

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
2 मार्च 2025

बॉलीवुड में  
**नोरा फतेही** के  
जलवे और उनके  
शानदार बोल्लड डांस  
मूव्स देख कर सभी  
आकर्षित होते है





चार औरतें मिलकर बातें  
करें तो..

"चुगली"

और चार आदमी बैठकर  
बातें करें तो..

"मीटिंग"

ये तो घोर अन्याय है....!!



एक आदमी बैंक में लोन  
लेने गया  
बैंक मैनेजर ने चेक देने के लिए  
जैसे ही हाथ आगे बढ़ाया  
तो ग्राहक क्रुतघ्ता पूर्वक बोला :-  
"आपका ये ऋण  
मैं ज़िंदगी भर नहीं चुका पाऊंगा"  
ये सुनते ही मैनेजर ने  
चेक वापस टेबल पर रख लिया..!



ओरत जब गुस्से में हो  
तो महज़ एक घंटे में  
सब कुछ पैक कर लेती है..  
मगर जब कहीं घूमने जाना हो  
तो एक हफ्ते तक  
सामान पैक नहीं होता...!!



पागलखाने में सारे पागल  
रो रहे थे  
एक पागल चुपचाप सोया  
हुआ था  
डॉक्टर ने पूछा - तुम क्या शांति  
से सोए हो..?  
पागल - बेवकूफ, मैं मर चुका हूँ  
इसलिए तो सब रो रहे हैं..!



संता - क्या कर रहे हो..?  
बंता - स्वा रहा हूँ भाई..  
संता - अकेले अकेले...  
बंता - अबे बीवी से ताने स्वा  
रहा हूँ..  
आजा तू भी स्वा ले..!

# परफेक्ट कपल को आखिर क्यों कहते हैं दो हंसों का जोड़ा

अक्सर आपने देखा होगा कि अगर दो कपल के बीच में लोगों को बेशुमार प्यार और भाव दिखता है तो लोग उस जोड़े को दो हंसों के जोड़े वाली उपाधि दे ही देते हैं। फिल्म हो या कहानियां प्यार भरे जोड़ों को हंसों के जोड़ों कहने के किस्से मिल ही जाते हैं। कपल के लिए स्पेशल डेकोरेट किये होटल रूम में भी हंसों के जोड़े को रखा जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं आखिर क्यों प्रेमी जोड़ों को दो हंसों का जोड़ा कहा जाता है। अगर नहीं जानते हैं तो कोई बात नहीं आज हम आपको बताते हैं कि आखिर शादीशुदा या प्रेमी जोड़ों को दो हंसों का जोड़ा क्यों कहा जाता है।

## प्रेम का प्रतीक क्यों है दो हंसों का जोड़ा

हंस एक बहुत प्यारा दिखने में सुंदर और बहुत ही ज्यादा शांत स्वभाव के पक्षी होते हैं। जो अपने साथी से बहुत प्यार करते हैं और हमेशा दोनों साथ ही रहते हैं। ऐसा माना जाता है कि दोनों हंस हमेशा साथ रहते हैं और एक दूसरे का साथ कभी नहीं छोड़ते हैं। जो ये दर्शाता है कि दोनों के बीच कितना प्यार है। दोनों हंस इतने प्यार से साथ रहते हैं कभी एक दूसरे का साथ नहीं छोड़ते हैं इसीलिए उन्हें सबसे प्यारे कपल के रूप में देखा जाता है। यही कारण भी है कि हंसों के जोड़ों को प्रेम का प्रतीक भी बना दिया गया है। असल ज़िन्दगी हो या फिल्म, कहानी एक अच्छे जोड़ों को हंसों के जोड़ों की उपाधि दे ही दी जाती है।

## हिन्दू धर्म में हंसों का महत्व

हिन्दू धर्म में हंसों का काफी महत्व माना जाता है। ज्ञान की देवी माता सरस्वती का वाहन भी हंस है। वहीं हंस का दूध जैसा पवित्र रंग पवित्र रिश्ते की पवित्रता को भी दर्शाता है।

## हंस ऐसे भी होते हैं

अक्सर आपने सफ़ेद रंग के ही हंस देखे होंगे। कहानी या फिल्मों में भी सफ़ेद रंग के हंसों को ही दिखाया जाता है लेकिन



आस्ट्रेलिया में काले रंग के भी हंस पाए जाते हैं।

हंसों को एक वफादार जीव माना जाता है जो अपने साथी के प्रति बहुत ज्यादा समर्पित और वफादार रहते हैं। यही कारण है कि जीवनसाथी के प्रति प्रेम के उदहारण के लिए हंसों के जोड़ों का उदहारण ही दिया जाता है। हंस स्वभाव के बहुत भावुक होते हैं। क्या आप जानते हैं हंसों के दांत नहीं होते हैं लेकिन अगर कोई इसके साथी या अंडों को नुकसान पहुँचाने की कोशिश करता है तो ये उसका डटकर सामना भी करते हैं। हंस अक्सर समूह में ही रहते हैं और अपने समूह के प्रति भी संवेदनशील होते हैं। समूह से अलग जल्दी नहीं होते हैं। हालाँकि हंस उड़ भी सकते हैं

लेकिन जब वह उड़ते हैं तो अपने शेष को बदलकर वी शेष में कर लेते हैं। अपने अक्सर देखा होगा कि जब हंसों का समूह चलता है तो वह एक लाइन में एक दूसरे के पीछे ही चलते हैं। ये उनकी ताकत का ही प्रतीक है। वहीं जब संचालन करने वाला हंस थक जाता है तो वो पीछे हट जाता है और दूसरा हंस उसकी जगह ले लेता है। हंसों की एक दुसरे के प्रति वफादारी होने के कारण ही उन्हें प्रेम का प्रतीक माना जाता है।



# खुशी कपूर ने लुक्स को लेकर

## कह डाली ये बड़ी बात

### ‘सर्जरी करवाना कोई बुरी बात नहीं’

खुशी कपूर इन दिनों अपनी अगली फिल्म ‘लवयापा’ को लेकर चर्चा में हैं, जो 14 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। एक हालिया इंटरव्यू में उन्होंने अपनी बचपन की ट्रोलिंग के बारे में खुलासा किया। खुशी ने बताया कि उन्हें बचपन में अक्सर अपनी मां श्रीदेवी और बहन जाह्नवी कपूर से अलग दिखने के लिए ट्रोल किया जाता था। इस दौरान उनके रंग और लुक्स का मजाक उड़ाया जाता था, जिससे उन्हें बहुत बुरा लगता था।

उन्होंने कहा, उस समय मैं काफी छोटी थी और यह सब मेरी सेल्फ-रेस्पेक्ट को ठेस पहुंचाता था। इसके बाद से ही मैंने अपनी लुक्स पर अधिक ध्यान देना शुरू कर दिया।

#### प्लास्टिक सर्जरी और फिलर्स पर दिया बयान

खुशी ने अपने लुक्स में बदलाव को लेकर भी अपनी राय साझा की। उन्होंने कहा, मैंने सैकड़ों ऐसी चीजें नहीं कराई हैं जो लोग बोलते हैं। स्किनकेयर, सर्जरी और फिलर्स करवाना कोई गलत बात नहीं है। वह मानती हैं कि अगर कोई व्यक्ति ईमानदारी से स्वीकार करता है कि उसने फिलर्स कराए हैं, तो इससे किसी को परेशानी नहीं होनी चाहिए।



#### ट्रांसफॉर्मेशन के बाद भी ट्रोलिंग का सामना

अपनी पहले की ट्रोलिंग और हालिया ट्रांसफॉर्मेशन के बारे में बात करते हुए खुशी ने कहा कि, जब मैं छोटी थी, तब भी मुझे ट्रोल किया गया था, और अब जब मैंने लुक्स में बदलाव किया है, तो भी ट्रोलर्स का सामना कर रही हूँ। इसके बावजूद उन्होंने यह निर्णय लिया कि अपने लुक्स को बदलना ही सही है और वह अपने ट्रांसफॉर्मेशन पर गर्व महसूस करती हैं।

खुशी कपूर ने अपनी ट्रांसफॉर्मेशन के बारे में बहुत खुलकर बात की, जो उनके आत्मविश्वास को दर्शाता है। उनका यह कदम यह साबित करता है कि एक व्यक्ति को अपने लुक्स से जुड़े ट्रोलिंग या समाज की अपेक्षाओं से परेशान होकर बदलाव करने का अधिकार है, बशर्ते वह यह सब अपनी इच्छा से करें।



## सुबह स्कूल के लिए बच्चों को तैयार करने में होती है देर तो अपनाएं ये टिप्स

लगभग सभी घरों में सुबह का समय हमेशा बिजी और तनावपूर्ण होता है। खासकर जब बच्चों को स्कूल भेजने की जल्दी होती है। ऐसे में कभी-कभी बच्चों को तैयार करना एक चुनौतीपूर्ण काम बन जाता है। इस भागदौड़ में दिन की शुरुआत ही खराब हो जाती है। सुबह की भाग-दौड़ और बच्चों के नखरों के बीच स्कूल के लिए उन्हें तैयार करना काफी मुश्किल हो जाता है। हालांकि, कुछ आसान और असरदार टिप्स को अपनाकर आप अपने इस समय को आरामदायक और व्यवस्थित बना सकते हैं। आइए जानें बच्चों को बिना किसी परेशानी के सुबह स्कूल के लिए तैयार करने के कुछ स्मार्ट टिप्स के बारे में-

### रात को तैयारी करें

सुबह की दौड़-धूप से बचने के लिए रात को ही बच्चों के स्कूल बैग, किताबें, नोटबुक और यूनिफॉर्म तैयार रखें। इससे बच्चों को सुबह जल्दी तैयार होने में मदद मिलेगी और आप भी शांति से सुबह का समय बिता सकेंगे

### बच्चों को नियमित समय पर उठाने की आदत डालें

बच्चों को सुबह एक ही समय पर उठाने की आदत

डालें। इससे उनका शरीर इस रूटीन के अनुसार समय पर उठने के लिए तैयार हो जाएगा। धीरे-धीरे बच्चों के अलार्म का समय कम करके आप उन्हें जल्दी उठने की आदत डाल सकते हैं।

### रात में ही कर लें ब्रेकफास्ट की तैयारी

आप अपने बच्चे को नाश्ते में क्या देने वाले हैं इस चीज की तैयारी और प्लानिंग पहले ही कर लें। नाश्ते के लिए ऐसी चीजों को चुनें जिन्हें जल्दी और आसानी से तैयार किया जा सके। आप सुबह अपने बच्चों को नाश्ते में दूध, ओट्स या फिर फल और सैंडविच दे सकते हैं। आपके ऐसा करने से वे नाश्ता सही समय पर कर लेंगे और स्कूल के लिए तैयार भी हो जाएंगे।

### सुबह के स्क्रीन टाइम को कम करें

अक्सर बच्चों की आदत होती है कि सुबह उठते के बाद ही वे टीवी आय फिर स्मार्टफोन में घुस जाते हैं। वे हर काम टीवी और स्मार्टफोन स्क्रीन पर देखते हुए ही करने लगते हैं। अगर आप चाहते हैं कि सुबह के समय उनका कामों से ध्यान न भटके और वे सभी काम समय पर कर लें तो आपको सुबह के समय उन्हें स्मार्टफोन और टीवी से दूर रखें।

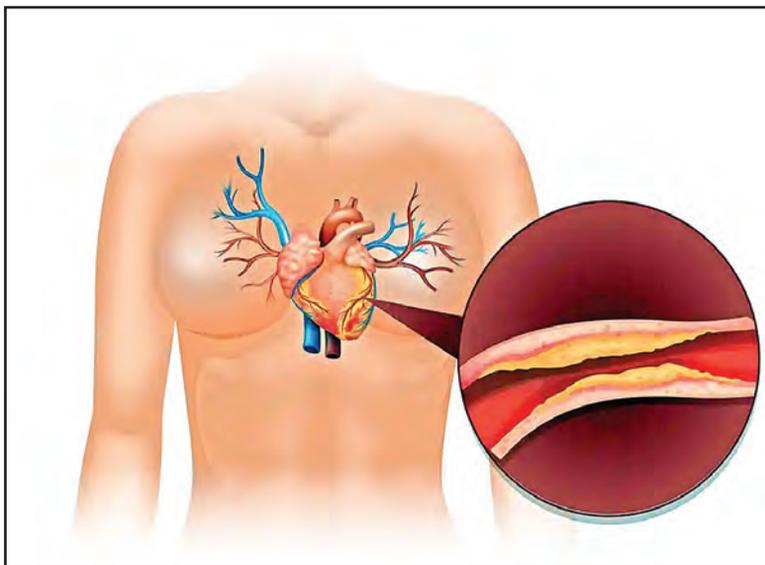
### बच्चों को बनाएं जिम्मेदार

बच्चे भले ही छोटे हों लेकिन, फिर भी आपको उन्हें कुछ जिम्मेदारियां देनी चाहिए। आपको अपने बच्चे से जूते पहनना, बैग अच्छे से पैक करना और पानी की बोतल भरकर रखने को कहना चाहिए। जब आप ऐसा करते हैं तो उनमें कॉन्फिडेंस बढ़ता है और वे किसी भी काम को करने के लिए मोटिवेटेड रहते हैं।

## बैड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकेंगी

### किचन में रखीं ये 4 चीजें, दिल भी रहेगा हेल्दी

दिल को हेल्दी रखने के लिए सही लाइफस्टाइल और सही डाइट का होना जरूरी है. हमारी किचन में ऐसी चीजें मौजूद हैं, जो हार्ट हेल्थ को बढ़ावा देती हैं. आइए एक्सपर्ट से किचन चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए, जो दिल के लिए फायदेमंद हैं.



हमारा खानपान सही होगा तो दिल भी हेल्दी रहेगा. आजकल खराब खानपान और लाइफस्टाइल में गड़बड़ी के कारण दिल से जुड़े रोगों का खतरा रहता है. ऐसे में दिल को हेल्दी रखने के लिए विटामिन और मिनरल्स से भरपूर डाइट को खाना जरूरी है. लेकिन क्या आप जानते हैं किचन में रखीं कुछ चीजें भी हार्ट को हेल्दी रख सकती हैं.

आयुर्वेद एक्सपर्ट कहती हैं कि आजकल युवाओं को भी कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज जैसी बीमारियां हो रही हैं. ये सारे दिल की बीमारियों का कारण बनते हैं. ऐसे में किचन में मसाले जैसे दालचीनी, लहसुन और साबुत अनाज को डाइट में शामिल करें. आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि इन्हें किस तरह डाइट में शामिल करें.

#### ओट्स

ओट्स में हाई फाइबर, खासकर बीटा-ग्लूकन, पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है. कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से दिल की बीमारियां हो सकती हैं. इसलिए ओट्स का सेवन दिल के लिए फायदेमंद होता है. यह हाई बीपी को भी कंट्रोल करता है. ओट्स को दूध या नट्स के साथ मिलाकर नाश्ते में खाया जा सकता है.

#### दालचीनी

दिल को हेल्दी रखने के लिए दालचीनी भी बेहद फायदेमंद है. दालचीनी भी बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने का काम करती है. आप दालचीनी के पाउडर को दूध में डालकर पी सकते हैं. इसके अलावा, दालचीनी का गुनगुना पानी भी हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद होता है.

#### लहसुन

हार्ट को हेल्दी रखे के लिए लहसुन का सेवन करना काफी अच्छा विकल्प आपके लिए हो सकता है. डायटीशियन कहती हैं कि लहसुन में खास तरह के पोषक तत्व होते हैं, जो हार्ट रेट को सामान्य रखने में मदद करते करते हैं. इसके अलावा, लहसुन खून का गाढ़ा नहीं होने देता है, जिससे हार्ट को काफी फायदा मिलता है.

#### साबुत अनाज

साबुत अनाज जैसे दालें भी हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद होती हैं. दालों में अच्छी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर व विटामिन पाए जाते हैं, जो हार्ट के लिए बेहद हेल्दी माने जाते हैं. रोजाना एक कटोरी दाल खाने से दिल के रोगों का खतरा कम होता है.

# जन्म के तुरंत बाद बच्चे को क्यों नहीं पहनाए जाते नए कपड़े ? इन मान्यता के पीछे छिपा है वैज्ञानिक तर्क

बच्चे के पैदा होने के बाद माता- पिता की जिम्मेदारियां काफी बढ़ जाती हैं। कई बार वह जाने- अनजाने में कुछ ऐसा कर बैठते हैं जो आगे चलकर बच्चे के लिए मुश्किलें पैदा कर सकता है। अगर आप नए- नए पेरेंट्स बने हैं या बनने वाले हैं तो जान लीजिए कि नवजात शिशु को कुछ दिनों तक नए कपड़े नहीं पहनाने चाहिए। यह केवल एक प्राचीन मान्यता नहीं है, बल्कि इसके पीछे वैज्ञानिक, पारंपरिक और वास्तु शास्त्र से जुड़े कई कारण होते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।



## वास्तु शास्त्र और धार्मिक मान्यताएं

वास्तु शास्त्र के अनुसार, नवजात शिशु बहुत नाजुक और संवेदनशील होता है। उसे बाहरी दुनिया की ऊर्जा के प्रभाव से बचाने के लिए पुराने कपड़े पहनाने की परंपरा है, क्योंकि नए कपड़ों में बाहरी ऊर्जा जल्दी आकर्षित करने की प्रवृत्ति होती है। पुराने बुजुर्गों का भी मानना है कि पहले से पहने हुए कपड़े शुभ होते हैं और बच्चे को बुरी नजर और अशुद्धियों से बचाते हैं।

## वैज्ञानिक कारण

इसका एक कारण यह भी है कि पुराने कपड़े धोए हुए होते हैं और कई बार पहने जाने के कारण उनमें किसी भी प्रकार के केमिकल या कठोर फैब्रिक का असर नहीं रहता, जिससे नवजात की त्वचा सुरक्षित रहती है। ऐसा माना जाता है कि नए कपड़े बनाने की प्रक्रिया में कई लोगों का स्पर्श होता है, जिससे उनमें अलग-अलग ऊर्जाएं आ

सकती हैं। नवजात को इस तरह की ऊर्जा से बचाने के लिए पुराने कपड़े पहनाने की सलाह दी जाती है।

## पैसों की बचत

पुराने कपड़े पहनाने से फिजूलखर्ची कम होती है और इससे संसाधनों की बचत होती है। यह भी माना जाता है कि नवजात शिशु बहुत जल्दी बड़ा होता है, इसलिए कुछ समय के लिए नए महंगे कपड़े खरीदने की बजाय पुराने कपड़ों का इस्तेमाल करना समझदारी भरा फैसला होता है।

## कब पहना सकते हैं नए कपड़े

अगर आप नवजात को नए कपड़े पहनाना चाहते हैं पहले उन्हें धोकर, धूप में सुखाकर और आयरन करके ही पहनाएं। 100% कॉटन और मुलायम फैब्रिक का चुनाव करें। बच्चे की त्वचा पर नए कपड़ों का कोई एलर्जी रिएक्शन तो नहीं हो रहा, इसे ध्यान से देखें। नवजात को पुराने कपड़े पहनाने की परंपरा सिर्फ अंधविश्वास नहीं है, बल्कि इसके पीछे वैज्ञानिक और वास्तु शास्त्र के ठोस कारण हैं।

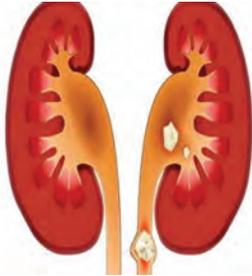
# किन 3 लोगों को नहीं खानी चाहिए हरी पत्तेदार सब्जियां? हो सकती हैं खतरनाक

क्या आप भी सोचते हैं कि हरी पत्तेदार सब्जियां हमेशा सेहत के लिए अच्छी होती हैं? सही सोचा आपने, क्योंकि ये सब्जियां हमें ढेर सारे जरूरी पोषक तत्व देती हैं, जो हमारी इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं और शरीर को हेल्दी रखते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि कुछ लोगों के लिए ये सब्जियां नुकसानदायक हो सकती हैं? हां, आपने सही पढ़ा! कुछ खास हेल्थ प्रॉब्लम्स वाले लोगों को इसका सेवन करना ठीक नहीं होता। चलिए, जानते हैं कि किसे और क्यों हरी सब्जियां नहीं खानी चाहिए।

## हरी पत्तेदार सब्जियों में क्या होता है?

हरी पत्तेदार सब्जियों में पोषक तत्वों के साथ-साथ कुछ ऐसे कंपाउंड्स और ऑक्सलेट्स होते हैं, जो कुछ लोगों की सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। इसलिए, कुछ खास लोगों के लिए इसका सेवन करना सही नहीं हो सकता। आइए जानते हैं कि किन लोगों को हरी सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।

### किडनी की समस्या वाले लोग



कुछ हरी पत्तेदार सब्जियों में प्यूरिन नामक तत्व पाया जाता है। प्यूरिन यूरिक एसिड को बढ़ा सकता है, जिससे किडनियों पर बुरा असर पड़ सकता है। अगर आपको किडनी से जुड़ी कोई समस्या हो, तो पालक जैसी हरी



सब्जियों का सेवन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है।

### पथरी की समस्या वाले लोग

जिन लोगों को किडनी स्टोन (पथरी) की समस्या है, उनके लिए भी हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन नुकसानदायक हो सकता है। हरी सब्जियों में पोटेशियम होता है, जो किडनी स्टोन्स के मरीजों के लिए ठीक नहीं होता। अगर इनका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए तो किडनी में स्टोन बनने का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा, हरी सब्जियों में धूल और मिट्टी के कण होते हैं, जो पेट में जमा होकर स्टोन्स का कारण बन सकते हैं।

### ज्वाइंट पेन (जोड़ों का दर्द)

हरी पत्तेदार सब्जियों में ऑक्सलेट्स होते हैं, जो जोड़ों के दर्द की समस्या को बढ़ा सकते हैं। अगर किसी को अर्थराइटिस या गठिया जैसी समस्या है, तो उन्हें हरी



सब्जियों का सेवन करने से बचना चाहिए। ऑक्सलेट्स से जोड़ों में सूजन और दर्द हो सकता है।

# कमाल के हैक्स किसी ने नहीं बताए होंगे

## आइये निपटाते हैं कुछ मुश्किल काम मिनटों में

अक्सर घर के छोटे छोटे काम हमारी मेहनत को बढ़ा देते हैं और समय भी काफी लेते हैं। कई बार तो हम छोटे छोटे कामों को सही करने में घंटों बर्बाद कर देते हैं। इसके लिए हमें अपनी आदतों में थोड़ा सुधार लाना चाहिए और कुछ स्मार्ट हैक्स इस्तेमाल करने चाहिए जिससे हमारा काम काम समय और आधी से भी काम मेहनत में हो जाए। ये हैक्स आपके वाशरूम किचन हॉल अलमारी सबके काम आएंगे और एक बार आपने इन पर ध्यान देना शुरू कर दिया तो आपका घर एक बिलकुल साफ़ और चमकता हुआ नजर आएगा और आपके पास बहुत सारा समय भी होगा जिसमें आप अपनी हॉबी पर ध्यान दे सकती हैं, ऑफिस का काम बिना स्ट्रेस के कर सकती हैं, पावर नैप ले सकती हैं, योगा कर सकती हैं, या अपने पार्टनर के साथ कुछ समय बहुत आराम से बिता सकती हैं।

### डिजिटल कैलेंडर

किसी जरूरी दिन के लिए दीवार पर लटके कैलेंडर पर निशान लगाने या लम्बा सा नोट लिखने से अच्छा है अपने घर के कामों, अपॉइंटमेंट्स, और बिल्स के लिए डिजिटल कैलेंडर का इस्तेमाल करें ताकि समय पर सब कुछ याद रहे। इस तरह आपको बार बार कैलेंडर पलट कर नहीं देखना पड़ेगा और काफी समय भी बच जाएगा।

### मल्टी-टास्किंग

वाशिंग मशीन चलाते समय, फोन कॉल्स या ईमेल का काम करें, सब्जियां पकाते समय आटा गूंध कर रख दें, जिससे काम समय में काफी काम एक साथ हो सकें।

### स्मार्ट क्लीनिंग टिप्स

रोज बर्तन धोने के बाद स्पंज गरम पानी से धो कर धूप में रख दें। नहाने के तुरंत बाद बाथरूम में वाइपर करें और पोछे से अतिरिक्त जमा पानी साफ़ कर दें। बिस्तर से उठते वक़्त ही चादर रजाई सही जगह पर रख दें।

### सुबह की तैयारी करें रात में

स्कूल ऑफिस जाने वाले कपड़े पहले से सेट कर के रखें, जूतों में पॉलिश, रुमाल मोजे आदि कपड़ों के साथ ही रख दें।



लंच बॉक्स धो कर सूखा कर रखें। आलू उबाल कर बिना छीले फ्रिज में रखें, अगले दिन सब्जी और पराठे बनाने में समय काम लगेगा।

### बर्तन

हर बार सिंक में बर्तन रखते समय पानी से जूठा निकाल कर रखें, दूध, चावल सब्जी के खाली बर्तन में पानी डाल कर पहले से भिगो दें। बर्तन धोते वक़्त गन्दगी आराम से निकल जाएगी।

### वाशरूम

हफ्ते में काम से काम तीन बार में डिटर्जेंट विनेगर और बेकिंग सोडा मिला कर बाथरूम के फर्श पर २० मिनट के लिए डाल दें और नहाते वक़्त आराम से साफ़ कर दें। बाथरूम में गन्दगी जमा नहीं हो पाएगी और डीप क्लीनिंग में भी ज्यादा समय नहीं लगेगा।

### बास्केट

अगर आपके पास धुले हुए कपड़ों को तय करने का समय नहीं है तो उन्हें इकट्ठा कर के बीएड टेबल चेयर या सोफे पर ढेर लगाने से अच्छा है एक बड़ी सी बास्केट में इन्हें रख दें और समय मिलते ही तय कर लें। घर साफ़ दिखेगा और काम भी जल्दी हो जाएगा।

### अलमारी ऑर्गनाइज़र्स

अलमारी में मोजे, ब्रा, पैटी रुमाल और छोटे कपड़े मिक्स हो जाते हैं, और इन्हें ढूँढने में घंटों हम मेहनत कर के फिर से अलमारी साफ़ करते हैं। इस परेशानी से बचने के लिए अलमारी ऑर्गनाइज़र्स ले आए और इसमें अपने छोटे छोटे कपड़े या सामन स्टोर कर लें।

# अब 20 की उम्र से ही स्किन को दें एंटी-एजिंग प्रोटेक्शन, यह कोलेजन ड्रिंक पिएं

उम्र को रोकना किसी के हाथ में नहीं हैं और आजकल लाइफस्टाइल, खराब खान-पान और प्रदूषण के कारण पच्चीस-छब्बीस साल में ही उम्र लगने लगती है। उम्र के साथ स्किन में महीन रेखाएँ दिखने लगती हैं और स्किन की टाइटनेस कम होती जाती है। इसकी वजह शरीर में कॉलेजन प्रोडक्शन कम होना होता है। कोलेजन स्किन की चमक और हेल्थ बनाने रखने के लिए जरूरी प्रोटीन है। इसलिए अब आपको बीस साल के बाद ही अपनी स्किन का ध्यान रखना शुरू करना होगा जिससे लंबी समय तक आप अपनी उम्र के साथ होने वाले बदलावों से बच सकें और आपकी स्किन शाइनिंग और ग्लोइंग रहे।

स्किन को जवां बनाये रखने के लिए आप तरह-तरह के स्किन केयर प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करते होंगे। लेकिन, फिर भी इनसे स्किन पर कोई खास असर नहीं दिखता है। लेकिन, आज हम आपको एक ऐसी ड्रिंक बताने जा रहे हैं जिसके सेवन से आपकी त्वचा लंबे समय तक हेल्दी बनी रहेगी। जी, हाँ ये



कोलेजन बूस्टिंग ड्रिंक कारगर उपाय है। इस ड्रिंक को बनाने के लिए आपको ज्यादा कुछ नहीं चाहिए। यह बहुत ही कम इंग्रेडिएंट्स से तैयार हो जाती है। ये सभी आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

**कद्दू के बीज:** जिंक से भरपूर कद्दू के बीज शरीर में कोलेजन संश्लेषण में मदद करते हैं।

**सूरजमुखी के बीज:** विटामिन ई से भरपूर, जो त्वचा को नुकसान से बचाने में मदद करता है।

**नारियल:** हेल्दी फैट और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करता है, जो त्वचा को पोषण देता है

**खजूर:** यह एक प्राकृतिक स्वीटनर जो आवश्यक विटामिन और खनिज भी प्रदान करता है।

इस एंटी-कोलेजन ड्रिंक को बनाने के लिए 1 चम्मच कद्दू के बीज, 1 चम्मच प्रोटेड नारियल, 2 चम्मच प्रोटेड खजूर और 1 चम्मच सूरजमुखी के बीज को मिक्सर में पीस लें और फिर इन्हें एक कप पानी में मिलाएँ। हर दिन सुबह इस ड्रिंक को पीने से आपकी स्किन एकदम चमकदार बनी रहेगी, झुर्रियाँ नहीं दिखेंगी और त्वचा की कसावट बढ़ेगी। इससे न केवल त्वचा की नमी बरकरार रहती है बल्कि शरीर में मौजूद विषैले पदार्थों को डिटॉक्स करने में भी मदद मिलती है।

तो, आप भी अपनी स्किन को बुढ़ापे में भी जवां दिखाना चाहते हैं तो उसके लिए अभी से तैयारी करें। बीस साल के बाद ही यह एंटी-एजिंग कोलेजन ड्रिंक पीना शुरू कर दीजिए, जिससे चालीस के बाद भी आपकी त्वचा पर बीस साल बाला ग्लो बरकरार रहेगा।



कोलेजन ड्रिंक आपकी स्किन बुढ़ापे को दिखने नहीं देगी।

## क्या है कोलेजन ?

कोलेजन हेल्दी स्किन, बाल और नाखूनों के निर्माण के लिए जरूरी प्रोटीन होता है। यह मसल्स और हड्डियों को भी मजबूती देता है। जैसे-जैसे शरीर बूढ़ा होने लगता उम्र बढ़ने के साथ नेचुरल कोलेजन बनने में दिक्कत होने लगती है। जैसे-जैसे यह कम होता जाता है, त्वचा अपनी चमक और कसावट खोने लगती है।

## कैसे बनाएं एंटी-एजिंग कोलेजन ड्रिंक

उम्र बढ़ने के साथ त्वचा पर बढ़ने वाली झुर्रियाँ, पिगमेंटेशन और अनईवन स्किन टोन से बचने के लिए

## सोने से पहले बच्चों को

# दूध देना बन सकता है परेशानी का कारण

हमारे देश में अक्सर देखा जाता है कि माता-पिता अपने बच्चों को रात को सोने से पहले दूध पिलाते हैं। ऐसा मानना है कि इससे बच्चों को अच्छी नींद आती है और वे स्वस्थ रहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये आदत बच्चों के लिए सही नहीं है? रात को दूध पिलाने से बच्चों की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। आइए जानते हैं कि क्यों बच्चों को रात को दूध नहीं देना चाहिए।

### क्यों नहीं देना चाहिए बच्चों को रात में दूध?

खांसी और जुकाम बढ़ सकता है: अगर आपके बच्चे को खांसी या जुकाम की समस्या रहती है, तो रात को दूध देना उससे और भी खराब कर सकता है। दूध में शुगर और फैट होती है, जो बच्चे के गले को और ज्यादा



को ज्यादा एक्टिव बना सकती है, जिससे वे ठीक से सो नहीं पाते।

### वजन नहीं बढ़ता

कई माता-पिता का यह भी मानना है कि रात को दूध पिलाने से बच्चे का वजन बढ़ेगा, लेकिन यह गलत है। रात में दूध पीने से वजन पर कोई खास असर नहीं पड़ता है। इससे बच्चे का पेट भरा रह सकता है, लेकिन इसका वजन बढ़ने पर कोई प्रभाव नहीं होता।

### डिटॉक्सिफिकेशन की समस्या

रात में दूध पिलाने से बच्चों का शरीर सही तरीके से डिटॉक्सिफाई नहीं हो पाता। शरीर को रात में आराम की जरूरत होती है ताकि वह खुद को साफ और स्वस्थ रख सके। दूध पिलाने से यह प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है।

### कब देना चाहिए बच्चों को दूध?

बच्चों को दूध देने का सबसे सही समय सुबह का है। नाश्ते के साथ बच्चों को दूध देना चाहिए। इससे उनका शरीर पूरे दिन एक्टिव रहेगा और दूध आसानी से पच जाएगा। अगर आपका बच्चा स्कूल जाता है, तो सुबह उसे दूध देने से उसका पेट भरा रहेगा और वह पूरे दिन ताजगी महसूस करेगा।

अगर आपके बच्चे को अक्सर खांसी या जुकाम की समस्या रहती है, तो आप उसे रात में दूध देने से बचें। इसके बजाय, सुबह नाश्ते के समय उसे दूध दें। इससे बच्चे की सेहत भी बेहतर रहेगी और वह दिनभर स्वस्थ रहेगा।



चिपचिपा बना सकती है, जिससे खांसी और जुकाम बढ़ सकते हैं।

### मिल्क बिस्कुट सिंड्रोम

रात को दूध और स्नैक्स देने से बच्चों को मिल्क बिस्कुट सिंड्रोम हो सकता है। इसमें बच्चे के पेट में रिफ्लक्स (एसिड रिवर्स) की समस्या हो सकती है, जिससे उसे आराम से सोने में परेशानी होती है। यह कोई एलर्जी नहीं है, बल्कि दूध और स्नैक्स के कारण पेट में दिक्कत होती है।

### नींद में परेशानी

बहुत से लोग मानते हैं कि रात को दूध पीने से बच्चे को अच्छी नींद आती है, लेकिन दूध पीने के बाद बच्चों की नींद में खलल पड़ सकता है। दूध में मौजूद शुगर और वसा बच्चे

# कबूतर भूल जाएंगे आपके घर का रास्ता इन आसान तरीकों से हल हो जाएगी परेशानी

**बालकनी से कबूतरों के घोंसले और गंदगी साफ करते करते थक गई हैं आप, इन बजट फ्रेंडली तरीकों से मिलेगा छुटकारा**

बर्ड नेट या पर्दा लगाने से घर का लुक खराब होता है। और इन्हें न लगाने से कबूतर हर दिन बालकनी को इतना गंदा कर देते हैं कि इसे साफ करना ही एक मुश्किल टास्क बन जाता है।

घर और फ्लैट्स की बालकनी में कबूतरों का आना हर किसी के लिए एक बड़ी परेशानी है। बर्ड नेट या पर्दा लगाने से घर का लुक खराब होता है। और इन्हें न लगाने से कबूतर हर दिन बालकनी को इतना गंदा कर देते हैं कि इसे साफ करना ही एक मुश्किल टास्क बन जाता है। इस बीच यदि ये घोंसला बना लें तो परेशानी और भी बढ़ जाती है। अगर आप भी चाहते हैं कि कबूतर आपके घर का रास्ता भूल जाएं तो कुछ बेहद आसान तरीके आप अपना सकते हैं।

## तेज गंध का करें इस्तेमाल

कबूतरों को तेज गंध बिल्कुल पसंद नहीं होती, जिससे वे उस जगह से दूर रहते हैं। इसके लिए आप सफेद सिरका, लहसुन या प्याज का रस पानी में मिला कर बालकनी में छिड़कें। कबूतर आना बंद हो जाएंगे।

## विंड चाइम्स से डर

अगर आपको भी कबूतरों को उड़ाने के लिए बार-बार बालकनी में जाना पड़ता है तो आपका यह काम विंड चाइम्स आसानी से कर देंगे। हवा से उत्पन्न होने वाली ध्वनि कबूतरों को चौंका देती है। हल्की विंड चाइम्स को बालकनी में लटका कर आप इन पक्षियों को आसानी से भगा सकते हैं।

## टांग दें एक नकली पक्षी मॉडल

कबूतरों को डराने के लिए आप बालकनी में बाज या चील जैसे बड़े पक्षी के नकली मॉडल लटकाएं। कबूतर और अन्य छोटे पक्षी इससे डरेंगे और बालकनी में आना बंद कर देंगे।

## पालतू जानवर करेंगे रक्षा

अपने कुत्ते या बिल्लियों को बालकनी में छोड़ने से भी कबूतरों को भगाया जा सकता है, क्योंकि इन जानवरों की शिकार करने की प्रवृत्ति पक्षियों को डराती है। यह बहुत ही आसान तरीका है।

## कैक्टस और कांटेदार पौधे लगाएं

अक्सर कबूतर बालकनी में रखे पौधों और गमलों को ही आशियाना बनाते हैं। कई बार पौधे तोड़ भी देते हैं। इसलिए आप अन्य पौधों के साथ ही कैक्टस और कुछ कांटेदार पौधे



लगाएं। ये पौधे कबूतरों को बालकनी में आने से रोक सकते हैं, क्योंकि पक्षी कांटों से डरते हैं।

## जिप टाई का इस्तेमाल

बालकनी की रेलिंग पर जिप टाई लगाकर कबूतरों को बैठने से रोका जा सकता है। इनकी नुकीली सतहें कबूतरों को बैठने से रोकती हैं। आजकल आपको ऐसी कई चीजें ऑनलाइन आसानी से मिल जाएंगी। इन्हें आप खुद ही बहुत ही आराम से लगा सकते हैं।

## बेकार सीडी आएं गी काम

बेकार सीडी कबूतरों को बालकनी से भगाने के काम आ सकती हैं। पुरानी सीडी को लटकाकर आप प्रभावी रूप से कबूतरों को भगाने में मदद कर सकते हैं। सीडी की चमक कबूतरों को दूर करती है। जब सीडी चमकती है तो कबूतर डर कर उड़ जाते हैं।

## काली पन्नी करेगी कमाल

काली पन्नी यानी कोई भी काले रंग की पॉलिथिन कबूतरों को भगाने के लिए कमाल का काम करती है। आप सिर्फ इस पॉलिथिन को बालकनी में लटका दें, हवा से जब यह पॉलिथिन उड़ेगी और आवाज करेगी तो कबूतर खुद ब खुद बालकनी में आना बंद कर देंगे।

## डिस्पोजेबल फोर्क लें काम

डिस्पोजेबल फोर्क यानी कांटे हर घर में बहुत ही आसानी से मिल जाते हैं। आप बालकनी में रखे हर गमले में 4 से 5 फोर्क सीधा खड़ा करके गाड़ दें। इससे कबूतरों को बैठने के लिए जगह नहीं मिलेगी और वे बालकनी में नहीं आएंगे।

## पिपरमिंट तेल का करें उपयोग

कबूतरों को बालकनी से दूर करने के लिए आप पिपरमिंट तेल का भी उपयोग कर सकते हैं। एक स्प्रे बोतल में इस तेल को मिलाएं और बालकनी में इसका छिड़काव कर दें। इसकी तेज गंध से कबूतर अपने आप बालकनी में आना बंद कर देंगे।

# 100 रोगों का दुश्मन है ये एक पौधा

## ताकत के लिए राजा-महाराजा भी करते थे इसका इस्तेमाल !



आंवला, मोरिंगा के बाद आयुष मंत्रालय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए शतावरी पौधे के लिए अभियान चलाएगा जो लोग नहीं जानते उन्हें बता दें कि शतावरी एक औषधीय पौधा है, जो आयुर्वेद में विशेष रूप से महिलाओं के स्वास्थ्य, पाचन और प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है। इसे रौंठ और रानीर भी कहा जाता है क्योंकि यह सौ से अधिक बीमारियों को दूर करने में प्रभावी माना जाता। चलिए आज जानते हैं इस पौधा के लाभ और इसके स्थान के बारे में।

### शतावरी पौधा कहां मिलता है ?

शतावरी मुख्य रूप से भारत, नेपाल, श्रीलंका और हिमालयी क्षेत्रों में पाया जाता है। यह जंगलों, पहाड़ों और समशीतोष्ण जलवायु वाले क्षेत्रों में प्राकृतिक रूप से उगता है। इसे नर्सरी, आयुर्वेदिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से भी खरीदा जा सकता है।

गांवों में इसे लोग अपने खेतों में भी उगाते हैं।

### महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद है शतावरी

महिलाओं के लिए शतावरी वरदान से कम नहीं है यह हार्मोनल संतुलन को बनाए रखने में मदद करती है और प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है। गर्भवती महिलाओं के लिए शतावरी का सेवन काफी लाभकारी हो सकता है। दरअसल, शतावरी में फोलेट होता है, जो गर्भ में पल रहे बच्चे और मां दोनों के लिए लाभकारी है। इससे भ्रूण में पल रहे बच्चे का मानसिक विकास

भी बेहतर तरीके से हो सकता है। वहीं पीरियड्स की अनियमितता को ठीक करने में भी यह काफी मददगार साबित हो सकता है। इतना ही नहीं स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए दूध उत्पादन को भी बढ़ाता है।

### पुरुषों के लिए भी फायदेमंद

शतावरी का सेवन करने से पुरुषों का यौन स्वास्थ्य बेहतर होता है। कहा जाता है कि ताकत बढ़ाने के लिए राजा महाराजा भी ऐसे इस जड़ी बुटी पर भरोसा करते थे। साथ ही शतावरी खाने से पुरुषों का मोटापा कम हो सकता है। शतावरी पुरुषों की प्रजनन क्षमता और स्पर्म काउंट में सुधार कर सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और ग्लूटाथियोन नामक तत्व होता है, जो बढ़ती उम्र की प्रक्रिया को धीमा करने में आपकी मदद करता है।

### अन्य फायदे

जिन लोगों को गैस, अपच और एसिडिटी है उन्हें इस पौधे का सेवन करने की सलाह दी जाती है। यह पाचन क्रिया को सुधारता है और पेट की सूजन को कम करता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) बढ़ाने में भी यह काफी मददगार है। इसके अलावा यह डायबिटीज को नियंत्रित करता है। मानसिक तनाव और डिप्रेशन कम करता है। सर्दी-खांसी और सांस की बीमारियों में भी बेहद फायदेमंद है।

### इस तरह करें शतावरी का इस्तेमाल

एक चम्मच शतावरी चूर्ण को गुनगुने दूध या शहद के साथ लें। इसे रात में सोने से पहले लेना अधिक लाभकारी होता है। इसके अलावा शतावरी की ताजी जड़ें लें, उन्हें पीसकर छान लें और जूस बना लें। इसे सुबह खाली पेट 10-15ml लें। आयुर्वेदिक दवा कंपनियां शतावरी कैप्सूल बनाती हैं, इसे डॉक्टर की सलाह के अनुसार लें।

### शतावरी का काढ़ा

1 चम्मच शतावरी चूर्ण को 2 कप पानी में उबालें। आधा पानी बचने पर छानकर पिएं। यह गैस, अपच और सर्दी-खांसी में फायदेमंद है।

### इन बातों का रखें ध्यान

ज्यादा मात्रा में शतावरी का सेवन करने से डायरिया या पेट दर्द हो सकता है। किडनी रोग वाले लोगों को डॉक्टर की सलाह से ही इसका सेवन करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं बिना सलाह के इसका उपयोग न करें।

# रोजाना सोडा पीने से शरीर में दिखेंगे ये बदलाव सेहत के लिए कितना है खतरनाक

अगर आप रोजाना सोडा पी रहे हैं, तो इसका असर आपके स्वास्थ्य पर नैगेटिव हो सकता है। आइए जानते हैं रोजाना सोडा पीने से शरीर में क्या बदलाव दिखते हैं?

सोडा पीना आजकल के लोगों का एक अहम हिस्सा बन गया है। यह गैस भरा ड्रिंक आपको तरो-ताजा अनुभव देता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि रोजाना सोडा पीने से आपकी सेहत पर क्या प्रभाव पड़ सकते हैं? अगर नहीं, तो एक बार जरूर जान लें। इस लेख में हम आपको हर दिन सोडा पीने से शरीर में किस तरह के बदलाव दिखते हैं, इस बारे में विस्तार से बताएंगे। आइए जानते हैं इस बारे में-

## वजन बढ़ना

सोडा में भारी मात्रा में चीनी होती है, जो शरीर में अतिरिक्त कैलोरी के रूप में जमा हो जाती है। रोजाना सोडा पीने से आपका वजन तेजी से बढ़ सकता है। अध्ययन बताते हैं कि अधिक सोडा पीने वालों में मोटापे का जोखिम अधिक होता है। सोडा में खाली कैलोरी होती हैं, जो पोषण प्रदान नहीं करतीं लेकिन वजन को बढ़ाती हैं।



## हाई ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारी

## डायबिटीज और ब्लड शुगर लेवल में बदलाव

सोडा में मौजूद चीनी का उच्च स्तर आपके ब्लड शुगर को अचानक बढ़ा सकता है। इससे टाइप-2 डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। यदि आप पहले से ही मधुमेह के मरीज हैं, तो सोडा आपकी स्थिति को और बिगाड़ सकता है।



रोजाना सोडा पीने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ सकता है। यह दिल की बीमारियों का मुख्य कारण बन सकता है। सोडा में मौजूद चीनी और केमिकल्स दिल के लिए हानिकारक हो सकते हैं, जिससे दिल का दौरा पड़ने की संभावना बढ़ जाती है।

## सेहत पर खतरा कितना है?

## हड्डियों और दांतों पर असर

सोडा में फॉस्फोरिक एसिड और कार्बोनेट होते हैं, जो हड्डियों से कैल्शियम कम कर सकते हैं। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अलावा, सोडा में मौजूद एसिड और चीनी दांतों के एनामेल को कमजोर कर कैविटी और दांतों की सड़न का कारण बनते हैं।

## पाचन तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव

सोडा के अधिक सेवन से पेट में गैस, एसिडिटी और अपच की समस्या हो सकती है। कार्बोनेटेड पेय पाचन एंजाइमों को बाधित करते हैं और भोजन को सही तरीके से पचाने में मुश्किल पैदा कर सकते हैं।

सोडा पीने की आदत धीरे-धीरे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। इसे लंबे समय तक पीने से मोटापा, मधुमेह, हड्डियों की कमजोरी और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। सोडा को अधिक मात्रा में पीने से बचना चाहिए और इसे फलों के रस या नारियल पानी जैसे स्वस्थ विकल्पों से बदलना चाहिए।

सोडा भले ही ताजगी और आनंद का अनुभव कराता हो, लेकिन इसे रोजाना पीना आपकी सेहत के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए सोडा के सेवन को नियंत्रित करें और स्वस्थ पेय पदार्थों को अपनाएं। याद रखें, आपकी सेहत आपकी प्राथमिकता होनी चाहिए।

# पार्टनर की इन हरकतों से समझ जाएं आप पर जान छिड़कता है वो



अक्सर कपल्स के मन में एक-दूसरे के लिए सवाल उठता रहता है कि मेरा पार्टनर मुझसे प्यार करना है या नहीं? आपके मन में भी ऐसे सवाल हैं, तो इस लेख में हम आपको पार्टनर की ऐसी हरकतों के बारे में बताएंगे, जिससे उनका प्यार जाहिर होता है। आइए जानते हैं इस बारे में-

एक सच्चा और गहरा रिश्ता भावनाओं की स्पष्टता और छोटे-छोटे इशारों में छुपा होता है। आपका पार्टनर आपसे कितना प्यार करता है, यह उसकी हरकतों से समझा जा सकता है। अगर वह इन खास इशारों से आपके प्रति अपना लगाव दिखाता है, तो यकीन मानिए, वह आप पर जान छिड़कता है। आइए जानते हैं इन संकेतों के बारे में।

## आपकी हर बात और खुशी को देता है प्राथमिकता

अगर आपका पार्टनर आपकी हर बात को ध्यान से सुनता है, आपकी पसंद-नापसंद को समझने की कोशिश करता है और आपकी छोटी-छोटी बातों को भी याद रखता है, तो यह उसके सच्चे प्यार का प्रमाण है। वह आपकी भावनाओं की कद्र करता है और आपको खुश रखने की पूरी कोशिश करता है।

अगर वह हमेशा इस बात का ख्याल रखता है कि आप खुश रहें। चाहे वह अपने शेड्यूल से समय निकालकर आपको समय देना हो या आपके चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए छोटे-छोटे सरप्राइज देना, यह उसकी गहरी भावनाओं का संकेत है।

## मुश्किल समय में रहता है साथ और लेता है

### आपके महत्वपूर्ण राय

सच्चा प्यार तभी दिखाता है जब जीवन में कठिनाइयां आती हैं। अगर आपका पार्टनर हर मुश्किल घड़ी में आपके साथ

खड़ा रहता है, आपको सहारा देता है और आपकी समस्याओं का समाधान निकालने में मदद करता है, तो वह वास्तव में आपसे सच्चा प्रेम करता है।

जब भी वह कोई बड़ा फैसला लेता है, तो आपकी राय को सबसे ज्यादा महत्व देता है। यह दिखाता है कि वह आपको अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा मानता है और आपके विचारों को सम्मान देता है।

## परिवार और दोस्तों का करता है सम्मान

अगर वह आपके परिवार और दोस्तों के साथ अच्छे से पेश आता है और उन्हें सम्मान देता है, तो यह दर्शाता है कि वह आपको और आपके रिश्ते को पूरी गंभीरता से लेता है।

इसके साथ ही हर इंसान से गलतियां होती हैं, लेकिन अगर आपका पार्टनर आपकी गलतियों को माफ कर देता है और उन्हें बार-बार याद नहीं दिलाता, तो यह उसकी सच्ची भावनाओं का संकेत है। वह आपको हर स्थिति में अपनाने के लिए तैयार है।

## आपकी छोटी-छोटी चीजों का रखता है ध्यान

आपके द्वारा दिए गए छोटे-छोटे तोहफे, पत्र, या फोटो को संभालकर रखना और उनकी कद्र करना यह दर्शाता है कि वह आपको लेकर कितने भावुक और सच्चे हैं। वह आपकी उपलब्धियों पर खुशी और गर्व महसूस करता है। आपकी सफलता को अपनी सफलता समझता है और हर छोटे-बड़े मौके पर आपको प्रोत्साहित करता है।

प्यार शब्दों से नहीं, बल्कि व्यवहार और हरकतों से झलकता है। अगर आपका पार्टनर इन संकेतों को दिखाता है, तो वह निश्चित रूप से आपसे गहरा प्यार करता है। ऐसे रिश्ते को सहेजें और उसकी कद्र करें।

# हमें इच्छाओं से बचना सिखाती है शिव की तीसरी आंख

शिव के ललाट के केंद्र में स्थित उनकी तीसरी आंख ने हमेशा से ही लोगों को मोहित किया है। कई लोग मानते हैं कि इसी आंख के कारण शिव को 'विनाशक' कहा जाता है। यह मान्यता भी है कि शिव क्रोधित होने पर यह आंख खोलते हैं, जैसे जब उन्हें उनकी पत्नी सती की मृत्यु का पता चला था।

लेकिन शिव की कथाओं को ध्यानपूर्वक पढ़ने से कुछ अलग ही पता चलता है। सती के पिता दक्ष ने शिव को छोड़ उनके अन्य सभी जमाइयों को यज्ञ के लिए आमंत्रित किया था। सती शिव के साथ किया गया यह अपमान सहन नहीं कर पाई। इसलिए उन्होंने यज्ञ वेदी में छलांग लगाकर खुद को भस्म कर लिया। जब शिव को यह मालूम चला, तब उन्होंने क्रोध और विलाप दोनों अनुभव किए। वे वीरभद्र में बदल गए और यज्ञ शाला में उपस्थित सभी का विनाश कर दिया। दक्ष का वध करने पर उनका क्रोध शांत हुआ।

फिर वे सती के पार्थिव शरीर को लिए उनका विलाप करते हुए संसार भर में घूमने लगे। उनका विलाप केवल तब थमा, जब देवताओं ने सती के पार्थिव देह को कई टुकड़ों में चीर दिया। तपस्वी होने के कारण शिव सांसारिक विश्व को त्यागकर हिमालय के पहाड़ों पर लौट गए और अपने क्रोध तथा पीड़ा से मुक्त हो गए। लेकिन रोचक बात यह है कि प्रेम और प्रतिशोध से भरी इस कहानी में शिव की तीसरी आंख का कोई उल्लेख नहीं है।

सती ने पार्वती के रूप में पुनर्जन्म लिया। उन्होंने शिव को देखकर उनका ध्यान आकर्षित करने के बहुत प्रयास किए। लेकिन शिव पर कोई प्रभाव नहीं हुआ। इससे सती सहित देवगण भी उतावले हो गए, क्योंकि वे चाहते थे कि शिव का विवाह हो। तब देवों ने कामदेव से मदद मांगी। कामदेव ने ईश्वर का बना धनुष उठाया और मधुमक्खियों से बनी प्रत्यंचा खींचकर फूलों से बने इच्छा के बाण शिव की ओर छोड़े। लेकिन इसका शिव पर अलग ही प्रभाव हुआ। उन्होंने पार्वती के प्रति अपनी इच्छा व्यक्त करने के बजाय अपनी तीसरी आंख खोलकर कामदेव को जलाकर राख कर दिया। और तबसे शिव को विनाशक कहा जाने लगा। यह इसलिए कि कामदेव के वध से शिव ने न केवल इच्छा को नष्ट किया, बल्कि संपूर्ण विश्व को जीवित रखने वाले सिद्धांत को भी नष्ट कर दिया। इच्छा के न होते हुए न कोई निषेचन होगा और न ही कोई प्रजनन होगा। इस प्रकार, जीवन नहीं होगा और विश्व बंजर बन जाएगा।

देवता समझ गए कि शिव वासना से प्रभावित नहीं होंगे। इसलिए उन्होंने पार्वती से मदद मांगी। पार्वती स्वयं शक्ति थी, शिव की स्रैण प्रतिरूप, जो उन्हें पूर्ण बनाती थी। यदि शिव कामदेव को नकारते थे तो पार्वती कामदेव को स्वीकारकर उन्हें मनाती थीं।



**आठवीं सदी में निर्मित कामदेव की प्रतिमा, जो मद्रास के विदिशा संग्रहालय में मौजूद है। शिवजी की तीसरी आंख के सबसे पहले शिकार कामदेव ही बने थे। वही से शिव विनाशक कहलाए।**

पार्वती ने निश्चय किया कि वे शिव को संन्यासी से गृहस्थ में बदलेंगी ताकि वे विश्व में कामवासना और इच्छा का महत्व समझ सकें। पार्वती ने स्थिर बैठकर अपनी आंखें बंद कर लीं और इतनी एकाग्रता से शिव के बारे में सोचने लगीं कि शिव उन्हें वरदान देने को विवश हो गए। पार्वती ने शिव से विवाह करने की इच्छा व्यक्त की और शिव को मानना पड़ा। इस प्रकार शक्ति ने याचना के माध्यम से अपनी इच्छा पूरी करने का निश्चय प्रदर्शित किया और इच्छा के विनाशक शिव को भी उनकी इच्छा पूरी करनी पड़ी। शिव और शक्ति का विवाह एक महत्वपूर्ण घटना है, क्योंकि उससे इच्छा को नकारने वाले शिव इच्छा को मनाने वाली शक्ति के साथ जुड़ जाते हैं। इस प्रकार उर्वरता और भौतिकवाद को नकारने वाले मठवासी संप्रदाय को स्वीकार करना पड़ता है कि सांसारिक विश्व में उर्वरता और भौतिक वस्तुओं का होना भी महत्वपूर्ण है। उससे संतुलन बना रहता है।

शिव की तीसरी आंख इच्छा को नकारने की प्रतीक है। शिव इच्छा को इसलिए नकारते हैं क्योंकि वे समझते हैं कि इच्छा के क्या परिणाम हो सकते हैं - वांछित वस्तु या व्यक्ति (सती) के चले जाने पर बहुत पीड़ा और क्रोध का अनुभव होता है। इस प्रकार, इच्छा से न केवल सकारात्मक भावनाएं बल्कि नकारात्मक भावनाएं भी उत्पन्न होती हैं। इसलिए, शिव कैलाश पर्वत पर इच्छा से दूर आनंदित रहते हैं।

# कैसे मिले बेहद ऊंचे स्तर की खुशी ?

## काम में खो जाने का बाय-प्रोडक्ट है खुशी

हम ऐसे काम में लगे हैं जो हमारा ध्यान, हमारी प्रतिभा की मांग करता है। अचानक एक पल के लिए रुकते हैं। न समय का पता चला, न माहौल का। सोचें तो एहसास होगा कि हम उस समय अपने जीवन के शिखर के करीब थे और हमने बहुत ऊंचे स्तर की खुशी का अनुभव किया था। खुशी अपने काम में खो जाने का बाय-प्रोडक्ट ही तो है।

**हमारी परेशानियां हमेशा हमारी ही रहेंगी** जिस क्षण हम यह पहचान लेते हैं कि हमारी कठिनाइयां किस हद तक हमारी अपनी बनाई हुई हैं, उसी क्षण से उनका समाधान शुरू हो जाता है। जैसे ही हम कहते हैं कि मैं यहां अपनी पसंद से हूँ, और मैं इससे बेहतर कुछ चुन सकता हूँ, वहीं से परिवर्तन शुरू होता है।



बेशक कई बार, कुछ कठिनाइयां या चुनौतियां ईश्वर का उपहार हो सकती हैं।

## मुश्किल समय में भी जरूरी है कृतज्ञता

हर नया दिन वास्तव में एक उपहार है। कृतज्ञता हमें तब भी थामे रखती है, जब हम टूट रहे होते हैं। जब हम अंधेरे में लड़खड़ाते हैं, क्रोध में चीखते हैं, आस्था को दूर फेंक देते हैं, सारी उम्मीदें

छोड़ देते हैं। तब भी कृतज्ञता हमारे पास रहती है, हमें दिलासा देने और यह याद दिलाने के लिए कि हमारी दृष्टि से परे भी एक विशाल संसार मौजूद है।

## व्यक्तित्व का एक बड़ा हिस्सा बचपन पर निर्भर करता है

बहुत से लोग असंतुष्ट रहते हैं, भले ही उनके पास वे सभी चीजें हों, जिन्हें वे मानते हैं कि हर किसी को चाहिए। अच्छा घर, अच्छी नौकरी और दूसरी सुख-सुविधाएं। उनकी उपलब्धियां, संपत्ति, यहां तक कि उनके रिश्ते भी उन्हें पूर्णता का अहसास नहीं दिलाते। वे नहीं समझ पाते कि वे बेचैन क्यों हैं, उन्हें क्या चाहिए। दरअसल हमारे व्यक्तित्व का एक बड़ा हिस्सा इस पर निर्भर करता है कि हमारे बचपन में हमारे किन गुणों पर जोर दिया गया और किन्हें नजरअंदाज किया गया।

# जीवन का सबसे अच्छा वक्त अभी आना बाकी है

1. सबसे अच्छा बदला बड़ी सफलता है।
2. भले आप एक पहेली हों, लेकिन मुझे आपको सुलझाना पसंद है।
3. जीना नहीं छोड़ूंगा, जब तक कि मर नहीं जाता।
4. अपने घावों को कभी मत छुपाएं, वे ही आपकी पहचान बनाते हैं।

5. आप जिंदगी में केवल एक बार आते हैं, लेकिन अगर आपने जीवन को सही तरीके से जिया है, तो एक बार ही काफी है।
6. अगर आपके पास कोई चीज है, लेकिन आप उसे दूसरों को नहीं दे सकते तो असल में वो चीज आपकी नहीं है, बल्कि वो आपको अपने काबू में रखती है।
7. मेरे आगे मत चलिए, मैं

- आपका पीछा नहीं कर सकता। मेरे पीछे भी मत चलिए, मैं आपकी अगुवाई नहीं कर सकता। मेरे साथ चलिए, और मेरे दोस्त बन जाइए।
8. सबसे अच्छा वक्त अभी आना बाकी है, और वो बेहद शानदार होगा।
9. जिंदगी का सबसे बड़ा सबक यह है कि कभी किसी से या किसी चीज से डरना मत।

# लिप्स की टैनिंग से पाना चाहती हैं छुटकारा



चेहरा हमारे व्यक्तित्व का आईना होता है। यही कारण है कि हर महिला अपने चेहरे को खूबसूरत बनाने के लिए बहुत से जतन करती है। लेकिन यह भी सच है कि चेहरा तभी खूबसूरत दिखाई देता है जब त्वचा बेदाग व हॉठ गुलाबी हों। फटे और टैन हॉठ चेहरे की सुंदरता को फीका कर देते हैं।

इस में सब से ज्यादा चिंता की बात यह है कि महिलाएं अपने शरीर के अन्य पार्ट्स की टैनिंग को ले कर तो बहुत जागरूक होती हैं, लेकिन लिप्स की टैनिंग को ले कर बिलकुल भी अवैयर नहीं होती हैं। जानिए, होंठों की देखभाल करने के कुछ

महत्वपूर्ण टिप्स :

1. कई बार होंठों पर घटिया किस्म का कौस्मैटिक यूज करने से भी होंठ टैन हो जाते हैं या फिर जरूरत से ज्यादा कौस्मैटिक के प्रयोग से भी होंठों का रंग गहरा पड़ सकता है।
  2. धूपपान की वजह भी होंठ काले हो जाते हैं।
  3. ज्यादा देर तक स्विमिंग करने से भी होंठों में कालापन आ सकता है।
  4. ज्यादा कैफीन का सेवन होंठों के कालेपन का कारण बनता है।
- टैनिंग दूर करने के टिप्स

**लिप फेशियल :** डर्मावर्ल्ड स्किन क्लिनिक के डर्मैटोलॉजिस्ट ऐंड हेयर क्लीनिक्स डा. रोहित बत्रा का कहना है कि लोग आमतौर पर चेहरे पर ही फेशियल करते हैं। वो इस बात से अनजान होते हैं कि लिप फेशियल द्वारा लिप्स की टैनिंग से पूरी तरह मुक्ति पा सकते हैं। यही नहीं यह लिप्स को और भी ज्यादा आकर्षक बना देता है। मगर इसे किसी ऐक्सपर्ट से ही कराएं।

**लिप ट्रीटमेंट व लिप मास्क :** इन दिनों मार्केट में लिप की टैनिंग दूर करने के लिए लिप लाइटनिंग जैसे ट्रीटमेंट्स भी उपलब्ध हैं जो बहुत लोकप्रिय भी हो रहे हैं। इस के अलावा इन दिनों लिप मास्क भी लिप्स की सुंदरता बढ़ाने के लिए बहुत पौपुलर हो रहे हैं।



घरों को सजाने और उन्हें हमारे व्यक्तित्व और सपनों का प्रतिबिंब बनाने का एक बेहतरीन अवसर लेकर आया है। न्यूड और ब्राउन टोन जो डेकोर ट्रेण्ड्स का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन कर इंटीरियर डिजाइन के ट्रेण्ड्स पर धाक जमा वाला है।

**इंटीरियर स्टाइल के लिए आदर्श**  
सदाबहार सुंदरता को अपनाने वाले ये कलर आने वाले सालों में इंटीरियर डिजाइन के ट्रेण्ड्स पर राज करने वाले हैं। ये शेड्स न केवल प्राकृतिक और मिट्टी

## अपने आशियाने को नए कलर्स से सजाएं, पाएं सुकून भरा आकर्षण

जैसी सौंदर्य दृष्टि को जीवंत करते हैं, बल्कि घरों में गर्माहट और बहुआयामी आकर्षण भी जोड़ते हैं, जिससे ये हर तरह के इंटीरियर स्टाइल के लिए आदर्श बन जाते हैं।

### न्यूड और ब्राउन टोन का आकर्षण

न्यूड और ब्राउन शेड्स 2025 के डेकोर ट्रेण्ड्स का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनने जा रहे हैं, जो शांति और प्रकृति से जुड़ाव का अनुभव कराते हैं। हल्के बेज और सौफ्ट पिंक से लेकर समृद्ध कैरेमल और गहरे चौकलेट तक, ये टोन ऐसा संतुलन बनाएंगे जो गहराई और रोशनी दोनों को सहजता से जोड़ता है। इनका डिफरेंट कलर, टेक्सचर और मटेरियल्स के साथ एफर्टलेस कोऑर्डिनेशन इन्हें उन लोगों की पहली पसंद बनाता है, जो एक सुंदर और

सामंजस्यपूर्ण माहौल बनाना चाहते हैं।

### सुकून और निखार जोड़ने के लिए बेहतरीन विकल्प

श्रीकांत एस।के।कंज्यूमर एक्सपीरियंस हेड, बिरला ओपस पेंट्स 2025 के लिए कलर पैलेट गर्माहट से भरपूर न्यूड शेड्स जैसे ब्रेकफास्ट इन साउथ बौम्बे और आप्टरनून ब्राउन किसी भी इंटीरियर में सुकून और निखार जोड़ने के लिए बेहतरीन विकल्प होंगे।

हल्के पीच से लेकर मिट्टी जैसे भूरे रंग तक, ये शेड्स दीवारों, फर्नीचर और एक्सेंट पीस में इस्तेमाल करने के लिए एकदम सही हैं। चाहे इन्हें अलगअलग इस्तेमाल करें या परतों में जोड़ें, ये रंग शाश्वत सुंदरता और बहुमुखी प्रतिभा का प्रतीक हैं।

# पेट है अलमारी नहीं, उतना ही खाएं जितनी जगह हो



कि घर में ही खा लगे तो वहां जा कर क्या खाओगे? वहां बहुत सारी चीजें होंगी, सब खानी हैं।

.....  
**कुछ खाया कुछ छोड़ दिया**  
.....

पवन की सोसाइटी के ही एक अतिसमृद्ध परिचित के बेटे की रिसैप्शन थी, वे लोग शादी कहीं और डेस्टिनेशन वैडिंग कर के आए थे। अब यहां के परिचितों के लिए एक शानदार ओपन स्पेस वाले

40 वर्षीय पवन का पूरा परिवार, पत्नी अनीता, 10 साल का बेटा अनुज और 8 साल की बेटी मेधा सुबह से ही अच्छे मूड में थे। खुश होने का पहला कारण था, आज संडे था। ऑफिस, स्कूल की छुट्टी थी। अनीता इस बात पर खुश थी कि आज दिनभर शॉर्टकट मार कर हलका ही खाना बनाना होगा क्योंकि शाम को एक शादी में जाना था।

होटल में बड़ी सी पार्टी रखी थी। जब रात 8 बजे पवन परिवार के साथ वहां पहुंचा, उसे काफी परिचित भी मिले। मेजबानों से मिल कर, स्टेज पर दूल्हादुलहन को शगुन का लिफाफा दे कर।

पवन ने उठते ही कह दिया, “आज तो भाई अब शाम को ही खाने पर टूटना है, बच्चे दिन में कम खाएंगे ताकि रात का माल उड़ा सकें।”

नाश्ते में चारों ने 1-1 कप दूध में ओट्स डाल कर खा लिए। लंच में खिचड़ी खाई गई। शाम को रोज की तरह न बच्चों को कोई फल दिया गया, न खुद खाया गया, कहीं पेट न भर जाए। शादी में जाएं और पेट में जगह न हो तो सारा मजा ही खराब हो जाएगा। फिर क्या फायदा शादी में जाने का? बच्चों ने खेल कर आने पर कुछ खाने के लिए मांगा तो उन्हें समझया गया

**आज एक सवाल  
पूछूं आपसे  
बताओ  
जब कोई किसी का  
मजाक उडाता है  
तो मजाक उडकर  
कहाँ जाता है**



# डाइट में ज्वार की रोटी खाकर हो गए हैं बोर तो झटपट बना लें क्रंची और स्वाद से भरपूर ज्वार का डोसा



अगर बढ़ता मोटापा कम करने के लिए ज्वार, बाजरा जैसे अनाज का सेवन अपनी डाइट में कर रहे हैं तो इससे आपका वजन तेजी से कम होगा। लेकिन कई बार ज्वार और बाजरा की रोटी खाकर लोग बोर हो जाते हैं। ऐसे में हम आपके लिए एक बेहतरीन रेसिपी लेकर आए हैं। आप ज्वार की जगह इसका डोसा बना सकते हैं। यह खाने में भी टेस्टी लगता है और हेल्दी भी होता है। तो, चलिए जानते हैं कैसे बनाएं ज्वार का स्वाद से भरपूर डोसा

**दूसरा स्टेप:** अब डोसा का तवा गरम करें और इस पर हल्का तेल लगाएं। अब बैटर को एक बारे फिर से अच्छी तरह से चलाएँ और तवा गरम होने पर बैटर डालें। ऊपर से थोड़ा घी या तेल डालें। और इसे मध्यम से धीमी आँच पर 7-8 मिनट तक सुनहरा भूरा होने तक पकने दें। तय समय के बाद क्रंची डोसा को तवे पर से उतार दें।

आपका चटपटा डोसा खाने के लिए तैयार है।

## चटनी के लिए सामग्री:



## ज्वार डोसा के लिए सामग्री

डेढ़ कप कप ज्वार का आटा, 1/2 कप चावल का आटा, 2 बड़े चम्मच सूजी, 4 कप पानी, 1 गाजर कद्दूकस

किया हुआ, 1 प्याज, कटा हुआ धनिया, 2 हरी मिर्च, 1 छोटा चम्मच जीरा, करी पत्ता, 1 छोटा चम्मच नमक



1 कप ताजा नारियल, 2 हरी मिर्च, 1 इंच अदरक, 2 बड़े चम्मच भुना हुआ चना, धनिया, एक पीस इमली, नमक स्वाद अनुसार, 2-3 बड़े चम्मच पानी, तड़का लगाने के लिए- 2 बड़े चम्मच तेल गरम करें, 1 छोटा चम्मच सरसों के बीज, करी पत्ता और 1-2 सूखी लाल मिर्च डालें

## चटनी कैसे बनाएं?

## ज्वार डोसा कैसे बनाएं?

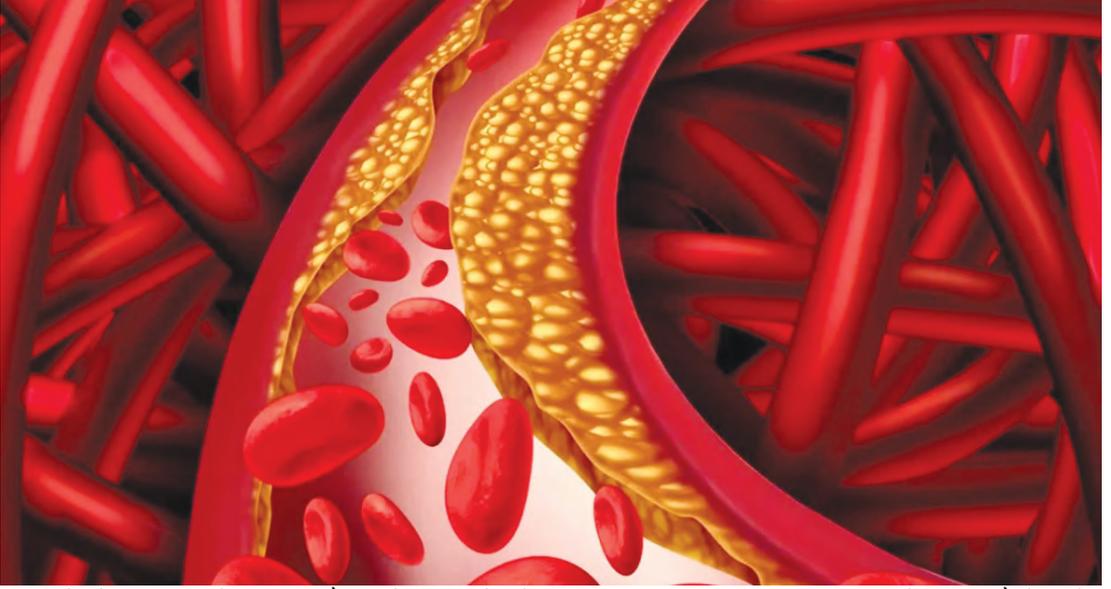
**पहला स्टेप:** एक बड़े कटोरे में, डेढ़ कप ज्वार का आटा, आधा कप चावल का आटा, 2 बड़े चम्मच सूजी डालें और आपस में अच्छी तरह से मिलाएं। अब इसमें 1 गाजर कद्दूकस किया हुआ, 1 बारीक प्याज कटा हुआ, धनिया, 2 हरी मिर्च, 1 छोटा चम्मच जीरा, करी पत्ता, स्वाद अनुसार नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसमें 4 कप पानी डालें और बैटर को अच्छी तरह से चलाएं। इसे ढककर 10-15 मिनट के लिए रख दें।

मिक्सर जार में 1 कप ताजा नारियल, 2 हरी मिर्च, अदरक का टुकड़ा, 2 बड़े चम्मच भुना हुआ चना, धनिया पत्ती, एक पीस इमली, नमक स्वाद अनुसार, 2-3 बड़े चम्मच पानी डालें और बारीक पीस लें। अब इसे सरसों के बीज, करी पत्ता और 1-2 सूखी लाल मिर्च से तड़का दें। आपकी नारियल की चटनी तैयार है।

**कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से शरीर में दिखने लगते हैं**

**ये गंभीर संकेत जो बन सकता है हार्ट अटैक का कारण**

**जानें कितना होता है इसका नॉर्मल स्तर**



इन दिनों लोग कम उम्र में ही हार्ट अटैक, स्ट्रोक की चपेट में आ रहे हैं। दिल से जुड़ी इन बीमारियों के पीछे सबसे बड़ी वजह बढ़ता बैड कोलेस्ट्रॉल है। जब हमारी बॉडी में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगते हैं तो दिल संबंधी बीमारी की समस्या बढ़ जाती है। जब हमारे शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है तो हमारे शरीर में पहले से ही कुछ संकेत दिखने लगते हैं। चलिए हम आपको बताते हैं कि वे लक्षण कौन से हैं?

### कोलेस्ट्रॉल के लक्षण

**हाथ-पैर सुन्न पड़ना:** शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से अक्सर लोगों के हाथ और पैर सुन्न पड़ने लगते हैं और पूरी बॉडी में सिहरन होने लगती है।

**सिर दर्द:** हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने से आपको सिर दर्द की समस्या हो सकती है। जब सिर के नसों में जब ढंग से ब्लड नहीं पहुंच पाता है तो उसके पीछे हाई कोलेस्ट्रॉल वजह हो सकती है।

**सांस फूलना:** अगर ज़रा भी चलने पर आपका सांस फूलने लगता है या फिर जोर से सांस लेना पड़ता है तो यह कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का एक बड़ा कारण हो सकता है।

**बेचैनी महसूस होना:** कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने से दिल से जुड़ी बीमारियों और स्ट्रोक का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। इसलिए अगर आपको सीने में दर्द, बेचैनी महसूस हो या दिल जोर से धड़कने लगे तो ये कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का एक बड़ा कारण हो सकता है।

**वजन बढ़ना:** अगर वजन लगातार बढ़ते जा रहा है तो इसके पीछे बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल हो सकता है। ऐसे में अगर आपको इनमें से कोई भी संकेत और लक्षण दिखें तो तुरंत अपना ब्लड टेस्ट कराएं और डॉक्टर से संपर्क करें। जिससे कि आप जानलेवा बीमारी से बच जाएं।

### कोलेस्ट्रॉल का नॉर्मल स्तर



डॉक्टर के अनुसार, अगर हमारे ब्लड में बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा 100 मिग्रा/डीएल से कम है तो यह एक नार्मल स्तर है। वहीं, अगर यह स्तर 130 मिग्रा/डीएल से ज्यादा हो जाए, तो यह आपके लिए चेतावनी है। लेकिन अगर आपका बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल 160 मिग्रा/डीएल से ज्यादा है तो यह आपके लिए खतरे की घंटी है। यानी आपका बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ गया है।

# रात में ज्यादा खांसी आए तो क्या करें

इन घरेलू उपायों को अपनाकर पा सकते हैं राहत, गले को मिलेगा आराम



## रात में खांसी से कैसे राहत पाएं

अदरक- खांसी में असरदार जड़ी बूटी का काम करती है अदरक। इसमें सूजन को कम करने वाले गुण पाए जाते हैं। अदरक चबाने से खांसी कम होती है। रात में खांसी से राहत



पाने के लिए 20-30 ग्राम पिसी हुई अदरक या सौंठ 1 कप गर्म पानी में डालें। इसमें शहद या नींबू का रस मिलाकर पी सें। इससे सूखी खांसी में आराम मिलेगा।



**मुलेठी-** मुलेठी की जड़ भी खांसी में असरदार काम करती है। मुलेठी में अपने एंटीबायरल और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जिसेस गले की तकलीफ को काफी कम किया जा सकता है। मुलेठी को चाय के रूप में पीने से गले को आराम मिलेगा और खांसी कम आएगी।

## नीलगिरी का तेल

खांसी से राहत पाने के लिए भाप लें और पानी में या ह्यूमिडिफायर में नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदें डाल दें। खासतौर से रात में नीलगिरी का तेल डालकर भाप लेने से सूखी खांसी से राहत मिल सकती है। इसे हल्का गले और सीने पर भी लगा सकते हैं।

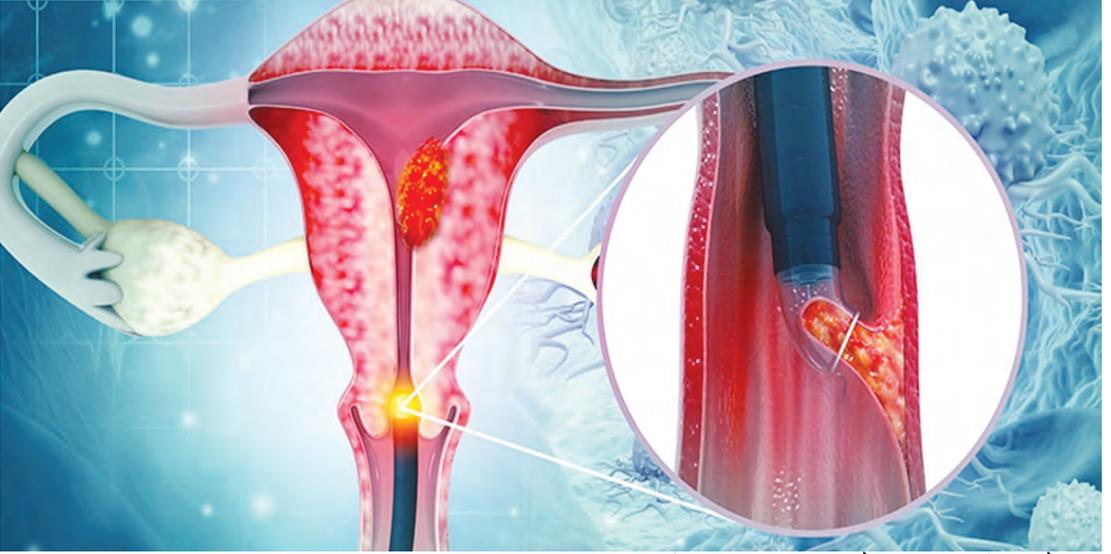


सर्दी जुकाम भले ही मामूली समस्या लगती हो लेकिन ये शरीर को बुरी तरह से प्रभावित करती है। रनिंग नोज, कफ और खांसी में चैन से सो भी नहीं पाते हैं। ऐसे में लगातार खांसी आने पर सांस लेना भी दूभर हो जाता है। हालत और खराब तब होती है जब रातभर खांस खांसकर गला दर्द करने लगता है और नींद खुलती है। ऐसे में सोना मुश्किल हो जाता है। अगर आपको भी रातभर खांसी की वजह से नींद नहीं आती है तो इन घरेलू उपायों को अपनाकर देखें। खांसी में काफी राहत मिलेगी।

**गर्म पानी से गरारे-** खांसी तब ज्यादा आती है जब गले में कफ सूख जाता है। सूखी खांसी होने पर गर्म पानी के गरारे करें। इससे काफी आराम मिलेगा। एलर्जी और प्रदूषण को कम करने में भी इससे मदद मिलती है। इसलिए रात में गर्म पानी के गरारे जरूर करें

# पांच में से तीन कैंसर मरीज की

## इलाज के दौरान ही हो जाती है मौत



### रिसर्च में हुआ खुलासा



भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के वैज्ञानिकों ने ग्लोबल कैंसर ऑब्जर्वेटरी नामक एक पहल के अनुमानों का उपयोग करके गणना की है कि देश में (समय से पहले) मृत्यु दर का प्रतिशत 64.8 प्रतिशत है। रिसर्च से यह भी पता चला है कि महिलाओं पर कैंसर से होने वाली मृत्यु दर बहुत ज्यादा है। जिससे यह चिंता बढ़ गई है कि महिलाओं में कैंसर से होने वाली मौतें (प्रति वर्ष 1.2 प्रतिशत से 4 प्रतिशत के बीच) पुरुषों (प्रति वर्ष 1.2 प्रतिशत से 2.4 प्रतिशत के बीच) की तुलना में "खतरनाक रूप से" तेजी से बढ़ रही हैं।

इस रिसर्च से यह भी पता चला है कि महिलाओं पर कैंसर से होने वाली मृत्यु दर का बोझ बहुत ज्यादा है। जिससे यह चिंता बढ़ गई है कि महिलाओं में कैंसर से होने वाली मौतें पुरुषों (प्रति वर्ष 1.2 प्रतिशत से 2.4 प्रतिशत के बीच) की तुलना में खतरनाक तेजी से बढ़ रही हैं (प्रति वर्ष 1.2 प्रतिशत से 4 प्रतिशत के बीच)। डॉक्टर भारत में कैंसर से होने वाली उच्च मृत्यु दर के लिए कई कारकों को जिम्मेदार मानते हैं। जिसमें देर से निदान और समय पर उचित उपचार तक पहुंचने की चुनौतियां शामिल हैं।

ग्लोबल कैंसर ऑब्जर्वेटरी के आंकड़ों के अनुसार, भारत में कैंसर से होने वाली असामयिक मौतों की अनुमानित संख्या वर्ष 2000 में 490,000 से 2022 में 87 प्रतिशत बढ़कर 917,000 हो गई है। यह कैंसर पर शोध के लिए अंतर्राष्ट्रीय एजेंसी और विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक पहल है। जिसने 185 देशों से कैंसर के आंकड़े एकत्र किए हैं।

महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर सबसे अधिक प्रचलित कैंसर बना हुआ है। जो सभी नए मामलों में 13.8 प्रतिशत का योगदान देता है, इसके बाद मौखिक (10.3 प्रतिशत), गर्भाशय ग्रीवा (9.2 प्रतिशत), श्वसन (5.8 प्रतिशत), ग्रासनली (5 प्रतिशत) और कोलोरेक्टल (5 प्रतिशत) का स्थान आता है।

पुरुषों में मौखिक कैंसर सबसे अधिक प्रचलित है। जो सभी नए मामलों में 15.6 प्रतिशत का योगदान देता है, इसके बाद श्वसन (8.5 प्रतिशत), ग्रासनली (6.6 प्रतिशत) और कोलोरेक्टल (6.3 प्रतिशत) का स्थान आता है।

## केरल की आदिवासी बेटों के लिए शिक्षा विभाग की अनोखी पहल

केरल के मलप्पुरम जिले में चोलनाइक्कन जनजाति की एक बिस्तर पर पड़ी लड़की को शिक्षा प्रदान करने के एक नए प्रयास में, सामान्य शिक्षा विभाग के 'समग्र शिक्षा केरल' कार्यक्रम ने जनजाति की अपनी विशिष्ट भाषा में 30 ऑडियो विजुअल पाठ तैयार किए हैं।

10 वर्षीय लड़की मीनाक्षी नीलांबुर के पूचप्पारा निवासी मणि की बड़ी बेटा है, जिसकी पिछले महीने की शुरुआत में जंगल में एक जंगली हाथी के हमले में मौत हो गई थी।

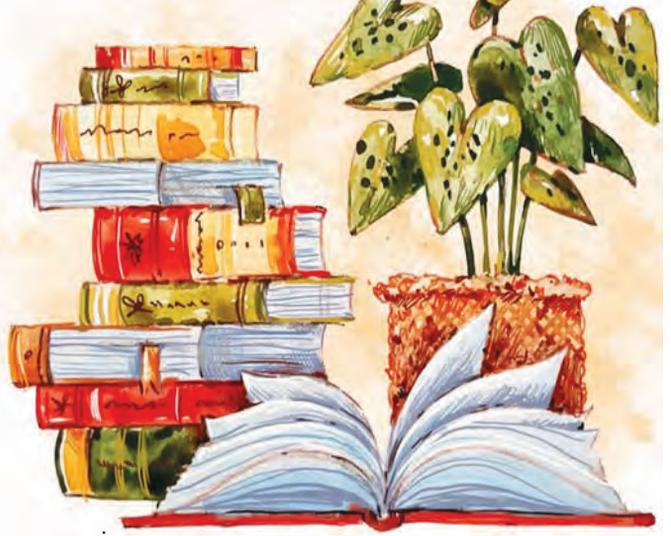
अन्य जनजातीय समुदायों के विपरीत, चोलनाइक्कन जंगलों के अंदर रहते हैं और मुख्यधारा के समाज से उनका संबंध सीमित है।

6,168 छात्रों को मिल रही है घर-आधारित शिक्षा पिता की मृत्यु के बाद वन विभाग के अधिकारियों ने मीनाक्षी के परिवार को वन क्षेत्र से एक गेस्ट हाउस में स्थानांतरित कर दिया है, जहां वे वर्तमान में रह रहे हैं।

एसएसके की राज्य परियोजना निदेशक सुप्रिया एआर ने पीटीआई-भाषा को बताया कि मलप्पुरम जिले के कार्यक्रम अधिकारी नियमित रूप से साप्ताहिक दौरे के जरिए आदिवासी लड़की की शिक्षा का जिम्मा उठा रहे हैं।

उन्होंने कहा कि एसएसके राज्य भर में 6,168 छात्रों को घर-आधारित शिक्षा प्रदान कर रहा है और उनके लिए घर के दौरे के अलावा वर्चुअल कक्षाओं की भी व्यवस्था की जा रही है।

राज्य कार्यक्रम अधिकारी सिंधु एसएस ने बताया कि मीनाक्षी कुछ ही समय में बातचीत के पाठों पर अच्छी प्रतिक्रिया दे रही है।



उन्होंने कहा कि लड़की सबसे अधिक असुरक्षित थी, क्योंकि अपनी शारीरिक स्थिति के कारण वह कभी घर से बाहर नहीं गई थी।

30 ऑडियो विजुअल पाठ किए गए हैं तैयार चोलनाइक्कन अपनी अलग भाषा का इस्तेमाल करते हैं, जो द्रविड़ परिवार से संबंधित है और मलयालम और कन्नड़ से मिलती-जुलती है। मीनाक्षी के लिए विशेष रूप से इसी भाषा में बोलचाल के पाठ तैयार किए जाते हैं।

मीनाक्षी के लिए तैयार किए गए वाचन ग्रंथों को चोलनाइक्कन में थंका, बाना, बेल्ली (चंद्रमा, आकाश और तारा) नाम दिया गया है।

राज्य के सामान्य शिक्षा मंत्री वी. शिवनकुट्टी ने फेसबुक पोस्ट में कहा, यह शिक्षा में समावेशिता का केरल मॉडल है।

मंत्री ने अपने पोस्ट में कहा, सामान्य शिक्षा विभाग के तहत एसएसके ने दिव्यांग लड़की के लिए उसकी अपनी भाषा में 30 ऑडियो विजुअल पाठ तैयार किए हैं, क्योंकि वह मलयालम नहीं समझती है।

# शहद या चीनी

## दूध के साथ क्या बेहतर?



दुनिया में दूध उत्पादन के मामले में भारत पहले स्थान पर है। पूरे दुनिया के दूध उत्पादन में भारत 24.64 प्रतिशत का योगदान देता है। कितना ही नहीं इसकी खपत में भी भारत कई देशों से आगे है। दूध का इस्तेमाल चाय और कॉफी के रूप में भी किया जाता है।

दूध पीना सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। लेकिन सिर्फ सामान्य दूध पीना काफी अजीब लगता है इसलिए लोग उसे मीठा करके पीते हैं। नॉर्मली लोग उसमें चीनी मिलाते हैं। या फिर कोई गुड़ के साथ दूध पीता है।

लेकिन चीनी और गुड़ के साथ ही नहीं बल्कि कई लोग शहद के साथ भी दूध का सेवन करते हैं। बता दें शहद का सेवन भी अपने आप में काफी फायदेमंद होता है। ऐसे में लोगों के मन में सवाल आता है। दूध के साथ चीनी या फिर शहद क्या मिलाकर पीना सही होता है

दरअसल अगर आप स्वास्थ्य के नजरिया से देखें तो चीनी के बजाय दूध में शहद मिलाकर पीना ज्यादा सही होता है। और आपके स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर भी नहीं पड़ता। क्योंकि शहर एक नेचुरल स्वीटनर है। इसलिए इसके दुष्प्रभाव नहीं होते। चीनी के अंदर बहुत कैलोरी होती हैं। और उसमें कोई

पोषक तत्व भी नहीं होते। इसके साथ ही चीनी आपके पाचन तंत्र पर भी असर डालती है और मोटापा डायबिटीज जैसे रोगों को भी दावत देती है। वहीं शहद की बात की जाए तो यह आपके पाचन तंत्र को मजबूत करता है और पाचन में सहायक होता है।

शहद दूध के साथ मिलाकर आपको वजन घटाने में मदद मिलती है। शहद में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। जो शरीर के वजन को कंट्रोल करते हैं। इसके साथ ही यह आपकी इम्यूनिटी को भी बढ़ता है। चीनी के इस्तेमाल से आपको यह सब फायदे नहीं होते।

बता दें अगर आप दूध के साथ शहद का सेवन कर रहे हैं। तो बहुत गर्म दूध में शहद ना मिलाएं। इससे शहद के पोषक तत्व नष्ट हो जाएंगे।

हमेशा गुनगुने दूध में ही शहद मिलाकर दूध का सेवन करें। लेकिन अगर आपको डायबिटीज जैसी कोई शिकायत है तो शहद और चीनी दोनों से ही दूरी बनाएं।

**मुझे एक बात समझ नहीं आ रही है कि \*बेटियां तो सबकी अच्छी होती है.... फिर इतनी खतरनाक बीवियां कहाँ से आ जाती है?**



# बेकिंग सोडा के 10 औषधीय गुण

**खत्म करता एसिडिटी, बचाता बैक्टीरियल इन्फेक्शन से, डॉक्टर से जानें इसके फायदे**

क्या आपको पता है कि किचन में रखा बेकिंग सोडा सिर्फ बेकिंग या पकौड़े को नर्म और स्पंजी बनाने के काम नहीं आता है। यह सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी चुटकी में हल कर सकता है। अगर पेट में गैस या एसिडिटी हो रही है तो एक गिलास पानी के साथ एक चम्मच बेकिंग सोडा ले लीजिए। कुछ ही मिनटों में आपकी सारी एसिडिटी खत्म हो जाएगी।

अगर दांतों का रंग पीला हो रहा है तो एक चम्मच बेकिंग सोडा लेकर इससे मंजन करिए। इसके बाद कमाल देखिए। कैसे दांत एकदम सफेद चमकने लगेंगे।

इतना ही नहीं, यह इंफ्लेमेशन को भी दूर करता है। यह शरीर में पीएच लेवल बैलेंस करता है और इसके सेवन से अच्छी नींद भी आती है। इसके और भी कई बड़े फायदे हैं।

इसलिए 'सेहतनामा' में आज बेकिंग सोडा की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

इसके औषधीय गुण क्या हैं?

यह किन बीमारियों में राहत दे सकता है?

किन लोगों को नहीं खाना चाहिए?

**बेकिंग सोडा क्या है?**

बेकिंग सोडा का केमिकल नाम सोडियम बाइकार्बोनेट है। यह मिनरल धरती पर प्राकृतिक रूप से मिलता है। यह आमतौर पर केक, मफिन और ब्रेड की बेकिंग में इस्तेमाल किया जाता है। आटा सॉफ्ट बनाने के लिए भी यह इस्तेमाल होता है। इसे मिलाने से कार्बन डाइऑक्साइड बनती है, जिससे आटा फूल जाता है।

**बेकिंग सोडा में होते ढेरों औषधीय गुण**

बेकिंग सोडा में एंटीएसिड और एंटीसेप्टिक जैसे कई औषधीय गुण होते हैं। इसमें एंटीइंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। बेकिंग सोडा के सभी औषधीय गुण ग्राफिक में देखिए-

**दांत साफ कर करता है**

बेकिंग सोडा दांतों से प्लाक यानी इनमें जमा गंदगी हटाता है। हालांकि, इसमें फ्लोराइड नहीं होता है। इसलिए कैविटी से बचने के लिए सोडा के साथ टूथपेस्ट भी मिला सकते हैं। इससे ओरल हेल्थ भी अच्छी रहती है।

**सस्ता माउथवॉश है**

अगर आपकी सांसों से बदबू आती है तो पानी में बेकिंग सोडा मिलाकर कुल्ला कर सकते हैं। यह मुंह में मौजूद बैक्टीरिया खत्म करके बदबू खत्म कर सकता है। इससे मुंह के इन्फेक्शन का जोखिम भी कम होता है।



**नेचुरल डिओडरेंट है**

बेकिंग सोडा नेचुरल डिओडरेंट है। यह शरीर की बदबू को खत्म कर सकता है। इसे अपनी बगल यानी आर्मपिट्स में लगा सकते हैं। यह एंटीफंगल होता है, जो स्किन डिजीज का जोखिम भी कम करता है।

**किडनी फंक्शनिंग को सपोर्ट करता है**

अगर किडनी से जुड़ी कोई समस्या है तो यह ब्लड से पूरी तरह एसिड और बाकी गंदगी नहीं छान पाती है। इससे शरीर में एसिड जमा होने लगता है। लंबे समय तक ये स्थिति रहने से हड्डियां और मसल्स कमजोर होने लगती हैं। बेकिंग सोडा एसिड कम करके किडनी का काम हल्का कर सकता है। हालांकि, ऐसी कंडीशन में बेकिंग सोडा खाने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट करें।

**स्किन की जलन कम करता है**

अगर मच्छर या किसी कीड़े के काटने से स्किन पर खुजली या जलन हो रही है तो बेकिंग सोडा लगाने से राहत मिल सकती है। इसमें एंटीसेप्टिक गुण होता है। बेकिंग सोडा और पानी का पेस्ट बनाकर लगा सकते हैं।

**दर्द से राहत देता है**

सोडियम बाइकार्बोनेट पेन किलर दवा की तरह काम कर सकता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। अगर सनबर्न या हल्की जलन है तो इसे पानी मिलाकर लगाने से राहत मिल सकती है।

**एसिडिटी और गैस से राहत दिलाता है**

अगर खाने के बाद पेट में जलन या एसिडिटी है तो आधा चम्मच बेकिंग सोडा पानी में मिलाकर पीने से राहत मिल सकती है। इसका एल्केलाइन यानी बेसिक नेचर एसिडिटी खत्म कर देता है। बच्चों को देने से पहले डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

# आज भी महिलाओं के लिए काम करना आसान नहीं है

बरखा दत्त फार्डिंग एडिटर, मोजो स्टोरी आप लोगों को दिल्ली रेलवे स्टेशन पर भगदड़ के बाद रेलवे कांस्टेबल रीना की तस्वीर याद होगी। वे अपने एक साल के शिशु को एक कैरी-ऑन नैपसेक में सीने से बांधे हुए भीड़भाड़ वाले प्लेटफॉर्म पर गश्त कर रही थीं।

वे अपने डंडे और बच्चे दोनों को संभाले एक स्थिर मुस्कान के साथ खड़ी थीं। उस छवि को महिमामंडित किया गया था, रीना को उनके हौसले के लिए सराहा गया था और एक मां के प्यार और प्रतिबद्धता के उदाहरण के रूप में उनकी छवि को प्रस्तुत किया गया था।

लेकिन मैं कहूंगी कि रीना के जीवन को इस नजरिए से देखना वास्तव में उन सभी चीजों को कम आंकना है, जिनसे उन्हें एक पैरेंट और एक पेशेवर होने के नाते गुजरना पड़ता है। और इस प्रक्रिया में हम उन चीजों को भी कम आंकते हैं, जिनका भारत में हर दिन करोड़ों महिलाएं सामना करती हैं। वास्तव में रीना की वह तस्वीर हमारे लिए एक रिमाइंडर होनी चाहिए कि शादी करने और मां बनने के बाद इतनी सारी महिलाओं के लिए काम पर बने रहना क्यों मुश्किल हो जाता है। हमारे नारीवादी विमर्श और काम पर पुरुषों और महिलाओं के बीच समानता पर जोर देने से एक महत्वपूर्ण बिंदु की अनदेखी हो गई है।

घर में समानता के बिना अधिकतर महिलाएं अपनी क्षमता का अधिकतम उपयोग नहीं कर सकती हैं। ज्यादातर भारतीय परिवार अपने बच्चों की देखभाल के लिए एक व्यापक कम्युनिटी-सपोर्ट पर निर्भर रहते हैं, जैसे कि दादा-दादी, नाना-नानी, पड़ोसी या ससुराल वाले आदि। संस्थागत और किरायाती डे-केयर की अवधारणा आज भी भारत में मौजूद नहीं

है। ऐसे में घर और चूल्हे-चौके के साथ-साथ अपने पेशेवर जीवन की देखभाल करने की जिम्मेदारी महिलाओं के कंधों पर आ जाती है। कई महिलाओं के लिए यह बोझ बहुत ज्यादा होता है। अनेक मामलों में महिलाएं इस सबके बावजूद काम जारी रखती हैं और एकसाथ कई भूमिकाएं निभाती हैं- केवल इसलिए क्योंकि उनके पास इसके सिवा कोई चारा नहीं होता।

वर्कफोर्स में महिलाओं की भागीदारी के डेटा पर एक नजर डालने से ही कई महत्वपूर्ण बातें पता चल जाती हैं। एक तरफ जहां वर्कफोर्स में महिलाओं की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, वहीं शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के जीवन में एक उल्लेखनीय अंतर नजर आता है। ग्रामीण भारत में काम करने वाली महिलाओं की संख्या 2017-18 में 24.6% से लगभग 70% बढ़कर 2022-23 में 41.5% हो गई। इसके विपरीत, शहरी भारत में वर्कफोर्स में काम करने वाली महिलाओं की संख्या में 20.4% से 25.4% तक मामूली वृद्धि ही देखी गई। डॉ. शमिका रवि- जो प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद की सदस्य हैं- के नेतृत्व में किए गए अध्ययन में यह भी पाया गया कि विवाह के कारण विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों के कार्यबल में महिलाओं की संख्या घट जाती है, जबकि विवाहित पुरुषों की भागीदारी दर अधिक रहती है।

समाजशास्त्री बताते हैं कि जैसे-जैसे महिलाएं सामाजिक-आर्थिक रूप से प्रगति करती हैं, वे कामकाज और घर दोनों की असंभव मांगों में संतुलन नहीं बनाने का निर्णय ले सकती हैं। जबकि पुरुषों से परम्परागत रूप से घर चलाने की उम्मीद की जाती है, ऐसे में उनके सामने काम करने के अलावा कोई और विकल्प नहीं

रह जाता है।

रीना ने वास्तव में हमें बताया है कि उनके पास अपने बेटे को काम पर लाने के अलावा कोई चारा नहीं था, क्योंकि न तो उनके माता-पिता और न ही उनके ससुराल वाले जीवित हैं, जिनकी वे मदद ले सके। उनके पति सीआरपीएफ कांस्टेबल हैं और जम्मू-कश्मीर में तैनात हैं। इसलिए वे भीड़-भाड़ वाली जगह पर काम पर जाते समय अपने साथ दलिया, दूध, नैप और कम्बल लेकर जाती हैं।

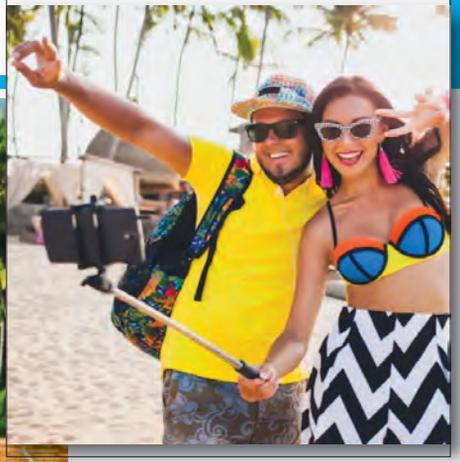
उन्हें काम पर देखकर हमें एहसास होना चाहिए कि भारत के विशेषाधिकार-प्राप्त और एलीट हलकों में वर्क-लाइफ बैलेंस या सप्ताह में काम के घंटों को लेकर जो बहस चलती रहती है, वे कितनी आधारहीन हैं। रीना को वह सब कितना निरर्थक और उनकी वास्तविकता से दूर लगता होगा।

जहां हमें रीना की हिम्मत, साहस और शालीनता की सराहना करनी चाहिए, वहीं हमें इस स्थिति को आदर्श के रूप में नहीं देखना चाहिए। एक पल के लिए कल्पना करें कि भगदड़ तब होती, जब रीना अपने बच्चे के साथ प्लेटफॉर्म पर थीं।

अगर वे किसी यात्री को बचाने के प्रयास करतीं तो अपने बच्चे की जान जोखिम में डाल सकती थीं; और अगर वे ऐसा नहीं करतीं तो अपनी ड्यूटी अच्छे से नहीं कर रही होतीं। लेकिन उन्हें ऐसी किसी स्थिति में होना ही नहीं चाहिए, जहां उन्हें ऐसे निर्णय लेना पड़े।

रीना जैसी महिलाएं जिन स्थितियों में काम करती हैं, वहां वे अपनी वास्तविक क्षमता को प्रदर्शित नहीं कर पाती हैं। जब हम उनकी 'सुपर माँ' के रूप में प्रशंसा करते हैं तो यह भी सुनिश्चित कर रहे होते हैं कि हालात में कोई बदलाव न हो।

# ऐडवेंचर के हैं शौकीन तो जरूर जाएं गोवा



गोवा ट्रिप को रोमांचक और मजेदार बनाना चाहते हैं, तो गोवा की इन ऐक्टिविटीज में खुद को शामिल करना जरूरी है, लेकिन इन साहसिक खेलों के लिए कुछ नियमों को जान लेना आवश्यक है।

गोवा टूरिज्म डेवलपमेंट कोरपोरेशन यानि जीटीडीसी इस दिशा में कई

कभी ऐसा समय था जब गोवा में लोग केवल समुद्र, प्राचीन धरोहरों को देखने, मादक पदार्थों का सेवन करने और पार्टी मनाने जाते थे, लेकिन आज के परिवेश में युवाओं ने गोवा टूरिज्म में अपना एक अलग ऍंगल विकसित कर लिया है और वह है ऐडवेंचर्स टूरिज्म, जिस में कायाकिंग, जंपिंग, काइट सर्फिंग, बनाना राइड्स, स्नोर्केलिंग, पैरासेलिंग, पैराग्लाइडिंग, स्क्वा डाइविंग आदि कई साहसिक खेलों का मजा वहां वे लेना पसंद कर रहे हैं। गोवा में कराई जाने वाली ये ऐक्टिविटीज आज पर्यटकों और ऐडवेंचर प्रेमियों को सब से ज्यादा आकर्षित कर रही हैं।

आज गोवा को ऐडवेंचर ऐक्टिविटीज के लिए सब से खूबसूरत जगहों में से एक माना जा रहा है। वर्ष 2023 की तुलना में वर्ष 2024 के दिसंबर महीने में न्यू ईयर पर गोवा आने वाले घरेलू पर्यटकों की संख्या में रिकॉर्ड 27% की वृद्धि हुई है।

जानकारी के अनुसार साल 2023 की तुलना में दिसंबर, 2024 में गोवा ने 75।51 करोड़ से अधिक राजस्व अर्जित किया, जो आज तक सब से अधिक है।

ऐडवेंचर्स स्पोर्ट्स को इस दिशा

में आयोजन कराती है, जो सुरक्षित और रोमांचक होता है। आइए, जानते हैं कुछ ऐसी ही खेलों के बारे में, जिन का क्रेज आजकल गोवा में खूब है :

## बंजी जंपिंग

नौरथ गोवा के माएम लेक में बंजी जंपिंग बहुत पौपुलर है। यहां आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे इंटरनैशनल सुरक्षा पैमाने को मानते हुए पर्यटकों को इस स्पोर्ट्स से परिचय करवाया जाता है। इस की देखरेख ऐक्स आर्मी ऑफिसर करते हैं, जो इंटरनैशनल सर्टिफाइड जंप मास्टर होने के साथसाथ डिसिप्लीन, रियलियबिलिटी और सुरक्षित खेलों को करवाने में माहिर हैं। उन्होंने वर्ष 2010 से आजतक तकरीबन 1,50,000 जंप्स करवाए हैं, जिस का आनंद पर्यटकों ने लिया है। इस में 12 से 45 की उम्र के 40 से 110 किलोग्राम वाले सभी व्यक्ति भाग ले सकते हैं, लेकिन हाई ब्लड प्रेशर, फ्रैक्चर या सर्जरी से गुजरे लोग, बैक इशू, न्यूरोलौजिकल डिसऑर्डर, प्रैगनेंट महिला आदि को अवॉइड करने की जरूरत होती है।

## क्या मोबाइल के इस्तेमाल से होता है कैंसर ?



क्या मोबाइल चलाने से कैंसर होता है? इससे संबंधित कई सामग्रियां इंटरनेट पर हैं, लेकिन किसी में भी ठोस जानकारी नहीं दी गई है। वहीं, इसे लेकर कई बार शोध भी हो चुके हैं, लेकिन अब तक हुए शोध में यह बात सामने नहीं आई है कि मोबाइल से कैंसर हो सकता है और ना ही अब तक कोई ऐसा मामला सामने आया है। इसी को लेकर आईएनएस ने फोर्टिस अस्पताल के मोहित अग्रवाल और सीके बिरला अस्पताल के डॉ. नितिन से बात की।

दोनों डॉक्टरों ने इस बात को सिरे से खारिज कर दिया है कि मोबाइल चलाने से किसी भी प्रकार का कैंसर होता है। हां, ऐसा जरूर है कि मोबाइल चलाने से स्वास्थ्य संबंधित दूसरी समस्याएं हो सकती हैं, लेकिन कैंसर का इससे कोई लेना देना नहीं है।

डॉ. नितिन बताते हैं कि इस बात को नकारा नहीं जा सकता है कि कई जगह इस तरह की बातें कही गई हैं। इस तरह के कई दावे किए गए हैं, जिसमें कहा गया है कि मोबाइल से कैंसर हो सकता है। इस संबंध में बाकायदा कई शोध भी हुए हैं, लेकिन अभी तक किसी भी शोध में इस तरह की कोई जानकारी सामने नहीं आई है, जिसमें यह दावे के साथ कहा जाए कि मोबाइल से किसी भी प्रकार का कैंसर हो सकता है।

दरअसल, कई रिपोर्ट्स में यहां तक दावा किया गया कि मोबाइल और वाई फाई डिवाइस रेडियो फ्रीक्वेंसी विकिरण उत्सर्जित करते हैं। रेडियो फ्रीक्वेंसी विकिरण के ज्यादा संपर्क में रहने से इंसान के शरीर में कैंसर सेल्स बनते हैं।

डॉ. नितिन स्पष्ट करते हुए बताते हैं कि इस संबंध में कई शोध हो चुके हैं, लेकिन अभी तक किसी भी शोध में इस बात के

सबूत सामने नहीं आए हैं, जिससे यह कहा जा सके कि मोबाइल चलाने से कैंसर होता है।

डॉ. बताते हैं कि मैंने अपने करियर में अब तक ऐसा नहीं देखा है, जिसमें मोबाइल चलाने से कैंसर के होने की बात सामने आई हो। इसे लेकर अभी भी शोध जारी है, लेकिन मुझे लगता है कि इसमें बहुत समय लगेगा।

डॉ. नितिन के मुताबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन भी इसे लेकर शोध कर चुका है, लेकिन इसमें कैंसर होने के कारण की बात अब तक सामने नहीं आई है।

वो बताते हैं कि अब तक इस बात को लेकर किसी भी प्रकार की स्टडी नहीं हुई है, जिसमें यह कहा जाए कि कितने घंटे मोबाइल फोन चलाना उचित रहेगा, लेकिन हां बतौर डॉक्टर मैं यही कहूंगा कि मोबाइल का कम से कम इस्तेमाल करें, क्योंकि इससे एकाग्रता भंग होती है और कई मौकों पर देखा गया है कि दूसरे कामों में भी मन लगना बंद हो जाता है। ऐसी स्थिति में लोगों को यही सलाह ही दी जाती है कि वो मोबाइल का कम से कम इस्तेमाल करें।

फोर्टिस अस्पताल के डॉ. मोहित अग्रवाल बताते हैं कि मोबाइल फोन और वाईफाई एक रेडियो फ्रीक्वेंसी छोड़ते हैं, जो नॉन-आयोजनाइजिंग रेडिएशन का एक टाइप है। ये नॉन आईनेजरी एक्सरे और गामा की तरह पावरफुल नहीं होता है, इसलिए यह डीएनए को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं और सीधा कैंसर का कारण नहीं बनते हैं।

डॉ. बताते हैं कि डब्ल्यूएचओ और इंटरनेशनल रिसर्च ऑन कैंसर ने रेडियो फ्रीक्वेंसी को संभावित रूप से कैंसर का कारण माना है। इसको हम ग्रुप टू बी कैटेगरी में रखते हैं। इसका मतलब है कि इस बात के पक्का सबूत नहीं हैं कि यह कैंसर का कारण बनते हैं। लेकिन, इसे लेकर कुछ स्टडी हुए हैं, जिसमें कनेक्शन दिखाया गया है, लेकिन अभी इसे लेकर और ज्यादा शोध की जरूरत है।

वो बताते हैं कि इंटरनेशनल रिसर्च ऑन कैंसर और यूएस में इसे लेकर कई शोध हो चुके हैं, लेकिन अब तक ऐसा कोई भी सबूत नहीं मिला है, जिससे यह साफ हो सके कि मोबाइल से कैंसर होता है। लेकिन, कुछ स्टडी ऐसी हुई है, जिसमें हैवी मोबाइल यूजर में ग्लियोमा का खतरा दिखाया गया है। खैर, इसे लेकर वैज्ञानिक शोध कर रहे हैं।

वो बताते हैं कि कोशिश करें कि मोबाइल का कम से कम यूज हो। सोते समय मोबाइल को अपने शरीर से दूर रखें।

## स्मार्ट चिंटू और उसकी चालाकी

स्मार्ट

चिंटू और उसकी चालाकी: जब बंदर ने सबको चौंका दिया! : एक बार की बात है... जंगल में चिंटू नाम का एक होशियार और मजाकिया बंदर रहता था। वह अपनी चालाकी और मजेदार हरकतों के लिए बहुत प्रसिद्ध था। लेकिन वह सिर्फ नटखट ही नहीं, बल्कि स्मार्ट और दिमाग से तेज भी था!

आइए पढ़ें, कैसे चिंटू ने अपनी चालाकी से जंगल के सभी जानवरों को चौंका

दिया और खुद को सबसे तेज दिमाग वाला साबित कर दिया!

🐼 जंगल में अजीब समस्या एक दिन जंगल में हड़कंप मच गया!

🐘 हाथी गजराज ने चिंतित होकर कहा, अरे, हमारी नदी का पानी कम होता जा रहा है!

🐱 लोमड़ी फुंदरी बोली, अगर पानी खत्म हो गया, तो हम सब क्या करेंगे?

🐼 जंगल के राजा शेर सिंह गरजते हुए बोले, हमें जल्दी कुछ करना होगा!

सभी जानवर घबरा गए थे। बिना पानी के कोई भी जीवित नहीं रह सकता था!

चिंटू चुपचाप सोचने लगा। अगर मैंने इस समस्या का हल निकाल लिया, तो सभी जानवर मेरी इज्जत करेंगे!

चिंटू का शानदार प्लान चिंटू ने जंगल के बीचों-बीच एक ऊँची चट्टान पर चढ़कर जोर से चिल्लाया –

रसुनो-सुनो! पानी की समस्या का हल मेरे पास है!

सभी जानवर हैरान होकर चिंटू की तरफ देखने लगे।

🐼 बाघ भोलू ने कहा, बंदर, मजाक मत कर! बताओ क्या करना होगा?

🐼 तोता मिंटू चहक कर बोला, अगर यह सच में कोई हल निकाल देगा, तो मैं इसको 'जंगल का सबसे होशियार जानवर' कहूँगा!

चिंटू मुस्कुराया 😊 और बोला –

🐼 अगर हम सभी मिलकर एक छोटी सी नहर खो दें, तो पास के पहाड़ी झरने का पानी हमारी नदी तक आ सकता है!

सभी जानवरों को यह आईडिया बहुत पसंद आया!

🐼 मिलकर की मेहनत अब क्या था!



🐼 हाथी गजराज ने अपनी सूंड से मिट्टी हटाई।

🐼 भालू बलराम ने अपने पंजों से पत्थर हटाए।

🐼 खरगोश चिंकी और गिलहरी मिन्नी ने छोटे-छोटे रास्तों को खोदने में मदद की।

🐼 चिंटू सबको निर्देश दे रहा था, थोड़ा और दाएँ, थोड़ा और बाएँ... बस, अब सही जा रहे हैं!

तीन दिनों की मेहनत के बाद, पहाड़ी झरने का पानी धीरे-धीरे नदी की तरफ बहने लगा! सभी जानवर खुशी से उछल पड़े!

🐼 शेर सिंह बोले, वाह! यह तो एक शानदार आईडिया था!

🐼 हाथी गजराज बोले, अगर चिंटू यह प्लान न बताता, तो हम बहुत मुसीबत में पड़ जाते!

🐼 और विजेता बना... चिंटू! जंगल के सभी जानवरों ने चिंटू को 'सबसे स्मार्ट जानवर' का खिताब दिया!

🐼 तोता मिंटू चहककर बोला, अब से चिंटू को 'बंदर राजा' कहना चाहिए!

🐼 चिंटू मुस्कुराया और बोला,

अगर हम सब मिलकर मेहनत करें, तो कोई भी समस्या हल हो सकती है!

सभी जानवरों ने जोर-जोर से तालियाँ बजाईं और चिंटू की होशियारी को सलाम किया!

📖 कहानी की सीख

✓ समस्या कितनी भी बड़ी क्यों न हो, अगर दिमाग से सोचा जाए तो हल निकाला जा सकता है।

✓ एकता में ताकत होती है! अगर सभी जानवर मिलकर काम न करते, तो पानी नहीं आता।

✓ बुद्धि और मेहनत से असंभव को भी संभव बनाया जा सकता है!

## स्वर्ग से भी खूबसूरत हैं उत्तराखंड की ये जगहें

उत्तराखंड 'जिसे पहले उत्तरांचल के नाम से जाना जाता था' उत्तर भारत का एक राज्य, जिसे देवताओं की भूमि यानि देवभूमि के रूप में जाना जाता है। यह एक पहाड़ी राज्य है जो उत्तर में चीन और पूर्व में नेपाल के साथ अंतरराष्ट्रीय सीमा साझा करता है। यह विशाल हिमालयी क्षेत्र प्रकृति की सुंदरता और देवताओं के प्रति समर्पण को प्रदर्शित करता है। इसके दो मुख्य क्षेत्र हैं गढ़वाल और कुमाऊं, जिनमें पहाड़ों, घाटियों, नदियों, झीलों, ग्लेशियरों और कई पवित्र मंदिरों का आकर्षण है। दुनिया भर से पर्यटक स्कीइंग, वन्यजीव, अभयारण्यों, रिवर राफ्टिंग, ध्यान और चार धाम यात्रा के लिए उत्तराखंड आते हैं। तो आइये जानते हैं उत्तराखंड के मुख्य पर्यटन स्थलों के बारे में जिनके आगे विदेश की खूबसूरती भी फेल है-

### बद्रीनाथ

बद्रीनाथ उत्तराखंड का एक लोकप्रिय तीर्थ स्थल है। बद्रीनाथ समुद्रतल से लगभग 3,100 मीटर की उचाई पर अलकनंदा नदी के तट पर स्थित है। यह तीर्थ हिंदुओं के चार प्रमुख धामों में से एक है। यह पवित्र स्थल भगवान विष्णु के चतुर्थ अवतार नर एवं नारायण की तपोभूमि है। यह भगवान विष्णु को समर्पित 108 मंदिरों में से एक है। यह मन्दिर हर साल अप्रैल- मई में खुलता है और सर्दियों में नवंबर के तीसरे सप्ताह में बंद हो जाता है क्योंकि यहां पर बहुत ही अधिक बर्फबारी होती है।

### केदारनाथ

उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित केदारनाथ, गढ़वाल हिमालय पर्वतमाला में स्थित एक छोटा सा शहर है। इसे हिंदुओं के सबसे पवित्र तीर्थ स्थलों में से एक माना जाता है। यह प्रसिद्ध केदारनाथ मंदिर भगवान शिव का घर है और यह चारों धामों में एक प्रमुख धाम है। भगवान शिव के इस मन्दिर में किसी को भी शिवलिंग को छूने की अनुमति नहीं है। केदारनाथ मंदिर भारत में भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है। ऐसा माना जाता है कि मंदिर का निर्माण पांडवों ने युद्ध के दौरान की गई हत्याओं के पाप से खुद को मुक्त करने के लिए किया था। केदारनाथ मंदिर के पीछे केदारनाथ शिखर, भीम शिला, केदार गुंबद और अन्य छोटे- छोटे मन्दिर हैं जिनका दर्शन आप कर सकते हैं।

### हरिद्वार

हरिद्वार उत्तराखंड के घूमने एवं दर्शन करने के स्थानों में से एक है। तथा यह चारों धामों में भी आता है। तथा हरिद्वार को " ईश्वर का प्रवेश द्वार भी कहा जाता है" भारत के सबसे पवित्र स्थानों में से एक माना जाने वाला हरिद्वार अपने शहर में तमाम मंदिरों और धार्मिक स्थलों को समेटे हुए है। आप अगर हरिद्वार आए हैं, तो यहां की गंगा आरती में जरूर शामिल हो। आप यहां



पर मनसा देवी मन्दिर, चंडी देवी मन्दिर, भारत माता मन्दिर इन सभी जगहों पर दर्शन कर सकते हैं।

### मसूरी

मसूरी उत्तराखंड राज्य का मुख्य पर्यटन स्थल है, जिसे पर्वतों की रानी भी कहा जाता है। गढ़वाल हिमालय पर्वतमाला के बीच स्थित, मसूरी में पूरे साल सुखद मौसम रहता है। पहाड़ियों, झीलों और मंदिरों का घर, उत्तराखंड में मसूरी भारत में सबसे अच्छे हनीमून स्थानों में से एक है। इसमें बर्फ से ढके पहाड़ों और हरी-भरी घाटियों के मंत्रमुग्ध कर देने वाले दृश्य हैं। मसूरी में दर्शनीय स्थलों की सैर और ट्रेकिंग से लेकर धुंधली झीलों और राजसी झरनों तक जाने के लिए बहुत सी जगहें हैं। इसके साथ ही मसूरी के घूमने लायक जगहों में से कुछ हैं, दलाई हिल्स, केम्प्टी फॉल्स, कैमल्स बैक रोड, भट्टा वॉटरफॉल, और कंपनी गार्डन आदि।

### ऋषिकेश

हिमालय की तलहटी में बसा ऋषिकेश उत्तराखंड के सबसे अच्छे पर्यटन स्थलों में से एक है। उत्तराखंड राज्य में स्थित, ऋषिकेश ऋषियों, योग साधकों और तीर्थयात्रियों का केंद्र है, जो घाटों और मंदिरों में आते हैं। यह अपने शांत मंदिरों और रिवर राफ्टिंग, बंजी जंपिंग, जिप-लाइनिंग, ट्रेकिंग, विशाल झूले और रॉक क्लाइम्बिंग जैसे रोमांचकारी साहसिक खेलों के लिए लोकप्रिय है। सुंदर हिमालय के पास स्थित, ऋषिकेश में पवित्र गंगा नदी भी है। पर्यटक यहां आध्यात्मिक तीर्थयात्रा और कल्याण के लिए आते हैं, क्योंकि यह योग और ध्यान की राजधानी के रूप में भी प्रसिद्ध है।

### देहरादून

उत्तराखंड के पर्यटन स्थलों में से एक है देहरादून, देहरादून उत्तराखंड की राजधानी है, जो हिमालय की तलहटी में स्थित है। देहरादून की प्राकृतिक सुंदरता और यहां की शांति ही पर्यटकों को यहां पर आकर्षित करती है और अपनी तरफ खींच लाती है। अनेक पर्यटन स्थल हैं जिन्हें आप देख व घूम सकते हैं। देहरादून अपने झरनें, गुफाएं, प्राकृतिक झरनें तथा अनेक सुंदर प्राचीन मंदिरों के लिये भी प्रसिद्ध है। यहां पर सहस्र धारा, लक्ष्मण सिद्ध मंदिर, तपकेश्वर महादेव मन्दिर, संता देवी मन्दिर, तपोवन आदि देहरादून में आप इन सभी धार्मिक स्थलों पर घूम सकते हैं व दर्शन कर सकते हैं।

# नोरा फतेही के इन ब्यूटी सीक्रेट्स को फॉलो कर पा सकते हैं फ्लोलेस स्किन

बॉलीवुड में नोरा के जलवे और उनके शानदार बॉल्ड डांस मूव्स देख कर सभी आकर्षित होते हैं। उनकी खूबसूरती देखकर एक सवाल जो अक्सर दिमाग में आता ही होगा, वह यह कि आखिर इनकी ब्यूटी सीक्रेट्स क्या हैं? बॉलीवुड इंडस्ट्री और इंटरनेट सेंसेशन नोरा फतेही, जो अपने शानदार मूव्स और खूबसूरती से लोगों को बेहद आकर्षित करती हैं, उनके फैंस यह जानने के लिए बेताब रहते हैं कि आखिर नोरा की खूबसूरती का राज क्या है? आपको यह बताना चाहूंगा कि उनकी इस ग्लोइंग स्किन के पीछे एक स्किन केयर रूटीन है, जिसे वह हमेशा फॉलो करती हैं। तो अगर आपको भी ग्लोइंग और दमकती त्वचा पाना है, तो आप उनके इस स्किन केयर रूटीन को फॉलो कर सकती हैं। तो जानते हैं उनके फ्लोलेस स्किन केयर रूटीन का राज।

## नोरा के नूर सीक्रेट्स

नोरा फतेही अपनी असल जिंदगी में भी काफी फिट और खूबसूरत दिखती हैं। सिर्फ इतना ही नहीं, उनकी स्किन उसी तरह ग्लो करती है, जैसे कि फिल्मों में दिखती है। नोरा फतेही से जब उनकी फ्लोलेस स्किन के सीक्रेट्स पूछा गया तो उनका कहना है कि वह स्किन केयर रूटीन फॉलो करती हैं, साथ ही रोजाना डांस करती हैं। यह उनके मूड को अच्छा रखता है, जिसकी वजह से स्किन ग्लो करती है। इसके अलावा, वह कोशिश करती हैं कि अपनी डाइट में फल और लिक्विड पदार्थों को ज्यादा से ज्यादा शामिल किया जाए।

## हाइड्रेट का जरूर ख्याल रखती हैं

नोरा फतेही बताती हैं कि वह खुद को हमेशा हाइड्रेट रखती हैं। दिनभर में 8-9



गिलास पानी पीती हैं। सिर्फ इतना ही नहीं, वह रेगुलर स्पा और बॉडी मसाज, स्टीम बाथ के लिए जाती हैं।

## ब्यूटी सीक्रेट्स

नोरा फतेही अपनी स्किन का कुछ इस अंदाज में ख्याल रखती हैं, जैसे रेगुलर क्लींजिंग, टोनिंग और मॉइस्चराइजिंग। ब्यूटी सीक्रेट्स के बारे में नोरा फतेही बताती हैं कि छुट्टी के दिनों में वह बिना मेकअप के रहना पसंद करती हैं। इसलिए वह सिर्फ एस्पिरेफ्र मॉइस्चराइजर और लिप बाम लगाकर रहती हैं।

## सोने से पहले नोरा की नाइट ब्यूटी सीक्रेट्स

नोरा ने बताया कि बिस्तर पर जाने से पहले वह अपनी स्किन को डीप कंडीशनिंग मॉइस्चराइज करती हैं। वह बताती हैं कि वह पार्लर फेशियल के लिए नहीं, बल्कि सिर्फ क्लींजिंग करवाने के लिए जाती हैं।

## नोरा के नूर में भरपूर नींद भी शामिल है

नोरा बताती हैं कि स्किनकेयर रूटीन फॉलो करने के साथ-साथ सही टाइम पर सोना भी बेहद जरूरी है। नोरा कहती हैं कि रोजाना 7-8 घंटे की नींद लेनी चाहिए, जिससे स्किन को रेस्ट मिल सके और आपकी बॉडी भी फिट रहे।



## 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

