

रोजमर्रा के जीवन में व्यक्ति जो भी काम करता है उसका संबंध भूत, भविष्य और वर्तमान से होता है। जीवन में जो भी कार्य किए जाएं वो शास्त्र सम्मत होने चाहिए न की अपनी इच्छा के अनुसार करने चाहिए। इससे सभी देवी-देवताओं की कृपा प्राप्त होती है। कपड़ों से संबंधित कुछ खास बातों को ध्यान में रखने से व्यक्ति कभी गरीब नहीं होता। शास्त्रों में कहा गया है की नहाने के बाद गीले वस्त्रों को ऊपर से उतारना चाहिए। नदी में स्नान करने के बाद कपड़ों को ऊपर से नीचे की ओर

शास्त्र वस्त्र संहिता...

उतारें। भीगे हुए कपड़ों की चार परत करने के बाद निचोड़ें। कपड़े सुखाते समय पूर्व से या उत्तर से दक्षिण की ओर फैलाना चाहिए। निचोड़े हुए कपड़ों को कंधे पर नहीं रखना चाहिए। नग्न अवस्था में स्नान न करें। शास्त्र वस्त्र संहिता के अनुसार एक वस्त्र धारण करके न तो भोजन करें, न यज्ञ करें, न दान करें, न अग्नि में

आहुति दें, न स्वाध्याय करें, न पितृ तर्पण करें। जिसकी किनारी या मगजी न लगी हो, ऐसे वस्त्र धारण करने योग्य नहीं। पहले के पहने हुए वस्त्र को बिना धोए पुनः नहीं पहनना चाहिए। वस्त्र के ऊपर जल छिड़क कर ही उसे पहनना चाहिए। धन के रहते हुए पुराने और मैले वस्त्र नहीं पहनने चाहिए। मनुष्य को भीगे हुए वस्त्र नहीं पहनने चाहिए। अधिक लाल, रंग बिरंगे, नीले और काले रंग के वस्त्र धारण करना उतम नहीं। कपड़ों और गहनों को उल्टा कभी न पहनें।

क्या मटके में रखा पानी पीना सुरक्षित है?

पारंपरिक रूप से मटके का पानी गले के लिए अच्छा होता है तथा फ़िज के ठन्डे पानी की तुलना में इसका सेवन करना कहीं अधिक अच्छा होता है। आपने देखा होगा कि आपके परिवार के सदस्य केवल मटके का पानी पीने की सलाह देते हैं ताकि आप बीमार न पड़ें। यदि आपको अक्सर सर्दी, खांसी और गले की खराश की समस्या रहती है तो वे ऐसा महसूस करते हैं कि मटके का पानी पीना आपके लिए ठीक नहीं है। यह बात बहुत महत्वपूर्ण है कि स्टोर किए गए पानी को पहले उबालना और छानना चाहिए। इस पानी को प्राकृतिक रूप से ठंडा होने दें। जब यह पानी कमरे के तापमान पर पहुंच जाए तो फिर आप इसे मटके या सुराही में एकत्रित करके रख सकती हैं।



ध्यान में रखने योग्य कुछ बातें

1. अपने मटके या सुराही को कीटाणु रहित रखें। मिट्टी का घड़ा में मैल जल्दी एकत्रित होता है। अच्छा होगा यदि हर उपयोग के बाद आप मटके को पहले धिस कर साफ करें, सुखाएं और उसके बाद ही उसमें पानी भरें।
2. कई लोग सुराही में पानी एकत्रित करते हैं। सुराही एक मिट्टी का बर्तन होता है जिसकी गर्दन बहुत संकरी होती है। लोगों को चौड़े मटके की तुलना में पानी एकत्रित करने के लिए यह अधिक अच्छी लगती है।
3. बाजार में कई तरह के मिट्टी के मटके उपलब्ध हैं। सुराही छोटी होती है जिसे संभालना आसान होता है जबकि मटके या घड़े को उठाना कठिन होता है।
4. कई लोग ऐसी सुराही रखते हैं जिसमें छेदा नल लगा हो क्योंकि इनका उपयोग करना बहुत आसान होता है।
5. यदि आप मटके का उपयोग करते हैं तो धूल, कीड़ों तथा अन्य प्रदूषकों से पानी को बचाने के लिए इसे हमेशा ढक कर रखें।
7. मटके से पानी निकालने के लिए साफ सुथरे, लंबे करछुल का उपयोग करें। गिलास डुबाने से पानी को हाथ लगाने से पानी गंदा हो सकता है। ध्यान रखें कि मटके में कोई दरार न हो या इसके छिलके न निकलें हो तथा यदि आपके मटके से पानी लीक हो रहा हो तो इसे बदल दें।



डेंगू-चिकनगुनिया होने पर अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

डेंगू और चिकनगुनिया में प्लेटलेट्स काफी कम हो जाते हैं। इस पर नियंत्रण पाने के लिए पपीते के पत्ते खासतौर से बेहद असरदार साबित रहते हैं। इसमें मौजूद पपेन शरीर के पाचन को सही रखता है। इसका जूस पीने से प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ते हैं। डेंगू और चिकनगुनिया को दूर भगाने के लिए नारियल का पानी भी बेहद फायदेमंद साबित होता है। लिहाजा जब इस तरह की बीमारी आपको जकड़े तो जमकर नारियल के पानी का सेवन करें। इससे डेंगू के बुखार में आराम मिलता है। नारियल पानी में मौजूद जरूरी पोषक तत्व जैसे मिनरल्स और एलेक्ट्रोलाइट्स शरीर को मजबूत बनाने में मदद करता है। रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए तुलसी के पत्ते भी काम में लिए जा सकते हैं। तुलसी के पत्तों को पानी में उबालें। ठंडा करके पीएं। इससे वायरल इंफेक्शन ठीक होता है। डेंगू के बुखार में मैथी की पत्तियां उबालकर चाय बनाकर पीना भी फायदेमंद रहता है। इससे डेंगू का वायरस दूर होता है। इसी तरह से काली मिर्च के साथ तुलसी के पत्तों को उबाल लें। ये पानी एंटी बैक्टीरियल होता है। इसे पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

इस काम में अपार संभावनाएं मौजूद

युवा हमेशा से अपने कैरियर को लेकर काफी गंभीर होते हैं, क्योंकि कैरियर के चुनाव से ही उनके ज़िंदगी की कामयाबी जुड़ी होती है। ऐसे में वे इसमें बहुत सावधानी बरतते हैं। इन दिनों आर्ट रिस्टोरर के क्षेत्र में काफी संभावनाएं मौजूद हैं। एक आर्ट रिस्टोरर बनकर आप सम्मानजनक वेतन हासिल कर सकते हैं। इनकी मांग लगातार बढ़ती जा रही है।

कैरियर के लिए आर्ट-रिस्टोरर बनना बेहतर

मिलेगी सरकारी नौकरी

प्रोफेशनल पेंटिंग का ही एक अलग रूप है आर्ट रिस्टोरेशन, जिसमें पुराने किलों पर हुए आर्ट वर्क जो खराब हो चुके होते हैं उनकी मरम्मत करनी होती है। देश की धरोहर समझी जाने वाली प्राचीन कलाकृतियां या मूर्तियां, उनके रख रखाव का काम आर्ट रिस्टोरर का होता है। रेस्टोरेशन का काम सिर्फ सरकारी विभागों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसने एक व्यवसाय का रूप ले लिया है और आपको आर्ट गैलरी, म्यूजियम सहित कई जगहों पर काम मिल जाता है या कोर्स खत्म होने पर सरकारी नौकरी भी मिल सकती है।



प्रमुख संस्थान...

- नेशनल म्यूजियम इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली
- सिंहगढ़ कॉलेज ऑफ आर्टिस्टेक्चर, पुणे
- दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ हेंरिटेज रिसर्च एंड मैनेजमेंट, दिल्ली
- नेशनल रिसर्च लैबोरेटरी फॉर कंजर्वेशन ऑफ कल्चरल प्रॉपर्टी, लखनऊ

फाइन आर्ट की जानकारी जरूरी

इस कैरियर में जाने से पहले फाइन आर्ट तथा रसायन विज्ञान में ग्रेजुएट होना अनिवार्य है। इस क्षेत्र में दो साल का मास्टर डिग्री कोर्स करवाया जाता है, जिसके तहत आपको पेंटिंग रेस्टोरेशन, मेटल वर्क, टेक्सटाइल, पेपर वर्क और मैन्यूस्क्रिप्ट आदि के बारे में पूरा ब्योरा दिया जाता है। कंजर्वेशन में मास्टर डिग्री कोर्स करने के लिए आपके पास कैमिस्ट्री, जियोलॉजी, फिजिक्स, बॉटनी, जूलोजी, कंप्यूटर साइंस, फाइन आर्ट्स, हिस्ट्री, हिस्ट्री ऑफ आर्ट, आर्किटेक्चर, आर्कियोलॉजी, म्यूजियोलॉजी में से किसी एक विषय में ग्रेजुएट की डिग्री होनी चाहिए। ज्यादा से ज्यादा अनुभव प्राप्त करने के लिए आपको किसी अच्छे आर्ट रिस्टोरर के साथ काम करना पड़ सकता है।

इसलिए बढ़ जाता है हृदय रोग का खतरा



हृदय रोग या स्ट्रोक के कई कारण होते हैं। इसमें हमारे जींस तथा लिंग एक बड़ी भूमिका अदा करते हैं लेकिन अधिकांश के लिए वे जो खाते हैं वह महत्वपूर्ण है। अच्छी खबर यह है कि अपनी डाइट में कुछ छोटे-छोटे परिवर्तन करके आप कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं, जिससे हृदय रोग तथा स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

- कम फैट वाले दुग्ध उत्पादों का सेवन करें। ऐसे डेयरी उत्पादों से बचें जिनमें होल मिल्क या क्रीम शामिल हो। इसके विपरीत कम फैट वाले या बिना फैट वाले दुग्ध उत्पादों का सेवन करें। कम फैट वाले स्नेक्स जैसे घर पर बने पॉपकॉर्न, गाजर, ड्राईफ्रूट्स या ताजा फलों का सेवन करें।
- स्टोर से खरीदे गए बेकरी उत्पादों के सेवन से बचें,जब तक कि उनमें सेचुरेटेड फैट्स कम न हों और वे ट्रांसफैट्स से रहित न हों। मक्खन या मार्गरीन की बजाय तरल कुकिंग ऑयल्स का इस्तेमाल करें। नरिटिक पैन्स का इस्तेमाल करें।
- अपने भोजन को फ्राई करने की बजाय इसे बेक, रोस्ट या स्टीम करें। पाम तथा कोकोनट ऑयल्स का प्रयोग न करें। अधिकतर वनस्पति तेल अनसैचुरेटेड होते हैं, लेकिन इन दोनों में अधिक सेचुरेटेड फैट्स

मौजूद होती है। इनकी बजाय आप केनोला, सनफ्लावर, कार्न पलावर, सोयाबीन, ऑलिव या पीनट ऑयल्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

- ऐसे खाद्यों पर जोर दें, जिनमें कॉम्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स मौजूद हों। जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, फलियां तथा मटर। इनमें कैलोरीका कम होती है और फाइबर उच्च मात्रा में होता है।
- अपने हृदय की रक्षा करने के लिए प्रचुर मात्रा में फलों तथा सब्जियों का सेवन करें।
- हृदय रोगों का खतरा कम करने में मेवे भी बढ़िया भूमिका अदा करते हैं। ये स्वस्थकर प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। इनका सेवन ध्यान से करें, क्योंकि इनमें कैलोरीका बहुत होती है। इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है।

अपने खान-पान में करें इन चीजें परहेज

शिमला मिर्च में ऑक्सलेट के क्रिस्टल्स पाए जाते हैं जो कैल्शियम में जाकर मिल जाते हैं। इससे कैल्शियम ऑक्सलेट के क्रिस्टल बनते हैं। यही बाद में पथरी बनाते हैं। इसलिए यदि शिमला मिर्च कम खाएंगे तो पथरी से बचे रहेंगे। ऑक्सलेट काफी मात्रा में टमाटर में पाए जाते हैं। इसलिए टमाटर का इस्तेमाल करते समय बीजों को निकाल दें। ऑक्सलेट से भरपूर चॉकलेट को कम से कम खाएं।

दांतों को चमकाने में मददगार है डेब्राइडमेंट



डेब्राइडमेंट वह प्रक्रिया है जिसके तहत आपके दांतों से अतिरिक्त प्लेक और टारटार को निकाला जाता है। जिन लोगों के दांतों पर अतिरिक्त प्लेक एवं टारटार (केलकलस) जम जाते हैं, उनके लिए डेब्राइडमेंट की प्रक्रिया जरूरी होती है। कई मामलों में दांतों पर प्लेक और टारटार का जमाव इतना गाढ़ा हो जाता है कि डेंटिस्ट के लिए ठीक से दांत भी देख पाना मुश्किल होता है। ऐसी स्थिति में दांत की जांच एवं इलाज से पूर्व डेब्राइडमेंट की प्रक्रिया के जरिए प्लेक और टारटार को हटाना जरूरी हो जाता है।

कब मिलें डेंटिस्ट से

- अगर आपको निम्नलिखित कोई शिकायत हो तो डेंटिस्ट को दिखलाएं
- अगर लम्बे समय से खून रिस/बह रहा हो।
- अगर आपको दांतों या मसूड़ों का कोई भाग संक्रामक हो गया हो
- मुंह के किसी भी भाग में सूजन या किसी तरह का डिस्चार्ज हो रहा हो।
- निचले जबड़े या गर्दन के लिम्फ नोड्स में जब सूजन आ गई हो।

डेब्राइडमेंट कैसे किया जाता है

डेब्राइडमेंट की प्रक्रिया में हाथ के उपकरण के साथ-साथ अल्ट्रासाइनिक यन्त्र का इस्तेमाल भी किया जाता है। इन यंत्रों के जरिए पानी एवं हाई फ्रिक्वेंसी आपरेशन का इस्तेमाल करके दांतों में से प्लेक और टारटार को हटाया जाता है।

नियमित रूप से इलाज (फालो अप)

पेरियोडॉन्टल इलाज में डेब्राइडमेंट की प्रक्रिया पहले अपनाई जाती है। नियमित रूप से आप डेंटिस्ट के पास जाते रहें। ऐसा करने से वे आपके दांतों की फिर से जांच कर सकेंगे और उसी अनुसार इलाज करेंगे। तपस्चात् स्केलिंग और रूट प्लानिंग या पेरियोडॉन्टल सर्जरी जैसे उपचार किए जा सकते हैं।

खतरा

अगर आपके मसूड़े प्लेक से प्रभावित हैं या प्लेक के कारण सूज गए हैं, तो डेब्राइडमेंट की प्रक्रिया करते समय उनमें से खून बह सकता है। डेब्राइडमेंट से उपचार के दौरान आपके दांत ठन्डे या गर्म खाने के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं। चूंकि आपके दांतों की जड़ों से प्लेक और टारटार हट जाता है इसलिए दांतों के जड़ जैसे ही खाद्य पदार्थ के संपर्क में आते हैं, आप दांतों में अजीब तरह की सनसनाहट महसूस करने लगते हैं। डेब्राइडमेंट से संक्रमण का भी खतरा बना रहता है। लेकिन ऐसे मामले बहुत कम पाए जाते हैं।

रेसिपी

चना दाल टिक्की

सामग्री

250 ग्राम चना दाल (भिगोई हुई), 50 ग्राम प्याज, 1 टेबल स्पून अदरक, 1 टेबल स्पून हरी मिर्च(कटी हुई), 1 टी स्पून लाल मिर्च, 1 टी स्पून सोंफ, 1 टी स्पून जीरा, 1 टी स्पून नमक

विधि

मिक्सी में चने की दाल को डाल कर अच्छी तरह ग्राइड करके पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को एक बाउल में निकाल लें। इस पेस्ट में प्याज, अदरक, हरी मिर्च, लाल मिर्च, सोंफ, जीरा और नमक डाल कर अच्छी तरह मिक्स करें। अब इस पेस्ट की टिकियायां बना लें। फिर तेल में इसे फ्राई करें। इसे तब तक फ्राई करे जब तक यह क्रिस्पी न हो जाएं। चना दाल टिक्की तैयार है। इन्हें सॉस के साथ सर्व करें।

पनीर एण्ड लैटयूस रोल

सामग्री

भरावन मिश्रण के लिए: 2 स्पून बहुत बारीक कटा लहसुन, 1 स्पून बहुत बारीक कटा अदरक, 2 स्पून बारीक कटा हरा प्याज पत्ते सहित 1/4 कप बारीक कटी गाजर, 1/4 कप बारीक कटी बंदगोभी, 1/4 कप मोटे कटे बीन प्राउट्स, 1/4 कप कटा कम वसा वाला पनीर, 1/2 स्पून नींबू का रस, 1 स्पून सोया सॉस, नमक स्वाद अनुसार, 1/4 स्पून चिली प्लेक्स, 2 स्पून तेल। **अन्य सामग्री:** 6 सलाद के पत्ते, 3 स्पून भुनी और दरदरी कुटी मूंगफली

विधि

भरावन मिश्रण के लिए: एक नॉन-स्टिक कड़ाही में तेल गरम कीजिए। लहसुन, अदरक और प्याज डालकर प्याज के पारदर्शी होने तक भूनीएं। गाजर और बंदगोभी डालकर अच्छी तरह मिलाइए और 2 से 3 मिनट भूनीएं। बीन प्राउट, पनीर, नींबू का रस, सोया सॉस, नमक तथा चिली प्लेक्स डालकर हल्के हाथ से मिलाइए और मध्यम आंच पर थोड़ा सा पकाइए। मिश्रण को 6 बराबर भागों में बांटकर एक तरफ रख दीजिए।

कैसे आगे बढ़ें: सलाद के पत्ते को धो कर अच्छी तरह तौलिये से सुखाकर एक तरफ रख दीजिए। सलाद के पत्ते को सुखी, साफ और समतल जगह पर रखिए और पत्ते के एक कोने में भरावन मिश्रण का एक भाग रखिए। मिश्रण पर ½ टेबल-स्पून मूंगफली डालिए और पत्ते को रोल कीजिए। भरावन मिश्रण बाहर न निकले इसके लिए पत्ते को दृढ़िक या हरे प्याज के हरे भाग से बांधकर बंद कर दीजिए। शेष बची सामग्री के साथ यही प्रक्रिया दोहराते हुए बाकी 5 रोल बनाइए। तुरंत परोसिए।