क्लिक माय वेबसाइट

goodhealthnyou.com

बालों का झड़ना एक आम समस्या बन चुका है। युवा पीढ़ी भी इस समस्या से खासी परेशान है। बदलती जीवन शैली और खराब खान-पान इसके लिए जिम्मेदार हैं। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो इस वेबसाइट पर मौजूद लेख भी पढ़ सकते है। इसमें हेयर केयर एंड आयुर्वेद इस लेख में बालों के झड़ने के कारणों के साथ इस समस्या से निपटने के घरेलू उपाय भी बताए गए हैं। डैंड्रफ से कैसे छुटकारा पाएं, इसकी जानकारी भी लेख में दी गई है।

नॉलेज अमेजिंग फैक्ट्स

- एप्पल में नौकरी करने वाला हर तीसरा आदमी भारतीय है।
- स्टीव जॉब्स को कंपनी ने वर्ष 1985 में बेदखल कर दिया था उनकी वर्ष 1996 में फिर से कंपनी में वापसी हुई।
- पूरी दुनिया में एप्पल के लगभग 83,000 कर्मचारी हैं।
- एप्पल हेडक्वार्टर के कर्मचारी हर साल 125,000 डॉलर कमाते हैं।
- एप्पल के एप्स को दुनिया में सबसे ज्यादा डाउनलोड किया जाता है।
- विश्व में सबसे पहले बने कम्प्यूटर के हार्डडिस्क में सिर्फ 5 एमबी डाटा स्टोर किया जा सकता था।
- माइकल जॉर्डन अमरीका के सबसे महंगे एथलीट हैं, लेकिन अगर वह अपनी हर महीने की कमाई जरा सी भी खर्च न करें तो भी बिल गेट्स के बराबर उन्हें पैसा इकट्ठा करने में 277 साल लग जाएगे।
- भारत के सबसे महंगे खिलाड़ी कप्तान धोनी हैं। लेकिन अगर वे भी अपना पैसा बिलकुल खर्च न करें तो उन्हें बिल गेट्स के बराबर पैसा इकट्ठा करने में 35 हजार साल लग जाएंगे।
- बिल गेट्स ने प्रोग्रामिंग कम्प्यूटर बनाने 13 साल की आयु से ही शुरू कर दिए थे।
- साल 1957 में लाइका डॉग को रूस ने स्पूतनिक-2 यान में सवार कर अंतरिक्ष में भेजा था।
- लाइका पहला जानवर है जिसने अंतरिक्ष के चक्कर लगाए।
- उड़ान के चौथे सर्किट तक उसकी मौत हो गई, क्योंकि यान में जरूरत से ज्यादा गर्मी हो गई थी।
- लाइका के अवशेष के साथ स्पूतनिक 2014 अप्रैल 1958 को दोबारा दाखिल होने के समय टुकड़ों में बंट गया।
- उसने तब तक पृथ्वी के 2570 चक्कर लगाए थे।

यूज टेक्नोहॉलिक

इलेक्ट्रॉनिक पौधा है कुछ खास

वैज्ञानिकों ने पौधे के संवहन तंत्र में सर्किट लगाकर एक इलेक्ट्रॉनिक पौधे का निर्माण किया है। इससे विज्ञान के क्षेत्र में नए युग की शुरुआत हो सकती है। स्वीडन के लिकोपिंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के दल ने पौधों के अंदर लगाए गए तारों, डिजिटल लॉजिक और प्रदर्शनकारी तत्वों को दिखाया है, जो आर्गेनिक इलेक्ट्रॉनिक्स के नए अनुप्रयोगों और वनस्पति विज्ञान में नए उपकरण विकसित करने में मददगार हो सकते हैं। इससे पहले वैज्ञानिकों के पास जीवित पौधे में विभिन्न अणुओं के सकेंद्रण को मापने के लिए कोई अच्छा उपकरण नहीं था, लेकिन इस शोध के बाद हम पौधों का विकास करने वाले उन विभिन्न पदार्थों की मात्रा को प्रभावित करने में सक्षम हैं। पौधों में रासायनिक मार्गों पर नियंत्रण से प्रकाश संश्लेषण आधारित ईंधन सेल, सेंसर्स (ज्ञानेंद्रियों) और वृद्धि नियामकों के लिए रास्ता खुल सकता है। इसके साथ ही ऐसे उपकरण भी तैयार किए जा सकते हैं, जो पौधों की आंतरिक क्रियाओं को व्यवस्थित कर सकें। उन्होंने कहा, यह सफलता वनस्पति विज्ञान और ऑर्गेनिक साइंस के विविध क्षेत्रों के विलय की ओर पहला कदम है। हमारा उद्देश्य उर्जा की मदद से पर्यावरण और वनस्पति विज्ञान के नए रास्तों को खोजना है।

जोक

शराबी सल्टू सड़क के किनारे बहुत ज्यादा पीने के कारण लगभग बेसुध सा पड़ा हुआ था। एक भले आदमी ने उसके पास आकर पूछा, आखिर इतनी ज्यादा पीने की क्या जरूरत थी?

शराबी सल्टू : मजबूरी थी पीने के अलावा और कोई चारा ही नहीं था।

भला आदमी : आखिर ऐसी क्या मजबूरी हो गई थी?

शराबी सल्टू : बोतल का ढक्कन गुम हो गया था।

SMS सीधे मोबाइल से

Pure heart is the greatest tample in the world Dont believe the smiling face But believe the smiling heart they are rare in this world.

सिटी के स्कूलों में अभी भी बिक रहे हाई इन फैट, शुगर एंड सॉल्ट फूड

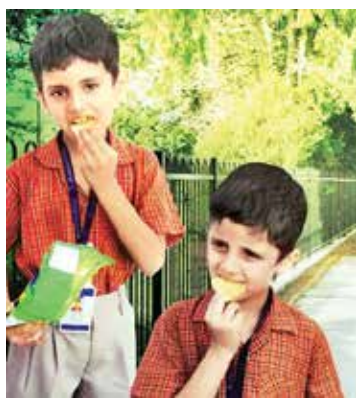
स्कूलों को पता नहीं 'क्या होता हैं बैड फूड?'

रश्मि प्रजापति >> भोपाल

स्कूलों की कैंटीन में बच्चों को हेल्दी फूड उपलब्ध हो इसके लिए सीबीएसई समय-समय पर नोटिफिकेशन जारी करता रहता है। हाल ही, फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड एथॉरिटी ऑफ इंडिया ने स्कूलों के लिए एक गाइडलाइन तैयार की, जो बताती है कि स्कूलों की कैंटीन में किस तरह का खाना उपलब्ध हो और किस स्तर की साफ-सफाई यहां बरती जाए। इस गाइडलाइन में बच्चों को जंक फूड समेत एचएफएसएस (हाई इन फैट, शुगर एंड सॉल्ट) श्रेणी के खाद्य पदार्थों को भी स्कूलों में बैन किया है। लेकिन, शहर के स्कूलों में जब हमने कैंटीन में दिए जाने वाले नाश्ते पर चर्चा की तो सामने आया कि स्कूलों को तो जंक फूड और एचएफएसएस फूड के तहत आने वाले खाद्य पदार्थों की जानकारी ही नहीं है

स्कूलों में बिक रहा जंक फूड

कैंटीन में उपलब्ध खाने पर स्कूलों से चर्चा में जो जवाब हमें मिले वह बेहद हास्यास्पद थे। स्कूलों के मुताबिक, वे स्कूल में जंक फूड उपलब्ध ही नहीं करवाते, वे सिर्फ चिप्स, कुछ सॉफ्ट ड्रिंक्स (कार्बोनेटेड), समोसे और कचौड़ी ही देते हैं। जबकि, फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड एथॉरिटी ऑफ इंडिया के मुताबिक सभी खाद्य पदार्थ एचएफएसएस (हाई इन फैट, शुगर एंड सॉल्ट) कैटेगरी में आते हैं और उपलब्ध कराए जाने पर इन पर प्रतिबंध है।



गाइडलाइन में समोसे-कचौड़ी भी बैन

एफएसएसएआई (फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड एथॉरिटी ऑफ इंडिया) ने अक्टूबर-2015 में जो गाइडलाइन ड्राफ्ट की, इसके मुताबिक स्कूलों में बच्चों को अंकुरित अनाज, दूध, दालों के अलावा सब्जियों और फलों से बने खाद्य उत्पाद जैसे फ्रूट सलाद, स्प्राउटेड चाट, ईडली-सांभर, वेजिबेटल सैंडविच, वेज उत्तपम, वेज पुलाव, फ्रूट योगर्ट आदि सर्व किया जा सकता है। इस गाइडलाइन में जंक फूड यानी पिज्जा, बर्गर, फाईज, चॉकलेट, आइसक्रीम, जैम आदि के अलावा हाई इन फैट सॉल्ट एंड शुगर बेस्ड फूड यानी चिप्स, फाईड फूड, कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स, नॉन-कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, रेडी-टू-मेड नूडल्स को प्रतिबंधित करने के साथ नॉन-स्टैंडराइज्ड डीप फ्राईड फूड जैसे समोसे, कचौड़ी, छोले-भटूरे आदि भी रेगुलेट करने की बात कही है। इन सभी फूड आइटम्स को एफएसएसएआई ने रेड कैटेगरी में रखा है, जो स्कूल कैंटीन में पूरी तरह प्रतिबंधिति हैं।

स्कूलों से मिले कुछ ऐसे जवाब

हाईजीनिक है कैंटीन

हमारे स्कूल की कैंटीन बहुत ही हाईजीनिक है। फायरलेस कैंटीन होने के कारण हम कुछ भी पकाकर नहीं खिलाते। मेन्यू में चिप्स, वेफर्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स के अलावा ढोकले उपलब्ध हैं।

- **वसुंधरा शर्मा**, पब्लिक रिलेशन, सेंट जोसफ कोएड

सिर्फ समोसा देते हैं

स्कूल में कैंटीन तो हैं, लेकिन हम जंक फूड बिलकुल उपलब्ध नहीं कराते। हमारे यहां सिर्फ समोसा बनता है, जो बच्चे टिफिन नहीं लाए हैं तो खरीदकर खा सकते हैं।

- **फादर एथनस**, प्रिंसिपल, कैम्पियन स्कूल

कई बार स्कूलों को दिए सुझाव

स्कूल एज में बच्चों में बढ़ रहे मोटापे के लिए कैंटीन में मिलने वाला बैड फूड काफी हद तक जिम्मेदार है। समोसे-कचौड़ी भले ही रेडी-टू-मेड नूडल्स की तुलना में कम नुकसान करते हों, लेकिन यह फूड आइटम्स भी मैदे और तेल से ही तैयार हो रहे हैं। स्कूलों की कैंटीन में हैवी फैट वाले फूड उपलब्धता पर मैंने भी कई बार स्कूलों को बदलाव करने का सुझाव दिया है, लेकिन कैंटीन का मैनेजमेंट प्राइवेट हैंड्स में देने की बात कहकर स्कूल मैनेजमेंट अक्सर ही रूल्स फॉलो नहीं करते।

- **डॉ. ज्योति शर्मा**, डाइट कंसल्टेंट

नॉर्म्स के अनुसार फूड

कैंटीन को सीबीएसई के सारे नॉर्म्स के अनुसार ही चलाया जा रहा है। कैंटीन के मेन्यू में समोसा और कचौड़ी जैसे स्नैक्स हैं, हम जंक फूड यानी पिज्जा-बर्गन या नूडल्स नहीं खिलाते।

- **चंद्र शेखर**, वाइस प्रिंसिपल, जवाहर लाल नेहरू स्कूल

जंब फूड को ना

हम स्कूल में किसी भी तरह का जंक फूड प्रोवाइड नहीं करते। कैंटीन में समोसा, कचौड़ी, पोहा, चाय-कॉफी और ईडली-सांभर दिया जाता है। हाईजीन का पूरा ख्याल रखा जाता है।

- **सिस्टर पवित्रा**, प्रिंसिपल, कार्मल कॉन्वेंट

'ध्रुवा' ने की शिव आराधना

● कालिदास उत्सव के दौरान ध्रुवा संस्कृत बैंड के कलाकार प्रस्तुति देते हुए।

उज्जैन में चल रहे कालिदास समारोह में ध्रुवा संस्कृत बैंड की प्रस्तुति

भोपाल। महाकाल की नगरी उज्जैन में चल रहे कालिदास समारोह में भोपाल के ध्रुवा संस्कृत बैंड की प्रस्तुति ने श्रोता-दर्शकों का मन मोह लिया। देश के पहले संस्कृत बैंड को सुनना एक रोचक अनुभव रहा, जिसमें संस्कृत रचनाओं की स्वरबद्ध प्रस्तुति अंर्तमन पर छा गई। प्रस्तुति की शुरुआत 'मंगलाचरण' के साथ हुई, जिसमें महाकाल शिव की अष्ट मूर्तियों की अर्चना और ध्यान किया गया। कालिदास के अभिज्ञानशाकुंतलम से ली गई यह रचना बड़े सहज रूप में पेश की गई, जिसके बोल 'या सृष्टि: ...' रहे। इसके बाद ऋग्वेद की रचनाओं की प्रस्तुति हुई, जिसमें आदि शंकराचार्य का 'भज गोविंदम्...', मल्लाह का गीत 'दूरे तीरं परितो नीरं...' और शीर्ष गीत 'हम ध्रुवा हैं...' की शानदार प्रस्तुति दी। प्रस्तुति में संगीत निर्देशन, संयोजन और मुख्य गायन डॉ. संजय द्विवेदी का रहा। वहीं सितार पर डॉ. अमित गर्ग, बांसुरी पर विद्याधर आमटे और सुमित कोल्हे, तबला पर सुनील भट्ट, ढ़ोलक पर राहुल दिलारे, ड्रम पर सनी शर्मा, मैलोडिका और की-बोर्ड पर भवानी मालवीय ने संगत दी। वहीं सह गायन में वैभव संतोरे और ज्ञानेश्वरी ने सहयोग किया।

इकबाल समारोह 5 दिसंबर से

भोपाल। अल्लामा इकबाल के 138 वें जन्मदिवस पर अदबी मरकज उर्दू अकादमी की ओर से 5 और 6 दिसंबर को इकबाल समारोह का आयोजन किया जाएगा। मुल्ला रमूजी संस्कृति भवन में आयोजित समारोह में चित्रकला, बैंतबाजी और शाम-ए-गजल का आयोजन भी होगा। 05 दिसंबर को सुबह 11 बजे से इकबाल की नज्मों पर आधारित चित्रकला प्रतियोगिता होगी। दोपहर 02 बजे शेर-ओ-शायरी पर आधारित बैंतबाजी और शाम 07 बजे से शाम-ए-गजल में कीर्ति सूद और आदित्य सिंह गौर संगीतमय प्रस्तुति देंगे।

डॉक्टर्स की एलम्नाय मीट 4-5 दिसंबर को

भोपाल। इंदौर के एमजीएम मेडिकल कॉलेज के साल 1985 बैच के स्टूडेंट्स दिसंबर में 04 और 05 दिसंबर को एलम्नाय मीट करने वाले हैं। इसमें 05 देशों और 15 प्रदेशों के 100 डॉक्टर्स शामिल होंगे। री-यूनियन की शुरुआत इंदौर स्थित कॉलेज कैंपस से होगी। फिर एक्स-स्टूडेंट्स चार्टर्ड बसों से भोपाल आएंगे। वे यहां पहुंचकर दिनभर वन विहार, बड़ा तालाब, राष्ट्रीय मानव संग्रहालय आदि स्थानों पर शाम के वक्त डॉक्टर्स स्टेज परफॉर्मेंस देंगे।

मसराइज सिल्क की रही डिमांड

सिल्क उत्सव का सोमवार को समापन

भोपाल। बिट्टन मार्केट स्थित मिडलैंड हॉल में चल रहे सिल्क उत्सव में अंतिम दिन महिलाओं ने खूब शॉपिंग की। उत्सव में हैंडलूम पर 20 प्रतिशत की छूट और हैंडीक्राफ्ट आइटम्स पर 10 प्रतिशत की छूट दी गई। यहां पर प्योर सिल्क, मसराइज सिल्क, मटका सिल्क, मूंगा सिल्क, घीचा सिल्क सहित सिल्क की कई वैराइटीज की साड़ियां उपलब्ध कराई गई। अनुराग समीक्षा वूमंस एंड चिल्ड्रन वेलफेयर सोसायटी की ओर से आयोजित उत्सव में पंजाब, दिल्ली, आंध्रप्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल, राजस्थान, छत्तीसगढ़ और मप्र के बुनकरों और शिल्पियों ने हिस्सा लिया।

● उत्सव के दौरान सिल्क साड़ी की वैराईटी रही खास।

सिल्क साड़ियों की वैराइटीज

उत्सव में हिस्सा लेने आए आजमगढ़ के नोमान बताते हैं उनके पास गोल्डन बूटी स्टाइल में खास सिल्क साड़ियों की डिमांड की गई। साथ ही मसराइज सिल्क की साड़ियां भी काफी पसंद की गई। ऑफिस के लिए इन साड़ियों को महिलाएं काफी पसंद करती हैं। उन्होंने बताया कि इन साड़ियों की कीमत 600 रुपए से लेकर 16 हजार रखी गई थी।

'मैसेज ऑफ महेश्वर' में देखें 800 वर्ष पुरानी कला

गौहर महल में शुरू हुआ साड़ी उत्सव

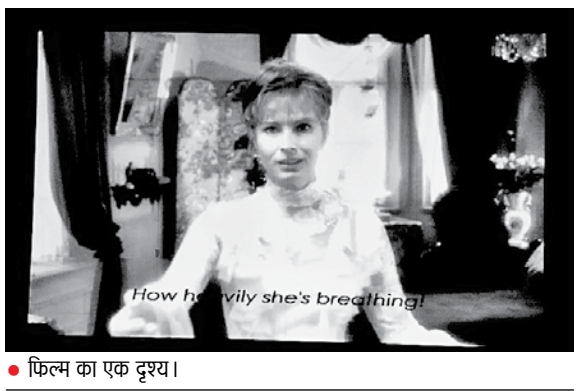
भोपाल। गौहर महल स्थित मृगनयनी एम्पोरियम में 'मैसेज ऑफ महेश्वर उत्सव' शुरू किया गया। सोमवार से शुरू हुए इस उत्सव में महेश्वर के कारीगरों की कला को दिखाया जाएगा। मध्यप्रदेश हस्तशिल्प एवं हाथकरघा विकास निगम की ओर से आयोजित इस उत्सव में एक से बढ़कर एक खूबसूरत साड़िया, सूट्स और ड्रेस मटेरियल्स उपलब्ध कराया जाएगा। । होलकर वंश की महारानी देवी अहिल्याबाइ होलकर ने महेश्वर में बुनकरों को कला के लिए जो संरक्षण दिया उसकी विरासत 800 वर्ष के बाद भी सहेजी हुई है। उत्सव में 30 नवंबर तक सुबह 11 बजे से चलेगी।

केल हंसा बॉर्डर साड़ी

महेश्वर के किले पर जो डिजाईन और कारीगरी आठ सौ साल पहले शिल्पकारों ने की थी, उसी कारीगरी को अब बुनकरों ने साड़ी पर तैयार की है। इन साड़ियों को केल हंसा बार्डर के नाम से जाना जाता है। इसके अलावा बुगड़ी जाला बार्डर, चटाई, बार्डर डिजाईन की साड़ियां मौजूद हैं। यह साड़ियां नीले, पीले, लाल, महरून, सी ग्रीन, लेमन यलो, डार्क पिंक सहित विभिन्न रंगों में उपलब्ध है।

क्लासिकल फिल्म का बेहतरीन नमूना 'हंगर'

भोपाल। 'मैं खुद काम में इतना व्यस्त हो जाऊंगी, यह मुझे भी नहीं पता था। शायद यही वजह है कि उस दौरान में खाना सही ढंग से न खाने की वजह से लो ग्रेड फीवर का शिकार हुई। उस दिनों में मॉडर्न वेस्टर्न लिटरेचर की 'सल्ट' हिन्दी नाम 'भूख' को लिख रही थी। यह किताब 1890 के समय में नॉवेल पुरस्कार विजेता लेखक 'क्नुत हाम्सुन' ने लिखा था। इस किताब का हिन्दी अनुवाद मैंने 2001 में शुरू किया जिसे पूरा होने में करीब तीन साल लगे'। यह कहना था लेखिका तेजी ग्रोवर का। वे सोमवार को भारत भवन में आयोजित विशेष सत्र में दर्शकों से संवाद कर रही थी। इसके साथ ही क्नुत हाम्सुन की किताब 'सल्ट' की कहानी पर आधारित फिल्म 'हंगर की स्क्रीनिंग' की गई। इस फिल्म का निर्देशन हैनिंग कार्लसन ने किया। इस दौरान तेजी ने कहा यह रेयर और क्लासिकल फिल्म का बेहतरीन नमूना है।



● फिल्म का एक दृश्य।

शेयर किए फिल्म से जुड़ा किस्सा

सेशन के दौरान तेजी ग्रोवर ने फिल्म से जुड़े खास किस्से साझा किए। उन्होंने बताया एक्टर पेर ऑस्करसन ने अपने किरदार की तैयारी के लिए स्वीडन की राजधानी स्टॉकहॉम से डेनमार्क की राजधानी कोपेनहेगन तक पैदल यात्रा की थी। इस यात्रा की खासियत थी की 45 दिनों की इस यात्रा में वे भूखे रहे थे जिससे उनका शरीर किरदार के अनुरूप जो एक भूखे इंसान को दिखाता है।

यह दिखाती है फिल्म

इस बीच फिल्म की स्क्रीनिंग की गई। जिसमें दिखाया गया कि फिल्म लेखक और पत्रकार की कहानी को दिखाया गया जो गांव से शहर पहुंचता है और लगातार संघर्ष करता रहता है। इस बीच उसे काम नहीं मिलता जिससे उसे भूखा रहना पड़ता है। कभी काम मिलता भी तो उस पैसे से दूसरे जरूरतमंदों की मदद कर देता। इसमें भूख इस स्तर तक दिखाई गई कि व्यक्ति अपने कुत्ते के लिए मांस और हड्डी मांगता है, लेकिन मिलने पर खुद खाता है। इसे बहुत ही बेहतरीन अभिनय के साथ प्रस्तुत किया गया है।

इतिहास को बयां करते 'मप्र के विश्व धरोहर स्थल'

स्टेट म्यूजियम में मप्र विश्व धरोहर स्मारकों के चित्रों की प्रदर्शनी

भोपाल। 'विश्व धरोहर सप्ताह' के तहत स्टेट म्यूजियम में चल रही 'मप्र के विश्व धरोहर स्थल' छायाचित्र प्रदर्शनी में दशकों को मप्र स्थित विश्व धरोहरों से रूबरू होने का मौका मिला। इस प्रदर्शनी में खजुराहो स्थित मंदिर समूह, सांची के बौद्ध स्मारक और भीमबैठका के शैलाश्रय के छायाचित्र शामिल किए गए है। छायाचित्र प्रदर्शनी में दिखाया गया, विंध्य पर्वत श्रृंखला के मध्यभारत के पठार में भीमबैठका के शैलाश्रय हैं, जो श्रृंखला के दक्षिणी भाग में स्थित हैं। घने जंगलों के मध्य विशालदिखनेवालेलालबलुआपत्थरकेप्राकृतिक शैलाश्रय पांच समूह में विभक्त हैं। इन शैलाश्रयों में मेसोलिथिक काल से लेकर ऐतिहासिक काल के शैलचित्रों को देखा जा सकता है। यहां पर पाषाणकाल से ऐतिहासिक काल तक सभ्यता का वास रहा है। यहां पर निम्न पाषाणकाल और उत्तरपाषाण काल से मानव बस्ती रही है। कुछ शैलाश्रयों में मौर्यकालीन और शुंगकालीन अभिलेख मिले हैं।

सबसे प्राचीन बौद्ध केन्द्र

भोपाल से 40 किलोमीटर दूर एक पहाड़ी के समतल क्षेत्र में सांची के बौद्ध स्मारकों का समूह है। इसमें एक स्तम्भ, प्रासाद, मंदिर और विहार स्थित हैं। यह स्मारक विभिन्न काल में निर्मित किए गए हैं, विभिन्न स्तरों में इनका विकास और जीर्णोद्धार किया गया। यह मुख्य रूप से द्वितीय शती ई. पूर्व से लेकर पहली शती ई. पूर्व में हुआ। भारत में बौद्ध धर्म के उपलब्ध स्मारकों में यह सबसे प्राचीन बौद्ध केंद्र है, जहां पर 12 वी शती ई.तक स्मारक निर्मित किए गए। खजुराहो के मंदिरों का निर्माण चंदेल राजवंश के दौरान किया गया। है।