

श्री माता वैष्णो देवी मंदिर

वैष्णो देवी या श्री माता वैष्णो देवी मंदिर, हिन्दू मान्यता अनुसार, माँ आदिशक्ति दुर्गा स्वरूप माँ वैष्णो देवी जिन्हे त्रिकुटा और वैष्णवी नाम से भी जाना जाता है, देवी को समर्पित मुख्य पवित्रतम हिन्दू मंदिरों में से एक है, जो भारत के जम्मू और कश्मीर के जम्मू सम्भाग में त्रिकुट पर्वत पर स्थित है। इस धार्मिक स्थल की आराध्य देवी, वैष्णो देवी को सामान्यतः माता रानी, वैष्णवी, दुर्गा तथा शेरावाली माता जैसे अनेक नामों से भी जाना जाता है। यहां पर आदिशक्ति स्वरूप

महालक्ष्मी, महाकाली तथा महासरस्वती पिंडी रूप में त्रेता युग से एक गुफा में विराजमान है और माता वैष्णो देवी स्वयं यहां पर अपने शाश्वत निराकार रूप में विराजमान है। वेद पुराणों के हिसाब से यह मंदिर 108 शक्ति पीठ में भी शामिल है। यहां पर लोग 14 किमी की चढ़ाई करके भवन तक पहुँचते हैं। घोड़ा, पिठु, पालकी, हेलिकॉप्टर, ट्राम रोपेज जैसी अनेक सुविधाएँ यहां पर उपलब्ध हैं। यहां पर पहुँचने के लिए मुख्य दो साधन हैं - रेलवे और रोडवे जिसमें से जादातार लोग रेलवे अर्थर्थ ट्रेन से आगा पसंद करते हैं। यहां का रेलवे स्टेशन श्री माता वैष्णो देवी कटरा पूरे भारत से जुड़ा हुआ है।

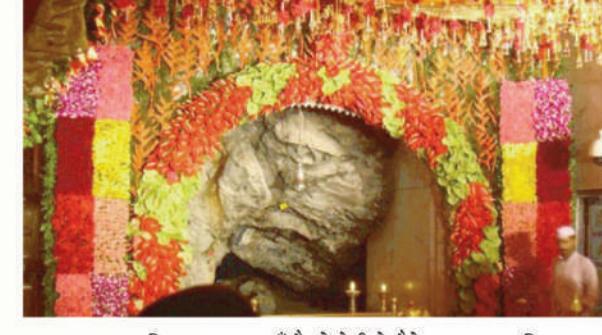


मंदिर, 5,200 फूट की ऊँचाई पर, कटरा से लगभग 12 किलोमीटर (7.45 मील) की दूरी पर स्थित है। प्रतिवर्ष, लाखों तीर्थयात्री, इस मंदिर के दर्शन करते हैं। [1][2] और यह भारत में कुछ सबसे मुख्य और सर्वाधिक देखे जाने वाले तीर्थस्थलों में से एक है। इस मंदिर की देख-रेख श्री माता वैष्णो देवी तीर्थ मंदिर नामक न्यास द्वारा की जाती है। माता वैष्णो देवी के प्रहरी भगवान शंकर के अवतार हनुमान जी हैं और हनुमान जी के साथ भगवान शिव के ही अवतार भैरव बाबा भी हैं। उत्तर भारत में माँ वैष्णो देवी सबसे प्रसिद्ध सिद्धपीठ है उसके उपरांत सहारनपुर की शिवालिक पहाड़ियों में स्थित शाकाभ्यरी देवी सबसे सर्वप्रमुख प्राचीन सिद्धपीठ है। शाकाभ्यरी पीठ में माँ के दर्शन से पहले भैरव के दर्शन करने पड़ते हैं। वैष्णो देवी मंदिर जाने के सबसे अच्छा समय का चयन जरूर करें, ताकि आपको कम से कम परेशानी हो, क्योंकि वहाँ भी आदि भवुत होती है।

तीर्थयात्रा

यहाँ तक पहुँचने के लिए उधमपुर से कटड़ा तक एक रेल संपर्क को हालती में निर्मित किया गया है। माता वैष्णो देवी का स्थान हिंदुओं का एक प्रमुख तीर्थ स्थल है, जहाँ सम्पूर्ण भारत और विश्वभर से लाखों श्रद्धालु दर्शन के लिए आते हैं।

भैरोनाथ मंदिर



मान्यतानुसार जिस स्थान पर माँ वैष्णो देवी ने भैरोनाथ का वध किया, वह स्थान 'भवन' के नाम से प्रसिद्ध है। इस स्थान पर देवी महाकाली (दाँई), महासरस्वती (बाँई) और महालक्ष्मी देवी (मध्य), पिंडी के रूप में गुफा में

बदलते मौसम में प्रदूषण से हो रही है एलर्जी, इस ड्रिंक का करें सेवन

बदलते मौसम में अक्सर धूल-मिट्टी और प्रदूषण के कारण एलर्जी खासी, खराश और गले खराब की शिकायत रहती है। अगर आप इस समस्या से परेशान हैं तो इस आयुर्वेदिक ड्रिंक का सेवन जरूर करें। इससे आपको काफी आराम मिलेगा। प्रदूषण की एलर्जी से लड़ने के लिए इन ड्रिंक का सेवन करें।



सिस्टम को भी बेहतर करता है। धूल-मिट्टी या परागकणों के कारण होने वाली खराश एलोवेरा जूस को पीना फायदेमंद होता है।

तुलसी का अर्क

तुलसी में कई ऐसे तत्व होते हैं, जो फैक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। तुलसी के अर्क को पीने से गले में खराश, ब्रोकाइट्स, बॉकिंग, अस्थमा में होने वाली सांस से जुड़ी दिक्कतों में सहात मिलती है। यदि आपको खांसी, जुकाम हो रही है तो तुलसी का अर्क पीना फायदेमंद माना जाता है।

कैसे बनाएं यह ड्रिंक

एलोवेरा जूस 10 मिली लिंकर उसमें पांच से सात बूंद तुलसी के अर्क को मिलाएं और एक गिलास पानी का धोल मिल दें। जो जाना सुख खाली पेट इस ड्रिंक के सेवन से गले में एलर्जी, खांसने, छोकने जैसी समस्या में आराम मिल जाता है।

इन मसालों को डाफ्ट में शामिल करने से मैनेज होगा लो ब्लड प्रेशर

क्या आप जानते हैं कि यदि आप कुछ मसालों को अपनी डाइट में शामिल करते हैं, तो इससे आपको काफी राहत मिल सकती है। ऐसे में आज इस

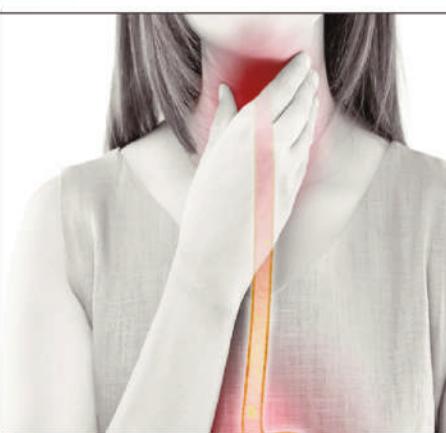
आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे मसालों के बारे में बताने जा रहे हैं।

ब्लड प्रेशर की समस्या होने पर व्यक्ति को अपने सेहत का खास ख्याल रखना होता है। बता दें कि ब्लड प्रेशर को ब्लड द्वारा आर्टरीज की वॉल पर दबाव डालने वाले फोर्स के तौर पर जाना जाता है।

जब भी आपका दिल धड़कता है, तो यह आपकी आर्टरीज में ब्लड पंप करता है।

सामान्य ब्लड प्रेशर 120/80 मिमी एचजी होता है। वहीं जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या होती है, वह लोग काफी चिंतित होते हैं। वहीं लो ब्लड

प्रेशर भी काफी खतरनाक है। जब ब्लड प्रेशर लो होता है, तो यह हार्ट से लेकर शरीर के अन्य कई अंगों तक सही तरीके से ब्लड पलो नहीं हो पाता है।



कम रखनावा की समस्या को हाइपोरेशन भी कहा जाता है।

जब सिस्टोलिक के लिए 90 मिली एचजी से कम होता है, तो इसको लो ब्लड प्रेशर माना जाता है। लो ब्लड प्रेशर की समस्या होने पर स्ट्रोक, दिल का दौरा और किंडनी खराब होने का खतरा बढ़ सकता है।

वहीं हाई ब्लड प्रेशर और लो ब्लड प्रेशर की समस्या होने पर दवाओं का सेवन करना पड़ता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यदि आप कुछ मसालों को अपनी डाइट में शामिल करते हैं, तो इससे आपको काफी राहत मिल सकती है।

ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे मसालों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो लो ब्लड प्रेशर की शिकायत होने पर आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

दालचीनी

जिन लोगों को लो ब्लड प्रेशर की शिकायत रहती है, उनको दालचीनी का सेवन जरूर करना चाहिए। आप पाउडर या रिस्टक का सेवन कर सकते हैं। यह सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप दोनों को कंट्रोल करने में प्रभावी होता है। दालचीनी में मैनीशियम और पोटेशियम जैसे मिनरल्स पाए जाते हैं। यह दोनों ही ब्लड प्रेशर पर सोडियम के प्रभाव का मुकाबला करने

में सहायता करते हैं। वह यह असामान्य हृदय गति कंट्रोल करने में मदद करता है। ऐसे में आप रोजाना दूध या शहद के साथ मिलाकर दालचीनी का सेवन कर सकते हैं।

तुलसी

लो ब्लड प्रेशर की समस्या होने पर तुलसी के पाने आपको काफी फायदा पहुँचा सकते हैं। तुलसी में मैनीशियम और पोटेशियम जैसे पानक तत्व पाए जाते हैं। यह हाइपोरेशन के इलाज में भी मददगार है। तुलसी ब्लडप्रेशर की रीडिंग को बनाए रखने में सहायता करता है। तुलसी अमलकारा से जुड़ा है। जम्मू तक बड़े शहरों से जुड़ा है। जम्मू तक बड़े बस, ट्रैक्सी, ट्रेन तथा हवाई जहाज के मदद से आया जा सकता है। जम्मू भारत के गारीबी राजमार्ग 11 पर स्थित है, तथा बाड़ गेज लालन द्वारा भारत के रेललाइन से जुड़ा है। वैष्णोदेवी का मंदिर या भवन, कटरा से 13.5 किमी की दूरी पर 'पट्टी टाँप' एक प्रसिद्ध हिल स्टेशन है।

तुलसी में भी यहाँ अपने फॉल का भी मजा ले सकते हैं। कटरा के नजदीक शिव खोरी, झज्जर कोटली, सनासर, बाबा धनसार, मानतलाई, कुद, बटोट, और कटरा में ही देवी माता का प्राचीन मंदिर भी यहाँ स्थित है। इसके अलावा आपको कई दर्शनीय स्थल हैं।

अदरक

लो ब्लड प्रेशर की शिकायत होने पर आप अदरक का भी सेवन कर सकते हैं। यदि आपके ब्लड सुर्केलेशन को बेतर बनाने के साथ ही ब्लड प्रेशर को बढ़ावा देने में भी मददगार होता है। अदरक में जिंजरोल और जिंजरोल जैसे कंपांड एंजी और यूजैनल नामक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। जो ब्लड प्रेशर को मैटेज करने के साथ ही ब्लड कोले स्ट्रॉल के लेलव को भी काम करता है। ऐसे में आप रोजाना सुखद खानी पेट 5-6 पर्चियों का रोजाना सेवन कर सकते हैं।

कालीमिर्च

काली मिर्च का सेवन भी लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए लाभकारी माना जाता है। इसमें एक्टिव कंपांड पिपेरिन पाया जाता है, जो ब्लड सुर्केलेशन को इंप्रूव करता है। यह अन्य पोषक तत्वों और मसालों के अवश्यकता को बढ़ावा देता है। आप सलाद, सूप या अन्य डिशेज में काली मिर्च पाउडर का संप्रिकल कर सकते हैं।

सार समाचार

04 नवंबर से सोनी एंटरटेनमेंट टेलिविजन पर शुरू होगा केबीसी जूनियर्स

मुंबई,(एजेंसी) | सोनी एंटरटेनमेंट टेलिविजन पर 04 नवंबर से ज्ञान-आवश्यक गेम शो कीन बनेगा करोडपति (केबीसी) जूनियर्स शुरू होगा। केबीसी जूनियर्स में 08 से 15 वर्ष तक के प्रतिभासाली प्रतिस्पर्धा करेंगे। अपनी उम्र से ज्यादा परिषक्त और तेज दिमाग के साथ हीट स्टीट पर आने वाले, दिल्ली के छठी कक्ष के दृढ़संकलित छात्र, युवराज सेठी, खेल में अनन्त अनुभवी आकर्षण जोड़ेंगे। और उत्तराधीनीय शिष्टाचार के साथ हर साल का जीवांगे!

केबीसी जूनियर्स में इस समाह एक रोमांचक टिक्कर आया, जब युवराज सेठी में अनन्त अनुभवी आकर्षण की कुर्सी पर बैठे, जबकि महानायक अमिताभ बच्चन प्रतियोगी की सीट पर बैठे। युवराज ने अमिताभ बच्चन को बताया, मैं आपकी मेलबन सीट पर बैठना चाहता हूं... और मैंने आपके लिए कुछ साल तैयार किए हैं। अमिताभ ने मजाकिया अदाज में कहा, भार्डसाहब, हमारी नौकरी गई और वह इस छोटे बच्चे के साथ शीट बदल लेते हैं युवराज दर्शकों से मिस्टर बच्चन का पारियर करते हैं और गेमले की शुरूआत करते हैं कहा है, नमस्कर, नमस्कर, नमस्कर और अमिताभ ये साल बूझने की शुरूआत करते हैं। युवराज ने अमिताभ से कुछ दिलवरपत्र खाल पूछे, बच्चन में अपनी सबसे ज्यादा डर किस बात से लगता था? और उनके सामने विकल्प ऐसा किया। अमिताभ ने तुरंत जबवाब दिया, टीकर को छोड़ से दिया तब वे एक मजदूर गमले भी खेलते हैं जिसके साथ कोहत खुशी होती है, फिर सात करोड़ का डुग साल आता है, जिसके लिए हर एक मिस्टर बच्चन के जीवांग को बैस्ट्री में इतनाजर करता है। युवराज घूमते हैं, यदि आपको मेलबन की सीट की दीनी हो, तो वह यहकि कान होगा? अमिताभ भृतक होकर जीवांग देते हैं, अभी तो आपको देंदिया है, अब और किंचि की नहीं देना चाहता। हम चाहते हैं कि हम यहीं बने रहें! कोन बनेगा करोडपति जूनियर्स 04 नवंबर से रात 9 बजे, केल सोनी एंटरटेनमेंट टेलिविजन पर प्रसारित होगा।

अदिति और सिद्धार्थ के लिए मैजिकल रहा साल, खास अंदाज में कहा- थैंक्यू

मुंबई,(एजेंसी) | बिखेरने वाली अभिनेत्री अदिति राव देवीरी और अभिनेता सिद्धार्थ इसी साल शादी के बाद में बधे हैं। सितारों ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर मैजिकल



दूरदर्शकों की ज़िलक दिखाई है हाईकमरी: द डायरेंड बाजार की अभिनेत्री अदिति राव हेट्री ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंटर्टेनमेंट र्यूर की तर्हीरें शेयर कर इलाके दिखाई है। अभिनेत्री ने केशन में लिखा, हाथों विवाह समारोहों के जीवांग में हमें अपने पिता-माता, हाथारे गुरुओं और सलाहकारों का आशीर्वाद और यार मिला। इन लोगों ने न केवल हमें बहते देखा है, बल्कि हमारे जीवांग में हमारी तरकीकों का वह कारण भी बो। शादी में ऐसे खास लोगों की मौजूदी हमारे लिए खास रही। इसके साथ अभिनेत्री ने परिवारजनों और दोस्तों के नाम को लिखकर बधाया भी दिया। उहोंने लिखा रामारे यार मैं और हसीनी मैम, लोला अंकुर, कमल सर, रजिनी आदि और मनिश अंकुर, सुधा और जयेंद्र। नमों को लंबी लिटर के साथ अभिनेत्री ने आगे लिखा इस जीवांग और कभी न भूल पाने वाले वार के सामान होने से पहले हमारे पास शेयर करने के लिए जाडू और यार है। अभिनेत्री ने आगे कहा, तब वहीं शीर्षी और श्री अद्वित (अदिति राव देवीरी की ओसी से सिद्धार्थ) की ओसी से प्लेटलवी की शुभकामनाएं। अभिनेत्री ने शादी की तस्वीरों सोशल मीडिया पर शेयर कर सभी को चौका दिया था। अदिति और सिद्धार्थ ने वानापारी स्थित 400 साल पुराने श्री रामायक खामी मॉदर में शादी की थी।

भाई इब्राहिम संग दिखा सारा अली खान का जबरदस्त बॉन्ड, फैंस ने की टॉम एंड जेरी से तुलना



मुंबई,(एजेंसी) | अभिनेत्री सारा अली खान सोशल मीडिया पर एकिट रहती है। अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर भाई इब्राहिम के साथ खुबसूरत तस्वीरें शेयर कर भाई-बहन की बीच के यारे रिश्तों की इलाके प्रशंसकों को दिखाई है। इब्राहिम की दृष्टिकारी सारा अली खान के साथ शानदार तस्वीरें शेयर कर भाई-बहन की सारा अली खान ने अपने भाई-इब्राहिम अंती खान के साथ शानदार तस्वीरें शेयर कर प्रशंसकों को खुश कर दिया, जिसमें भाई-बहन की बहुतीय कृपाएं और शेयर कर के कारबास अभिनेत्री की तोहनों से खुशी रखा गया। और भाई-बहन की साथ अभिनेत्री को नैक्षण्य में लिखा जाना चाहिए।

लुलकर सलमान-साई फ्लिम की फिल्म दुलकर सलमान एक बैक की भूमिका निभाते हैं, जो फिल्म में एक काल्पनिक मायथ बैक में काम करते हैं। ऐसा लगता है कि वे रोज-जोग जागने, कपड़े फैलने, ट्रैफिक से बचने और कभी-कभी बैक में जाकर केवल सिर हिलाने से थक चुके हैं। वे एक अम व्यक्ति हैं, जो अपना पूरा दिन दूसरों के लिए पैसा निजाते हैं, लौकिक एक दिन उनके पास अचानक बहुत सारा पैसा आ गया, जिससे सभी को आश्वस्त हुआ कि उन्होंने बहुत पैसा कैसे कमाया।



दीपावली पर करीना कपूर ने दिखाई हैलोवीन के रात की झलक

मुंबई (एजेंसी) | कैरीना कपूर खान सोशल मीडिया पर सक्रिय रहती है और अक्सर फैसल के साथ मंज़ेदार पोस्ट शेयर करती रहती है। इस बीच बेबो ने दीपावली पर हैलोवीन की रात की एक झलक शेयर की है जिसमें कपूर के साथ अपने हैलोवीन की एक झलक शेयर करने के लिए इंटरव्यूमात्र का साथ दिलाया गया। अभिनेत्री ने पैकड़ डरावरी तरवीर शेयर करने के साथ हर साल का साथ खड़ा करते हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं। हालांकि, उनका देहरा धूमधार है और रोशनी के पास खड़ी नज़र आ रहे हैं। अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद एक साथ खड़ी नज़र आ रहे हैं।

कैरीना कपूर खान ने अपने हैलोवीन की रात की एक झलक के बाद