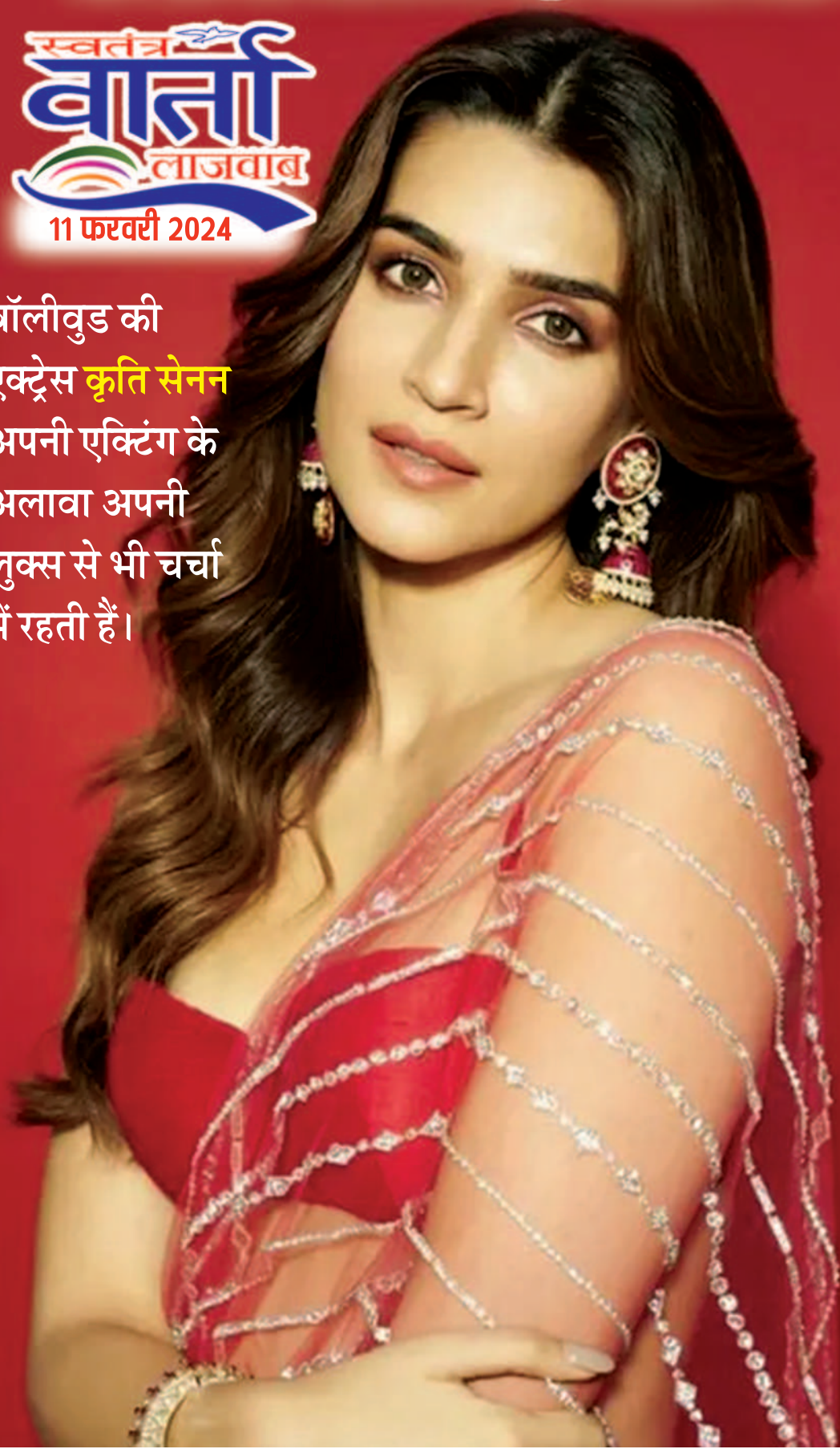


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



बॉलीवुड की
एक्ट्रेस **कृति सेनन**
अपनी एक्टिंग के
अलावा अपनी
लुक्स से भी चर्चा
में रहती हैं।



लड़की देखने हरीश सपरिवार
पहुँचा।

उनके सामने लड़की के गुणों की प्रशंसा
की जा रही थी।

लड़की वालों ने कहा, 'सीमा की आवाज
कोयल जैसी है,
उसकी गर्दन तो मोरनी के जैसी है, चाल हिरणी जैसी और
स्वभाव में से तो गाय है।

हरीश ने कहा, 'जी,
क्या इसमें कोई
इंसानी गुण भी हैं?



टीचर- 10 नंबर के एक
प्रश्न का जवाब दो

छात्र- सर प्रश्न पूछो

टीचर- बताओ सबसे ज्यादा
नकल कहां होती है..?

छात्र- सर, व्हाट्सएप पर
टीचर- शाबाश, लो 10 में
10 नंबर

भूगोल की खूबसूरत टीचर

को देखकर पप्पू आह भरकर बोला...

टीचर-गंगा कहां से निकलती है और कहां मिलती है?

पप्पू-घर से स्कूल के लिए मेकअप कर निकलती है, और
स्कूल के पीछे कालू से मिलती है।

सोनू दर्जी का काम करता था, वो दुकान जाने के लिए
बस में चढ़ा,

उसके पास फोन आया, उसने फोन उठाया और बोला...

तू हाथ काटकर रख, गला मैं आकर

काटूंगा,

इतना

सुनकर

पूरी बस

खाली

हो गई।



औरत- भैया लाल मिर्च देना,

दुकानदार चिल्लाया- अरे हरी मिर्च
देना जरा

औरत- पर भाईसाहब मैंने लाल मिर्च
मांगी है, जल्दी मंगाइए

दुकानदार- अरे हरी मिर्च ला रे जल्दी,
औरत (गुस्से में)- भैया मुझे लाल
मिर्च लेनी है, आप बार बार हरी मिर्च
क्यों चिल्ला रहे हैं,

दुकानदार (मुस्कराते हुए)- नाराज
न होइए

मैडम, लाल मिर्च ही दे रहा हूं, हरी तो
नौकर का नाम है।



पत्नी- ये रैगिंग किसे कहते हैं?

पति- ये जो तुम हर मैरिज एनिवर्सरी,
करवाचौथ और जन्मदिन पर जबरदस्ती
गिफ्ट मांगती हो ना,
उसे ही अंग्रेजी में रैगिंग कहते हैं।

राकेश- यार तू अपनी बीवी को किस
नाम से बुलाता है?

रमेश- गूगल

डार्लिंग

राकेश- ये कैसा
नाम हुआ।

रमेश- क्या करूं,
सवाल एक करता हूं
और जवाब 100
मिलते हैं।



12वीं फेल के रियल हीरो हैं आईपीएस मनोज कुमार शर्मा जिन्होंने बीवी की 'हाँ' सुनते ही बदल डाली दुनिया



बॉलीवुड की एक फिल्म बारहवीं फेल बहुत पसंद की जा रही है और वो 12 फेल फेम कोई और नहीं बल्कि आईपीएस मनोज कुमार ही हैं जो इन दिनों काफी सुर्खियों में छाए हुए हैं। अभी वह महाराष्ट्र पुलिस में एडिशनल कमिश्नर के पद पर हैं। उनके स्ट्रगल और कभी ना हार मानने वाले जज्जे की स्टोरी आपको बताते हैं।

बचपन से ही पढ़ाई में नहीं थे दिलचस्प

आईपीएस मनोज कुमार ने बचपन में जिंदगी की आम जरूरतों के लिए काफी संघर्ष किया है। मध्यप्रदेश के मुरैना जिले में स्थित एक छोटे से गांव बिलगांव में पैदा हुए मनोज के घर की आर्थिक स्थिति काफी खराब थी। उनके पिता कृषि विभाग में कार्यरत थे। पढ़ाई करना मुश्किल भी था और उनकी पढ़ाई में भी कोई खास दिलचस्पी भी नहीं थी। जैसे-तैसे उन्होंने चीटिंग के सहारे 9वीं और 10वीं, 3वीं डिवीजन से पास की और 11वीं भी किसी तरह से उन्होंने पास कर ली। लेकिन 12वीं क्लास के पेपर में एसडीएम द्वारा नकल होने से रोके जाने के कारण वह हिंदी को छोड़, बाकी सारे विषयों में फेल हो गए। स्कूल में आये हुए एसडीएम की कार्रवाई से वो काफी प्रभावित हुए, उस समय उन्हें पहली बार पता चला पुलिस, प्रिंसिपल से ऊपर का भी कोई अधिकारी होता है।

12वीं में फेल होने के बाद किया भाई के साथ काम

12वीं में फेल होने के बाद वह भाई के साथ ऑटो चलाने लगे। लेकिन कही ना कही एसडीएम के रौब रुतबे से मनोज काफी प्रभावित हुए थे। उन्होंने ठान ली थी कि वह भी अधिकारी बनेंगे। यही उनकी जिंदगी का टर्निंग प्वाइंट रहा। उन्होंने फिर से पढ़ाई शुरू की। 12वीं के बाद एमपीपीएससी की तैयारी के लिए ग्वालियर गए, जहां उनकी मुलाकात एक हम उम्र लड़के से हुई, जो खुद एमपीपीएससी की तैयारी के लिए ग्वालियर आया था। उसी लड़के से मनोज को यूपीएससी की जानकारी मिलती है और यही से शुरू होता है, मनोज कुमार शर्मा का यूपीएससी का सफर। बस इस परीक्षा की तैयारी के लिए वह दिल्ली गए लेकिन दिल्ली आकर रहना उनके लिए आसान नहीं था। फीस भरने और रोजाना गुजारे लायक पैसे के लिए उन्होंने टैपो चलाया, फुटपाथ पर सोए, लाइब्रेरी में चपड़ासी का काम किया और अमीरों के कुत्ते भी टहलाए।

कोचिंग ढूंढते वक्त हुई

थी श्रद्धा से मुलाकात

दिल्ली में कोचिंग ढूंढते वक्त मनोज की उत्तराखंड की रहने वाली श्रद्धा जोशी से मुलाकात हुई और दोनों अच्छे दोस्त बन गए। श्रद्धा भी स्टेट पीएससी की तैयारी की लिए दिल्ली आई

हुई थी लेकिन परीक्षा में मनोप 3 बार असफल हुए जबकि श्रद्धा परीक्षा पास कर डिप्टी कलेक्टर बन गई थीं लेकिन श्रद्धा का उनकी जिंदगी में आना उनकी जिंदगी पलटने से कम नहीं था। मनोज ने श्रद्धा से कहा था कि 'तुम हां कह दो, तो मैं पूरी दुनिया को पलट दूंगा...' और सच में ऐसा ही हुआ भी।

रिश्ते के लिए नहीं थे राजी श्रद्धा के घरवाले

बता दें कि श्रद्धा जोशी के घरवाले इस रिश्ते के लिए राजी नहीं थे। वहीं श्रद्धा को भी समझ आ चुकी थी कि मनोज को आगे बढ़ाना है तो बड़ी चुनौती देनी पड़ेगी। तभी मनोज ने श्रद्धा से कहा था कि 'तुम हां कह दो, तो मैं पूरी दुनिया को पलट दूंगा।' श्रद्धा ने मनोज को आई लव यू टू कहा और मनोज ने अपने चौथे प्रयास में 121वीं रैंक के साथ यूपीएससी परीक्षा पास कर ली। इस तरह साल 2005 में उन्होंने शादी की और उनके दो बच्चे हुए मानस और चिया शर्मा। वहीं साल 2007 में श्रद्धा जोशी भी यूपीएससी परीक्षा पास कर आईआरएस अधिकारी बन गईं। मनोज की ताई ने एक वेबसाइट को दिए इंटरव्यू में बताया कि मनोज काफी सीधा था। 12वीं फेल होने के बाद ग्वालियर गया और वहां का ज्यादा तो नहीं पता लेकिन वहीं लड़की से दोस्ती हुई, प्यार हुआ और उन्हीं के साथ पढ़ाई लिखाई करते-करते अधिकारी बने और शादी कर ली।

मनोज ने किया गांव का नाम रोशन

बता दें कि जिस गांव में मनोज जन्मे थे जिसे पहले कोई नहीं जानता था। लेकिन आज मनोज कुमार की बदौलत ही वह गांव पूरे देश में ट्रेंड कर रहा है। मनोज कुमार शर्मा ने ग्वालियर के महारानी लक्ष्मीबाई गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस से बीए (हिस्ट्री) किया है। इसके साथ ही मनोज कुमार शर्मा ने यूपीएससी के दौरान पत्रकारिता में पीएचडी करी हुई है।

12 क्लास में फेल होने के बाद भी अपने लक्ष्य के प्रति अडिग रहे, किस प्रकार की कठनायियों को पार करते हुए मनोज कुमार शर्मा आईपीएस बने। इसी स्टोरी को विधु विनोद चोपड़ा ने बताया है फिल्म 12वीं फेल में। बता दें कि मनोज कुमार शर्मा के जीवन पर उनके मित्र अनुराग पाठक द्वारा लिखी हुई किताब "12वीं फेल : हारा वही जो लड़ा नहीं" काफी चर्चित हुई थी। उसी किताब से प्रेरित होकर फिल्म बनाई गई है।



घर का काम हर महिला के लिए एक लिमिट के बाद काफी स्ट्रेसफुल हो सकता है। हाउस हेल्प की मदद के बाद भी घर के कई ऐसे काम होते हैं जिनको करते करते महिलाओं का काफी वक्त लगता है। अगर पार्टनर हेल्पफुल है तब तो बात ही क्या है, लेकिन दिक्कत तब आती है अगर आपके पार्टनर आलस के मारे काम में हाथ बंटाने को तैयार ही नहीं हैं। पति के आलस और काम ना करने की आदत से पत्नी पर घर के काम का बोझ तो पड़ता ही है, साथ में पति-पत्नी के बीच मनमुटाव का भी यह एक कारण बन सकता है।

एक रिपोर्ट में इस बात का दावा किया गया है कि भारतीय पुरुष दिन में केवल 19 मिनट ही घर के कामकाज में अपना समय बिताते हैं। वह अपने खाने-पीने की चीजों से लेकर दूसरे कामकाज तक घर की महिलाओं पर ही निर्भर रहते हैं। भारत में घरेलू कामकाज के संदर्भ में लैंगिक असमानता आज भी बनी हुई है। लड़कियों को जहां शुरुआत से ही घर के सारे कामकाज सिखाए जाते हैं, तो वहीं लड़कों को आज भी इन चीजों से परे रखा जाता है जो समय के साथ-साथ उन्हें आलसी और दूसरों पर निर्भर रहने वाला बना देता है।

घर की जिम्मेदारी तो कई तरीकों से आपस में आप दोनों बांट सकते हैं। लेकिन उससे पहले आलसी पार्टनर को कैसे हैंडल करना है खुद को घर के काम से ब्रेक तो दें ही साथ में पार्टनर को ये एहसास कराने का मौका भी तो दें कि आप घर के लिए क्या कुछ नहीं करतीं। होममेकर्स को अक्सर फॉर ग्रांटेड ले लिया जाता है। छोटे-छोटे से दिखने वाले उन कामों के पीछे कितनी फिजिकल और मेंटल एनर्जी लगती है- यह एहसास पार्टनर होना जरूरी है।

करें वन टू वन कम्युनिकेशन

भारतीय परिवारों में लड़कों की परवरिश कुछ ऐसे

आलसी पति को स्मार्टली कैसे हैंडल करें वाइफ

होती है जहां उनकी एक आवाज पर हाथ में खाना-पानी का गिलास सब मिल जाता है। और यह खराब आदतों के चलते बाद में भी काम करने की ज़रा भी आदत नहीं रहती। कभी भी अपने आपसी पति पर गुस्सा न करें क्योंकि ऐसा करने से रिश्ते में मनमुटाव आ सकता है। आपको यह समझना होगा कि उनके इस रवैये के पीछे का क्या कारण है। कई बार ऑफिस की टेंशन की वजह से भी पति एक जगह बैठना पसंद करते हैं। इसलिए हो सकता है आपके पति पहले से ही परेशान हो। ऐसे में आपका गुस्सा उनपर बुरा असर डाल सकता है।

अपने पार्टनर से इस बारे में साफ-साफ बात करें और बताएं कि कैसे उनके सहयोग न करने की आदत के कारण आपके लिए पूरा दिन स्ट्रेसफुल हो जाता है। कोई भी पार्टनर जो समझदार होगा, जिसे आपकी फिक्र होगी, वह आपकी इन बातों को सकारात्मक लेते हुए ज़रूर मदद के लिए आगे आएंगे लेकिन पहला कदम आपको लेना है अपनी बात को साफ शब्दों में इजहार करके।

मदद जरूर मांगें

कई बार ऐसा होता है कि आपने पार्टनर को घर के किसी काम को बोला और उन्होंने मना कर दिया। लेकिन अगर ऐसा लंबे समय से चल रहा है तो फिर सोचना जरूरी है। पति को कभी इतना भी सपोर्ट भी न करें कि उनको आलस की आदत पड़ जाए। कई महिलाएं पति की इस आदत को सहती रहती हैं। आपको जब भी घर के काम में पति की मदद की जरूरत पड़े तो जरूर मांगें। अगर वह मदद न भी करें तो मदद मांगनी बंद न करें।

बच्चों के सामने चुप रहें

अगर आपने पति को कोई काम करने को कहा है और उन्होंने काम नहीं किया है तो उन्हें बच्चों के सामने भला बुरा कभी न कहें। बच्चों के सामने अगर आप उन्हें भला

बुरा बोलती हैं तो वह सुधरने की बजाय बिगड़ जाएंगे। उनको ऐसा एहसास कराएं कि उन्होंने बच्चों के सामने सही उदाहरण पेश नहीं किया है और फिर देखिए वह इस बारे में ध्यान रखने की पुरजोर कोशिश करेंगे।

शुरू में कम दें जिम्मेदारियां

आपने अक्सर देखा होगा कि आपके पति घर के कामों से बचने की कोशिश करते होंगे फिर चाहे वो घर का कोई भी काम हो। हर रोज बर्तन धोने से लेकर खाना बनाने और सफाई करने तक सारी जिम्मेदारी सिर्फ आपके ही ऊपर होती है। अगर आप चाहती हैं कि वह भी आपके काम में मदद करें तो आपको अपने पति को शुरू में छोटे-छोटे काम देना शुरू करना होगा। उन्हें कुछ ऐसे काम दें जो आसान हो। जैसे आप उन्हें सब्जी काटने को दीजिए या फिर उन्हें बच्चों की पढ़ाई करवाने के लिए कहें। इसके कुछ समय बाद ही आप उन्हें घर का काम करने को दें।

अपनी बात पर रहें कायम



एक दिन पति ने चाय बना दी तो पसीज मत जाइए। ये कहकर उनके मोटिवेशन को डिमोटिवेशन में मत बदलिए कि 'इन्हें तो आदत ही नहीं है घर के काम करने की..।' जो जिम्मेदारी आपने उन्हें दी है, उसे हर रोज करवाने पर डटे रहें। साथ ही उन्हें ऐसा भी ना लगने दें कि घर के काम में आपकी मदद कर वह आप पर अहसान कर रहे हैं। पार्टनर को यह बात समझना जरूरी है कि घर के कामों में भी उनकी भागीदारी जरूरी है और इसे ना करना कोई ऑप्शन नहीं है।

बताएं और जताएं उनकी महत्ता

पार्टनर को अपना सुपर हीरो बना लें। हो सकता है कि आप घर के सभी काम खुद ही हैंडल करने में सक्षम हों लेकिन उन्हें बताएं और जताते भी रहें कि कैसे उनकी मदद आपके लिए जरूरी है। उन्हें बताने का कोई भी अवसर ना छोड़ें कि उनके एक मदद से कितना पॉजिटिव बदलाव आ गया है। जैसे ही उन्हें एहसास होगा कि कैसे उनके एक्टिव होने से आप और बच्चे खुश हैं तो वह अपनी सुपर हीरो वाली इमेज को बनाए रखने के लिए कोशिश आगे भी जारी रखेंगे।

बस करते रहें तारीफ

याद रखें कि आप इस वक्त एक मिशन पर हैं जिसमें तारीफ बहुत अहम रोल अदा कर सकती है। पति द्वारा किए गए छोटे-छोटे कामों की बराबर तारीफ करना न भूलें। तारीफ के तौर पर या तो उनकी फेवरेट डिश बना दें या फिर उनकी पसंदीदा फिल्म उनके साथ देख लें। इससे वो निश्चय ही मोटिवेट होंगे और हर दिन अपना बेस्ट देने की कोशिश करेंगे।

मिलकर करें काम

पार्टनर के साथ मिलकर काम करने के कई फायदे हैं। बातों-बातों में काम तो निपट ही जाता है, साथ ही आपस में बॉन्ड, प्यार बढ़ता है। जब आपके पति घर के काम कर रहे हों तो आप भी उनकी हेल्प करें। साथ में सफाई हो या खाना बनाना-ये ऐसे पल हैं जब आप एक-दूसरे को समझते भी हैं और आपके पति को यह भी समझ आता है कि कैसे उनकी बेटर हॉफ सुबह से लेकर रात तक घर को अपटूडेट रखने के लिए क्या कुछ नहीं करती। और फिर यही तो वो फीलिंग है जो अगले दिन उन्हें आलस छोड़ आप की हेल्प के लिए आगे आने के लिए पुश करती है।

इग्नोर करें गलतियां



कभी-कभी महिलाएं हर बात पर बहुत कंट्रोल करने की कोशिश करने लगती हैं और चाहती हैं कि एक निश्चित काम उनके तरीके से ही हो। कुछ कामों को करने का आपका अपना तरीका हो सकता है, लेकिन एक बार जब आप अपने पति को कोई काम सौंप दें, तो उनके काम में दखल न दें। बार-बार हस्तक्षेप न करें। थोड़ा-सा फ्री हैंड उन्हें दें जिससे घरेलू कामों में वह भी अपनी क्रिएटिविटी दिखा सकें। आलसी पार्टनर से हेल्प लेनी है तो थोड़ा आपको फ्लेक्सिबल रहना होगा। एक बात और, मान लीजिए कि पति का किया हुआ कोई काम आपको पसंद नहीं आता तो फौरन न तो उन्हें टोकिए और न उस काम को उनके सामने ठीक करें। इससे उनके मन में यह बात आएगी कि आपको उनके काम करने का ढंग पसंद नहीं।

पूरे दुनिया में मशहूर हुई शेफ गरिमा उनके रेस्टोरेंट गा को मिला दूसरा मिशेलिन स्टार

महिलाएं हर किसी क्षेत्र में आज तरक्की हासिल कर रही हैं। चाहे वह देश के लिए मेडल लाना हो या फिर किसी खिताब पर अपना नाम लिखना हो। हर किसी क्षेत्र में वह अपनी कामयाबी और एक नया मुकाम हासिल करती हुई दिख रही हैं। ऐसा ही कुछ अब भारत की 37 साल की शेफ गरिमा अरोड़ा के साथ हुआ है। उनके रेस्तरां गा को पॉपुलर मिशेलिन स्टार से सम्मानित किया गया है। ऐसे में वह इतनी कम उम्र में सम्मानित होने वाली पहली भारतीय महिला शेफ बन गई हैं। बैंकॉक में रेनोवेटेड ट्रेडिशनल थाई हाउस में मौजूद एक मॉडर्न इंडियन फाइन डायनिंग रेस्टोरेंट गा को 2018 में भी एक मिशेलिन स्टार मिला था। ऐसे में दूसरी बार दोबारा ने होटल को मिशेलिन स्टार मिलना किसी उपलब्धि से कम नहीं है।

बहुत ही खास है रेस्टोरेंट का मेन्यू

गा रेस्टोरेंट का अभी का मेन्यू स्वाद, टेक्सचर और इंग्रीडिएंट्स का एक मिश्रण है जो सारे भारत के असीमित व्यंजनों से प्रेरित है। गाइड में यह बताया गया है कि यह मेन्यू अपने कई सारी छोटी-छोटी बाइट्स में पारंपरिक भारतीय खाना पकाने की तकनीकों को लोकल इंग्रीडिएंट्स के साथ-साथ जोड़कर आपको एक नए और अनोखे तरीके से भारत के स्वाद की यात्रा कराता है।

रेस्टोरेंट्स के नाम है कई सारी उपलब्धियां

आपको बता दें कि गा ने हाइएस्ट न्यू एंट्री अवॉर्ड के साथ एशिया के 50 बेस्ट रेस्टोरेंट्स में 16वें नंबर पर अपनी शुरुआत की और कुछ ही समय बाद इस रेस्टोरेंट ने विश्व के बेस्ट रेस्टोरेंट की लिस्ट में 95वें नंबर पर जगह बना ली। गा वर्तमान समय में एशिया के 50 बेस्ट रेस्टोरेंट 2020 की लिस्ट के अनुसार, 33वें स्थान पर है।

एक खास अवॉर्ड है मिशेलिन स्टार

मिशेलिन स्टार एक फेमस पाककला का अवॉर्ड है जिसे सावधानी पूर्वक और बहुत ही मुश्किल मूल्यांकन प्रक्रिया के अनुसार तय किया जाता है। मिशेलिन गाइड के जो इंस्पेक्टर इन्हें देते हैं उनके बारे में किसी को भी कोई जानकारी नहीं होती। ये स्टार्स इंग्रीडिएंट्स की गुणवत्ता, कलनरी स्किल्स,



क्रिएटिविटी और स्थिरता पर फोकस करते हैं।

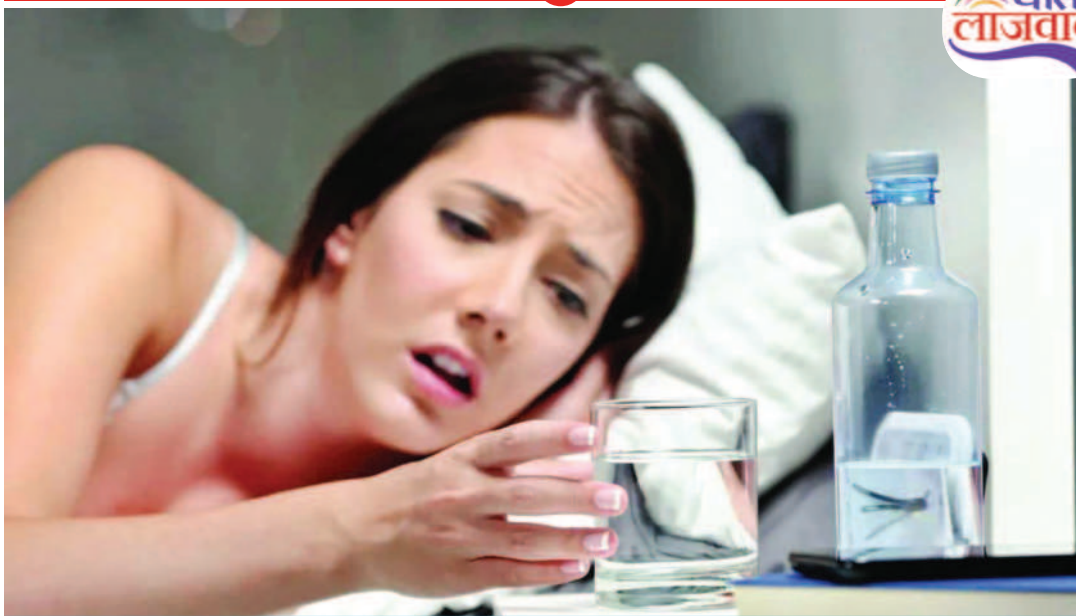
पंजाबी परिवार में जन्मी हैं गरिमा अरोड़ा

गरिमा अरोड़ा का जन्म पंजाबी परिवार में हुआ था और उन्हें बचपन से ही खाने-पीने का बहुत शौक था। उनके पिता का नाम अनिल अरोड़ा और मां का नाम नीतू अरोड़ा है। उनका खाने से शुरु से ही बहुत प्यार था और वह अपने घर की रसोई में कई तरह-तरह के पकवान बनाते थे।

अपनी हॉबी को बनाया पैशन

आपको बता दें कि गरिमा को खाना बनाने का बहुत शौक था इसलिए कुछ समय के बाद उन्होंने साल 2017 में एक इनवेस्टर की मदद से बैंकॉक में ही गगन आनंद के रेस्तरां के सामने एक तीन मंजिला खुद को रेस्तरां खोला और उसका नाम गा रखा।





सर्दी में अगर लगे बार-बार प्यास

आप पर्याप्त पानी पीते हैं और इसके बावजूद आपको बार-बार प्यास लगती है तो इसमें कई गंभीर बीमारियों के संकेत छुपे हो सकते हैं. खासकर अगर सर्दियों के मौसम में बार-बार प्यास लगती है तो सतर्क हो जाएं. हालांकि जब आप कठिन मेहनत वाले काम करते हैं तो इसके बाद

प्यास लगती है. यह आम बात है. पर बिना वजह बार-बार प्यास लगने का मतलब है कि आपके शरीर में कुछ अंदरूनी परेशानियां हैं. कई बीमारियों के कारण आपको बार-बार प्यास लग सकती है. इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए.

खून की कमी- जब आपके शरीर में खून की कमी होने लगे यानी खून में आरबीसी और हीमोग्लोबिन की कमी होने लगे तो आपको बार-बार प्यास लग सकती है. खून की कमी के कई कारण हो सकते हैं. इसके लिए विटामिन बी 12 और आयरन की कमी हो सकती है. इससे एनीमिया की बीमारी होती है. ऐसा होने पर शरीर में बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी होने लगेगी. बाद में कई बीमारियां हो सकती हैं. इसलिए इसे नजरअंदाज न करें.

मुंह में स्लाइवा न बनना- मुंह में हमेशा स्लाइवा या थूक रहना चाहिए. स्लाइवा कई तरह के सूक्ष्म जीवों को मार देता है. इससे इंफेक्शन से संबंधित कई बीमारियां नहीं होती हैं. लेकिन अगर मुंह में स्लाइवा कम बन रहा है तो इससे बार-बार प्यास लग सकती है. हालांकि इसकी कई वजहें हो

हो
सकते हैं इन
बीमारियों के संकेत

सकती है. जैसे कुछ दवाइयां खाने के बाद मुंह में स्लाइवा कम बनता है. वहीं कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के कारण भी मुंह में स्लाइवा कम बनता है. लेकिन बिना किसी वजह मुंह में स्लाइवा कम बनता है तो यह चिंता की बात है.

चक्कर आना- कई वजहों से कभी-कभी चक्कर आने की समस्या हो सकती है. अगर बार-बार चक्कर आने की समस्या है और यह गंभीर हो जाता है तो इससे बार-बार प्यास भी लगती है. इसलिए इसलिए यदि चक्कर के साथ बार-बार प्यास लगती है तो इसे हल्के में न लें.

ज्यादा कैल्शियम- यदि आपके शरीर में हाइपरकैल्शिमिया की बीमारी है तो भी बार-बार प्यास लग सकती है. हाइपरकैल्शिमिया का मतलब है कि आपके शरीर में कैल्शियम की मात्रा ज्यादा हो गई है. हाइपरकैल्शिमिया के कारण शरीर में पानी को रखने की क्षमता कम हो जाती है. इसलिए बार-बार प्यास लगती है. इसका इलाज जरूरी है.

डायबिटीज- कई लोगों को पता होगा कि जब डायबिटीज की बीमारी होती है तब मरीज को बार-बार प्यास लगती है. जब ग्लूकोज पेशाब से निकलने लगता है तो शरीर में पानी धारण करने की क्षमता कम हो जाती है और बार-बार पेशाब जाना पड़ता है. इससे शरीर में पानी की कमी होने लगती है और इस कारण बार-बार प्यास लगती है.



क्या फिश पेडिक्योर कराना है फायदेमंद ? जान लें नुकसान, सेफ्टी टिप्स

लोग अपने पैरों, नाखूनों को साफ-सुथरा, कोमल बनाए रखने के लिए फिश पेडिक्योर ट्रीटमेंट देश-विदेशों में काफी तेजी से पॉपुलर हो रहा है। इसे करवाने से पैरों के तलवे, एड़ियों से डेड स्किन सेल्स हटती है, जिससे ये सॉफ्ट और हेल्दी रहते हैं। आखिर क्या है फिश पेडिक्योर, कैसे किया जाता है, क्या ये फायदेमंद है या इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं, जानते हैं यहां।

फिश पेडिक्योर क्या है ?

हेल्थलाइन के अनुसार, फिश पेडिक्योर में छोटी-छोटी मछलियां आपके पैरों की मृत त्वचा कोशिकाओं को खाती हैं। दरअसल, इस प्रॉसेस में आपको अपने पैरों को एक पानी से भरे टब या बेसिन में डालना होता है, जिसमें ढेर सारी मछलियां होती हैं। ये

मछली गार्रा रूफा होती है।

गार्रा रूफा मछली को डॉक्टर फिश भी कहते हैं। ये मछलियां डेड स्किन सेल्स को तलवों, पैरों की त्वचा, एड़ियों से कुतर-कुतर कर खा जाती हैं। इससे आपको मिलती है बेहद ही साफ-सुथरी, मुलायम एड़ियां।

फिश पेडिक्योर के फायदे

फिश पेडिक्योर धीरे-धीरे इसलिए भी लोकप्रिय हुआ है, क्योंकि ये मछली बिना दर्द के ही पैरों को एक्सफोलिएट करने के साथ ही मुलायम बनाती है। आपके पैर कोमल, साफ-सुथरे नजर आते हैं। काफी हद तक स्किन संबंधित रोग सोरायसिस के इलाज में भी ये कारगर साबित हो सकता है।

फिश पेडिक्योर के नुकसान

हालांकि, कई कारणों से फिश पेडिक्योर रिस्की और असुरक्षित भी है। कई बार इसमें चिन चिन मछली, साइप्रिनियन मैक्रोस्टोमस मछलियों का भी यूज किया जाता है। इन मछलियों के दांत होते हैं। जब ये स्किन को खाती हैं

तो खून भी निकल सकता है। कई बार इन मछलियों से इन्फेक्शन होने का खतरा भी रहता है। इससे जूनोटिक डिजीज जो एक इन्फेक्शन है, हो सकता है। यह जानवरों में होकर इंसानों में फैलता है। दरअसल, बार-बार पेडिक्योर टब को साफ करना संभव नहीं होता है। इससे मछलियां संक्रमित हो सकती हैं। यदि किसी का पेडिक्योर के दौरान ब्लड बेसिन में बह जाता है, तो दूसरे ग्राहकों में भी रक्त-जनित बीमारियों के फैलने का थोड़ा जोखिम होता है।

देश में कई स्पा, मॉल में फिश पेडिक्योर किया जाता है, लेकिन अमेरिका के कई राज्यों, यूरोप, कनाडा के कुछ राज्यों में यह बैन है। इन देशों का मानना है कि पेडिक्योर की इस प्रक्रिया के दौरान इसके लिए इस्तेमाल की जाने वाली मछलियां टॉक्सिक पदार्थों के संपर्क में आ सकती हैं। ये बीमार और संक्रमित हो सकती हैं। कुल मिलाकर, फिश पेडिक्योर के फायदे से ज्यादा इसके नुकसान हैं।

बच्चे बुरी आदतें बहुत आसानी से सीख लेते हैं लेकिन अच्छी आदतें उन्हें सिखानी पड़ती हैं। बच्चों के साथ किसी काम के लिए जोर जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए बल्कि उनके सामने उदाहरण रखकर चीजें आप उन्हें सिखा सकते हैं। खासतौर पर सिंगल चाइल्ड के इस दौर में बच्चे अक्सर अपनी चीजें दूसरों के साथ शेयर करते हुए चिड़चिड़े से हो जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स होने के नाते बचपन से ही उनमें शेयरिंग की आदत डाल सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप बच्चों को शेयरिंग कैसे सिखा सकते हैं।

बताएं शेयरिंग का महत्व

बच्चों में शेयरिंग की आदत आप बचपन से ही डाल सकते हैं। इसे सिखाने के लिए आप उनके पीछे न पड़े बल्कि उन्हें समझाएं कि दूसरों के साथ चीजें बांटना एक अच्छी आदत है। खेल-खेल में आप उन्हें यह आदत डालें।

बच्चों को ऐसे सिखाएं पेरेंट्स शेयरिंग की आदत



इसके अलावा सबसे अच्छा तरीका है कि पेरेंट्स आपस में ही चीजों को शेयर करें।

खेल-खेल में सिखाएं

खेल-खेल के जरिए आप बच्चों में शेयरिंग की आदत डाल सकते हैं। जैसे आप ऐसे खेल बच्चों के साथ खेल सकते हैं जिसमें अपनी चीजें उन्हें दूसरों के साथ शेयर करनी होती



हैं। इससे उनमें एक नहीं आदत विकसित होगी।

बच्चों के रोल मॉडल बनें

हर बच्चे के लिए पेरेंट्स ही उसके रोल मॉडल होते हैं। आप उन्हें जैसे भी संस्कार देंगे वह वही चीजें सीखेंगे। बच्चों के सामने सबके साथ चीजें शेयर करें। घर के काम में जैसे पार्टनर आपकी मदद कर सकते हैं, अपने फ्रेंड सर्कल की आप मदद कर सकते हैं, छोटी से छोटी चीज घर में बांट सकते हैं। जब बच्चा बचपन में सहयोग और प्यार का माहौल देखेगा तो वो भी वही करेगा।

तारीफ करें

बच्चों को अपनी तारीफ बहुत पसंद आती है ऐसे में यदि वह कोई अच्छा काम करते हैं तो आप उनकी तारीफ करें। बच्चों के लिए यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है ऐसे में जब आपका बच्चा दूसरों के साथ कुछ शेयर करे तो आप उसकी खुलकर तारीफ करें। ऐसे में बच्चे शेयरिंग का महत्व समझेंगे और आगे से भी ऐसे ही चीजें शेयर करेंगे।

ये टिप्स भी आएं काम

. शेयरिंग बच्चों को सिखाने का अर्थ यह नहीं कि आप बच्चों पर अपनी बातों को थोपें। उन्हें कुछ आसानी से तरीकों के जरिए शेयरिंग की आदत डालें।

. डेली रूटीन में शेयरिंग की आदत जोड़ें।

. आप बच्चों को ऐसी कहानियां सुना सकते हैं जिससे उन्हें शेयरिंग का अर्थ समझ आए।



हर गुलाब के फूल का अपना अलग मतलब



वैलेंटाइन डे के आने में अभी कुछ दिन का समय है, लेकिन इससे पहले रोज डे मनाया जाता है। तो चलिए रोज डे के मौके पर अलग-अलग कलर्स का मतलब, जानें।

गुलाब के बारे में तो आप लोग जानते ही होंगे, गुलाब को सभी फूलों में सुंदर और आकर्षक माना जाता है। इसकी खुशबू भी सब फूलों से ज्यादा सुगंधित और खुशबूदार होती

किस रंग का क्या है अर्थ

तो आइए जानते हैं कितने प्रकार और कौन-कौन से रंग के होते हैं गुलाब-

पीला गुलाब

गुलाब का एक रंग पीला भी होता है, जो देखने में काफी सुंदर और आकर्षित होता है और लोगों को अपनी ओर आसानी से आकर्षित कर लेता है। ये खासतौर पर भगवान जी को ही चढ़ाया जाता है साथ ही इसका इस्तेमाल घर सजाने में भी किया जाता है।

नीला गुलाब

नीला गुलाब के शांति का प्रतिक माना जाता है और ये देखने में भी काफी सुंदर होता है। वैज्ञानिकों के द्वारा 20 साल पहले ही नीले गुलाब को

उगाने का प्रयास किया था, जिसमें वो सफल भी रहे।

लाल गुलाब

लाल गुलाब कान्हा जी से लेकर सभी भगवान को अर्पित किया जाता है। लाल गुलाब को प्रेम का प्रतिक माना जाता है। जब कोई किसी से प्यार करता है, तो वो अपने पार्टनर को लाल गुलाब देकर अपने प्यार का इजहार करता है।

गुलाबी गुलाब

गुलाली गुलाब देखने में काफी सॉफ्ट और मुलायम होता है, इसके अलावा बहुत खूबसूरत भी लगता है। गुलाली गुलाब को प्रेम का

फूल माना जाता है। अगर आप किसी से प्यार करते हैं, तो अपने प्यार को गुलाली गुलाब देकर खुश कर सकते हैं गुलाली गुलाब का इस्तेमाल शादी या कोई फंक्शन में घर को सजाने में भी किया जाता है।

सफेद गुलाब

गुलाब की एक प्रजाती सफेद भी होती है, जिसे सफेद गुलाब कहा जाता है। सफेद गुलाब को खुश, शांति और समृद्धि का प्रतिक माना जाता है। ज्यादातर सफेद गुलाब विदेशों में दुल्हन को उपहार के रूप में दिया जाता है।



है। इसे फूलों का राजा माना जाता है। गुलाब का फूल भगवान जी को भी अर्पित किया जाता है। इसके साथ ही गुलाब को प्रेम का प्रतीक भी माना जाता है, क्योंकि जब भी कोई प्यार करने वाले अपने प्यार का इजहार करते हैं, तो गुलाब के जरिए ही करते हैं। इसलिए हर तरह से गुलाब को सर्वश्रेष्ठ माना जाता है।

लेकिन क्या आप जानते हैं? गुलाब कितने प्रकार के होते हैं और किस-किस रंग के होते हैं। गुलाब 5 तरह के होते हैं और इसके रंग भी अलग-अलग होते हैं।

उम्र के हिसाब से नहीं बढ़ रही है बच्चे की हाइट?

डाइट में शामिल करें ये 5 चीजें और देखें कमाल

बच्चे जब बड़े हो रहे होते हैं तो शरीर के विकास के साथ कद भी बढ़ता है। शरीर की लंबाई का उम्र के हिसाब से बढ़ना बहुत जरूरी होता है। बता दें एक साल के होने के बाद हर साल बच्चे की 2 इंच तक हाइट बढ़ती है। प्यूबर्टी यानि 12 से 14 साल की उम्र में हर साल हाइट 4 इंच तक बढ़ती है। लेकिन आजकल की खराब लाइफस्टाइल और गलत खान-पान की वजह से बच्चों की हाइट उम्र के हिसाब से बढ़ती नहीं है। जरूरी है

कि बच्चों को बचपने से ही पौष्टिक आहार खिलाएं। इससे उनकी हाइट को तेजी से बढ़ेगी ही, साथ में वो बहुत सार्प भी होंगे। डाइट में ये 5 चीजें शामिल करें और कमाल देखें।

कितनी होनी चाहिए

उम्र के हिसाब से हाइट ?

1 साल के बच्चे की हाइट

29.2 इंच , 2 साल के बच्चे की 33.5 इंच हाइट, 3 साल के बच्चे की 37 इंच हाइट, 4 साल के बच्चे की 39.5 इंच हाइट, 5 साल के बच्चे की 42.5 इंच हाइट, 6 साल के बच्चे की 45.5 इंच हाइट, 7 साल के बच्चे की 47.7 इंच हाइट, 8 साल के बच्चे की 50.5 इंच हाइट, 9 साल के बच्चे की 52.5 इंच हाइट, 10 साल के बच्चे की 54.5 इंच हाइट, 11 साल के बच्चे की 56.7 इंच हाइट, 12 साल के बच्चे की 59.0 इंच हाइट, 13 साल के बच्चे की 61.7 इंच हाइट, 14 साल से ज्यादा बच्चों की 62.5 इंच हाइट होनी चाहिए।

बच्चों की हाइट बढ़ाने के लिए

डाइट में शामिल करें ये चीजें

दूध

बच्चे के लिए सबसे जरूरी डाइट दूध है। दूध में मौजूद प्रोटीन, कैल्शियम और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो बच्चे के संपूर्ण विकास में मदद करते हैं। दूध पीने से बच्चे की सेहत और लंबाई दोनों पर असर पड़ता है। लंबाई बढ़ाने बच्चे को

कम से कम बार दूध जरूर पिलाएं।

सोयाबीन

बच्चों को भरपूर मात्रा में प्रोटीन खिलाएं, इससे लंबाई बढ़ती है। बच्चों को सोयाबीन जरूर खिलाएं। सोयाबीन में मौजूद अमीनो एसिड और दूसरे पोषक तत्व हड्डियों को मजबूत बनते हैं।

अंडे

अंडा भी एक हेल्दी डाइट है। इससे बच्चों को प्रोटीन, राइबोफ्लेविन, बायोटिन और आयरन का पोषण मिलता है और शारीरिक-मानसिक विकास भी होता है।

हरी सब्जियां

कई सारे बच्चे हरी सब्जियां नहीं खाते हैं, इससे शरीर का विकास काफी हद तक रुक जाता है। इसलिए बच्चों को शुरुआत से ही हरी पत्तेदार सब्जियां खाने की आदत डालें। उनकी डाइट में पालक, पत्ता गोभी, केल और ब्रोकली

शामिल

करें। इन सब्जियों में माइक्रो न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जिससे बच्चे का शारीरिक विकास अच्छी तरह होता है और हाइट बढ़ती है।

ड्राईफ्रूट्स और नट्स

बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू, किशमिश, खजूर और अंजीर जैसे ड्राईफ्रूट्स खिला सकते हैं। नट्स को पोषक तत्वों का पावरहाउस कहते हैं। इसमें विटामिन, मिनरल, हेल्दी फैट, प्रोटीन और ओमेगा -3 फैटी एसिड होता है, जिससे हड्डियां भी स्ट्रॉंग बनती हैं।



आजकल भागदौड़ से भरी जिंदगी में
एंजायटी, डिप्रेशन होना काफी

आम होता जा रहा है। ये हमारी
मेंटल और फिजिकल हेल्थ
दोनों पर बुरा प्रभाव
डालता है। ऐसे में
मेडिटेशन स्ट्रेस से
दूर रहने में आपकी
मदद कर सकती है।

भागदौड़ भरी जिंदगी
में इंसान किसी बात या
काम को लेकर स्ट्रेस में
रहता है। अक्सर हमारे साथ
ऐसा होता है कि हम काम कुछ
कर रहे होते हैं और ध्यान कहीं और
होता है। क्योंकि मन में किसी न
किसी तरह के विचार
हमेशा चलते
रहते



मेडिटेशन करना दिमाग के लिए है
फायदेमंद, अपनाएं ये सिंपल तरीके

हैं .
स्ट्रेस फुल
लाइफस्टाइल के चलते
हर कोई तनाव में रहता है, मन
कभी शांत नहीं रहता है। हम किसी ना किसी
बात के बारे में हमेशा सोचते रहते हैं। जिसके कारण
व्यक्ति को कई बीमारियां भी हो सकती हैं। क्योंकि हमारी
मेंटल हेल्थ का असर सीधा हमारे शरीर पर पड़ता है। इसलिए
हमें अपनी मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना बहुत ही ज्यादा जरूरी
है।

आपने अक्सर लोगों को मेडिटेशन के बारे में कहते हुए
सुना होगा कि इसका अभ्यास करने से आपकी मेंटल हेल्थ
सही रहती है और इससे आपके दिमाग को शांति मिलती है।
तो चलिए जानते हैं कि इसे करने के लिए हम कौन-सी
सिंपल तरीके अपना सकते हैं।

मेडिटेशन जिसे ध्यान लगाना भी कहा जाता है, जिसमें
रिलैक्सेशन, फोकस और अवेयरनेस शामिल है। जिस तरह
फिजिकल हेल्थ को हेल्दी रखने के लिए आप व्यायाम करते
हैं, उसी तरह मेंटल हेल्थ को हेल्दी रखने के लिए मेडिटेशन
की जाती है। इसके लिए आप कई तकनीक का इस्तेमाल कर
सकते हैं जैसे कि माइंडफुलनेस, किसी विशेष वस्तु या विचार
जैसे कि किसी खास मंत्र पर ध्यान केंद्रित करना, जिससे

आपका फोकस और अवेयरनेस बढ़े।

शांत जगह चुनें

शोर वाली जगह पर आपको ध्यान
केंद्रित करने में परेशानी होगी इसलिए
मेडिटेशन करने के लिए आपको
शांत जगह का चयन करना
जरूरी है। जहां बैठकर आप
ध्यान लगा सकें। आप
कुर्सी, बैड या
फर्श

कहीं पर
भी बैठ कर
मेडिटेशन कर सकते हैं।
ध्यान रखें कि इस दौरान अपनी रीढ़
की हड्डी को बिल्कुल सीधा रखना है और अपनी
सांस पर ध्यान केंद्रित करना है।

मंत्र मेडिटेशन

इसके लिए आप किसी मंत्र का भी चयन कर सकते हैं।
जिससे मन को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने में मदद
मिलेगी और ये आपके लिए थोड़ा आसान भी हो सकता है।
आप उस मंत्र को दोहराएं, जैसे कि कई लोग ओ३म् (ॐ)
का जाप करते हैं। इसी तरह आप अपने मुताबिक मंत्र का
चयन कर सकते हैं।

ध्यान न भटकने दें

शुरुआत में मेडिटेशन करने में दिक्कत हो सकती है
क्योंकि उस दौरान फोकस नहीं बन पाता है और ध्यान
भटकता रहा है। लेकिन मेडिटेशन के दौरान अपना ध्यान
भटकने नहीं देना चाहिए। अगर कोई आवाज या हलचल
महसूस भी हो रही है तो उस नजरअंदाज कर अपना फोकस
बनाए रखें। जब आप अभ्यास करना शुरू करेंगे तो ये धीरे-
धीरे ये सही होता जाएगा।

टाइम को करें मैनेज

अपने बिजी शेड्यूल में से कुछ समय आपको इसके लिए
भी निकालना है और आप मेडिटेशन के दौरान टाइमर सेट
कर सकते हैं, जिससे की आपका ध्यान बार-बार घड़ी की
तरफ नहीं जाएगा। अगर आप रोजाना 5 मिनट भी मेडिटेशन
के लिए निकालेंगे तो ये आपके लिए फायदेमंद साबित हो
सकता है।

वैलेंटाइन डे पर कौन सी जगह हो सकती हैं घूमने के लिए बेस्ट

बहुत से लोग यात्रा के शौकीन हैं। चाहे अकेले या दोस्तों के साथ, सही डेस्टिनेशन चुनना एक मुश्किल काम है। यदि आप कहीं यात्रा करने की योजना बना रहे हैं, तो आज हम आपको कुछ स्थानों के बारे में बता रहे हैं जहां आप घूमने के लिए जा सकते हैं।

पेलिंग, गंगटोक

पेलिंग गंगटोक का खूबसूरत टूरिस्ट डेस्टिनेशन है। बारिश के मौसम के अलावा किसी भी समय इस जगह का आनंद उठा सकते हैं। फरवरी के महीने में यहां घूमने का अलग मजा आता है। अपने वैलेंटाइन पार्टनर को इम्प्रेस करने के लिए यह जगह बेहद खूबसूरत है। बर्फीली चोटियों के बीच कंचनजंगा के ऊपर उगते सूरज को देखना यहां के अद्भुत नजारे में से एक है। प्रकृति के इस आकर्षक दृश्य के साथ स्नेह भरी भावनाओं को एक्सप्रेस करना रिलेशन में रोमांटिक एहसास भर सकता है। यहां शांतिपूर्ण समय बिताने के साथ-साथ ट्रेकिंग, माउंटेन बाइकिंग, रॉक क्लाइम्बिंग जैसी अट्रैक्टिव एक्टिविटीज को भी एन्जॉय कर सकते हैं। पेलिंग हेलीपैड, संगचोलिंग मठ पेलिंग मठ, पेमायांगत्से मठ, दराप ग्राम, रिम्बी नदी, रिम्बी झरना, यहां के मुख्य अट्रैक्टिव प्लेस हैं। थुपका, मोमोज, सेल रोटी, फगशपा, गुन्दुक और सिन्की यहां की पॉपुलर डिश है। यहां आए टूरिस्ट्स इन व्यन्जन का काफी लुत्फ लेते हैं।

हेमिस, लेह

यदि इस वैलेंटाइन किसी हिल स्टेशन पर जाकर अपना यह खास दिन सेलिब्रेट करना चाहते हैं तो लेह का हेमिस परफेक्ट डेस्टिनेशन हो सकता है। प्रकृति के अद्वितीय नजारे के बीच अपने पार्टनर के साथ यहां घूमना एक खुशी भरा और रोमांटिक एहसास देता है। प्रसिद्ध हेमिस मठ के लिए प्रसिद्ध है पर्यटकों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करता है। यदि आप और आपका पार्टनर वाइल्ड लाइफ को करीब से देखना पसंद करते हैं तो हेमिस नेशनल पार्क आपको यह मौका भी



दे सकता है। यदि यहां के खाने का लुत्फ उठाना चाहते हैं तो मोकथुक, खंभीर, छांग, बटर टी जैसी डिश का टेस्ट जरूर लें ताकि इस बार आपका वैलेंटाइन लाजवाब खाने और रोमांचक ट्रिप से भरपूर रहे।

कूर्ग

वैलेंटाइन डे पर कर्नाटक में स्थित कूर्ग भी घूमने के लिहाज से बेस्ट प्लेस है। कहते हैं कूर्ग कर्नाटक का सबसे समृद्ध पहाड़ी स्टेशन है जो अपने लुभावने दृश्यों और हरे-भरे वातावरण के लिए जाना जाता है। यंगस्टर को भी यह जगह खूब पसंद आती है। इसलिए १४ फरवरी यानि वैलेंटाइन डे के दिन अच्छी खासी भीड़ मौजूद होती है। कूर्ग की खूबसूरती और सुरम्य वादियों के कारण इसे “भारत का स्कॉटलैंड” नाम से भी जाना जाता है जो वैलेंटाइन डे पर आने वाले कपल्स के लिए किसी स्वर्ग सरीखा अनुभव देता है। कूर्ग की वन से ढकी पहाड़ियां, प्राकृतिक सुन्दरता, मसालों और कॉफी और चाय के दूर तक फैले खूबसूरत बागान आपके पार्टनर के मन को मोह लेते हैं। जब भी यहाँ आयेंगे तो इस हिल स्टेशन का खूबसूरत नजारा आपको अपने प्रेमी के साथ यहाँ दोबारा आने पर मजबूर कर देगा। वैलेंटाइन डेट पर मैसूर पाक, हलवाई, बीसी बेले भात, मैंगलोरियन बिरयानी, मैसूर बोड़ा जैसे लजीज रेसेपीज का मजा लेना न भूलें।

ऊटी

ऊटी का नाम सुनते ही मन तरोताजा हो जाता है। दक्षिण भारत के तमिलनाडु राज्य में नीलगिरी की पहाड़ियों में बसा एक खूबसूरत हिल्स स्टेशन है। इसे “क्वीन ऑफ हिल्स” के नाम से भी जाना जाता है। यदि वैलेंटाइन डे पर किसी सुकून वाली जगह पर जाकर यह दिन अपने पार्टनर के साथ मानना चाहते हैं तो इससे बेहतर दूसरी जगह शायद ही कोई हो। सुन्दरता से भरपूर ऊटी में अपने साथी के साथ मेमोरिबल टाइम स्पेंड करने के लिए बेस्ट प्लेस है। यहां घास के मैदान, रोमांटिक वातावरण और सुहाना मौसम की खूबसूरत श्रृंखला देखने को मिलेगी। जो इस वैलेंटाइन डे को काफी खास और यादगार बना देगी। यहां जाकर अपने पार्टनर के साथ चाय की चुस्कियां लेते हुए अपने प्यार का इजहार कर सकते हैं

इस तरीके से पकाकर खाएंगे चावल तो नहीं बढ़ेगा वजन चावल प्रेमी जरूर पढ़ें ये स्टोरी

भारत में वैसे लोग राजमा-चावल, कढ़ी चावल, बिरयानी, पुलाव के रूप में चावल बड़े ही चाव से खाते हैं। लेकिन कई बार लोग सिर्फ इसलिए मन मारकर इसे कम मात्रा में खाते हैं क्योंकि चावल को एक अनहेल्दी और वजन बढ़ाने वाली डाइट माना जाता है। दरअसल, चावल में कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसे खाने से शरीर को तुरंत एनर्जी तो मिलती ही है, साथ में शरीर में शुगर लेवल और वजन दोनों बढ़ते हैं। ये ही वजह है कि चावल कम खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो अपनी चावल की क्रेविंग को रोकते हैं तो आगे से ऐसा करने की जरूरत नहीं है। दरअसल, श्रीलंका के वैज्ञानिकों ने चावल पकाने और खाने का एक खास तरीका खोज निकाला है, जिससे चावल में मौजूद कैलोरीज सीधा आधी हो जाती है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...



6. 12 घंटे के बाद आप चावल को नॉर्मल होने पर या फिर से गर्म करके खा सकते हैं

श्रीलंका के वैज्ञानिकों का दावा है कि चावल को इस तरह से पकाकर खाने से उसमें 50%-60% कैलोरीज कम हो जाती है। इससे आपके वजन बढ़ने का खतरा बहुत कम हो जाता है। खास बात ये भी है कि इस रिसर्च में दावा किया गया है कि अगर आप लंबे समय तक इसी तरह से चावल पका कर खाते हैं तो इससे आपका वेट कम भी हो सकता है।

इसके अलावा चावल खाते हुए इन बातों का भी रखें ध्यान

खिचड़ी है बेस्ट ऑप्शन

अगर आप चावल तो सब्जी के साथ पका रही है तो



ऐसे पकाएं और खाएं चावल

1. पहले चावल को अच्छी तरह से धो लें। अब इसे पानी में 15 मिनट तक भीगने दें।
2. जिस बर्तन में चावल बना रहे हैं तो उसमें 1 चम्मच नारियल तेल डालें।
3. इसके बाद तेल को करीब 1 मिनट तक फ्राई करें।
4. अब पानी डालकर कुकर बंद कर दें और बहुत ही धीमी आंच में पकाने दें।
5. चावल जब पक जाए तो इसे ठंडा होने दें। इसके बाद चावल को 12 घंटे फ्रिज में रख दें।



इसके पोषक तत्व बढ़ जाते हैं। खिचड़ी के रूप में चावल खान बेस्ट ऑप्शन है। इससे वजन कंट्रोल में रहता है।

ये चावल है बेस्ट

बासमाती चावल से डायबिटीज कंट्रोल में रहता है। लेकिन मात्रा का ख्याल रखना बहुत जरूरी है। ये खाने में तो टेस्टी लगते हैं, इसकी खुशबू भी लाजवाब होती है।

रखें खास ध्यान

अगर आपको वजन भी कंट्रोल में रखना है और अपनी क्रेविंग को भी कम करना है तो चावल को थाली के बजाय कटोरी में खाएं। इससे आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं और आपका वजन भी कंट्रोल में रहेगा।

बच्चे ज्यादा से ज्यादा समय अपने पेरेंट्स के साथ बिताते हैं, इसलिए पेरेंट्स ही उनके पहले गुरु और रोल मॉडल भी होते हैं। लेकिन कई बार रोल मॉडल बनने के प्रेशर में पेरेंट्स कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिस वजह से वह बच्चों के नजरों में अपनी वैल्यू गिरा देते हैं।

हर पेरेंट्स के लिए उनके बच्चे लाडले होते हैं और बच्चों के लिए उनके रोल मॉडल पेरेंट्स ही होते हैं। बच्चे ज्यादातर समय अपने पेरेंट्स के साथ ही बिताते हैं इसलिए वह लाइफ की अधिकतर चीजें उनसे ही सीखते हैं। कई बार बच्चों के सामने परफेक्ट बनने के चक्कर में पेरेंट्स कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिसका सीधा असर उनके बच्चे पर पड़ता है।

आदत चाहे अच्छी हो या बुरी, बच्चों के व्यवहार के लिए पेरेंट्स ही जिम्मेदार होते हैं। क्योंकि बच्चे अपने पेरेंट्स को ही देखकर चीजें सीखते हैं। पेरेंट्स अपने बच्चों के साथ ओपन और फ्रैंक होने के चक्कर में कुछ ऐसी बातें बोल जाते हैं जो बच्चों के लिए सही नहीं होती है। हर माता पिता की चाह रखती है कि उनके बच्चे को हर खुशी मिले लेकिन साथ साथ वह अनुशासन और नियमों का भी पालन करें। ऐसे में बच्चों को अच्छी परवरिश देने की होड़ में कई बार पेरेंट्स गलती भी कर बैठते हैं। यहां हम पेरेंट्स के द्वारा की गई कुछ गलतियों का जिक्र कर रहे हैं जिसे आपके नहीं दोहराना चाहिए।

बच्चों की बातों को अहमियत न देना

बच्चों के मन में बहुत सारे सवाल उठते हैं जिसका जवाब उन्हें तुरंत चाहिए होता है। लेकिन कई बार जब पेरेंट्स के पास बच्चों के सवालों का जवाब नहीं होता है तो वो उन्हें नजरअंदाज करना शुरू कर देते हैं। आपकी ये

आदत बच्चों को बुरी लग सकती है। इसलिए बेहतर है कि आप अपने बच्चों को इस स्थिति में प्यार से हैंडल करें और समझदारी से उनके सवालों का जवाब दें।

अनुशासन दोनों के लिए जरूरी है

अनुशासन और नियम सिर्फ बच्चों के लिए नहीं बल्कि आपके लिए भी जरूरी है। जरूरी नहीं कि जब गलती बच्चों से हो तो आप उन्हें डाट दें और खुद से गलती होने पर आप अपनी गलती को मानें ही न। ऐसे में आपके बच्चे के मन में आपके लिए गुस्से की भावना पैदा हो सकती है। इसलिए गलती होने पर आप अपने बच्चे के सामने उस गलती को स्वीकार लें, इससे आप अपने बच्चे का भरोसा भी जीत पाएंगे और आप दोनों का रिश्ता भी मजबूत होगा।

रोल मॉडल बनने का प्रेशर

पेरेंट्स बच्चों के रोल मॉडल होते हैं, कई बार पेरेंट्स इस बात का प्रेशर खुद पर ले लेते हैं। इससे अच्छा है आप अपने बच्चों के साथ घुल मिलकर काम करें उनके अपने साथ किचन और घर के कामों में सहयोग करने को कहें।

हमेशा गंभीर माहौल बनाए रखना

कुछ लोग अपने घर में हमेशा गंभीर माहौल बनाकर रखते हैं जिसके कारण बच्चे अपने पेरेंट्स से बात करने में झिझक महसूस करते हैं और वह अपने दिल की बात भी खुलकर नहीं कह पाते हैं। कुछ घरों में पिता गंभीर बने रहने के वजह से बच्चों को खुलकर प्यार नहीं करते हैं। इस कारण बच्चों का उनके पिता के साथ संबंध बिगड़ने लग जाता है। बल्कि इसके बदले आपको अपने बच्चों को बचपन से ही प्यार और दुलार से पालना चाहिए ताकि बुढ़ापे तक आप दोनों में प्यार बना रहे।

बच्चों को सिखाने से पहले पेरेंट्स खुद में करें ये बदलाव

तभी बच्चे मानेंगे बात



भारत में पैदा नहीं हुई हैं ये बॉलीवुड एक्ट्रेस

ऐसी कई बॉलीवुड एक्ट्रेस हैं, जिन्होंने अपनी खूबसूरती और एक्टिंग स्किल्स के जरिए दर्शकों के बीच अपनी एक अलग पहचान बनाई है। एक के बाद एक सुपरहिट मूवीज के जरिए उन्होंने बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस की लिस्ट में अपना नाम शामिल किया है। इतना ही नहीं, इन बॉलीवुड एक्ट्रेस ने केवल देश में ही नहीं, बल्कि ग्लोबली भी नाम कमाया है और लोग इनकी फिल्मों के रिलीज होने का बेसब्री से इंतजार करते हैं।

अमूमन इन सेलेब्स की एक्टिंग और हिन्दी को देखकर अधिकतर लोगों को यही लगता है कि यह भारत में ही पैदा हुई हैं। जबकि वास्तव में ऐसा नहीं है। आपको शायद यह जानकर हैरानी हो, लेकिन ऐसी कई बॉलीवुड एक्ट्रेस हैं, जो भारत में रहती हैं और उन्होंने इंडियन फिल्म इंडस्ट्री में काम करने का ऑप्शन चुना है, जबकि वास्तव में वह भारत में पैदा ही

ऐसी कई टॉप बॉलीवुड एक्ट्रेस हैं, जो भारत में पैदा ही नहीं हुई हैं।

नहीं हुई हैं। जी हां, इस लिस्ट में एक या दो नहीं, बल्कि कई बॉलीवुड बालाओं के नाम शामिल हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ही बॉलीवुड एक्ट्रेस के बारे में बता रहे हैं, जो भारत में पैदा नहीं हुई हैं-

दीपिका पादुकोण

इस लिस्ट में सबसे पहला नाम आता है दीपिका पादुकोण का। 'ओम् शांति ओम्' से बॉलीवुड में अपने करियर की शुरुआत करने वाली दीपिका 'राम लीला', 'पद्मावत' और 'छपाक' जैसी बेहतरीन फिल्मों में नजर आ चुकी हैं और लोग इन्हें बेहद ही पसंद करते हैं। हालांकि, आपको यह जानकर हैरानी होगी कि दीपिका का जन्म भारत में नहीं हुआ है। उनका जन्म कोपेनहेगन, डेनमार्क में प्रकाश पादुकोण और उज्जला पादुकोण के घर हुआ था। बाद में, जब वह एक वर्ष की थी तो उनके

माता-पिता भारत के बेंगलुरु शहर में शिफ्ट हो गए।





'बूम' मूवी के साथ अभिनय की शुरुआत की।

एली एवराम

एली एवराम ने फिल्म 'मिकी वायरस' से बॉलीवुड में कदम रखा था। लेकिन एली को रियलिटी शो 'बिग बॉस' से अधिक पहचान मिली। इतना ही नहीं, एली और कपिल शर्मा की फिल्म 'किस किसको प्यार करूं' में भी उनकी भूमिका को पसंद किया गया। इन दिनों एली बॉलीवुड मूवीज कर रही हैं, लेकिन उनका जन्म



जैकलीन फर्नांडीज

बॉलीवुड में जैकलीन फर्नांडीज ने अपनी एक अलग जगह बनाई है। जैकलीन हाउसफुल, 'रेस', 'रॉय', 'ब्रदर्स' और 'जुड़वा 2' जैसी कई बेहतरीन फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। लेकिन जैकलीन वास्तव में श्रीलंका से ताल्लुक रखती है। जैकलीन फर्नांडीज का जन्म कोलम्बो, श्रीलंका में 11 अगस्त 1985 को हुआ था। इतना ही नहीं, वह साल 2006 में मिस श्रीलंका यूनिवर्स रह चुकी हैं।



भारत में नहीं हुआ था, बल्कि वह स्वीडन में जन्मी थी। एली एवराम का जन्म स्वीडन के स्टॉकहोम में एक ग्रीक पिता और स्वेड मां के घर हुआ था।

नरगिस फाखरी

नरगिस फाखरी यूं तो कुछ चुनिंदा फिल्मों में नजर आई हैं, लेकिन उन्हें लोग बेहद पसंद करते हैं। खासतौर से, रणबीर कपूर अभिनीत फिल्म 'रॉकस्टार' में नरगिस फाखरी ने अपनी गहरी छाप छोड़ी। यह उनकी डेब्यू मूवी थी, जिसे दर्शकों द्वारा बेहद पसंद किया गया था। फाखरी का जन्म 20 अक्टूबर 1979 को न्यूयॉर्क शहर के क्वींस में मोहम्मद फाखरी और एक पूर्व पुलिस अधिकारी मैरी फाखरी के घर हुआ था।



कैटरीना कैफ

कैटरीना कैफ कई बेहतरीन फिल्मों में नजर आ चुकी हैं और उनकी गिनती बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस में होती है। हालांकि, उनका जन्म हांगकांग में एक कश्मीरी पिता और ब्रिटिश मां के यहां हुआ था। उन्होंने अपना बचपन कई देशों में बिताया। कैटरीना के जन्म के बाद उनका परिवार कुछ दिन चीन में रहा और उसके बाद वह जापान में शिफ्ट हो गए। इसके बाद आठ साल की उम्र में वह फ्रांस चली गईं। इसके अलावा, कैटरीना ने अपना बचपन स्विट्जरलैंड, पोलैंड सहित कई यूरोपीय देशों में बिताया। अंत में, वह भारत आ गईं और यहां पर

खाली पेट चाय- कॉफी की जगह करें बस 1 चम्मच घी का सेवन मिलेंगे बेशुमार स्वास्थ्य सुविधाएं

ज्यादातर लोग अपने दिन की शुरुआत गर्मा- गर्म चाय या कॉफी के साथ करते हैं। इसके बिना तो सर्दियों में खासकर के नींद खुलती ही नहीं है। लेकिन खाली पेट सुबह उठकर चाय- कॉफी लेना सेहत के लिए बहुत हानिकारक है। इससे एसिडटी और पेट से जुड़ी कई समस्याओं का लोग शिकार हो सकते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपकी सेहत से खिलवाड़ न हो तो अपनी आदत को थोड़ा सा बदल लें। चाय- कॉफी की जगह घी का खाली पेट सेवन करें। इससे कई स्वास्थ्य सुविधाएं मिलते हैं। चलिए आपको बताते हैं इसके बारे में...

पाचन होता है दुरुस्त



घी के इस्तेमाल से पाचन तंत्र में सुधार होता है। सुबह थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करने से पाचन तंत्र बेहतर हो सकता है। इससे पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद मिलती है और हेल्दी गट को बढ़ावा मिलता है।

ब्लड शुगर रहता है सुंतलित

चाय- कॉफी में भरपूर मात्रा में चीनी का इस्तेमाल किया जाता है, जो सेहत के लिए अच्छी नहीं होती है। इसके बदले सुबह घी का सेवन करें। इससे ब्लड शुगर में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसे खाने से ब्लड शुगर लेवल को स्थिर करने में मदद मिलती है, जिससे दिनभर शरीर में उर्जा बनी रहती है और क्रेविंग्स भी कम होती है।

वेट मैनेजमेंट में मददगार

कई लोगों को ऐसा लगता है की घी में फैट होता है, जो वजन बढ़ा देता है। लेकिन घी में हेल्दी फैट होता है जो वजन कंट्रोल करने में मददगार है। साथ ही ये लंबे समय तक पेट भरा रखता है, जिससे भूख कंट्रोल भरने में मदद मिलती है



और आप दिनभर अनहेल्दी स्नैकिंग से बचे रहते हैं।

जोड़ों के लिए है फायदेमंद

घी में चिकनाई वाले गुण होते हैं, जो जोड़ों और कनेक्टिव टिशूज का फायदा पहुंचता है। अपनी सुबह की दिनचर्या में घी को शामिल करके जोड़ों में बेहतर लचीलापन ला सकते हैं।

स्किन को हेल्दी बनाए

घी में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट अंदर से बाहर तक स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देते हैं। इसे अपनी सुबह की



चाय या कॉफी से रिप्लेस करने से नेचुरल और चमकदार रंगत मिल सकती है।

खाली पेट कैसे करें घी का सेवन?

खाली पेट घी खाने का सबसे सही तरीका ये है कि आप घी को पिघलाकर एक चम्मच खाकर पानी पी लें। आप गुनगुना पानी में घी मिलाकर भी ले सकते हैं जो कि सबसे कारगर तरीका है।



छोटे-छोटे ये कुकिंग हैक्स बढ़ा देंगे खाने का स्वाद

साधारण से खाने को नया स्वाद कैसे देना है और उसकी रंगत कैसे बढ़ानी है जब सब चीजें तड़के पर निर्भर करती हैं। साधारण दाल हो या फिर रायता इसमें तड़का डालने से स्वाद बदल जाता है। इसके अलावा भी खाने को स्वादिष्ट और कुछ आसान हैक्स के साथ आप अलग तरीके से खास बना सकते हैं। तो चलिए आज आपको कुछ ऐसे ही तरीके बताते हैं जो खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ आपकी रसोई का काम भी आसान करेंगे...

दाल बनेगी स्वाद



यदि आप सिर्फ जीरा का तड़का दाल में लगाती हैं तो दाल में बारीक कटा हरा धनिया और थोड़ा सा घी डालें। इससे दाल का स्वाद भी बढ़ेगा और रंगत भी अच्छी हो जाएगी। इसके अलावा दाल का स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें जीरा, राई, प्याज और करी पत्ते का तड़का लगा सकती हैं।

रायता भी बनेगा स्वाद

रायता को यदि आप स्वादिष्ट बनाना चाहती हैं तो इसमें साबुत जीरा और हींग का तड़का लगाएं। रायते में पुदीने का पाउडर डालने से भी इसका स्वाद बढ़ता है।

मसूर या अरहर की दाल बनेगी अच्छी

मसूर या फिर अरहर की दाल को आप 3-4 मिनट तक

धीमी आंच पर भूनें। इसके बाद इसे किसी एयरटाइट डिब्बे में रखें जब भी दाल बनानी हो इसे कुछ देर के लिए पानी में भिगोएं। इसके बाद दाल को सामान्य रूप से पका लें। इससे दाल टेस्ती बनेगी।

साबूदाने की टिक्की

आप साबूदाने की टिक्की जब भी बनाएं तो उसमें एक ब्रेड का टुकड़ा मिला दें। इससे टिक्की बिल्कुल भी नहीं फटती।



बेसन का चीला

बेसन का चीला यदि आप नर्म बनाना चाहती हैं तो इसमें थोड़ा सा ताजा दही मिला दें। इससे यह टेस्ती बनेगा।

पूरी बनेगी नरम



आटा गूँथें। इससे पूरी नरम बनेगी।

खीर बनेगी टेस्ती

खीर बनाने से पहले चावल को एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद 10-15 मिनट के लिए फैलाकर सुखाएं। इस चावल को बेलन से क्रश करें। इसके बाद चावल से खीर बनाएं यह और भी ज्यादा टेस्ती बनेगी।

पूरा का आटा गूँथते समय इसमें थोड़ा सा दूध मिला दें। इसके बाद गर्म पानी में

तेजी से बढ़ रहा है यूरिक एसिड का स्तर तो करें इन फल के छिलकों की चाय का सेवन



यूरिक एसिड, हमारे शरीर में एक उपोत्पाद, गुर्दे द्वारा फ़िल्टर किया जाता है और मूत्र के माध्यम से बाहर निकाल दिया जाता है। हालाँकि, प्यूरीन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे रेड मीट, ऑर्गन मीट, कुछ समुद्री भोजन जैसे सार्डिन और ट्यूना और शराब का अत्यधिक सेवन शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ा सकता है। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, एनीमिया, सोरायसिस और रक्त कैंसर जैसी चिकित्सीय स्थितियाँ भी यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ाने में योगदान कर सकती हैं, जिससे हाइपरयुरिसीमिया हो सकता है, जो गाउट से जुड़ी एक स्थिति है।

यूरिक एसिड के जमा होने से जोड़ों में दर्द और सूजन हो सकती है और अगर इलाज न किया जाए तो यह हड्डियों, जोड़ों और ऊतकों को नुकसान पहुंचा सकता है। जबकि दवाएँ यूरिक एसिड के स्तर को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में मदद करती हैं, कई घरेलू उपचार भी इस स्थिति को प्रबंधित करने में प्रभावी हो सकते हैं।

केला, एक अत्यधिक पौष्टिक फल, यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित करने के लिए एक आश्चर्यजनक समाधान प्रदान करता है, खासकर इसके छिलकों के माध्यम से। केले के छिलके में फ्लेवोनोइड्स होते हैं जो यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। केले के छिलके से बनी चाय का सेवन आसानी से यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित कर सकता है और संबंधित लक्षणों को कम कर सकता है।

केले के छिलके यूरिक एसिड को कैसे नियंत्रित करते हैं? केले के छिलके यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में

अत्यधिक प्रभावी साबित हुए हैं। केले के छिलके में मौजूद फ्लेवोनोइड्स इस प्रक्रिया में सहायता करते हैं। केले के छिलके की चाय का नियमित सेवन न केवल यूरिक एसिड को नियंत्रित कर सकता है, बल्कि इसके संचय से जुड़े चयापचय संबंधी मुद्दों को भी कम कर सकता है, जिससे जोड़ों का दर्द कम हो जाता है।

केले के छिलके विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो रक्त में यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। केले के छिलके की चाय के नियमित सेवन से जोड़ों के दर्द

और सूजन को संभावित रूप से कम किया जा सकता है।

केले के छिलके की चाय रेसिपी

केले के छिलके की चाय बनाना सरल है और इसे अपनी दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है। यहां बताया गया है कि इसे कैसे तैयार किया जाए:

किसी भी गंदगी या अवशेष को हटाने के लिए पके केले को अच्छी तरह धो लें।

केले के दोनों सिरे काट दीजिये।

छिलके को सावधानी से छीलने के लिए चाकू का उपयोग करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि कोई भी बचा हुआ फल खुरच कर निकल जाए।

छिलके को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और उन्हें फिर से बहते पानी से धो लें।

एक सॉस पैन में एक कप पानी उबालें।

उबलते पानी में केले के छिलके के टुकड़े डालें।

इसे लगभग 10 मिनट तक उबलने दें।

चाय को एक कप में छान लें, छिलका हटा दें।

आप चाहें तो स्वाद के लिए शहद या नींबू मिला सकते हैं।

अपनी केले के छिलके वाली चाय का गर्मागर्म आनंद लें।

केले के छिलके की चाय को अपनी दिनचर्या में शामिल करना यूरिक एसिड के स्तर को प्रबंधित करने, समग्र संयुक्त स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने का एक प्रभावी और प्राकृतिक तरीका हो सकता है।

40 के बाद कुछ इस तरह रखें अपनी आंखों का ख्याल

हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताने जा रहे हैं जिस के जरिए आप अपनी आँखों की खूबसूरती को लम्बे समय तक बरकरार रख सकते हैं



“तेरी आँखों के सिवा दुनिया में रखा क्या है ” ‘इस तरह के ना जाने कितने गाने आपने जवानी में अपनी आँखों के लिए सुने होंगे या किसी के लिए गाये होंगे। लेकिन ढलती उम्र के साथ आपकी आँखों कि खूबसूरती भी मानो खोने लगती है। हमारी आँखें चेहरे की खूबसूरती में चार चाँद लगा देती हैं। लेकिन बढ़ती उम्र के साथ चेहरे की रंगत तो खोती ही है साथ में आँखों पर काले घेरे, झाई, आँखों का अंदर की तरफ जाना सभी के लिए आम बात है लेकिन कुछ लोग समय रहते अपने चेहरे व आँखों का ख्याल कर लेते हैं और कुछ लापरवाही करते हैं।

आँखों के पास की स्किन हमारे चेहरे की स्किन से काफी नाजुक होती है जिस कारण बढ़ती उम्र, तनाव, अच्छी नींद ना लेना, डाइट सही ना लेना, विटामिन सी की कमी होने का असर बहुत जल्दी हमारी आँखों पर दिखने लगता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताने जा रहे हैं जिस के जरिए आप अपनी आँखों की खूबसूरती को लम्बे समय तक बरकरार रख सकते हैं और यह परेशानी कोई जेंडर देख कर नहीं होती इसलिए आप महिला हैं या पुरुष दोनों में से कोई भी इन टिप्स को फॉलो कर सकते हैं।

आहार पर दे ध्यान

40 की उम्र में अपनी आँखों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है सही डाइट लेना। गाजर, आंवला, मछली, अड़े जैसे पदार्थ के साथ ओमेगा -3 फैटी एसिड, विटामिन सी और विटामिन ई से भरपूर पदार्थ अपनी डाइट में शामिल करें। इनसे आँखों की रौशनी भी बढ़ती है और साथ ही चेहरे और आँखों को झाई से भी बचाते हैं।

सही क्रीम व मॉइश्चराइजर का प्रयोग
आँखों के आस पास झाई या काले घेरे होने लगे हैं तो विटामिन सी युक्त क्रीम का प्रयोग करें। विटामिन सी स्किन को ऑक्सीडेटिव डैमेज होने से बचाता है व स्किन को स्ट्रॉन्ग भी बनाता है। दिन में दो से तीन बार स्किन को मॉइश्चराइज अवश्य करें इससे स्किन हाइड्रेट रहती है। बादाम के तेल या नारियल के तेल से आँखों के पास अच्छे से मसाज करें क्योंकि इस में विटामिन ई होता है जिससे आँखों की एक्सरसाइज भी हो जाती है और उन्हें काले घेरे, अंदर की तरफ जाने से बचाने में मदद करता है।

एलोवेरा हैं गुणकारी

एलोवेरा एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है आँखों के पास से स्किन को साफ कर ले और एलोवेरा पल्प से अच्छे से मसाज कर के 15 मिनट बाद धो दे इससे स्किन भी रिपेयर होगी। साथ ही आँखों में जलन व खुजली से भी राहत मिलेगी।

स्क्रीन से दूरी बनाए

आज के समय में हम फ़ोन, कंप्यूटर का अत्यधिक उपयोग करते हैं जिससे स्क्रीन टाइम बहुत ज्यादा बढ़ने लगा है और आँखों पर अधिक दबाव बना रहता है इसलिए फोन का प्रयोग कम करें और यदि जरूरी भी हैं तो आँखों को हर 30 मिनट बाद आराम दे व पानी से धोएं।

चेक अप अवश्य कराएं

40 की उम्र के बाद परेशानी ना होने पर भी ग्लूकोमा की जांच कराएं और यदि किसी के परिवार में मधुमेह, उच्च रक्तचाप के रोगी हैं या खुद पीड़ित हैं तो हर 6 महीने में आँखों की जांच अवश्य कराएं।

अदरक में कई गुण होते हैं



अदरक में कई गुण होते हैं। खाने का स्वाद बढ़ाने से लिए व्यक्ति को स्वस्थ रखने के लिए अदरक काफी फायदेमंद और लाभकारी है। दाल का स्वाद बढ़ाना हो या ठंड में चाय में गर्मी लानी हो, अदरक काफी कारगर होता है। इसके अलावा खांसी, कफ में ये काफी फायदेमंद है।

इस खबर में हम आपको बताएंगे कि अदरक से आप वजन कैसे कम कर सकेंगी। इसके अलावा आप इसका प्रयोग हिप्स, वेस्ट और थाइज पर जमा फैट बर्न करने में कर सकती हैं।

कैसे बनाएं ये रेसिपी

1। 5 लीटर पानी में आप 3 से 4 टुकड़े अदरक के डाल लें। इसके बाद इसे हल्के आंच पर उबाल लें। करीब 15 मिनट तक पानी उबालने के बाद आप उसे हल्का ठंडा होने दें। अब इस पानी का सेवन कर आप अपना वजन कम कर सकेंगी।

गुणकारी है अदरक

आपको बता दें कि अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। इसकी वजह से जोड़ों के दर्द और सूजन से राहत मिलती है। यह गठिया और पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसे रोगों के लिए अत्यधिक प्रभावी है।

कोलेस्ट्रॉल को घटाने में है लाभकारी

अदरक में ऐसे कई गुण होते हैं जिस वजह से यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम करता है। आपको बता दें कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से कैसर और हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है। अदरक का पानी पीने से सीरम और लीवर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम होता है। इसके अलावा इससे ब्लड प्रेशर भी सामान्य रहता है।

फटी एड़ियों ने छीन ली हैं पैरों की खूबसूरती

एड़ियों की साफ-सफाई का ध्यान रखें:

नहाते समय एड़ियों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए और इसके बाद एड़ियों पर सरसों का तेल लगाना चाहिए।

पैरों को गर्म पानी से धोएँ:

गुनगुने पानी में दो चम्मच नमक डालकर उस पानी में 10-15 मिनट दोनों पैरों को डालकर बैठें और इसके बाद एड़ियों और तलवों पर सरसों का तेल लगाकर, मोजे पहनना चाहिए इससे एड़ियां सुरक्षित रहती हैं। ऐसा करने से फटी हुई एड़ियां कुछ ही दिनों में ठीक हो जाती हैं।

नाभि में सरसों का तेल लगायें:

सोते समय नाभि में सरसों का तेल लगाकर सोना फटी एड़ियों के उपचार में लाभकारी होता है। नाभि को तेल के साथ 20-25 बार मलना भी फायदा करता है।

गुलाब जल और ग्लिसरीन भी लाभकारी:

रात को सोने से पहले ग्लिसरीन, गुलाबजल और ऑलिव ऑयल को एकसाथ मिला कर, इससे तलुवों और एड़ियों की मालिश करने से भी फटी एड़ियां जल्दी ठीक हो जाती हैं।

फलों का पेस्ट लगाना है असरकारी:

कच्चे आम को पीसकर फटी हुई एड़ियों पर मालिश करने से फटी एड़ियां जल्दी ठीक हो जाती हैं। इसके अलावा कच्चा पपीता पीस कर उसमें थोड़ा सा सरसों का तेल और हल्दी को मिलाकर भी एड़ियों पर लगाकर ऊपर से कपड़ा बांध लें और कुछ दिन लगातार ऐसा करें तो ही बहुत कम समय में फटी एड़ियां ठीक हो जाती हैं।

आजमाए इन्हें भी : हरी मुलायम घास और नीम के 10 से 12 पत्ते पीसकर एड़ियों पर अच्छी तरह से लगाकर आधे घंटे बाद धोने से फटी एड़ियों में आराम मिलता है। बरगद का दूध फटी हुई एड़ियों पर लगाने से बहुत अधिक लाभ मिलता है। फटी हुई एड़ियों पर पिसी हुई मेहंदी, सरसों के तेल में मोम मिलाकर लगाने से, प्रतिदिन घी लगाने से फटी हुई एड़ियां ठीक हो जाती हैं। फटी हुई एड़ियों को साबुन, राख, मिट्टी और कीचड़ से बचाकर रखना चाहिए। हफ्ते में एक बार नींबू का रस मिले हुए पानी से पैरों को धोना चाहिए।



एक्सपायर हो चुकी दवा खा ली तो क्या होगा?

जब भी आप मेडिकल स्टोर से दवाईयां खरीदते हैं तो उसकी एक्सपायरी डेट जरूर चेक करते हैं। हम सभी जानते हैं कि एक्सपायर हो चुकी दवाईयां नहीं खरीदनी चाहिए लेकिन घर में रखी दवाईयां कई बार एक्सपायर हो जाने के बाद भी पता नहीं चल पाती हैं। आपको ये पता है कि एक्सपायर हो चुकी दवाईयां जहर बन जाती हैं और उनका असर नहीं होता है लेकिन जानकर हैरान हो जाएंगे कि दवाईयों पर लिखी एक्सपायरी डेट का मतलब ऐसा बिल्कुल भी नहीं होता है कि एक समय के बाद वे जहर बन जाती हैं या उनका असर खत्म हो जाता है। ऐसे में चलिए जानते हैं अगर गलती से एक्सपायर हो चुकी दवा खा लें तो क्या होगा।

एक्सपायरी डेट का मतलब

जब भी आप दवा खरीदते हैं तो उसकी पैक पर दो तारीखें लिखी होती हैं। एक मैन्यूफैक्चरिंग और दूसरी एक्सपायरी तारीख होती है। मैन्यूफैक्चरिंग डेट दवा बनने की तारीख होती है, जबकि एक्सपायरी डेट का मतलब उसके बाद दवा की सुरक्षा और असर की गारंटी दवा निर्माता की नहीं होती है।

दवाईयों पर लिखे जाने वाले एक्सपायरी डेट का सही मतलब यही होता है कि इस तारीख के बाद दवा बनाने वाली कंपनी उसकी सुरक्षा और असर की गारंटी नहीं लेगी।

एक्सपायर हो चुकी दवाईयां क्यों नहीं खानी चाहिए डॉक्टर एक्सपायर हो चुकी दवाईयां न खाने की

सलाह देते हैं। यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन के मुताबिक, एक्सपायर्ड दवाईयों को कभी भी नहीं खाना चाहिए। क्योंकि दवा खुलने के बाद उसमें कई बदलाव हो जाते हैं, जिसकी वजह से यह रिस्की हो सकता है।

इसके पीछे एक नहीं कई कारण हैं। जैसे- दवा कंपनी से निकलने के बाद आप घर पर किस तरह स्टोर करते हैं, उसमें किस तरह के केमिकल बदलाव होंगे। बता दें कि एक्सपायर दवाईयां खानी चाहिए या नहीं, इसे लेकर ज्यादा रिसर्च नहीं हुए हैं।

drugs.com की एक रिपोर्ट के अनुसार, टैबलेट या कैप्सूल जैसी ठोस दवाईयां एक्सपायरी डेट के बाद भी प्रभावशाली रहती हैं लेकिन सीरप, आई ड्रॉप, इंजेक्शन और फ्रिज में रखी जाने वाली लिक्विड दवाईयों की क्षमता एक्सपायरी डेट के बाद खत्म हो सकती है। इसके बावजूद डॉक्टर एक्सपायरी दवाईयां खाने से मना करते हैं क्योंकि इसके कई जोखिम हो सकते हैं।

गलती से एक्सपायरी दवा खा लें तो क्या करें

रिपोर्ट के अनुसार, कुछ मामलों में एक्सपायर दवाईयां खाने के बाद सिरदर्द, पेट दर्द और उल्टी जैसी समस्याएं देखने को मिली हैं। ऐसे में अगर जाने-अनजाने में एक्सपायरी डेट के बाद दवा खा लेते हैं तो तत्काल डॉक्टर के पास जाना चाहिए। लीवर-किडनी का टेस्ट करवाना चाहिए, ताकि किसी तरह की गंभीर स्थिति से बचा जा सके।

नकार दिए जाने पर निराश होने के बजाय इसे प्रगति की एक सीढ़ी बनाएं और आगे बढ़ें

एक एनजीओ में अकाउंटेंट के पद के लिए इंटरव्यू देने गई सोनाली बहुत खुश हुई जब उसने अपनी पुरानी सहपाठी शैला को वहां देखा। शैला ही उम्मीदवारों के इंटरव्यू ले रही थी। सोनाली को पूरी आशा थी कि उसका चयन अब पक्का है। लेकिन अगले दिन पता चला कि वहां किसी अन्य को चुन लिया गया है।

सोनाली ने परेशान होकर अपनी मम्मी से कहा- 'लगता है मुझे कभी नौकरी नहीं मिलेगी। हर कोई रिजेक्ट कर देता है। पता नहीं क्या कमी है मुझमें! मेरी ज़िंदगी का समाधान क्या है, समझ में नहीं आता।'

मम्मी ने उसे समझाया- 'बेटी, वहां तुम्हारे अलावा भी तो कई लोग गए थे। क्या सबका चयन हो गया? चुना तो सिर्फ एक ही व्यक्ति गया न! बाक़ी सबको दोबारा कहीं प्रयास करना ही पड़ेगा। वैसे ही तुम भी करना। सबसे बड़ी बात यह कि दार्शनिक सोरेन किएकगार्ड की कही एक बात गाँठ बांध लो। उन्होंने कहा है कि जीवन कोई समस्या नहीं है जिसका समाधान किया जाए। यह एक वास्तविकता है जो अनुभव करने की चीज़ है।

स्वीकृति-अस्वीकृति, पास-फेल, खुशी-गम जीवन के खट्टे-मीठे अनुभव हैं जो हमें बहुत कुछ सिखाते हैं। रही बात नकार दिए जाने की, तो इसका प्रबंधन सीखना होगा। इसके लिए दिल से नहीं दिमाग से काम लेना होगा।' उनकी बातों से सोनाली को काफ़ी राहत मिली। उसकी मम्मी ने बिलकुल सही सलाह दी थी। रिजेक्शन से हताश होकर बैठना उचित नहीं। इसे सहना, स्वीकार करना और अपने लाभ के लिए इस्तेमाल करना आना चाहिए।

सबसे ना करें हां की उम्मीद

माना कि किसी नौकरी के लिए इंटरव्यू देते समय, किसी स्टार्टअप के लिए निवेश प्रस्ताव रखते या किसी से सहयोग मांगते वक़्त हमें सकारात्मक मानसिकता के साथ जाना चाहिए और हां की उम्मीद ही करनी चाहिए। लेकिन साथ ही यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे जैसे दूसरे लोग भी वहां होते हैं। जाहिर है, सबको हां नहीं कहा जा सकता। इसलिए ना को दिल पर ना लें और निराश ना होकर अगले प्रयास की तैयारी करें।

समझें एक उपयोगी सबक

किसी प्रस्ताव या कार्य में अस्वीकृति मिलने पर आपको इसे



अस्वीकृति में भी सीख है

अपनी डायरी में एक अनुभव के तौर पर दर्ज करना चाहिए। जाने-माने लाइफ़ कोच रॉबिन शर्मा कहते हैं कि चुनौतियाँ अच्छी होती हैं। हम इनके माध्यम से विकास करते हैं। ख़तरे या बुरे वक़्त में हम सबसे ज़्यादा सक्रिय रहते हैं। आपको समीक्षा करनी चाहिए कि

किस आधार पर आपको अस्वीकृत किया गया। संभव हो तो संबंधित व्यक्ति से विनम्रतापूर्वक स्पष्ट रूप से कारण पूछ लेना चाहिए। अगर आप किसी ठोस कारण या अपनी कमी के बारे में जान पाएं तो इसे एक सबक के रूप में लेते हुए अगली बार उससे बचने की कोशिश करें।

देखें, कहीं यह पूर्वग्रह तो नहीं

कई बार आपके नौकरी, विवाह, सेवा, उत्पाद या वित्त संबंधी प्रस्ताव अथवा प्रेम निवेदन का रिजेक्ट होना ना तो आपके कम योग्य होने का परिचायक होता है, ना ही आपकी सेवा या उत्पाद के ख़राब होने का। ना ही इसका अर्थ यह है कि आपके प्रस्ताव में ख़ामियाँ थीं। समाजशास्त्री रेखा श्रीवास्तव कहती हैं कि कभी-कभी प्रोज़ेकल, प्रोडक्ट या सर्विस चाहे जितने अच्छे हों अगर सामने वाला व्यक्ति आपके प्रति पूर्वग्रह से ग्रस्त है तो वह उन्हें नकारेगा ही। इसलिए इस तरह की अस्वीकृति को दिल पर लेने की ज़रूरत नहीं है।

पहले गुस्सा ख़त्म होने दें

कभी-कभी पार्टनर, दोस्त, क्लाइंट, बॉस या आपके किसी पूर्व परिचित के रिजेक्शन की एक वजह आपसे क्षणिक नाराज़गी भी हो सकती है। अगर ऐसे लोगों से किसी प्रस्ताव पर ना सुनने को मिले तो तुरंत बौखलाहट में प्रतिक्रिया देने से बचें। नेपोलियन हिल ने इस संबंध में बहुत अच्छी बात कही है कि आप किसी से असहमत होकर भी उससे झगड़े से बच सकते हैं। इससे बात बाद में बन सकती है। आप उस वक़्त चुप रह जाएं तो जब उनका गुस्सा ठंडा होगा तो उनका रिजेक्शन स्वतः ही सेलेक्शन में तब्दील हो जाएगा।

नए अवसरों की राह खोलें

यह लगती तो फिल्मी बात है, परंतु कई बार 'तू नहीं तो और सही' वाला बेपरवाह रवैया काफ़ी लाभकारी साबित होता है।

स्व-निखार: सही युक्ति अपनाएं बुरी आदतों से मुक्ति पाएं

यार, इस साल मैं अपनी यह बुरी आदत पक्का छोड़ दूंगा।' 'मम्मी जी, आज के बाद आपको कुछ कहने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, मैं उनकी बुराई बिल्कुल नहीं करूंगी।' ये कुछ संवाद हैं, जो हर नए साल के आगमन पर या गाहे-बगाहे लोगों द्वारा कहे जाते हैं। और साल छोड़िए, महीना बीतते-बीतते अधिकतर संकल्प ढेर हो जाते हैं। सही युक्ति अपनाएं, तो बुरी आदतों से मुक्ति पाना आसान हो जाएगा।

रोक-टोक पर ध्यान दें

अक्सर हमारे हितैषी, परिजन हमें किसी न किसी बुरी आदत पर टोकते रहते हैं, लेकिन हम उसमें सुधार करने के बजाय उनकी बातों का या तो बुरा मान जाते हैं या अपनी पैरवी करके खुद को सही साबित करने लगते हैं। जैसे, कुछ लोगों की आदत होती है कि वे थोड़ा-सा झुककर चलते हैं तो कई लोग उन्हें टोक देते हैं कि सही ढंग से चलो। ऐसा वे उनका भला सोचकर ही करते हैं। तो खुद की भलाई सोचें और अपनी बुरी या गलत आदत को बदलने की ओर कदम बढ़ाएं।

प्रवाह बदल दीजिए

मेरे एक मित्र हैं, जो घर पर होने वाली छोटी-छोटी मेल-मुलाकात में एक व्यक्ति विशेष की हमेशा चर्चा और बुराई किया करते थे। ये रवैया उनके रिश्तेदारों को भी पसंद नहीं आता था। जब उन्हें लगा कि बुराई करना उनकी आदत में शामिल हो रहा है, तो उन्होंने एक युक्ति अपनाई। अब जब भी उनके रिश्तेदार एकत्र होते तो वे कोई पारिवारिक कार्यक्रम का वीडियो या फिल्म लगा देते जिससे वे सब लोगों के साथ उसे देखने में लग जाते और किसी की बुराई नहीं होती।

किसी को पर्यवेक्षक बनाएं

इन मित्र ने अपनी समस्या से निजात पाने के लिए अपनी धर्मपत्नी से अपनी समस्या बताई और निर्णय लिया कि अब से एक महीने तक वे बुराई करने वाली अपनी इस आदत पर लगाम लगाएंगे। इसमें वे कामयाब भी रहे और धीरे-धीरे एक महीने से दो, दो से चार करते हुए उन्होंने अपनी इस आदत पर क्राबू पा लिया। इसी तरह अगर आपकी भी कोई बुरी आदत है तो उसके सुधार की प्रक्रिया पर किसी हितैषी को नज़र रखने के लिए कहें। बदले में क्या कर सकते हैं

आप किसी आदत को छोड़ रहे हैं तो साधारण-सी बात है, ये समय आपके पास खाली बचेगा। ऐसे में इसके बदले और क्या-



क्या करेंगे वह निर्धारित करें और उसके लिए विकल्प तलाशें। जैसे- यदि आप बहुत ज़्यादा टी. वी. देखते हैं जिससे आपकी आंखों पर इसकी रोशनी का दुष्प्रभाव पड़ रहा है तो इस स्थिति में आप टी. वी. देखने के बदले किताब पढ़ना तय कर सकते हैं।

दंड और इनाम दें

जब आप किसी आदत को छोड़ने के लिए रणनीति बना लें तो फिर इसे बदलने की कोशिश में लग जाएं। इस कोशिश को और भी बेहतर करने के लिए दंड और पुरस्कार का निर्धारण करें। अगर आपने तय किया है कि आप धूम्रपान नहीं करेंगे लेकिन कर लेते हैं, तो आप एक समय का खाना नहीं खाएंगे। इसके अलावा अगर आपने तय किया है कि आप समय पर हर जगह पहुंचेंगे, और आप पहुंचने में सफल रहे तो पसंदीदा पेय पीना तय कर सकते हैं।

समय का निर्धारण करें

बुरी आदत को छोड़ने का निश्चय, अक्सर लोग बीच में ही छोड़ देते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण ये है कि वे तय करते हैं कि आज से ही इस काम को नहीं करेंगे या इसे हमेशा के लिए छोड़ देंगे। इस स्थिति में दिमाग को निश्चित किया गया ये लक्ष्य बहुत बड़ा लगने लगता है जिससे उसे पूरा करना आसान नहीं लगता इसलिए लक्ष्यों को छोटा रखते हुए रणनीति बनाएं। जैसे- यदि आप रोज फास्ट-फूड खाते हैं तो इसे तुरंत छोड़ने के बजाय सप्ताह में दो या तीन दिन खाना शुरू करें। फिर एक से दो दिन और धीरे-धीरे महीने में एक-दो बार।

रोज इस्तेमाल होने वाली चीजें हमारे अंदर धीरे-धीरे कैंसर पैदा कर सकती हैं

इनके बारे में समय रहते जान लेना बेहद जरूरी है



गत वर्ष इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च नेशनल कैंसर रजिस्ट्री प्रोग्राम की एक रिपोर्ट के अनुसार देश में कैंसर के मरीजों की तादाद 2022 में 14 लाख 60 हजार थी। इसके 2025 तक बढ़कर 15 लाख 70 हजार तक पहुंचने की आशंका है।

पेट में जा रहा माइक्रो प्लास्टिक

खाना या तरल रखने वाली कई वस्तुएं कैंसर की आशंका बढ़ा रही हैं, जैसे- प्लास्टिक की बोतल में रखा पानी पीना खतरनाक हो सकता है क्योंकि इसमें माइक्रो प्लास्टिक पाए जाते हैं। ठीक इसी प्रकार से प्लास्टिक की थैली/पन्नी में पैक गर्म चाय लेकर आते हैं या प्लास्टिक कप में चाय पीते हैं, जबकि इसमें भी माइक्रो प्लास्टिक होता है जो शरीर में जा सकता है। इसी तरह प्लास्टिक की कटोरी, चम्मच, प्लेट आदि में भी खाना सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।

जिनमें खाना पका रहे हैं

यदि ओवन में खाना गर्म करके खाते हैं, तो प्लास्टिक के बर्तन आदि का इस्तेमाल न करें क्योंकि प्लास्टिक से एंडोक्रिन डिस्ट्रिब्यूटिंग रसायन निकलता है, जो खाने के साथ घुलकर शरीर में

चला जाता है और कैंसर का जोखिम बढ़ाता है। इसके अलावा नॉनस्टिक बर्तन में खाना जल जाए तो इसमें एक्रिलामाइड रसायन बनने लगता है जिससे कैंसर हो सकता है।

ई171 फूड एडिटिव से सावधान

फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में कहा गया है कि ऐसे खाद्य उत्पादों का सेवन करना जिसमें ई171 फूड एडिटिव शामिल है, का सीधा असर आंतों पर पड़ता है जिसकी वजह से पेट से जुड़ी कई बीमारियां और कोलोरेक्टल कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी होने की आशंका भी रहती है। इसके साथ ही कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, प्रोसेस्ड मीट, सॉसेज, पैकेज्ड फूड, रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना भी सुरक्षित नहीं है। इनका सेवन बहुत कम कर दें या बंद ही कर दें।

सौंदर्य उत्पाद भी पीछे नहीं

बालों को सिल्की और चमकीला करने वाले उत्पादों में पाए जाने वाला फॉर्मैलिडहाइड व फॉर्मैलिडहाइड-रिलीजिंग जैसे रसायनों पर अमेरिका के एफडीए (फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) का प्रतिबंध है। इस प्रकार के उत्पादों का इस्तेमाल कैंसर के

खतरे को बढ़ाता है। बालों को सीधा करने वाले इन उत्पादों के प्रयोग से अल्पकालीन और दीर्घकालीन गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं।

स्ट्रेटनर में पाए जाने वाले कई रसायन जैसे पैराबेंस, बिस्फेनॉल ए, मेटल और फॉर्मैलिडहाइड बहुत खतरनाक होते हैं। फॉर्मैलिडहाइड युक्त धुएं के संपर्क में आने से आंख, नाक और गले में जलन हो सकती है, साथ ही श्वसन समस्याएं भी हो सकती हैं। आगे चलकर कैंसर का जोखिम भी बढ़ जाता है। 2022 के राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार, इन रसायनों के धुएं से महिलाओं में गर्भाशय कैंसर का अधिक जोखिम रहता है। इसलिए रोजमर्रा के उत्पादों में कार्सिनोजेनिक एजेंटों का प्रयोग न करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। बालों के लिए सुरक्षित उत्पादों की पहचान करके उन्हीं का प्रयोग करें।

इसके अलावा नेल पॉलिश सुखाने के लिए यूवी नेल लाइट को लगातार इस्तेमाल करने से त्वचा का कैंसर हो सकता है।

नए शौक से भी कैंसर का खतरा

धूम्रपान की लत छोड़ने के लिए ई-सिगरेट का सहारा लिया जा रहा है। इसमें प्रयोग होने वाले रसायन जैसे निकोटिन, फॉर्मैलिडहाइड, टिन, निकल, कॉपर, लेड आदि जैसे पदार्थ कॉइल में मिले होते हैं। ई-सिगरेट के वेपर को गर्म करने के लिए कॉइल का इस्तेमाल होता है। इनसे फेफड़ों के कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ा है। इसके अलावा युवाओं में हुक्का पीने का भी चलन है, जिसमें कई खतरनाक रसायन मिलाकर फ्लेवर तैयार होता है। ई-सिगरेट और फ्लेवर्ड हुक्का, दोनों में ही खतरनाक केमिकल डाई एसिटाइल मिला होता है। इनमें कुछ अन्य प्रकार के हानिकारक रसायन भी मिले होते हैं जो कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं।

नाश्ते में बनाएं राजस्थानी वड़ा गलगल का अचार और पौष्टिक चीला

गलगल का अचार

क्या चाहिए- गलगल- 2 किलो, हरी मिर्च- 250 ग्राम, अदरक- 250 ग्राम, सरसों का तेल- 200 मि.ली, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर- 2 बड़े चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 बड़ा चम्मच, हींग- 1/2 छोटा चम्मच, अजवाइन- 2 बड़े चम्मच, मेथी दाना- 1 बड़ा चम्मच, काला नमक- 2 बड़े चम्मच, सादा नमक- 1 बड़ा चम्मच, शक्कर- 200 ग्राम।

ऐसे बनाएं- एक बड़े बर्तन में पानी को तेज आंच पर गर्म करें। उबाल आने पर साबुत गलगल (नींबू) डालकर 3-4 मिनट उबालें। पानी निथारकर गलगल को पोंछकर सुखा लें। इनको एक इंच के टुकड़ों में काट लें और बीज निकाल दें। हरी मिर्च को एक इंच टुकड़ों में काटें। अदरक के भी एक इंच लंबे कतरे करें। पैन में सरसों का तेल मध्यम से तेज आंच पर गर्म करें। जब इसमें से धुआं निकलने लगे तो इसे आंच से हटा दें। तेल को दस मिनट



तक ठंडा करें। इसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, हींग, अजवाइन, मेथी दाने, शक्कर और नमक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। फिर इसमें डालें गलगल, अदरक और हरी मिर्च। अच्छी तरह से मिलाकर जार में भरें। जार को 15-20 दिन के लिए धूप में रखें जब इसका रंग गहरा और नींबू मुलायम न हो जाए। तैयार अचार को पराठों, चीले आदि के साथ परोसें।



राजस्थानी पौष वड़ा

क्या चाहिए- चावली दाल- 1 कप, चना दाल- 1/2 कप, **मूंग की धुली दाल-** 1/2 कप, मेथी दाने- 2 छोटे चम्मच, साबुत धनिया- 2 छोटे चम्मच, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच,

गरम मसाला- 1/2 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, लौंग- 4, काली मिर्च- 5, हरी मिर्च- 3 कटी हुई, अदरक- 1/2 छोटा चम्मच कटी हुई, हरा धनिया- थोड़ा-सा कटा हुआ, नमक- स्वादानुसार, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं- सभी दालों को रातभर अलग-अलग पानी में भिगोकर रखें। फिर इन्हें निथारकर दरदरा पीस लें। दालों को पीसते समय अगर पानी कम लगे तो 1-2 बड़े चम्मच पानी डाल सकते हैं। ज्यादा पानी न डालें क्योंकि इससे घोल पतला हो जाएगा। लौंग, काली मिर्च, मेथी दाने और साबुत धनिया को भी अलग से दरदरा पीस लें। बोल में पीसी हुई दालें, पीसे हुए मसाले समेत सारी सामग्री डालें और अच्छी तरह मिलाएं। कड़ाही में तेल गर्म करें। एक-एक करके घोल के वड़े तेल में डालें। वड़ों को मध्यम आंच पर सुनहरा-भूरा और कुरकुरा होने तक तलें। चाय या हरी चटनी के साथ गर्मागर्म वड़े परोसें।

मेथी पालक चीला

क्या चाहिए- पालक- 1 कप कटी हुई, मेथी- 1/4 कप कटी हुई, हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ, पुदीना- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ, हरी मिर्च- 1 कटी हुई, अदरक- 1/4 छोटा चम्मच कटी हुई, बेसन- 1 कप, लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच, अजवाइन- 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर- 1/4 छोटा चम्मच, हींग- 1/4 छोटा चम्मच, तेल- सेंकने के लिए। **ऐसे बनाएं-** बोल में बेसन, पालक, मेथी, मसाले समेत सारी सामग्री डालें। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए घोल

बनाएं। अब गर्म तवे पर तेल लगाएं और घोल से चीला फैलाएं। चीले पर तेल लगाते हुए दोनों तरफ से सेंकें। जब यह सुनहरा हो जाए तो इस पर कीसा हुआ पनीर और पसंदीदा चटनी लगाएं। इसे अचार के साथ भी परोस सकते हैं।



पॉजिटिव रहें, नींद पूरी लें और रिश्तों को महत्व दें, लंबी उम्र के लिए 7 टिप्स

विशेषज्ञ मानते हैं कि सामान्य आदतों और तरीकों से लोग 80, 90 और 100 वर्ष तक की आयु हासिल कर सकते हैं। अमेरिका की नेशनल ऐजिंग इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर डॉ. लुइगी फेरुसी सहित वृद्धावस्था साइंस के विशेषज्ञों ने आयु बढ़ाने की सात टिप्स बताई हैं-

1. **अधिक सक्रिय रहें-** हर सप्ताह 150 मिनट की हल्की एक्सरसाइज जरूरी है। इससे हृदय और ब्लड सर्कुलेशन का सिस्टम स्वस्थ रहता है।
2. **ज्यादा फल, सब्जियां खाएं-** भोजन की मात्रा कम रखें। अधिक फल, सब्जियां खाएं। प्रोसेस्ड फूड से बचें। इससे गंभीर बीमारियों का खतरा कम होता है।

3. **पर्याप्त नींद जरूरी-** 2021 की एक स्टडी में पाया गया कि रात में पांच घंटे से कम सोने से डिमेंशिया का खतरा रहता है। सात से नौ घंटे की नींद जरूरी होती है।

4. **स्मोकिंग और शराब से बचें-** सिगरेट पीने से हर तरह की जानलेवा बीमारियां हो सकती हैं। थोड़ी-सी भी शराब से दिल की बीमारियों, लिवर में गड़बड़ी सहित कई किस्म के कैंसर का खतरा बढ़ता है।

5. **बीमारियों पर ध्यान दें-** लाइलाज बीमारियों पर नियंत्रण के लिए डॉक्टर की सलाह पर ध्यान दीजिए। ब्लड प्रेशर,



डायबिटीज की दवाइयां हमें लंबा, स्वस्थ और बेहतर जीवन जीने में मदद करती हैं।

6. **रिश्तों को महत्व देना जरूरी-** हार्वर्ड यूनिवर्सिटी की स्टडी के अनुसार अच्छी सेहत में रिश्तों की बहुत बड़ी भूमिका है। डॉ. रोवे अपने कहते हैं कि बुजुर्ग मरीजों की सेहत का अंदाजा भी रिश्तों से जुड़ा हुआ होता है।

7. **पॉजिटिव सोच-** उम्मीद रखना दिल की सेहत के लिए अच्छा है। शोध के अनुसार आशावादी लोगों की आयु निराश लोगों से 5 से 15% तक अधिक होती है।

दुनिया नहीं, खुद पर ही विजय पाना सीखें - रेने देकार्त



1. हम जो देखते हैं उसका उल्लेख नहीं करते, जिसका उल्लेख कर सके वही देखते हैं।

2. पूरे ब्रह्मांड में केवल एक ही चीज पर हमारा नियंत्रण है, वो है हमारे अपने विचार।

3. अच्छा दिमाग होना ही काफी नहीं होता है, उसका इस्तेमाल करना भी जरूरी है।

4. दुनिया पर नहीं, खुद पर विजय पाएं।

5. सच जानने की इच्छा रखते हैं, तो जहां तक संभव हो जीवन में एक बार हर चीज पर संदेह जरूर करें।

6. संदेह ही समझदारी को जन्म

देता है।

7. एक चीज जो मैं जानता हूं वो ये है कि मैं कुछ भी नहीं जानता।

8. आप प्रयास करते रहें। मैंने हर वो गलती की है जो मैं कर सकता था। लेकिन मैं प्रयास करता रहा।

9. कल्पना के बिना तर्क कुछ भी नहीं है।

10. हर अच्छी किताब को पढ़ना पुरानी सदी के सर्वश्रेष्ठ दिमागों से बातचीत करने जैसा है।

11. मैं सोचता हूं; इसलिए मैं हूं।

12. वास्तविक दर्शनशास्त्र है विज्ञान।

13. मैं खुद को जैसा समझता हूं, उससे कहीं ज्यादा पाता हूं।

बहुत काम का होता है पुराना मटका, इस तरह करें इसका उपयोग



अब अपने अन्तिम समय में हैं। ऐसे में घरों में अभी से ठंडे पानी के लिए मटकों की खरीदारी के बारे में सोचा जा रहा है। गर्मियों के मौसम में तभी प्यास बुझती है जब पानी ठंडा हो और इसे ठंडे पानी का पारंपरिक साधन है मटका। हालांकि आजकल मटके की जगह लोग फ्रिज का पानी पीने लगे हैं जो कि सेहत के लिए अच्छा नहीं रहता है। इसके बावजूद घरों में मटके का क्रेज कम नहीं हुआ है। घर के बड़े बुजुर्ग मटके का पानी ही पीना पसन्द करते हैं। ऐसे में फ्रिज के पानी के साथ-साथ घर की रसोई में मटका रसोई की शान बढ़ाता नजर आता है। मटके का पानी ठंडा रहने के साथ ही बहुत गुणों वाला होता है। देखा जाता है कि लोग हर गर्मी में नया मटका डालते हैं और पुराने को फेंक देते हैं। पुराने मटके का भी बहुत उपयोग है और इसे फेंकने के बजाय आप इसका किसी और तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। आज हम अपने पाठकों को पुराने मटके को किस तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है, उसकी जानकारी देने जा रहे हैं—

पक्षियों के लिए रखें पानी

पुराने मटके का सबसे बेहतरीन उपयोग पक्षियों के लिए किया जा सकता है। अगर मटका छोटे साइज का है या चौड़े मुँह का है तो आप इसको पक्षियों के लिए पानी रखने के काम में भी ले सकते हैं। अपने घर की छत या बालकनी में इसमें पक्षियों के लिए पानी भरकर रखें। इस तरह से आप पक्षियों की प्यास बुझाने में मदद कर सकेंगे। अगर मटका बड़े साइज का और गहरा है तो आप इसके ऊपरी हिस्से को थोड़ा सा तोड़कर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

किचन में करें इस्तेमाल

दाल, चावल या फिर चना इन चीजों को रखने के लिए पुराना घड़ा इस्तेमाल किया जा सकता है। जरूरी नहीं आप इन चीजों को रखने के लिए डब्बे या फिर जार का ही उपयोग करें, आप चाहें तो दालों को पुराने घड़ों में रख सकती हैं। यकीन मानिए इससे अनाज खराब नहीं होगा बल्कि पूरी तरह से सुरक्षित रहेगा। आप चाहें तो मटकों का इस्तेमाल सब्जी रखने के लिए

भी सकती हैं, बस घड़े का ढक्कन खुला रखें।

कुकिंग कर सकते हैं

मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने और खाने का ट्रेंड इतना ज्यादा बढ़ गया है कि लोगों की मांग को देखते हुए बाजार में मिट्टी के बर्तनों की भरमार है। अगर आपके पास छोटे साइज का मटका है तो आप भी इसे कुकिंग करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें आप खिचड़ी, बिरयानी और सब्जियों को कुक कर सकते हैं। इसमें पकाया हुआ खाना आपको बेहद लजीज लगेगा।

शो-पीस बनायें

पुराने मटके पर मनचाही पेंटिंग बनाकर आप इसको शो-पीस की तरह से घर में सजा सकते हैं। इसके साथ ही आप मटके पर कलर पेपर या क्ले से डिजाइन बनाकर इसको घर के किसी कॉर्नर में सजा सकते हैं। अगर मटके का साइज छोटा है तो आप इसमें छोटे-छोटे छेद कर इसके अंदर बल्ब फिक्स कर सकते हैं जो फेरी लाइट का लुक देकर आपके घर की खूबसूरती को बढ़ाने का काम करेगा। घड़ों पर बहुत ही सुंदर पेंटिंग बनाई जा सकती है, इंटरनेट से कोई भी तस्वीर लेकर आप उसपर ट्राई कर सकती हैं। अगर आप घर की सजावट में दिलचस्पी रखती हैं तो मिट्टी के इस घड़े को पेंट कर खास जगह पर रख सकती हैं।

बनाएं गमला

जरूरी नहीं कि आप पेड़ पौधों को लगाने के लिए नया गमला लाएं, पुराने घड़े को भी गमले का रूप दिया जा सकता है। मटके में फूल, पौधे या फिर सब्जियां आसानी से उगायी जा सकती हैं। मिट्टी और खाद मिस्र कर कोई भी पौधा लगाया जा सकता है। हालांकि आप इंडोर प्लांट लगाना चाहती हैं तो छोटा घड़ा लें, अगर घर की छत पर पौधा उगाना चाहती हैं तो बड़े घड़े का उपयोग कर सकती हैं। पुराने बेकार मटके को आप खूबसूरत फ्लॉवर पॉट के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आप चाहें तो इसको रंग-बिरंगा भी बना सकते हैं। इसमें आप इनडोर प्लांट्स को लगाकर घर के अंदर भी रख सकते हैं।



मूर्खों का बहुमत



एक घने जंगल में एक उल्लू रहता था। उसे दिन में कुछ भी दिखाई नहीं देता था, इसलिए वह दिनभर पेड़ में ही छिपकर रहता और रात होने पर बाहर भोजन ढूँढ़ने निकलता था। वो इसी तरह नियमित रूप से अपनी दिनचर्या का पालन करता था।

एक रोज़ भरी दोपहर में कहीं से एक बंदर उस पेड़ पर आया। उस दिन बहुत तेज गर्मी थी। गर्मी से बचने के लिए वो बंदर पेड़ पर ही बैठ गया और कहने लगा कि कितनी तेज गर्मी है। ऐसा लग रहा है मानो आसमान में सूरज नहीं कोई आग का गोला चमक रहा है जो आग बरसा रहा है।

बंदर की बातें सुनकर उल्लू से रहा नहीं गया और वो बोला कि ये तुम क्या कह रहे हो? ये तो सरासर झूठी बात है। हाँ, अगर तुम सूरज नहीं चाँद के चमकने की बात कहते तो मैं मान भी लेता।

उल्लू की बातें सुन बंदर ने कहा- अरे भाई, दिन में भला चंद्रमा कैसे चमक सकता है, वो तो रात को ही आता है। दिन के समय के तो सूरज ही होता है और उसी की वजह से इतनी गर्मी भी हो रही है। बंदर ने उल्लू को अपनी बात समझाई। लेकिन उल्लू था कि अपनी जिद पर अड़ा रहा और बंदर से लगातार बहस किए जा रहा था।

जब दोनों के बीच तर्क-वितर्क का कोई परिणाम नहीं निकला तो उल्लू ने कहा कि ऐसा करते हैं मेरे मित्र

के पास चलते हैं और उससे पूछते हैं। वही सच बताएगा।

उल्लू की बात मानकर बंदर उसके साथ चल पड़ा। वो दोनों एक दूसरे पेड़ पर गए जहाँ एक-दो नहीं, बल्कि कई सारे उल्लूओं का झुंड था। उल्लू ने उन सबसे कहा कि ये बताओ आसमान में क्या सूरज चमक रहा है?

सभी उल्लू ज़ोर से हंस पड़े और बोले अरे तुम मूर्खों वाली बात क्यों कर रहे हो? आसमान में तो चाँद ही चमक रहा है। बंदर काफ़ी हैरान था लेकिन वो भी अपनी बात पर अड़ा रहा। सभी उल्लू ने उसका खूब मज़ाक़ उड़ाया, लेकिन जब बंदर ने उनकी बात नहीं मानी तो उन सबको गुस्सा आ गया और वो बंदर को मारने के लिए एक साथ उस पर झपट पड़े।

दिन का समय था और इसी वजह से उल्लूओं को कम दिखाई दे रहा था, इसलिए बंदर किसी तरह अपनी जान बचाकर वहाँ से भागने में कामयाब हो पाया।

सीख: मूर्खों से बहस करना बेवक़ूफी है क्योंकि वो कभी भी बुद्धिमान लोगों की बातों को सच नहीं मानते और ऐसे लोग बहुमत के चलते सत्य को भी झुठला कर असत्य साबित कर देते हैं। इसलिए ऐसे लोगों को समझने या उनसे तर्क करने का कोई फायदा नहीं।

वृंदावन का वो कृष्ण मंदिर

जहां सिर्फ साल
में दो बार खुलता
है दरवाजा



शाह जी मंदिर को 1835 ईस्वी में भगवान कृष्ण के परम उपासक कुंदनलाल शाह द्वारा बनवाया गया था। माना जाता है कि वृंदावन का ये चमत्कारी मंदिर बेहद खास है। यहां एक बसंती कमरा भी है, जो साल में सिर्फ दो बार ही खुलता है। आइए जानते हैं इस रहस्य के बारे में...

भारत में ऐसे तमाम सारे रहस्य जिनके बारे में आज तक पता नहीं चल पाया है। यहां ऐसे तमाम सारे मंदिर हैं, जो अपने चमत्कार और आलौकिक मान्यताओं के लिए बेहद प्रसिद्ध हैं। इन्हीं में से एक मंदिर वृंदावन में भी है। वृंदावन स्थित शाह जी के इस मंदिर को लेकर कई सारी मान्यताएं जुड़ी हैं। यहां भगवान कृष्ण के दर्शन के लिए लोगों की भीड़ जुटी रहती है।

माना जाता है कि वृंदावन का ये चमत्कारी मंदिर बेहद खास है। यहां एक बसंती कमरा भी है, जो साल में सिर्फ दो बार ही खुलता है। खासकर बसंत पंचमी वाले दिन यहां भारी संख्या में लोग आते हैं। आइए जानते हैं भगवान कृष्ण के शाह जी मंदिर से जुड़े रहस्यों के बारे में...

बेहद पुराना मंदिर

आपको जानकर हैरानी होगी कि ये मंदिर 1835 ई. में

बनवाया गया था। सफेद संगमरमर से बनाए गए इस बेहद खास और सुंदर मंदिर को वास्तुकला का अद्भुत नमूना माना जाता है। इस मंदिर की एक खास विशेषता यह है कि यहां बनाए गए टेढ़े खंभे एक ही शिला से बनाए गए हैं।

बसंती कमरा

इस मंदिर की एक और खास बात है। यहां एक चमत्कारी बसंती कमरा भी है। ये कमरा साल में केवल दो बार ही खुलता है। ये कमरा अलग-अलग रंग के शीशों से सजी हुआ है। बसंत पंचमी वाले दिन खासतौर पर ये कमरा पीले रंग से सजाकर तैयार किया जाता है। शाह जी मंदिर में बना बसंती कमरा बसंत पंचमी औप श्रावण मास की त्रयोदशी को ही खोला जाता है।

क्यों खास है बसंत पंचमी

बता दें कि बसंत पंचमी का त्योहार वृंदावन में मनाए जाने वाले प्रमुख त्योहारों में से एक है। भगवान कृष्ण के भक्त इसी दिन से होली की शुरुआत करते हैं, जिसमें सबसे पहले कृष्ण जी को गुलाल लगाया जाता है। इसके साथ ही, बसंत पंचमी वाले दिन भगवान को फूलों का श्रृंगार धारण कराया जाना शुरू किया जाता है। शाह जी मंदिर में बसंत पंचमी उत्सव को खास बनाने के लिए राधारामनलाल जी के विग्रह को एक दिन के लिए इस कक्ष में लाया जाता है।

बॉलीवुड की एक्ट्रेस कृति सेनन अपनी एक्टिंग के अलावा अपनी लुक्स वजह से भी चर्चा में रहती हैं। उनकी त्वचा हमेशा दमकती रहती है। लेकिन इसके लिए वो पार्लर के चक्कर नहीं लगाती, न ही किसी महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। उनकी ब्यूटी सीक्रेट है बस ये नेचुरल चीज जिसका कोई



महंगे प्रोडक्ट्स नहीं कृति सेनन की ब्यूटी सीक्रेट है एलोवेरा, ऐसे करती हैं इस्तेमाल

भी साइड इफेक्ट नहीं है। हम बात कर रहे हैं एलोवेरा की। कृति अपने स्किन केयर रूटीन में एलोवेरा जरूर शामिल करती हैं। इसके लिए आपको पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं है। ये घर के गार्डन में आसानी से मिल जाएगा। आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस कैसे करती हैं एलोवेरा का इस्तेमाल....

एलोवेरा जेल व नींबू से करें मसाज

एलोवेरा जेल से फेशियल करने के लिए एक चम्मच एलोवेरा जेल और एक चम्मच नींबू के रस की जरूरत पड़ेगी। इन दोनों के मिश्रण को अपने चेहरे में लगाकर कुछ देर तक मसाज करते रहें। करीब 10 से 15 मिनट तक मसाज करने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें। इसे रोजाना करने पर चेहरे में ग्लो आएगा।

एलोवेरा और जेल लगाएं

एलोवेरा के साथ शहद मिलाकर भी इससे मसाज

करने से काफी फायदे मिलते हैं। इसके लिए एलोवेरा जेल में शहद मिलाकर चेहरे में अच्छे से 10 मिनट तक मसाज करें। उसके बाद ठंडे पानी से मुंह धो लें। हमेशा ध्यान रखें कि मसाज अंदर से बाहर व नीचे से ऊपर की ओर करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन तेज होता है और स्किन ज्यादा हेल्दी बनती है।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल स्किन से लेकर शरीर को हेल्दी करने का काम करता है। बेदाग और ग्लोइंग स्किन पाने के लिए एलोवेरा बेस्ट ऑप्शन है। एलोवेरा नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जिससे स्किन की सारी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। इसके इस्तेमाल से झुर्रियां, दाग धब्बे, आसानी से दूर हो जाते हैं। ये स्किन मॉश्चराइजर का काम करता है। एलोवेरा जेल के रोजाना इस्तेमाल से आप लंबे समय तक ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। एलोवेरा का इस्तेमाल करने से स्किन हेल्दी बनती 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