

बिहार के भागलपुर में जहां बेटी होने पर वृक्ष लगाने की परंपरा है वही बिहटा में एक ऐसा गांव है जहां किसी व्यक्ति की मृत्यु होने पर एक पेड़ लगाने की परंपरा है और ये परम्परा मीठापुर गांव के एक व्यक्ति बुटाई सिंह पिछले पंद्रह वर्षों से चला रहे हैं उन्होंने ये बीड़ा उठाया है कि गांव के किसी व्यक्ति के निधन पर वो उनकी याद में एक पेड़ जरूर लगाएंगे बुटाई सिंह बिहटा के मीठापुर गांव के रहने वाले हैं. पिछले 15 वर्षों से अपने गांव स्थित मनेर रजवाहा नहर के दोनों तरफ 2 हजार से ज्यादा

पूर्वजों की याद में लगाए 2 हजार पेड़

बुटाई सिंह ने सन 2001 से ही पेड़ लगाने की डान ली थी सबसे पहले जब उनके पिता की मृत्यु हुई तो मर्माहत बुटाई ने अपने पिता रामजी सिंह के नाम पर पहला पीपल का पेड़ लगाया और उसके बाद यह कारवां आगे बढ़ता गया और अब तक जारी है।

पेड़ लगा चुके हैं खास तौर पर बुटाई पीपल और बरगद का पेड़ लगाते है और उनकी सेवा में भी लगे रहते हैं दरअसल पर्यावरण की रक्षा और नयी पीढ़ी को अपने पूर्वजों को याद रखने के उद्देश्य से मीठापुर गांव के

हैरान रह जाएंगे संगीत के सुरों के ये गजब फायदे जानकर



ब्राजील निवासी बैंकर एंथनी कुलकैंप ने हाल ही पूरे विश्व को उस समय अचंभे में डाल दिया जब वह अपनी दिमाग की सर्जरी के दौरान पूरे समय गिटार बजाता रहा। डॉक्टरों ने उसके सिर के केवल उस हिस्से को सुन्न किया, जहां ऑपरेशन करना था। नौ घंटे की सर्जरी के दौरान एंथनी ने संगीत से अपनी पीड़ा पर विजय पा ली। इसी तरह संगीत कई प्रकार से इलाज करने में मददगार साबित हुआ है।

वाइब्रोएकोस्टिक थैरेपी

पार्किंसन और अवसाद के मरीजों में भी वाद्य यंत्रों से उत्पन्न वाइब्रेशन का जबरदस्त प्रभाव देखने को मिला है इसे वाइब्रोएकोस्टिक थैरेपी कहते हैं। इसमें अलग-अलग आवृत्ति पर संगीत ध्वनि से वाइब्रेशन उत्पन्न किया जाता है और इसे सीधे मरीज को सुनाया व महसूस कराया जाता है। वर्ष 2009 में एक शोध में इस थैरेपी के गुण सामने आए थे। इस अध्ययन में पार्किंसन के 40 मरीजों को 30 हर्ट्ज वाइब्रेशन हर एक मिनट के अंतराल से एक-एक मिनट तक महसूस करवाया गया और इसके बेहद सुखद परिणाम सामने आए। अब विशेषज्ञ अल्जाइमर के मरीजों पर भी इसके प्रयोग के बारे में विचार कर रहे हैं।

इम्युनिटी में इजाफा

म्यूजिक-न्यूरोसाइंस का अध्ययन कर रहे साइकोलॉजिस्ट का कहना है कि मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के मामले में संगीत चिकित्सा

के नतीजे बेहद रोचक और सुखद हैं। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। तनाव देने वाले हार्मोन का साव कम होता है। इसके अलावा मां की लोरी को भी महत्वपूर्ण माना गया है। लोरी सुनने से बच्चा शांत व सजग रहता है। वह बार-बार रोता नहीं। इससे बच्चे के सोने और भोजन के समय में सुधार होकर मां बनने वाली महिलाओं के तनाव में कमी देखी गई।

फायदे हैं कई

संगीत सुनने से शरीर में रक्त प्रवाह सामान्य हो जाता है। इससे रक्त संबंधी और हृदय रोगों में राहत मिलती है। एंज्जाइट में संगीत का असर उतना ही होता है जितना दो घंटे तक मसাজ लेने से। संगीत बेहतरीन मूड-एलीवेटर भी है। इससे चिंताएं भी कम होती हैं। सर्जरी के बाद पसंदीदा पॉप, जैज या क्लासिकल म्यूजिक सुनाने से मरीज जल्द ही स्वस्थ होता है। फिनलैंड में एक शोध में यह तथ्य सामने आया है।

खाने का शौक लगभग सभी को होता है। इसी शौक को देखते हुए आज तमाम शहरों में खाने की ऐसी जगहें मौजूद हैं, जो अपने खास जायके के साथ ही अपने नाम से जानी जाती हैं। दिल्ली हो या हो मुंबई, वहां कि कुछ खास गलियों में खाने की खुशबू से ही मुंह में पानी आ जाता है। जानते हैं इन जगहों के बारे में....



भुवखड़ गली, अहमदाबाद

यहां शाम 6-7 के बीच रंगत लगना शुरू होती है और देर रात तक चलती है। यहां मेक्सिकन, थाई, चाइनीज, स्पेनिश और लैबनीज खाने की चीजें इंडियन स्टालों में वाजिब दाम में मिल जाएंगी। यहां का वन स्लाइज पिज्जा, तंदूरी मोमोज, फजीता राइस और फलाफल बहुत फेमस है।

इंडिया की इन 7 गलियों में खाने की खुशबू से ही भर जाता है मुंह में पानी



जॉनसन मार्केट,बेंगलुरु

आप बेंगलुरु में हैं तो यहां जरूर जाएं। नॉन-वेज लवर्स के लिए यह एक शानदार जगह है, लेकिन वेजिटेरियन भी यहां से निराश नहीं लौट सकते। सुलेमानी चाय, हरीरा, कोकोनट और फ्रूट नान देश में शायद ही कहीं और मिलें। कबाब के शौकीन हैं तो जॉनसन मार्केट आपके लिए परफेक्ट रहेगा।



पराटे वाली गली, दिल्ली

दिल्ली की पराठे वाली गली दुनियाभर में मशहूर है। यहां लगभग 35 अलग-अलग तरह के पराठे मिलते हैं। जिन्हें तवे पर कम कड़ाही में ज्यादा बनाया जाता है। आलू, गोभी, मटर, टमाटर, प्याज, लहसुन, मिक्सवेज, पनीर जैसी कई चीजों के पराठे यहां खाए जा सकते हैं जो देसी घी के बने होते हैं। इन पराठों के साथ आलू की सब्जी, केले की चटनी, लस्सी और सलाद भी परोसा जाता है। 40 रुपए से लेकर 55 रुपए तक में आप इन लजीज पराठों का स्वाद ले सकते हैं।



खाऊ गली, मुंबई (घाटकोपर)

मुंबई में कई जगहों पर खाऊ गलियां मिल जाएंगी। मगर घाटकोपर इनमें सबसे खास है। यहां पानीपूरी, सैंडविच, मसाला कोल्ड ड्रिक्स, पावभाजी और टिक्का आदि मिल जाएंगे। यहां आपको कई तरह के डोसा मिलेंगे, जिनमें थाउजंड आइलैंड डोसा, चीज बस्ट डोसा और सबसे खास आइसक्रीम डोसा भी परोसा जाता है।

कचौड़ी गली, वाराणसी

कचौड़ी गली जैसा नाम से ही ज्ञात हो रहा है कि यह मुहल्ला खाने-पीने की चीजों के लिए मशहूर है। यहां काशी की प्रसिद्ध कचौड़ी, जलेबी की दुकानें बहुतायत संख्या में हैं। हालाकि, इस मुहल्ले का नाम पहले कूचा अजायब था। कहा जाता है कि मुस्लिम शासन के समय चर्चित धनी अधिकारी अजायब के नाम से ही इस मुहल्ले का नाम था। इस मुहल्ले में अजीब तरह की वस्तुएं बिकती थी। बाद में खाने-पीने की दुकानें अधिक होने से इस मुहल्ले का नाम कचौड़ी गली पड़ा। यह मुहल्ला भी काफी घना और गलियां सकरी हैं। भवन भी पुरानी शैली के बने हुए हैं।

यह जानने के बाद कभी नहीं चटकाएंगे उंगलियां

हमारी हड्डियां लिगामेंट से एक दूसरे से जुड़ी होती हैं और जहां दो हड्डियां आपस में जुड़ती हैं उसे जोड़ कहते हैं जब हम उंगलियां चटकाते हैं और इस तरह हड्डियों को एक दूसरे से दूर खींचते हैं। तो उंगलियों के जोड़ों में एक विशेष प्रकार का द्रव पाया जाता है, ऐसे में द्रव में बुलबुले बन जाते हैं। जब हम जोड़ों को काफी अधिक खींचते हैं तो यह बुलबुले फूट जाते हैं और हड्डियों के जोड़ पर मौजूद ऊतक नष्ट भी हो सकते हैं।



कैंसर, डायबिटीज और मोटापे का दुश्मन है यह फल



आलुबुखारा कई पोषक तत्वों और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन, पोटेशियम और फाइबर मौजूद होते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

आलुबुखारे में आयरन होता है जो एनीमिया (रक्त की कमी) के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट की मौजूदगी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। इसके कई तरह के पोषक तत्व शरीर को नियंत्रित करने का काम करते हैं। कोई भी व्यक्ति इसे खा सकता है लेकिन जिन्हें गले में खराश, खासी और जुकाम की समस्या हो वे इन्हें खाने से परहेज करें। एक दिन में इनकी 100 से 150 ग्राम मात्रा खाई जा सकती है। जहां तक संभव हो इन्हें इनके मौसम में ही खाना चाहिए।

हेवी लें या हल्की डाइट, ऐसे जरूर बैठें

वज्रासन एक ऐसा आसन है जो किसी भी समय किया जा सकता है। लेकिन इसका सबसे ज्यादा लाभ खाना खाने के बाद होता है। यह आसन, पाचनक्रिया के साथ-साथ सांस संबंधी, मोटापे और



मानसिक रोगों में उपयोगी होता है। साथ ही इससे कमरदर्द में भी आराम मिलता है। वज्रासन के दौरान शरीर के मध्य भाग पर सबसे अधिक दबाव पड़ता है। इस दौरान पेट और आंतों पर हल्का दबाव पड़ता है जिससे पाचन ठीक रहता है। वज्रासन की मुद्रा में कमर और पैरों की मांसपेशियों का तनाव दूर होता है और ज्वाइंट्स खुलते हैं। अधिक चलने या देर तक खड़े होने के बाद इस आसन की मदद से आराम महसूस होगा।

ऐसे करें यह आसन: घुटनों को मोड़कर पंजों के बल सीधा बैठें। दोनों पैरों के अंगुठे आपस में मिलने चाहिए और एड़ियों में थोड़ी दूरी होनी चाहिए। शरीर का सारा भार पैरों पर रखें और दोनों हाथों को जांचों पर रखें। कमर से ऊपर का हिस्सा बिल्कुल सीधा हो और इस अवस्था में लंबी सांस लें। यह आसन 10 मिनट तक कर सकते हैं।

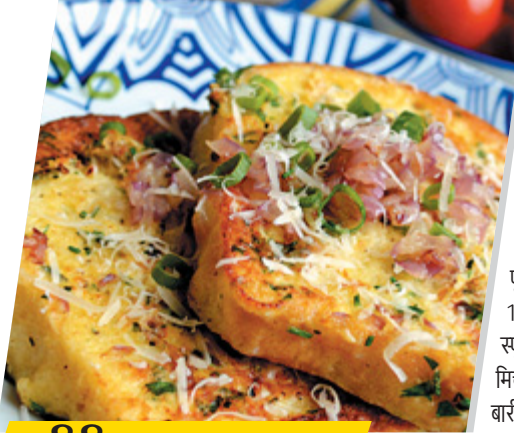
कौन न करें: खाने के तुरंत बाद वज्रासन की मुद्रा में बैठने से पाचनक्रिया सही रहती है। इससे हृदय पर दबाव नहीं रहता और रीढ़ की हड्डी सीधी रहती है। लेकिन जिन लोगों को जोड़ों का दर्द, गठिया रोग या पैर का किसी भी प्रकार का ऑपरेशन हुआ हो, वे ये आसन न करें।

पेट्स के साथ रखना होगा इन बातों का ध्यान

पालतू जानवर डॉग, बिस्ली या पक्षी अक्सर घर के सदस्य बन जाते हैं। कई शोथों के मुताबिक जिन घरों में ये होते हैं वहां चहल-पहल रहती है। इनके साथ पलने वाले बच्चे भी ज्यादा सामाजिक और चंचल होते हैं। एक शोध के अनुसार डॉग हृदयरोगों का खतरा घटाता है और शरीर के लिए आवश्यक हार्मोन को तीन गुना बढ़ा देता है। लेकिन पालतू पशु-पक्षी संक्रमण भी फैलाते हैं। इनसे बच्चे के लिए इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। जानवरों के चेहरे या लार को छूने के बाद साबुन से हाथ धोएं। यदि जानवर काट ले तो घरेलू समझकर टालें नहीं फौरन विशेषज्ञ की सलाह से इलाज कराएं। पालतू जानवरों के मल-मूत्र की फौरन सफाई करें। जानवर को शयनकक्ष में न आने दें इससे आप एलर्जी से बचें रहेंगे। पेट्स की नियमित रूप से जांच-पड़ताल करवाएं। उसका वेक्सीनेशन विशेषज्ञ की सलाह से करवाते रहें। इसके अलावा जिस भी जानवर को पाल रहे हैं उसकी जानकारी रखें कि उसके बाल कितने समय पर झड़ने लगते हैं। खुजली की बीमारी किस मौसम में होने की आशंका रहती है।



रेसिपी



विधि

एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें, प्याज डालकर, मध्यम आंच पर 30 सेकन्ड या प्याज के पारसर्शी होने तक भून लें। मिली-जुली सब्जीयां, आलू, हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, धनिया और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर 1-2 मिनट तक पका लें। टॉपिंग को 4 बराबर भाग में बांटकर एक तरफ रख दें। ब्रेड के स्लाईस को पॉप-अप टोस्टर में उनके करारा होने तक टोस्ट कर लें। टोस्ट की हुई ब्रेड स्लाईस को साफ, सूखी जगह पर रखकर, प्रत्येक ब्रेड स्लाईस पर टॉपिंग के एक भाग को फैला लें। प्रत्येक ब्रेड स्लाईस पर 1 टी-स्पून चीज छिड़के और पहले से गरम अवन में 5 मिनट या चीज के पिघलने तक बेक कर लें। गरमा गरम परोसें।



विधि

घोल के लिए: फ्रूट सॉल्ट छोड़कर, सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में लगभग 2 टेबल-स्पून पानी के साथ अच्छी तरह मिला लें। एक तरफ रख दें। **आगे बढ़ने की विधि:** रास केक बनाने से तुरंत पहले, फ्रूट सॉल्ट छिड़कर उपर 2 टी-स्पून पानी डालें। जब बुलबुले बनने लगें, हलके हाथों मिला लें। घोल को 2 बराबर भाग में बांटकर एक तरफ रख दें। एक चौड़े 150 मिमी (6) व्यास के चौड़े नॉन-स्टिक पैन में 2 टी-स्पून तेल गरम करें, 1/2 टी-स्पून तिल, 1/4 टी-स्पून अजवायन, 1/4 टी-स्पून सरसों, 1/4 टी-स्पून जीरा और 1/4 टी-स्पून हींग डालें। जब बीज चटकने लगें, घोल के एक भाग को डालकर पैन को गोल घुमाकर अच्छी तरह फैला लें। ढककर मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट या उनके दोनों तरफ सुनहरा होने तक पका लें। विधी क्रमांक 4 से 6 को दोहराकर 1 और राईस केक बना लें। हरी चटनी के साथ तुरंत परोसें।

मसाला चीज टोस्ट

सामग्री

4 गेहूँ के ब्रेड स्लाईस, 4 टी-स्पून कसा हुआ मोजरेला चीज, 2 टी-स्पून तेल, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ प्याज, 1/2 कप बारीक कटी और उबली हुई मिली-जुली सब्जियां (पतागोभी , फूलगोभी , हरे मटर , फणसी और शिमला मिर्च), 1/4 कप उबले , छिले और मसले हुए आलू, 1 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 2 चुटकी गरम मसाला, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया, नमक स्वादअनुसार

वेजिटेबल राईस केक

सामग्री

घोल के लिए: 1 कप तैयार इडली का घोल, 1/4 कप कसी हुई पतागोभी, 1/4 कप कसा हुआ गाजर, 1/4 कप कसी हुई लौकी, 1 टी-स्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया, नमक स्वादअनुसार, 1/2 टी-स्पून परफुट सॉल्ट **अन्य सामग्री:** 4 टी-स्पून तेल, 1 टी-स्पून तिल, 1/2 टी-स्पून अजवायन, 1/2 टी-स्पून सरसों, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1/2 टी-स्पून हींग **परोसने के लिए:** हरी चटनी