेनिक्स या पिलेट्स करने की जरूरत नहीं है। डांस, स्ट्रेचिंग, स्वीमिंग, जॉगिंग, रनिंग से भी टोन्ड बॉडी पा सकते हैं। जरूरी है कि आप अपने वर्कआउट पैटर्न में बदलाव करें। शनाया कई तरह के हैंड एक्सरसाइज भी करती हैं, जिसे कारण उनके हाथ काफी टोन्ड हैं।

डाइट पर भी देती हैं ध्यान

हेल्दी लाइफस्टाइल को मेनटेन करने के लिए डाइट पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। पानी पीने से आपको भूख कम लगती है और मेटाबॉलिक रेट बढ़ता है, जिससे आपकी कैलोरीज बर्न होती 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