

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



एकट्रेस नयनतारा
ने बताया अपना
फिटनेस सीक्रेट,
घर के खाने
से ऐसे रहती
है फिट



पत्नी - अगर मैं मर गई तो
तुम क्या करोगे?
पति - शायद मैं भी मर जाऊं
पत्नी - क्यों?
पति - कभी-कभी ज्यादा स्वस्थी भी
जानलेवा होती है



खूबसूरत लड़की के मुंह में थर्मामीटर
रख देहाती डॉक्टर बोला...
डॉक्टर - कुछ देर तक चुपचाप रहना है...
यह देख लड़की का प्रेमी बाला...
यह कितने की चीज है और कहां
मिलती है



कर्मचारी - सर बहुत बारिश हो रही है, क्या आज ऑफिस
आना है?

बॉस - खुद ही सोच लो किससे दिनभर
बेइज्जती करानी है... मुझसे या पत्नी से?
कर्मचारी - ठीक है सर... मैं आ
रहा हूं



लड़की वाले शादी के लिए देखने आ रहे थे...!

पापा - बेटा लड़की वाले आ रहे हैं, उनके सामने थोड़ी

लंबी लंबी फेंकना...!

लड़की वालों के आते ही



बेटा - पापा जरा
चाबी देना, वो
ट्रेन धूप में खड़ी
है, अंदर कर
देता हूं...!
पापा बहोश...!

गप्पा जब भी कपड़े धोता, तभी
बारिश हो जाती...!
एक दिन धूप निकली तो वो खुश
हुआ और दुकान पर सर्फ लेने वला गया...!
वो जैसे ही दुकान पर गया, बादल
जोर-जोर से गरजने लगे...!
गप्पा आसमान की तरफ मुँह करके
बोला क्या? किधर? मैं तो बिस्कूट
लेने आया हूं...!

पिंटू - दादी नींद नहीं आ रही
है, टीवी देख लूं...?
दादी - मुझसे बातें कर ले...!
पिंटू - दादी क्या हम हमेशा छह
लोग ही रहेंगे, आप, मम्मी,
पापा, दीदी, मैं और मेरी
बिल्ली...?

दादी - नहीं बेटा, आपके लिए
कल डॉगी भी आ रहा है, तो
सात हो जाएंगे...!

पिंटू - पर, दादी डॉगी तो बिल्ली
को खा जाएगा, तो फिर छह हो
जाएंगे...!

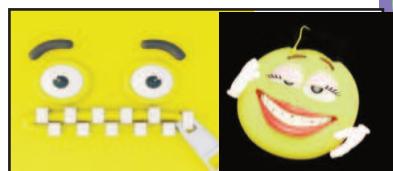
दादी - नहीं बेटा, आपकी शादी
हो जाएगी, तो फिर सात हो
जाएंगे...!

पिंटू - फिर बहन चली जाएगी
शादी करके, तो फिर छह हो
जाएंगे...!

दादी - फिर आपका बेटा हो
जाएगा, तो फिर सात हो
जाएंगे...!

पिंटू - तब तक आप मर
जाओगी... वापस छह हो
जाएंगे।

दादी (गुस्से में) तू जा... टीवी
ही देख ले...!



इमोशनल अफेयर

शादीशुदा जिंदगी को कैसे करता है बर्बाद

जब कोई इंसान अपने जीवनसाथी से कुछ जानकारी छिपाना शुरू कर देता है और अपने गहरे विचारों, भावनाओं, इच्छाओं और अनुभवों को किसी अन्य व्यक्ति के साथ साझा करना शुरू कर देता है, जिसके साथ वह इमोशनली बहुत अधिक जुड़ा होता है, तो यह एक इमोशनल अफेयर की कैटेगरी में आता है। ऐसा होने पर आप अपने पार्टनर की उपेक्षा करने लगते हैं और आपका पार्टनर आपके उस दोस्त पर शक करने लगता है और चिंता में जीने लगता है। इसे आप ऐसे समझ सकते हैं कि अगर आपका साथी आपकी डिनर डेट या मूवी नाइट पर किसी और के साथ लगातार मैसेज कर रहा है और आपसे बात नहीं कर रहा, तो आप कैसा महसूस करेंगे।



जो उसकी परेशानियों को सुने और उसे इमोशनली मदद करें। ऐसे भावनात्मक रिलेशन वाली दोस्ती धीरे धीरे अतरंगी होती जाती है और आप अपने पार्टनर से दूर होते चले जाते हैं।

ऐसा होने पर इंसान अकेले समय बिताने के बहाने ढूँढ़ने लगता है। वह अपनी हर बात पार्टनर की बजाय उस करीबी इंसान को बताने लगता है। बता दें कि यह इमोशनल अफेयर फिजिकल अफेयर से भी खतरनाक साबित हो सकता है। इसके लक्षणों को आप बड़ी आसानी से पहचान सकते हैं। मसलन, कोई भी नई खबर आप सबसे पहले अपने उस इमोशनल पार्टनर का बताने लगते हैं, आप उस इंसान के बारे में हर वक्त सोचते रहते हैं और



अपने देखने लगते हैं, यह रिश्ता आपके मौजूदा रिलेशनशिप को प्रभावित करने लगता है, आप अपने लाइफपार्टनर के साथ खुशी महसूस नहीं करने लगते और आप पार्टनर के लिए वक्त नहीं निकालना चाहते। अगर आप चाहते हैं कि आपकी शादीशुदा जिंदगी बर्बाद होने से बची रहे, तो ऐसे इमोशनल अफेयर जैसे हालात से खुद को बचाएं और जहां तक हो सके अपने जीवनसाथी के साथ हर बात शेयर करें।

एकट्रेस नयनतारा ने बताया

अपना फिटनेस सीक्रेट, घर के खाने से ऐसे रहती है फिट

घर का खाना खाकर फिट रहती हैं एकट्रेस नयनतारा, एकट्रेस नयनतारा के परफेक्ट फिगर का यह है सीक्रेट

39 साल की नयनतारा ने मानों अपनी उम्र को रोक लिया है। हाल ही में नयनतारा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक लंबा चौड़ा नोट लिखकर अपनी फिटनेस के सीक्रेट खोले हैं। नयनतारा ने बताया कि मैं खुशी से बिना किसी अपराधबोध के जीभर के खाना खाती हूं।

फिल्म 'जवान' में अपनी खूबसूरती से सभी को दीवाना बनाने वाली एकट्रेस नयनतारा अपनी फिटनेस के लिए भी जानी जाती हैं। 39 साल की नयनतारा ने मानों अपनी उम्र को रोक लिया है। हाल ही में नयनतारा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक लंबा चौड़ा नोट लिखकर अपनी फिटनेस के सीक्रेट खोले हैं। नयनतारा ने बताया कि मैं खुशी से बिना किसी अपराधबोध के जीभर के खाना खाती हूं। चलिए जानते हैं आखिर कैसे नयनतारा रखती हैं खुद को फिट।

प्यार और ज्ञान को बांटना चाहिए

नयनतारा ने अपनी पोस्ट में लिखा है कि वह पोषण पर पूरा ध्यान देती है। क्योंकि खुशहाल जीवन के लिए अच्छा आहार जरूरी है। एकट्रेस ने लिखा कि मेरे प्रोफेशन में आपको हर समय कैमरे पर अच्छा और फिट दिखना होता है। ऐसे में डाइट को कंट्रोल करना बेहद जरूरी होता है। हालांकि अब मेरे साथ ऐसा नहीं है, क्योंकि सब बदल गया है। नयनतारा ने लिखा, मैं इस सीक्रेट को आप सभी के साथ बांट रही हूं क्योंकि प्यार और ज्ञान दोनों को बांटने में कभी देर नहीं होती है। मुझे इससे फायदा हुआ है और मैं चाहती हूं कि बाकी लोगों को भी इसका पूरा फायदा मिले।

ऐसे बना लाइफ में बैलेंस

एकट्रेस ने लिखा, एक एक्टर होने के नाते हर किरदार में अच्छा दिखना मेरे लिए बेहद जरूरी है। ऐसे में फिट रहना मेरी जरूरत है। इसके लिए मैं शरीर के संतुलन, निरंतरता और जरूरत का ध्यान रखती हूं। पहले मैं सोचती थी कि डाइट का मतलब है खुद पर पूरी तरह से कंट्रोल करना और ऐसी चीजों



को अपनी डाइट में शामिल करना, जो मुझे पसंद नहीं है। लेकिन पोषण विशेषज्ञ की मदद से ये सब बदल गया है। इसके बिना लाइफ को बैलेंस करना मुश्किल था। हालांकि अब मैं घर के बने खाने से ही पूरा पोषण ले रही हूं। साथ ही मुझे जंक फूड खाने की इच्छा भी नहीं होती।

कैलोरी नहीं, पोषण गिनें

अपनी पोस्ट में नयनतारा ने लिखा कि अब मुझे पता चल गया है कि बैलेंस डाइट में आपको कैलोरी नहीं पोषक तत्वों को गिनना चाहिए। ये पोषक तत्व आपको कई फूड्स से मिलते हैं। यह लाइफस्टाइल है, जो आप हमेशा के लिए अपना सकते हैं। अपनी पोषण विशेषज्ञ मुनमुन गनेरीवाल की मदद से मैं सही डाइट फॉलो करके फिट रहती हूं। साथ ही शूटिंग के दौरान एनर्जी भी महसूस करती हूं। अब मैं बिना किसी अपराधबोध के घर का बना खाना पसंद करती हूं। मैं भरपूर पोषण ले रही हूं एनर्जी महसूस करती हूं और सच में बहुत खुश हूं।

उम्मीद है आप प्रेरित होंगे

अपनी पोस्ट के आखिर में नयनतारा ने लिखा कि मैं आप सभी से यह बात इसलिए शेयर कर रही हूं जिससे आप भी सही लाइफस्टाइल और डाइट के प्रति प्रेरित हो सकें। क्योंकि हम जो भी खाते हैं उसका असर हमारी हेल्थ पर पड़ता है। तो आइए हम इस आनंद और पोषण पर फोकस करें, जो बेहतर खाने और फूड के प्रति आपको पॉजिटिव बनाता। ध्यान रखें जो आप अपनी प्लेट में डालते हैं, वहीं जिंदगी में भी डालते हैं। आप सभी फिट रहें, खुश रहें।

एडल्ट बच्चों को समझदारी से संभालें

ये तरीके आएंगे आपके काम

अगर आपके बढ़ते बच्चे भी नहीं सुनते आपकी एक भी बात तो जानिए उन्हें संभालने का तरीका

पेरेंट्स का टोकना, बोलना, सलाह देना उन्हें पसंद नहीं आता। यहीं से शुरू हो जाता है पेरेंट्स और बच्चों के बीच में टकराव। दरअसल, एडल्ट बच्चों को संभालना एक कला है।

बच्चे जब छोटे होते हैं तो वे हमेशा अपने पेरेंट्स के ईर्द-गिर्द घूमते हैं। लेकिन जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, वे पेरेंट्स के साथ कम रहने लगते हैं। उनके अपने फ्रेंड्स बन जाते हैं, वे कभी अपनी स्टडी तो कभी अपनी हाँवी में जुटे रहते हैं। मोबाइल उनके हाथ से छूटता नहीं है। पेरेंट्स का टोकना, बोलना, सलाह देना उन्हें पसंद नहीं आता। यहीं से शुरू हो जाता है पेरेंट्स और बच्चों के बीच में टकराव। दरअसल, एडल्ट बच्चों को संभालना एक कला है। चलिए आज सीखते हैं, इसी कला को।

बच्चों को पर्सनल स्पेस देना जरूरी



हर माता-पिता को सबसे ज्यादा चिंता अपने बच्चों की होती है। वे हर काम अपने बच्चों की भलाई के लिए करते हैं। लेकिन जब बच्चे बड़े होने लगते हैं तो उनकी सोच अपने पेरेंट्स जैसी नहीं रहती। ऐसे में पेरेंट्स की यह जिम्मेदारी है कि वे बच्चों को पर्सनल स्पेस दें। उन्हें ये समझाएं कि आप उनकी बातों को समझते हैं। हालांकि इस दौरान उन्हें प्यार से अपनी सोच के बारे में भी बताएं।

मां के साथ होता है गहरा रिश्ता

माता-पिता और एडल्ट बच्चों के बीच रिश्तों को लेकर



दुनियाभर में कई शोध हुए हैं। यूरिसचर्ट सेंटर की एक स्टडी के अनुसार एडल्ट बच्चों के रिश्ते पिता की तुलना में अपनी मां के साथ ज्यादा अच्छे होते हैं। 41 प्रतिशत पेरेंट्स ने माना कि उनके अपने बच्चों से काफी अच्छे संबंध हैं। 36 प्रतिशत में माना उनके रिश्ते अच्छे हैं। वहीं 15 ने माना कि उनके रिश्ते ठीक हैं। हालांकि 8 प्रतिशत पेरेंट्स ने माना कि उनके रिश्ते बच्चों से खराब हैं।

कभी न करें ये गलती

अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे टीनेज में या उससे बड़े होने पर भी आपकी बातें सुनें और समझें तो आपको इस समझदारी की नींव बचपन से ही डालनी चाहिए। बच्चों की हर बात या जिद नहीं मानें। अगर आप लाइ-प्यार में बच्चे की हर जिद पूरी करेंगे तो आगे चलकर यही उसकी आदत बन जाएगी। वह न आपकी कीमत समझ पाएगा और न ही चीजों की। जिद की आदत आगे चलकर उनकी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ दोनों को इफेक्ट कर सकती है। इससे वे विफलता को स्वीकार नहीं कर पाते।

बच्चों को लालच न दें

कई बार पेरेंट्स बच्चों को मनाने या खुश करने के लिए उन्हें चीजों का या फिर मोबाइल-लैपटॉप का लालच देते हैं। लेकिन ऐसा करना गलत है। लगातार ऐसा करने से बच्चे आपकी फीलिंग्स समझना बंद कर सकते हैं। लालच देने की जगह उन्हें प्यार से अपनी बात समझाएं। प्यार का यह बॉन्ड ही आपके और बच्चे के बीच जिंदगीभर रहेगा। वह हमेशा आपकी भावनाओं की कद्र करेगा।

अपने बच्चों से कॉन्टेक्ट बनाए रखें

बच्चों को पर्सनल स्पेस देना जरूरी है, लेकिन पर्सनल स्पेस के नाम पर उन्हें खुली छूट न दें। ऐसे में बच्चों के गलत रास्ते पर जाने की आशंका रहती है। बच्चों को छूट उतनी ही दें, जिससे उनका डवलपमेंट अच्छे से हो सके। आजादी देने के साथ उन्हें इसका महत्व भी समझाएं। बच्चों को बचपन से बताएं कि वे आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं। अगर बच्चे बाहर पढ़ते हैं तो उन्हें रोज कॉल या मैसेज करें।

क्या आप जानते हैं फलों पर लगे स्टीकर्स का खेल?

स्टीकर पर लिखे कोड से समझें, कैसा है आपका फ्रूट

बाजार में मिलने वाले स्टीकर लगे फल आपकी सेहत बिगड़ सकते हैं। ऐसे में जानिए 9 और 8 से शुरू होने वाले कोड से, कैसी है आपके फ्रूट की क्वालिटी?

मधुलिका सिंह। आजकल बाजार में आम, एपल, कीवी, ड्रेगन फ्रूट आदि फलों पर स्टीकर लगे होते हैं। कहीं आप इन फलों को बिना सोचे-समझे तो नहीं खरीद रहे। स्टीकर लगे फल भी आपकी सेहत बिगड़ सकते हैं। यहीं नहीं, ऐसे फल आपको कैंसर व अन्य घातक बीमारियां दे सकते हैं। इस संबंध में नेशनल क्राइम इन्वेस्टिगेशन ब्यूरो ने सोशल मीडिया पर लोगों को चेताया है। वहीं, पत्रिका रिपोर्टर ने भी फल और सब्जी विक्रेताओं से इस बारे में बात की तो वे भी स्टीकर्स और उन पर छपे कोड के बारे में ज्यादा कुछ नहीं बता पाए।

नेशनल क्राइम इन्वेस्टिगेशन ब्यूरो ने सोशल मीडिया पर लोगों को बताया कि किसी फल के स्टीकर का कोड अगर 9 से शुरू होता है और यह संख्या पांच अंकों की है (जैसे 90412) तो यह फल जैविक रूप (ऑर्गेनिक तरीके) से उगाया गया है। यह फल आपके स्वास्थ्य के लिए फायदमंद है।

वहीं, अगर किसी फल का कोड 8 से शुरू होता है और यह पांच अंकों का है (जैसे 80412) तो फल में आनुवंशिक संशोधन किया गया है। इस तरह के फल गैर जैविक फल (इन ऑर्गेनिक) होते हैं। इसके साथ ही अगर फल पर केवल चार अंक हैं (जैसे 4026) तो ऐसे फल कीटनाशकों और रसायनों से उगाए गए हैं। ये फल जैविक फलों की तुलना में सस्ते होते हैं, लेकिन सेहत के लिए नुकसान दायक होते हैं।

खाद्य सुरक्षा विभाग भी कर चुका आगाह

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण एडवाइजरी जारी कर चुका है कि व्यापारी फलों को बढ़िया दिखाने के लिए स्टीकरों का प्रयोग न करें। फलों पर लगे स्टीकर के कोड का मतलब उन्हें खुद भी पता होना चाहिए और आमजन को भी बताया जाना चाहिए। स्टीकर बॉक्स या पैकेजिंग पर लगाए जाने चाहिए न कि फल और सब्जी पर। अमूमन स्टीकर पर लगा गोंद बेहद खराब क्वालिटी का होता है। यह फलों को खराब करता है और कैंसर जैसी बीमारी का कारण भी बनता है। खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम 2006 के



तहत फल और सब्जियों में मोम, खनिज तेल, रंगों की पॉलिश नहीं की जा सकती है।

फल अवशोषित करते हैं चिपचिपा रसायन

फल या सब्जी की सतह पर रोम छिद्र होते हैं, जो सब कुछ अवशोषित कर लेते हैं। सर्वेक्षणों में पाया गया है कि स्टीकरों में लगा गोंद कैंसर व कई अन्य तरह के संक्रमण और बीमारियां दे सकता है। धूप में जब ये फल और सब्जियां खुले में बिकती हैं तो सूखे की रोशनी से हानिकारक स्टीकर के गोंद का प्रभाव बहुत अधिक बढ़ जाता है।

खाद्य सुरक्षा विभाग की उपभोक्ताओं को सलाह

स्टीकर लगे फल और सब्जियां जरूरी नहीं कि प्रीमियम क्वालिटी के हों। खरीदने से पहले कोड का मतलब समझें और खाने से पहले स्टीकर हटा दें। उपभोक्ता फल पर लगे स्टीकर वाली जगह का छिल्का आवश्यक रूप से हटा दें।

फलों पर जो स्टीकर्स होते हैं, वे प्रीमियम क्वालिटी की गारंटी नहीं होते हैं। कई बार फल का सड़ा-गला भाग छिपाने के लिए भी स्टीकर लगा दिया जाता है। फलों की फ्रेशनेस को परखना जरूरी है। ध्यान रखें कि फलों पर लगने वाले स्टीकर का ग्लू (गोंद) टॉक्सिक भी हो सकता है, जो आपकी सेहत खराब कर सकता है।

फलों पर मेन्यूफैक्चरर्स ही स्टीकर्स लगाकर भेजते हैं। ये ट्रेड विदेशों से भारत में आया है जबकि विदेशों में जिस फार्म के फ्रूट्स होते हैं उसका नाम, एक्सपायरी और ऑर्गेनिक तरीके से उगाए गए हैं या नहीं इसकी जानकारी होती है। भारत में कुछ फलों पर कंपनियों के नाम और कोड तो कुछ में केवल साधारण स्टीकर्स लगा दिए जाते हैं जिनका कोई मतलब नहीं होता है। आमजन इसे गुणवत्तापूर्ण मान लेते हैं। जबकि स्टीकर्स किसी भी फल की गुणवत्ता का आधार नहीं है।

50 साल की उम्र में भी लगेंगे 25 जैसे जवां! बस अपनाएं ये 3 टिप्प

स्तन में कसाव
लाने के उपाय



उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिलाओं के स्तन में कसाव भी कम होने लगता है। ढीले स्तन महिलाओं की खूबसूरती पर असर डालते हैं। अगर आप भी अपने स्तन में कसाव चाहती हैं तो इसके लिए रोजाना मैकाडामिया नट्स को अपना सकते हैं। ये ऑस्ट्रेलिया में पाए जाने वाले एक प्रकार के बीज हैं जो ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर आसानी से उपलब्ध है। मैकाडामिया नट्स के सेवन से स्तन में कसाव लाया जा सकता है। ये स्तनों को बढ़ाने के अलावा एस्ट्रोजन को बढ़ा कर आपके स्तनों में कसाव बनाए रखते हैं।

सफेद बालों को करें
काला

सफेद बालों के लिए आप रोजमेरी तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तेल के इस्तेमाल से सफेद बाल कुछ ही महीनों में काले हो सकते हैं। एंटी इफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर रोजमेरी ऑयल स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है और सफेद बालों को भी पहले जैसे रंग में करने का काम करता है। इसके अलावा आपके बालों को पहले से और भी ज्यादा सिल्की बनाने में मददगार होता है।

चेहरे की द्वारियों से मुक्ति

बालों के साथ त्वचा का ख्याल रखना भी जरूरी है। फेस पर दिखने वाली द्वारियां आपकी सुंदरता को कम कर सकती हैं। इसलिए, अपने फेस का भी खास ध्यान रखें। रोजाना सुबह आइस फेशियल करें। इससे आप पहले जैसी जवां दिखने लगेंगी। चेहरे पर हो रहीं द्वारियां, दाग-धब्बे और आंखों के नीचे के काले धेरे भी दूर हो सकेंगे।

ये टिप्प भी हैं काम की!

अपनी असल उम्र से कम की दिखने के लिए आप रोजाना खाली पेट नींबू की चाय का भी सेवन कर सकते हैं। इससे आपका वजन कंट्रोल में रहेगा और मेटाबॉलिज्म भी बढ़ेगा।

इसके अलावा कीवी फल को भी अपनी डाइट में शामिल करें जो पीएच लेवल को बढ़ाने में मदद करेगा और वजाइना से आने वाली बदबू को भी दूर करने में मददगार होगा।



जवानी की गारंटी हैं ये 3 चीजें!

क्या आपने सफेद बालों को काले, स्तन में कसाव और चेहरों की द्वारियां दूर करना चाहते हैं? अगर हां, तो आज हम आपके लिए ब्यूटी हैक्स में कुछ काम की टिप्प लेकर आए हैं।

चाहें उम्र कितनी भी वर्षों न हो वो अगर चेहरे पर न झलके तो किसी के लिए भी अंदाजा लगाना मुश्किल हो सकता है कि आपकी असल उम्र क्या है। आप समय को रोक कर अपने बुढ़ापे से तो दूर नहीं भाग सकते हैं लेकिन अगर आप कुछ टिप्प को अपनी जिंदगी में अपना लेते हैं तो बुढ़ापे में भी जवां बने रह सकते हैं। बालों से लेकर त्वचा तक की देखभाल आपको जवां रखने के लिए मददगार साबित हो सकती है। इसके लिए आपको न तो किसी महंगी दवाइयों का सहारा लेना है और न ही किसी महंगे प्रोडक्ट्स को अपनाना है। बस कुछ चीजें हैं जिन्हें अपनाकर आप अपनी सुंदरता बरकरार रख सकते हैं।

सुंदरता का ख्याल रखने के लिए अक्सर महिलाएं सबसे आगे दिखती हैं। इसके लिए वो विभिन्न नुस्खे, प्रोडक्ट्स और तरीकों को अपनाती भी नजर आती हैं। आज हम आपको सफेद बालों को काले करने, स्तन में कसाव लाने और चेहरे से द्वारियां दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं। आइए सुंदरता बढ़ाने के लिए धरेलू नुस्खा बताते हैं।

बच्चे के बाल अभी से होने लगे हैं सफेद

तो जान लें इसके पीछे की वजह

छोटे बच्चों में सफेद बाल होना एक आम समस्या बनती जा रही है। इसका कारण पोषण की कमी, हार्मोनल असंतुलन, और तनाव प्रमुख हैं। सफेद हुए बालों को प्राकृतिक रूप से काला करना तो संभव नहीं है, पर पोषक तत्वों की कमी को पूरा कर इस समस्या को बढ़ने से रोका जा सकता है। चलिए जानते हैं बच्चों के सफेद बाल होने के कारण, उपचार और किस उम्र में सफेद बाल ज्यादा आते हैं।



छोटे बच्चों में सफेद बाल के कारण

विटामिन और मिनरल की कमी: विटामिन B12 की कमी यह बालों के सफेद होने का एक प्रमुख कारण हो सकता है। फोलिक एसिड, विटामिन डी3 और आयरन की कमीये तत्व भी बालों की पिगमेंटेशन के लिए आवश्यक होते हैं।

अनुवांशिक कारण अगर परिवार में पहले से किसी को कम उम्र में सफेद बाल हुए हैं, तो बच्चों में भी यह समस्या हो सकती है। थायरॉइड की समस्याएं भी बालों के सफेद होने का कारण बन सकती हैं।

ऑटोइम्यून डिसऑर्डर: कुछ ऑटोइम्यून डिसऑर्डर जैसे एलोपेसिया एरिएटा, विटिलिगो भी सफेद बाल का कारण हो सकते हैं। अत्यधिक मानसिक तनाव और चिंता भी बालों की पिगमेंटेशन को प्रभावित कर सकते हैं। जंक फूड का अधिक सेवन भी बालों के सफेद होने का कारण हो सकता है।

सफेद बाल का इलाज:

- विटामिन और मिनरल युक्त आहार का सेवन करें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, दूध, दही, और नट्स बच्चे की डाइट में शामिल करें।



- डॉक्टर की सलाह से विटामिन B12, फोलिक एसिड, और अन्य आवश्यक सप्लिमेंट्स दें।
- योग, मेडिटेशन और नियमित व्यायाम से तनाव को कम करें।
- आंवला, ब्राह्मी, भूंगराज आदि जड़ी-बूटियां बालों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती हैं।



- आंवले के तेल और नारियल तेल का नियमित उपयोग करें।
- अगर समस्या गंभीर है, तो त्वचा विशेषज्ञ या ट्राइक्लोरोजिस्ट से परामर्श लें। वे सही निदान और उपचार बता सकते हैं।

किस उम्र में ज्यादा आते हैं सफेद बाल

- सफेद बाल आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ आते हैं, लेकिन कुछ मामलों में बच्चे और किशोर भी इससे प्रभावित हो सकते हैं।
- अगर सफेद बाल किशोर अवस्था (12-18 वर्ष) में आने लगते हैं, तो यह चिंता का विषय हो सकता है और इसकी जांच करना आवश्यक होता है।

बारिश के मौसम में कितनी

बार करें फेस वॉश?

ऑयली स्किन वाले इन बातों का रखें ध्यान

बारिश के मौसम में ज्यादा उमस होने के कारण सबसे ज्यादा ऑयली स्किन वालों को समस्याएं होती हैं, जिसके लिए चेहरे को समय-समय पर क्लींज करना आवश्यक है। लेकिन बरसात के मौसम में आखिर कितनी बार फेस वॉश करना जरूरी है?

फेस वॉश कितनी बार करें

बरसात का मौसम बैशक गर्मी से राहत तो दिलाती है लेकिन इसके साथ ही त्वचा से जुड़ी परेशानियां भी अपने साथ लाता है। उमस के कारण स्किन पर बार-बार पसीना आता है, जिससे चेहरा चिपचिपा नजर आता है। जिन लोगों की ऑयली स्किन है, उनके लिए उमस वाला ये मौसम किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं है।

चेहरे को साफ रखने के लिए लोग फेस वॉश करते रहते हैं। कई लोग तो स्किन को डर्ट फ्री रखने के लिए दिन में 5 से 6 बार चेहरे को क्लींज करते हैं। हालांकि, ज्यादा बार चेहरा साफ करने से स्किन को नुकसान

पहुंचता है, तो बरसात के इस मौसम में चेहरे को किस तरह साफ रखने के लिए कितनी बार फेस वॉश किया जाए, आइए जानते हैं।

कितनी बार करें फेस वॉश?

एक्सपर्ट कहते हैं कि सबसे ज्यादा पसीना सुबह और शाम के समय आता है। ऐसे में आपको अपने चेहरे को साफ करना चाहिए, लेकिन चेहरे को धोने के लिए फेस वॉश का उंगलियों से इस्तेमाल करें। आप दिन में दो बार चेहरे को फेस वॉश कर सकते हैं, बार-बार चेहरे को वॉश करने से त्वचा ड्राई होने लग जाएगी।



सही चुनें फेस वॉश

ब्यूटी एक्सपर्ट्स ये भी कहते हैं कि अपनी स्किन टाइप के अनुसार ही फेस वॉश का चुनाव करना चाहिए। ज्यादा हार्श प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल न करें, भूलकर भी ऐसे फेस वॉश का इस्तेमाल न करें, जो रिएक्शन करने वाले हों। आप किसी स्किन एक्सपर्ट की सलाह पर भी फेस वॉश खरीद सकते हैं।

ऑयली स्किन वालों के लिए फेश वॉश

ऑयली स्किन वाले लोगों को हमेशा लैक्टिक एसिड, ग्लाइकोलिक एसिड और सैलिसिलिक एसिड वाले एक्सफोलिएशन को चुनना चाहिए। वहाँ, अगर आप मुंहासों और ब्रेकआउट्स से ज्यादा परेशान होकर कोई दवा खा रहे हैं तो जेंटल क्लींजर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

रहें हाइड्रेट

इसके साथ ही, चेहरे की त्वचा को ग्लोइंग बनाने के लिए खुद को हाइड्रेट रखने की कोशिश करें। दिनभर में कम से कम 3 लीटर पानी जरूर पिएं। इससे शरीर से टॉक्सिंस भी बाहर निकलते रहेंगे।



मानसिक सेहत के लिए छुट्टियों में बाहर घूमना बेहद जरूरी होता है। अगर आप घर पर बैठे रहने की बजाय कहीं घूम आते हैं तो यह आपके मेंटल हेल्थ को बूस्ट करता है। आपकी कार्य क्षमता बढ़ जाती है। यही नहीं, यह आपको मानसिक शांति देने का भी काम करता है तो बेहतर होगा कि जब भी आपके पास समय हो बैग पैक करें और कहीं निकल पड़ें। यकीन मानिए, आप पहले से कहीं बेहतर तरीके से काम कर पाएंगे और तनाव को झेलने की क्षमता महसूस करेंगे।

आइए जानते हैं
छुट्टियों में बाहर घूमना
क्यों जरूरी है।

तनाव करता है कम: वेबएमडी के मुताबिक, बाहर घूमने से मानसिक तनाव और चिंता कम होती है और मन शांत होता है। जिससे हमें एक नई एनर्जी महसूस होती है। तनाव कम होने से से हमारे मूड में भी सुधार होता है।

शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार: बाहर घूमने से न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक सेहत में भी सुधार होता है। ताजगी भरी हवा, धूप और हल्की-फुल्की फिजिकल एक्टिविटी हमारे बॉडी को फिट करने के काम आती है।

बढ़ती है क्रिएटिविटी: बाहर घूमने से हमारी क्रिएटिविटी बढ़ती है और हम किसी विषय पर बेहतर तरीके से सोच सकते हैं। नए-नए स्थानों पर घूमने से हमारे दिमाग को नई प्रेरणा और दृष्टिकोण मिलते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है छुट्टियों में बाहर घूमना, होंगे फायदे

बेहतर होता है सोशल कनेक्शन: अगर आप बाहर घूमते फिरते रहते हैं तो इससे सोशल कनेक्शन बढ़ता है और दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने से हमारे रिश्ते गहरे और रीयल बनते हैं।

एकाग्रता में सुधार: बाहर घूमने से हमारी एकाग्रता की क्षमता में भी सुधार होता है। खुली हवा में समय बिताने से हमारा दिमाग फ्रेश हो जाता है और हम बेहतर तरीके से काम कर पाते हैं।



नींद में सुधार: जब आप ट्रैवल करते हैं तो इससे नींद की गुणवत्ता में भी सुधार होता है।

ताजगी भरी हवा और रोशनी हमारे शरीर के बायोलॉजिकल टाइम को बैलेंस करती है और इस तरह नींद अच्छी आती है।

पॉजिटिविटी: बाहर घूमने से हमारी सोच में जबरदस्त सुधार आता है और हम पॉजिटिव होकर निर्णय ले पाते हैं। इसलिए अगर परेशान हों तो एक छोटा वेकेशन लें और इसके बाद ही किसी निर्णय पर बात करें।

दिल के मरीज

जिम में भूलकर भी न करें ये गलतियां

इन बातों का रखें ध्यान

अब अगर आपको दिल की बीमारी है और आप रोजाना जिम जाकर पसीना बहारहे हैं तो ये आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। इसके लिए आप पहले अपने डॉक्टर के पास जाएं और उसकी सलाह पर ही जिम करें।

वर्कआउट के समय कौन सी बातों का रखें ध्यान

खराब खानपान और लाइफस्टाइल के चलते ज्यादातर लोग दिल की बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। पिछले कुछ महीनों में लोगों में हार्ट अटैक के मामले सामने आए हैं। वहाँ, कई सेलेब्स भी इस लिस्ट में शामिल हैं। दिल के रोगों के विशेषज्ञों की मानें तो कई बार दिल की बीमारी के लक्षण सामने ही नहीं आ पाते हैं।

ऐसे में खासतौर पर उन लोगों को ज्यादा ध्यान देना चाहिए, जो लोग दिल के मरीज होने के साथ-साथ जिमिंग करते हैं। ऐसे कई मामले सामने आए हैं कि कई लोगों को एक्सरसाइज के दौरान ही हार्ट अटैक आ गया है। इसी वजह से हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि जिम जॉइन करने से पहले अपनी बॉडी का चेकअर जरूर करवाएं। आइए जानते हैं कि रोजाना जिम जाने वाले लोगों को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

ट्रेडमिल पर रखें ध्यान

जिम जाने वाले लोग ट्रेडमिल पर एक्सरसाइज भी

करते हैं। ट्रेडमिल पर बॉक करना तो ठीक है। लेकिन अगर आप इस पर दौड़ लगाते हैं तो ये आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। इससे दिल पर ज्यादा जोर पड़ता है। ऐसे पर आपट्रेडमिल पर धीरे-धीरे ही बॉक करें।

ईगो लिफिटिंग न करें

कई बार हम जिम में दूसरों के देखा-देखी हैवी वेट उठाने लग जाते हैं। लेकिन इस ईगो लिफिटिंग की वजह से आपको नुकसान हो सकता है। कई लोग दूसरों को वजन उठाते देख खुद भी ज्यादा वजन उठाने की कोशिश करते हैं। ऐसा करना भी दिल के मरीजों के लिए खतरनाक हो सकता है।



गैप है जरूरी

एक्सरसाइज के बाद बीच-बीच में ब्रेक जरूर लें। दिल की बीमारी के चलते हैवी वर्कआउट नहीं करना चाहिए। लेकिन आप जो भी वर्कआउट करें, उसके बीच में गैप यानी ब्रेक जरूर लें। इस दौरान पानी भी लगातार पीना चाहिए। कई लोग जिम में पानी नहीं पीते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक होता है।

दिल के मरीजों को जिम शुरू करने से पहले कई बातों का ख्याल रखना पड़ता है। जिम में कितना वेंटिलेशन और स्प्रेस है। जिम करने के दौरान अगर किसी भी तरह की परेशानी हो तो इसे इग्नोर नहीं करें, तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

जब टूट गया था

डॉ. अब्दुल कलाम का सबसे बड़ा सपना इंटरव्यू में हो गए थे फेल

डॉक्टर ए.पी. जे.अब्दुल कलाम ने अपनी हर असफलता को एक नसीहत के तौर पर लिया. वे इनके कारणों की तह तक गए और उनकी सीख से आगे की राह चुनी. उनकी सोच थी कि निराशा से उबरने के बाद नए रास्ते खुलेंगे आइए जानते हैं डॉ. अब्दुल कलाम का वो किस्सा जब वो अपने सबसे बड़े सपने को हासिल करने से चूक गए.

”जनता के राष्ट्रपति“ और रणनीतिक मिसाइलों के स्वदेशी विकास के वास्तुकार डॉक्टर ए.पी. जे.अब्दुल कलाम मानते थे कि व्यक्ति जब तक विफलता की कड़वी गोली नहीं चखता, तब तक सफलता के लिए पूरे समर्पण के साथ जुट नहीं पाता. उन्होंने सिक्के के दोनों पहलू देखे. सफलता के आकाश चूमे तो ऐसा भी वक्त देखा जब निराशा के गहरे गर्त में खुद को पाया. लेकिन इन विफलताओं से सीख लेकर वे सपनों को सच करने की तैयारी में जुटे रहे और कामयाबी की अमिट इबारतें लिख गए. वे कहते थे, ”सपने वे नहीं हैं जो हम नींद में देखते हैं. बल्कि सपने वे होते हैं, जो हमें सोने नहीं देते.“ पुण्यतिथि के मौके पर उनकी किताब ”माई जर्नी : ट्रांसफॉर्मिंग ड्रीम्स इन टू एक्शंस“ के जरिए याद करते हैं उनकी जिंदगी के कुछ ऐसे कुछ प्रसंग जब असफलताओं से मिली सीख ने उन्हें नई तैयारी के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया.

मद्रास प्रोग्रामिकी संस्थान के मेधावी छात्र कलाम कुछ क्षणों के लिए बेचैन हो गए थे, जब उनके प्रोफेसर ने एक डिजाइन तैयार करने में उनकी असफलता के बाद स्कॉलरशिप रद्द करने की चेतावनी दी थी. चार छात्रों की उस टीम के कलाम इंचार्ज थे, जिसे प्रोफेसर श्रीनिवासन ने कम ऊंचाई पर उड़ने वाले एक लड़ाकू विमान की डिजाइन तैयार करने की जिमेदारी सौंपी थी. कई दिनों की मेहनत के बाद इसे कलाम की टीम ने तैयार किया. प्रोफेसर को ये टीम अपने काम से प्रभावित करना चाहती थी, इसलिए हर पहलू पर काफी सोच – विचार और तैयारी के साथ डिजाइन पर काम किया गया था.



प्रोफेसर
श्रीनिवासन
की पारखी

नजरों ने उसका परीक्षण किया. कलाम एक टक उन्हें निहार रहे थे. लेकिन उनकी भौंहें सिकुड़ी. अगले शब्द कलाम के लिए विचलित करने वाले थे, ”यह इतना अच्छा डिजाइन नहीं है. मुझे तुमसे ज्यादा उम्मीद थी. यह निराशाजनक है. मुझे बहुत निराशा हुई. तुम्हारा जैसा होनहार छात्र और ऐसा काम !“ हमेशा एक मेधावी छात्र के रूप में शावाशी पाने वाले कलाम के लिए किसी टीचर की फटकार का यह पहला अनुभव था. श्रीनिवासन यहीं नहीं रुके. उनकी अगली हिदायत चुनौती थी और चेतावनी भी, ”अभी शुक्रवार की दोपहर है. सोमवार की शाम तक पूरा नया डिजाइन देखूँगा. ऐसा नहीं कर सके तो तुम्हारी स्कॉलरशिप बंद कर दी जाएगी.“

फिर मुस्कुराना, गले लगाना और पीठ थपथपाना

कलाम इसी स्कॉलरशिप की बदौलत संस्थान में एयरोनॉटिक्स की पढ़ाई कर रहे थे. प्रोफेसर की डॉट की पीड़ा और स्कॉलरशिप बंद होने की आशंका ने कुछ क्षणों के लिए उन्हें मायूस किया. लेकिन अगले ही पल वे निराशा से उबरे. काम में दृढ़ निश्चय के साथ जुट गए. खाने की भी सुध नहीं रही. उन्होंने लिखा,

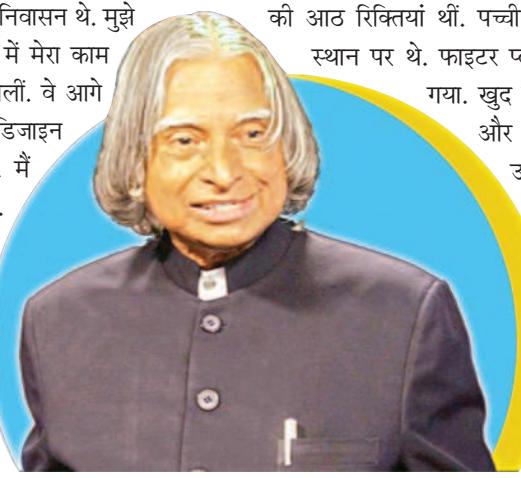
” पूरी रात मैं डाइंग बोर्ड पर काम करता रहा. इसके पहले मेरे डिजाइन के कल – पुर्जे मेरे मस्तिष्क में तैर रहे थे. लेकिन अचानक वे इकट्ठे होके सामने आने लगे और ऐसी आकृति साफ दिखने लगी जिस पर मैं काम कर सकता था. मैंने अपने दिमाग के जाले साफ किए. अगली सुबह मेरी आत्मविश्वास और बढ़ा हुआ था. रविवार की शाम तक मेरा काम पूरा हो चुका था. एक साफ – सुथरा डिजाइन जिस पर मैं भरोसा कर सकता था. जब डिजाइन को मैं अंतिम रूप दे रहा था, मुझे लगा कि कमरे में कोई मौजूद है. मैं पलटा. वो प्रोफेसर विद्यानिवासन थे. मुझे नहीं पता चला कि वे कबसे कमरे में मेरा काम देख रहे थे. जैसे ही हमारी नजरें मिलीं, वे आगे आए. कुछ मिनट तक बारीकी से डिजाइन का मुआयना किया. फिर मुस्कराए. मैं हैरान था. फिर मुझे गले लगा लिया. पीठ थपथपाई. यह काम असाधारण कोटि का है. मैंने नामुमकिन समय सीमा तय कर दी थी. लेकिन तुमने कर दिखाया. मैंने तुम्हारी सीमा से आगे का काम सौंपा. ताकि तुम अपनी क्षमता और संभावनाओं को समझ सको.”

नौकरी के वे दो अवसर

लेकिन अगली असफलता एक बार फिर कलाम का इंतजार कर रही थी. एयरोनॉटिकल इंजिनियरिंग की पढाईं पूरी करने के बाद वे एच.ए.एल. बैंगलूरु में काम करने लगे थे. तय किया था कि फ्लाइंग के क्षेत्र में करियर बनाना है. लड़ाकू विमान उड़ाना उनका सपना था. इस मुकाम पर उन्हें नौकरी के दो अवसर मिले. एक वायु सेना से और दूसरा रक्षा मंत्रालय के तकनीकी विकास एवं उत्पादन निदेशालय से. दोनों इंटरव्यू की कॉल आई. उत्पादन निदेशालय का इंटरव्यू दिल्ली में हुआ. आत्मविश्वास से भरे कलाम को यह इंटरव्यू काफी आसान लगा और वे अपने चयन के प्रति आश्वस्त थे.

बचपन से देखा उड़ने का सपना

लेकिन कलाम की प्राथमिकता में वायु सेना चयन बोर्ड का वह इंटरव्यू था, जिसकी कामयाबी उन्हें बचपन से देखे जा रहे सपने को सच कर सकती थी. उन्होंने मन्द्रास प्रोयोगिकी संस्थान के निकट अपने साथियों सहित पहली बार विमान देखा था. वहां छात्रों को विमान के सब सिस्टम दिखाने के लिए दो विमान रखे गए थे. उनके प्रति कलाम के मन में गहरा आकर्षण था. उन्होंने लिखा, “वे मुझे बार – बार अपनी ओर खींचते थे. मुझे अपनी सीमाओं से परे मनुष्य की सोचने की शक्ति की जानकारी देते थे. मेरे सपनों को पंख लगाते थे. मैंने एयरोनॉटिकल इंजिनियरिंग को उड़ान भरने के अपने आकर्षण के कारण ही चुना था. बचपन से उड़ने की अभिलाषा मुझमें पलती रही. मेरा सबसे प्यारा सपना यही था कि सुदूर आकाश में ऊंची और ऊंची



उड़ान भरती मशीन को हैंडिल किया जाए.”

जब वो सपना टूटा

वायुसेना पायलट का इंटरव्यू देहरादून में था. तामिलनाडु से देहरादून की यात्रा काफी लंबी थी. लेकिन कलाम खुशियों से भरे थे. वे उस मंजिल की ओर बढ़ रहे थे, जो अब तक उनके सपनों में दिखती थी. अब वे सच में पायलट बनने की दहलीज पर खड़े थे. लेकिन आगे उनका चाहा पूरा नहीं हुआ. पायलट की आठ रिक्तियां थीं. पच्चीस ने इंटरव्यू दिया. कलाम नौंवे स्थान पर थे. फाइटर प्लेन उड़ाने का उनका सपना टूट गया. खुद को उन्होंने गहरी निराशा में घिरा और टूटा पाया. लेकिन एक बार फिर उनके आत्मविश्वास और दृढ़ इच्छाशक्ति ने अगली सफलताओं के लिए उन्हें प्रेरित किया. तकनीकी विकास और उत्पादन निदेशालय में वरिष्ठ सहायक वैज्ञानिक के पद पर उनका चयन हो गया. उन्होंने फाइटर प्लेन उड़ाने का सपना टूटने के मातम की जगह

नई जिम्मेदारी से जुड़े सपने देखने और उन्हें सच में बदलने के लिए खुद को समर्पित कर दिया.

हर असफलता से ली सीख

कलाम ने अपनी हर असफलता को एक नसीहत के तौर पर लिया. वे इनके कारणों की तह तक गए और उनकी सीख से आगे की राह चुनी.

उजाले की उम्मीद हमेशा कायम रखी. उनकी सोच थी कि निराशा से उबरने के बाद नए रास्ते खुलेंगे. वे देश के अग्रणी यशस्वी वैज्ञानिक बने. उपग्रह प्रक्षेपण यान और रणनीतिक मिसाइलों के स्वदेशी विकास के वे वास्तुकार थे. एस. एल.वी. – 3, अग्नि ‘ और पृथ्वी ‘ उनकी मेधा और नेतृत्व क्षमता के प्रमाण हैं. उनके अथक प्रयासों से भारत रक्षा तथा वायु – आकाश प्रणालियों में आत्मनिर्भर बना. देश के ग्यारहवें राष्ट्रपति के रूप में वे सच्चे अर्थों में जनता के राष्ट्रपति थे.

छात्रों – युवाओं को प्रेरित करने के लिए वे जीवनपर्यंत प्रयासरत रहे. जीवन के आखिरी दो दशकों में 1.6 करोड़ युवाओं से उन्होंने भेट – संवाद किया. राष्ट्रपति के अपने पांच वर्षों के कार्यकाल में उन्होंने आठ लाख छात्रों से अपनी मुलाकातों में रचनात्मक विकास के संकल्पों से जुड़ने का आह्वान किया. वे मूलतः वैज्ञानिक थे. भारत के मिसाइल मैन. वे भारत को महाशक्ति के रूप में वे देखना चाहते थे. इसके लिए वे युवाओं का समर्पण जरूरी मानते थे. उन्हें जोड़ने की उनकी कोशिशें आखिरी समय तक जारी रहीं.

बारिश में किचन रहेगा क्लीन और ड्राई एक बार इन टिप्स को आजमाकर देखिए



बारिश के मौसम में किचन को क्लीन एवं ड्राई रखना बहुत जरूरी है। आज हम आपसे किचन को हाइजीनिक बनाए रखने के इंपॉर्टेंट टिप्स शेयर कर रहे हैं-

बारिश का मौसम बेशक कूल फील करता है, लेकिन इस मौसम में नमी की वजह से दीवारों में दीमक, फक्कूदी, सीलन लगाने जैसी समस्या सामने खड़ी हो जाती है। बाहर से घर लौटने पर जूतों में लगी मिट्टी, कीचड़ से घर गंदा होता है सो अलग। किचन में भी बदबू आने लगती है।

यहां गीलेपन और नमी की वजह से मक्खी, छोटे-छोटे भुन्गे और कॉकरोच पनप जाते हैं। ये खाने-पीने की चीजों पर भी बैठते हैं, जिससे बीमारियों का खतरा पैदा हो जाता है। लिहाजा, बारिश के मौसम में किचन को क्लीन एवं ड्राई रखना बहुत जरूरी है। आज हम आपसे किचन को हाइजीनिक बनाए रखने के इंपॉर्टेंट टिप्स शेयर कर रहे हैं-

किचन की दीवारों को फक्कूदी व दीमक से बचाएं

बारिश के मौसम में हवा में नमी रहती है। ऐसे में किचन

की दीवारों में फक्कूदी लग जाती है। ध्यान न देने पर यह जहरीली फक्कूदी में तब्दील हो सकती है। इससे बचने के लिए दीवारों को सूखा रखें। उन्हें साफ करने के लिए सामान्य रूप से बेकिंग सोडा का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा दीमक और कीट भगाने के लिए किचन में टरमाइट एवं पेस्ट कंट्रोल अवश्य छिड़कें।

किचन में वेंटिलेशन का ध्यान रखें

किचन को ड्राई रखने के लिए इसमें वेंटिलेशन का पूरा ध्यान रखें। खाना बनाने के दौरान एंजॉस्ट फैन का इस्तेमाल करें। इसके अतिरिक्त बारिश के दौरान किचन के दरवाजे, खिड़कियों को ठीक से बंद कर दें। इससे बारिश का पानी अंदर नहीं आएगा। किचन क्लीन एवं ड्राई रहेगा।

किचन में लीकेज न होने दें

बारिश के मौसम में लीकेज का खतरा अधिक बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए किचन में लगे नलों, पाइप एवं सिंक को रेणुलर तरीके चेक करते रहें। इससे समय रहते आसानी से लीकेज का पता चलेगा और किचन में पानी भरने से बचा जा सकेगा। ऐसा न करना कई बार मुश्किल खड़ी कर सकता है।

किचन कैबिनेट को बंद रखें

बारिश के मौसम में किचन कैबिनेट के दरवाजे बंद ही रखें। बहुत सी महिलाएं ऐसा नहीं करतीं, जिससे बारिश में नमी व पानी भीतर पहुंच जाता है और इनमें रखा सामान खराब हो जाता है। ऐसे में किचन को क्लीन एवं ड्राई रखने एवं सामान सुरक्षित रखने का उपाय किचन कैबिनेट के पल्लों को बंद रखना ही है।

इन उपायों के अतिरिक्त आप किचन की हवा को स्वच्छ एवं ताजा बनाए रखने के लिए आप चारकोल को भी आजमा सकती हैं। इसके कुछ टुकड़ों को एक छोटे बाउल में डालकर उसे किचन के किसी भी कोने में रख दें। यह किचन की बदबू सोकर हवा को साफ और आपको ताजा दम कर देगा।

यदि आप अपने किचन को क्लीन एंड ड्राई तथा हाइजीनिक बनाकर रखना चाहती हैं तो ऊपर बताए टिप्स आजमाकर बखूबी ऐसा कर सकती हैं। आखिरकार एक गृहिणी का सर्वाधिक समय उसके किचन में ही बीतता है। ऐसे में इसका क्लीन एवं ड्राई होना बेहद आवश्यक है। किचन के हाइजीनिक होने का संबंध पूरे परिवार की सेहत से है। इसमें लापरवाही ना बरतें।

क्या आपके पार्टनर को भी है शक करने की बीमारी?

समस्या को दूर करने का सबसे आसान उपाय

किसी भी रिश्ते में प्यार और विश्वास होना बहुत जरूरी है। लेकिन अक्सर लोग प्यार को शक के साथ भी जोड़ लेते हैं। कई लोग तो इस बात की वकालत भी करते हैं कि अगर वह इंसान आपसे प्यार करता है तो शक भी जरूर करेगा। अगर शक नहीं करता यानी कि प्यार नहीं करता। लेकिन यह बातें कहने में ही अच्छी लगती हैं।

अगर किसी रिश्ते में शक में अपनी जगह बना ली है तो वह रिश्ता कभी भी अच्छे से नहीं चल सकता। कई बार पार्टनर्स रिश्ते में काफी प्रोटेक्टिव और पज़सिव हो जाते हैं। आसपास इतनी चीटिंग के केसेस देखकर सभी के मन में कुछ ना कुछ शंका तो आ ही जाती है। पार्टनर्स को यह डर लगता है कि उनका पार्टनर कहीं किसी और के लिए उन्हें न छोड़ दे। लेकिन जिस रिश्ते में प्यार और विश्वास होता है वहां किसी भी प्रकार का शक नहीं होता।

अगर रिश्ते में ट्रस्ट से ज्यादा डाउट होने लगे तो वह रिश्ता टूटने की कगार पर होता है। अगर जल्दी ही आप रिश्ते में विश्वास और भरोसा नहीं लेंगे तो ना चाहते हुए भी रिश्ता खत्म ही हो जाएगा। अगर आपके पार्टनर आपको लेकर हमेशा डाउटफुल रहते हैं या आप पर शक करते हैं तो आपको कोशिश करना चाहिए कि वह आप पर विश्वास करें ऐसा करने के लिए आप इन बातों का ध्यान रखें।

अपने पार्टनर से कोई बात ना छुपाएं

कई बार हम अपने पार्टनर से अपनी बातें सिर्फ इसलिए छुपाते हैं क्योंकि वह हम पर शक करेगा। लेकिन अगर आप अपने रिश्ते से शक को दूर करना चाहते हैं तो बिना किसी बात के डर के अपने पार्टनर से अपनी बातें शेयर करना सीखें। अगर वह आपसे प्यार करते होंगे तो आपकी बात जरूर समझेंगे। लेकिन अगर आप अपनी बात उनसे छुपाएंगे या झूठ बोलेंगे तो शक और भी गहरा ही होता जाएगा। कोई तीसरा व्यक्ति अगर उस बात को बताता है तो इससे रिश्ता और भी कमज़ोर हो जाएगा।



अपने पार्टनर को खास फील करवाएं

कई बार पार्टनर्स के शक होने का कारण उनका पास्ट भी होता है। अतीत में उन्होंने किसी पर भरोसा किया हो और वह बुरे तरीके से टूट जाए तो इंसान का स्वभाव भी बदलने लगता है। आप अपने पार्टनर को अपने रिश्ते में इतना स्पेशल फील करवाएं कि वह अपने पास एक्सपरियंस को इस रिलेशन में ना आने दे। अपने पार्टनर को यह फील करवाएं कि वह कितने जरूरी हैं और आप उनके लिए कितना लोयल है।

उनकी बातों को इनोर ना करें

कभी-कभी हम खुद में इतना बिजी हो जाते हैं कि अपने पार्टनर को समय नहीं दे पाते। ऐसे में पार्टनर का आप पर शक होना लाजमी है। उनके मन में यह बात घर बना लेती है कि कहीं ऐसा तो नहीं कि वह मुझे समय न देकर किसी और को समय दे रहे हैं। इसीलिए कितना भी बिजी शेड्यूल हो थोड़ा समय अपने पार्टनर के लिए जरूर निकालें और उनकी कहीं गई बातों का ध्यान दें।

आउटिंग पर साथ जाएं

अगर आप आउटिंग के लिए अकेले या अपने दोस्तों के साथ ही जाना पसंद करते हैं तो ऐसे में आपके पार्टनर आपका शक करने लगते हैं अपने पर्सनल स्पेस के अलावा अपने पार्टनर के साथ भी आउटिंग प्लान करें आप डिनर के लिए बाहर जा सकते हैं या ट्रिप प्लान कर सकते हैं मैं आपके साथ समय गुजर पाएंगे। साथ ही आप दोनों के बीच भरोसा और गहरा होगा।

पार्टनर की फिलिंग्स को भी समझें

हमारे पार्टनर हमारे लिए प्रोटेक्टिव भी होते हैं जैसा कि आप भी उनके लिए होंगे। अगर आपके पार्टनर आपकी सेफ्टी के लिए कोई बात कहते हैं तो उनकी बातों पर जरूर ध्यान दें। अगर आप घर काफी लेट आते हैं और उन्हें यह पसंद नहीं कोई चीज़ को थोड़ा अवॉइड करें अपना रूटीन और जब के बारे में उन्हें बताएं घर आकर अपने पार्टनर के साथ कुछ समय बिताएं।

मॉनसून स्पेशल स्नैक्स मिनी मूँगदाल समोसा

बारिश के मौसम गरमगरम समोसा मिल जाए तो मज़ा डबल हो जाता है, और यदि समोसा मूँग दाल का हो तो फिर क्या कहने। चलिए आज बनाते हैं मिनी मूँग दाल समोसा-

सामग्री:

सवा कप मैदा, आधा कप मूँगदाल (भिंगोकर, पानी निधारी हुई)

1/4 टीस्पून जीरा

1-1 टीस्पून धनिया पाउडर और सौंफ पाउडर

2-3 बारीक कटी हुई हरी मिर्च

2 टेबलस्पून कटा हुआ हरा धनिया

1 घुटकी हींग

1 इंच अदरक का टुकड़ा (कट्टूकस किया हुआ)

1/4-1/4 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर और गरम मसाला पाउडर

1/4 कप धी

नमक स्वादानुसार

तेल आवश्यकतानुसार

विधि: कवरिंग बनाने के लिए:

मैदे में देसी धी और चुटकीभर नमक को अच्छी तरह मिक्स करें।

गुनगुना पानी मिलाकर सख्त आया गूंध लें। कपड़े से ढंककर 30 मिनट के लिए अलग रख दें।

फिलिंग बनाने के लिए:

मिक्सी में मूँगदाल, हरी मिर्च, हरा धनिया और अदरक डालकर दरदरा पीस लें।

कड़ाही में 2 टेबलस्पून तेल गरम करके जीरा और हींग का छौंक लगाएं।



सारे पाउडर मसाले, नमक और पिसी हुई दाल डालकर तब तक भूनें, जब तक कि दाल का पानी न सूख जाए।

आंच बंद कर दें।

समोसे बनाने के लिए:

गुंधे हुए मैदे की छोटी-छोटी लोड़ियां लेकर पूरी बेल लें।

चाकू से दो भाग में काट लें।

एक हिस्सा लेकर किनारे को मिलाते हुए कोन बनाएं। एक टेबलस्पून फिलिंग भरकर भरें।

किनारों को पानी लगाकर सील करते हुए समोसे का आकार दें।

कड़ाही में तेल गरम करके मिनी समोसों को धीमी आंच पर गोल्डन ब्राउन होने तक तलें।

हरी चटनी या टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें।

योगासन से तेजी से घटाएं वजन

इन योगासन से तेजी से घटाएं वजन

वजन घटाने के लिए तीन बातों पर गौर किया जाना चाहिए, योग-वर्कआउट, संतुलित आहार और मेडिटेशन। यदि इन तीन पहलुओं पर पूरी तरह से ध्यान दिया जाए, तो वेट लॉस सही तरीके होता है। यहां पर हम आपको तेजी से वजन घटाने वाले योगासनों के बारे में बता रहे हैं।

अधोमुख श्वानासन

जैसे कि नाम से ही पता चल रहा है कि नीचे की तरफ मुँह करना और श्वान यानी कृता।

इस डाउनवर्ड फेसिंग डॉग पोज़ के लिए पेट के बल लेट जाएं।

सांस लेते हुए अपने पैरों व हाथों के बल पर शरीर को उठाएं।

सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे हिप्स को ऊपर की तरफ उठाएं।

हाथों को ज़मीन की ओर दबाएं व गर्दन को लंबा खींचने का प्रयास करें।

इसी पोजीशन में कुछ देर रहें, फिर पूर्वस्थिति में आ जाएं।

लाभ: वेट लॉस के अलावा यह पूरे शरीर को टोन करने के साथ हाथ, पीठ, हैमस्ट्रिंग को भी स्ट्रॉग बनाता है। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन को भी ठीक करता है।

सर्वांगासन

पीठ के बल लेट जाएं।

अपने पैरों, कूल्हे और फिर कमर को एक साथ उठाएं। सारा भार आपके कन्धों पर आ जाए। पीठ को हाथों से सहारा दें।

कोहनियों को ज़मीन पर दबाते हुए और हाथों को कमर पर रखते हुए, अपनी कमर और पैरों को सीधा रखें। शरीर का पूरा भार आपके कंधों व हाथों के ऊपरी हिस्से पर होना चाहिए।

लंबी गहरी सांस लेते हुए और 30-60 सेकंड्स तक आसन में ही रहें।

पूर्व स्थिति में आ जाएं।

लाभ: सर्वांगासन वजन के साथ ब्लड सर्कुलेशन को भी कंट्रोल करता है और एसिडिटी की समस्या को भी दूर करता है।

वीरभद्रासन

पैरों के बीच अंतर रखकर खड़े हो जाएं। हाथों को अपने बगल में रखें।

गहरी सांस लेते हुए बाईं ओर मुडें। सांस छोड़ते हुए अपने पैरों को अलग फैलाएं। दोनों पैरों के बीच कम से कम चार फिट की दूरी रखें।

अब दाएं पैर को 90 डिग्री पर मोड़ें और बाएं पैर को 45 डिग्री के कोण पर अंदर की तरफ खींचें।

पैर को 90 डिग्री बायीं ओर मोड़ें। हिप्स और आर्म्स का एंगल एक जैसा यानी 180 डिग्री होना चाहिए।



अब बांहों को अपने सिर के ऊपर से ले जाते हुए आसमान की ओर फैलाएं और दोनों हथेलियों को आपस में मिलाकर प्रणाम की मुद्रा बनाएं। थोड़ी देर इसी पोजीशन में रहें। पहली बाली स्थिति में आ जाएं। यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएं।

लाभ: वीरभद्रासन हाथ, पैर, कंधे, गर्दन, पेट, कमर को स्ट्रेच करने के साथ बैलेस बनाने और थकान दूर करने में सहायता करता है।

धनुरासन

पेट के बल लेट जाएं।

हाथों को पैरों के पास रखें।

धीरे-धीरे घुटनों को मोड़ें और हाथों से टखने को पकड़ें।

पसांस अंदर की ओर खींचें व सीने को उठाएं और जांघों को फ़र्श से ऊपर उठाएं।

लाभ: यह आसन मोटापा कम करने के साथ मसल्स को स्ट्रॉन्च बनाता है और हड्डियों में लचीलापन भी लाता है।

त्रिकोणासन

दोनों पैरों के बीच थोड़ा फासला छोड़कर सीधे खड़े हो जाएं। दाएं पैर को दाईं ओर मोड़ें।

कंधे की ऊंचाई तक दोनों हाथों को साइड में फैलाएं।

सांस लेते हुए दाईं ओर झुकें।

अब दाएं हाथ से दाएं पैर को छूने की कोशिश करें।

लाभ: इससे गर्दन, पीठ, कमर व पैर के मसल्स मजबूत होते हैं।

सेतु बन्धासन

ज़मीन पर सीधे लेट जाएं।

पैरों को ज़मीन पर रखते हुए घुटनों को मोड़ें।

एडियों को नितम्बों के पास लाएं।

टेल बोन और नितम्बों को ऊपर की ओर उठाते हुए सांस बाहर छोड़ें।

लाभ: इस आसन से गर्दन, कूल्हे व जांघ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

अंकुरित मेथी के बीज खाने से मिलेंगे हैरान करने वाले फायदे

डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल में है गुणकारी

मेथी शरीर के लिए फायदेमंद सीड़स में से एक है। काफी लोग वजन घटाने के लिए मेथी का इस्तेमाल करते हैं। मेथी के दाने जोड़ों के दर्द, कमर दर्द, सूजन में आराम देते हैं। इसके अलावा मोटापा कम करने के लिए भी मेथी के बीज का पानी फायदेमंद होता है। मेथी के बीज का पानी पीने से बाल भी स्वस्थ और मजबूत बनते हैं। गैस, एसिडिटी की समस्या में भी आराम मिलता है। हालांकि कुछ लोग मेथी के दानों को स्प्राउट्स की तरह अंकुरित करते भी खाते हैं। डाइटिशन स्वाति सिंह से जानते हैं कि अंकुरित मेथी के बीज खाने से क्या फायदा मिलता है। स्प्राउट्स वाली मेथी कौन सी समस्याओं में फायदेमंद साबित होती है?

अंकुरित मेथी के बीज खाने के फायदे

मेथी के बीज आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होते हैं। अगर आप अंकुरित मेथी के बीज खाते हैं तो ये और भी ज्यादा गुणकारी साबित होते हैं। अंकुरित मेथी में 30-40 प्रतिशत ज्यादा न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं। मेथी के बीज पाचन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। जब आप मेथी को स्प्राउट्स की तरह खाते हैं तो इसमें फाइबर की मात्रा काफी ज्यादा बढ़ जाती है। अंकुरित मेथी खाने से डाइजेशन बेहतर बनता है। इस तरह मेथी का सेवन करने से गैस, एसिडिटी और कब्ज की समस्या दूर होती है। मेथी के अंकुरित दाने अच्छी गर्ट हेल्थ को बनाए रखने में मदद करते हैं।

मेथी स्प्राउट्स में पोषक तत्व

मेथी के अंकुरित दाने विटामिन बी, विटामिन सी और विटामिन ई और विटामिन ए से भरपूर होते हैं। इसके अलावा मेथी में आयरन और कैल्शियम जैसे मिनरल भी



पाए जाते हैं। ये सारे पोषक तत्व आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए अच्छे माने जाते हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद हैं मेथी के बीज

मेथी के बीज डायबिटीज के मरीज के लिए भी फायदेमंद हैं। कई स्टडीज में ये बात सामने आ चुकी है कि मेथी के बीज खाने से ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। मेथी खाने से शरीर में होने वाली सूजन को कम किया जा सकता है। इससे वजन घटाने में भी मदद मिलती है और साथ ही कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है।

कैसे खाएं अंकुरित मेथी के बीज?

स्प्राउट्स वाले मेथी के बीज को आप सलाद में डालकर खा सकते हैं। इसके अलावा पोहा, उपमा या फिर ओट्स के ऊपर टॉपिंग करके इन्हें खा सकते हैं। आप इन्हें अपने स्प्राउट्स में डालकर खा सकते हैं। सुबह मेथी का पानी पीने से बाद आप इसे पीसकर आटे में मिक्स करके रोटी बनाकर भी सकते हैं। भिगोने के बाद और स्प्राउट्स निकलने के बाद मेथी के बीज बिल्कुल भी कड़वे नहीं लगते हैं।

लिवर की कई बीमारियों को दूर करती है कॉफी



कई अध्ययन में ये बात कही गई है कि नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या को दूर करने में कॉफी मदद करती है। कॉफी पीने से हार्ट संबंधी, न्यूरोलॉजिकल संबंधी और डायबिटीज जैसी समस्याओं में फायदा होता है। हालांकि इसके लिए आपको ये जानना जरूरी है कि रोजाना कितनी मात्रा में कॉफी पीनी चाहिए?

रोजाना कितनी कॉफी पीनी चाहिए?

डॉक्टर्स की मानें तो आप दिनभर में 2-3 कॉफी पी सकते हैं। लिवर के लिए ब्लैक कॉफी को ज्यादा असरदार बताया जाता है। हालांकि कॉफी



की ये मात्रा आपकी सेहत और अलग-अलग कंडीशन के हिसाब से कम ज्यादा हो सकती है।

लिवर के लिए कॉफी कितनी फायदेमंद है?

डॉक्टर्स भी इस बात को कहते हैं कि कॉफी पीने से लिवर की सेहत ठीक रहती है। अगर आप रोजाना 2 कर कॉफी पीते हैं तो इससे लिवर की



बीमारियों को कम किया जा सकता है। ब्लैक कॉफी खासतौर से लिवर सिरोसिस और लिवर कैंसर के खतरे को कम करती है। रिसर्च में कहा गया है कि कॉफी पीने से क्रोनिक लिवर डिजीज के खतरे को 71 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

कॉफी पीने के अन्य फायदे

कॉफी पीने से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है। कॉफी पीने से डिप्रेशन के खतरे को कम किया जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी कॉफी फायदेमंद मानी जाती है। कॉफी पीने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इससे टाइप-2 डायबिटीज के खतरे कम किया जा सकता है।

कान का दर्द दूर करने के घरेलु नुस्खे



कान का दर्द होने पर इन्सान परेशान हो जाता है, इसमें असहनीय दर्द होता है जिसमें कोई भी परेशान हो जाता है। कान में दर्द ज्यादातर छोटे बच्चों को होता है, वे हमें बोल नहीं पाते और दर्द बढ़ता जाता है। ज्यादातर समय हम कान के दर्द का कारण नहीं समझ पाते हैं और गलत इलाज कर लेते हैं।

ओलिव आयल – कान के दर्द में ओलिव आयल बहुत जल्द आराम देता है। यह एक लुब्रिकेंट्स की तरह होता है जो आसानी से कान के अंदर चला जाता है और उसके इन्फेक्शन को दूर करता है। ओलिव आयल से कान में होने वाली इंजीनाहत भी दूर होती है। ओलिव आयल को हल्का गुनगुना कर के 3-4 बूँद कान में डालें। इसके अलावा आप कॉटन बड़ को आयल में डीप करके कान में डालें। आप ओलिव आयल की जगह सरसों का तेल भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

लहसून – लहसुन एंटीबायोटिक होती है इससे कान में मौजूद इन्फेक्शन दूर होता है। यह बहुत जल्द कान का दर्द दूर करता है।

2-3 बारीक कटी लहसुन की कलियों को सरसों के तेल के साथ गर्म करें। अब इसे ठंडा करके छान लें। इस तेल की 2-3 बूँद कान में डालें दर्द से तुरंत आराम मिलेगा। इसके अलावा लहसुन का रस निकालकर उसे कान में डालें।

प्याज – प्याज आसानी से घर में मौजूदा सामग्री है, जो हमारे कान के दर्द में तुरंत राहत देगी। एन्टिबैक्टेरिया व एंटीसेप्टिक होने की वजह से प्याज बहुत असरदार होती है।

प्याज का 1 चम्मच रस निकाल लें, इसे हल्का गुनगुना करें। इसे 2-3 बूँद दिन में 3-4 बार कान में डालें।

थोड़ीसी प्याज को किस लें, अब इसे साफ कपड़े में टाइट लपेट लें। अब इसे कान में उपर 5-10 min रखें। दिन में कई बार ये प्रक्रिया दोहराएँ।

अदरक – लहसुन प्याज की तरह अदरक भी कान दर्द दूर करने में सहायक है। यह एक नेचुरल pain किलर है जो बहुत

जल्द आराम देता है। अदरक का रस निकाल कर कान में 2-3 बूँद डालें। इसके अलावा आप किसा हुआ अदरक ओलिव आयल में मिलाएं और थोड़ी देर रख दें। अब इसे छान कर तेल को कान में डालें।

गर्म पानी सिकाई – शीत की वजह से होने वाले कान के दर्द में गर्म पानी की सिकाई बहुत कारीगर है। एक बोतल में गर्म पानी भरें अब इसे टोवल में लपेटकर कान के आसपास सिकाई करें। ऐसा करने से कान के अंदर का दर्द बहुत जल्दी ठीक हो जाता है।

पिपरमेंट – पिपरमेंट तेल व उसकी पत्ती दोनों ही कान दर्द में आराम देती है। ये कान के अंदर होने वाली अजीब सी आवाज को दूर करता है।

पिपरमेंट की तजि पत्तियों का रस को ड्रॉपर की सहायता ये कान में डालें।

इसके अलावा आप पिपरमेंट तेल को कॉटन की मदद से कान के बाहरी हिस्से में लगायें। इसे कान के अंदर नहीं डाला जाता है। आप इसे ओलिव आयल या सरसों के आयल में मिलाकर डाल सकते हैं।

तुलसी – तुलसी के फायदे गुण तो मैं पहले ही आपको बता चुकी हूँ, तुलसी का एक और फायदा यह है कि ये कान का दर्द दूर करता है। तुलसी की ताजी पत्ती का रस निकालें। अब कुछ बूँदे कान में डालें। दिन में 2 बार ऐसा करें दर्द गायब हो जायेगा।

नीम – नीम किसी भी तरह का इन्फेक्शन दूर कर सकता है। कान में होने वाले दर्द, इन्फेक्शन को यह झट से दूर कर देता है। नीम का रस निकाल लें, अब इसे कान में 2-3 बूँद डालें।

नीम के तेल को कॉटन से कान में कुछ बूँदे डालें। इसके बाद कॉटन को कान में लगा लें। कुछ देर बाद निकाल लें। दिन में 2-3 बार यह करें।

आम के पत्ते – आम की पत्ती भी कान दर्द में आराम देती है।

आम की ताजी पत्ती को को पीस कर उसका रस निकाल लें। इसे हल्का गुनगुना कर लें।

ड्रॉपर से 3-4 बूँदे कान में डालें। कुछ देर बाद ही आराम मिलेगा। दिन में 3-4 बार ऐसा करने से आपको पूरी तरह से आराम मिलेगा। ये सारे तरीके अपनाकर आप कान का दर्द दूर कर सकते हैं। अगर आपको बहुत अधिक परेशानी है तो अपने डॉक्टर को जरुर दिखाएँ। इन तरीकों से आपको कितना आराम मिला हमें जरुर बताएँ। अगर कोई और तरिका आपके पास है तो वो भी शेयर करें।

इलायची जैसा दिखने वाला ये बीज डार्क सर्कल्स को कर देगा गायब



त्वचा के लिए हरड़ के फायदे

बता दें कि हरड़ हमारी त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद जड़ी बूटी है जो स्किन टोन को इवन रखने, ब्लड सर्क्युलेशन को बेहतर बनाने और चेहरे और आंखों के आसपास की सूजन को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, हरड़ में मौजूद विटामिन सी त्वचा को पोषण देते हैं और उसे कोमल बनाते हैं।

हरड़ की मदद से ऐसे करें डार्क सर्कल्स को कम

हरण हमारे ब्लड सर्क्युलेशन को बेहतर बनाने में मदद करता है, जिसकी वजह से आंखों के आसपास के एरिया पर खून का फलो बढ़ता है और काले धेरे कम होने लगते हैं। साथ ही ये पिग्मेंटेशन को भी कम करता है। इसलिए अगर आपके आंखों के नीचे काले धेरे हैं तो हमारे बताएं इन दो तरीकों से हरड़ का इस्तेमाल कर सकते हैं। जिसमें से पहला तरीका ये है।

आंखों पर लगाएं हरड़ का पेस्ट

इस तरीके में आपके हाथों को थोड़ी कसरत करनी पड़ सकती है। आपको करना ये है कि एक हरड़ लेना है और इसे सिलबटे में पीसना है। मेहनत ये है की पहले आपको सिलबटे के ऊपर थोड़ा सा पानी डालना है फिर हाथों से हरड़ के एक बीज को गोल-गोल धुमाना है।

आप देखेंगे कि पानी का कलर पीला और गाढ़ा होने लगा है। अब आप इस तैयार पेस्ट को आप डायरेक्ट अपनी आंखों के नीचे काले धेरों पर लगा सकते हैं। ये डार्क सर्कल्स को कम करने में बहुत ही ज्यादा फायदेमंद नुस्खा है।

हरड़ से बनाएं अंडर आई मास्क

अंडर आई मास्क बनाने के लिए आपको चाहिए बस ये चीजें-

हरड़ पाउडर- 1/2 चम्मच

दही- 1 चम्मच

हल्दी- 2 चुटकी

शहद- 1 चम्मच

ऐसे तैयार करें आई मास्क

सबसे पहले ऊपर बताई गई चारों चीजों को एक कटोरी में अच्छे से मिक्स कर लें और स्मूथ पेस्ट तैयार कर लें।

अब आप इसे अपनी आंखों के आसपास के काले धेरे के एरिया और चाहें तो चेहरे पर भी लगा सकते हैं।

लमसम 10-15 मिनट तक इसे आंखों पर लगा रहने दें और फिर समय पूरा होने के बाद चेहरा धो लें।

आप खुद देखेंगे की पहली बार मैं ही इसका असर दिख रहा है और डार्क सर्कल्स हल्के दिख रहे हैं।



लड़कियों

को लंबे- घने और काले बाल काफी ज्यादा खूबसूरत लगते हैं। खासतौर पर अगर बात करें आज के ट्रेंड की तो आज के समय लंबे और स्ट्रेट बालों का काफी ट्रेंड है। लड़कियां इसके लिए हजारों- हजारों रूपये खर्च करके अपने बालों को परमानेट स्ट्रेट करती हैं। इसके साथ-साथ वो कहीं जाने से पहले भी अपने बालों को हीटिंग टूल्स की मदद से घर पर ही स्ट्रेट करती हैं।

हीटिंग टूल्स बालों को काफी



मिल्क और नींबू के रस की कुछ बूदें मिला ले। अब इसे अच्छी तरह से मिक्स करके कुछ घंटों के लिए फ्रिज में रखें। कुछ देर के बाद आप देखेंगे कि इसके ऊपर क्रीम की एक लेयर बन गई होगी। इसी क्रीम से आपको अपने बालों की मसाज करनी है। बालों की मसाज करने के बाद हल्के पानी में तौलिया डुबोकर इसे बालों में बांध लें अब 20 मिनट के बाद बालों को धो लें। ये क्रीम भी धीरे-धीरे आपके बालों को स्ट्रेट बनाने

बिना मरीन के बालों को करना है स्ट्रेट तो अपनाएं ये घरेलू तरीके

नुकसान पहुंचाते हैं, जिसके चलते इनका ज्यादा इस्तेमाल करने के लिए मना किया जाता है। वहीं अगर आप परमानेट अपने बालों को स्ट्रेट कराना चाहती हैं तो इसके लिए आपको काफी रूपये की जरूरत पड़ेगी। ऐसे में यहां आपको घर पर ही परमानेट बाल स्ट्रेट करने के लिए तरीके बताए जा रहे हैं, ताकि आप बिना किसी केमिकल के आप भी अपने बालों को स्ट्रेट करा लें। इन नुस्खों के इस्तेमाल से आपके बालों को किसी तरह का कोई नुकसान भी नहीं होगा।

अगर बाल स्ट्रेट करने के पहले घरेलू तरीके की बात करें तो ये हॉट ऑयल ट्रीटमेंट है। इससे बाल एकदम से स्ट्रेट नहीं होते। अगर आप धीरे-धीरे हर रोज ये ट्रीटमेंट लेंगे तो इससे आपके बाल अपने आप हमेशा के लिए स्ट्रेट हो जाएंगे। इस ट्रीटमेंट के लिए आप नारियल तेल, ऑलिव ऑयल या फिर बादाम का तेल में से किसी भी तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

हॉट ऑयल ट्रीटमेंट लेने के लिए आपको हर रोज अपने बालों में गुनगुने तेल से मालिश करनी है। इससे बाल न सिर्फ मजबूत होते हैं, बल्कि ये बालों को स्ट्रेट भी करता है। इस ट्रीटमेंट के लिए सबसे पहले तेल को हल्का गर्म कर लें। अब इस तेल से करीब 15 से 20 मिनट तक स्कैल्प पर मसाज करें। मसाज करने के बाद अपने बालों को फुल लेंथ में कंधी करें। कंधी करने के बाद हल्के गर्म पानी में तौलिया डुबोकर बालों पर बांध लें। अब बालों को कुछ देर बाल शैपू से धो लें। लगातार इस ट्रीटमेंट को लेने से भी आपके बाल स्ट्रेट होंगे।

बालों को परमानेट स्ट्रेट करने के लिए आपको कोकोनट मिल्क का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। ये बालों को स्ट्रेट करने के साथ-साथ चमकदार और मुलायम भी बनाता है।

ऐसे करें इस्तेमाल

इसके इस्तेमाल के लिए आपको सबसे पहले एक एक कटोरी में कोकोनट

का काम करेगी। अगर आपको अंडे के इस्तेमाल से दिक्कत नहीं है तो आप बालों में अंडा और ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल से बालों को मॉइश्चर मिल जाता है। अंडा बालों को स्ट्रेट करने का काम करता है।

इसके इस्तेमाल के लिए एक कटोरी में अपने बालों के हिसाब से अंडा फोड़ कर इसका सफेद भाग निकाल लें। अंडे का सफेद भाग निकालने के बाद इसमें थोड़ा सा ऑलिव ऑयल मिक्स करें। अब इस मिश्रण को अपने बालों और स्कैल्प पर लगा लीजिए। इसके बाद किसी मोटे दांत वाली कंधी से बालों को सीधा कर लीजिए। इस पैक को लगाने के बाद भी गर्म पानी में तौलिया डुबोकर बालों में बांध लें। आधे घंटे के बाद बालों को पानी से धो लें और हल्के गीले बालों में ही कंधी कर लें। कई बार इस पैक के इस्तेमाल से भी आपके बाल परमानेट स्ट्रेट हो जाएंगे।

चिपचिपा और काला एंजॉस्ट फैन साफ करने में अब नहीं छूटेगा पसीना

घर की किचन में एयर सर्कुलेशन को बेहतर बनाने और कुकिंग के दौरान उठने वाले धुएं से बचाने के लिए एंजॉस्ट फैन बहुत ही मददगार साबित होता है। बाथरूम में भी सही वेंटिलेशन के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। अब एंजॉस्ट फैन किचन में लगा हो या फिर बाथरूम में, एक वक्त के बाद गंदा हो ही जाता है। खासतौर पर किचन का एंजॉस्ट तेल और चिकनाई से भरा होता है।

इसलिए समय-समय पर एंजॉस्ट फैन



की क्लीनिंग करना जरूरी होता है ताकि गंदगी बढ़ने से ये खराब ना जाए। अब इस पर लगे ऑयली और चिपचिपे दाग आसानी से साफ करना कोई आसान काम नहीं है। वैसे एंजॉस्ट फैन को आमतौर पर थोड़ा ऊंचा लगाया जाता है, ऐसे में इसकी सफाई के लिए सीढ़ी की जरूरत हो सकती है, लेकिन सही ट्रिक्स यूज करने से मिनटों में क्लीनिंग कर सकते हैं।

सबसे पहले करें ये काम - एंजॉस्ट फैन को साफ करते वक्त आपको थोड़ी सावधानी बरतनी होगी। इसलिए क्लीनिंग का शुरू करने से पहले एंजॉस्ट फैन का स्विच ऑफ करें और

सभी प्लग या वायर को डिस्कनेक्ट करें। ताकि करंट लगने का डर ना रहे। इसके बाद फैन को हल्के से पोंछे इससे डस्ट निकल जाएगी। हीं क्लीनिंग के लिए आपको किसी महंगे प्रॉडक्ट की जरूरत नहीं है आप होममेड क्लीनर बना सकते हैं।



कर लीजिए।

फैन की जाली ऐसे करें साफ-एंजॉस्ट फैन की जाली को साफ करने के लिए सबसे पहले इसमें लगा तेल और गंदगी को क्लीन करना होगा। इसके लिए इसे फैन से खोलकर अलग कर लीजिए, अब एक गर्म उबलते पानी में आधा कप अमोनिया मिलाएं और इस मिश्रण में जाली को रख दें। इस कम से कम एक घंटे तक घोल में डूबा रहने दें, ताकि यह पूरी तरह से क्लीन हो सके। अब जाल को स्क्रबर की मदद से रगड़ते हुए साफ करके धो दीजिए।

ब्लैड का साफ करने का तरीका -

एंजॉस्ट फैन की ब्लैड में बड़ी मात्रा में तेल के दाग और ग्रीस लगना लाजमी है। इसे साफ करने के लिए आधा कप अमोनिया, गर्म उबलते पानी और बेकिंग सोडा का घोल बना लीजिए। ब्लैड्स को अलग करके आप इस मिश्रण में थोड़ी देर रख दीजिए। फिर स्क्रब से रगड़ते हुए क्लीन

बिना ब्लैड निकाले ऐसे करें साफ - बिना ब्लैड निकालने क्लीनिंग करने के लिए आपको डिश लिक्विड को पानी में मिलाकर इसके घोल का स्प्रे करना होगा। 5 मिनट ऐसा ही छोड़ने के बाद स्क्रब से साफ कर लीजिए। अब बैकिंग सोडा और विनेगर का पेस्ट बनाकर ब्लैड पर लगा दीजिए, इसके लिए कॉटन के कपड़े को मिश्रण में लगाकर ब्लैड्स पर रगड़ना होगा। इससे ग्रीस निकल जाएगा। आखिरी में फैन को पहले गीले कपड़े से और फिर सूखे कपड़े से पोंछ लें इससे मॉइश्चर नहीं रहेगा और चमक बढ़ जाएगी।

ये तरीका भी आएगा काम -एंजॉस्ट फैन को साफ करने के लिए आप इनो और नींबू का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में इनों और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट तैयार कर लीजिए। अब इस घोल को 15 मिनट के लिए फैन पर लगाकर छोड़ दीजिए। इसके बाद स्क्रबर की मदद से रगड़ते हुए क्लीन कर लीजिए। इससे भी आपका फैन पूरा साफ हो जाएगा।



हाई ब्लड प्रेशर की समझ जाएं हो गई है ब्लड प्रेशर की समझ

हाई ब्लड प्रेशर साइलेंट किलर माना जाता है। इसे हाइपरटेंशन भी कहा जाता है। यह दुनियाभर में होने वाले मौतों का एक प्रमुख कारण है। हाई बीपी जेनेटिक, खराब लाइफस्टाइल, खराब खानपान और स्ट्रेस की वजह से हो सकता है। आजकल कम उम्र में ही लोग हाई बीपी के शिकार हो रहे हैं। हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण नजर आने पर बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सुबह उठते ही अगर कुछ लक्षण नजर आए तो समझ जाएं कि आपका ब्लड प्रेशर बढ़ गया है।

चक्कर आना: अगर सुबह उठते ही चक्कर आ रहा है तो इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह हाई ब्लड प्रेशर का संकेत होता है। अगर बेड से उठने के तुरंत बाद ही चक्कर जैसा महसूस हो तो तुरंत बीपी चेक कराएं। हालांकि, चक्कर आने के कई दूसरे कारण भी हो सकते हैं लेकिन हाई बीपी इसका प्रमुख कारण हो सकता है।

सुबह-सुबह प्यास लगना: प्यास किसी भी इंसान को लग सकता है लेकिन अगर सुबह-सुबह उठते ही प्यास लगे तो यह हाई बीपी का संकेत हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर होने पर मुंह सूखने जैसा महसूस हो सकता है। सुबह उठते ही ज्यादा प्यास लगे तो तुरंत जाकर बीपी चेक कर सकते हैं।

धुंधला नजर आना: सुबह उठते ही धुंधला-धुंधला सा नजर आए तो हाई बीपी का संकेत हो सकता



है। हाई ब्लड प्रेशर, आंखों की सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। अगर ब्लड प्रेशर अक्सर ही बढ़ा रहता है, तो आंखें कमजोर हो सकती हैं। इसलिए डॉक्टर के पास तुरंत जाना चाहिए।

उल्टी और मितली आना: उल्टी और मितली जैसी समस्याएं होना हाई बीपी के लक्षण हो सकते हैं। सुबह बिस्तर से उठने के तुरंत बाद उल्टी जैसा महसूस हो तो तुरंत बीपी की जांच करवानी चाहिए। एसिडिटी और कमजोरी जैसे लक्षण महसूस होने पर भी ऐसी दिक्कत आ सकती है।



नींद जैसा महसूस होना: ब्लड प्रेशर बढ़ने पर नींद प्रभावित हो सकती है। हाई बीपी के मरीजों को रात में नींद आने में परेशानी हो सकती है, जबकि सुबह नींद आती है। इसकी वजह से उन्हें चिड़ियाहट भी होने लगती है। ऐसे लक्षण नजर आने पर तुरंत बीपी चेक करवानी चाहिए।

क्या आप भी बना रहे हैं गोवा जाने का

प्लान तो मध्यप्रदेश में मौजूद है सबसे अच्छी जगह

अगर आप बरसात के मौसम में दोस्तों के साथ धूमने का प्लान बना रहे हैं और गोवा के खूबसूरत समुद्र तटों की याद आ रही है, तो आपको अब परेशान होने की जरूरत नहीं है। मध्य प्रदेश में एक ऐसा स्थान है, जिसे मिनी गोवा कहा जाता है। यह जगह आपको गोवा जैसा अनुभव देती है और यहां का नजारा भी बेहद खूबसूरत है।

कंवला गांव: मिनी गोवा का

अद्वितीय अनुभव

मध्य प्रदेश के मंदसौर जिले में स्थित कंवला गांव, गोवा के बीच और समुद्र के नजारों का आनंद लेने का बेहतरीन विकल्प है। इस गांव में आप गोवा जैसी सुंदरता का अनुभव कर सकते हैं। यहां की झीलें और हरियाली आपको समुद्र तट के नजारे की याद दिला सकती हैं।

क्या करें कंवला में?

मछली पकड़ना: कंवला गांव की झीलों में आप मछली पकड़ने का आनंद ले सकते हैं। यह एक शानदार अनुभव है, जो आपके ट्रिप को और भी मजेदार बना सकता है।

वोटिंग: झीलों में वोटिंग करना भी एक अच्छा विकल्प है। दोस्तों के साथ बोटिंग करते हुए आप प्रकृति के करीब जा सकते हैं और शानदार दृश्य देख सकते हैं।

ट्रैकिंग: अगर आपको ट्रैकिंग का शौक है, तो यहां की हरी-भरी पहाड़ियों पर ट्रैकिंग का मजा भी लिया जा सकता है।

झीलों में नहाना: गर्मी से राहत पाने और



झीलों में ताजगी का अनुभव करने के लिए आप यहां नहाने का आनंद ले सकते हैं।

आप बिना किसी परेशानी के सभी गतिविधियों का आनंद ले सकते हैं।

कैसे पहुंचें कंवला?

रेलवे यात्रा: कंवला गांव पहुंचने के लिए सबसे पहले अपने नजदीकी रेलवे स्टेशन से नीमच रेलवे स्टेशन आ सकते हैं। नीमच रेलवे स्टेशन से कंवला गांव तक बस या टैक्सी का उपयोग करके आसानी से पहुंचा जा सकता है।

सड़क यात्रा: अगर आप सड़क मार्ग से आना चाहते हैं, तो अपने वाहन से भी कंवला पहुंच सकते हैं। यहां का रस्ता सुगम और सुंदर है, जो आपकी यात्रा को और भी रोमांचक बना देगा।

सर्वश्रेष्ठ यात्रा समय

कंवला गांव में धूमने के लिए बरसात और सर्दी का मौसम सबसे अच्छा होता है। इस समय का मौसम सुहावना होता है और

ठहरने की व्यवस्था

कंवला गांव में ठहरने के लिए कई होटल और गेस्ट हाउस उपलब्ध हैं। आप अपनी सुविधा के अनुसार यहां पर आसानी से ठहरने की व्यवस्था कर सकते हैं। इन ठहरने की जगहों पर आरामदायक सुविधाएं और अच्छा खानपान भी उपलब्ध है। अगर आप गोवा के समुद्र तटों के नजारों का आनंद लेना चाहते हैं लेकिन गोवा तक पहुंचना मुश्किल हो रहा है, तो कंवला गांव आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। यहां की सुंदरता, झीलों की ताजगी और विभिन्न गतिविधियों का आनंद लेकर आप अपनी छुट्टियों को शानदार बना सकते हैं। दोस्तों और परिवार के साथ इस मिनी गोवा की यात्रा जरूर करें और प्राकृतिक सौंदर्य का लुक्फ़ाएं।

व्यस्त सुबह के लिए 6 त्वरित और स्वस्थ नाश्ते की रेसिपी



आज की भागदौड़ भरी दुनिया में, लोग अक्सर अपने व्यस्त शेड्यूल के कारण नाश्ता करना छोड़ देते हैं। हालाँकि, पैरे दिन ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने के लिए अपने दिन की शुरुआत स्वस्थ भोजन से करना बहुत ज़रूरी है। चाय, कॉफी, ब्रेड या बिस्किट जैसे अस्वास्थ्यकर विकल्पों को चुनने के बजाय, इन त्वरित और आसान नाश्ते के विचारों पर विचार करें जो स्वस्थ और स्वादिष्ट दोनों हैं।

1. पोहा: पोहा एक बेहतरीन नाश्ता विकल्प है, जो आयरन, विटामिन और फाइबर से भरपूर है। यह पचने में आसान है, आपको लंबे समय तक भरा रखता है और वजन कम करने की कोशिश करने वालों के लिए एकदम सही है।

2. उत्तप्तम: उत्तप्तम नाश्ते के लिए एक और स्वस्थ और स्वादिष्ट विकल्प है। इसमें कैलोरी कम होती है, प्रोटीन भरपूर होता है और इसे बनाना भी आसान है। आप इस नाश्ते के दौरान या स्नैक के तौर पर खा सकते हैं।

3. अंकुरित अनाज: अंकुरित मूँग दाल या चना एक पौष्टिक नाश्ता विकल्प है। आप इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए मसाले, प्याज, टमाटर और हरी मिर्च भी डाल सकते हैं।

4. बेसन या सूजी का चीला: बेसन या सूजी का चीला बनाकर दिन की शुरुआत करना एक बेहतरीन तरीका है। इसे और भी स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें टमाटर और प्याज जैसी सब्जियाँ मिलाएँ। स्वाद बढ़ाने के लिए चटनी के साथ परोसें।

5. अजवाइन पराठा: अजवाइन पराठा नाश्ते या दोपहर के भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। आप अजवाइन को आलू या सब्जी के पराठों जैसे अन्य पराठों में भी मिला सकते हैं। इसे दही के साथ मिलाकर खाने से यह एक बेहतरीन संयोजन बन जाता है।

6. पनीर भुज्जी: पनीर भुज्जी प्रोटीन से भरपूर नाश्ता है। इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें प्याज, टमाटर और मसाले डालें। यह आपके दिन की शुरुआत करने के लिए एक त्वरित और आसान रेसिपी है।

इन स्वस्थ नाश्ते के विचारों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आपको दिन भर की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए ऊर्जा और पोषक तत्व मिलेंगे। इसलिए, अस्वास्थ्यकर विकल्पों को छोड़ दें और इन स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ते के विचारों को चुनें।

पीले दांतों को सफेद करने के उपाय

नीम की पत्तियां

नीम की पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं जो मुँह के बैक्टीरिया और फंगस से लड़ने में मदद करते हैं, जिससे दांतों में कैविटी और मसूड़ों की बीमारी नहीं होती है। नियमित उपयोग से प्लेक और टार्टर कम हो सकता है, जिससे दांत सफेद हो सकते हैं।



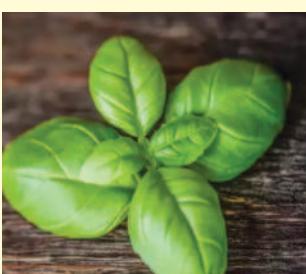
जामुन की पत्तियां

जामुन की पत्तियों में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं जो मसूड़ों की सूजन कम करते हैं और मुँह के बैक्टीरिया से लड़ते हैं। नियमित उपयोग से प्लेक कम हो सकता है, जिससे दांत सफेद हो सकते हैं।



तुलसी की पत्तियां

तुलसी की पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो मुँह के बैक्टीरिया को कम करते हैं।



तुलसी दांतों के सतही दाग हटाने में मदद करती है, जिससे दांत सफेद दिखाई देते हैं।

दांतों को सफेद करने के लिए कई तरह की प्राकृतिक पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता रहा है। इन पत्तियों का उपयोग पारंपरिक तरीकों से मुँह की साफ-सफाई और दांतों की रंगत बढ़ाने के लिए किया जा सकता है।

तेज पत्ता

तेज पत्ते पारंपरिक रूप से दांतों को सफेद करने के लिए इस्तेमाल किए जाते रहे हैं। ये



मुँह की कुल मिलाकर साफ-सफाई में मदद करते हैं। सूखे तेज पत्तों को पीसकर पाउडर बना लें। इसमें थोड़ा सा संतरे के छिलके का पाउडर मिलाकर दांत ब्रश करें।

पुदीने की पत्तियां

पुदीने की पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो



मुँह में बैक्टीरिया को मारते हैं और सांसों को ताजा करते हैं। पुदीना सतही दाग हटाने में मदद कर

फाजू-बादाम का बाप है ये फल हर टुकड़े में 100 गुना ताकत

**थेर जैसा बल
पाने के लिए
शौक से खाते थे
राजा महाराजा**

प्राचीन भारत में राजाओं और सम्राटों के खान-पान का स्तर बहुत ऊँचा था। इसमें तरह-तरह के ड्राई फ्रूट्स और नट्स शामिल थे। इन्हें सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि शरीर की ताकत बढ़ाने के लिए भी खाया जाता था। ये अक्सर शाही दावतों और रोजमर्ग के भोजन का हिस्सा होते थे।

जब भी बात सबसे शक्तिशाली ड्राई फ्रूट्स की बात होती है, काजू, बादाम, पिस्ता या अखरोट का नाम सबसे पहले आता है। लेकिन पुराने जमाने में राजा-महाराजाओं की पहली पसंद खजूर हुआ करता था। क्योंकि इसके सेवन से शरीर को भरपूर पोषण और स्वास्थ्य लाभ मिलते थे।

उसके अलावा खजूर के सांस्कृतिक महत्व हैं और इसे कई तरह के व्यंजन बनाने शामिल किया जाता था। खजूर खाने से राजाओं को सेहत, ताकत और अच्छी जीवनशैली मिलती थी, इसलिए यह उनके आहार का एक



आयुर्वेद में खजूर को सेहत बढ़ाने वाला बताया गया है। यह ताकत बढ़ाता है और शरीर को स्वस्थ रखता है।

इसी वजह से भारतीय राजा खजूर खाते थे।

महत्वपूर्ण हिस्सा था। चलिए जानते हैं कि खजूर खाने से आपकी सेहत को क्या-क्या लाभ हो सकते हैं।

ऊर्जा और विटामिन का भंडार

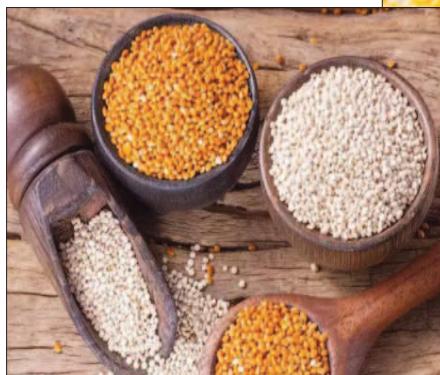
क्लीवलैंड किलनिक की एक रिपोर्ट के अनुसार, खजूर में चीनी होती है जो तुरंत ऊर्जा देती है। राजाओं को दिन भर सक्रिय रहने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती थी। खजूर में विटामिन (जैसे विटामिन बी और सी) और मिनरल्स (जैसे पोटैशियम, मैग्नीशियम और आयरन) भरपूर होते हैं। ये सेहत के लिए अच्छे होते हैं।

सावन में छोड़ दिया नॉन-वेज? ये देसी चीज देगी चिकन-मटन से ज्यादा प्रोटीन

दाल

भारत में हर रोज खाई जाने वाली दाल प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है। एक कप दाल में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है। दाल में फाइबर भी अच्छी मात्रा में होता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। रोजाना दाल खाने से दिल की बीमारी और कैंसर का खतरा कम हो सकता है। दाल में एंटीऑक्सीडेंट और कई मिनरल्स भी होते हैं जो सेहत के लिए फायदेमंद हैं। रोजाना एक कप दाल खाने की आदत डालें।

फलियां



नटस जरूर खाएं।

हरी मटर

हरी मटर देखने में भले ही मामूली लगे, लेकिन यह प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है। एक कप हरी मटर में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होता है। इसके अलावा, हरी मटर में विटामिन ए, के और सी भरपूर मात्रा में होते हैं। साथ ही, इसमें कई मिनरल्स और फाइबर भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

किवनोआ

किवनोआ भारत में जेजी से लोकप्रिय हो रहा है। यह हेल्दी, कम फैट और प्रोटीन से भरपूर होता है। एक कप किवनोआ में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें फाइबर भी अच्छी मात्रा में होता है, जो



ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसके अलावा, किवनोआ में जटिल कार्बोहाइड्रेट और कई मिनरल्स भी पाए जाते हैं। किवनोआ निश्चित रूप से शाकाहारी प्रोटीन खाद्य पदार्थों की सूची में शामिल है।

सोयाबीन

सोयाबीन और सोया दूध को प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। एक कप सोयाबीन में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन होता है जबकि 100 ग्राम सोयाबीन में 36 ग्राम प्रोटीन मिल सकता है। सोयाबीन कैल्शियम, विटामिन बी12 और विटामिन डी का भी अच्छा स्रोत है। इनके अलावा आप ओट्स, चिया सीड़िस, कच्चे सोयाबीन यानी एडामे, वाइल्ड राइस, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, स्वीट कॉर्न और अवोकेडो प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन कर सकते हैं।



राजमा, छोले, काबुली चना जैसी फलियां प्रोटीन का खजाना मानी जाती हैं। एक कप चने में लगभग 15 ग्राम प्रोटीन होता है। साथ ही कई पोषक तत्व भी होते हैं जो आपको स्वस्थ रखते हैं। रोजाना फलियां खाने से कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम रखने में मदद मिलती है।

नटस

नटस सुपरफूड माने जाते हैं। शाकाहारी प्रोटीन डाइट के लिए मेवे बहुत फायदेमंद होते हैं। बादाम और काजू जैसे मेवे प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। रोजाना 20-25 बादाम खाने से लगभग 6 ग्राम



अपनेपन की छाँव

उस जंगल में प्रति रविवार को एक स्पेशल बाजार लगा करता था जिसमें दास की तरह कई नौकर चाकर बिकने आया करते थे। एक दिन जंगल सम्राट 'चंकी शेर' अपने पुराने दास कालू भालू के साथ बाजार में पहुंचा। वहां कई किस्म के दास जानवर बिकने आये हुए थे...

भालू बड़ा ही स्वामीभक्त था। अपने इस गुण के कारण वह अपने स्वामी का विश्वासपात्र बन गया था। वह अपने स्वामी से जो भी बात करता उस पर अमल अवश्य होता था। चंकी शेर बाजार में बिकने आये, सभी दास जानवरों को बारी-बारी से देख रहा था लेकिन उसकी समझ में कोई भी दास जानवर योग्य नहीं लग रहा था। अन्त में उसने अपने विश्वासपात्र भालू से पूछा- 'कालू! तुम्हारी नजर में कोई दास हो तो पसंद करो, उसे ही हम अपने महल में ले चलेंगे।...'

भालू बोला- 'महाराज! मैं अभी सभी दास जानवरों का सर्वे करके आता हूं, यदि मुझे कोई योग्य लगा तो आपके समक्ष हाजिर कर दूँगा...'

थोड़ी देर बाद भालू लौटा। उसके साथी दीन हीन और बूढ़े गधे को देख कर शेर ने पूछा- 'क्या यही बूढ़ा दास तुम्हें पसंद आया?' 'हां, महाराज!' भालू बोला- 'इसे खरीद लीजिएगा, शेर ने मन में सोचा- 'कालू ने इस बूढ़े गधे में जरुर कोई विशेषता देखी होगी- जब ही तो खरीदने की बोल रहा है, चलो खरीद लेते हैं...' फिर शेर ने उस बूढ़े गधे को खरीद लिया। फिर वे सभी महल में लौट आये... महल में पहुंच कर शेर ने भालू को अपने पास बुलाकर पूछा- 'इस बूढ़े और कमज़ोर गधे का क्या करेंगे?'

भालू ने कहा- 'महाराज! मैं इससे ज्यादा से ज्यादा काम लूँगा...'

दरअसल बात यह थी कि भालू बूढ़े गधे के प्रति बहुत दयालु रहता था। जब वह बीमार होता तो वह उसकी सेवा सुश्रूषा करता...

एक दिन बूढ़े गधे के प्रति उसका इतना अपनत्व देखकर शेर ने पूछा-



'कालू! शायद यह बूढ़ा गधा तुम्हारा कोई मित्र है?'

'नहीं, यह मेरा पुराना शत्रु है', भालू का उत्तर था, 'इसने ही मुझे मेरे गांव से चुराकर दास के रूप में बेचा था। बाद में वह स्वयं पकड़ा गया और उस दिन बाजार में बिकने के लिए आया था। मैंने इसे पहचानकर ही आपसे खरीदने का आग्रह किया था...'

सुनकर शेर बोला- 'मतलब मैं कुछ समझा नहीं... लोग तो अपने शत्रु से बदला लेते हैं... लेकिन तुम तो उल्टे शत्रु के दास बन बैठे...?'

भालू बोला- 'महाराज! मुझे शत्रुता कभी पसंद नहीं। मैं तो अपने शत्रु को भी दोस्त बनाकर जीना चाहता हूं... हां अगर शत्रु भूखा हो तो उसे भोजन तो देना ही चाहिए.... इसलिए मैं इसकी इतनी चिंता करता हूं। मेरा शत्रु होते हुए भी यह दया का पात्र है...'

भालू के मुख से ऐसी बात सुनकर शेर बड़ा प्रभावित हुआ। उसने भालू को अपने राज्य का 'रक्षा मंत्री' बना दिया और कहा- आज से तुम तमाम बूढ़े जानवरों की रक्षा करना... राज कोष से चाहे जितने की मदद ले सकते हो... तो... लो... अब जंगल के तमाम बूढ़े जानवर बेहद खुश थे क्योंकि उन्हें अपनत्व की छाँव मिल चुकी थी।

पांच हजार साल पुराना अचलेश्वर महादेव मंदिरजहां पर शिवलिंग नहीं महादेव के अंगूठे की होती है पूजा

श्रावण मास में हर कोई भगवान शिव की भक्ति में डूबा रहता है। हम आज सिरोही जिले के माउंटआबू के एक ऐसे अद्भुत शिव मंदिर की बात करने जा रहे हैं, जहां पर शिवलिंग नहीं, भगवान शिव के अंगूठे की पूजा अर्चना होती है। जहां सालभर भक्तों की भीड़भाड़ बनी रहती है।

देश में भगवान शिव के कई मंदिर हैं। इन मंदिरों में भगवान शिव की शिवलिंग के रूप में पूजा होती है। राजस्थान के सिरोही जिले में एक प्राचीन शिव मंदिर ऐसा भी है, जहां भगवान शिव के अंगूठे की पूजा होती है। जी हां, हम बात कर रहे हैं माउंट आबू के अचलगढ़ स्थित अचलेश्वर महादेव मंदिर की। इस मंदिर का इतिहास 5 हजार वर्ष पुराना बताया जाता है। माउंटआबू ऋषि वशिष्ठ की तपस्थली है। इस मंदिर के बारे में शिवपुराण व स्कंद पुराण के अर्बुद खंड में भी उल्लेख किया हुआ है। मंदिर में कई प्राचीन प्रतिमाएँ हैं। मंदिर के प्रवेश द्वार पर दो हाथी की मूर्तियां बनी हुई हैं। अंदर मुख्य मंदिर के अलावा कई छोटे मंदिर बने हुए हैं। मुख्य मंदिर में एक शिलालेख लगा है जिसे प्राचीन भाषा में लिखा हुआ है।

**कितना भी जल अर्पित करें कभी नहीं
पता चला कि ये कहां जाता है**

मंदिर के अंदर 108 छोटे शिवलिंग भी बने हुए हैं। आसपास कई प्राचीन प्रतिमाएँ स्थापित हैं। गर्भ गृह में अर्बुद नाग की प्रतिमा के बीच में गहरी खाई बनी हुई है। इस खाई के अंदर भगवान शिव के अंगूठे की पूजा होती है। इस खाई में जितना भी जल अर्पित किया जाता है। ये



खाई कभी भरती नहीं है। गर्भ गृह में महाराजा कुम्भा द्वारा स्थापित कालभैरव समेत देव प्रतिमाएँ स्थापित हैं।

खाई में गाय के गिरने से अर्बुदांचल

पर्वत को किया था स्थापित

मंदिर के पुजारी ने बताया कि मंदिर हजारों वर्ष पुराना है। इंद्रदेव ने यहां एक ब्रह्म खाई बना दी थी। वशिष्ठ आश्रम में नंदिनी गाय रहती थी। जो खाई में गिर जाती थी। ऋषि ने देवी सरस्वती का आह्वान कर गाय को बाहर निकाला। आज भी वशिष्ठ आश्रम में गाय के मुख से जलधारा बहती है। देवों ने ऋषि से कहा कि आपके आश्रम के बाहर गहरी खाई है, इसका कोई उपाय करों। तब यहां अर्बुदांचल पर्वत को यहां स्थापित किया गया।

अर्बुद नाग को लाकर ब्रह्म खाई पर स्थापित किया गया। बाद में भूकंप आने लगे, तो देवता ऋषि वशिष्ठ के पास गए। ऋषि ने समाधि ध्यान कर देखा कि महादेव के निवास नहीं करने से अर्बुद सांप के हिलने-डूलने की वजह से यहां भूकंप आ रहे थे। तब यहां भगवान शिव के अंगूठे को स्थापित किया गया। तब से अर्बुदांचल पर्वत यहां अचल हो गया। इसलिए इस मंदिर का नाम भी अचलेश्वर महादेव मंदिर हो गया।

टीवी एक्ट्रेस चारूल मलिक ने कहा हर समय प्रेजेंटेबल दिखना जरूरी



टीवी एक्ट्रेस चारूल मलिक ने कहा कि हर समय प्रेजेंटेबल दिखना महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह व्यक्ति को अपने लिए करना चाहिए, दूसरों के लिए नहीं। आभीजी घर पर हैं की एक्ट्रेस ने कहा, आपका प्रेजेंटेबल दिखना जरूरी है, मगर यह आपको सिर्फ अपने लिए करना है। जब आप प्रेजेंटेबल दिखते हैं, अच्छे कपड़े पहनते हैं और अपने बालों को अच्छे से बनाते हैं, तो आपको एक अलग ही तरह के आत्मविश्वास का अनुभव होता है। साथ ही लोग आपको नोटिस करते हैं। इससे बहुत फर्क पड़ता है।

ग्रूमिंग के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने कहा, यह बहुत महत्वपूर्ण है, चाहे आप पेशेवर हो या न हो आपको अपने आप को अच्छे से रखना चाहिए। चारूल का मानना है कि लोग उन लोगों से प्रभावित होते हैं जो अच्छा बोलते हैं और अच्छे दिखते हैं। उन्होंने कहा, यह मानवीय प्रवृत्ति है कि हम अपने सामने वाले व्यक्ति को देखते हैं और उसका मूल्यांकन करते हैं। वास्तव में, मैं

उनके जूतों को भी देखती हूं और उससे मुझे पता चलता है कि वह व्यक्ति अच्छी तरह से तैयार है या नहीं। मेरी नजर उन लोगों को आंकती है जो अपना ख्याल रखते हैं क्योंकि जो व्यक्ति अपना ख्याल रखकर अच्छा दिखता है, वह मेरी नजर में खास है।

एक्ट्रेस ने कहा मेरे लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप जिससे मिल रहे हैं उससे आपकी वाइब मिलनी चाहिए, अन्यथा, यह पहली मुलाकात से आगे नहीं बढ़ पाता। मुझे उन लोगों से फिर से मिलना पसंद है, जिनसे मेरी वाइब मिलती हो, नहीं तो मेरा उनसे कोई मतलब नहीं है। आप किसको सबसे अच्छा दिखने वाला व्यक्तित्व मानती हैं, इस पर चारूल ने कहा, मेरे हिसाब से, वह अमिताभ बच्चन हैं। अपनी उम्र के बावजूद, वह सक्रिय रहते हैं और अपने शो या अन्य जगहों पर बेहतर तरीके से बात करते हैं। उनका आभामंडल कुछ और ही है और उनकी वाइब भी बहुत सकारात्मक है। मैं वास्तव में उनसे प्रेरणा लेती हूं।



आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512