

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
20 अक्टूबर 2024

कविता कौशिक
अपनी बेबाक और
साहसी बयानों के
लिए भी जानी
जाती हैं।

गोलू
जैसे ही कॉलेज में
पहुँचा तो खुशी के
मारे उछलने लगा...!
चिटू- क्या हुआ,
इतना खुश कैसे है?
गोलू- आज पहली

बार मुझसे किसी
लड़की ने मेट्रो में
बात की!
चिटू- वाह भाई, क्या
बात हुई?
गोलू- मैं बैठा था, तो
वो बोली उठी ये
लेडीज सीट है...!



पापा- बेटा तुम्हारे
रिजल्ट का क्या
हुआ?
चिटू- पापा 80%
आये है।
पापा- लेकिन
मार्कशीट पर तो
सिर्फ 40%
लिखा है?
चिटू- बाकी के

40% आधारकार्ड
लिंक होनेपर सीधे
अकाउंट में आएंगे।
दे चप्पल, दे
चप्पल, दे चप्पल



चिटू- तुझे पता है कल
में सूरज से भिड़कर
आया.
पिटू- क्या बात कर रहा
है? फिर क्या हुआ?
चिटू- फिर क्या? मेरी

पिटू- किसने मारा?
चिटू- सूरज की
मम्मी
ने...



पति-पत्नी को मूवी देखने जाना था
घर के बाहर पति काफी देर से इंतजार कर रहा था,
पति (चिल्लाते हुए) - अरे और कितनी देर
लगाओगी?
पत्नी (गुस्से में) - चिल्ला क्यों रहे
हो? एक घंटे से कह रही हूँ 5
मिनट में आ रही हूँ।
पति की बोलती हो गई बंद।



गर्लफ्रेंड- जानू, तुम हफ्ते
में कितनी बार दाढ़ी
बनाते हो?
बॉयफ्रेंड- हफ्ते में नहीं,
मैं तो हर रोज 20-30 बार
दाढ़ी बनाता हूँ!
गर्लफ्रेंड- तुम पागल हो!
बॉयफ्रेंड- नहीं मैं
नाई हूँ...

पापा- आज तक तूने कोई
ऐसा काम किया है
जिससे मेरा सिर ऊंचा
हुआ हो?
बेटा (चिटू) -अरे एक बार
आपके सर के नीचे तकिया
लगाया था भूल गए?
बेटे की बात सुनकर पापा
ने उसकी
धुनाई
कर
दी।



भंडारे में धक्का मुक्की से मोटा
आदमी एक खूबसूरत लड़की से
टकरा गया...
इस टक्कर में मोटे आदमी के एक
टांग की हड्डी टूट गई..
वो हॉस्पिटल गया तो देखा कि वहां
एक आदमी की दोनों टांगें टूटी हुई हैं।
भोलापन तो देखिए... वो उसको
देखकर बोला- आपकी दो
पत्नियां हैं क्या?

एक खूबसूरत लड़की आंखों की
समस्या को लेकर डॉक्टर के
पास पहुंची
चेक करने के बाद खूबसूरत लड़की
की आंखों में आंखें डालकर
डॉक्टर बोला
डॉक्टर- जिस तरह अपने प्रेमी को
देखती हो, उसी तरह देखना...
खूबसूरत लड़की- पर क्यों
डॉक्टर- आई ड्रॉप डालना है।

चोर ने एक आदमी को बाजार में घेर
लिया
आदमी- मुझे घर जाने दो
चोर- तेरी जेब में जितना भी पैसा है
सब निकाल के दे दे
आदमी- भाईसाहब जेब तो खाली है
कहो तो paytm कर दूँ...

साली- अच्छा एक बात बताइए कि ये
शादी का असली मतलब होता
क्या है?

जीजा- यही कि धूमधाम से खुद
की सुपारी देना।

खतरनाक है अकेलापन

कई तरह की बीमारियों का हो सकते हैं शिकार

भले ही फेसबुक या इंस्टाग्राम पर आपके हजारों फ्रेंड हों लेकिन असल जिंदगी में लोग अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं. इस अकेलेपन के कारण वैसी बीमारियों हो रही हैं जो शराब पीने, स्मोकिंग और मोटापे के कारण होती हैं. अकेलापन कई मामलों में शराब या स्मोकिंग से भी ज्यादा खतरनाक है. यह दावा एक रिसर्च में किया गया है.



अस्पताल में जो मरीज इलाज के लिए आते हैं उनमें से कुछ मरीजों को इस रिसर्च में शामिल किया गया था. रिसर्च को इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल मेडिसिन में प्रकाशित किया गया है.

डॉक्टरों का कहना है कि अकेलापन तेजी से एक स्वास्थ्य संकट के रूप में उभर रहा है. यह अब शहरी क्षेत्रों तक ही सीमित नहीं है बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों में भी लोग अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं. अकेलेपन की ज्यादा समस्या बुजुर्गों में देखी जा रही है विशेष तौर पर महिलाओं में ये परेशानी ज्यादा है. मिडल क्लास वाले लोगों में अकेलेपन का स्तर काफी अधिक है.

मनोरोग विशेषज्ञ कहते हैं कि अकेलेपन की वजह से शरीर में कई बीमारियों हो सकती हैं. इससे हार्ट डिजीज, डिप्रेशन, मानसिक तनाव जैसी समस्या का खतरा ज्यादा रहता है. जैसी बीमारियां शराब पीने, स्मोकिंग या फिर मोटापे से होती हैं वैसी ही डिजीज अकेलेपन के कारण हो रही हैं. अकेलेपन को लोग केवल इमोशन से जोड़कर देखते हैं, लेकिन शरीर पर भी इसका गंभीर असर पड़ता है. ऐसा इसलिए है क्योंकि अकेलापन शरीर में स्ट्रेस को ट्रिगर करता है, जिससे कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है. यह एक स्ट्रेस हार्मोन है जिससे बढ़ने से शरीर में कई तरह की परेशानियां होती हैं. अकेलेपन के कारण कोर्टिसोल का बढ़ा लेवल कई बीमारियों का कारण बनता है. ये ऐसी बीमारियां हैं जिनका

प्रभाव शरीर पर शराब पीने या स्मोकिंग की तुलना में ज्यादा हो सकता है.

हेल्थ होती है खराब

अकेलापन एक बड़ी समस्या बन रहा है. ये काफी हद तक मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है. एक बार मानसिक सेहत खराब होती है तो फिर इसका असर शरीर पर पड़ता ही है. अकेला स्ट्रेस कई बीमारियों का कारण बनता है. इससे पहले हई द लैसेट क रिसर्च में भी पता चला है की अकेलापन मानसिक सेहत को खराब करता है और मानसिक सेहत बिगड़ने से ब्लड शुगर बढ़ना, मोटापा और हाई बीपी जैसी समस्या हो जाती है. अकेलेपन की समस्या बीते कुछ सालों से ज्यादा बढ़ रही है. बुजुर्ग ही नहीं ये परेशानी युवाओं में भी देखी जा रही है.

इम्यून सिस्टम होता है खराब

अकेलापन इम्यूनटी को कमजोर कर सकता है, जिससे शरीर संक्रमण और बीमारियों की चपेट में आ जाता है. इससे मरीज के बीमारी से ठीक होने की प्रक्रिया भी धीमी हो सकती है, जिससे चोटों या सर्जरी से उबरने में समय लग सकता है. अकेलेपन के कारण नींद में खलल आती है. नींद की कमी भी कई बीमारियों का कारण बनती है. इससे हार्ट डिजीज, बीपी और हाई शुगर का रिस्क बढ़ता है. कई मामलों में अकेलेपन लंबे समय तक व्यक्ति को एंजाइटी और डिप्रेशन का शिकार भी बना देता है. डिप्रेशन खुद में एक खतरनाक समस्या है.

अभिनेत्री कविता कौशिक

क्यों नहीं बनना चाहती माँ

कविता कौशिक एक लोकप्रिय टीवी एक्ट्रेस हैं, जिन्हें शो “एफआईआर” में इंस्पेक्टर चंद्रमुखी चौटाला के किरदार से बड़ी पहचान मिली। इस शो ने उन्हें घर-घर में मशहूर कर दिया, और लोग उन्हें इस किरदार के लिए आज भी याद करते हैं। कविता अपनी बेबाक और साहसी बयानों के लिए भी जानी जाती हैं। उन्होंने कई बार अपने विचार खुलकर



का मुख्य कारण बताया। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक एक इंटरव्यू में कविता ने कहा था कि यदि वह 40 की उम्र में मां बनती है, तो जब उनका बच्चा 20 साल का होगा, तब तक वे और उनके पति बूढ़े हो चुके होंगे। उन्होंने इस पर चिंता जताई कि उनके बच्चे को 20 साल की उम्र में अपने बुजुर्ग माता-पिता की जिम्मेदारी उठानी पड़ेगी, जो वह नहीं चाहती। कविता ने आगे कहा था कि वे इस दुनिया को शांत रखना चाहती हैं और नहीं चाहती कि उनका बच्चा भीड़भाड़ और प्रतिस्पर्धा से भरी दुनिया में बड़ा हो। खासकर, उन्होंने मुंबई के जीवन की कठिनाइयों का जिक्र किया, जहां वे अपने बच्चे को संघर्ष करने के लिए नहीं छोड़ सकतीं। उनका यह बयान कई लोगों के बीच चर्चा का विषय बन गया था, क्योंकि यह मातृत्व और जीवन के प्रति एक अनोखा दृष्टिकोण पेश करता है।

एक दूसरे का बेहद ख्याल रखते हैं पति पत्नी

कविता कौशिक ने अपने इंटरव्यू में यह भी साझा किया था कि वह और उनके पति रोहित बिस्वास एक-दूसरे का बेहद ख्याल रखते हैं। कविता ने बताया कि रोहित कभी उनकी मां की तरह तो कभी पिता की तरह उनका ध्यान रखते हैं, और दोनों एक-दूसरे के साथ बच्चों की तरह जिंदगी का आनंद ले रहे हैं। उन्होंने यह भी कहा कि उन्हें बच्चे की कमी महसूस नहीं होती, क्योंकि वे अपनी जिंदगी में पूरी तरह संतुष्ट और खुश हैं।

कविता ने अब एक्टिंग को अलविदा कह दिया है और अपने आयुर्वेदिक बिजनेस पर ध्यान केंद्रित कर रही हैं। इसके लिए उन्होंने पहाड़ों में शिफ्ट होने का फैसला किया है, जहां वह अपने नए व्यवसाय पर काम कर रही हैं। यह उनके जीवन का नया अध्याय है, और वे अपनी इस नई दिशा में पूरी तरह डूबी हुई हैं।

जाहिर किए हैं, चाहे वह सामाजिक मुद्दे हों या उनकी व्यक्तिगत जिंदगी। खासतौर पर, उनका एक बयान जिसमें उन्होंने कहा कि वे बच्चा पैदा नहीं करना चाहतीं, काफी चर्चा का विषय बना था। उनका यह फैसला और इस पर उनका स्पष्ट रुख वायरल हो गया था, और इस पर समाज में विभिन्न प्रतिक्रियाएं देखने को मिली थीं। इसके अलावा, कविता ने कई अन्य टीवी शो और रियलिटी शोज में भी काम किया है, लेकिन उनकी पहचान चंद्रमुखी चौटाला के किरदार से जुड़ी रही।

इस कारण बच्चा नहीं चाहतीं कविता कौशिक

कविता कौशिक ने एक इंटरव्यू में स्पष्ट किया था कि वह बच्चे पैदा करने का फैसला इसलिए नहीं लेना चाहतीं क्योंकि वह इसे सही नहीं मानतीं। उन्होंने अपनी उम्र को भी इस फैसले

12 साल की बेटी को जरूर सिखाएं ये 5 महत्वपूर्ण बातें



बच्चों की परवरिश एक चुनौतीपूर्ण कार्य हो सकता है, लेकिन जब आपकी बेटी 12 साल की हो जाती है, तो उसे कुछ महत्वपूर्ण बातें सिखाना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। इस उम्र में, बच्चे मानसिक और भावनात्मक बदलावों से गुजरते हैं और इस समय उन्हें सही मार्गदर्शन की जरूरत होती है। आइए जानते हैं कि इस उम्र में अपनी बेटी को कौन सी 5 महत्वपूर्ण बातें सिखानी चाहिए।

भावनाओं के बारे में खुलकर बात करना

जब आपकी बेटी 12 साल की हो जाती है, तो उसे अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात करने की आदत डालनी चाहिए। इस उम्र में बच्चे अपने भावनात्मक मुद्दों के बारे में स्पष्टता से सोचने लगते हैं और उनके मन में कई सवाल होते हैं। उन्हें यह सिखाना जरूरी है कि वे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में संकोच न करें। खुलकर बात करने से न केवल उनका मन हल्का होगा, बल्कि वे अपने परिवार से भी अच्छे से जुड़ पाएंगे।

विश्वास करने योग्य लोगों की पहचान
आमतौर पर, 12



साल की उम्र में बच्चे सामाजिक संबंधों को बेहतर तरीके से समझने लगते हैं। इस उम्र में उन्हें यह सिखाना जरूरी है कि किस पर भरोसा किया जा सकता है और किससे दूर रहना चाहिए। उन्हें यह बताएं कि हर कोई भरोसेमंद नहीं होता और कैसे एक अच्छा दोस्त या साथी की पहचान की जा सकती है। यह सिखाना भी महत्वपूर्ण है कि किस प्रकार की जानकारी निजी रहनी चाहिए और किससे साझा किया जा सकता है।

सहानुभूति व्यक्त करना

सहानुभूति केवल दूसरों की भावनाओं को समझना ही नहीं, बल्कि उनके दुःख-सुख में सहयोग देने की क्षमता भी है। जब आपकी बेटी 12 साल की हो जाती है, तो उसे यह समझाना चाहिए कि दूसरों के प्रति सहानुभूति और समर्थन कैसे व्यक्त किया जाता है। इससे न केवल वह एक संवेदनशील और समझदार इंसान बनेगी, बल्कि दूसरों के समर्थन से खुद भी लाभान्वित होगी।

सच्चाई का महत्व

सच्चाई जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और इसे समझाना जरूरी है कि सच्चाई का हमेशा पालन करना चाहिए, चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों। आपकी बेटी को यह सिखाना चाहिए कि सच्चाई का साथ देने से जीवन में सम्मान और विश्वास मिलता है। उन्हें यह समझाना भी महत्वपूर्ण है कि कभी भी झूठ बोलने से स्थिति और भी कठिन हो सकती है और सच्चाई हमेशा सबसे अच्छा मार्ग है।

समय का महत्व समझना

समय की कीमत को समझना भी बहुत आवश्यक है। जब आपकी बेटी 12 साल की हो जाती है, तो उसे यह समझाना चाहिए कि समय की बर्बादी का जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। समय का सही उपयोग करके ही वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकती है और सफल हो सकती है। उसे समय प्रबंधन की कला सिखाना, उसकी पढ़ाई, खेलकूद और अन्य गतिविधियों को संतुलित रूप से करने में मदद करेगा।

इन महत्वपूर्ण बातों को अपनी बेटी को सिखाने से न केवल वह एक जिम्मेदार और समझदार व्यक्ति बनेगी, बल्कि जीवन के विभिन्न पहलुओं को भी बेहतर तरीके से समझ पाएगी। सही मार्गदर्शन और प्यार के साथ, आपकी बेटी अपने भविष्य को सफल और खुशहाल बना सकती है।

सुमन सुखीजा ने घर में शुरू की 'कीड़ा जड़ी' की खेती

सालाना 30 लाख रुपये पहुंची कमाई



दिल्ली की निवासी सुमन सुखीजा ने घर पर जड़ी-बूटी की खेती करके एक अनूठा बिजनेस मॉडल तैयार किया है। वह कॉर्डिसेप्स मशरूम, जिसे हिंदी में 'कीड़ा जड़ी' कहा जाता है, की खेती कर रही हैं। यह जड़ी-बूटी अपने औषधीय गुणों के लिए जानी जाती है और सुमन अब इससे सालाना लाखों रुपये कमा रही हैं।

कीड़ा जड़ी एक औषधीय जड़ी-बूटी

कॉर्डिसेप्स मशरूम, जिसे आमतौर पर 'कीड़ा जड़ी' के नाम से जाना जाता है, हिमालय में पाया जाने वाला एक औषधीय कवक है। इसके एंटीऑक्सिडेंट गुणों के कारण यह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। सुमन इसकी खेती करके न केवल अपनी आमदनी बढ़ा रही हैं, बल्कि लोगों को इसकी लाभकारी विशेषताओं के बारे में भी जागरूक कर रही हैं। इसकी उपयोगिता के कारण इसे कई आयुर्वेदिक दवाओं में भी शामिल किया जाता है।

खेती की शुरुआत

सुमन ने साल 2018 में हरियाणा के मुखल में HAIC मशरूम और कृषि विकास केंद्र से मशरूम की खेती की ट्रेनिंग ली। ट्रेनिंग के दौरान उन्होंने कॉर्डिसेप्स के बारे में सीखा और इस पौधे की खेती करने का निर्णय लिया। सुमन बताती हैं कि घर में खाली समय का सही उपयोग करने के लिए उन्होंने यह कदम उठाया। उनका उद्देश्य केवल आर्थिक लाभ नहीं था, बल्कि यह भी था कि वह एक नई दिशा में कदम बढ़ाएं।

घर में लैब की स्थापना

ट्रेनिंग पूरी करने के बाद, सुमन ने अपने घर के एक कमरे में एक लैब बनाई। उन्होंने इस लैब को बनाने में लगभग 4 लाख रुपये का खर्च किया। लैब में उन्होंने थाईलैंड से खरीदा गया कल्चर रखा, जो कॉर्डिसेप्स उगाने का आधार था। यह कल्चर ठोस रूप में होता है और 3 इंच की पेटी डिश में आता है। सुमन अब इसे 93 हजार रुपये प्रति किलो के मूल्य पर बेच रही हैं, जिससे उनकी सालाना

आय करीब 30 लाख रुपये हो गई है।

कम मेहनत में अधिक लाभ

सुमन का कहना है कि कीड़ा जड़ी की खेती में ज्यादा मेहनत या समय की जरूरत नहीं पड़ती। इसकी शेल्फ लाइफ लंबी होती है, इसलिए इन्हें ताजा बेचने का कोई दबाव नहीं होता। यह जड़ी-बूटी ऑटोइम्यून बीमारियों, सांस संबंधी समस्याओं, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल कम करने और किडनी को स्वस्थ रखने में मददगार होती है। उनके अनुसार, इसे उगाने में केवल सही पर्यावरण और तकनीक की आवश्यकता होती है।

प्रशिक्षण और जागरूकता

सुमन ने न केवल अपनी खेती से लाभ कमाया है, बल्कि अब वह दूसरों को भी कॉर्डिसेप्स उगाने की ट्रेनिंग देती हैं। उनकी ट्रेनिंग में लोग न केवल खेती की तकनीक सीखते हैं, बल्कि इस व्यवसाय के बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त करते हैं। उनका लक्ष्य है कि और लोग भी इस फायदेमंद खेती से जुड़ें और अपने जीवन को सुधरें।

सामुदायिक पहल

सुमन का यह प्रयास केवल व्यक्तिगत लाभ तक सीमित नहीं है। वह अपने समुदाय में महिलाओं को इस व्यवसाय से जोड़ने के लिए कई कार्यशालाएं आयोजित करती हैं। उनका मानना है कि यदि महिलाएँ इस दिशा में आगे बढ़ेंगी, तो न केवल उनकी आर्थिक स्थिति सुधरेगी, बल्कि समाज में भी बदलाव आएगा। सुमन की यह पहल उनकी आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने के साथ-साथ अन्य महिलाओं के लिए भी एक नई राह प्रशस्त कर रही है।

भविष्य की योजना

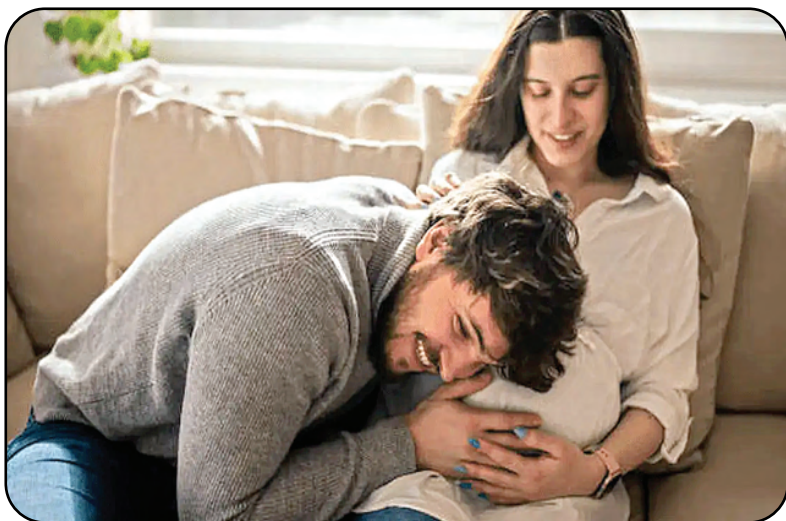
सुमन का अगला लक्ष्य अपनी खेती को और विस्तारित करना है। वह सोच रही हैं कि आने वाले समय में ऑनलाइन प्लेटफार्म पर अपने उत्पादों को बेचें ताकि उनकी पहुंच और भी अधिक लोगों तक हो सके। इसके अलावा, वह इस क्षेत्र में और नई तकनीकों को अपनाने की योजना बना रही हैं, ताकि गुणवत्ता और उत्पादन दोनों में वृद्धि की जा सके।

सुमन सुखीजा की कहानी यह दर्शाती है कि घर में जड़ी-बूटी की खेती कर के कैसे आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त की जा सकती है। उनकी मेहनत और दृढ़ता न केवल उन्हें सफल बना रही है, बल्कि अन्य महिलाओं के लिए भी प्रेरणा का स्रोत है। सुमन का उद्यम केवल व्यक्तिगत सफलता का प्रतीक नहीं है, बल्कि यह समाज में बदलाव लाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

पेरेंट्स बनने की क्या है सही उम्र

सोच-समझकर करें फैसला

20 से 25 की उम्र



इस उम्र में भी कपल शारीरिक और मानसिक रूप से छोटे होते हैं। हालांकि महिलाओं में हर महीने प्रेग्नेंट होने की लगभग 25 प्रतिशत संभावना होती है। लेकिन करियर बनाने के लिए भी यही उम्र सही मानी जाती है ऐसे में बच्चे की जिम्मेदारी कपल के बीच मनमुटाव और फाइनेंशियल प्रॉब्लम्स खड़ी कर सकती है।

26 से 30 की उम्र

बायोलॉजिकल रूप से बच्चे की जिम्मेदारी उठाने की ये सबसे बेहतरीन उम्र हो सकती है।

इस ड्यूरेशन में प्रेग्नेंट होने की संभावना 20 प्रतिशत होती है। इस उम्र में आपके पास अच्छी नौकरी, ज्ञान और समझ होती है। साथ ही महिलाएं शारीरिक रूप से मजबूत होती हैं।

30 से 35 की उम्र

आजकल अधिकांश कपल इसी उम्र में बच्चे पैदा करने का फैसला ले रहे हैं। हालांकि 30 से 35 की उम्र तक प्रजनन क्षमता अपेक्षाकृत कम हो जाती है। लेकिन हर केस में ऐसा नहीं होता। 30 की उम्र की शुरुआत में आपका पहला बच्चा होने का लाभ यह है कि आप इस दौरान अपनी यंग एडल्ट एज और करियर दोनों पर फोकस कर सकेंगे।

36 से 40 की उम्र

इस उम्र में फर्टिलिटी काफी कम हो जाती है। करियर और परिवारिक जिम्मेदारियों की वजह से कई बार कपल्स इस उम्र में भी पेरेंट्स बनने के बारे में सोचते हैं। अधिक उम्र में प्रेग्नेंट होने से हाई बीपी और डायबिटीज जैसे स्वास्थ्य जोखिम बढ़ने लगते हैं। कई मामलों में इस उम्र में आईवीएफ का सहारा लेना पड़ सकता है। यदि आप भी पेरेंट्स बनने का विचार बना रहे हैं तो सोच-समझकर सही उम्र में फैसला लें।

40 के बाद

40 साल की उम्र के बाद महिलाओं की प्रेग्नेंट होने की संभावना लगभग 5 प्रतिशत ही रह जाती है। इस उम्र में प्रारंभिक अवस्था में मिसकैरेज होने का खतरा बढ़ जाता है। इसमें बच्चे के जन्म के समय कम वजन, समय से पहले प्रसव और भ्रूण की मृत्यु होने की संभावना भी अधिक होती है।

वर्तमान में हर कपल करियर ओरिएंटेड है। वह जल्द से जल्द अधिक पैसा कमाना और पोजिशन हासिल करना चाहते हैं। ऐसे में बच्चे की जिम्मेदारी उठाना उनके लिए आसान बात नहीं है। शादी के 2 से 3 साल बाद महिलाएं इस विषय में विचार करती हैं लेकिन बिजी लाइफस्टाइल और जिम्मेदारियां उठाने के डर की वजह से पशोपेश में रहती हैं। बढ़ती उम्र और शारीरिक समस्याएं भी कई बार कंसीव करने में रोड़ा अटका सकती हैं। प्रेग्नेंट होना वास्तव में एक व्यक्तिगत फैसला है। आप कब बच्चे की जिम्मेदारी लेने लायक होंगे या आपकी फाइनेंशियल कंडिशन क्या है। बच्चा पैदा करने के लिए आपका शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आर्थिक रूप से तैयार होना जरूरी है। यदि आप पेरेंट्स बनने की योजना बना रहे हैं तो अपना ये जानना जरूरी है कि प्रेग्नेंसी के लिए कौन सी उम्र आपके लिए सबसे उपयुक्त हो सकती है। चलिए जानते हैं इसके बारे में।

कम उम्र में न करें गलती

20 साल की उम्र से पहले टीनेज में बच्चा पैदा करना आपके लिए खतरनाक हो सकता है। इस उम्र में कोई भी महिला मानसिक रूप से मां बनने के लिए तैयार नहीं होती। हालांकि बायोलॉजिकल रूप से महिलाओं की फर्टिलिटी पीक पर होती है। साथ ही इस उम्र में कपल फाइनेंशियली भी वीक होते हैं।

रोजाना बासी मुंह कुछ पत्तियों को चबाने से स्वास्थ्य को कई लाभ हो सकते हैं। आइए जानते हैं इन पत्तियों के बारे में-

आयुर्वेद में कई ऐसी जड़ी-बूटियां हैं, जो स्वास्थ्य के लिए काफी हद तक फायदेमंद होती हैं। इन जड़ी-बूटियों का प्रयोग करके आप अपनी समस्याओं को दूर कर सकते हैं। ये सभी जड़ी-बूटियां आपको प्रकृति से आसानी से मिल जाएंगी। इस लेख में हम कुछ ऐसी पत्तियों के बारे में बताएंगे, जिसे सुबह खाली पेट चबाना काफी हेल्दी माना जाता है। आयुर्वेद के हिसाब से अगर आप इन पत्तियों को रोजाना खाली पेट चबाते हैं, तो आपकी गंभीर से गंभीर परेशानियां कम हो सकती हैं। यह वजन कम करने से लेकर सर्दी-जुकाम के दौरान होने वाली समस्याओं को कम कर सकते हैं। आइए जानते हैं सुबह खाली पेट किन पत्तियों को चबाना चाहिए?

बासी मुंह चबाएं नीम की पत्तियां

सुबह खाली पेट नीम की पत्तियां चबाने से स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियों को दूर किया जा सकता है। नीम की पत्तियों में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं, जिससे मुंह की बदबू, मसूड़ों की सूजन और कैविटी जैसी समस्याओं से बचाव मिलता है। इसके अलावा, नीम पाचन को बेहतर बनाने, स्किन को स्वस्थ रखने और शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों को कम करने में प्रभावी माना जाता है।

रोजाना चबाएं पुदीने की पत्तियां

पुदीने की पत्तियों को चबाने से भी काफी लाभ हो सकता है। इसे बासी मुंह चबाने से पाचन शक्ति बढ़ती है, मुंह की दुर्गंध दूर होती है और मुंह में ताजगी बनी रहती है। पुदीना में

रोजाना बासी मुंह चबाएं
ये 3 पत्तियां, सेहत को
मिलेंगे जबरदस्त फायदे



खाली पेट चबाएं तुलसी की पत्तियां

सुबह खाली पेट आप तुलसी की पत्तियों को चबा सकते हैं तुलसी को आयुर्वेद में एक अत्यंत महत्वपूर्ण औषधि माना गया है। इसे बासी मुंह चबाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है और यह सर्दी-जुकाम, खांसी और अन्य श्वसन संबंधी समस्याओं को दूर रखने में मददगार साबित हो सकता है। तुलसी की पत्तियां एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती हैं और तनाव को कम करने में भी सहायक होती हैं। इसका आप काढ़ा बनाकर भी सेवन कर सकते हैं।



मौजूद मेंथॉल गैस, एसिडिटी और मरोड़ जैसी समस्याओं को दूर करता है। यह पत्तियां मन को शांत करती हैं और तनाव कम करने में भी मदद करती हैं।

कैसे करें सेवन?

सुबह उठते ही बिना कुछ खाए-पीए इन पत्तियों को धीरे-धीरे चबाएं और उसका रस मुंह में फैलने दें। इसे नियमित रूप से करने पर कुछ ही दिनों में इसके फायदे नजर आने लगेंगे। ध्यान रखें कि यह पत्तियां आपके स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी होती हैं। हालांकि, इन पत्तियों का सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए। किसी भी तरह की एलर्जी या स्वास्थ्य समस्या होने पर पहले डॉक्टर से परामर्श लें।



लव मैरिज के लिए नहीं मान रहे घर वाले तो नाराज होने की बजाय समझदारी से करें ये काम

नारी डेस्क: प्यार करना आसान है, लेकिन उसे निभाना मुश्किल है। बहुत से लोग हालातों के आगे घुटने टेक देते हैं और अपने प्यार को भूला देते हैं। अगर आप भी किसी के प्यार में पागल हैं और शादी करने का फैसला कर रहे हैं तो पहले घर वालों के बारे में भी सोच लीजिए। आज भी बहुत से परिवार अपने बच्चों की लव मैरिज के खिलाफ होते हैं। अगर आपके भी घरवाले आपके रिश्ते के खिलाफ हैं तो उन्हें समझाने और मनाने के लिए धैर्य और समझदारी से काम लेना जरूरी है। यहां कुछ प्रभावी तरीके दिए गए हैं, जो आपके घरवालों को आपकी लव मैरिज के लिए सहमत करने में मदद कर सकते हैं।



परिवारिक मित्र हो सकता है, जो आपके माता-पिता को आपकी शादी के बारे में सकारात्मक राय दे सकता है।

ईमानदारी से बात करें

कभी-कभी घरवालों को इस बात की चिंता होती है कि लव मैरिज में स्थिरता कम होती है। उनसे बात करें कि आप इस रिश्ते को लेकर कितने गंभीर और प्रतिबद्ध हैं। उन्हें यह विश्वास दिलाएं कि आप अपने निर्णय में पूरी तरह से तैयार हैं और आपकी शादी लंबे समय तक खुशहाल रहेगी। अपने परिवार के आस-पास या रिश्तेदारों में सफल प्रेम विवाह के उदाहरण दें। इससे उनके मन में यह विश्वास पैदा होगा कि लव मैरिज भी सफल हो सकती है।

मिल-जुल कर निर्णय लेने की बात करें

अपने घरवालों से कहें कि आप उनके आशीर्वाद के बिना शादी नहीं करना चाहते और चाहते हैं कि वे आपकी खुशी में शामिल हों। यह संदेश आपके माता-पिता को यह महसूस कराएगा कि आप उनकी सहमति को कितना महत्व देते हैं, और वे शायद अपने फैसले पर दोबारा विचार करें। अगर माता-पिता किसी विशेष समस्या के कारण तैयार नहीं हो रहे हैं, तो समझौते का रास्ता ढूंढें। जैसे कि अगर वे किसी धार्मिक रीति-रिवाज के कारण शादी के खिलाफ हैं, तो दोनों रीति-रिवाजों को मिलाकर शादी करने का प्रस्ताव दें।



भावनाओं को समझें और सम्मान करें

सबसे पहले, यह समझें कि आपके माता-पिता की चिंताएं क्यों हैं। उनकी भावनाओं और दृष्टिकोण का सम्मान करें। कई बार माता-पिता पारंपरिक या सामाजिक कारणों से लव मैरिज के खिलाफ होते हैं। उनसे खुलकर बात करें और समझाएं कि आप उनकी चिंता को समझते हैं, लेकिन आपके रिश्ते में क्या खास है और आप क्यों इस निर्णय पर अडिग हैं।

परिवार की राय को गंभीरता से लें

अगर आपके परिवार की कोई विशेष समस्या या चिंता है, तो उसे गंभीरता से लें। जैसे कि जाति, धर्म, या सामाजिक स्थिति को लेकर यदि उनके मन में कोई असुरक्षा है, तो उस पर खुलकर चर्चा करें और समाधान ढूंढें। उन्हें दिखाएं कि आप उनकी भावनाओं की कद्र करते हैं और उनका सम्मान करते हैं।

अपने साथी का परिचय कराएं

यदि अभी तक आपके परिवार ने आपके साथी से मुलाकात नहीं की है, तो धीरे-धीरे उन्हें मिलवाएं। परिवार के सामने अपने साथी का व्यक्तित्व और गुणों को उजागर करें। घरवालों के साथ बैठकर बातें करने का मौका दें ताकि वे आपके साथी को अच्छी तरह जान सकें और समझ सकें कि वह आपके लिए उपयुक्त है।

समय दें

कुछ मामलों में, परिवार को इस विचार के साथ सामंजस्य बनाने के लिए समय की आवश्यकता होती है। उन्हें अपना निर्णय बदलने के लिए समय दें और उस दौरान दबाव डालने की बजाय सहनशीलता दिखाएं। अगर आपके परिवार में कोई बुजुर्ग या ऐसा व्यक्ति है जिसकी राय का आपके माता-पिता पर असर होता है, तो उनकी मदद लें। यह कोई रिश्तेदार या

एक्टिंग ही नहीं सिंगिंग भी श्रद्धा कपूर को मिली है विरासत में लता मंगेशकर से है गहरा नाता



पुरस्कार और नामांकन

फिल्मफेयर अवार्ड्स में श्रद्धा कपूर को कई बार नामांकित किया जा चुका है, जिनमें आशिकी 2 के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का नामांकन प्रमुख है। श्रद्धा को उनकी बेहतरीन अदाकारी और फिल्मों में योगदान के लिए कई अवार्ड शोज और कार्यक्रमों में सम्मानित किया गया है। श्रद्धा कपूर ने फिल्मों के अलावा ब्रांड एंबेसडर के रूप में भी अपनी पहचान बनाई है। वह कई प्रमुख ब्रांड्स जैसे विवो, वैसलीन, लक्मे, और फ्लिपकार्ट के विज्ञापनों में नजर आती हैं, जिससे उनकी व्यावसायिक साख बड़ी है।

फैशन आइकॉन

श्रद्धा कपूर का स्टाइल और फैशन सेंस काफी लोकप्रिय है। वह इंडियन और वेस्टर्न दोनों तरह के आउटफिट्स में ग्लैमरस लगती हैं। कई प्रमुख फैशन ब्रांड्स और मैगज़ीन कवर पर वह नजर आ चुकी हैं। उनके इंडियन लुक्स, खासकर साड़ियों और एथनिक वेयर में, फैशन ट्रेंड्स सेट करते हैं। श्रद्धा कपूर ने अपने अभिनय, गायन और सामाजिक कार्यों से अपने फैस के दिलों में खास जगह बनाई है।

सामाजिक कार्यों में योगदान

श्रद्धा कपूर पर्यावरण जागरूकता और पशु अधिकारों के समर्थन में भी सक्रिय रहती हैं। वह प्लास्टिक प्रदूषण के खिलाफ कई अभियानों में शामिल रही हैं और डब्ल्यूडब्ल्यूएफ इंडिया के साथ पर्यावरण संरक्षण के लिए काम करती हैं। वह अपने सोशल मीडिया के माध्यम से पर्यावरण और समाज के प्रति जागरूकता फैलाने में भी अहम भूमिका निभाती हैं।

नारी डेस्क: 'स्त्री 2' की सफलता के बाद से ही श्रद्धा कपूर खबरों में बनी हुई हैं। उनकी लोकप्रियता अचानक इतनी बढ़ गई कि इंस्टाग्राम पर फॉलोअर्स के मामले में उन्होंने प्रियंका चोपड़ा और पीएम मोदी को भी पीछे छोड़ दिया है। बॉलीवुड के खूंखार विलेन रहे शक्ति कपूर की बेटी को सिर्फ एक्टिंग ही नहीं बल्कि सिंगिंग भी विरासत में मिली है। श्रद्धा कपूर एक ट्रेंड सिंगर हैं, और उनके परिवार में संगीत की गहरी जड़ें हैं। श्रद्धा की मां शिवांगी कोल्हापुरे और नानी पद्मिनी कोल्हापुरे भी ट्रेंड क्लासिकल सिंगर हैं।

ट्रेंड क्लासिकल सिंगर हैं श्रद्धा की मां

श्रद्धा की मां शिवांगी एक ट्रेंड क्लासिकल सिंगर हैं, हालांकि उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री में ज्यादा गाने नहीं गाए। वहीं लता मंगेशकर और आशा भोसले - श्रद्धा कपूर के परिवार से जुड़ी हुई हैं। श्रद्धा कपूर के नाना पंडित पंथारिनाथ कोल्हापुरे लता मंगेशकर के कजिन भाई थे तो इस हिसाब से श्रद्धा, लता मंगेशकर की नातिन हुईं। श्रद्धा के नाना जी क्लासिकल सिंगर थे और यही वजह है कि उनकी नातिन श्रद्धा कपूर के अंदर भी सिंगिंग का टैलेंट है। श्रद्धा ने कई हिंदी फिल्मों में गाना गाया है

गायन में भी नाम कमाया

श्रद्धा का सबसे प्रसिद्ध गाना तेरी गल्लियां (एक विलेन) है। इसके अलावा उन्होंने रॉक ऑन 2 के कई गानों में अपनी आवाज दी है। श्रद्धा के गायन ने उन्हें फिल्मों में बहुमुखी प्रतिभा का उदाहरण बना दिया है, और उनके फैस उनके गानों को भी बहुत पसंद करते हैं। उनकी सादगी और डाउन-टू-अर्थ पर्सनैलिटी ने उन्हें युवाओं में बेहद लोकप्रिय बना दिया है।



ऑफिस के काम से बढ़ गया है तनाव?

कैसे होगा कम

बिजी लाइफस्टाइल के चलते लोगों में स्ट्रेस की समस्या बढ़ रही है. खासकर, वर्किंग प्रोफेशनल्स काम को लेकर अक्सर तनाव में दिखते हैं. ऐसे में योगासन काफी फायदेमंद है. आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि किस तरह योग के जरिए आप तनाव को मैनेज कर सकते हैं.

योग को बनाएं लाइफस्टाइल का हिस्सा

आजकल बिजी और भागदौड़ भरी लाइफ के कारण ज्यादातर लोग स्ट्रेस का शिकार हो रहे हैं. इससे मानसिक और शारीरिक दोनों स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है. वर्किंग प्रोफेशनल लोगों को तो अक्सर स्ट्रेस रहता है. लेकिन काम और निजी जीवन के बीच बैलेंस बनाना जरूरी है. तनाव को कम करने के लिए योग करना काफी फायदेमंद है.

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में योग थेरेपिस्ट और असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. लक्ष्मीकांधन कहते हैं कि कॉर्पोरेट की तेज रफ्तार वाली दुनिया में वर्किंग प्रोफेशनल्स को लगातार चुनौतियों का सामना करना पड़ता है. ट्रेवलिंग से लेकर टाइट डेडलाइन्स और ज्यादा समय तक काम के चलते लोगों में तनाव हो सकता है. इसके कारण नींद में दिक्कत, अपच और शूगर समेत कई गंभीर बीमारियों का खतरा रहता है. लेकिन योग से किसी भी तरह के सनाव को कम किया जा सकता है.

जरूरी है योगाभ्यास

डॉ. कहते हैं कियोग महज एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक समग्र अभ्यास है. योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से वर्किंग प्रोफेशनल्स तनाव मैनेज कर सकते हैं. इससे वर्क लाइफ में बैलेंस बना रहता है. इसके साथ ही, योगाभ्यास करने से फोकस भी बढ़ता है, जिससे काम करने की प्रोडक्टिविटी भी बढ़ती है

कोर्टिसोल हार्मोन करे कंट्रोल

योग ऑटोनॉमस नर्वस सिस्टम को संतुलित करने और शरीर में तनाव पैदा करने वाले हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद करता है. योगासनों को प्रैक्टिस



करने से सेरोटोनिन हार्मोन बढ़ता है, जो मूड को बेहतर बनाने का काम करता है.

मांसपेशियां बनेंगी मजबूत

योगासन मांसपेशियों को मजबूत बनाने का काम करता है. इससे मसल्स फ्लैक्सिबिल बनती हैं. ये मस्कुलोस्केलेटल सिस्टम को मजबूत करते हैं और हृदय की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं. इसके साथ ही, योगाभ्यास से पाचन बेहतर होता है, सांस लेने में सुधार होता है.

दिमाग बनाए मजबूत

नियमित रूप से प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करने से मस्तिष्क के न्यूरल तत्त्व को स्टिम्यूलेशन मिलता है, जिसमें वेगस तंत्रिका भी शामिल है. इससे ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम की कार्यक्षमता बेहतर होती है. ध्यान का नियमित अभ्यास करने से सिंपथेटिक एक्टिविटी में कमी आती है और पैरासिम्पेटिक नर्वस सिस्टम एक्टिवेट होता. इससे दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है.

हाई ब्लड प्रेशर से बचाए

एक्सपर्ट कहते हैं कि प्राणायाम से सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप कम होता है और फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधारती है. मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में पेशेवरों के लिए खासतौर पर योग प्रोटोकॉल डिजाइन किए गए हैं, जिनका अभ्यास करने से काफी फायदा मिलता है.

अपनी शारीरिक, मानसिक और इमोशनल इंटेलीजेंस को बढ़ाने के लिए योग करना बेहद जरूरी है. वर्किंग प्रोफेशनल्स को रोजाना की चुनौतियों का बेहतर ढंग से प्रबंधन करने में प्राणायाम और योगाभ्यास जरूर करना चाहिए.



आजकल ऐसा देखा जाता है कि लोग अपने में रहना ज्यादा पसंद करते हैं। वे ना तो अपने पड़ोसियों से ज्यादा बात करते हैं और ना ही उनके घर ज्यादा आना-जाना पसंद करते हैं। लेकिन ऐसा करने के बजाए पड़ोसियों के साथ रिश्ता मजबूत बनाने की तरफ ध्यान देना चाहिए, क्योंकि मुसीबत के समय सबसे पहले पड़ोसी ही काम आते हैं। अगर किसी बात के कारण पड़ोसियों के साथ आपका मनमुटाव हो गया है तो उस बात को दिल से लगा कर ना रखें और ना ही अपने बीच की दूरी को बढ़ने दें। अगर आप ऐसा करते हैं तो जरूरत पड़ने पर आप खुद से अपने पड़ोसियों का साथ खो बैठते हैं।

आपको बता दें कि हर साल 28 सितंबर को नेशनल गुड नेबर डे मनाया जाता है। आइए जानते हैं कि आप कैसे पड़ोसियों के साथ अपने रिश्ते को मजबूत बना सकते हैं।

पड़ोसी की बुराई करने से बचें

कुछ लोगों की ऐसी आदत होती है कि वे पड़ोसी से उनकी पर्सनल बातें जानकर फिर दूसरे पड़ोसियों को बताते हैं, उनकी बुराई करते हैं और मजे लेते हैं। आप ऐसी गलती कभी ना करें, आपके ऐसा करने से पड़ोसियों के साथ आपका रिश्ता अच्छा नहीं बन पाता है। इधर की बात उधर करने के कारण कोई भी पड़ोसी आप पर भरोसा नहीं करता है और मुसीबत में आपकी मदद करने से भी कदम पीछे हटा लेते हैं।

छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करना सीखें

आप पड़ोसियों की छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करना सीखें। अगर आप हर छोटी बात को दिल से लगा कर बैठ जाएंगे, तो कभी भी अपने रिश्ते को मजबूत नहीं बना पाएंगे।

आपको यह बात अच्छे से समझनी होगी कि आप जैसा दूसरों के साथ व्यवहार करेंगे, दूसरे भी आपके साथ वैसा ही करेंगे। इसलिए हमेशा सबके साथ अच्छे से पेश आएं।

खाने पर आमंत्रित करें

त्योहारों पर तो पड़ोसी एकदूसरे के घर आना-जाना करते ही हैं, लेकिन आप उनके साथ रिश्ता मजबूत बनाने के लिए त्योहारों के

पड़ोसियों के साथ रिश्ता मजबूत बनाने में काम आएंगे 5 टिप्स

अलावा भी

उन्हें अपने घर खाने

पर बुलाएँ। इससे आप एकदूसरे के साथ प्यार भरा समय बिता पाएंगे और आपके बीच की दूरी भी कम होगी।

मदद के लिए रहें तैयार

पड़ोसियों के साथ मजबूत रिश्ता बनाने के लिए सबसे जरूरी है कि आप हमेशा उनकी मदद के लिए तैयार रहें। ऐसा कभी भी ना करें कि जब उनको आपकी मदद की जरूरत हो तो आप अपने कदम पीछे हटा लें या कोई बहाना बना कर मदद करने से बचने की कोशिश करें। अगर आप पड़ोसियों की मदद नहीं करेंगे तो कभी जरूरत पड़ने पर कोई आपकी मदद भी नहीं करेगा।

आमने-सामने आएँ तो स्माइल जरूर करें

कुछ लोगों की आदत होती है कि जब वे अपने पड़ोसियों को देखते हैं तो मुंह घुमा कर चले जाते हैं।

आप ऐसा कभी भी ना करें, आप जब भी आमने-सामने आएँ तो स्माइल जरूर करें और हाल-चाल भी जरूर पूछें। ऐसा करने से आप उनके साथ एक प्यारा सा रिश्ता बना पाते हैं और जरूरत के समय उनसे मदद मांगने में भी हिचकिचाते नहीं हैं।

स्कूल बस से जुड़ी जरूरी बातें बच्चे को सिखाएं, नहीं होगी बस में बदमाशी

बच्चे को डांटने व मारने की नौबत आए ही ना, इससे पहले ही आप बच्चे को कुछ जरूरी बातें सीखा दें, ताकि बच्चा स्कूल बस में भूलकर भी बदमाशी करने की गलती ना करे।

हर पेरेंट्स अपने बच्चों को प्यार से स्कूल बस में बैठाते हैं, यहाँ तक कि जब तक बस चली नहीं जाती है, तब तक घर भी वापस नहीं आते हैं। दरअसल पेरेंट्स ऐसा इसलिए भी करते हैं ताकि वे यह सुनिश्चित कर सकें कि उनका बच्चा सुरक्षित तरीके से बस में जा रहा है। लेकिन पेरेंट्स इस बात से बिल्कुल अनजान होते हैं कि उनके जाने के बाद उनका बच्चा स्कूल बस में क्या शैतानी करता है और दूसरे बच्चों के साथ कैसे बर्ताव करता है। ऐसे में जब स्कूल से शिकायत आती है तो बच्चे को डांटने व मारने के लिए मजबूर हो जाते हैं। बच्चे को डांटने व मारने की नौबत आए ही ना, इससे पहले ही आप बच्चे को कुछ जरूरी बातें सीखा दें, ताकि बच्चा स्कूल बस में भूलकर भी बदमाशी करने की गलती ना करे।

खिड़की से हाथ बाहर निकालने से मना करें



आए दिन ऐसी खबरें आते रहती हैं कि बच्चा स्कूल बस की खिड़की से हाथ निकाल कर बैठा था और हादसे का शिकार हो गया। आप अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए उसे सिखाएं कि वह स्कूल बस में कैसे बैठे और कभी भी खिड़की से हाथ बाहर ना निकाले। अगर वह ऐसा करता है तो किसी बड़ी दुर्घटना का शिकार हो सकता है।

कभी ना दे बच्चों को धक्का

अक्सर बच्चे स्कूल बस में मस्ती के दौरान या दूसरे बच्चों को परेशान करने के लिए उतरते समय धक्का देते हैं या उन्हें गिराने की कोशिश करते हैं। आप अपने बच्चे को जरूर सिखाएं कि ऐसा करना गन्दी बात है। ऐसा करने से चोट लग सकती है



और बड़ी दुर्घटना भी हो सकती है। इसलिए स्कूल बस में ऐसा कभी ना करें, हमेशा आराम से चढ़े और उतरे।

सीट के लिए कभी ना करे लड़ाई

बच्चे स्कूल बस में अपनी सीट फिक्स कर लेते हैं और हमेशा उसी सीट पर बैठना पसंद करते हैं। अगर गलती से कभी कोई दूसरा बच्चा उस सीट पर बैठ जाए तो उससे लड़ाई करने लगते हैं। कई बार तो छोटे बच्चे पसंदीदा सीट के लिए रोना भी शुरू कर देते हैं। ऐसे में आप अपने बच्चे को बताएं कि स्कूल बस में सभी सीट एक जैसा ही होता है, उसे जहाँ जगह मिले, वहाँ बैठ जाए। कभी भी सीट के लिए ना ही रोए और ना ही लड़ाई करे, ऐसा करना गलत आदत होती है।

किसी बच्चे को ना करे बुली

सबसे जरूरी बात जब आपका बच्चा बस से स्कूल जाता है तो उसे जरूर समझाएं कि वह बस में किसी भी बात को लेकर कभी भी किसी बच्चे को बुली ना करे और ना किसी बच्चे को कभी नीचा दिखाए। अगर वह ऐसा करता है तो उसे स्कूल से निकाल भी दिया जा सकता है।

बस में टीचर की बातों का करे पालन

आजकल स्कूल बस में बच्चों के साथ एक टीचर या फिर केयर टेकर भी होती हैं, जो बच्चों को जरूरी बातें बताते रहती हैं। ऐसे में आप अपने बच्चे को जरूर समझाएं कि वह टीचर व केयर टेकर की बातों को ध्यान से सुनें और उनकी बातों का अच्छे से पालन भी करे।



दवाइयां नहीं विटामिन डी के लिए यह सब्जी खाएं हफ्ते में कमी पूरी



विटामिन डी शरीर के लिए कितना जरूरी है, ये हम सब जानते हैं। विटामिन डी की कमी से शरीर में तरह-तरह की समस्याएं देखने को मिलती हैं। विटामिन डी से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। विटामिन डी की कमी ज्यादा होगी तो शरीर में कैल्शियम भी नहीं अवशोषित होगा और व्यक्ति को अवसाद होने का भी खतरा रहेगा। अब यहां सवाल यह है कि हम डाइट में ऐसी कौन सी चीजें शामिल करें कि विटामिन डी नैचुरल तौर पर पूरा हो जाए। चलिए इस आर्टिकल में आपको विटामिन डी के नैचुरल सोर्स के बारे में ही बताते हैं।

विटामिन डी का बेस्ट सोर्स मशरूम

अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी है तो मशरूम को डाइट में शामिल करें। मशरूम सूर्य की रोशनी के संपर्क में आने पर विटामिन डी का निर्माण करते हैं। मशरूम में विटामिन डी भरपूर होता है जो आपकी हड्डियों और दांतों के लिए जरूरी है। मशरूम में कैल्शियम और विटामिन D होते हैं जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और ऑस्टियोपोरोसिस जैसे हड्डी से संबंधित रोगों से बचाते हैं। विटामिन डी के अलावा मशरूम में बेहद कम कैलोरी होती है और प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी, मिनरल्स जैसे सेलेनियम, पोटैशियम भरपूर मात्रा में होते हैं। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में और दिल को हैल्दी बनाए रखता है। मशरूम में कुछ खास कंपाउंड ऐसे भी पाए जाते हैं जो उम्र के साथ मस्तिष्क की क्षति को कम करने में मदद कर सकते हैं।

मशरूम खाने के और भी कई फायदे एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

मशरूम में एणोथायोनोन और ग्लूटाथायोन नामक एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो शरीर में फ्री रेडिकल्स को कम करने में मदद करते हैं। यह कैंसर, हृदय रोग और अन्य कई लंबी चलने वाली बीमारियों के जोखिम को घटाने में मदद

करता है। विटामिन D की मौजूदगी और एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा त्वचा और बालों को भी स्वस्थ बनाए रखती है।

कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और डायबिटीज करें कंट्रोल

मशरूम सिर्फ आपको विटामिन डी ही नहीं देखा बल्कि यह कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसमें पोटैशियम की उपस्थिति दिल की सेहत के लिए अच्छी होती है और हृदय रोगों के जोखिम को कम करती है। मशरूम में ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहेगा।

कैलोरी कम और पोषक अधिक

मशरूम में कैलोरी बहुत कम होती है लेकिन इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स विटामिन बी, जैसे राइबोफ्लेविन, नायसिन) और मिनरल्स (जैसे सेलेनियम, पोटैशियम) भरपूर मात्रा में होते हैं। इसे डाइट में शामिल करेंगे तो आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा और आपको पोषण भी पूरा मिलेगा।

इम्यून सिस्टम करे मजबूत

मशरूम में बीटा-ग्लूकन नामक कंपाउंड पाया जाता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है और हमारा इम्यून सिस्टम शरीर को कई इंफेक्शन से बचाए रखता है। मशरूम में फाइबर की मात्रा भी अच्छी होती है, जो पाचन तंत्र को सही बनाए रखने है और कब्ज की समस्या नहीं होने देते।

याद रखने वाली बातें

अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी के संकेत हैं तो डाक्टर की सलाह पर टेस्ट जरूर करवाएं और अगर कमी नैचुरल तरीके से पूरी होगी तो वह आपको विटामिन डी से भरपूर आहार जैसे अंडा, मछली, मशरूम, सोया मिल्क, दूध से बनी चीजें आदि खाने की सलाह देंगे। साथ ही ताजी धूप सेंकने के लिए कहते हैं। अगर फिर भी कमी पूरी ना हो तो विटामिन डी के सप्लीमेंट्स लेने के लिए कहते हैं।



पृथ्वी का औसत तापमान कम

फिर जलवायु परिवर्तन को लेकर अलर्ट रहने को क्यों कह रहे वैज्ञानिक?



पृथ्वी के बदलते तापमान को लेकर हुई एक स्टडी में पता चला है कि पिछले 485 मिलियन वर्षों में पृथ्वी पहले से कहीं ज्यादा ठंडी और बहुत ज्यादा गर्म रही है। शोधकर्ताओं ने 20 सितंबर (शुक्रवार) की साइंस रिपोर्ट में जानकारी दी है कि इस टाइमलाइन के मुताबिक बीते 485 मिलियन वर्षों में पृथ्वी का औसत तापमान 11 डिग्री सेल्सियस से कम और 36 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ चुका है।

पृथ्वी के इतिहास में तापमान में बदलाव की एक नई टाइमलाइन ने वैज्ञानिकों को चौंका दिया है। 485 मिलियन वर्षों के अध्ययन के अनुसार, हमारी धरती कभी बेहद ठंडी तो कभी अत्यधिक गर्म रही है। इस टाइमलाइन में भूगर्भीय डेटा और कम्प्यूटेशनल सिमुलेशन को मिलाकर पृथ्वी पर आइसहाउस और ग्रीनहाउस स्थितियों का एक विस्तृत ग्राफ पेश किया गया है।

साइंस रिपोर्ट में जानकारी दी है कि इस टाइमलाइन के मुताबिक बीते 485 मिलियन वर्षों में पृथ्वी का औसत तापमान 11 डिग्री सेल्सियस से कम और 36 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ चुका है। जबकि इस दौरान पिछले शोध के कंप्यूटर सिमुलेशन-बेस्ड डाटा लगभग 14 डिग्री सेल्सियस से 26 डिग्री सेल्सियस की रेंज दिखाते हैं।

वैज्ञानिकों की सोच से अधिक गर्म थे कई क्षेत्र

इन तापमान परिवर्तनों ने आश्चर्यजनक रूप से वायुमंडलीय कार्बन डाइऑक्साइड में बदलावों को भी बारीकी से ट्रैक किया है, जो पृथ्वी के तापमान को बढ़ाने में सौर विकिरण में बदलाव जैसे फैक्टर्स पर निर्भर करता है।

वाशिंगटन डी.सी. के स्मिथसोनियन नेशनल म्यूजियम ऑफ नेचुरल हिस्ट्री के शोधकर्ताओं ने म्यूजियम के नए 'डीप

टाइम' जीवाश्म हॉल के लिए 2018 में इस टाइमलाइन को एक साथ जोड़ना शुरू किया था, लेकिन इस दौरान लगातार एक पहेली सामने आई।

एमिली जुड, जो स्मिथसोनियन के साथ पहले एक पैलियोक्लाइमेटोलॉजिस्ट थीं वो कहती हैं कि पहले की स्टडीज में पृथ्वी के तापमान को लेकर गलत आंकलन किया गया था। उनके अनुसार इस अवधि के दौरान पृथ्वी के उष्णकटिबंधीय क्षेत्र वैज्ञानिकों के अनुमान से कहीं अधिक गर्म थे।

आइसहाउस स्थिति में है पृथ्वी का औसत तापमान

वर्तमान में पृथ्वी का औसत तापमान लगभग 15 डिग्री सेल्सियस है, जो दर्शाता है कि यह आइसहाउस स्थिति में है। लेकिन जुड का कहना है कि इसका मतलब ये नहीं है कि वर्तमान में मानव-जनित ग्लोबल वार्मिंग एक गंभीर चिंता का विषय नहीं है। उनका कहना है कि ग्लोबल वार्मिंग अब भी बड़ा खतरा है, उन्होंने कहा कि, 'मुझे चिंता है कि जलवायु परिवर्तन को नकारने वाले, जलवायु परिवर्तन पर संदेह करने वाले और जलवायु परिवर्तन के लिए काम करने में देरी करने वाले लोग इस पर ध्यान देंगे और कहेंगे-देखो, हमें चिंता करने की कोई बात नहीं है.'

जलवायु परिवर्तन को लेकर चेताया

जुड ने कहा कि यह सोच जलवायु संकट के सबसे महत्वपूर्ण पहलू की उपेक्षा करती है, क्योंकि कार्बन डाइऑक्साइड और तापमान बदलने की दर तेज है। उन्होंने कहा कि पिछले 2,000 सालों में पृथ्वी बहुत तेजी से गर्म हो रही है। जीव बढ़े, क्रमिक परिवर्तन के अनुकूल हो सकते हैं, लेकिन जब कार्बन डाइऑक्साइड और तापमान तेजी से बदलते हैं तो ऐसे में उनका जीवित रहना मुश्किल होगा।

जुड कहती हैं कि इनमें मनुष्य भी शामिल हैं, जो ठंडी परिस्थितियों को सहन करने के लिए विकसित हुए हैं और समुद्र तल के करीब रहते हैं। उन्होंने कहा कि पृथ्वी का लचीलापन सीधे तौर पर मानव-जनित जलवायु परिवर्तन का सामना करने के लिए हमारी अपनी क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।

यह अध्ययन हमें याद दिलाता है कि जलवायु संकट का सामना करना बेहद जरूरी है, और हमें इस दिशा में तुरंत कड़े कदम उठाने चाहिए।

बॉयफ्रेंड हो या बैस्ट फ्रेंड कितना करें भरोसा

बी कौम औनर्स की पढ़ाई कर रही 23 साल की निष्ठा तिवारी के साथ घटी घटना ने समाज को झकझोर कर रख दिया है। महिला सशक्तीकरण के बीच इस तरह की घटनाएं घरपरिवार और समाज को सचेत करती हैं कि लड़कियों को अपनी सुरक्षा का खुद ध्यान रखना पड़ेगा। जैसेजैसे लड़कियां सशक्त हो रही हैं वैसेवैसे उन के खिलाफ अपराध भी बढ़ते जा रहे हैं। पुलिस, कानून और समाज से पहले लड़कियों को अपनी सुरक्षा खुद करनी पड़ेगी। इस के लिए उन्हें मानसिक रूप से जागरूक होना पड़ेगा। बॉयफ्रेंड हो या बैस्ट फ्रेंड के इमोशन में पड़ कर कोई फैसला लेने से पहले सावधानी बरतनी होगी।

उत्तर प्रदेश के हरदोई जिले की ही सदर कोतवाली निवासी 23 साल की निष्ठा तिवारी बीकौम औनर्स की पढ़ाई करने लखनऊ आई थी। यहां की बीबीडी यूनिवर्सिटी में प्रवेश लिया। उस के पिता संतोष तिवारी यूपी सहकारी ग्राम विकास बैंक में सीनियर मैनेजर के रूप में काम करते हैं। निष्ठा तिवारी कुछ समय तक कालेज के होस्टल में रही। इस के बाद होस्टल छोड़ कर 2 महीने पहले ही पारस नाथ सिटी में किराए पर रहने लगी। यहां निष्ठा के साथ 2 लड़कियां और रहती थीं। 4 दिन पहले ही निष्ठा तिवारी अपने घर से 25 दिन की छुट्टी बिता कर लखनऊ आई थी। गणेश उत्सव चल रहा था। गणेश उत्सव में हिस्सा लेने की बात कह कर निष्ठा अपने दोस्त आदित्य पाठक के दयाल रैजीडेंसी स्थित फ्लैट पर पहुंच गई। वहां दोस्तों के साथ पार्टी चल रही थी। इसी दौरान गोली लगने से उस की मौत हो गई।

अस्पताल में छोड़ भाग गए दोस्त
पुलिस ने जब छानबीन शुरू की तो पता चला कि गोली जानबूझ कर मारी गई थी। इस के बाद गंभीर हालत में घायल



निष्ठा को उस के दोस्त लोहिया अस्पताल ले गए। लोहिया में छात्रा और उस के परिवार के बारे में लिखापढ़ी करा कर दोस्त भाग लिए। डाक्टरों ने निष्ठा को मृत घोषित कर दिया। सुबह करीब 3 बजे हॉस्पिटल स्टाफ ने पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने निष्ठा तिवारी के पिता को फोन पर यह सूचना दी। हरदोई से लखनऊ पहुंचे पिता ने चिनहट थाने में उस के दोस्त आदित्य पाठक पर हत्या का आरोप लगाते हुए मुकदमा दर्ज कराया।

पुलिस ने आरोपी आदित्य को गिरफ्तार कर लिया। निष्ठा तिवारी को जिस फ्लैट में गोली लगी, वह पुलिसकर्मी हिमांशु श्रीवास्तव का था। इस में आदित्य पाठक किराए पर रहता है। किचन में खाने का सामान और दारू की बोतलें मिलीं जिस से पता लगा कि यहां पार्टी हुई थी। इसी दौरान किसी बात पर विवाद पर गोली चलने से युवती की मौत हो गई।

अपराधी किस्म के दबंग दोस्तों से रहें दूर
निष्ठा के पिता संतोष तिवारी कस कहना है, मेरी बेटी को धोखे से गोली नहीं लगी, उस की हत्या हुई है। पढ़ने वाले बच्चों के पास पिस्टल कैसे पहुंची? इस से साफ है कि आदित्य पाठक क्रिमिनल माइंडेड है,

उस ने मेरी बेटी को किसी गलत इरादे से मार डाला। आदित्य पिछले 7 दिनों से निष्ठा को इंस्टाग्राम पर मैसेज कर के परेशान कर रहा था, जिस की शिकायत बेटी ने की थी। उस के बाद उस का नंबर ब्लॉक करने को कहा था। पता होता कि वह बेटी को अपनी बातों में फंसा या धमका कर अपने फ्लैट पर ला कर मार देगा तो मैं उसे घर से ही नहीं आने देता।' एडीसीपी पूर्वी लखनऊ अली अब्बास ने बताया कि छात्रा की गोली लगने से मौत हुई है।

जांच और दोनों के इंस्टाग्राम के मैसेज से सामने आया है कि इन लोगों ने पिछले 5 दिनों में ही मिलनाजुलना शुरू किया था। हालांकि दोनों की कई महीने पहले अपने कौमन फ्रेंड के माध्यम से मुलाकात हुई थी।

कुछ अलग किस्म की जानकारी में यह बात सामने आ रही कि बाथरूम में वीडियो बनाने को ले कर हुए विवाद में गोलीकांड हो गया। आदित्य ने पूछताछ में पुलिस को बताया कि वह काफी दिनों से निष्ठा को आतेजाते देखता था। इसी दौरान पहचान दोस्ती में बदली। उस के बाद इंस्टाग्राम पर मैसेज के बाद पिछले हफ्ते ही मिलना शुरू हुआ।

जिद्दी चर्बी को पिघला देगा अमरूद का पत्ता



मोटापे से परेशान लोगों को व्यायाम के साथ डाइट और कुछ घरेलू उपायों का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे तेजी से वजन घटाने में मदद मिलती है। मोटापा कम करने के लिए आप अमरूद का उपयोग कर सकते हैं। अमरूद के पत्तों का इस्तेमाल वजन घटाने में काफी असरदार साबित होता है। दरअसल अमरूद के पत्ते कैलोरी फ्री होते हैं और इन्हें खाने के काफी देर तक भूख नहीं लगती है। ऐसे में आप कुछ भी उल्टा पुल्टा खाने से बचते हैं। आइये जानते हैं वजन घटाने के लिए कैसे करें अमरूद के पत्तों का इस्तेमाल?

वजन घटाने के लिए कैसे करें अमरूद के पत्तों

का इस्तेमाल?

वैसे तो अमरूद के पत्तों को आप ऐसे भी खा सकते हैं। लेकिन अगर आपको अमरूद के पत्तों का स्वाद पसंद नहीं है तो आप अमरूद के पत्तों से चाय बनाकर भी पी सकते हैं। अमरूद के पत्तों से बनी चाय का सेवन आप सुबह सुबह खाली पेट करें। इससे आपके शरीर पर असर दिखना शुरू हो जाएगा।

कैसे बनाते हैं अमरूद की चाय

सबसे पहले अमरूद की लगभग 5-6 पत्तियों को अच्छी तरह से धो लें। अब एक बर्तन में गिलास पानी डालें और इसमें अमरूद के पत्ते डाल दें। अब इसे 10 मिनट तक अच्छी तरह से उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे छान लें और चाय की तरह सेवन करें।

अमरूद के पत्तों के फायदे

अमरूद के पत्तों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं जो गैस्ट्रिक अलसर से बचाते हैं। अमरूद के पत्तों का इस्तेमाल दस्त या डायरिया में फायदेमंद साबित होता है। इसके अलावा पुरानी खासी, खुजली जैसी परेशानियों में भी अमरूद के पत्ते असरदार साबित होते हैं। अमरूद के पत्तों का उपयोग कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिए भी किया जाता है। इससे ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर होता है। हार्ट और डायबिटीज के रोगियों के लिए भी अमरूद के पत्ते फायदेमंद साबित होते हैं।

पुराने सोफे को घर पर ही दें न्यू लुक

पुराना सोफा देखने में उबाऊ लगने लगा है और किसी काम का नहीं रहा, इसलिए आप उसे बदलना चाहते हैं तो जरा रुकिए, कुछ आसान और सस्ते तरीकों से इसे नया लुक दिया जा सकता है। ये तरीके न केवल आप के पैसे बचाएंगे बल्कि सोफे को स्टाइलिश और नया भी बना देगा।

कपड़ा बदलना

सोफा का कपड़ा बदलवाने से पहले आप अपने इलाके में फर्नीचर रिपेयर करने वाले या अपहोल्स्ट्री विशेषज्ञों से बात करें। अच्छे से रिसर्च करें ताकि वे आप को सही सुझाव दे सकें कि कौन सा फैब्रिक या



मैटीरियल आप के सोफे के लिए अच्छा रहेगा, साथ ही लागत के बारे में भी वे आप को सटीक जानकारी दे सकते हैं। यह सब से अच्छा और प्रभावी तरीका है कि आप अपने सोफे के पुराने कपड़े को बदलवा लें। यह प्रक्रिया रिअफोल्स्ट्री कहलाती है। आप नए कपड़े का चुनाव अपने घर की सजावट के अनुसार कर सकते हैं। बाजार में कई तरह के विकल्प उपलब्ध हैं, जैसे लेदर (चमड़ा), वैलवेट (मखमली कपड़ा), कौटन लिनेन। इस प्रक्रिया से आप का सोफा न केवल नया दिखेगा, बल्कि घर के इंटीरियर के साथ मेल भी खाएगी।

कुशन या फोम को बदलवाना

अगर सोफा के कुशन या फोम घिस चुके हैं और बैठने में आराम नहीं रह गया है, तो उन्हें बदलवाना एक अच्छा विकल्प हो सकता है। नई फोम या कुशन से सोफा और आरामदायक हो जाएगा और इस की लाइफ भी बढ़ जाएगी।

लकड़ी के हिस्सों की मरम्मत और पौलिश

अगर आप के सोफे में लकड़ी का फ्रेम या आर्मरिस्ट हैं, तो उन्हें मरम्मत कर के और पौलिश करवा कर आप उसे एकदम नया लुक दे सकते हैं। पुरानी लकड़ी को ठीक करवा कर या फिर उसे नए रंग से पेंट करवा कर उस की चमक को वापस लाया जा सकता है। इस से सोफा का लुक काफी नया लगने लगेगा।

श्रो कुशन और ऐक्सेसरीज

अगर आप अपने सोफे को थोड़ा और आकर्षक बनाना चाहते हैं, तो उस पर कुछ नए श्रो कुशंस और ऐक्सेसरीज रख सकते हैं। रंगबिरंगे और स्टाइलिश कुशंस से सोफा का लुक तुरंत बदल जाता है। आप कंट्रास्ट रंगों का उपयोग कर सकते हैं ताकि सोफा और कमरे की सजावट में नयापन आ सके।

प्रोफेशनल सोफा रीडिजाइन सर्विस

अगर आप पूरी तरह से नया डिजाइन चाहते हैं, तो आप किसी प्रोफेशनल से सोफे की मरम्मत या डिजाइन बदलवा सकते हैं। प्रोफेशनल डिजाइनर या फर्नीचर मेकर सोफा के कपड़े, फोम और यहां तक कि फ्रेम को भी नया डिजाइन दे कर इसे

बिलकुल नया रूप दे सकते हैं।

सोफा स्लिपकवर का इस्तेमाल

अगर आप सोफा को पूरी तरह बदलवाना नहीं चाहते हैं, तो आप एक अच्छा स्लिपकवर (सोफा कवर) भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह तुरंत सोफे का लुक बदलने का सस्ता और आसान तरीका है। बाजार में कई तरह के स्लिपकवर उपलब्ध हैं जो अलगअलग रंगों और डिजाइनों में आते हैं।

बजट बना कर चलें

मरम्मत की लागत आप के सोफे की हालत, कपड़े के प्रकार और इस्तेमाल की गई सामग्री पर निर्भर करेगी। साधारण मरम्मत के लिए यह 2,000 से 5,000 के बीच हो सकता है जबकि ज्यादा काम होगा तो थोड़ा अधिक खर्च हो सकता है। आप कारीगर से पहले ही बातचीत कर के एक अनुमानित बजट तय कर लें।

औनलाइन और औफलाइन तुलना

आजकल फर्नीचर नवीनीकरण के लिए औनलाइन और औफलाइन दोनों तरह के विकल्प मौजूद हैं। आप ई कौमर्स साइट्स जैसे अमेजन, फ्लिपकार्ट, अरबन लैडर आदि पर पुराने फर्नीचर को नया करने के लिए उपलब्ध कवर, गद्दे और कुशन जैसे विकल्प देख सकते हैं। वहीं, लोकल फर्नीचर मार्केट या फर्नीचर की दुकानों पर जा कर भी आप विभिन्न प्रकार के फैब्रिक और मरम्मत सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

ट्रेंड्स पर ध्यान दें

सोफे के डिजाइन और फैब्रिक में ट्रेंड्स तेजी से बदलते हैं। नए सोफे के डिजाइन और रंगों का अध्ययन करें और देखें कि कौन सा स्टाइल आजकल लोकप्रिय है। उदाहरण के लिए वैलवेट फैब्रिक, मिनिमलिस्ट डिजाइन और मौड्यूलर सोफे आजकल चलन में हैं। आप इंटरनेट पर चल रहे नए ट्रेंड्स के बारे में पिंटेरेस्ट, इंस्टाग्राम या डिजाइन पत्रिकाओं से जानकारी ले सकते हैं।

बाथरूम की गंदगी से हो सकते हैं बीमार, रोजाना करें इसकी सफाई

झिलमिलाने परदे चमकता फर्नीचर, आकर्षक कालीन सभी रेखा के वैभव की कहानी कह रहे थे। घर का सजा कोनाकोना उस की सूझबूझ का परिचायक था। इतने सारे लोगों को खाने का निमंत्रण दे कर भी वह कितनी कुशलता से सबकुछ संभाल रही थी। मन ही मन मैं रेखा की तारीफ करते नहीं थक रही थी।

खाना खाने के बाद मुझे बाथरूम जाने की आवश्यकता महसूस हुई। पूछने पर रेखा मुझे बाथरूम के दरवाजे तक छोड़ पुनः काम में व्यस्त हो गई।

बाथरूम की दशा: मगर यह क्या? बाथरूम अपनी उपेक्षा पर आंसू बहा रहा था। सीलन, पेशाब व गीले कपड़ों की गंध मुझे अंदर आने से रोक रही थी। एक ओर बिना धुले कपड़ों का ढेर, दूसरी ओर छोटे बच्चों के सूसू, पौटी की चट्टी व नैपकिन पड़े थे। बाथरूम की दशा देख कर मुझे ऐसा लगा मानो घर की सजावट उचित नहीं थोथी है। यह बाथरूम सिल्क पर लगे टाट के पैबंद सरीखा है

अहमियत न समझना: प्रायः घरों में कमरों की सजावट एवं सफाई पर ही ध्यान दिया जाता है। बाथरूम को, अभी बहुत काम है बाद में देखेंगे सोच उपेक्षित ही छोड़ दिया जाता है। मगर यह सोच उचित नहीं है। बाथरूम को भी घर का एक आवश्यक हिस्सा मान कर सफाई और सजावट की जानी चाहिए मेहमानों को खयाल में रख कर भी बाथरूम की उपेक्षा न करें। जो अतिथि आप के घर आता है उस तो बाथरूम की आवश्यकता हो ही सकती है। इस के गंदा होने पर घर की चमकदमक खोखली सी प्रतीत होगी।

रोशनी, पानी और हवा: बाथरूम कैसा भी हो अर्थात छोटा या बड़ा, उस में पर्याप्त हवा का प्रबंध होना आवश्यक है।



यदि इस ओर ध्यान न दिया तो कभी परेशानी भी आ सकती है। दम घुटने जैसी या चक्कर आने की संभावना हो सकती है। छोटेछोटे या बड़े रोशनदान और खिड़की की व्यवस्था अवश्य देख लें। पानी व रोशनी भी उतनी ही आवश्यक है। इस का भी अवश्य ध्यान करें। फ्यूज बल्ब बदल दिया जाए। पानी के नल में निरंतर पानी आए। पानी नल में उचित मात्रा में आना चाहिए। मेहमानों के आने के समय विशेष सावधानी बरतें। कभीकभी नल में कचरा आ जाता है और नल से कम पानी आने लगता है। उस की सफाई कर दें या करवा दें। पानी के निष्कासन का भी उचित प्रबंध होना जरूरी है। यदि संभव है तो निकास पंखा भी लगवाएं।

बाथरूम: अब तो घरों में बाथरूम कमरों से जुड़ा कर ही बनाएं जाते हैं। ऐसे में सफाई की अधिक आवश्यकता होती है। यह सेहत के लिए भी जरूरी है। चाहे स्वयं करें अथवा करवाएं, बाथरूम सदैव हर हाल में साफ ही रहना चाहिए। थोड़ी सी सुगंध की व्यवस्था भी हो तो सोने में सुहागा होगा। भीनीभीनी सुगंध मनभावक होगी।

आवश्यक चीजें: बाथरूम में आवश्यक चीजें भी यथास्थान होनी चाहिए। यह घर वालों की कुशलता की

परिचायक होंगी। सभी कार्य केवल गृहिणी पर छोड़ देना उचित न होगा। भलीभांति देख लें कि वहां पर मग, बालटी, साबुन, तौलिया आदि रखा हो।

सजावट: यथा संभव बाथरूम में थोड़ी सी सजावट भी कर दें। जहां ठीक लगे वहां पायदान बिछा दें। 1 या 2 फूलदान भी सजा सकते हैं। जरूरत होने पर कागज या प्लास्टिक के फूल भी सजा सकते हैं। सजावट के लिए आप बोतल या छोटी शीशी में मनी प्लांट आदि भी लगा सकते हैं। जगह के अनुसार छोटीबड़ी तसवीर भी लगाई जा सकती है। यदि चाहें तो परदे भी लगा सकते हैं।

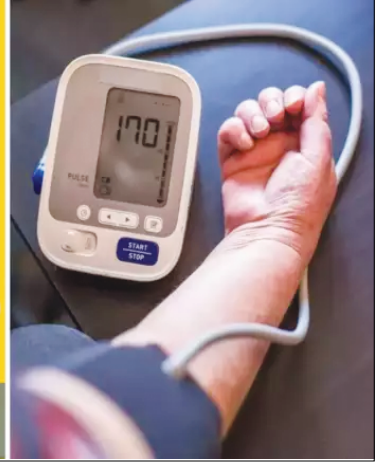
प्रतिदिन की सफाई: बाथरूम की रोज सफाई होनी जरूरी है। यदि आप स्वयं सफाई करते हैं तो समय के अनुसार तय कर लें। नहाने से पहले का समय भी ले सकते हैं। दीवार और फर्श साफ करने के लिए बाजार से कोई भी वस्तु खरीद सकते हैं। वैसे तो आजकल विभिन्न प्रकार के टाइल्स लगाते हैं जो थोड़ी ही सफाई से साफ रहती हैं। मैले या गीले कपड़े रोज ही धो लिए जाए तो अच्छा रहता है वरना उन्हें किसी ढक्कन वाली टोकरी में या बालटी में रख दें और जल्दी से जल्दी धो डालें।

रोजाना गोली क्यों खाना?

खुद कंट्रोल करने लगे ब्लड प्रेशर घर बैठे करें ये 6 योग

फॉरवर्ड फोल्ड पोज़ (उत्तानासन, पदहस्तासन और जनु शीर्षासन)

फॉरवर्ड फोल्ड पोज़ ब्लड फ्लो को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। ये पीठ, हैमस्ट्रिंग और पैरों की मांसपेशियों को धीरे-धीरे खींचते हैं और गहरी सांस लेने को बढ़ावा देते हैं। इन्हें करने से तनाव और चिंता को कम करने में भी मदद मिलती है।



पीठ, कंधे और कूल्हों को खींचती है और गहरी सांस लेने को बढ़ावा देती

नाड़ी शोधन प्राणायाम (वैकल्पिक नासिका सांस लेना)

यह सांस लेने की तकनीक तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने और आराम देने में मदद करती है। नासिकाओं के बीच सांस के प्रवाह को बदलते हुए, यह तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकता है, जो हाई ब्लड प्रेशर के जाने जाते कारण हैं।

माइंडफुल मेडिटेशन (ध्यान)

इसे करने से हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद मिल सकती है। माइंडफुल मेडिटेशन के जरिए तनाव को कम करने और शरीर और दिमाग को पूरा आराम देने में मदद मिल सकती है, जो हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए आवश्यक हैं।

दीवार के साथ पैर ऊपर करना (विपरीत करणी)

यह मुद्रा तनाव कम करती है और ब्लड फ्लो में सुधार करती है। दीवार के साथ पैर उठाने से दिल पर दबाव कम होता है और शरीर में ब्लड बेहतर होता है। हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों



है, जिससे ब्लड फ्लो और हार्ट बीट रेट कम हो सकती है।

शवासन (सवासन)

इस मुद्रा को करने से शरीर और दिमाग को पूरा आराम और शांति मिलती है।

पीठ के बल लेटकर और गहरी सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करके, यह ब्लड प्रेशर कम करने और शांति देने का काम करती है।



के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है।

बालासन (बच्चे की मुद्रा)

यह हल्की और आरामदायक मुद्रा मन और शरीर को शांत करती है। यह

घर में 6 चीजों से बनाएं देसी शैम्पू रेशम के धागे सा चमकेगा एक-एक बाल

घर पर शैम्पू और कंडीशनर बनाने के फायदे

घर पर शैम्पू और कंडीशनर बनाना एक केमिकल वाले हेयर प्रोडक्ट बढ़िया विकल्प हो सकता है। बाजार वाले शैम्पू में सल्फेट्स, पैराबेन और सिंथेटिक सुगंध जैसे केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है, जो बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं और स्कैल्प की हेल्थ को भी।

लेकिन नेचुरल शैम्पू में रीठा, आंवला और शिकाकाई लेकर हर एक प्राकृतिक सामग्री का इस्तेमाल किया जाता है, जो बालों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और उन्हें मजबूती देने का काम करते हैं। इसलिए अगर आप घर पर ही शैम्पू और कंडीशनर बना सकते हैं तो जरूर बनाएं।

शैम्पू बनाने के लिए क्या चाहिए?

मेथी दाना- 1 चम्मच

चावल- 1 चम्मच

शिकाकाई- 1 कप

ड्राई आंवला- 1/3 कप

फ्लैक्स सीड्स- 1 चम्मच

रीठा- 1/2 कप

पानी- 4 गिलास

घर पर शैम्पू और कंडीशनर बनाने का तरीका

ऐसे तैयार करें शैम्पू

सबसे पहले आप एक कढ़ाई लें और उसमें मेथी दाना, चावल, शिकाकाई, ड्राई आंवला, फ्लैक्स सीड्स, रीठा और पानी डालकर अच्छे से उन्हें उबलने के लिए छोड़ दें।

जब पानी गर्म होने लगे तो रीठा से बीज को अलग कर दें और फिर से सभी चीजों 7-8 मिनट तक उबलने दें।

जब कढ़ाई में रखी सभी चीजें उबल जाए तो इन्हें अच्छे छानकर अलग कर एक बोतल में भरकर रख दें।

लीजिए तैयार है घर पर बना बालों को लंबा-घना और मजबूत करने



वाला शैम्पू।

कंडीशनर बनाने के लिए क्या करें

घर पर कंडीशनर बनाने का तरीका

गुड़हल के फूल- 2 कटोरी

आल्मंड गम 4-5 पीस

पानी- 1 गिलास

कंडीशनर बनाने के लिए आपको सबसे पहले एक बाउल लें और उसमें 15 मिनट तक गुड़हल के फूलों और आल्मंड गम को पानी में भिगोकर रखें।

इसके बाद मिक्सी लें और उसमें इन तीनों ही चीजों को अच्छे से पीसकर रख दें।

लीजिए आपके बालों को सिल्की और शाइनी बनाने वाले होममेड कंडीशनर तैयार है।

शैम्पू करने के दौरान हम करते हैं ये गलतियां

घर पर बने कंडीशनर के फायदे

वैसे तो हम कंडीशनर का इस्तेमाल अपने बालों को फ्रिज फ्री, सिल्की और शाइनी बनाने के लिए करते हैं, लेकिन बता दें कि मार्केट के ये केमिकल वाले हेयर कंडीशनर में सिलिकॉन की मात्रा अधिक पाई जाती है जो उनपर एक लेयर चढ़ा देती है, जिससे बाल बेजान होने लगते हैं। आपने गौर किया होगा कि कंडीशनर करते समय बाल ज्यादा झड़ते हैं। ये भी केमिकल के कारण ही होता है।



स्वाद में कड़वा लेकिन गुणों की खान है करेला इन रोज-रोज की बीमारियों की करता है छुट्टी



स्वाद में कड़वा जहर जैसा लगने वाला करेला सेहत के लिए वरदान से कम नहीं है। कुछ लोगों को करेला खाना बिल्कुल पसंद नहीं होता है। क्योंकि इसका स्वाद कड़वा होता है। आपको बता दें जितना कड़वा करेला स्वाद में होता है शरीर के लिए उतना ही ज्यादा फायदा है। दरअसल करेला में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो डायबिटीज और कई दूसरी बीमारियों में असरदार काम करते हैं। भले ही सब्जी के रूप में करेला आपको पसंद न हो लेकिन इसे दवा समझकर ही अपनी डाइट में शामिल कर लें। आचार्य बालकृष्ण की मानें तो करेले का उपयोग सिर्फ खाने में ही नहीं बल्कि लगाने में भी किया जाता है। आइये जानते हैं करेला कौन सी बीमारियों में फायदा करता है और इसका सेवन कैसे करें?

करेला कौन सी बीमारियों में फायदा

करता है?

डैड्रफ दूर- कुछ लोगों को डैड्रफ यानि रूसी की समस्या रहती है। उनके लिए करेला का रस फायदेमंद हो सकता है। डैड्रफ हटाने के लिए आप करेले के जूस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए करेले के पत्तों का रस निकालकर बालों पर लगा लें। आप इस जूस में थोड़ी हल्की मिलाकर उपयोग करें डैड्रफ से छुटकारा मिल जाएगा।

सिरदर्द में आराम- अगर आपको हमेशा सिरदर्द की परेशानी होती है तो आप करेले की पत्तियों को पीस कर इसका रस सिर में लगाएं। इस रस को अपने माथे पर लगा लें और सिर पर मालिश जैसी कर लें। काफी राहत मिलेगी। मुंह के छाले दूर करे- अक्सर गर्मियों में मुंह में छाले हो जाते हैं। जिससे खाने पीने में परेशानी होती है। ऐसे में आप कई तरह के नुस्खों का

उपयोग करते हैं, लेकिन उनका कोई खास आराम नहीं मिलता है। आप एक बार करेले का रस छालों पर लगा लें। इससे काफी फायदा मिलेगा। रस लगाने के बाद लार को बाहर निकलने दें और कुछ देर मुंह खोलकर लटकाए रखें। छाले 1 दिन में ही ठीक हो जाएंगे।

पथरी दूर करे- करेले का जूस पीने से पथरी के मरीज को आराम मिलता है। जिन लोगों को पथरी की परेशानी है, उन्हें करेले का रस जरूर पीना चाहिए। इससे पथरी को नेचुरली निकालने में मदद मिलती है।

घुटनों के दर्द में फायदेमंद- जिन लोगों को अक्सर घुटनों में दर्द होता रहता है। ऐसे लोग भी करेला का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए कच्चे करेले को आग में भून लें। अब करेला को मसल लें और रुई में लपेट कर घुटने में बांध लें। इससे जोड़ों और घुटने के दर्द में काफी आराम मिलेगा।

सुबह खाली पेट नींबू पानी पीने से घटता है वजन

वजन कम करने के लिए लोग अलग-अलग तरीके अपनाते हैं। कुछ लोग एक्सरसाइज करते हैं तो कुछ डाइटिंग का सहारा लेते हैं। इनमें सबसे कॉमन तरीका माना जाता है सुबह उठकर खाली पेट गर्म पानी में नींबू डालकर पीना। कुछ लोग नींबू-पानी में शहद डालकर भी पीते हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या नींबू पानी में शहद डालकर पीने से वास्तव में मोटापा या वजन कम होता है।



पानी में नींबू-शहद डालकर पीने से वजन-मोटापा घटता है

एक्सपर्ट्स का कहना है कि गर्म पानी में नींबू-शहद डालकर सीधे तौर पर पीने से वजन या मोटापा कम नहीं हो सकता है। हालांकि, कुछ स्टडी बताती हैं कि नींबू पानी पीने से भूख कम करने में मदद मिल सकती है, जिससे वजन कम हो सकता है।

नींबू पानी में शहद डालकर पीने से मोटापा नहीं बढ़ता है

नींबू पानी शरीर को हाइड्रेट करने का काम करता है। जब हमें प्यास लगती है तो कुछ पीने की बजाय खाने का मन करता है। जिससे ज्यादा कैलोरी शरीर में आ जाती है। अगर कोई गर्म पानी और नींबू-शहद का सेवन करता है तो शरीर हाइड्रेट रहता है और प्यास भी नहीं लगती। इससे कुछ खाने का मन नहीं करेगा और शरीर में एक्स्ट्रा कैलोरी नहीं जाएगी। इससे न वजन बढ़ेगा ना मोटापा।

वजन कम करने के लिए गर्म पानी में नींबू-शहद डालकर नहीं पीना चाहिए

एक्सपर्ट्स का कहना है कि शहद और नींबू पानी एंटीऑक्सिडेंट और

विटामिन C के अच्छे स्रोत हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाकर शरीर को हेल्दी रखते हैं। लेकिन वजन घटाने या फैट बर्न करने में इनसे फायदा नहीं मिलता है। ऐसे में अगर आप वजन कम करने के लिए गर्म पानी में नींबू-शहद डालकर पी रहे हैं, तो ऐसा न करें। अगर आप इसके स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए ले रहे हैं तो जरूर पिएं।

खाली पेट नींबू-गुनगुने पानी पीने के फायदे

सुबह खाली पेट नींबू और गुनगुने पानी पीने से मेटाबॉलिज्म मजबूत होता है। शरीर में फैट बर्निंग प्रोसेस अच्छी होती है। अगर रोजाना सुबह आप गर्म पानी में नींबू डालकर पिएंगे तो शरीर पूरी तरह से डिटॉक्स हो जाएगा।

खराब लाइफस्टाइल

और खानपान

खराब लाइफस्टाइल और खानपान आपके मोटापे को तेजी से बढ़ाती है। जिसकी वजह से आप गंभीर बीमारी का शिकार हो जाते हैं। और एक वक्त बाद डायबिटीज, हाइपरटेंशन, थायरॉइड जैसी गंभीर बीमारी होने लगती है। वजन कम करना है तो डाइट का खास ख्याल रखें। साथ ही अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव रखें।



दिवाली पर पुरानी चूड़ियों से तोरण बनाकर ऐसे डेकोरेट करें अपना घर

अगर आप अपनी पुरानी चूड़ियों को फेंक देती हैं, तो अब आप वो भी नहीं करेंगी, क्योंकि आज हम आपको चूड़ियों की मदद से करवा चौथ पर दरवाजे के लिए तोरण बनाने के तरीके बताने वाले हैं। तो चलिए देखते हैं।

त्योहारों का सीजन चल रहा है। इस बीच लोग पुराने सामानों को निकाल कर घर को सजाने की हर तरकीबें अपनाते हैं। ऐसे में अगर आप करवा चौथ पर घर डेकोरेट करने के टिप्स ढूंढ रही हैं और कुछ पुराने चीजों की मदद से ही घर को सजाना चाहती हैं, तो आप चूड़ियों की मदद ले सकती हैं। घर पर पड़ी बेकार चूड़ियों से डीआईवाई तोरण बना सकती हैं। यह दरवाजे की डेकोरेशन



लगा सकती हैं।

चूड़ियों से ऐसे बनाएं हेवी तोरण

अगर आपके पास ढेर सारी ऊन, गोल्डन मोतियां और छोटी-बड़ी चूड़ियां हैं, तो आप घर पर ही इनकी मदद से तोरण बना सकती हैं। इसके लिए आपको चूड़ियों में ऊन लपेट लेना है। फिर एक स्टिक से थोड़े-थोड़े गैप पर चूड़ियों धागे की मदद से बांध लेना है। इसके बाद, इस पर आर्टिफिशियल फ्लावर को चिपका दें। वहीं, नीचे की ओर लटकता हुआ गोल्डन मोतियों की माला लगा दें। इसमें आपको थोड़ी मेहनत तो करनी पड़ सकती है, पर यकीन मानिए यह तोरण बनने के बाद बेहद शानदार लगेगा। इसे आप पूजा घर या किसी भी कमरे के दरवाजे पर लगा सकती हैं।



के लिए बेस्ट साबित हो सकते हैं। ये तरीका न केवल आपके पैसे की बचत करता है, बल्कि हाथ से बनी चीजें देखने में भी बेहद स्पेशल लगती हैं। अगर आपके पास पुरानी चूड़ियां हैं, जिन्हें आप पहनना बंद कर चुकी हैं, तो इन्हें फेंकने की जगह आप इसकी मदद से तरह-तरह के सुंदर तोरण बना सकती हैं। यह न सिर्फ आपके घर को खूबसूरत लुक देगा, बल्कि यह आपके घर की सजावट को भी स्पेशल बना सकते हैं। आपकी सहेलियां भी खूब तारीफ करेंगी।

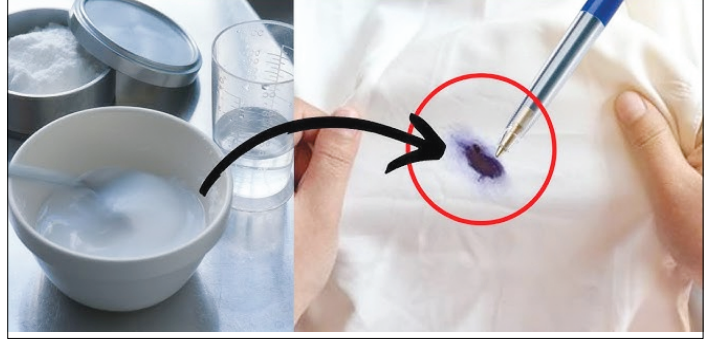
अगर आप अपने घर को सजा रही हैं, तो दरवाजे के लिए तोरण आप पुरानी चूड़ियों से खुद भी बना सकती हैं। डीआईवाई तरीके से आप चाहें तो बहुत ही सिंपल और यूनिक तोरण बना सकती हैं। अगर आपके पास समय कम है और उतने सामान भी नहीं है तो सिर्फ ऊन, मोती और चूड़ियों से ही घर के लिए तोरण बना सकती हैं। आप इस तोरण को किचन के दरवाजे पर भी

घर को सजाने के लिए अगर आप चूड़ियों से तोरण बना रही हैं, तो इसके लिए सबसे पहले ढेर सारी चूड़ियों को लेकर उसमें ऊन लपेट दें। उधर की ऊन की मदद से टसल बना लें। दो-तीन तैयार की हुई चूड़ियों को एक साथ लंबाई में बांध दें। इसी तरह 4-5 पेयर बना लें और नीचे की ओर टसल लगा दें। इन सभी तैयार आइटम को फिर दरवाजे की चौड़ाई के लेंथ में एक मजबूत धागे से बांध दें। आप इस तोरण को फिर किसी भी कमरे में लगा सकती हैं।



दिवाली के आने से एक-दो महीने पहले ही साफ-सफाई का काम होने लगता है। बर्तन, डिब्बों की क्लीनिंग से लेकर किचन क्लॉथ से लेकर चादर और पिलो कवर को निकालकर साफ किया जाता है। लेकिन कई बार इन कपड़ों पर लगे इतने जिद्दी होते हैं कि इन्हें साफ करना मुश्किल का काम हो जाता है।

ऐसे में कई बार ये क्लीनिंग के साथ-साथ कपड़ों की धुलाई मेहनत को और ज्यादा बढ़ा देता है। इस दौरान अगर आपको दाग हटाने या क्लीनिंग से जुड़े हैक्स पता होते हैं, तो ये न केवल समय को बचाते हैं बल्कि मेहनत को भी कम करते हैं। इस लेख में आज हम आपको चादर से लेकर पिलो कवर पर लगे दाग जैसे इंक पेन, स्याही या लिंट आदि को साफ करने का



सकती हैं।

सबसे पहले सिरका और पानी को मिलाकर एक घोल तैयार करें।

अब इस मिश्रण को दाग पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें।

इसके बाद हल्के हाथ से रगड़ते हुए क्लीन करें।

इंक पेन, स्याही या लिंट...ऐसे छुड़ाएं हल्के रंग के चादर और पिलो कवर पर लगे जिद्दी दाग

तरीका बताने जा रहे हैं।

चादर पर लगे दाग को कैसे हटाएं?

अक्सर छोटे बच्चे बिस्तर पर बिछे हुए चादर पर पेन चला देते हैं, जिसकी वजह से इंक स्टेन पर पड़ जाते हैं। ऐसे में अगर इसे समय पर क्लीन न किया जाए, तो इसे साफ करना मुश्किल होता है। कोशिश करें दाग को जितना जल्दी हो सके साफ कर लें।

दूध का करें इस्तेमाल

चादर पर लगे दाग को साफ करने के लिए आप किचन में रखे दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं।

इसके लिए सबसे पहले दूध को दाग पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें।

अब इसे हल्के हाथ से रगड़ते हुए हल्के गर्म पानी से धो लें।

सिरका का करें इस्तेमाल

हल्के रंग के चादर पर लगे इंक के दाग को हटाने के लिए आप सिरका और पानी का इस्तेमाल कर

बेकिंग सोडा से साफ करें दाग

इंक और स्याही का दाग हटाने के लिए आप खाने में इस्तेमाल होने वाले बेकिंग सोडा का प्रयोग कर सकती हैं।

इसके लिए बेकिंग सोडा और पानी को मिलाकर पेस्ट बना लें।

अब इस पेस्ट को दाग पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें।

इसके बाद दाग को रगड़ते हुए पानी की मदद से साफ कर लें।

डिशवॉश सोप से साफ करें दाग

हल्के रंग के चादर और पिलो कवर पर लगे स्याही और

इंक के दाग को हटाने के लिए आप डिशवॉश सोप का इस्तेमाल कर सकती हैं।

इसके लिए डिशवॉश सोप को पानी में मिलाकर दाग पर लगा कर 10 मिनट के लिए छोड़ दें।

अब रगड़कर पानी की मदद से धो लें।



ये हैं भारत की सबसे पुरानी लाइब्रेरी मिलेगा यहां पर ज्ञान का खजाना

टेक्नोलॉजी के इस जमाने में अधिकतर लोग अब सिर्फ स्क्रीन पर ही पढ़ना पसंद करते हैं, लेकिन इससे किताबों का महत्व कम नहीं हो जाता। किताबें ना केवल ज्ञान का भंडार होती हैं, बल्कि ये आपकी सच्ची साथी भी साबित हो सकती हैं। जब आप किताबों के साथ कुछ वक्त बिताते हैं तो इससे आप कई मायनों में बेहतर बनते हैं।

तरह-तरह की किताबें पढ़ने के लिए सबसे अच्छी जगह है लाइब्रेरी। भारत के हर राज्य में कई लाइब्रेरी हैं और उनमें से कुछ काफी पुरानी हैं।

सरस्वती महल लाइब्रेरी, तंजावुर



सरस्वती महल लाइब्रेरी, तंजावुर

यह लाइब्रेरी तमिलनाडु के तंजावुर में स्थित है और इसकी स्थापना 16वीं शताब्दी में हुई थी। बता दें कि इस लाइब्रेरी की स्थापना तंजावुर के मराठा शासकों ने की थी। इसमें तमिल, संस्कृत और फ़ारसी सहित अलग-अलग भाषाओं में पांडुलिपियों, पुस्तकों और दस्तावेजों का बहुत बड़ा कलेक्शन है। यह लाइब्रेरी मुख्य रूप से अपनी ऐतिहासिक पांडुलिपियों के लिए प्रसिद्ध है और शोधकर्ताओं और विद्वानों के लिए एक खजाना है। इसकी वास्तुकला मराठा राजवंश की भव्यता को दर्शाती है।

केरल स्टेट सेंट्रल लाइब्रेरी, तिरुवनंतपुरम

केरल के तिरुवनंतपुरम में स्थित केरल स्टेट सेंट्रल लाइब्रेरी हर किसी को जरूर जाना चाहिए। इस लाइब्रेरी की स्थापना साल 1829 में हुई थी। यह भारत की सबसे पुरानी पब्लिक लाइब्रेरी में से एक है और इसके चारों ओर एक सुंदर बगीचा है। इसमें पुस्तकों का एक काफी बड़ा कलेक्शन है। यह पढ़ने वाले बच्चों और बुक लवर के लिए एक बेहतरीन स्थान है। अगर आप शांतिपूर्ण वातावरण में कुछ अच्छी किताबों में खोजना चाहते हैं तो ऐसे में आपको केरल स्टेट सेंट्रल लाइब्रेरी जरूर जाना चाहिए।

रामपुर रज़ा लाइब्रेरी, रामपुर

उत्तर प्रदेश में रामपुर में मौजूद रामपुर रज़ा लाइब्रेरी भारत की सबसे पुरानी लाइब्रेरियों में से एक है। इसकी स्थापना 1774 में नवाब फैजुल्लाह खान द्वारा की गई थी। इस लाइब्रेरी में अरबी, फ़ारसी, उर्दू और अंग्रेजी में पांडुलिपियों और किताबों का



रामपुर रज़ा लाइब्रेरी, शांतिनिकेतन



रामपुर रज़ा लाइब्रेरी, रामपुर

एक बेहतरीन कलेक्शन है। इस लाइब्रेरी में 30,000 से अधिक पांडुलिपियां हैं, जिनमें कुछ दुर्लभ ग्रंथ और कलाकृतियां शामिल हैं। यह लाइब्रेरी अपने ऐतिहासिक दस्तावेजों और पांडुलिपियों



केरल स्टेट सेंट्रल लाइब्रेरी

के अपने बेहतरीन कलेक्शन के लिए जानी जाती है।

टैगोर लाइब्रेरी, शांतिनिकेतन

पश्चिम बंगाल के शांतिनिकेतन में स्थित टैगोर लाइब्रेरी को बहुत ही विशेष माना जाता है। साल 1900 में इसकी स्थापना खुद रवींद्रनाथ टैगोर द्वारा की गई थी। यह लाइब्रेरी विश्वभारती विश्वविद्यालय का हिस्सा है और इसमें टैगोर की कृतियों और कई अन्य साहित्यिक खजाना है। अगर आप पश्चिम बंगाल में हैं तो ऐसे में आपको टैगोर लाइब्रेरी जरूर जाना चाहिए।

कैरियर में पाना चाहते हैं सफलता तो ऐसे बढ़ाएं खुद का आत्मविश्वास



हेमंत एक वैब डिजाइनर है और अपने क्षेत्र में माहिर है। हाल ही में उसे पुरानी कंपनी से यह कहते हुए निकाल दिया गया कि आप क्लाइंट्स से ठीक से बात नहीं कर पाते और न ही उन्हें समझा पाते हैं। हमें एक ऐसे व्यक्ति की जरूरत है जो क्लाइंट्स से ठीक से बात कर पाए।

यह कहानी केवल हेमंत की नहीं है, बल्कि कई युवा केवल इसी वजह से अपने कैरियर और निजी जिंदगी में मात खा रहे हैं। व्हाट्सएप और इंस्टाग्राम के इस युग में जिसे सोशल मीडिया कहा जाता है, युवा और टीनएजर्स अपनी

कम्युनिकेशन स्किल्स पर काम करना भूलता जा रहा है। उन्हें सोशल मीडिया से इनपुट तो मिल रहा है लेकिन आउटपुट नहीं। यही वजह है कि जब भी वे किसी गंभीर स्थिति में पड़ते हैं, तो अपनी बात ठीक ढंग से रख नहीं पाते और फेल हो जाते हैं।

बात को प्रभावी ढंग से दूसरों तक पहुंचाना कम्युनिकेशन स्किल्स का एक हिस्सा है जोकि आप के जीवन के पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों हिस्सों में काम आता है। तो आइए, जानते हैं कि कैसे आप अपनी कम्युनिकेशन स्किल्स को सुधार सकते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं :

सुनो और सीखो

कम्युनिकेशन स्किल्स का सब से जरूरी हिस्सा है सुनना। जब कोई व्यक्ति आप के सामने अपनी बात कह रहा हो तो उसे ध्यान से सुनें। आप ने देखा होगा जब टीचर या इंटरव्यू लेने वाला आप से कुछ सवाल करता है तो वह बहुत ही ध्यान से आप की बात सुन रहा होता है।

सामान्य जीवन में लोग चाहते हैं कि उन की बात सुनी जा रही है। अपनी प्रतिक्रिया तैयार करने के बजाय, वास्तव में दूसरे व्यक्ति की बात सुनें। कहीं भी कोई संशय हो तो उसे स्पष्ट करने की कोशिश करें और आगे बढ़ें।

योग के जरिए भटकते मन को काबू में रख सकते हैं

धर्म से जुड़े हुए लोग आजकल ये दावा करते हुए मिलते हैं कि मंदिरों में बड़ी संख्या में लोग पहुंच रहे हैं। श्रद्धा-भक्ति के माहौल में उछाल आ गया है। लेकिन उसी समय क्या ये फिक्र की बात नहीं है कि लोग जमकर नशा कर रहे हैं? कोविड के बाद ये आदत और पसर गई है।

पिछले तीन साल में नशा करने वालों की संख्या लगभग तीस प्रतिशत बढ़ गई है। ये उस देश का आंकड़ा है, जिस देश में मंदिरों का भी विस्तार पिछले तीन सालों में जमकर हुआ। आदमी नशा तब करता है, जब वह कुसंग में होता है, तनाव में रहता है या अतिरिक्त



मौज-मस्ती के मूड में आ जाता है।

घर के बाहर ड्रग पैडलर्स पंद्रह वर्ष के बच्चों को अपना निशाना बना रहे हैं और घर के भीतर इस उम्र के बच्चों के प्रति माता-पिता लापरवाह होते जा रहे हैं। नशा मनुष्य करता ही इसलिए है कि उसके दौड़ते हुए विचार रुक जाएं, लेकिन नशे में विचार रुकते नहीं, बिखर जाते हैं, जिसको वो रुका हुआ समझते हैं। इसी में उनकी मजा आता है, जबकि विचार रुकने पर शांति मिलती है। और वो रुकेंगे योग के अभ्यास से, नशे से तो भ्रम पैदा होता है।

मोटापे और शुगर से लिवर कैंसर दोबारा होने का खतरा बढ़ जाता है: शोध

एक शोध में यह बात सामने आई है कि शुगर और मोटापा लिवर कैंसर को दोबारा उभार सकता है। लिवर कैंसर दुनिया भर में होने वाला छठा सबसे आम कैंसर है।

ओसाका मेट्रोपॉलिटन यूनिवर्सिटी द्वारा हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा (एचसीसी) पर शोध किया गया। यह हेपेटाइटिस संक्रमण से जुड़ा एक प्रकार का लिवर कैंसर है। यह लिवर कैंसर को दोबारा से उभार सकता है और वैश्विक स्तर पर कैंसर से संबंधित मौत का तीसरा प्रमुख कारण भी है।

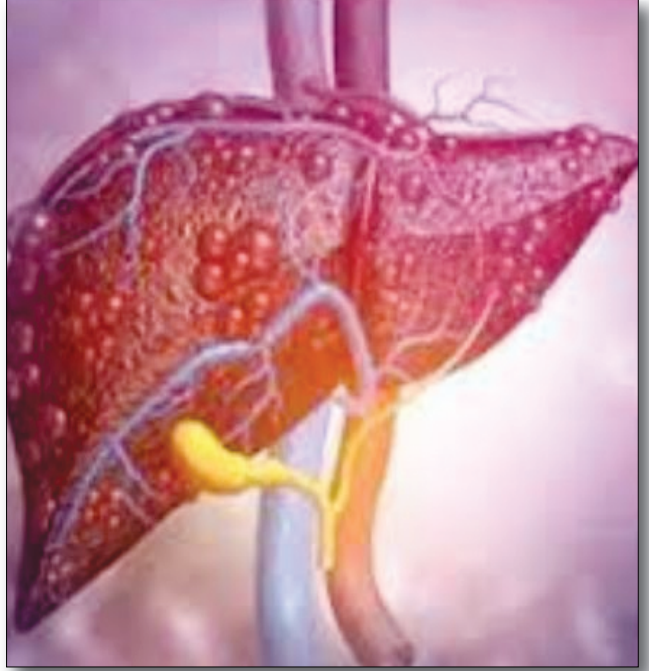
मोटापे और शुगर मेटाबॉलिक सिंड्रोम से जुड़े हैं। जो वसा जमा होने की बीमारी (स्टीटोटिक लिवर डिजीज) को बढ़ावा देते हैं, जिससे लिवर सिरोसिस और हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा (एचसीसी) हो सकता है।

हालांकि, मोटापा या फिर शुगर की वजह से मरीज के जीवित रहने या फिर कैंसर की चपेट में दोबारा आने को लेकर स्थिति स्पष्ट नहीं है।

यूनिवर्सिटी के ग्रेजुएट स्कूल ऑफ मेडिसिन के डॉ. हिरोजी शिंकावा की शोध टीम ने कहा, ₹ हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा में मोटापे और शुगर के साथ देरी से ही सही लेकिन पुनरावृत्ति का खतरा अधिक होता है। बचाव के लिए मोटापे और शुगर को नियंत्रित करना जरूरी है।

पत्रिका लिवर कैंसर में प्रकाशित शोध में टीम ने हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा के उन 1,644 रोगियों को एनालाइज किया जिनकी लिवर रीसेक्शन सर्जरी हुई थी। शोध के आधार पर जानने की कोशिश की कि शुगर मेलिटस, मोटापे और पोस्टऑपरेटिव परिणामों के बीच आखिर संबंध क्या है।

परिणामों से पता चला कि ऑपरेशन के दो साल बाद



मोटापे की पुनरावृत्ति का खतरा लगभग 1.5 गुना बढ़ गया था, और शुगर के मामले में यह जोखिम 1.3 गुना अधिक था।

परिणामों ने बताया कि मोटापे से जूझ रहे मरीजों का ऑपरेशन के पांच साल बाद दोबारा कैंसर होने का जोखिम 3.8 गुना अधिक था, जबकि शुगर के साथ यह 2 गुना अधिक था।

शिंकावा ने कहा कि निष्कर्ष कैंसर की पुनरावृत्ति का शीघ्र पता लगाने और उचित उपचार की ओर बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

अक्सर मोटापे से ही टाइप 2 शुगर की बीमारी होती है। यह दोनों स्थितियां अक्सर आपस में जुड़ी रहती हैं।

हाल के एक से शोध से पता चला है कि अगले 40 वर्षों में मोटापे से ग्रसित वयस्कों की संख्या छह गुना बढ़ जाएगी, जबकि मधुमेह से पीड़ित लोगों की संख्या 2040 तक 642 मिलियन हो जाएगी।

आपकी पसंदीदा पानी पुरी कैंसर, अस्थमा और अन्य बीमारियों का बढ़ा सकती है खतरा

क्या आप भी पानी पुरी खाने के शौकीन हैं, तो सावधान हो जाएं। विशेषज्ञों ने चेतावनी देते हुए कहा कि आर्टिफिशियल रंगों से भरी पानी पुरी खाने से कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के अलावा कैंसर और अस्थमा का खतरा बढ़ सकता है।

कई शिकायतों के आधार पर कर्नाटक में खाद्य सुरक्षा अधिकारियों ने सड़क किनारे स्टालों से लगभग 260 नमूने एकत्र किए। इनमें से 22 प्रतिशत पानी पुरी गुणवत्ता परीक्षण में खरी नहीं उतर पाई। लगभग 41 नमूनों में आर्टिफिशियल रंगों के साथ कैंसर पैदा करने वाले एजेंट शामिल थे। वहीं, 18 नमूने बासी (खाने लायक नहीं) थे।

जून के अंत में कर्नाटक के खाद्य सुरक्षा और मानक विभाग ने राज्य भर में चिकन कबाब, मछली और सब्जियों के व्यंजनों में आर्टिफिशियल रंगों का उपयोग करने पर 10 लाख रुपये तक का जुर्माना और सात साल से लेकर आजीवन कारावास तक की सजा का आदेश पारित किया था।

मार्च में गोभी मंचूरियन और कॉटन कैंडी में इस्तेमाल होने वाले आर्टिफिशियल रंग एजेंट रोडामाइन-बी के उपयोग पर



कर्नाटक में प्रतिबंध लगा दिया गया था। बेंगलुरु के क्लिनिकल न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स एस्टर सीएमआई हॉस्पिटल में हेड ऑफ सर्विसेज एडविना राज ने आईएनएस को बताया कि व्यंजन को अधिक आकर्षक बनाने और स्वादिष्टता बढ़ाने के लिए आर्टिफिशियल रंगों का उपयोग किया जाता है, जो विभिन्न स्वास्थ्य जोखिमों का कारण बनते हैं। खासकर उन लोगों में जो अक्सर विदेशी भोजन का सेवन करते हैं।

उन्होंने कहा कि भोजन में ऐसे सिंथेटिक तत्वों के अत्यधिक संपर्क से कैंसर का खतरा बढ़ जाता है और सूजन बढ़ने से पेट का स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

विशेषज्ञ ने कहा कि इसके परिणामस्वरूप बच्चों में

अतिसक्रियता, एलर्जी के लक्षण और दमा के दौर भी पड़ सकते हैं। इसके अलावा, अगर पानी पुरी में इस्तेमाल किया गया पानी दूषित है तो इससे टाइफाइड जैसी खाद्य जनित बीमारियां भी हो सकती हैं। लोगों को लुभाने के लिए दुकानदार इसमें आर्टिफिशियल रंगों का उपयोग करते हैं। जिससे इसके स्वाद को बढ़ाया जाता है। खाद्य पदार्थों में सनसेट येलो, कार्मोइसिन और रोडामाइन-बी जैसे रंगों का उपयोग कई स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है।

एडविना ने कहा कि आर्टिफिशियल रंगों के बजाय कोई भी ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकता है, जो चुकंदर, हल्दी, केसर के धागों आदि का उपयोग करके प्राकृतिक रंग और स्वाद से बनाए गए हो।

मीशू कबूतर ने की जंगल की रक्षा



एक दिन, मीशू ने देखा कि कुछ इंसान उनके पेड़ के पास आए हैं। वे पेड़ को काटने की तैयारी कर रहे थे। मीशू ने तुरंत अपनी पत्नी माया को बुलाया। माया, देखो! वे लोग हमारे प्यारे पेड़ को काटने आए हैं! मीशू ने चिंतित होकर कहा।

क्या करेंगे, मीशू? हमें कुछ करना होगा! माया ने घबराकर कहा।

हां, हमें अपनी योजना बनानी होगी। मैं अपनी दोस्त मधु को बुलाने जा रहा हूं। वह मधुमक्खी है और उसकी मदद से हम इन इंसानों को भगा सकते हैं, मीशू ने कहा।

मीशू की योजना

मीशू ने तुरंत उड़ान भरी और अपने दोस्त मधु के पास पहुंचा।

मधु! मुझे तुम्हारी मदद की जरूरत है। कुछ लोग हमारे पेड़ को काटने आए हैं, मीशू ने कहा।

मैं तुम्हारी मदद करने के लिए तैयार हूं! मधु ने तुरंत उत्तर दिया। मेरे साथियों को बुलाओ, हम मिलकर उन्हें भगाएंगे!

जंगल का सहयोग

मधु ने अपने अन्य मधुमक्खियों को इकट्ठा किया। वे सभी मीशू के साथ लौट आए।

चलो दोस्तों, हमें इन लोगों को यह बताना है कि इस पेड़ की रक्षा करना कितना जरूरी है! मधु ने कहा।

जब वे पेड़ के पास पहुंचे, तो मीशू ने इंसानों को देखा और सभी मधुमक्खियों ने एक साथ उन पर हमला शुरू कर दिया। इंसान घबरा गए और एक-दूसरे से बोले, यह क्या हो रहा है? ये मधुमक्खियां हमें काटेंगी! हाँ! हमें यहाँ से भागना चाहिए!

सफलता की खुशी

कुछ ही पलों में, इंसान डरकर वहाँ से भाग गए। मीशू और मधु ने खुशी से एक-दूसरे को देखा।

हमने यह कर दिखाया! मीशू ने चहकते हुए कहा। तुम्हारी योजना बहुत शानदार थी, मीशू! हमने मिलकर

अपने पेड़ की रक्षा की, मधु ने कहा। माया और बच्चे पेड़ पर आए और खुशी से बोले, धन्यवाद, मीशू! तुमने हमें सुरक्षित रखा।

कहानी से सीख

इस घटना ने मीशू और उसके दोस्तों को एक महत्वपूर्ण सबक सिखाया। मीशू ने कहा, जब हम एकजुट होते हैं,

तो हम किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं।

इस तरह, मीशू कबूतर ने न केवल अपने परिवार की

बल्कि जंगल की भी रक्षा की। उसकी बुद्धिमानी और दोस्तों के सहयोग ने उन्हें

सुरक्षित रखा। अब मीशू को अपने दोस्तों और

परिवार पर गर्व था, और वे सभी मिलकर खुशहाल

जीवन बिताते रहे।



किसी जन्नत से कम नहीं हैं मुनस्यारी के ये स्थान

मुनस्यारी की खास बात

इस जगह को प्रकृति ने ग़ज़ब की ख़ूबसूरती बरती है। सैलानियों के बीच यह काफ़ी प्रसिद्ध है और ट्रेकर्स ड्रीम के नाम से जाना जाता है।

मुनस्यारी हमारे देश के सबसे ख़ूबसूरत पर्यटन स्थलों में से एक है। यह यह हमारे हिमालयी राज्य उत्तराखंड के पिथौरागढ़ जिले में स्थित है। लगभग 2300 मीटर की ऊंचाई पर स्थित इस जगह को प्रकृति ने ग़ज़ब की ख़ूबसूरती बरती है। सैलानियों के बीच यह काफ़ी प्रसिद्ध है और ट्रेकर्स ड्रीम के नाम से जाना जाता है। इस हिल स्टेशन के आस-पास कई ऐसे ट्रेक्स हैं जिसे हर कोई करना चाहता है। यही वजह है कि दुनिया भर के ट्रेक इस जगह पर ट्रेकिंग करने के लिए आते हैं। इस जगह के बहते झरने, ख़ूबसूरत ग्लेशियर, हरे भरे घास के मैदान और हिमालय की ऊँची ऊँची चोटियों की देखकर दंग रह जाते हैं। यह जगह सैकड़ों वनस्पतियों और जीव-जंतुओं का घर है। गर्मियों और सर्दियों के महीनों में इस जगह पर देश भर से आए लोगों की भीड़ रहती है।

बिर्थी फॉल्स

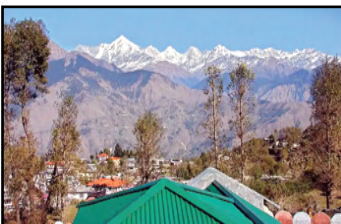


मुनस्यारी आने वाले सैलानी बिर्थी फॉल्स देखने जरूर आते हैं। यह लगभग 125 मीटर की ऊंचाई से गिरता एक बहुत

ही ख़ूबसूरत झरना है जिसे देखकर पर्यटक झूम उठते हैं। इस जगह पर यदि आप जाना चाहते हैं तो आपको मुनस्यारी से लगभग 35 किमी की दूरी तय करना होगा। यह जगह दुनिया भर से आए आगंतुकों को प्राकृतिक परिदृश्य के साथ साथ ख़ूबसूरत मौसम भी प्रदान करता है। इस जगह पर लोग घूमने और पिकनिक मानने के लिए आते हैं।

पंचाचूली चोटी

पंचाचूली चोटी इस जगह पर स्थित एक पांच चोटियों का समूह है जिन्हें कहीं से भी देखा जा सकता है। यह एक बहुत ही



ख़ूबसूरत और अविश्वसनीय दृश्य प्रस्तुत करता है। यही वजह है कि मुनस्यारी आने वाले सैलानी इस जगह को देखने की इच्छा के साथ यहाँ पर आते हैं। पंचचूली चोटी मुनस्यारी से देखने पर वास्तव में बहुत ही अनोखी लगती है। इस जगह पर आकर ही हमें समझ में आता है कि जोहार घाटी का आखिर सौंदर्य क्या है। इस जगह पर आकर समय बिताना आपको अच्छा लगेगा।

थमरी कुंड



थमरी मुनस्यारी का एक और ख़ूबसूरत और लोकप्रिय पर्यटक स्थल है। जिसे लोग थमरी झील या कुंड के नाम से जानते और सम्बोधित करते हैं।

यह जगह अपनी प्राकृतिक सुंदरता और ख़ूबसूरत मौसम के लिए जानी जाती है। इस जगह पर आपको अल्पाइन और पर्णपाती पेड़ों की एक बहुत ही बड़ी और विविधतापूर्ण श्रृंखला देखने को मिलती है। यह कई तरह के पेड़ पौधों और जीवों का घर है। यह मुनस्यारी से महज 3 किमी की दूरी पर स्थित है जिसकी वजह से गर्मियों के दिनों में सैलानियों से भारी रहती है।

कलमुनि टॉप

कलमुनि टॉप मुनस्यारी का बहुत ही लोकप्रिय पर्यटक स्थल है। यह एक बहुत ही ख़ूबसूरत और ऊँचा शिखर है।



इस जगह पर दुनिया भर से लोग घूमने के लिए आते हैं। आप बिर्थी से वापसी के दौरान इस जगह को देख सकते हैं। इस पर्यटन स्थल की दूरी मुनस्यारी से लगभग 15 किमी है। इस जगह पर एक बहुत ही मान्यतापूर्ण काली माता का मंदिर है। इस जगह पर लोग अपनी आस्था प्रकट करने के साथ आसपास के प्राकृतिक नजारों को देखना पसंद करते हैं। इस जगह पर आपको जरूर जाना चाहिए।

चेहरे में कांच घुसने से डरावनी हो गई थी शकल मुसीबतों से भागने की बजाय डटकर लड़ी 'परदेस' की 'गंगा'

बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री महिमा चौधरी आज 51 वर्ष की हो गयी। फिल्म 'परदेस' से बॉलीवुड में अपनी पहचान बनाने वाली अदाकारा की जिंदगी बेहद उतार-चढ़ाव भरी रही। सिर्फ ब्रेस्ट कैंसर ही नहीं वह एक भयानक हादसे को भी झेल चुकी है, इस घटना के बाद उनके चेहरे से 67 कांच के टुकड़े निकाले गए थे, जिससे उनकी हालत काफी नाजुक हो गई थी। इसके बावजूद, महिमा ने साहस और धैर्य के साथ खुद को ठीक किया और एक नई शुरुआत की।

महिमा चौधरी की यह दुर्घटना एक फिल्म की शूटिंग के दौरान हुई थी। रास्ते में एक ट्रक ने उनकी कार को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि कार की खिड़की का कांच टूट गया और कांच के टुकड़े महिमा के चेहरे पर लग गए। इसके कारण उनके चेहरे पर गंभीर चोटें आईं और उनके आत्मविश्वास को भी गहरी चोट पहुंची। यह घटना उनके करियर के शुरुआती दौर में हुई थी और इसका उन पर गहरा मानसिक और शारीरिक प्रभाव पड़ा।

दुर्घटना के तुरंत बाद महिमा का इलाज शुरू हुआ। डॉक्टरों ने उनके चेहरे से 67 कांच के टुकड़े निकाले और सर्जरी के जरिए घावों का इलाज किया। कई महीनों तक उन्हें इलाज और सर्जरी से गुजरना पड़ा। महिमा ने बताया कि दुर्घटना के बाद वह मानसिक रूप से भी बहुत परेशान थीं। उनका चेहरा बुरी तरह से जख्मी हो गया था, जिससे उनका आत्मविश्वास टूट गया था। उन्हें अपने करियर और सार्वजनिक जीवन को लेकर भी चिंता थी।

महिमा ने इस कठिन समय में धैर्य नहीं खोया। उन्होंने सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाया और धीरे-धीरे शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को मजबूत बनाया। उनकी मां और परिवार ने भी इस कठिन समय में उनका



साथ दिया और उन्हें प्रेरित किया। दुर्घटना के बाद, महिमा को फिल्मों से ब्रेक लेना पड़ा और उन्होंने कुछ समय तक पब्लिक अपीयरेंस से दूरी बनाए रखी। इसी बीच कुछ पैपराजी ने उनकी फोटो निकाली और पेपर-मैगजीन्स में छाप दी। ये वो समय था जब एक्ट्रेस की फोटो देखने के बाद लोगों ने उन्हें Scars Face का टैग दे दिया, उनके हाथ से कई बड़ी फिल्में निकल गईं।

हालांकि, धीरे-धीरे महिमा अपने आत्मविश्वास को वापस पाने में सफल रहीं। कई महीनों तक खुद को ठीक करने के बाद, उन्होंने फिर से फिल्मों और अपने करियर की ओर लौटने का फैसला किया। महिमा की यह कहानी उन सभी लोगों के लिए प्रेरणा है जो जीवन में कठिन परिस्थितियों का सामना करते हैं। उन्होंने अपने साहस, दृढ़ता, और सकारात्मक दृष्टिकोण से न केवल अपने शारीरिक घावों को ठीक किया, बल्कि अपने करियर को भी नए सिरे से संभाला।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512