

## तरबूज के बीज फेंकिये नहीं यह स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है



गर्मी का मौसम शुरू हो चुका है और लोगों ने तरबूज का सेवन करना भी प्रारंभ कर दिया है। यह तो हम सब जानते हैं कि गर्मियों के मौसम में तरबूज आपके शरीर के लिए कई तरह से लाभदायक है। अक्सर देखने में आता है कि लोग तरबूज खाकर उसके बीजों को फेंक देते हैं, लेकिन आज हम आपको तरबूज के बीजों से मिलने वाले कुछ अद्भुत लाभों के बारे में बताते हैं। और यकीन मानिए, इस लेख को पढ़ने के बाद आप कभी भी तरबूज के बीजों को फेंकने की गलती नहीं करेंगे-

**मिलते हैं पोषक तत्व**- तरबूज के बीजों से आपको इतने अधिक पोषक तत्व प्राप्त होते हैं, जिनके बारे में आपने सोचा भी नहीं होगा। इनके सेवन से आपको प्रोटीन, कई तरह के विटामिन्स, मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन, पोटेशियम, तांबे, मैंगनीज और जिंक प्राप्त होता है। तरबूज के बीजों का दूसरा सबसे बड़ा फायदा यह है कि इनमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है, इसलिए जो लोग अपने वजन को लेकर चिंतित रहते हैं, वे भी बेफिक्र होकर इसे खा सकते हैं। खासतौर से इनके सूखने के बाद जब आप इन्हें रोस्ट करके खाते हैं तो इनका स्वाद और न्यूट्रिशन वैल्यू दोनों ही बढ़ जाती है।

**ऐसे तैयार करें बीज** - इन्हें रोस्ट करने के लिए आप पहले बीजों को धोकर सुखा लें और फिर रातभर इसे भिगोकर रखें। दो-तीन दिन में बीज अंकुरित हो जाएंगे। इसके बाद आप बीजों को छीलकर उन्हें ओवन या धूप में सुखाएं। आपके बीज तैयार हैं। जब भी आपको खाना हो तो आप पैन में इन्हें रोस्ट करके उसमें थोड़ा नमक डालें और अनंद लेकर खाएं।

**मिलते हैं ये फायदे**- तरबूज के बीज वास्तव में गुणों की खान है। इससे आपको बहुत से फायदे मिलते हैं। यह आपकी थकान को दूर करके उर्जा के स्तर को बढ़ावा देता है। इससे आपको आयरन प्राप्त होता है और यही आयरन आपके शरीर में कैलोरी को ऊर्जा में बदलने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त इसमें मौजूद एल सीट्रुल्लाइन नामक एक एमिनो एसिड आपकी थकान को दूर करता है।

अगर आप अपने हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं तो भी आपको तरबूज के बीज कभी नहीं फेंकने चाहिए। इन बीजों में मोनोअनसेचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड पाए जाते हैं जिनके कारण दिल के दौरों और स्ट्रोक की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त इन बीजों से आपको पोटेशियम भी अच्छी मात्रा में प्राप्त होता है और यही पोटेशियम आपके दिल को स्वस्थ रखने में एक अहम भूमिका निभाता है।

वहीं जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें भी श्रैक के रूप में इसका सेवन करना चाहिए। दरअसल, इसमें कैलोरी काफी कम होती है, जिससे आपको वजन कम करने में मदद मिलती है। साथ ही इसमें सिट्रुल्लाइन नामक कर्पाण्ड पाया जाता है, जिसके कारण बाँझी में पहले से स्टरॉयड को कम किया जा सकता है।

## सौंदर्य ही नहीं, सेहत के लिए भी बहुत लाभकारी है गुलाब जल

गुलाब जल को हमेशा ही सौंदर्य से जोड़कर देखा जाता है। यह बात तो हर कोई जानता है कि इसका इस्तेमाल आपकी स्किन को बेहतर बनाने का काम करता है। आप इसे अपने चेहरे से लेकर त्वचा यहां तक कि बालों पर भी इस्तेमाल करते हैं। लेकिन शायद आपको जानकर हैरानी हो कि गुलाब जल सिर्फ आपके सौंदर्य का ही नहीं, बल्कि आपकी सेहत का भी बेहतर तरीके से ख्याल रखता है। यह आपको बहुत सी परेशानियों से दूर रखने में मदद करता है। आईए जानते हैं इसके बारे में-

**रोके संक्रमण को** - गुलाब जल में शक्तिशाली एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं, जो न सिर्फ संक्रमण को रोकने में मदद करते हैं, बल्कि उससे लड़ने में भी काफी प्रभावशाली तरीके से काम करते हैं। यहां तक कि इसके एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल गुणों के कारण अक्सर लोग इसे अपनी आंखों में आई ड्रॉप की तरह भी इस्तेमाल करते हैं।

**सिरदर्द से दिलाए राहत** - अक्सर अरोमा थेरेपी में गुलाब जल का प्रयोग किया जाता है। दरअसल, गुलाब जल की कूलिंग प्रॉपर्टीज और इसकी खुशबू सिरदर्द को काफी हद तक रोक देती है। इतना ही नहीं, इससे आपके शरीर को भी काफी रिलैक्स महसूस होता है। इसके लिए आप अपने सिर को कुछ देर के लिए गुलाब जल में डुबोकर रखें।

**पाचन परेशानियां होंगी दूर** - आपको शायद यकीन न हो लेकिन गुलाब जल आपके पाचन तंत्र के लिए काफी लाभदायक सिद्ध होता है। इसमें कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो पाचन संबंधी गड़बड़ियों को दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप गुलाब जल को अपनी आईस टी में मिक्स करके पीएं। गुलाब जल को विभिन्न व्यंजनों में इस्तेमाल करने से आपका पाचनतंत्र सही तरह से काम करने लगेगा।

**करें तनावमुक्त**- आज के समय में हर कोई तनावग्रस्त रहता है। ऐसे में अपने मूड को बेहतर बनाने के लिए आप गुलाब जल का इस्तेमाल करें। सबसे पहले तो इसकी खुशबू ही अपना कमाल कर देती है। इसके अतिरिक्त इसमें एंटीडिप्रेसेंट और एंटी-एक्सहाइटी प्रॉपर्टीज होती हैं, जो आपके मूड को बेहतर बनाने का काम करती हैं। इतना ही नहीं, साल 2011 में बेसिक मेडिकल साइंस के ईशनी जर्नल में प्रकाशित के एक अध्ययन में पाया गया था कि गुलाब की पंचुड़ियां आपके नर्वस सिस्टम को रिलैक्स करने का काम करती हैं, जिसके कारण आप तनावमुक्त हो जाते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए आप अपने रूमाल या फिर कपड़े में इसे छिड़कें। जब इसकी महक कपड़े में फैलेगी तो आपका मूड भी अच्छा हो जाएगा।

## क्लासिकल शायर थे शकील बदायूनी, जानिये उनसे जुड़ी बड़ी बातें



आसान अल्फ़ाज के जरिये सीधे दिल में उतरने वाले मशहूर शायर और गीतकार शकील बदायूनी के बगीर रूमानी फिल्मों की कहानियां अधूरी हैं। मगर, मकबूल शायर होने के बावजूद उन्हें वह जगह नहीं मिली जिसके वह हकदार थे। 'मुगल-ए-आजम' और 'मदर इण्डिया' जैसी कालजयी फिल्मों और 'मेरे महबूब', 'गंगा-जमुना' और 'घराना' जैसी अपने दौर की सुपरहिट फिल्मों को अपने नमनों से सजाने वाले शकील में उर्दू अदब की खिदमत करने का बेहतरीन जज्बा था।

शायर मुन्वर राना ने शकील के बारे में अपने ख्यालात का इजहार करते हुए कहा कि शकील बदायूनी फिल्म जगत के ऐसे शायर थे, जिनके बगीर रूमानी फिल्मों की कहानियां अधूरी रहती थीं। उनकी शायरी में सबसे बड़ी खासियत यह थी कि उसमें इंसान की वह जिंदगी पूरे तौर पर मौजूद होती थी, जो ख्वाबों में दिखती है।

उन्होंने कहा कि शकील क्लासिकल शायर थे। उनकी शायरी में उर्दू जवान का पूरा लुत्फ और मामलाबंदी मौजूद रहती थी। सबसे बड़ी बात यह है कि उनके मिसरे अवाम तक आसानी से पहुंच जाते थे। वह ऐसा जमाना था जब अरबी और फारसी के हवाले करके उर्दू को इतना मुश्किल कर दिया गया था कि वह आम लोगों तक नहीं पहुंच पाती थी, जबकि शायरी की आम तारीफ यही है कि हम कहे और आपके दिल तक पहुंच जाए। राना ने कहा कि यह विडम्बना रही कि शायरों को भी अलग-अलग दर्जों में बांट दिया गया। फिल्मी गीत लिखने वाले कमजोर शायर माने जाते थे और जो कव्वाली लिखते हैं, वे शायर ही नहीं माने जाते। शकील भी कुछ हद तक इसके शिकार हुए। वह फिल्मी शायर के बजाय फिल्मी गीतकार कहलाते थे।

उन्होंने कहा कि शकील अपने जमाने के मकबूल शायर और गीतकार जरूर थे, लेकिन आज उनके नाम से कोई तामीरी काम नजर नहीं आता। यह हैरतअंगीज बात है कि उनकी जयन्ती और पुण्यतिथि पर उन्हें याद करने के लिये बिरले ही कोई कार्यक्रम आयोजित होता है। यह अफसोसनाक पहलू है कि अपने अहद के मकबूलतरीन शायर शकील के बारे में हमारी नयी पीढ़ी की जानकारी बेहद कम है।

मशहूर शायर गुज़नफ़र अली ने शकील की खुशसियात पर रोशनी डालते हुए कहा कि हमारी फिल्में किसी शायर के लिये अवाम में बने रहने का अहम जरिया हैं, लिहाजा एक शायर और गीतकार के रूप में शकील का अवाम से ज्यादा ताल्लुक था। शकील ने फिल्मों में जो गाने लिखे उनमें उर्दू अदब से कोई समझौता नहीं किया। इसीलिये उनके गाने अवाम और समाज दोनों में मकबूल हुए।

उन्होंने कहा कि शकील का अपना एक नजरिया था, साहिर और शकील दोनों लगभग समकालीन थे। दोनों का ताल्लुक फिल्मों से रहा। साहिर ने अपने शेर में कहा कि 'एक शहंशाह ने दौलत का सहारा लेकर हम गरीबों की मुहब्बत का उड़वा है मजाक।' वहीं, शकील ने कहा कि 'एक शहंशाह ने बनवाके हसीं ताजमहल सारी दुनिया को मुहब्बत की निशानी दी है।' इससे जाहिर होता है कि शकील का नुक्ताए-नजर कहीं ज्यादा व्यापक है।

अली ने कहा कि उर्दू जवान को जिन शायरों ने फिल्मों, गजलों और अशआर के हवाले से फरोग दिया। उनमें शकील का कारनामा बहुत अहम है। शकील के नमनों की वजह से उर्दू जवान की मकबूलियत बढ़ी। जो लोग उर्दू को गैर मुल्की जवान समझते हैं, वो भी शकील बदायूनी की नमनों, गजलों को पसंद करते हैं, जिससे उर्दू अवाम में मकबूल हुई। मगर अफसोस कि शकील को वह मकाम नहीं मिला जिसके वह हकदार थे। अगर उन पर सज्जीदगी से काम किया जाए तो एक शायर के रूप में उनकी शिखियत की और परतें भी खुल सकती हैं।

उत्तर प्रदेश के बदायूँ जिले में तीन अगस्त 1916 को जन्मे शकील बदायूनी को बचपन से ही शायरी का शौक था। वर्ष 1936 में अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय में दाखिला लेने के बाद उन्होंने मुशायरों में हिस्सा लेना शुरू किया। स्नातक की डिग्री हासिल करने के बाद वह सरकारी नौकरी में आये लेकिन दिल से वह शायर ही रहे।

शकील 1944 में मुम्बई चले गये और उन्होंने संगीतकार नौशाद की सोहबत में अनेक मशहूर फिल्मों के गीत रचे। इनमें 'मुगल-ए-आजम' और 'मदर इण्डिया', 'बैजू बावरा', 'चौदहवीं का चांद', 'साहब, बीबी और गुलाम', 'शाबाब', 'मेरे महबूब', 'गंगा-जमुना', 'दीदार' और 'घराना' जैसी मकबूल फिल्में शामिल हैं। उन्हें 'घराना' फिल्म के गीतों के लिये वर्ष 1961 में 'फिल्म फेयर' अवार्ड से नवाजा गया था।

हिन्दी फिल्मों में रूमानीयत के रंग भरने वाले इस शायर ने 20 अप्रैल 1970 को मुम्बई में आखिरी सांस ली।