

शानदार रहा टिनप्लेट यूनियन महिला महाविद्यालय में कवि सम्मेलन

कवियित्रीयों ने दी एक से बढ़कर एक प्रस्तुति और छात्राओं ने बजाई खूब तालियाँ



जमशेदपुर।

जमशेदपुर। गोलमुरी रिथ्यत टिनप्लेट यूनियन महिला इंस्टीट्यूट महाविद्यालय में समान समारोह सह कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसमें कवियित्रीयों ने एक से बढ़कर एक प्रस्तुति दी और छात्राओं ने खूब तालियाँ बजाईं। बहु कार्यक्रम बहुत ही शानदार रहा, जिसमें कालेज की प्राचार्य, शिक्षिकाओं और छात्राओं ने खूबआनंद उठाया। इस अवसर पर कॉलेज प्रबंधन की ओर से अतिराष्ट्रीय कवियित्री अंकिता सिन्धा को सोमेंटो और शाल देकर विशेष रूप से सम्मानित किया गया। साथ ही खूबी प्राप्त कवियित्री विंगो पांडे भारती उपाध्याय और सुप्रसिद्ध कवियित्री विंगो पांडे भारती को सॉल औंडाकर सम्मानित और अभियंदन किया गया। इस कवि सम्मेलन के आयोजन में

कॉलेज प्रबंधन के चेयरमेन व इंटक के शास्त्रीय नेता श्री राकेशेश्वर पांडे का महत्वपूर्ण योगदान रहा। इयक साथ ही टिनप्लेट वक्सें योगदान के सचिव मनोज कुमार सिंह, डिली प्रेसिडेंट परविंदर सिंह सोहन, कॉलेज की प्राचार्य और कार्यक्रम की विशिष्ट अंतिम श्रीमती रंजना भारत और उनकी टीम का महत्वपूर्ण और समानीय योगदान रहा। इस अवसर पर श्री सोलन ने कहा कि कॉलेज की छात्राओं को जागरूक करने के लिए इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन हमेशा होता रहेगा।

इस अवसर पर मुख्य रूप से टिन प्लेट यूनियन महिला इंस्टीट्यूट महाविद्यालय के प्रबंधन समिति के सदस्य, सचिव मनोज कुमार सिंह, परविंदर सिंह सोहन, सतनाम सिंह, गौतम डे, मुना खन, एसमेश राव, वकील खान, साई बाबू राजू, जगजीत सिंह, सजय कुमार, भूषंद्र कुमार सिंह, कॉलेज की प्राचार्य श्रीमती रंजना भारत, श्रीमती गुरु, श्रीमती ममता सवाई, श्रीमती सोमा कुमारी, सुश्री सरिता कुमारी, द्वामा घोषाल, श्रीमती नीलम दुबे, आशा नेहा रानी, मीरा श्रीवास्तव, रिचा मिश्र रूपा राय, विनोता कुमारी आदि का योगदान सराहनीय रहा। अब आप भी इस तरह के

बिंगइते लाइफस्टाइल के साथ-साथ लोगों ने गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ा जा रहा है। कैसर जैसी गंभीर बीमारी आज हर 5 में से 3 व्यषित में देखने को मिलती है जो धैर्य-धैरी गंभीरता का रूप लेते जा रही है। ज्यादातर कैसर की समस्याएं महिलाओं में देखने को मिलती है।



हार्मोन असंतुलित से बढ़ रहा है ओवरियन कैंसर का खतरा

हार्मोन असंतुलित, तनाव और खराब खाना-पान के कारण महिलाओं में ओवरियन कैंसर का खतरा बढ़ता ही जा रहा है। एक रिसर्च के अनुसार महिलाओं को इसकी जानकारी न होने के कारण वो इस खतरनाक बीमारी की चट्ठी में आ जाती है। इसके शुरुआती लक्षणों को पहचान कर इस बीमारी को दूर किया जा सकता है लेकिन समय पर इसका इन्जन न होने पर यह गंभीर रूप भी ले सकती है।

आज हम आपको इस बीमारी के कुछ लक्षण बताएंगे जिसे पहचान कर आप इस बीमारी से सुरक्षित रह सकती है।

क्या है ओवरियन या यूटेरस कैंसर

ओवरियन यानि यूटेरस कैंसर का गर्भाशय में होने वाला कैंसर है। इसके कारण ओररी में छोटे-छोटे सिस्टर बन जाते हैं, जोकि कैंसर का रूप ले लेते हैं। इस बीमारी से गर्भाशय में समस्या भी होती है, क्योंकि ओवरियन कैंसर होने पर यह गर्भाशय और इसमें मौजूद ट्यूमस भी नष्ट होने लगती हैं। हालांकि इसके लक्षणों को पहचान कर इसका इलाज किया जा सकता है।

ओवरियन या यूटेरस कैंसर के लक्षण

- बार-बार युरिन आना
- डायरिया या कब्ज
- नियमित रूप से पीरियड्स न होना
- वैजाइलन ल्वीडिंग होना
- गर्भाशय के दौरान समस्या
- बार-बार पेट में दर्द और भारीपन
- गैस और दर्द लगन

इसका उपचार

महिलाओं में ओवरियन कैंसर का उपचार उपचार करने के लिए सर्जरी, कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी का प्रयोग किया जाता है लेकिन यह सारे उपचार बीमारी की अवस्था पर ही नियमित करते हैं।

घरेलू तरीकों से करें इलाज

अलसी के बीज



अलसी के बीजों में मौजूद फाइबर कैंसर जैसी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। इसके अलावा आप इसके तेल की कुछ बुद्धे दस्त में डालकर पीने से भी कैंसर का खतरा कम होता है।

अदरक

ओषधियों से भरपूर अदरक का सेवन कई बीमारियों को दूर करता है। हाल में एक कैंसर रिसर्च एसोसिएशन ने बताया कि जेजाना अदरक पाउडर का सेवन ओवरियन कैंसर को जड़ से खत्म कर देता है।

अजवायन तेल

अजवायन तेल फैफड़, डिम्ग्राशि, ओवरियन और स्तन कैंसर की कोशिकाओं को मारने में मदद करता है। भोजन में इसका इस्तेमाल कैंसर के खतरे से बचाता है।

डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद हैं ये पौधे, घर पर लगाएं



आजकल सोहत के हिसाब से देखा जाए तो हर 5 में तीसरा शख्स डायबिटीज यानी की शुगर का मरीज है। इन मरीजों को अपने खाना-पान का खास खाल रखना पड़ता है क्योंकि गलत खाना-पान इनकी हालत को और भी खराब कर सकता है। अगर यह आकर ऑफ कंट्रोल हो जाए तो शुगर के लिए इसुलिन का इस्तेमाल करना पड़ता है लेकिन अगर आप अपने आहार में कुछ ऐसे बीजों को शामिल करेंगे जो डायबिटीक प्रॉब्लम को दूर करने में सहायता करते हैं तो आप इस खतरनाक बीमारी से छुटकारा भी पासकरते हैं। इसके अलावा कुछ दूसरी बीजों के लिए भी यह फायदेमंद है।

तुलसी

तुलसी को हमारे हिंदू धर्म में पूजा जाता है और यह आपके सबके अंगन में सजी भी दिखेंगी।

लेकिन सिर्फ डॉकोरेशन ही नहीं बल्कि सेंट लेफ्ट के हिलाज से भी यह काफी फायदेमंद है। सार्दियों में अगर आप तुलसी की चाय पीएंगे तो ठंड से बचे रहेंगे। इसमें तेज एस्ट्रोन वाला स्वाद भरपूर होता है जो तापाव को दूर रखता है। इह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी अच्छी है। यहकि इसे ब्लैड में शुगर का लेवल सही रखता है।

पुदीना

पुदीने का पौधा, हाई और लो दोनों तरह के ब्लडोस्ट्रेशर को कंट्रोल में रखता है। पुदीने की घटनी और इसका जूस डायबिटीज लोगों के लिए फायदेमंद है। इसलिए घर में इसे जरूर लगा कर रखें।

लहसुन

लहसुन के गुणों के बारे में कौन नहीं जानता। ये अपने आप में ही एक लाजवाब औषधि है। लहसुन एटॉम्सेडेट होने के साथ-साथ एक किस्म का ब्लड प्यूरिफायर है। जो हमारे खन को तो साफ रखता है तो साथ ही द्वाया पैरों और जड़ों के दर्द से भी निजात दिलाता है। सबसे बड़ी बात हो ये है कि लहसुन के इस्तेमाल से कैंसर जैसी बीमारी को भी बचा सकता है।

कंट्रोल किया जा सकता है। जैसा कि हमने आपको बताया कि ये पौधे हरियाली देने के साथ आपको सेहत की भी ख्याल रखेंगे। तो बस इंतजार किस बात का, आप भी इन सेहतमंद पौधों को अपने घर पर उगाकर खूद को बनाइए सुपर हैल्फी।

बैठे-बैठे पैर हिलाने की आदत एस्टलेस सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं



क्या होता है रेस्टलेस सिंड्रोम

यह बीमारी आयरन की कमी के कारण होती है। ज्यादातर 35 साल से अधिक उम्र के लोगों में भी होती है। इसके अलावा गर्भाशय में आयरन और अन्य दवाएं भी जाती हैं, जिसे सोने से दो घंटे पहले लेना होता है। यह दवाएं नीद की बीमारी को दूर करते हैं। इसके लक्षण दिखने पर आपको दुरुत ब्लैट करना होता है। इसके अलावा इसका शिथिंग को सामान्य करता है।

धूल-नुस्ख

दवाओं के अलावा इस बीमारी को दूर करने के लिए अपने कुछ धूल-नुस्खे भी कर सकते हैं। अपनी डाइट में आयरनयुट चीज़ जैसे पालक, सरसों का साग, चुक्कर, केला, आदि लें। इसके अलावा रोजाना व्यायाम, हॉट एंड कोल्ड बाथ और वाश्वेटिंग पैड पर पर रखने से इस परेशानी से छुटकारा मिलता है।

इन चीजों से रहें दूर

रात को भोजन के बाद वाय-कॉफी लेने से बचें। इसके

समय प्री होने पर या खेल-खेल में लोग अक्सर पैर हिलाने लगते हैं। धैर्य-धैरी ये खेल उनकी आदत में ब

राजनीति में नया कल्पन



भारतीय राजनीति में नया कल्पने को मिल रहा है। हाल ही में चार राज्यों में हुए विधानसभा चुनावों में बीजेपी के 12 सांसद विधायक बन गए। उनमें से 10 ने इसीपा देकर विधायकी अपनाई बाकी दो सांसद भी जल्द इसीपा दे सकते हैं।

मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और राजस्थान विधानसभाओं के लिए निर्वाचित बीजेपी के 12 सांसदों में से 10 ने बुधवार को संसद से इसीपा दे दिया। बाकी दो के बारे में भी माना जा रहा है कि जल्दी ही इसीपा प्रभावित जाएंगे। इसकी गोपनीयता से संभवतः यह पहला ही मौका है, जब इनीं बड़ी संख्या में किसी पार्टी के सांसदों ने राष्ट्रीय राजनीति से हटकर प्रदेश राजनीति में संक्रिय भूमिका चुनी हो।

» बीजेपी में यह नए चेहरे बनेंगे CM :

इसका पहला परिणाम तो यह हुआ है कि तीनों गज्जों में मध्यमंत्री पद को लेकर चल रही अटकलबाजी और दिलचस्प हो गई है। मध्य प्रदेश में मौजूदा मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान और छत्तीसगढ़ व राजस्थान में क्रमशः पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमा सिंह और वर्षभूषण राजे स्थिया पर पहले से इस पक्के दो वारेवार बताए जा रहे हैं, लेकिन उनको का कहना है कि बीजेपी ने नेतृत्व नहीं रखे को कमान सौंपा। चाहे इस रस्ताकी का नातीजा बाया निकलता हो यह ही है कि पार्टी ने नेतृत्व नेतृत्वों के अनुभव का लाभ उठाने की मंशा से इन्हीं में से किसी को मौका देना चाहोगा।

» केंद्र में नए मंत्रियों को लेकर अटकले :

दूसरा नातीजा यह है कि पार्टी के अंदर और बाहर इस सवाल पर भी चर्चा शुरू हो गई है कि इसीपों से खाली हुई जगहों को भरने का क्या इतनाम होगा। चूंकि छह महीने के अंदर लोकसभा चुनाव होने हैं, इसलाएं उपनिवासों की कोई संभावना नहीं है लेकिन केंद्रीय मीटिंग्संडल में जो अहम पर खाली हुई हैं, उन्हें भरने की कोई पहल हो सकती है। स्वाभाविक ही पार्टी के अंदर इस बात को लेकर बेचीनी दिखने लगी है ऐसी बाँधे पहली ही यह नहीं और होगी तो किन्तु मैट्रिंग्संडल में प्रवेश का मौका मिलेगा।

» बीजेपी की नई सीख :

ताल्कालिक सवालों से अलग होकर इस प्रकरण को देखा जाए तो साक है कि मूल्यमंत्री या उपमुख्यमंत्री के रूप में भूमिका मिले या न मिले, सांसदी छोड़कर राज्यों में विधायक की भूमिका में आए ये नेता प्रदेश राजनीति को अलग ढंग से समृद्ध करेंगे। अब्वल तो केंद्रीय मंत्री और संसद के रूप में उनका अनुभव उन्हें अपेक्षाकृत छोटे कायशक्त्र में चीजों को ज्यादा बारीकी से देखने का मौका देया, जिसका लाभ बाकी विधायियों को ही नहीं, पार्टी और सकर को भी मिल सकता है। दुसरी बात यह है कि इनीपों मिलता से ज्यादा बाहर रेखांचियों में इजाफा करने वा अपना कर्द बढ़ाते रहने को जोड़ाजहद का नाम नहीं है। पार्टी के प्रति समर्पण का यह रूप कम से कम बीजेपी में पॉलिटिक्स के नए कल्पन को मजबूती देगा, ऐसी उम्मीद निराधार नहीं कही जा सकती।

मार्ग-दर्शन

संसारी दिमाग से प्रार्थना करता है और संन्यासी दिल से

जिन दिनों हम बहुत खुश रहते हैं, उन दिनों हम खूब ही जाते हैं कि हम खुश करते हैं। हमारे लिए खुश रहना महत्वपूर्ण है। खुशी का कारण और उसकी विपरीत स्थिति पर हमारी कोई नजर नहीं होती है। दरअसल हमारी खुशी और हमारा दुःख एक मानसिक दर्शा है। सुख-दुःख आते सभी पर हैं। कौन कैसे ग्रहण करता है, इस पर निर्भर करता है। इनीलाएं हमारे यहां दो जनशैली सामान्य रूप से प्रचलित हैं—एक गुहार, दुसरे संस्कृत की। इन दोनों को विशेषज्ञ, रसायन की विधायियों को ही नहीं, पार्टी और सकर को ही मिल सकता है। दुसरी बात यह है कि इनीपों मिलता से ज्यादा बाहर रेखांचियों में इजाफा करने वा अपना कर्द बढ़ाते रहने को जोड़ाजहद का नाम नहीं है। पार्टी के प्रति समर्पण का यह रूप कम से कम बीजेपी में पॉलिटिक्स के नए कल्पन को मजबूती देगा, ऐसी उम्मीद निराधार नहीं कही जा सकती।

जीने की राह

अधूरापन मिटते ही आएगी सुख-शांति

दुनिया में सभी चीजें कहीं न कहीं से अधूरी हैं और पूर्णता की तलाश में रहती हैं। अधरेपन और उसकी पूर्णता का सबसे अधिक नतीजा मिलता है आदमी और उसके प्रति के मिलन है। पूर्ण-पूर्ण के रूप में जब स्थी-पुरुष मिलते हैं तो दोनों की ही स्वाभाविक अपूर्णता मिलती है। अलग-अलग दोनों कई मार्ग में अधूरे और अपूर्ण हैं। चिवाह के पीछे एक बड़ा उद्घार यह भी है कि दोनों मिले और परिवार, समाज, राष्ट्र के लिए उपयोगी तथा परिपक्व साक्षित होती है। पुरुष जब युवा होता है तो यौवन का उधार उपयोगी जोश, उत्साह ही नहीं लाता, बल्कि इस दौर में उसे यह भी अनुभव होने लगता है कि उसके पास कुछ गुणों, वस्तुओं और स्वाभाविक सोच की प्राप्ति होती है। तामा सुविधा और साधन-संपन्न होती है। संन्यासी प्रार्थना करता है तो वह दिल का रुकाव होता है और अन्याय के भाव में भरा होता है। जिस दिन हमारी प्रार्थना में अधार की स्थिति आ जाए, हम संन्यस्त की भूमिका में आ जाएंगे।

पर्यावरण पद आद्वीआई ने क्यों ब्रेक लगाया

रिजर्व बैंक(आद्वीआई) देश में खुदरा कर्जा, खासकर असुरक्षित पर्सनल लोन में बेतहाशा बढ़ातेरी को लेकर काफी चिंतित है। आद्वीआई गवर्नर शक्तिकात दर्शन ने बीते सप्ताह बैंकों और गैर-बैंकों फाइनैंस कंपनियों (एनबीएफसी) को अति-उत्साह से बचने की सलाह दी है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारामण ने भी एनबीएफसी देकर विधायकी अपनाई बाकी दो सांसद भी जल्द इसीपा दे सकते हैं।

जोधपुर भरा कर्ज

असुरक्षित या अनसिक्योर लोन वह कर्ज है, जिसे बैंक बिना किसी गारंटी या गिरवी (प्रतिभाव) के उधार देते हैं। ऐसे कर्ज को बहुत जोखिम भरा माना जाता है। क्रेडिट कार्ड के बाकी बैंकों को बहुत जोखिम भरा माना जाता है। क्रेडिट कार्ड के खर्चों पर व्याज की ऊंची और असुरक्षित पर्सनल लोन और क्रेडिट कार्ड उधारी में क्रमशः 25.5 फीसदी की ऊंची बैंकों की बड़े हो जाएंगी।

बैंकों ने एनबीएफसी और माइक्रो फाइनैंस कंपनियों को भी एनबीएफसी देकर विधायकी के रूप में अपनी भवित्वाकालीन जल्दी ही शुरू करेंगे। इसके बाद यह एक बायोपैश रहने लगता है।

» जोधपुर कर्ज की चिंता

असुरक्षित या अनसिक्योर लोन वह कर्ज है, जिसे बैंक बिना किसी गारंटी या गिरवी (प्रतिभाव) के उधार देते हैं। ऐसे कर्ज को बहुत जोखिम भरा माना जाता है। क्रेडिट कार्ड के खर्चों पर व्याज की ऊंची और असुरक्षित पर्सनल लोन और क्रेडिट कार्ड उधारी में क्रमशः 25.5 फीसदी की ऊंची बैंकों की बड़े हो जाएंगी।

बैंकों ने एनबीएफसी और माइक्रो फाइनैंस कंपनियों को भी एनबीएफसी देकर विधायकी के रूप में अपनी भवित्वाकालीन जल्दी ही शुरू करेंगे। इसके बाद यह एक बायोपैश रहने लगता है।

» जोधपुर कर्ज की चिंता

असुरक्षित या अनसिक्योर लोन वह कर्ज है, जिसे बैंक बिना किसी गारंटी या गिरवी (प्रतिभाव) के उधार देते हैं। ऐसे कर्ज को बहुत जोखिम भरा माना जाता है। क्रेडिट कार्ड के खर्चों पर व्याज की ऊंची और असुरक्षित पर्सनल लोन और क्रेडिट कार्ड उधारी में क्रमशः 25.5 फीसदी की ऊंची बैंकों की बड़े हो जाएंगी।

बैंकों ने एनबीएफसी और माइक्रो फाइनैंस कंपनियों को भी एनबीएफसी देकर विधायकी के रूप में अपनी भवित्वाकालीन जल्दी ही शुरू करेंगे। इसके बाद यह एक बायोपैश रहने लगता है।

» जोधपुर कर्ज की चिंता

असुरक्षित या अनसिक्योर लोन वह कर्ज है, जिसे बैंक बिना किसी गारंटी या गिरवी (प्रतिभाव) के उधार देते हैं। ऐसे कर्ज को बहुत जोखिम भरा माना जाता है। क्रेडिट कार्ड के खर्चों पर व्याज की ऊंची और असुरक्षित पर्सनल लोन और क्रेडिट कार्ड उधारी में क्रमशः 25.5 फीसदी की ऊंची बैंकों की बड़े हो जाएंगी।

बैंकों ने एनबीएफसी और माइक्रो फाइनैंस कंपनियों को भी एनबीएफसी देकर विधायकी के रूप में अपनी भवित्वाकालीन जल्दी ही शुरू करेंगे। इसके बाद यह एक बायोपैश रहने लगता है।

» जोधपुर कर्ज की चिंता

असुरक्षित या अनसिक्योर लोन वह कर्ज है, जिसे बैंक बिना किसी गारंटी या गिरवी (प्रतिभाव) के उधार देते हैं। ऐसे कर्ज को बहुत जोखिम भरा माना जाता है। क्रेडिट कार्ड के खर्चों पर व्याज की ऊंची और असुरक्षित पर्सनल लोन और क्रेडिट कार्ड उधारी में क्रमशः 25.5 फीसदी की ऊंची बैंकों की बड़े हो जाएंगी।

बैंकों ने एनबीएफसी और माइक्रो फाइनैंस कंपनियों को भी एनबीएफसी देकर विधायकी के रूप में अपनी भवित्वाकालीन जल्दी ही शुरू करेंगे। इसके बाद यह एक बायोपैश रहने लगता है।

» जोधपुर कर्ज की चिंता

असुरक्षित या अनसिक्योर लो

अंगूष्ठ के रस से नियमित अपनी सुंदरता



अंगूष्ठ का इस्तेमाल सिर्फ शराब बनाने में ही नहीं किया जाता है। यह स्वास्थ को लाभ पहुंचाने के साथ—साथ आपको खुबसूरत दिखाने में भी मदद करता है। यह रेस्वेराटोल का बेहतरीन स्रोत है जो कि अल्जाइमर की बोम्परी को ठीक करता है। साथ ही यह कोलेस्ट्रोल और युरिक एसिड को भी कम करता है, जो दिल के लिए फायदेमंद होता है। अंगूष्ठ का विटामिन, पोटेशियम, कैल्सियम, अइरन सहित कई पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे स्वास्थ और त्वचा अच्छी बनी रहती है। अगर आप अंगूष्ठ का रस पीने हीं तो आप सर्दी, जुकाम और फ्लू से बेहतर तरह से छुटकारा पा सकते हैं। कर्णजिंग मास्क चेहरे पर अंगूष्ठ का मास्क लगाने से चेहरा सफ़ और चमकदार दिखागा। यह ड्राई, नारंगी और सेंसेटिव हर तरफ़ की स्किन के लिए अनुकूल होता है। अंगूष्ठ के रस में एंटीआक्सीडेंट्स की दूर करता है, जो लेटेलेटेस को बढ़ाता है और त्वचा को ठीक करता है। सनबन्न से सुरक्षा अंगूष्ठ के रस में बड़ी मात्रा में फ्लावोनाइड पाया जाता है। यह त्वचा को नुकसान पहुंचने और युरी किरणों से भी बचाता है। साथ ही यह सनबन्न को भी ठीक करता है। अंगूष्ठ के रस को लगाने पर यह सनबन्न के लिए प्राकृतिक त्वचा कवर का काम करता है। अगर आपको त्वचा की गंदगी को दूर करता है, तो लेटेलेटेस को बढ़ाता है और त्वचा को खाली रहता है। सनबन्न से सुरक्षा अंगूष्ठ के रस को सेवन करें तो खुब को साफ़ होने के कारण आपकी त्वचा चमकती रहती है। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होने से त्वचा में लचीलापन भी आता है। इतना ही नहीं, अंगूष्ठ का रस त्वचा को प्राकृतिक रूप से नमी भी रखता है। त्वचा को दे नमी अंगूष्ठ के रस से सौंदर्य के नुस्खे को जानना ही काफ़ी नहीं। आपको इसका लाभ उठाने के लिए इस्तेमाल का सही तरीका भी पता होना चाहिए। अपने चेहरे पर एक चम्मच अंगूष्ठ का रस लगाएं और इसे 15 मिनट के लिए छोड़ दें। पिछे गर्म पानी से चहरे को धो लें। अपकी त्वचा में नमी आ जाएगी। आंखों के लिए अच्छा क्या आप डार्क सर्किल से पर्शन है? एक बिना बीम वाला अंगूष्ठ कार कर इसे पलकों पर लगाएं। साथ ही आप इसे आंखों के चारों ओर भी लगा सकते हैं। इससे न सिर्फ़ आंखों के आसपास की त्वचा बेहतर होगी बल्कि डार्क सर्किल की समस्या से भी छुटकारा मिल जाएगा। रुखी त्वचा को बनाए मुलायम एक चम्मच अंडे की सफेदी और और एक चम्मच अंगूष्ठ का रस मिलाकर इसे चेहरे पर लगाएं। चेहरा धोने से पहले इसे करीब 10 मिनट तक छोड़ दें। इससे आपकी त्वचा का रुखापन दूर हो जाएगा।

एटफ़ इडली ऐसिपी

सामग्री— सूजी— 2 कप, दही— 1 कप, रानी— 1 चम्मच, कड़ी पत्ते— 12, मीठा सोडा— 1 चम्मच, तेल— 2 चम्मच, नमक

भरावन के नियम— मटर— 1 कप उबली हुई, आलू— 1 कप उबली हुई, चिली पाउडर— 1/2 चम्मच, हन्दी पाउडर— 1 चम्मच, धनिया पाउडर— 1/2 चम्मच, तेल— 1 चम्मच, नमक

नियम— सबसे पहले इडली का घोल तैयार करें, इसके लिये सूजी, नमक और दही को एक साथ पानी के साथ मिक्स करें। अब घोल को 1 घंटे के लिये

किनारे रख कर ढंक दें। एक कटोरे में मटर और आलू को एक साथ मसल लें। अब पैन में तेल गरम करें, पिछे उसमें आलू, मटर, नमक, हन्दी पाउडर, चिली पाउडर और धनिया पाउडर डाल कर मिनट भर भून लें। अब इसमें कड़ी पत्ते और राई ऐसिपी के लिए आंखों के चारों

इसके बाद इसमें मीठा सोडा डाल कर मिनट भर चलाएं। जब मिश्रण पक जाए तब अंच बंद करें और इस इडली के घोल में मिस्क करें। अब इडली बनाने वाले सांचे में थोड़ा सा धी लगाएं और उसमें इडली का घोल डाल कर कुकर में पानी डाल कर पका लें। अब आपकी इडली तैयार है। इसे चटनी के साथ सर्व करें।

शरीर में होने वाले ऐसे दर्द को नजरअंदाज न करें

शरीर में होने वाला दर्द बहुत सामान्य बात है जो लगभग हर किसी को होता है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे— शारीरिक तनाव या ज्यादा श्रम, अव्यास्थकर भोजन का सेवन या बेकार जीवनशैली, अनियमित रूप से व्यायाम का करना आदि। शरीर में दर्द दर्शाता है कि आपका शरीर सही ढांचे से काम नहीं कर रहा है। शरीर में होने वाला दर्द अम बहुत है लेकिन इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। नियमित रूप से लगातार होने वाला दर्द, संकेत देता है कि शरीर की क्रियाविधि में कुछ दिक्कत है जैसे— सिर में दर्द लोगों को अक्सर होने वाला है लेकिन इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। नियमित रूप से लगातार होने वाला दर्द, संकेत देता है कि शरीर की क्रियाविधि में कुछ दिक्कत है जैसे— सिर में दर्द लोगों को अक्सर होने वाला है लेकिन इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। अगर आपको एक अंदर के दर्द को इंग्नोर करें। यहाँ कुछ प्रकार के बारे में बताया जा रहा है जिन्हें इन्होंने बताया है:

1) छाती में दर्द : सीनें में दर्द होना संकेत करता है कि आपकी जीवनशैली सही नहीं है। ज्यादा और हर समय तनाव लेना या अस्वास्थकर आदतों को अपनाना, सीनें में दर्द उठने का कारण बन सकता है। लेकिन अचानक से उठने वाला दर्द, हार्टअटैक का लक्षण होता है। हार्टअटैक, ममली की भी भयानक, दर्द उसमें तेजी से होता है। अगर आपको कभी भी ऐसा दर्द हो, तो इन्होंने तुरंत डॉक्टर से जरूरी परीक्षण करवा लें।

2) स्मर दर्द : जैसा कि आर्टिकल के शुरूआत में ही बताया जा चुका है स्मर दर्द का नियमित होना अच्छा संकेत नहीं है। स्मर दर्द एक सामान्य बात है, नींद पूरी न होने या ज्यादा तनाव होने के कारण स्मर में दर्द होने की लगता है। लेकिन अगर आपको एक भयानक से उठने वाला दर्द, हार्टअटैक का कारण होता है। लेकिन आपको एक भयानक से उठने वाला दर्द, हार्टअटैक का लक्षण होता है। हार्टअटैक, ममली की भी भयानक, दर्द उसमें तेजी से होता है। अगर आपको कभी भी ऐसा दर्द हो, तो इन्होंने तुरंत डॉक्टर से जरूरी परीक्षण करवा लें।

3) स्मर दर्द : जैसा कि आर्टिकल के शुरूआत में ही बताया जा चुका है स्मर दर्द का नियमित होना अच्छा संकेत नहीं है। स्मर दर्द एक सामान्य बात है, नींद पूरी न होने या ज्यादा तनाव होने के कारण स्मर में दर्द होता है। लेकिन अगर आपको एक भयानक से उठने वाला दर्द, हार्टअटैक का कारण होता है। लेकिन अगर आपको एक भयानक से उठने वाला दर्द, हार्टअटैक का लक्षण होता है। हार्टअटैक, ममली की भी भयानक, दर्द उसमें तेजी से होता है। अगर आपको कभी भी ऐसा दर्द हो, तो इन्होंने तुरंत डॉक्टर से जरूरी परीक्षण करवा लें।

4) कमर दर्द : कमर में दर्द होना एक आम बात है, सीधी लोगों का मानना है कि एक निश्चित उम्र के बाद कमर में दर्द होना सामान्य है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

5) कमर दर्द : कमर में दर्द होना एक आम बात है, सीधी लोगों का मानना है कि एक निश्चित उम्र के बाद कमर में दर्द होना सामान्य है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

6) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

7) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

8) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

9) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

10) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

11) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

12) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खोजाने वाली वर्षा होती है। इस प्रकार का दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें और अगर वह जरूरी टेस्ट जैसे— एक्सरेंस के लिए आदि करता है।

13) बैठने और सोने का तरीका काफ़ी मायने रखता है। कमर दर्द की काफ़ी खो