

गर्मी में बनाएं ये 5 तरह के रसेत, शरीर स्थगा अंदर से छंग और हड्डें



गर्मी के दिनों में छंग वैज़े खाने का मन करता है और भाजे गरम सब्जों से तो ये न बिर्स सब्ज़ा का जगन होता है, बल्कि रोट के लिए भी फ़ायदेमंद है। जान लेते हैं ऐसी ही पांच सब्जें जो गर्मी में रोटी को छंगरू रखने के साथ ही अंदर से छंग फ़ूँफ़ूँगते हैं।

मौसम में बदलाव के साथ ही जिस तरह रहन-सहन में बदलाव आता है, उसी तरह से खानपान में भी चेंज़स करने की जरूरत होती है ताकि शरीर का तापमान बैलैंस किया जा सके और हेल्डी रहा जा सके। गर्मी के दिनों में रायता एक हेल्डी और टेस्टी ऑसन है। दही या छांग से बनने वाला रायता कैश्यम, प्रोटीन और अच्छा विटामिन-मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें डाली जाने वाली चीज़ोंका और बढ़ा देती हैं और यही और टेस्टी ऑसन है। दही या छांग से बनने वाला रायता कैश्यम, प्रोटीन और हेल्डी रहा जा सके। पायर लिंगों जो हालांकि वर्षां भी मूर्खिकल हैं। साथ पक्कों साथ देंगा। बैलैंस बनाने के बचाने की पूरी कोशिश की। पायर लिंगों जो हालांकि विवादों से दूर रहीं के बलैंस सराहना की ही पात्र रहीं। आगे से लड़कर लोगों को बचाने वाली बहादुरी और साहस का प्रतीक। उससे छंगरू कल्पना दिया कि।

हमने इस्तेमाल होते हैं जो पायर लिंगों को मैट्री डालने में डाइनार सरकार को घुटने पुराये हैं और गर्मी में डाइनार सरकार को सही रखते हैं। बूंदी का रायता तो अमूमन हर घर में बनता है। गर्मी के दिनों में आप कछु चीज़ों का रायता बना सकते हैं जो न सिर्फ़ शरीर को ठंडक देंगा, बल्कि हाईड्रेट भी रखेंगा और एनर्जी बूस्ट करेगा।

सर्दी के दिनों में लोग अपनी डाइट में चुकंदर, बथुआ, आलू और चीज़ों का रायता बनाते हैं। इसी तरह से गर्मी में भी आप अलग-अलग चीज़ों का रायता बना सकते हैं। चलिए जान लेते हैं कि गर्मी के मौसम में किन चीज़ों से रायता बना सकते हैं।

अनार का रायता बनाएं।

गर्मी के दिनों में आप अनार का रायता बना सकते हैं। अगर दोपहर में कभी खाने का मन न हो तो आप इस रायते को ले सकते हैं जो काफ़ी पौष्टिक होता है। इसके लिए सबसे पहले दही को बहादुरी तरीके से फेंटे ले ताकि वो स्पूष्ट हो जाए। इसके बाद इसमें एक छोटा चम्पव चीज़ों का रायता बनाएं। अब अनार के बाद डालकर मिलाएं। इसके बाद स्वादानुसार नमक, हरा धनिया, ओड़ा भुना जीरा पाउडर, चीज़ों की रायता बना सकते हैं।

कछु की या खीरों का रायता

गर्मी के दिनों में खीरों को फिल ककड़ी का रायता बेहतरीन रहता है। ये दोनों ही चीज़े ठंडी तापीर की होती हैं और पानी से भी भरपूर रहती हैं। इसके बलैंस ककड़ी या फिल खीरों का रायता बना सकते हैं। तो एक छोटी से मिलाएं और भुना जीरा पाउडर, पीसी काली मिर्च साथ में ओड़ा काला और ओड़ा सा सफेद नमक मिलाएं। आप चाहें तो एक छोटा टीप्पीन ऑप्टिक लेकर इसमें करी पता, राइ आदि का डुकड़ा की भी लगा बनाएं।

पुरीना का रायता बनाएं। गर्मी के दिनों में पुरीना चटनी आपने कई बार खाई होगी। इसकी पातीयों का डिंगों से अलग करके धोंगे और फिल इस दही के बलैंस कर लें, अब बाल लें। अब एक ककड़ी या डालने में निकाल लें। इसका स्वाद बैलैंस करने के लिए थोड़ा सा खीरों कहड़ी करके मिलाएं। कटा हुआ प्याज डालें और काला नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर डालें। कुछ मिट्ट की पत्तियों से गानिश कर सर्व करें।

फ़्लटस का रायता बनाएं।

गर्मी के दिनों में आप पुरीना का रायता भी सकते हैं। पुरीना की पातीयों को डिंगों से अलग करके धोंगे और फिल इस दही के बलैंस लें। अब बाल लें। अब एक ककड़ी या डालने में निकाल लें। इसका स्वाद बैलैंस करने के लिए थोड़ा सा खीरों कहड़ी करके मिलाएं। कटा हुआ प्याज डालें और काला नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर डालें। अब ठंडा करने के बाद खाएं।

लौंगों का रायता बनाएं।

गर्मी के लिए लौंगों को खाना भी सकते हैं। इसके लिए लौंगों को बाद अलैकर कहड़ी कर ले और इसे भाष में पांच मिनट के लिए पकने दें। इसे निकालकर लौंग टिकें। लौंगों को खाना भी सकते हैं। साथ ही काला नमक, जीरा पाउडर, भुना जीरा पाउडर, ओड़ा भुना जीरा पाउडर, काला नमक आदि डालें और ठंडा सर्व करें।

सम्पादकीय

जलते हुए नोट सिफ़र न्यायपालिका नहीं मोदी की छवि भी धुआं-धुआं कर सकते हैं!



विपक्ष के 197 नेताओं के मामले ईडी ने कोर्ट में पेश किए। यह कोर्ट में जाने वाले मामले हैं। छापे कितने विपक्ष के नेताओं के, मारे, परेशान कितने लोगों को किया, यह तो बहु बड़ी संख्या है। मार जो कोर्ट में गए मामले उनमें से केवल तीन में सज़ा हुई। डेढ़ परसेंट! और यह माना है खुद मोदी सरकार को एक तरीके से दूर रही। केवल सराहना की ही पात्र रही। आगे से लड़कर लोगों को बचाने वाली बहादुरी और साहस का प्रतीक। उससे छंगरू कल्पना दिया कि।

देश की न्यायपालिका को अब अपनी इज़जत बचाना मुश्किल पड़ रही है। सुप्रीम कोर्ट ने उसी कोशिश में खुद दिल्ली हाईकोर्ट के जज यशवंत वर्मा के घर के जलते हुए नोटों का बीड़ियों जारी किया। कोशिश है कि सब नहीं पुरा जीरोसीरी सिस्टम नहीं इक्स-डुक्स है और हाल खुद उन्हें छांडे नहीं।

अच्छा वैरी गुड़! तो सोमवार को सुप्रीम कोर्ट में जज वशंत वर्मा को बुला लौजिए। सारे दाग धुल जाएंगे। बचावतीयों की प्रतिक्रिया लौजी हो। अब तक सभी कोशिश किया गया है। अपनी छवि बचाने के लिए सबकी छवि दब एवं लगा दी देश की भी। पहले यह बालकर कि कोई आया है न कोई है कहकर। चीन के बालकर कोई आया है कहकर। सुप्रीम कोर्ट द्वारा हालांकार द्वारा जीरोसीरी पूर्ण हो जाएगा। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। खेलें। अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी दुनिया की हथकड़ी-बीड़ियों के साथ वापस भेजने के शर्मनाक मामले में चुप रहकर।

हमने कोई नाट नहीं देखे। सुप्रीम कोर्ट द्वारा जीरोसीरी वैरी-गुड़ को बहुमानी में खोया क्योंकि वह नहीं होता। बहुमानी की प्रतीक्रिया दिल्ली-डुक्स नहीं होती। अच्छा किनना हो जाएगा। नहीं बल्कि केवल कुछ लाख है। खेली किसानों वाले हैं, अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ नहीं है। और कुछ लाख।

आया पता धाय कि उस जैसा मातृत्व या फिल कोई बहादुरी का प्रतीक! लोगों को मजबूरी में नहीं और इन्दिरा के बालों डालना पड़ जिसमें बैरों को बहुत विपक्ष के नेताओं के बीच जीरोसीरी पूर्ण हो जाएगा। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की चिंता है। अच्छा किनना हो जाएगा। नहीं बल्कि केवल कुछ लाख है। अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ नहीं है। और कुछ लाख।

विपक्ष के 197 नेताओं के मामले नेटों के बीड़ियों भी जिसका हम प्रचार करते हैं वह भी विपक्ष के नेताओं के बीच जीरोसीरी पूर्ण हो जाएगा।

मगर वह मिलता और दिखता नहीं। मीडिया में कह देते हैं कि पूर्व मुख्यमंत्री भूमेश बघेल के बीच नोट और डिमांड निकलने के बीच जीरोसीरी पूर्ण हो जाएगा। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की चिंता है। न्यायपालिका एक ऐसी छवि है जिसकी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चर्चा समझी होती है। अब डिमांड के बालों द्वारा दिखाए जाएं। इनमें बहुत कुछ लाभ है। और आपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ नहीं है। और कुछ लाख।

विपक्ष के 197 नेताओं के मामले नेटों के बीड़ियों भी जिसका हम प्रचार करते हैं वह भी विपक्ष के नेताओं के बीच जीरोसीरी पूर्ण हो जाएगा।

मगर वह भी एक बालों द्वारा दिखाए जाएगा। जीरोसीरी की चिंता है। न्यायपालिका एक ऐसी छवि है जिसकी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चर्चा समझी होती है। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ नहीं है। और कुछ लाख।

प्रथम दृश्या आत्महत्या बतलाया लेकिन परिजनों के नहीं मिले। सीबीआई अधिकारियों के अनुसार उन्हें एक बदलाव करते हुए नोटों की बीड़ियों में खोया गया। बीड़ियों की चिंता है। न्यायपालिका एक ऐसी छवि है जिसकी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चर्चा समझी होती है। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ नहीं है। और कुछ लाख।

प्रथम दृश्या मामला नेटों के बीड़ियों में खोया गया। बीड़ियों की चिंता है। न्यायपालिका एक ऐसी छवि है जिसकी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चर्चा समझी होती है। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ नहीं है। और कुछ लाख।

प्रथम दृश्या मामला नेटों के बीड़ियों में खोया गया। बीड़ियों की चिंता है। न्यायपालिका एक ऐसी छवि है जिसकी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चर्चा समझी होती है। अब अपनी छवि बचाने के लिए उसके साथ खेलें। जीरोसीरी की तरफ न

पहली मुलाकात में ठीक से जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात जरूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात क्या करेंगे? यही सवाल हमें प्रेशन करता रहता है और वैसे भी पहली-पहली मुलाकात तो बहुत खास होती है, जो हमेशा याद रहती है।

लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाएं या यूँ कहें कि उस समय क्या बात करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें? क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि हमारे मन में बातें तो ढेरों रहती हैं, लेकिन पहली मुलाकात पर ये बातें जुबान पर आ ही नहीं पाती और हम शांत बैठे रह जाते हैं। और यहांवहां देखकर बस यहीं सोचते रह जाते हैं कि बातें करें तो क्या?

आखिर क्या बातें फर्स्ट मीटिंग में करें? कैसे बातों से एक-दूसरे को समझने में आसानी हो सकती है? ऐसी कौन सी बातें हैं, जो आपके पार्टनर को बारे नहीं होने देंगी? आइए जानते हैं।

जब भी किसी के साथ पहली मुलाकात के लिए जाएं तो बातों की शुरुआत आप उनके प्रोफेशन से कर सकते हैं, क्योंकि अधिकतर लोगों को इसमें इंट्रेस्ट जरूर आता है। वाह प्रोफेशन के बारे में गोपनिया अच्छी हो या बुरी, इस बारे में बात करना लोग काफी पसंद करते हैं। पार्टनर के फेवरेट एक्टर या एक्ट्रेस के बारे में आप पूछ सकते हैं या अभी रिसेट उन्होंने कौन सी मूरी देखी है? इस बारे में भी आप बात कर सकते हैं। तारीफ किसको पसंद नहीं आती? जनवार तो कॉम्प्लीमेंट करना बिलकुल भी न भूलें। उन्हें नोटिस करें और उनकी तारीफ

कीजिए। आप उनके ड्रेसिंग सेंस की तारीफ कर सकते हैं। दोस्तों के बारे में बात करें, क्योंकि लड़का हो या लड़की- सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद आता है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके प्रेफ़रेंस क्या हैं? किस प्रेफ़रेंस से अपनी बातें शेयर करते हैं? इस तरह की बातें आपकी मुलाकात को और इंट्रेस्ट बनाएंगी। वीकेंड के बारे में पूछें कि उनके इस वीकेंड वाया प्लान है? यदि कोई जान नहीं है, तो आप प्लान कर सकते हैं जिससे कि एक-दूसरे को अच्छे से समझने के लिए और समय मिल सके। अगर बातें बोरिंग हो रही हैं तो आप हंसी-मजाक कर सकते हैं कि उनके साथ ऐसा वाक्या कब हुआ, जब उनकी हंसी रुक ही नहीं रही थी। ऐसी कोई फनी बात, जो आपके साथ हुई हो तो वह बात भी आप उनसे शेयर कर सकते हैं।



ड्राइंग रूम की सजावट में रखें इन बातों का ध्यान

वास्तु शास्त्र में कोई भी भवन खरीदते या उसकी सजावट करते समय कई बातों का ध्यान देना आवश्यक बताया गया है, क्योंकि घर का मुख्य कक्ष, बैठक कहे या ड्राइंग रूम वह जगह है, जहां हम अपने परिवारजनों और कुछ खास मित्रों के साथ कुछ थांग आनंद से गुजारना चाहते हैं। अक्सर देखने में आता है कि किसी अन्य मित्र के घर के ड्राइंग रूम में जाने पर हमें इन अंजीब-सा भारीपन महसूस होता है, जबकि दूसरे मित्र के ड्राइंग रूम में हल्कापन लगता है। आइए जानें कैसी हो ड्राइंग रूम की सजावट-

- ड्राइंग रूम में प्रकाश, घड़ी, कैलेंडर और तस्वीरों के बदलने की बातें भी साक्षात् रखी जानी चाहिए।

- विशेष रूप से यह ध्यान रखना चाहिए कि वे तानव बढ़ने वाले न हों। जहां तक हो सके प्रयास किया जाए कि अध्ययन कक्ष, बैडरूम तथा अन्य कक्षों के भीतरी भाग बैठक से नज़र न आए।

- बैठक से अध्ययन कक्ष की मेज तथा काम के अन्य उपकरण दिखाई देने से भी बैठक में तानव बढ़ता है।

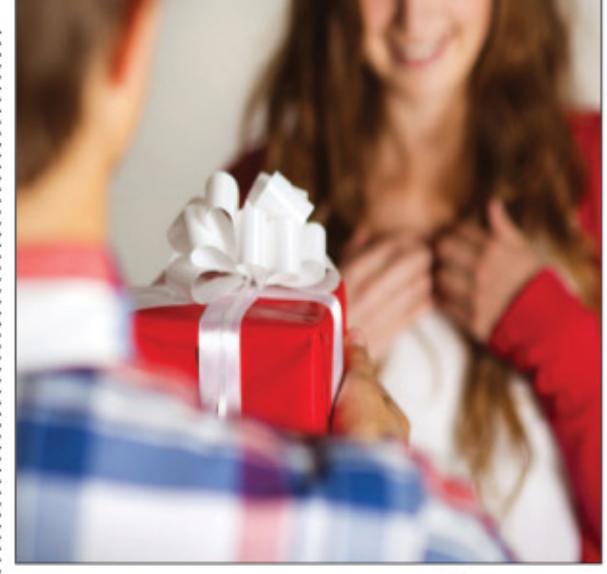
- वास्तु और फैंगशुई के प्रचाव के बाद से वास्तव में लोग अपने मकान के निर्माण या बना-बनाया पलेट खरीदते समय वास्तु आदि पर ध्यान तो देने लगे हैं, किंतु मकान में प्रवेश करने के बाद उसकी सजावट करते हुए वास्तु और फैंगशुई को ग्राह्य भूल जाते हैं।

- जबकि सोफा, टेबल आदि फर्नीचर का आकार, दीवारों की सजावट, चित्रों की विषय वस्तु, प्रकाश व्यवस्था आदि सब यहां तक की रस्ती है कि उसकी बदलने की अपेक्षा अधिक महंगी की ओर चलती है।

- दरवाजे के ठीक ऊपर लगा कैलेंडर या बंद पट्टी घड़ी से भी बैठक की अच्छी ऊर्जा भागी वाली जाती है।

- फर्नीचर खरीदी करने का तरीका अवसर यह रहता है कि दुकान पर गए, जो पसंद आया, उड़ा लाए। फिर वाह कह बैठक के अनुपात में हो, रंगों आदि से मेल खाता हो या न हो।

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा अर्थात् ची की प्रभावित करता है और भारीपन की रखना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का चुनाव करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।



उपहार का ऐसा लेनदेन ना ही करो तो बेहतर

बेबी की दोस्त अलका ने कान में जो टॉप्स पहने थे उसमें एक सफेद मोती चिपका था। वो बड़े जतन से उसे सभाल कर पहने थी। कहां गिर न जाएं बेबी ने पूछा ऐसे क्यों कर रही ? अलका ने बड़े घ्यांस और गर्व से बताया कि मेरी भाभी नेपाल से ये टॉप्स सच्चे मोती के लाई है। बहुत महंगे हैं। सुन कर बैबी जोर-जोर से हँसने लगी। बैबी ने टॉप्स आड़ा बाजार के हैं। टोटो में दस-दस रुपये में मिल रहे हैं। तेरी भाभी जब खरीद रही थी तब मैं भी वही खड़ी थी। वो देख मैंने भी लिये। अलका का मुँह उत्तर गया। शर्मिंदी होने लगी खुद पर। सोचने लगी उसकी भाभी ने ऐसा उसके साथ क्यों किया ? पर कोई कारण उसे समझ ही नहीं आया। एक बार लक्ष्मी को डॉक्टर ने हवा पानी बदलने की सलाह दी। ज्यादा दर जाने की बजाय उसके घर के लोगों ने उन्हें पचमढ़ी जाने की सलाह दी। उस की बड़ी बहन भी भोजाल ही रहती थी तो उसे भी ठीक लगा। वहां एक रात रुकने का इशारा किया। अगली सुबह पचमढ़ी, फिर वापिस इंदौर लौट आने का कार्यक्रम तय हो गया। अपनी नहीं सी बेटी के साथ निजी बाहन में चल पड़े। शादी को बाद पहली बार बहन के घर जा रहे थे। बड़े खुश थे। रात को पूछ चक्र कर खाना खाया और सुबह निकलने की तैयारी की। बहन हाथ में कुछ पैकेट लिए आईं। कंकू लालाया और पैकेट थमा दिए। लक्ष्मी ने ऐसे के एसे ही बैग में रख लिए। तय कार्यक्रम से पचमढ़ी दूर पूरा किया, घर लौट आये। सभी के सामने बड़ी बहन के दिए गिरफ्तार खोले। उसमें लक्ष्मी की सालभर की गुडिया का छोटा सा गर्मियों में पहनने सा दो बड़ी वाला लेडिस रुमाल के जितने कपड़े वाला फ्रांक/झब्ला, पति के लिए खादी का कुरता, लक्ष्मी के लिए सलावार कुरता था। यहां तक तो टीके ही पर जब देखा तो उसमें प्राइंज टेग लगे थे। उनमें सभी की कीमत लियी थी। जानते हैं उनमें क्या कलाकारी है? उनसे उन सभी में अंक बढ़ा दिए थे। किसी में आगे जीरो किसी में पीछे संख्या। साथ ही जिस पेन से किये उनकी स्थानी की रंग व तिखावट में भारी अंतर था। वो भूल गई की सभी अन्न खाते हैं।

लक्ष्मी के सुसुर उसी वर्त घर के सामने ही खादी ग्रामोदयोग की दुकान गए और वहां से उनकी असल कीमत जानी। कितनी हद है यह तो। आपने अपनी मर्जी से दिए थे न, तो फिर ऐसी नालायकी करने की क्या जरूरत आ पड़ी। उसकी बहन का पति बैठक मनेजर, वो खुद सेंट्रल गवरमेंट की अच्छी खादी नौकरी में थी। शायद लक्ष्मी व उसके पति को उसने अपनी ढूँढ़ी शान की छाँड़ोंके तो लक्ष्मी को निरी परम मूर्खता ही थी। जिससे लक्ष्मी को तो लक्ष्मी को निरी परम खादी आ गई। लक्ष्मी ने तुरंत यह कह कर सब वापिस भेज दिए कि हम इतने महंगे कपड़े नहीं पहनते। उसकी बहन को समझ तो सब आ गया था पर जिसकी आखों और अकल में बेशमी की पटटी चढ़ी होती है उसे कुछ भी दिखाई नहीं देता। और ऐसे लोग ऐसी हरकानों से बाज भी नहीं आते। कभी 'म्यांमार' की साड़ी पहनी है आपने? साड़ियों पहनने सा दो बड़ी वाला लेडिस रुमाल से जितने कपड़े वाला फ्रांक/झब्ला, पति के लिए खादी का कुरता, लक्ष्मी के लिए सलावार कुरता ही था। उसकी भाभी ने बताया कि आगे आगंतुकों के लिए भी भारीपन की रखना करता है। और भारी सोफा आदि जरूर रखें। इसकी भाभी ने बताया कि आगे आगंतुकों के लिए भी भारीपन की रखना करता है। और भारी सोफा आदि जरूर रखें। निधि के मकान का वास्तु दुहांडा था। उसकी मामी ने एक साड़ी उसे यह कहकर ओडाई की तोरे मामा इसे म्यांमार से तोरे लिए लाये हैं। हरे रंग के सबके बीच 'इम्पोर्टड हैं' कह कर बखान रहे थे। जोर जोर से लोग इसकी डॉक्टरटर थी। पर तुरंत यही थी। उसकी भाभी ने दी थी जो इन्हें दुहांडा नहीं आई। आपनी भी नहीं थी। हम भारतवासीयों को 'म्यांमार' की साड़ी कोसे पसंद ? बस उन्होंने 'टिका' दी निधि को। अकेले में निधि ने मामी से पूछ दी ही लिया कि 'मामी विद्युतों में वो भी म्यांमार जैसी जगह साड़ियां कैसे ?' मैंने तो कहीं पूछा-सुना नहीं। यदि हैं तो गई भारत में ही होंगी न? वैसे ऐसी साड़ी मैंने आपके पीहर से किसी के पास देखी है।' बस मामी को काटी तो खून नहीं। उनका दांव फैल जो हो गया था। और जो भी भाषा में एक्सप्रेस दोनों हाथों पर लग रही है। इन सभी परिस्थितियों के मदेनजर निपटना व सुलझाना होता है। इस बीमारी को कई परमारेंट ईलाज आज तक नक्काश करते रहे थे। जैसे कोई टैसा वाला कार्मूला वला सक्के तो लगाइए। वरना भासते। सहन करें। या 'मुह फट' हो जाइए। क्योंकि

उपाय जिनसे बालों में लाये जान



हेयर थ्रैपी - आज आधुनिकता के नाम पर अनेक विकृतियां उत्पन्न हो गई हैं। जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। बाल भी इससे अछूते नहीं है। विभिन्न शर्दों से यह साबित हो जाता है कि बालों का असमय सफेद होना, झड़ना आदि समस्याओं की उत्पत्ति हमारे दोषपूर्ण आहार-विहार के फलस्वरूप स्वास्थ्य पर पड़ने वाले कूप्रभाव के कारण होती है। बालों की इन समस्याओं से मुक्ति पाने के लिए निम्न प्राकृतिक थ्रैपी आजमाकर देखिए।

रिफ्रिंगसोलोजी - मानसिक तनाव, प्रदूषण, असंतुलित हांसन्य, विटामिन 'बी' और 'सी' की कमी, प्रोटीन की न्यूनता, पिण्ड प्रकृति, अनिद्रा आदि कारणों से बाल असमय सफेद होने लगते हैं। लगातार बालों के झड़ने से अंत में सिर गंगा हो जाता है। आहार में दूध, फल, शाक, सब्जियां आदि उत्पत्ति आहार लेने से बालों की इन समस्याओं से बचा जा सकता है। आवश्यक हो, तो योग्य चिकित्सक की सलाह से औषधियों द्वारा उपचार करें। दोनों हाथ के नाखूनों को आपस में पांच मिनट

सुखाएं : (थोड़ा सा गीला ही रहने दें।) गेहूं मिक्सी में दरदर पीस लें। इस से गेहूं के छिलक निकल जाएं। इस के बाद कडाही में थोड़ा डाल कर गेहूं भून लें। फिर इस में 2 कप गम सानी डाल तक पका लें। और दूध डाल कर चांगते हैं। ऊंचार गाढ़ी होने पर आंच से डाराएं और उस में ड्राइप्रूट मिलाएं।

प्रियंका चौपड़ा

की बहन मन्नारा के साथ
क्या हुआ? एयरलाइन
कंपनी पर भड़क उठीं



बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रियंका चौपड़ा की कजन सिस्टर मन्नारा चौपड़ा यूं तो हमेशा हमस्ते हुए नजर आती हैं। जब भी उनका कोई वीडियो सामने आता है या फिर कभी पैरेगाजी उन्हें स्पॉट करते हैं तो वो हमेशा काफी खुश दिखती हैं। हालांकि, अब वो बेहद ही गुस्से नजर आई हैं। उनका एक वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, वीडियो में मन्नारा एयरपोर्ट पर नजर आ रही हैं और काफी पेरेशान दिख रही हैं, वो बताती नजर आ रही हैं कि वो तय समय से पहले ही एयरपोर्ट पर पहुंच गई थीं, लेकिन फिर भी फ्लाइट उन्हें बोर्ड किए बिना ही रवाना हो गई, उनका कहना है कि उनकी फ्लाइट 5 बजे की थी, लेकिन 4:45 बजे ही फ्लाइट ने उड़ान भर ली। वो एयरपोर्ट पर ही बैठी थीं, लेकिन कोई अनाउंसमेंट नहीं हुई।

मन्नारा चौपड़ा को किया गया नजरअंदाज

मन्नारा चौपड़ा ने आरोप लगाया है कि स्टाफ का रवैया भी सही नहीं था। उन्हें नजरअंदाज किया गया, इससे वो काफी ज्यादा परेशान हो गई। उन्होंने वीडियो बनाया और सोशल मीडिया पर पोस्ट कर दिया, जो अब पर वायरल है, उनका ये भी कहना है कि वो कोई पहली बार नहीं हैं, इससे पहले भी उनके साथ ऐसा ही चुका है।

मन्नारा की एफेशनल लाइफ पर नजर डालें तो हाल ही में उनका एक म्यूजिक वीडियो आया है, जिसका टाइटल है 'अजीब दास्ता'। इस गाने में वो लंदन की सड़कों पर नजर आ रही हैं। उन्होंने इस म्यूजिक वीडियो को अपने यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया। यूट्यूब पर मी-मन्नारा के नाम से उनका चैनल है, जिसपर 1 लाख 13 हजार सब्सक्राइबर्स हैं।

'बिंग बाँस' के अलावा इस शो में दिखीं मन्नारा

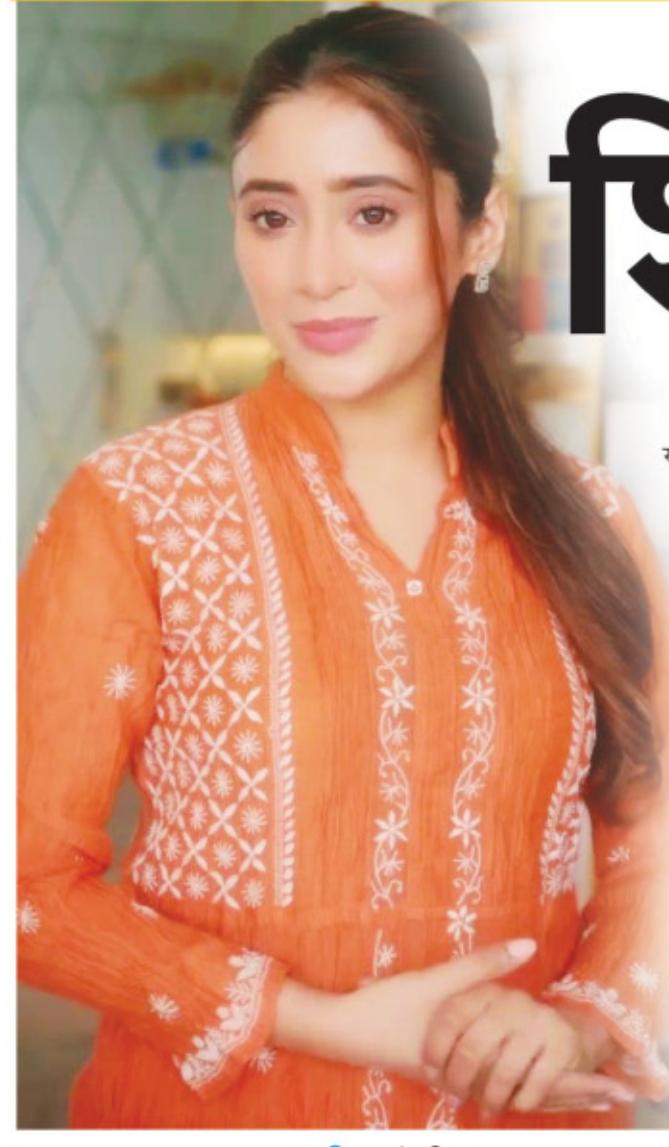
यूं तो मन्नारा अवसर ही लाइमलाइट में बैठी रहती हैं, लेकिन सलमान खान के टीवी रिप्पिटी शो 'बिंग बाँस 17' से उन्हें काफी पांपुलैरिटी हासिल हुई, वो इस शो का खिलाफ जीत नहीं पाई थीं, लेकिन लोगों की नजरों में आ गई, मन्नारा पिछले कुछ समय से 'लाप्टॉप शोफ सीजन 2' में नजर आ रही हैं, उन्हें इस शो में काफी पसंद किया जा रहा है।



जो हिना खान और

शिवांगी जोशी

नहीं कर पाई, वो समृद्धि शुक्ला ने कर दिखाया



स्टार प्लस का मशहूर टीवी सीरियल 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' पिछले

क्या कहलाता है' में एंट्री की।

16 सालों से दर्शकों का खूब मोरोंजन कर रहा है, आज भी राजन दोनों एक्टर्स के साथ दिखाई के मिस्ट्री रोहित के साथ फिर से केमिस्ट्री बनाना समृद्धि के लिए आसान नहीं था। अगर उनकी जोड़ी लोगों को परवंद नहीं आती, तो स्टार प्लस का ये आइकॉनिक शो ऑफ एयर हो जाता। लेकिन फिर भी उन्होंने इस चैलेंज का सामना करते हुए, वो कर दिखाया जो हिना खान या शिवांगी जोशी नहीं कर पाई। लोगों ने इस शो के साथ उनकी दूसरी जोड़ी को भी एक्सेस्ट किया। मुकाबले समृद्धि शुक्ला के लिए ये सफर बहुत मुश्किल था, लेकिन लगातार टॉप 5 में शामिल है ये शो। उन्होंने अब तक इस शो में वो कर दिखाया है, जो हिना खान और शिवांगी जोशी को रहने वाले रखती है, उन्हें करना चाहते हैं। शिवांगी जोशी कभी कर नहीं पाई, हिना खान के समय उन्हें करना चाहती है, और शिवांगी जोशी को भी उनके को-स्टार मोहसिन खान ने हर कदम पर सपोर्ट किया, लेकिन समृद्धि शुक्ला के साथ ऐसा नहीं था, शुरुआत में शहजादा धामी उनके को-स्टार थे, सूची की माने तो शहजादा के अनप्रोफेशनल रैंकिंग के बल्ले समृद्धि शुक्ला के साथ उनके कई को-स्टार को शूटिंग के समय दिक्कतों का सामना करना पड़ता था, बढ़ती बदतमीजी के चलते जब शहजादा को शो में टर्मिनेट किया गया, तब रोहित पुरोहित ने 'ये रिश्ता

खतरों से खेलेंगी टीवी की बहुएं, रोहित शेट्री के शो में इस बार कंपटीशन होगा और भी तगड़ा



भारतीय टेलीविजन के कुछ चुनिदा मशहूर रियलिटी शो को जब भी बात होती है, तब रोहित शेट्री के 'खिलाड़ी' का नाम जरूर लिया जाता है। इस स्टेट बेस्ड शो ने एक दशक से भी ज्यादा समय से दुनियाभर में सेकंडों फैले बाजार हैं, शो को परवंद करने वाले फैंस हर साल शो के नए सीजन और उसके कटेंटेंट्स के नाम जाने के लिए देश और दुनिया तक रहते हैं। इस साल भी 'खिलाड़ी' के खिलाड़ी 15' के नए सीजन के कटेंटेंट का नाम जानने के लिए देश और दुनिया तक रहते हैं, सुनें मां आया है कि इस साल कलास टीवी के इस नए शो में टीवी की बहुएं भी नजर आएंगी। ये एक वीडियो मीडिया यूजर्स बहुत बेताब हैं, सुनें मां आया है कि इस साल कलास टीवी के इस नए शो में टीवी की बहुएं और भी नजर आएंगी। ये एक वीडियो मीडिया यूजर्स बहुत बेताब हैं, सुनें मां आया है कि इस साल टीवी की 3 सुपरहिट डायरेक्ट-प्रोड्यूसर रोहित शेट्री द्वारा होस्ट किए जाने वाले इस शो के सीजन 15 में इस साल टीवी की 3 सुपरहिट बहुएं यानी रागिनी खन्ना, एरिका फन्टार्सिस और सुरभि ज्योति नजर आ सकती हैं, यह तीनों ईंटीव्यू टेलीविजन की मशहूर एक्सेस में से एक हैं, जिन्होंने कई सालों की मेहमान से अपना-अपना लायब्रे फैनेस बनाया है, अभी तक तो वे घर की बहुएं बनकर लोगों का दिल जीती दिखाई दी हैं, लेकिन आप ये शो में बही एक कटेंटेंट जुड़ी तो दर्शकों का ज़्यादा वाकई में सातवें आसमान को छू जाएगा।

एतिव्यंश यादव भी बहुएं हो सकते हैं जो का हिस्सा

रागिनी खन्ना, एरिका और सुरभि के अलावा कई और सेलेब्रेट्स का नाम सीजन 15 के कटेंटेंट की लिस्ट में शामिल होने की गुंजाइश बताई जा रही है, इस लिस्ट में 21 साल के सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर रियाज शेख, गौतम गुलामी, एतिव्यंश यादव, मलिका शेरावत, चुम दांग और अविनाश मिश्र का नाम शामिल हैं। इन कटेंटेंट के साथ-साथ बिंग बाँस 18 में नजर आए सबसे प्रतिभावान कटेंटेंट में से एक दिग्गज यादव राठी की भी खिलाड़ी बनने की अटकले लगाई जा रही है, इसके साथ ही यह भी चर्चा है कि ईंटीव्यू मिंग और मोहरिंग खान से भी शो में भाग लेने के लिए अप्रोक्ष किया गया था, लेकिन फिलहाल ईंटीव्यू ने शो में जाने से इनकार कर दिया है, मोहरिंग खान ने भी इस शो में शामिल होने के लिए खास दिलचस्पी नहीं दिखाई है।

कितने करोड़ कमाएगी 'सिकंदर'?

सलमान खान ने खुद कर दी अपनी फिल्म पर बड़ी भविष्यवाणी



बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान अपनी फिल्म 'सिकंदर' से बड़े पद्धे पर वापसी के लिए तैयार हैं, ये फिल्म चंद दिनों के बाद सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है, फिलहाल इसका ट्रेलर दर्शकों का दिल जीत रहा है, रिव्यू, 23 मार्च को रिलीज किए गए सिकंदर के ट्रेलर को दर्शकों से अच्छा खासा रिस्पॉन्स मिल रहा है।

सिकंदर का ट्रेलर देखने के बाद फैंस फिल्म के कलेक्शन को लेकर तरह-तरह के क्यास लगा रहे हैं, कोई कह रहा है कि फिल्म 500 करोड़ के आंकड़ा पार करेगा, फिल्म के कलेक्शन को लेकर सलमान ने भी बड़ी भविष्यवाणी कर दी है और उन्होंने कहा है कि उनकी फिल्म 200 करोड़ का आंकड़ा तो जरूर पार करेगी।

सलमान बोले- 200 करोड़ जरूर कमाएगी सिकंदर

सलमान खान ने सिकंदर के कलेक्शन को लेकर ये बड़ी भविष्यवाणी फिल्म की सफलता के ट्रेलर लॉन्च इंवेंट के दौरान की बात की सफलता को लेकर सबवाल क्या था तो एक्टर ने कहा, इद, दिवाली, नया साल, फेस्टिव, नान फेस्टिव ये सब लोगों का चारा है, फिल्म अच्छी हो या बुरी हो, ये 100 करोड़ रुपये तो पार कर ही देते हैं, इसके आगे सलमान ने नंबर्स में इजाफा किया और कहा, 100 करोड़ रुपये तो पहले की बात है, अब 200 करोड़ रुपये।

400 करोड़ रुपये हैं सिकंदर का बजट

सिकंदर के 3 मिनट और 39 सेकंड के ट्रेलर ने फिल्म के लिए माहील तैयार कर दिया है, सिकंदर में सलमान के अपेक्षित रशिमका मंदावा अलम रोल में हैं, इसके अलावा काजल अग्रवाल, सल्तनात, शरमणी जोशी, प्रतीक बब्बर और अंजिनी धवन की हिस्सेदारी भी है, इसके द्वायरे काजल अग्रवाल एवं मुरुगादास ने किया है और इसके द्वायरे काजल अग्रवाल एवं मुरुगादास ने नाडियांवाला हैं, 400 करोड़ रुपये के भारी भरकम बजट में बैनी फिल्म ईंट देके पर 30 मार्च को दुनियाभर में रिलीज होगी।

रशिमका के साथ 31 साल के एज गैप पर भी बोले सलमान सिकंदर के जरिए सलमान और रशिमका पहली बार साथ में स्लोवन सेयर कर रहे हैं, हालांकि दोनों की उम्र में चलते सलमान को ट्रेलर भी किया गया, लेकिन सलमान ने अपने जबाब से ट्रेलर की बोलती बंद कर दी, रशिमका के साथ 31 साल के एज गैप पर एक्टर ने कहा, लोग बोलते हैं मुझमें और एक्ट्रेस में 31 साल का अंतर है, अब जब हीरोइन को दिक्कत नहीं है, तुमको क्यों दिक्कत है भ