सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

13 अप्रैल 2025

मानुषी छिल्लर

का मानना है कि तैयारी और निरंतरता उतनी ही महत्वपूर्ण हैं, जितना कि जुनून।

वार्ता लाजवाब

पप्पू - क्या तुमको पता है कि मंदिर में पुरुष ही पुजारी क्यों होते है
चप्पू - नहीं यार तुम ही बता दो
गप्पू - मुझे पता है मैं बताता हूं
गप्पू - ताकि , लोग सिर्फ भगवान पर ध्यान दे सकें

शादी के बाद पहली बार बहू रेसिपी बुक देखकर खाना बना रही थी...
सास (फ्रिज खोलती है): अरे बहू ये मंदिर का घंटा फ्रिज में क्यों रखा है ?
बहू- मम्मी जी बुक में लिखा है कि सब चीजों को मिलाकर एक घंटा फ्रिज में रखें.
सास बेहोश...

दिल को रखना है हेल्दी, तो डाइट में शामिल करें ये 10 सुपरफूड्स

हमारा दिल हमारे शरीर का सबसे जरूरी हिस्सा है, जो ब्लड सर्कुलेशन और शरीर के सभी हिस्सों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को पहुंचाने का काम करता है। दिल को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है, ताकि हम लंबे समय तक खुशहाल जीवन जी सकें। इसके लिए हमें अपनी डाइट में कुछ खास फल शामिल करने चाहिए, जो दिल के लिए अच्छे होते हैं। ये फल हमें आवश्यक विटामिन्स, मिनरल्स, और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं, जो दिल की सेहत को बनाए रखते हैं। आइए जानते हैं ऐसे 10 सुपर फ्रूट के बारे में, जो दिल को स्वस्थ रखने में मददगार साबित होते हैं।

एवोकाडो

एवोकाडो दिल के लिए बहुत फायदेमंद है क्योंकि इसमें मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इसमें पोटेशियम की अच्छी मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसे सलाद या सैंडविच में शामिल किया जा सकता है।

सेब

सेब में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने और दिल की बीमारी के जोखिम को घटाने में मदद करते हैं। सेब में पाए जाने वाले फ्लावोनोइड्स दिल की सेहत के लिए अच्छे होते हैं और ब्लड सर्कुलेशन को सुधारते हैं।

बेरी

जैसे स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, और रास्पबेरी दिल के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं। ये फल ब्लड वेसल्स को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करते हैं।

केला

केला पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसमें फाइबर भी होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने और दिल को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। केला दिल के लिए एक बेहतरीन विकल्प है।

चेरी

चेरी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। यह शरीर में सूजन को कम करने और ब्लड वेसल्स को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। चेरी खाने से हृदय रोगों का खतरा कम होता है।

अंगूर

अंगूर में रेस्वेराट्रोल नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है और ब्लड वेसल्स की सेहत को बनाए रखता है। अंगूर खाने से दिल की बीमारियों का जोखिम घटता है और शरीर की सूजन भी कम होती है।

कीवी

कीवी में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो दिल के लिए अच्छे होते हैं। यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने, रक्त को गाढ़ा होने से बचाने और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। कीवी खाने से हृदय के कार्य में सुधार होता है।

संतरा

संतरे में विटामिन C और फाइबर होते हैं, जो दिल के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स रक्तदाब को नियंत्रित करने और हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं। संतरा एक बेहतरीन फल है, जो दिल की सेहत को बढ़ावा देता है।

पपीता

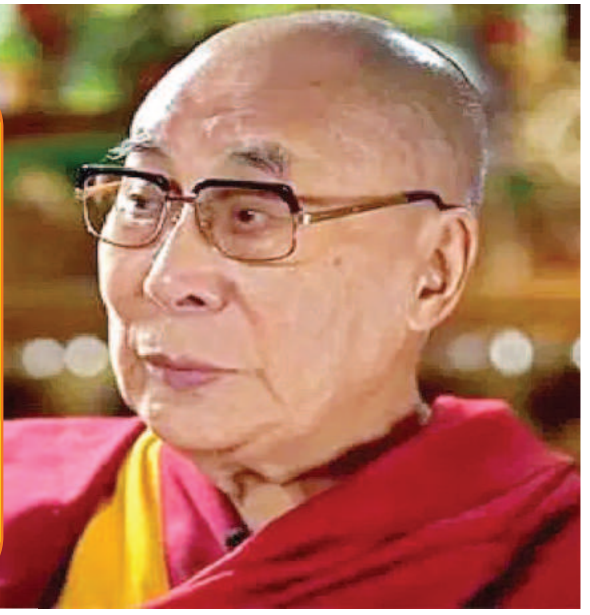
पपीता दिल के लिए बहुत लाभकारी है, क्योंकि इसमें विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने, कोलेस्ट्रॉल को कम करने और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

अनार

अनार दिल के लिए बहुत फायदेमंद है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने और दिल के रोगों से बचाने में मदद करते हैं। अनार का जूस हृदय की सेहत को बढ़ावा देता है और को स्वस्थ बनाए रखता है।

ये सभी फल न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि दिल की सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। इसलिए सुपर फ्रूट्स को अपनी डाइट में शामिल करें और अपने दिल को स्वस्थ रखे।

कौन होगा दलाई लामा का नया उत्तराधिकारी? तिब्बत के धर्मगुरु की पूरी डिटेल



दलाई लामा इस बात पर सहमत हो गए हैं कि उनका उत्तराधिकारी चुना जाना चाहिए. उन्होंने कहा है कि उनका नया उत्तराधिकारी चीन के बाहर का स्वतंत्र देश का होगा. अब तक यह खबर थी कि दलाई लामा की नियुक्ति चीन कर सकता है. जुलाई में नए उत्तराधिकारी की घोषणा की जाएगी. आइए जानते हैं कि आखिर कैसे चुना जाता है दलाई लामा का उत्तराधिकारी?

तिब्बती बौद्ध धर्मगुरु दलाई लामा के उत्तराधिकारी को लेकर लंबे समय से चर्चा चल रही है. अब दलाई लामा इस बात पर सहमत हो गए हैं कि उनका उत्तराधिकारी चुना जाना चाहिए. अब तक दलाई लामा की नियुक्ति तिब्बत में जन्मे किसी बच्चे को खोजकर की जाती रही है, लेकिन इस बार मामला पेचीदा है. 14वें दलाई लामा ने संकेत दिया है कि उनका उत्तराधिकारी चीन के बाहर के किसी स्वतंत्र देश में चुना जाएगा. जुलाई में इस संबंध में घोषणा की जा सकती है. तिब्बती बौद्ध धर्म में दलाई लामा सबसे ज्यादा सम्मानजनक और मान्य धार्मिक नेता होते हैं.

कैसे चुना जाता है दलाई लामा?

तिब्बती परंपरा के अनुसार, किसी वरिष्ठ बौद्ध भिक्षु की आत्मा उसके निधन के बाद किसी बच्चे के शरीर में पुनर्जन्म लेती है. मौजूदा 14वें दलाई लामा, तेनजिन ग्यात्सो, को महज दो साल की उम्र में उनके पूर्ववर्ती का पुनर्जन्म माना गया था.

तिब्बती बौद्ध परंपरा के अनुसार, जब दलाई लामा शरीर त्यागते हैं, तो उनका नया अवतार खोजा जाता है. बौद्ध धार्मिक गुरु विशेष अनुष्ठानों के जरिए यह पता लगाने की कोशिश करते हैं कि अगले दलाई लामा के रूप में किस बच्चे ने पिछले दलाई लामा का पुनर्जन्म लिया है. आमतौर पर यह खोज तिब्बत में ही होती है, लेकिन मौजूदा हालात को देखते हुए इस बार मामला अलग नजर आ रहा है.

चीन और दलाई लामा के बीच विवाद

चीन ने कई मौकों पर यह संकेत दिए हैं कि वह खुद दलाई लामा के उत्तराधिकारी की नियुक्ति कर सकता है. बीजिंग दावा करता है कि दलाई लामा की नियुक्ति उसके अधिकार क्षेत्र में आती है और वह नए उत्तराधिकारी को चुनने में भूमिका निभाएगा. लेकिन 14वें दलाई लामा ने साफ किया है कि चीन को यह अधिकार नहीं होगा और नया दलाई लामा स्वतंत्र देश में चुना जाएगा. यह चीन और तिब्बत के बीच विवाद का एक बड़ा मुद्दा है.

दरअसल साल 1950 में कम्युनिस्ट चीन ने तिब्बत पर कब्जा कर लिया था. ऐतिहासिक सबूतों के खिलाफ चीन का दावा था कि तिब्बत हमेशा से चीन के अंतर्गत रहा है. चीन के भारी दबाव के बीच साल 1959 में दलाई लामा चीन छोड़कर भारत भाग आए थे. तबसे वह यहीं पर हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में रहते हैं.

क्या भारत में मिलेगा नया दलाई लामा?

भारत, तिब्बती शरणार्थियों के लिए सबसे बड़ा केंद्र रहा है. ऐसी अटकलें हैं कि नया दलाई लामा भारत में जन्मा कोई तिब्बती बौद्ध बालक हो सकता है. अगर ऐसा होता है, तो यह तिब्बती स्वतंत्रता आंदोलन के लिए एक बड़ा संदेश होगा और चीन के प्रभाव को कमजोर करेगा. 14वें दलाई लामा के अनुसार, जुलाई में उनके उत्तराधिकारी की औपचारिक घोषणा की जा सकती है. हालांकि, यह देखना दिलचस्प होगा कि इस मामले पर चीन की प्रतिक्रिया क्या होती है.

सेहत का सुपरफूड

गर्मियों में रोजाना जौ का पानी पीने से होते है चौंका देने वाले फायदे

गर्मियों के मौसम में हम अक्सर अपने शरीर को ठंडा रखने के लिए कई उपाय ढूंढते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि जौ का पानी पीने से न सिर्फ शरीर को ठंडक मिलती है, बल्कि इसके कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी हैं? बार्ले यानी जौ का पानी पोषण से भरपूर होता है और यह पाचन, त्वचा और स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं जौ के पानी के उन फायदे के बारे में जिन्हें जानकर आप इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करेंगे।

जौ का पानी और इसके फायदे

जौ का पानी जिसे हम बार्ले के नाम से भी जानते हैं, पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसका नियमित सेवन कई स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान कर सकता है। यह शरीर को अंदर से साफ करता है, इम्युनिटी को मजबूत बनाता है और त्वचा का ग्लो भी बढ़ाता है। लेकिन इसके फायदे सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं हैं।

पाचन और आंत के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है

जौ का पानी फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन को सुधारता है और कब्ज को दूर करने में मदद करता है। इसमें बीटा-ग्लूकेन नामक पदार्थ भी होता है, जो अच्छे आंत बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और आंतों में सूजन कम होती है। यदि आप रोजाना एक गिलास जौ का पानी पीते हैं तो यह स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम बनाए रखने में मदद करेगा।

किडनी के लिए फायदेमंद

जौ का पानी किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा होता है। यह शरीर को डिटॉक्स करने का प्राकृतिक तरीका है और यूटीआई (यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन) से भी लड़ता है। साथ ही, यह किडनी में कैल्शियम के जमा होने को रोकता है और किडनी स्टोन से बचाव करता है।

वजन घटाने में सहायक

जौ का पानी वजन घटाने में भी मदद करता है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। इसे पीने के बाद पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जिससे भूख कम लगती है और ओवरईटिंग से बचा जा सकता है। यह मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ावा देता है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है।

ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित करता है

अगर आप मधुमेह (डायबिटीज) से परेशान हैं, तो जौ का पानी आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। इसमें घुलनशील फाइबर होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है। बार्ले में विटामिन सी, आयरन और मैग्नीशियम जैसे महत्वपूर्ण तत्व होते हैं, जो इम्युनिटी को मजबूत करते हैं और शरीर को बीमारियों से बचाते हैं।

जौ का पानी एक साधारण लेकिन अत्यधिक फायदेमंद पेय है, जो आपके शरीर को अंदर से स्वस्थ रखता है, पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है, त्वचा में निखार लाता है, और वजन घटाने में भी मदद करता है। इसके अलावा, यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और किडनी को स्वस्थ रखने के लिए भी बहुत फायदेमंद है। गर्मियों में रोजाना जौ का पानी पीना एक अच्छा आदत बन सकता है, जो आपके समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

आलिया भट्ट जैसी स्किन के लिए अपनाएं ये टिप्स, ऐसे रखें ख्याल

अगर आप भी अपनी स्किन को आलिया भट्ट की तरह ग्लोइंग और हेल्दी बनाना चाहते हैं तो इसके लिए कुछ आसान से टिप्स को घर पर ही आजमा सकती हैं। आइए जानते हैं कि आलिया भट्ट अपनी स्किन केयर रुटीन में किन-किन चीजों को शामिल करती हैं?

अपनी चमकदार और बेदाग त्वचा को लेकर आलिया भट्ट काफी चर्चा में रहती हैं। आज के समय में आलिया भट्ट लोगों के लिए स्किन केयर आइकन बन गई हैं। उनकी स्किन केयर रुटीन भी काफी आसान हैं, जिन्हें वह हर रोज इस्तेमाल करती हैं।

ये तो सभी जानते हैं कि वह एक बेटी की मां हैं फिर भी वह खुद को मेंटेन रखती हैं, जो किसी के लिए भी इतना आसान नहीं है। आलिया भट्ट अपने करियर, पर्सनल लाइफ, फिटनेस और अपनी स्किन केयर पर काफी ध्यान देती हैं। इन सभी चीजों को मैनेज करना किसी के लिए भी मुश्किल हो सकता है, लेकिन फिर भी आलिया इन सभी चीजों को साथ लेकर चलती हैं।

आइए जानते हैं कि आलिया भट्ट अपनी स्किन केयर रूटीन में किन-किन चीजों को शामिल करती हैं?

सॉफ्ट क्लींजर का इस्तेमाल

आलिया भट्ट अपने दिन की शुरुआत नेचुरल नमी को खत्म किए बिना स्किन से गंदगी को हटाने के लिए सॉफ्ट क्लींजर का इस्तेमाल करती हैं।

आइस क्यूब का इस्तेमाल

अभिनेत्री आलिया भट्ट अपनी त्वचा को फ्रेश और ग्लोइंग बने बनाए रखने के लिए बर्फ के टुकड़ों का इस्तेमाल करते हैं। इससे उनके चेहरे पर नेचुरल ग्लो नजर आता है और वह पूरे दिन फ्रेश फील करती हैं।

मॉइस्चराइजर

स्किन को लंबे समय तक हेल्दी रखने के लिए वह गेल बेस्ड मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करना पसंद करती हैं। इससे उनकी स्किन पूरे दिन हाइड्रेट और सॉफ्ट बनी रहती है।

सनस्क्रीन

धूप में निकलने से पहले आलिया भट्ट यूवी किरणों से स्किन को बचाने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल करती हैं। जब भी वह बाहर निकलती हैं तो उससे पहले सनस्क्रीन लगाना नहीं भूलती हैं।

5 डेस्टिनेशंस को देखने के बाद कहीं और जाने का मन नहीं करेगा!

हम आपको बता रहे हैं 5 खूबसूरत जगहों के बारे में, जिन्हें आप अपनी ट्रेवल डायरी में शामिल करके घूमने का यादगार व रोमांचक अनुभव प्राप्त कर सकती हैं।

व्यस्त जीवनशैली से कुछ समय निकाल कर कहीं घूमने जाने का अनुभव बेहद अलग व रोमांचक होता है। लेकिन जब भी घूमने जाने की बारी आती है तो आखिरी समय में जगह का चुनाव करने में काफी परेशानी होती है। ऐसे में इस परेशानी से बचने के लिए आप अपनी एक ट्रेवल डायरी बनाएं और इसमें उन जगहों के बारे में लिखें जहाँ आप इस साल घूमने जाना चाहती हैं। आपकी इस परेशानी को दूर करने के लिए हम आपको बता रहे हैं 5 खूबसूरत जगहों के बारे में, जिन्हें आप अपनी ट्रेवल डायरी में शामिल करके घूमने का यादगार व रोमांचक अनुभव प्राप्त कर सकती हैं।

लद्दाख

अगर आप रोमांचक अनुभव प्राप्त करना चाहती हैं तो अपनी ट्रेवल डायरी में लद्दाख जरूर शामिल करें। यह जगह इतनी ज्यादा खूबसूरत है कि लोग यहाँ रोड ट्रिप पर जाना काफी पसंद करते हैं। यहाँ की ऊंची पहाड़ियां, नीली झीलें और बौद्ध संस्कृति हर किसी को पसंद आती है। ये जगह एडवेंचर और सुकून दोनों का ही परफेक्ट कॉम्बिनेशन है। यहाँ आप दुनिया की सबसे ऊंची मोटरेबल रोड खारदुंग ला पास का आनंद ले सकती हैं। लेह के बाजार से खूबसूरत चीजों की शॉपिंग कर सकती हैं। साथ ही तिब्बती मोमोज और थुक्पा का भी स्वाद चख सकती हैं।

वायनाड

वायनाड बेहद ही खूबसूरत जगह है। यह केरल में स्थित है। इस स्थान पर हरियाली, झील और पहाड़ियों का खूबसूरत मेल देखा जा सकता है। ये जगह पर्यटकों को प्रकृति के और भी ज्यादा करीब ले आती है। यहां देखने के लिए कई खूबसूरत जगहें हैं, जैसे चेम्ब्रा पीक, हार्ट शेप की झील, वायनाड वाइल्डलाइफ सैंक्चुअरी और एडाक्कल गुफाएं।

मेघालय

मेघालय भारत के पूर्व में स्थित है। इस स्थान को बादलों का घर भी कहा जाता है। यह स्थान अपनी खूबसूरती के साथ-साथ अपनी हरियाली, झरने और लिविंग रूट्स पर बनाए गए खास पुलों के लिए भी काफी ज्यादा प्रसिद्ध है। मेघालय जब आप घूमने के लिए जाएँ तो चेरापूंजी देखने जरूर जाएँ। चेरापूंजी को अपनी बारिश और सुंदर झरनों के लिए खासतौर पर जाना जाता है। साथ ही यहाँ की दावकी नदी जरूर देखें, इस नदी का पानी इतना साफ है कि ऊपर से देखने में नाव हवा में तैरती हुई दिखाई देती है और नदी के अन्दर की सारी वस्तुएं भी साफ नज़र आती हैं।

जैसलमेर

अगर आपको प्राचीन स्थानों पर घूमने का शौक है तो आप अपनी ट्रेवल डायरी में जैसलमेर का नाम लिखना बिलकुल भी ना भूलें। जैसलमेर को "गोल्डन सिटी" भी कहा जाता है। जैसलमेर अपनी रेत के टीलों, किलों और हवेलियों के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ आने पर आप जैसलमेर का किला, सैम सैंड ड्यून्स, ऊंट सफारी और कैंपिंग का मजा ले सकती हैं।

अंडमान

अगर आपको समुद्र पसंद है, तो अपनी ट्रेवल डायरी में अंडमान घूमने में बारे में जरूर लिखें। अंडमान एशिया के खूबसूरत समुंद्र तटों में से एक है। यहाँ आने पर यहाँ के समुंद्र का साफ नीला पानी और सफेद रेत वाले समुद्र तट आपके मन को मोह लेंगे। यहाँ आप हैवलॉक द्वीप पर स्कूबा डाइविंग और स्नॉर्कलिंग भी कर सकती हैं।

एक से दूसरी जनरेशन में क्यों जाती है डायबिटीज की बीमारी, क्या है जीन और डायबिटीज में संबंध?

भारत में डायबिटीज के मामले हर साल बढ़ रहे हैं. डायबिटीज 2 तरह की होती है एक टाइप -1 और दूसरी टाइप -2. इनमें टाइप 1 डायबिटीज जेनेटिक होती है. यह एक से दूसरी जनरेशन में जाती है. लेकिन डायबिटीज का ट्रांसफर इस तरह क्यों होता है. इस बारे में एक्सपर्ट्स से जानते हैं.

भारत में डायबिटीज के 10 करोड़ से अधिक मरीज हैं. यह आंकड़ा हर साल बढ़ रहा है. डायबिटीज का शिकार लोग कम उम्र में भी हो रहे हैं. खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण ऐसा हो रहा है. डायबिटीज दो प्रकार की होती है. इनमें एक टाइप-1 और दूसरी टाइप 2 होती है. टाइप-2 डायबिटीज खानपान की गलत आदतों, खराब लाइफस्टाइल और मानसिक तनाव से होती है, जबकि टाइप-1 डायबिटीज जेनेटिक होती है. यह एक से दूसरी जनरेशन में जाती है. लेकिन डायबिटीज की बीमारी के एक से दूसरी पीढ़ी में जाने का खतरा क्यों होता है? क्या है जीन और डायबिटीज में संबंध? इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं.

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकती है, और इसका कारण जीन है. डायबिटीज के मामले में, जीन हमारे शरीर को इंसुलिन का प्रोडक्शन करने का काम देखते हैं, लेकिन जब हमारे जीन में कोई बदलाव होता है, तो यह हमारे शरीर में इंसुलिन के फंक्शन में गड़बड़ी हो जाती है, जिससे डायबिटीज हो सकती है. श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली के प्रिंसिपल कंसलटेंट, एंडोक्राइनोलॉजी एंड ओबेसिटी मेडिसिन डॉ. साकेत कांत बताते हैं कि जीन और डायबिटीज में एक गहरा संबंध है.

जीन में बदलाव से होती है डायबिटीज

डॉय साकेत कांत कहते हैं कि जब व्यक्ति के जीन में कुछ बदलाव होता है तो यह हमारे शरीर को डायबिटीज के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है. हालांकि ऐसा सिर्फ टाइप-1 डायबिटीज के मामले में ही होता है. अन्य तरीकों की डायबिटीज में आहार, व्यायाम, और तनाव भी डायबिटीज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं. बीते कुछ सालों में टाइप-2 डायबिटीज के मामले ज्यादा आ रहे हैं. इसका कारण लाइफस्टाइल ही है. पहले टाइप-2 डायबिटीज 50 साल की उम्र के बाद होती थी. अब 30 साल की उम्र के बाद ही इसके मामले सामने आ रहे हैं.

डायबिटीज से बचाव कैसे करें

जीन के कारण जो डायबिटीज होती है उससे बचाव तो मुश्किल है, लेकिन आप टाइप2 डायबिटीज से आसानी से बचाव कर सकते हैं. इसके लिए जरूरी है कि खानपान का ध्यान रखें. अपनी डाइट में प्रोटीन और विटामिन शामिल करें. चीनी और अधिक मात्रा में मैदा खाने से परहेज करें. रोज कम से कम आधा घंटा एक्सरसाइज करे. मानसिक तनाव न लें. इससे बचाव के लिए रोज योग करें.

त्योहार पर पकवान खाने के बाद हो रही गैस और एसिडिटी की समस्या, तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

त्योहार पर स्वादिष्ट पकवानों का आनंद लेना जरूरी है, लेकिन अपने पाचन का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है. थोड़ी सावधानी बरतकर और सही उपाय अपनाकर आप एसिडिटी से बच सकते हैं.

प्रयागराज में कम से कम 130 साल से भी ज्यादा पुरानी दुकान है हरी राम एंड संस नमकीन की दुकान. यहां पर आपको ऐसे स्नैक्स मिल जाएंगे जो स्वाद से भरपूर हैं और आप ट्रिप पर साथ रख सकते हैं या फिर घर भी ला सकते हैं. यहां पर आलू के लच्छे से लेकर देसी घी की दालमोठ, मूंगफली की नमकन, मिक्स नमकीन जैसे कई आइटम मिलते हैं.

त्योहार के अगले दिन ज्यादातर लोगों का पाचन तंत्र प्रभावित हो जाता है. तली-भुनी और मीठी चीजें (जैसे कि गुझिया जैसी मिठाइयां) खाने और तरह-तरह के ड्रिंक्स पीने के कारण डाइजेशन की समस्या होने लगती है. पेट में गैस, एसिडिटी की समस्या बनने लगती है. पेट भराभरा सा रहता है. छाती में जलन और हल्का-हल्का दर्द भी होने लगता है. पेट साफ नहीं हो पाता है तो ऐसी स्थिति में आपको ये घरेलू नुस्खे काम आएंगे. आइए जानते हैं इस स्थिति में क्या करना चाहिए और क्या-क्या उपाय अपनाने चाहिए.

पेट में गैस और एसिडटी की समस्या बनने पर कई प्राकृतिक घरेलू उपाय हैं, जिनमें से कई तो आपके रसोईघर में मिल सकते हैं. इसे अपनाकर आप अपने पाचन तंत्र फिर से ठीक कर सकते हैं.

सौंफ

थोड़ी सी सौंफ को कुछ घंटों के लिए पानी में भिगोएं और खाने के बाद खाएं या सीधे चबाकर खाएं. इससे आपको गैस और अपच की समस्या में राहत मिलेगी. सौंफ पाचन के लिए अच्छा माना जाता है. इसमें एंटीऑक्सीडेंट पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं.

गुड़

ठंडे पानी में थोड़ा गुड़ को डाल दे और थोड़ी देर बाद उसे पानी को पी जाएं. या खाने के बाद गुड़ का एक छोटा-सा टुकड़ा खाएं. इससे भी गैस और एसिडीटी की समस्या कम हो सकती है.

तुलसी

तुल्सी की पत्तियों को धोकर चबाएं या एक कप पानी उबालें और उसमें पत्तियां डालकर गर्म चाय की तरह उसे धीरे-धीरे पीए.

नींबू पानी

एक ग्लास गुनगुने पानी में नींबू डालकर पीने से भी गैस और एसिडिटी की समस्या कम हो सकती है. नींबू पानी पेट के लिए फायदेमंद होता है.

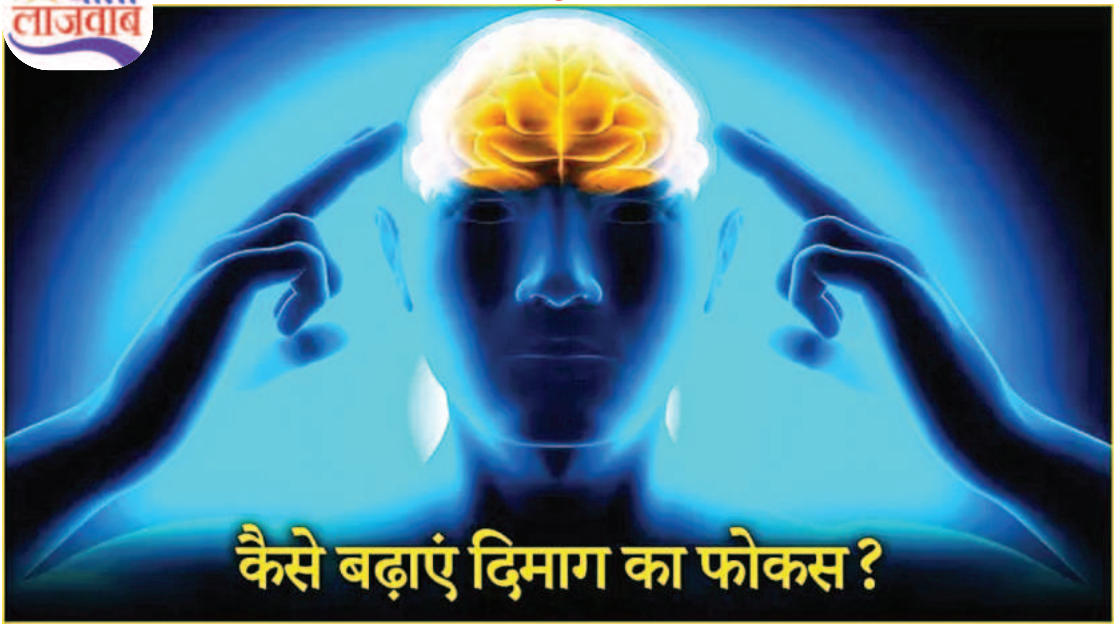
बादाम

कच्चा बादाम खाने से भी आपको इस समस्या में राहत मिल सकती है. एक मुट्ठी बिना भीगी बादाम और कुछ केले को साथ खाने से पेट की समस्या दूर हो सकती है.

एसिडिटी से ज्यादा लंबे समय की राहत के लिए आप एंटासिड्स भी ले सकते हैं, जो दुकानों पर उपलब्ध हैं. यह पेट के एसिड को कम कर एसिडिटी के लक्षणों से तुरंत राहत देने में मदद करते हैं.

डाइट और लाइफस्टाइल में करें बदलाव

अगर एसिडिटी बार-बार हो रही है तो इसे कंट्रोल करने के लिए आपको लाइफस्टाइल और डाइट में कुछ बदलाव करने की जरूरत है. आप ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें, जो खासकर एसिड रिफ्लक्स का कारण बन सकते हैं, जैसे कि तली हुई चीजें और ज्यादा वसा वाली मिठाइयां और मसालेदार भोजन से बचें. इनमें त्योहार के खास पकवान भी शामिल हैं. इसके अलावा पर्याप्त पानी पिए. अच्छी नींद लें और थोड़ा बहुत एक्सरसाइज करें. अगर आपके लक्षण बने रहते हैं या आपको बार-बार एसिडिटी होती है, तो डॉक्टर को दिखाएं.



इन 3 तरीकों से मन को करें कंट्रोल फोकस बढ़ाने में मिलेगी मदद

खुद को समझना और खुश रहना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। इसके लिए आपको अपने और दिमाग पर कंट्रोल रखना होगा। इससे आप तनाव और चिंता से दूर रह पाते हैं और बीमार होने से भी बच सकते हैं। आइए जानते हैं कि इसके लिए आप किन-किन टिप्स को अपना सकते हैं?

खुद को समझना सबसे ज्यादा जरूरी होता है और इसके लिए जरूरी है कि आप अपने दिमाग और मन पर कंट्रोल रखें। मन को शांत रखना आसान काम नहीं है, लेकिन नामुमकिन भी नहीं है।

जब मन अशांत होता है तब हम बड़े फैसले लेने में सक्षम नहीं हो पाते हैं।

इस वजह से हमारे हेल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। हम तनाव और चिंता का शिकार हो जाते हैं। इसके कारण लंबे समय तक इस समस्या से परेशान रहते हैं। कई बार जो हम चाहते है वो नहीं कर पाते हैं।

ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हमारा मन परेशान होता है और नहीं जान पाता कि वो क्या चाहता है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने मन-मस्तिष्क को शांत रखें। इसके लिए आप यहां दिए गए कुछ आसान से टिप्स को अपना सकते हैं...

गहरी सांस लें

गहरी और लंबी सांस मन को शांत रखने का एक बेहतरीन तरीका है। जब हम अपना ध्यान सांस लेने पर केंद्रित करते हैं तब हमारा दिमाग अच्छे केमिकल को शरीर में छोड़ना है।

इससे आप अपने मन पर कंट्रोल कर पाते हैं। जब आपका मन आपके कंट्रोल में रहता है तो आप तनाव और चिंता से दूर रहते हैं।

हर रोज योग करें

ये बात तो सभी जानते है कि योग से न सिर्फ तन बल्कि मन भी हेल्दी और शांत रखता हैं।

इसलिए मन को शांत करने के लिए योग करना एक बेहतरीन उपायों में से एक है। नियमित रूप से योग करने से व्यक्ति हेल्दी रहता है। शांत दिमाग और मन के लिए बॉडी का हेल्दी होना बहुत जरूरी है। इसलिए कम से कम 30 मिनट तक योग जरूर करें।

हमेशा पॉजिटिव रहें

जब आपका मन लंबे समय तक परेशान रहता है तो आपके दिमाग में नेगेटिव विचार आते हैं।

इसके कारण कई बार आप तनाव और चिंता का शिकार आसानी से हो जाते हैं। इसलिए जरूरी है हमेशा पॉजिटिव रहने की कोशिश करें। ऐसा करने से आपका मन शांत होगा और आपका शरीर भी हेल्दी रहेगा।

घर में धूल से हो गए हैं परेशान तो अपनाएं ये 5 हैक्स

बचा सकते हैं अपना समय और मेहनत

सफाई करना घर का वो काम होता है जिससे सभी बचना भी चाहते हैं और इसे किए बिना काम भी नहीं होता है। अगर आप बात करें घर की सफाई की तो उसका हर कोना साफ करना बहुत बड़ा टास्क होता है। कई लोगों की तो ये शिकायत होती है कि वो कितना भी काम कर लें, लेकिन घर फैला हुआ ही दिखता है। इसकी कई वजह हो सकती हैं।

सफाई करना घर का वो काम होता है जिससे सभी बचना भी चाहते हैं और इसे किए बिना काम भी नहीं होता है। अगर आप बात करें घर की सफाई की तो उसका हर कोना साफ करना बहुत बड़ा टास्क होता है। कई लोगों की तो ये शिकायत होती है कि वो कितना भी काम कर लें, लेकिन घर फैला हुआ ही दिखता है। इसकी कई वजह हो सकती हैं। गांव हो या शहर, इन दिनों हर तरफ पेड़ कट रहे हैं और चारों ओर कंस्ट्रक्शन का काम तेजी से चल रहा है।

जिस वजह से बिना धूल वाले मौसम में भी घर धूल मिट्टी से भर जाता है। मुश्किल तब और बढ़ जाती है जब आप या घर का कोई सदस्य धूल या डस्ट एलर्जी का शिकार हो। इस परिस्थिति में धूल को साफ करना और भी जरूरी हो जाता है। तो आइए जानते हैं कि आखिर हम किन टिप्स को अपनाकर घर में आती इन धूल की सफाई कर सकते हैं और वो भी डस्ट एलर्जी से बचते हुए।

फिल्टर को बदलना जरूरी

अपने घर को डस्ट फ्री रखना चाहते हैं तो इसका एक बहुत ही आसान तरीका है कि घरों में प्रयोग होने वाले एसी, कूलर आदि के फिल्टर को कुछ महीनों में बदलते रहें। ये महंगे भी नहीं होते और इससे आपके घर की धूल में करीब 30 से 40 प्रतिशत तक की कमी आ सकती है।

एयर प्यूरीफायर

घर में धूल से बचने के लिए आप बाजार से एयर प्यूरिफायर ला सकते हैं।

इसे घर के सेंटर में रखें, आप देखेंगे कि घर की हवा से धूल अपने आप छन रहे हैं। ये घर को 100 प्रतिशत तक डस्ट फ्री रख सकता है। जल्दी सफाई करने का बेस्ट ऑप्शन हो सकता है।

वाइपर का करें इस्तेमाल करें

डस्ट से एलर्जी है तो बेहतर होगा कि आप डस्टिंग की जगह वाइपर का प्रयोग करें। आप एक स्प्रे बोतल में दो ग्लास पानी और चार चम्मच विनेगर डालकर रखे और जहां जहां सफाई करनी है वहां स्प्रे करते जाएं और एक कपड़े की मदद से पोंछते जाएं। वाइपर के प्रयोग से धूल उड़ेगी नहीं और आप डस्ट एलर्जी से भी खुद को बचा पाएंगे।

वैक्युम क्लीनर का इस्तेमाल करें

आप घर के पर्दो, चादर, सोफा, टेबल, फ्रिज, शेल्फ, दरवाजे आदि साफ करने के लिए वैक्युम क्लीनर का प्रयोग कर सकते हैं. इससे आप कम समय में घर की सफाई तो कर ही लेंगे, आप धूल के संपर्क में भी कम आ पाएंगे।

चादर तकिए की सफाई जरूरी

जिस बेड और पिल्लो का प्रयोग आप दिन रात कर रहे हैं वह रोज ही धूल, मिट्टी, शरीर के पसीने, बाल आदि के संपर्क में आते हैं। ऐसे में इनकी सफाई हर सप्ताह करना बहुत ही जरूरी है।

चप्पलों की धूल को नजरअंदाज न करें

ज्यादात्तर लोग अपने घर के अंदर बाहर की चप्पल लेकर जाते हैं। आपको लगता होगा कि ये तो बहुत छोटी सी बात है, लेकिन एक रिसर्च के मुताबिक घर की 80% तक धूल चप्पलों की वजह से आ सकती है।

सबसे पहले तो घर के बाहर के जूतों को बाहर या शू रैक पर रखना शुरू करें। इसके साथ ही साथ आप अपने दरवाजों पर मोटे डोरमैट्स रखें।

इन 3 फलों का गलती से न पिएं जूस!

बढ़ सकता है डायबिटीज का खतरा

फलों का जूस तो सभी पीते हैं और कई लोग दिन की शुरुआत अक्सर जूस से करना पसंद करते हैं। अगर आप भी उन्हीं में से एक हैं, तो आपके लिए ये जानना जरूरी है कि कुछ फलों का जूस पीने से डायबिटीज का खतरा बढ़ सकता है।

हेल्दी रहने के लिए कई लोग अपने दिन की शुरुआत अक्सर जूस से करना पसंद करते हैं। इसके लिए लोग घर पर जूसर की मदद से जूस तैयार करते हैं। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि आपको किन फलों का जूस नहीं पीना चाहिए? डाइटिशियन डॉ. शिल्पा अरोड़ा बताती हैं कि कुछ फलों का जूस पीने के बजाय उसे सीधे तौर पर ही खाना चाहिए, क्योंकि इससे बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। खासकर के डायबिटीज के मरीजों के लिए ये नुकसानदायक साबित हो सकता है। आइए जानते हैं कि किन-किन फलों का जूस नहीं पीना चाहिए?

अनानास– अनानास आपके खाने को पचाने में मदद करता है। इसे आप काटकर सीधे तौर पर ही खाएं। डॉक्टर बताती हैं कि अगर आप इसका जूस बनाकर पीते हैं तो इसके कई सारे नुकसान हो सकते हैं। साथ ही डायबिटीज का खतरा भी बढ़ सकता है। जूस निकालने से इसका फाइबर हट जाता है और इससे ग्लूकोज का लेवल तेजी से बढ़ता है।

संतरा – संतरे का जूस कई लोग सुबह के समय पीना पसंद करते हैं, लेकिन आपको बता दें कि संतरा साबुत खाने से उसके फाइबर भी शरीर में जाते हैं, जिससे शुगर लेवल कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसलिए इसका जूस निकालकर न पिएं, नहीं तो शुगर बढ़ सकता है और आपको इससे डायबिटीज का खतरा रहता है।

सेब – सेब सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन सी और पोटेशियम होते हैं, जिससे आपका हार्ट हेल्दी रहता है। सेब में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनॉयड्स कैंसर से बचाव करने में मदद करते हैं। लेकिन इसे साबुत खाना ही सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसका जूस निकालकर पीने से ब्लड शुगर बढ़ सकता है, इसलिए आप इसका जूस पीने से बचें।

यूरिक एसिड का लेवल बढ़ा देती हैं ये 4 सब्जियां

एड़ियों के दर्द से हो जाएगा बुरा हाल

यूरिक एसिड एक वेस्ट प्रोडक्ट है, जो हमारे शरीर में प्यूरिन के टूटने से बनता है। आम तौर पर, यह यूरिन के जरिए बाहर निकल जाता है। लेकिन जब शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है, तो यह गठिया (गाउट) और किडनी स्टोन जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है। कुछ हेल्दी दिखने वाली सब्जियों में भी प्यूरिन की मात्रा अधिक होती है, और इन्हें ज्यादा मात्रा में खाने से यूरिक एसिड का लेवल बढ़ सकता है। आइए जानते हैं उन 4 सब्जियों के बारे में, जो यूरिक एसिड बढ़ा सकती हैं।

मशरूम – मशरूम में भी प्यूरिन की मात्रा अधिक होती है, जो यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ा सकती है। हालांकि, मशरूम प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है, फिर भी यूरिक एसिड के मरीजों को इसे कम मात्रा में ही खाना चाहिए।

फूलगोभी – फूलगोभी में प्यूरिन की मात्रा मध्यम होती है, और यह यूरिक एसिड के स्तर को प्रभावित कर सकती है। इसमें विटामिन-सी और फाइबर पाया जाता है, लेकिन गाउट या यूरिक एसिड के मरीजों को इसे नियंत्रित मात्रा में ही खाना चाहिए।

भिंडी – भिंडी स्वादिष्ट और फाइबर और विटामिन्स से भरपूर होती है, लेकिन इसमें प्यूरिन की मात्रा ज्यादा होती है, जो यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा सकती है। यूरिक एसिड के मरीजों को भिंडी को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

बैंगन – बैंगन में प्यूरिन की मात्रा मध्यम होती है, और यह यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ा सकता है। हालांकि बैंगन स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है, लेकिन यूरिक एसिड के मरीजों को इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

वो महाराजा–नवाब जिन पर देश से गद्दारी करने के आरोप लगे, दिलचस्प किस्से

भारत में कई महाराजा और नवाब ऐसे रहे जिन पर अपनी रियासतों से गद्दारी करने के आरोप लगे. रियासत से गद्दारी मतलब अपनी मातृ भूमि से गद्दारी माना जाता था. मातृभूमि से गद्दारी करने वाले कुछ ऐसे भी रहे, जिन्हें इतिहास के पन्नों में बखूबी जगह मिली है. इनमें मीर जाफ़र, जयचंद समेत अनेक नाम शामिल रहे. पढ़ें किस्से.

ऐतिहासिक घटनक्रमों पर केंद्रित फिल्म छावा के कारण औरंगजेब, मराठा साम्राज्य के साथ ही इतिहास की किताबों के पन्ने भी खूब पलटे-पढ़े जा रहे हैं. इतिहास के पन्ने पलटते हुए ऐसे राजा-महाराजाओं के नाम सामने आ रहे हैं जिन पर देश के साथ गद्दारी करने के आरोप लगे. ऐसे प्रमाण मिलते हैं कि अनेक रियासतों ने कहीं अंग्रेजों का साथ दिया तो कुछ ऐसे भी रहे जिन्होंने मुगलों का खुलेआम साथ दिया. इसी वजह से आम जनमानस ने उन पर गद्दारी करने का आरोप लगाया. यह उस जमाने की बात है जब देश में हजारों रियासतें थीं. बड़ी संख्या में इन रियासतों ने अपने-अपने इलाकों पर नजर रखने को सूबेदार, गवर्नर टाइप के पद सृजित किए थे. इन पदों पर तैनात लोग आमजन पर बल भर मनमानी करते थे. उनका बस यही काम था-जनता से कर वसूलना और उसमें से कुछ राज खजाने में जमा करवाना और कुछ हिस्सा अपने पास रोककर अय्याशी करना.

इनकी शिकायत राजा तक पहुंचाने वाले लोग थे ही नहीं. जब अत्याचार बढ़ता तभी राजा को पता चलता. अपनी रियासतों से गद्दारी करने वाले पूरे देश में बड़ी संख्या में रहे. रियासत से गद्दारी मतलब अपनी मातृ भूमि से गद्दारी माना जाता. राजा ऐसे लोगों को अपने स्तर पर सजा भी देते. यह काम अपने तीन सौ साल से ज्यादा के शासनकाल में मुगलों ने भी खूब किया.

अपने मातहतों को जेल भेजा. फांसी दी. जिसने भी राज्य के साथ गड़बड़ी की. धोखाधड़ी की. पर,हैं.मातृभूमि से गद्दारी करने वाले कुछ ऐसे भी रहे, जिन्हें इतिहास के पन्नों में बखूबी जगह मिली है. इनमें मीर जाफ़र, जयचंद समेत अनेक नाम शामिल

बंगाल के नवाब से गद्दारी कर मीर जाफ़र ने किया कब्जा

बंगाल के नवाब थे सिराजुद्दौला और उनकी सेना में कमांडर था मीर जाफ़र. वह बहादुर तो था ही लेकिन बहुत शातिर भी था. साल 1757 में प्लासी की लड़ाई के दौरान नवाब सिराजुद्दौला की हार हुई. क्योंकि उनके सेनापति मीर जाफ़र ने धोखा दिया था. वह खुद नवाब बनना चाहता था जिसे बाद में अंग्रेजों ने नवाब का पद दिया लेकिन अपने अधीन दिया. यह वही मीर जाफ़र थे जिसकी वजह से भारत में अंग्रेजों के शासन की शुरुआत हुई.

यहीं से वे आगे बढ़े और देखते ही देखते फ्रांसीसी सेना को भगाया एवं भारत पर कब्जा करना शुरू किया. वे बिल्कुल जल्दी

में नहीं थे. बंगाल उस समय भारत में महत्वपूर्ण स्थान रखता था. बंगाल पर कब्जा करने के बाद अंग्रेजों के पैर जम गए. मीर जाफ़र को औपचारिक तौर पर अंग्रेजी शासन ने पुरस्कार स्वरूप साल नवाब नियुक्त किया लेकिन यह कठपुतली ही था.

मान सिंह पर गद्दारी के आरोप लगे

मेवाड़ के राजा महाराणा प्रताप का नाम लेते ही आज भी भारतीयों का सिर गर्व से उठ जाता है. उनकी बहादुरी के किस्से आज भी स्कूली किताबों में दर्ज हैं. इतिहासकार कहते हैं, महाराणा प्रताप आज भारत के गौरव हैं पर उनके साथ भी गद्दारी हुई. यह गद्दारी राजा मान सिंह ने की थी, जो मुगल शासक अकबर के साथ मिल गए थे.

मान सिंह आमेर के कछवाहा राजपूत राजा थे. वे अकबर के नवरत्नों में से एक थे. जब महाराणा प्रताप मातृभूमि के लिए जंगलों में घास खाकर जीवन गुजार रहे थे. लड़ाई की तैयारी कर रहे थे तब राजा मान सिंह अकबर के दरबार में उसके गुणगान में व्यस्त थे. जब महाराणा प्रताप की सेना की भिड़ंत अकबर की मुगल सेना से हुई तो मान सिंह भारत भूमि के साथ नहीं थे. वे अकबर के साथ थे. अकबर ने उन्हें अनेक उपाधियों से नवाजा था. बाद में वे सेनापति के रूप में लड़े. बाद में महाराणा प्रताप ने मान सिंह को मारकर गद्दारी की सजा दी और मातृभूमि का कर्ज भी उतारा.

आरोप लगा जयचंद की गद्दारी से पृथ्वी राज चौहान हार गए

महाराणा प्रताप की तरह ही पृथ्वीराज चौहान को भी देश आज भी गौरव के रूप में याद करता है लेकिन जब भी उनका नाम आता है तो एक और नाम जरूर लिया जाता है-वह है राजा जयचंद का, जो पृथ्वी राज चौहान के दिल्ली के सिंहासन पर आसीन होने से खुश नहीं था. नतीजा, साजिश शुरू कर दी. जयचंद की बेटी संयोगिता को पृथ्वी राज चौहान स्वयंवर से लेकर चले गए थे, उसका गुस्सा सातवें आसमान पर था.

इसी वजह से वह बदला लेने की फिराक में था. मोहम्मद गोरी ने जब दिल्ली पर हमला किया तो जयचंद ने उसका साथ दिया मतलब मातृभूमि से गद्दारी की और मुगल हमलावर का साथ दिया. युद्ध जीतने के बाद मोहम्मद गोरी ने जयचंद को भी मार गिराया. शायद उसके मन में रहा होगा कि जो अपनी मातृ भूमि का न हुआ, वह भला उसका कैसे होगा?

भारतीयों की ये फेवरेट रोटी बनी दुनिया की सबसे बेस्ट ब्रेड, जानिए इसके बारे में

भारत में रोटियां के बिना कोई खाना पूरा नहीं होता है. चाहे घर की गेहूं की रोटी हो या रेस्ट्रोरेंट का नान. अब तो भारत की एक रोटी दुनिया की नंबर वन ब्रेड भी बन गई है. चलिए जानते हैं कौन सी है रोटी जिसे दुनिया की ब्रेड में नंबर 1 का खिताब मिला है?

भारतीय खाने की खासियत ये है कि यहां हर डिश में एक अलग टेस्ट, खूशबू और टेक्सचर का यूनिक मिश्रण होता है. भारतीय खानपान में रोटियों और ब्रेड्स का खास महत्व है. चाहे घर की सिंपल गेहूं की रोटी हो या फिर रेस्टोरेंट में मिलने वाली तंदूरी रोटी और नान . भारतीय खाने की हर थाली रोटियों के बिना अधूरी सी लगती है. अब भारत की ही एक रोटी ऐसी है, जिसने अपने बेहतरीन स्वाद और पॉपुलैरिटी की वजह से इंटरनेशनल पहचान बना ली है.

जी हां, हाल ही में ग्लोबल फूड गाइड Taste Atlas ने दुनिया की 50 बेस्ट ब्रेड की लिस्ट जारी की है, जिसमें भारत की एक सबसे पॉपुलर रोटी ने बाजी मार ली है. चलिए आज इस आर्टिकल में जानते हैं कि दुनिया की नंबर वन ब्रेड बनने वाली है ये रोटी कौन सी है, इसे कैसे बनाते हैं और इसकी खासियत क्या है ?

क्या है टेस्ट एटलस रैंकिंग?

टेस्ट एटलस एक ग्लोबल फूड गाइड है, जो दुनिया भर के खाने-पीने की चीज़ों को उनकी पॉपुलैरिटी और टेस्ट के आधार पर रैंकिंग देता है. इसमें हर देश के अलग-अलग फूड्स का टेस्ट किया जाता है और पब्लिक रिव्यू के आधार पर रेटिंग दी जाती है. इस बार Taste Atlas ने दुनियाभर की टॉप 50 ब्रेड्स की लिस्ट जारी की, जिसमें भारतीय बटर गार्लिक नान नंबर 1 बनी हैं.

क्यों खास है बटर गार्लिक नान?

बटर गार्लिक नान अपनी सॉफ्ट और फ्लेकी टेक्सचर, बटर की मलाईदार परत और गार्लिक की लाजवाब खुशबू के लिए जानी जाती है. तंदूर में पकाई गई ये ब्रेड हर तरह की ग्रेवी और करी के साथ बेहतरीन लगती है. नान को पहले भी दुनियाभर के फूड लवर्स ने खूब पसंद किया है, लेकिन अब इसे ऑफिशियल तौर पर दुनिया की सबसे बेस्ट ब्रेड का दर्जा मिल गया है.

कैसे बनाई जाती है बटर गार्लिक नान?

बटर गार्लिक नान बनाने के लिए मैदा, दही, दूध, यीस्ट या बेकिंग पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे ये सॉफ्ट और हल्की फ्लफी बनती है. इसे बेलकर तंदूर में पकाया जाता है और ऊपर से मक्खन और लहसुन की लेयर लगाई जाती है. यही चीज इसे एक बेहतरीन टेस्ट और खुशबू देती है. आप इसे वेज से लेकर नॉनवेज डिशेज के साथ भी खा सकते हैं. इसका टेस्ट आपके मुंह में हमेशा के लिए बस जाएगा.

7 घंटे से कम सोने से शरीर में दिखते हैं ये संकेत! क्या कहते हैं एक्सपर्ट

अगर आप भी दिन में 7 से 8 घंटे की नींद नहीं लेते हैं तो इसके कारण कई सारी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि कई बार इसके कारण शरीर में गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। आइए जानते हैं कि नींद पूरी न होने से शरीर में क्या-क्या संकेत नजर आ सकते हैं?

हमारे जीवन में नींद काफी अहम भूमिका है। आजकल की बिजी लाइफ के कारण लोग अपनी नींद पूरी नहीं कर पाते हैं। इसके कारण कई बार शरीर को नुकसान भी पहुंचता है और हम बीमारियों का शिकार भी हो जाते हैं। देर रात तक सोशल मीडिया पर बिजी रहना, बिंज-वॉचिंग या देर रात तक कुछ खाने की इच्छा होना नींद के पैटर्न को खराब कर सकते हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को नुकसान पहुंचता है। अक्सर यह सलाह दी जाती है कि वयस्कों को हर रोज 7 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। इससे आपका शरीर कई बीमारियों से दूर रहता है और आप अपने काम पर भी सही तरीके से फोकस कर पाते हैं। आइए जानते हैं कि डॉ प्रवीन त्रिपाठी ठीक से न सोने से शरीर में नजर आने वाले संकेतों के बारे में क्या बताते हैं?

थकान

7 घंटे से कम सोने से शरीर में नींद का सर्कुलेशन खराब होता है। इससे सुबह सुस्ती और लगातार थकान बनी रहती है, जिससे पूरे दिन फोकस करने में परेशानी होती है। आपके शरीर के साथ-साथ आपका दिमाग भी सुस्त हो जाता है। नींद न पूरी होने के कारण आप कई बार गंभीर रूप से बीमार भी पर जाते हैं।

इम्यून सिस्टम का कमजोर होना

अपर्याप्त नींद, खास तौर पर 7 घंटे से कम नींद आपकी इम्यूनिटी को कमजोर बना देती है। इम्यूनिटी सिस्टम के कमजोर होने के कारण आपके शरीर में कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके कारण आपका शरीर इंफेक्शन और बीमारियों से नहीं लड़ पता है। ऐसे में अगर आप अपने शरीर को हेल्दी रखना चाहते हैं तो 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें।

सांस से जुड़ी समस्या

खराब नींद के कारण सर्दी और फ्लू सांस से जुड़ी समस्याओं को भी ट्रिगर कर सकती है। इससे अस्थमा और क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) जैसी स्थितियां पैदा हो सकती हैं। नींद न पूरी होने से सांस की नली में सूजन और जलन हो सकती है। इसके कारण आपके फेफड़ों पर बुरा असर पड़ता है। वहीं कई बार सांस लेने में भी समस्या हो सकती है।

नौकरी के बाद ज़रूरी है निवेश करना बचत करके निवेश करने के तरीक़े

पहली नौकरी लगने के बाद जब वेतन मिलता है तो ज़रूरतों को पूरा करने के लिए केवल ख़र्चे होते हैं और बचत नाममात्र होती है। लेकिन नौकरी के तीन साल बाद का समय सही होता है बचत और निवेश करके अपनी आर्थिक स्थिति मज़बूत करने का। साथ ही नौकरी के प्रारंभिक तीन सालों में वर्तमान और भविष्य की वित्तीय स्थिति को सुधारने के लिए कुछ विशेष क़दम उठाने ज़रूरी हैं।

आपातकालीन निधि बनाएं

हर व्यक्ति को अपनी छह महीने की सैलरी के बराबर एक आपातकालीन निधि रखनी चाहिए, जिसे आसानी से निकाला जा सके। इसे आप बैंक के बचत खाते या एफडी में रख सकते हैं। यह फंड आकस्मिक परिस्थितियों, जैसे परिवार पर मुसीबत या आय का स्रोत रुक जाने, जैसी स्थितियों के दैरान मदद करता है। आपातकालीन निधि मुश्किल वक़्त में दीर्घकालिक निवेश को बीच में न रोकने की क्षमता प्रदान करती है।

स्वास्थ्य बीमा में करें निवेश

सेहत से जुड़े ख़र्चे हमेशा होते रहते हैं, इसलिए यह निवेश बेहद महत्वपूर्ण है। अगर आप इन परिस्थितियों के लिए पहले से तैयार नहीं होंगे, तो भविष्य में आपको वित्तीय कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। नौकरी शुरू करने और वेतन मिलने के बाद, स्वास्थ बीमा में निवेश करना समझदारी है। युवावस्था में निवेश करने से कम प्रीमियम पर बेहतर कवरेज प्राप्त किया जा सकता है, जो लंबे समय में फ़ायदेमंद साबित होता है।

टर्म लाइफ इंश्योरेंस की सुरक्षा

जीवन बीमा परिवार के लिए सुरक्षा कवच की तरह होता है। यदि इसे कम उम्र में लिया जाए, तो टर्म प्लान का प्रीमियम भी कम होता है। हालांकि, जीवन बीमा के अन्य निवेश विकल्प भी होते हैं, लेकिन उनके प्रीमियम आमतौर पर अधिक होते हैं। इसीलिए, आर्थिक सुरक्षा के लिहाज़ से सबसे पहले टर्म इंश्योरेंस लेना ही सबसे अच्छा विकल्प होता है।

बनाएं छोटी बचत से बड़ा फंड

अपनी आर्थिक योजना बनाने से पहले, एक छोटी और नियमित लंबी अवधि की बचत योजना शुरू करना फ़ायदेमंद है। जैसे, 25 साल की उम्र से 2000 की म्यूचुअल फंड एसआईपी शुरू करें और हर साल इसमें 5% वृद्धि करें। इसे 35 साल तक जारी रखने पर लगभग 2 करोड़ रुपये का फंड बन सकता है। एसआईपी की अवधि जितनी लंबी होगी, उतना अधिक लाभ मिलेगा। सैलरी बढ़ने पर अतिरिक्त बचत के लिए समय-समय पर नई एसआईपी भी शुरू की जा सकती है, जो आपके वित्तीय लक्ष्य को पूरा करने में मदद करेगी।

निवेश जिसमें जोखिम मध्यम है

इसमें ऐसी योजनाएं शामिल होती हैं जो संतुलित या विविधतापूर्ण निवेश के रूप में काम करती हैं। ये योजनाएं न केवल विकास की क्षमता प्रदान करती हैं, बल्कि बाज़ार के उतार-चढ़ाव को एक निश्चित स्तर तक सहन करने की क्षमता भी देती हैं। अधिकांश मध्यम जोखिम वाली योजनाएं इक्विटी और डेट इंस्ट्रूमेंट्स के संयोजन के ज़रिए स्थिर रिटर्न देती हैं। उदाहरण के लिए, हाइब्रिड डेट ओरिएंटेड फंड और आर्बिट्रेज फंड।

कम जोखिम वाला निवेश

चंद निवेश ऐसे हैं, जिनमें जोखिम लगभग शून्य होता है। ये निवेश योजनाएं स्थिर और भरोसेमंद, मूल्यवर्धित होती हैं और कम से कम नुक़सान करती हैं, जैसे कि बैंक सावधि योजना (एफडीआर), पब्लिक प्रोविडेंट फंड (पीपीएफ), डाकघर मासिक आय योजना (पोस्ट ऑफिस मंथली इनकम प्लान) और बॉन्ड्स आदि।

निवेश जिसमें उच्च जोखिम है

यदि आपका उद्देश्य दीर्घकालिक पूंजी वृद्धि पर है, तो उच्च जोखिम वाली निवेश योजनाएं आपके लिए उपयुक्त हैं। हालांकि, इन योजनाओं में उतार-चढ़ाव होते हैं, लेकिन लंबे समय में अच्छे रिटर्न की संभावनाएं भी होती हैं। उच्च जोखिम वाली निवेश योजनाएं, जैसे- सीधे शेयर बाज़ार में निवेश, यूनिट लिंक्ड इंश्योरेंस प्लान्स और म्यूचुअल फंड्स जो केवल शेयर बाज़ार में निवेश करते हैं।

वार्ता लाजवाब

वॉकिंग स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी है लेकिन क्या आप इसे सही तरीक़े से करना जानते हैं

चलना भी एक व्यायाम है। एक ऐसा आसान और प्रभावी व्यायाम जो न केवल शरीर को दुरुस्त और सक्रिय बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। फोन पर बात करना या स्क्रीन देखना कई लोग चलते वक़्त मोबाइल फोन पर बात करते हैं या मैसेज टाइप करते हैं। गर्दन और पीठ के झुके रहने से दर्द हो सकता है व हृदय और फेफड़ों को लाभ कम मिलता है।

बातें करना या ध्यान भटकाना

चलते हुए लगातार बात करने से गति और सांस लेने का पैटर्न बिगड़ सकता है। इसके कारण फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा कम होगी और जल्दी थकान महसूस होगी। कैलोरी जलाने की क्षमता भी कम होगी।

सही ये है... किसी के साथ चल रहे हैं तो शांत रहें, बातें करने से बचें।

बहुत धीमे या तेज़ चलना

बहुत धीरे चलने से हृदय की कार्यक्षमता में अधिक सुधार नहीं होता। दूसरी ओर, बहुत तेज़ चलने से सांस लेने में दिक़्क़त और थकान हो सकती है। इससे वज़न घटाने की प्रक्रिया धीमी होगी और मांसपेशियों में खिंचाव होगा।

सही ये है... चलते समय एक स्थिर और संतुलित गति बनाए रखना ज़रूरी है। न तो धीमे, न बहुत तेज़।

पानी नहीं पीना

चलने के दौरान शरीर से पसीना निकलता है, जिससे पानी की कमी हो सकती है। कई लोग इस दौरान या बाद में पर्याप्त पानी नहीं पीते, जो कि सही नहीं है। इसके कारण शरीर की ऊर्जा कम हो जाती है, चक्कर आने लगते हैं और सिरदर्द होता है व मांसपेशियों में ऐंठन होने लगती है।

सही ये है... हर 10 मिनट में एक-एक घूंट पानी पीते रहें।

तुरंत बाद अधिक खाना

चलने के तुरंत बाद भारी भोजन करने से पाचन क्रिया पर प्रभाव पड़ सकता है। पेट में भारीपन और अपच महसूस होगा, शरीर में अतिरिक्त फैट जमा होगा, हृदय के स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

सही ये है... चलने के 30 मिनट बाद ही हल्का भोजन करें।

नीचे देखकर चलना

कई लोग लगातार नीचे देखते हुए चलते हैं। इससे गर्दन और कंधों पर दबाव पड़ता है, जिससे जकड़न और दर्द हो सकता है। यह रीढ़ की हड्डी की स्थिति को भी प्रभावित करता है, जिससे समय के साथ शारीरिक मुद्रा ख़राब होती है।

सही ये है... चलते समय पीठ सीधी रखें, कंधों को ढीला छोड़ें और गर्दन उठाकर रखें।

लंबे डग भरना

बड़े क़दम लेने से घुटनों, कूल्हों और टखनों पर अत्यधिक दबाव पड़ता है। इससे जोड़ों पर ज़्यादा दबाव पड़ता है और मांसपेशियों में असंतुलन व चोट लगने का जोखिम होता है।

सही ये है... छोटे-छोटे क़दम लें। पैरों पर अधिक दबाव व खिंचाव न आने दें।

हाथ तानकर चलना

कई लोग चलते समय हाथों को तानकर चलते हैं या फिर बहुत ज़्यादा हिलाते हैं। इससे शरीर की प्राकृतिक लय बिगड़ सकती है। इससे चर्बी कम पिघलेगी और संतुलन में कमी आएगी।

क्षमता से अत्यधिक चलना

चलना फिटनेस के लिए अच्छा है, लेकिन अगर इसे ज़्यादा अवधि और तेज़ गति से किया जाए तो यह तनाव शिन स्प्लिंट्स (पिंडली की हड्डी के साथ या उसके आसपास दर्द होना) और थकावट का कारण बन सकता है।

सही ये है... क्षमता से अधिक न चलें। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

घर में चलें

आप घर में भी अलग-अलग तरीक़ों से चल सकते हैं। ये भी काफ़ी असरदार हैं।

सीमित स्थान में... घर के हॉल या कमरे में छोटे घेरे में चलें या सीधी रेखा में आगे-पीछे चलें। एक स्थिर गति बनाए रखें और शरीर को सीधा रखें। बेहतर संतुलन के लिए हाथों को स्वाभाविक रूप से हिलाएं।

उल्टा चलें... उल्टा चलना शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क के लिए भी फ़ायदेमंद है। अभ्यास के लिए एक सुरक्षित, रुकावट रहित स्थान का चुनाव करें। धीरे-धीरे उल्टे क़दम चलें और क़दमों का संतुलन बनाए रखें।

साइड वॉकिंग... पैरों को एक साथ रखें। एक पैर बग़ल में रखते हुए क़दम बढ़ाएं। दूसरे पैर को उसके पास लेकर आएं। इसे दाएं से बाएं और बाएं से दाएं दोहराएं।

सीढ़ियों पर चढ़ें... सीढ़ियों पर धीमी गति से चढ़ें। इस दौरान शारीरिक मुद्रा का विशेष रूप से ध्यान रखें।

बच्चों में बढ़ रहे हैं दिल के दौरे के मामले

अपने बच्चे को इससे बचाने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना होगा

बीते कुछ महीनों में छोटे बच्चों में हृदयाघात के कई मामले सुनने में आए हैं। एक बच्ची को चलते-चलते दिल का दौरा पड़ गया और वहीं उसकी जान चली गई। उसमें ना तो कोई लक्षण नज़र आए और ना ही वजह पता चली। बच्चों में हार्ट अटैक के मामले बहुत दुर्लभ होते हैं, लेकिन सडन कार्डियक अरेस्ट या अचानक दिल बंद हो जाना एक चिंताजनक समस्या बनती जा रही है। बच्चों में दिल से जुड़ी समस्याओं के कारण वयस्कों की तुलना में कुछ अलग होते हैं।

दो सबसे बड़े कारण

आजकल खानपान में पोषण की कमी, अधिक वसायुक्त और तले-भुने खाद्यों का सेवन और अत्यधिक जंक फूड बच्चों की सेहत पर बुरा प्रभाव डाल रहे हैं। इनके अलावा, शारीरिक गतिविधि की कमी भी एक बड़ा कारण है।

बच्चों का अधिकतर समय स्क्रीन के सामने बीतता है, जिससे उनकी शारीरिक सक्रियता घट रही है। मोटापा बढ़ रहा है और इसका सीधा असर उनके हृदय पर पड़ रहा है। मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी समस्याएं भी धीरे-धीरे बच्चों में बढ़ रही हैं, जो आगे चलकर दिल की बीमारियों को जन्म दे सकती हैं।

ये भी कारण हैं कमज़ोर दिल के

बच्चों में हार्ट अटैक के पीछे कई कारक हो सकते हैं, जिनमें कुछ जन्मजात और कुछ जीवनशैली से जुड़े हुए हैं-

हाइपरट्रॉफिक कार्डियोमायोपैथी...

इसमें हृदय की मांसपेशियां असामान्य रूप से मोटी हो जाती हैं, जिससे दिल की धड़कन बहुत तेज़ हो सकती है और कार्डियक अरेस्ट का ख़तरा बढ़ जाता है। यह आनुवंशिक समस्या हो सकती है।

चैनलोपैथी...

शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे सोडियम और पोटैशियम को संतुलित करने वाले चैनल्स में गड़बड़ी के कारण दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है। इससे दिल बहुत तेज़ या बहुत धीमा धड़क सकता है, जिससे जानलेवा स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

धमनियों में रुकावट...

हार्ट अटैक हृदय की धमनियों में रुकावट के कारण होता है। वयस्कों में यह आमतौर पर कोलेस्ट्रॉल के जमाव के कारण होता है, जबकि बच्चों में यह धमनियों के विकास में असामान्यता के कारण हो सकता है।

जन्मजात हृदय दोष...

कुछ बच्चों के हृदय में जन्म से छेद होता है या उनकी रक्त वाहिकाएं असामान्य रूप से विकसित होती हैं, जिससे भविष्य में दिल की गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

एएलसीएपीए सिंड्रोम...

इसमें हृदय की मुख्य धमनी एओर्टा के बजाय पल्मोनरी आर्टरी से निकलती है, जो हार्ट अटैक का कारण बनता है।

संक्रामक रोग और सूजन...

कुछ संक्रमण और ऑटोइम्यून रोग हृदय की मांसपेशियों में सूजन ला सकते हैं, जिसे मायोकार्डिटिस कहा जाता है। यह दिल को कमज़ोर कर सकता है और गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

आर्टरी में सूजन...

कुछ बच्चों में आनुवंशिक कारणों से दिल की धमनियों में सूजन हो सकती है, जिससे रक्त संचार प्रभावित होता है। यह समस्या युवाओं और बच्चों में दुर्लभ होती है लेकिन पूरी तरह से नकारी नहीं जा सकती।

कावासाकी रोग...

इसमें धमनियों में सूजन और रुकावटें बन सकती हैं, जो हृदयाघात का कारण बन सकती हैं।

बच्चों और वयस्कों में होने वाले हृदयाघात के कारण अलग-अलग होते हैं और उनके उपचार की रणनीति भी अलग होती है। बचाव के सामान्य उपाय दोनों के एक जैसे हैं।

मेटाबॉलिज़म भी है वजह

आजकल बच्चों की शारीरिक सक्रियता बहुत कम है और उनके भोजन में कैलोरी बढ़ रही है। इसका सीधा असर उनके मेटाबॉलिज़म पर पड़ रहा है। जब शरीर में अधिक वसा पहुंचती है, तो वह धीरे-धीरे धमनियों में जमने लगती है और रक्त संचार में बाधा डाल सकती है। इसके कारण कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है, उच्च रक्तचाप हो सकता है और मधुमेह जैसी बीमारियों का ख़तरा बढ़ सकता है।

मेटाबॉलिक टेस्ट कब करवाना ज़रूरी है?

अगर बच्चे का वज़न ज़रूरत से ज़्यादा बढ़ रहा है, वह जल्दी थक जाता है, खेल-कूद या दौड़ने-भागने जैसी गतिविधियों में रुचि नहीं लेता, तेज़ चलना हो तो उसकी सांस फूलती है या बार-बार बीमार पड़ता है, तो डॉक्टर से परामर्श लेना ज़रूरी है। लिपिड प्रोफाइल, रक्तचाप, शुगर स्तर और अन्य मेटाबॉलिक टेस्ट कराकर यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि बच्चा किसी गंभीर स्थिति की ओर तो नहीं बढ़ रहा है।

इस समस्या को रोकना ज़रूरी है

बच्चों के आहार में ताज़े फल, हरी सब्ज़ियां, फाइबर युक्त भोजन और प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं। बच्चे को जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, अत्यधिक नमक व मीठे खाद्य पदार्थ ना दें। बाज़ार के चीज़, पनीर, मेयोनीज़ से भी पूरी तरह परहेज़ करें।

बच्चों को खेल-कूद, दौड़ने और व्यायाम के लिए प्रेरित करें। रोज़ाना कम से कम एक घंटे की शारीरिक गतिविधि दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

अगर परिवार में किसी को दिल से जुड़ी बीमारी रही है, तो बच्चों का समय-समय पर कार्डियोलॉजिस्ट से चेकअप करवाना ज़रूरी है।

आजकल की प्रतिस्पर्धा भरी दुनिया में बच्चे तनाव में रहते हैं, जिससे उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। योग और ध्यान जैसी गतिविधियों में बच्चों को शामिल करें। बच्चों को पढ़ाई को लेकर तनाव न दें।

अगर बच्चा खेलते समय जल्दी थक जाता है, सीने में दर्द की शिकायत करता है, उसे बार-बार चक्कर आते हैं, सांस लेने में तकलीफ़ होती है या त्वचा का रंग नीला पड़ने लगता है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।(**समाप्त**)

श्रीराम का प्रत्येक कदम कृपापूर्वक ही उठता है

कहते हैं श्रीराम की हर गतिविधि दूसरों के भले के लिए होती है। उनका हर निर्णय परहित से भरा रहता है। श्रीराम अपने भाइयों के साथ अमराई में बैठे थे तो वहां नारद आए। नारद ने श्रीराम की स्तुति करते हुए कहा- मामवलोकय पंकज लोचन। कृपा बिलोकनि सोच बिमोचन।। कृपापूर्वक देख लेने मात्र से शोक के छुड़ाने वाले, राम जी, मेरी ओर देखिए। मुझ पर कृपादृष्टि कीजिए। नारद तो कहते हैं देखने मात्र से कृपा करते हैं राम। इसलिए हर रामभक्त को कृपापूर्वक होना चाहिए। दूसरों के भले के लिए खूब सोचिए। हमारे यहां एक दीपदान की परम्परा है।

जब हम किसी जल में दीप छोड़ते हैं तो हम जानते हैं थोड़ी देर में उसे डूबना है। लेकिन दीप वो प्रकाश है, जिसके माध्यम से हम यह तय करते हैं कि हम अपनी क्षमता, योग्यता, अपना ओज और तेज किसी और के लिए प्रवाहित कर रहे हैं। अपने हाथ से दीप छोड़ने का मतलब ही यह है कि अब ये हाथ दूसरों के भले के लिए उठेंगे। इसे ही कहते हैं कृपापूर्वक जीवन जीना।

क्या युवा पीढ़ी डिजिटल डिमेंशिया का शिकार होती जा रही है ?

रविवार की सुबह मैंने इंदौर में बिना जीपीएस का उपयोग किए गाड़ी चलाई और वो जगह ढूंढने में सफल रहा, जहां 21 साल पहले विजयनगर के भीड़भाड़ वाले इलाके में मैं जाया करता था। इसमें मुझे शायद पांच मिनट ज्यादा लगे, लेकिन रविवार को ट्रैफिक न होने के कारण मैं अपनी याददाश्त का सहारा लेकर आसानी से स्थान ढूंढ पाया। अब मैं अपने जीवन में ज्यादा से ज्यादा दिमाग पर जोर डालने वाले काम कर रहा हूं।

इसका मतलब है कि मैं अनजान जगहों पर भी जीपीएस बंद कर देता हूं। जब मुझे पते याद रखने होते हैं और वहां पहुंचने का रास्ता जानना होता है, तो मैं हाथ से नोट्स बनाता हूं। मैं ऐसा क्यों कर रहा हूं? लंबे समय तक मैं मुंबई में भी जीपीएस पर निर्भर रहा, जहां मैं पिछले 45 सालों से रह रहा हूं। ऐसा नहीं था कि मुझे रास्ते नहीं पता थे, बल्कि जीपीएस वैकल्पिक रास्ते दिखाता था जो मुझे मेरी मंजिल तक तेजी से पहुंचाते थे।

धीरे-धीरे मैंने महसूस किया कि जितना अधिक मैं जीपीएस का प्रयोग करता हूं, उतना ही मैं अपने आप रास्ता खोजने में कमजोर होता जा रहा हूं। ये पहले से ही कई लोगों के साथ हो चुका है जब बात मोबाइल में कॉन्टैक्ट्स की आती है, तो अधिकांश लोग अब कॉन्टैक्ट्स याद रखने की चिंता नहीं करते, जिससे हम धीरे-धीरे 'डिजिटल डिमेंशिया' के जाल में फंस जाते हैं। डिजिटल डिमेंशिया क्या है? यह इंटरनेट और इंटरनेट-से जुड़े उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता है, जो संज्ञानात्मक हानि का कारण बनती है, जैसे कि ध्यान में कमी और स्मृति अवधि में कमी। यह प्रारंभिक डिमेंशिया की शुरुआत को भी तेज कर सकती है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि स्मार्टफोन का उपयोग मस्तिष्क के बाएं हिस्से को उत्तेजित करता है, जबकि दायां हिस्सा, जो ध्यान से जुड़ा होता है, उसका इस्तेमाल ही नहीं हो पाता और अंततः कमजोर हो जाता है। इससे भूलने की बीमारी बढ़ गई है, क्योंकि उपयोगकर्ता अपने स्मार्टफोन पर छोटी से छोटी जानकारी याद रखने के लिए भी निर्भर रहते हैं। उस दिन बाद में, जब मैं कुछ सैकड़ों छात्रों को संबोधित कर रहा था, तो मुझे एहसास हुआ कि युवा पहले से ही डिजिटल डिमेंशिया के चंगुल में हैं।

मैं उनसे मेनिफेस्टेशन यानी सकारात्मक कल्पना की कला के बारे में बात कर रहा था, और कैसे यह परीक्षाओं में उनके अंक सुधार सकती है। मैंने उन्हें कुछ प्रश्न दिए और उनसे समय लेकर सावधानीपूर्वक जवाब लिखने का अनुरोध किया क्योंकि वाक्यों में गलत शब्दों का उपयोग मेनिफेस्टेशन के अर्थ को पूरी तरह से बदल सकता है।

दुर्भाग्यवश, उन्होंने सही शब्दों के चयन में चैटजीपीटी नामक एआई टूल का सहारा लिया, जबकि यह सोच-विचार वाला मूल काम था। वे जानते थे कि वे क्या चाहते हैं, लेकिन इसे समेट नहीं पाए या उन्हें सही शब्द नहीं मिल पाए जो उनके विचारों को सबसे अच्छे तरीके से व्यक्त कर सकें।

ऐसा इसलिए है क्योंकि वे आलसी हो गए हैं और सोचते हैं कि उन्हें कुछ ऐसा करना चाहिए जो एक साधारण टूल उनके लिए कर सकता है।

जैसे कागजी कैलेंडर लंबे समय तक अपॉइंटमेंट्स रखते थे, और हमारे दिमाग के एक कोने में हम उन्हें याद रखते थे, लेकिन आज डिजिटल कैलेंडर हमें अलर्ट करते हैं जब हमें अपॉइंटमेंट के लिए जाना होता है, इसलिए हम उन्हें कभी याद नहीं रखते और दिमाग का वह कोना अप्रयुक्त रह जाता है।

जो लोग नियमित रूप से डिजिटल मदद पर निर्भर रहते हैं, वे अकेले काम करने की क्षमता खो सकते हैं। जैसे-जैसे हम डिजिटल युग में आगे बढ़ रहे हैं, यह जानना महत्वपूर्ण है कि हम जिस तकनीक का उपयोग करते हैं, वह हमारे मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली को कैसे प्रभावित करती है। अब सवाल यह है कि हमें यह तय करना होगा कि कौन सी क्षमताएं हमें खुद करनी चाहिए और कौन सी नई टूल्स को सौंपनी चाहिए। यह स्पष्टता हमारे मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।

फंडा यह है कि जैसे आप शारीरिक सेहत को फिट रखने के लिए लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करने के लिए खुद को मजबूर करते हैं, वैसे ही जब आपका दिमाग चुनौती का सामना करता है, तो इन एआई टूल्स को बंद कर दें। यह आपको भविष्य के डिजिटल डिमेंशिया से बचाएगा।

सुबह उठने पर चेहरे पर सूजन क्यों होती है

क्या यह किसी बीमारी का संकेत

आपने अक्सर ये देखा होगा कि सुबह उठने के बाद कुछ लोगों के चेहरे पर सूजन दिखाई देती है। आमतौर पर सोते समय व्यक्ति के चेहरे पर फ्लुइड जमा हो जाते हैं, जो सुबह उठने पर सूजन का कारण बनते हैं। उठने के बाद ये फ्लुइड फैल जाते हैं, जिससे सूजन गायब हो जाती है। हालांकि चेहरे पर सूजन कई बार गंभीर बीमारियों का संकेत भी हो सकती है।

सुबह-सुबह चेहरे पर सूजन क्यों?

सुबह के समय चेहरे पर सूजन होने के कई कारण हो सकते हैं। यह रात भर के फ्लुइड्स के इकट्ठा होने का संकेत हो सकता है। वहीं बहुत ज्यादा या बहुत कम सोने से भी चेहरे पर सूजन हो सकती है। अगर कोई सर्जरी हुई है या चेहरे के आसपास चोट लगी है तो भी चेहरे पर सूजन हो सकती है। इसके अलावा चेहरे पर सूजन के और भी कई कारण हो सकते हैं। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

इन बीमारियों की वजह से भी चेहरे पर होती सूजन

चेहरे पर सूजन हमेशा किसी गंभीर बीमारी का संकेत नहीं होती है। लेकिन अगर ये लगातार बनी रहती है तो कुछ गंभीर बीमारियों का संकेत हो सकती है। जैसेकि-

एंजियोएडेमा: यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें स्किन के नीचे के टिश्यू में सूजन आ जाती है। यह सूजन आमतौर पर होंठ, आंखें, जीभ और गले को प्रभावित करती है।

कुशिंग सिंड्रोम: यह तब होता है, जब शरीर में कोर्टिसोल हॉर्मोन की मात्रा बहुत अधिक हो जाती है। इसके लक्षणों में चेहरे पर सूजन, वजन बढ़ना और स्किन का पतला होना शामिल है।

हाइपोथायरायडिज्म: यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें थायरॉइड ग्रंथि बहुत अधिक हॉर्मोन प्रोड्यूस करती है। इसके लक्षणों में चेहरे पर सूजन और वजन घटना शामिल है।

लूपस: यह एक ऑटोइम्यून डिजीज है, जो शरीर के कई अंगों को प्रभावित करती है। इसमें स्किन भी शामिल है। यह चेहरे पर सूजन और लाल चकत्ते का कारण भी बन सकती है।

प्रीक्लेम्पसिया: यह प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाली एक गंभीर स्थिति है, जिसमें हाई ब्लड प्रेशर और चेहरे व हाथ-पैर में सूजन होती है।

रूमेटाइड आर्थराइटिस: यह भी एक ऑटोइम्यून डिजीज है, जिसके कारण शरीर में सूजन आती है, जो चेहरे पर भी दिख सकती है।

कैल्शियम कार्बाइड से पका आम नुकसानदायक

FSSAI ने दी चेतावनी, आम खरीदने से पहले रहें सतर्क, ऐसे करें पहचान

भारतीय बाजारों में आम का सीजन शुरू हो चुका है। आम गर्मियों के सबसे पसंदीदा फलों में से एक है। यह न सिर्फ स्वाद में लाजवाब होता है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद माना जाता है।

आम को पकाने का नेचुरल तरीका क्या है?

कैल्शियम कार्बाइड एक केमिकल है, जो आमतौर पर फैक्ट्रियों में इस्तेमाल होता है। कुछ लोग इसका इस्तेमाल अवैध तरीके से फलों को जल्दी पकाने के लिए करते हैं। ऐसे फल बाहर से पके हुए लगते हैं, लेकिन अंदर से कच्चे रह सकते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हैं। यही वजह है कि भारत सरकार ने फलों को पकाने में कैल्शियम कार्बाइड के इस्तेमाल पर रोक लगा रखी है। कैल्शियम कार्बाइड से पके आम खाने से किस तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती है? सीनियर डाइटीशियन डॉ. पूनम तिवारी बताती हैं कि कैल्शियम कार्बाइड से पकाए गए आम में नेचुरल मिठास और पोषण की मात्रा कम होती है। साथ ही यह पाचन तंत्र को प्रभावित करते हैं। लंबे समय तक इन्हें खाने से गैस, एसिडिटी और लिवर डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। खासकर बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं के लिए ये आम ज्यादा खतरनाक हो सकते हैं।

क्या पहले भी आम को कैल्शियम कार्बाइड से पकाने के मामले सामने आए हैं?हां, ऐसे मामले सामने आ चुके हैं। 21 जून 2024 को तमिलनाडु में खाद्य सुरक्षा विभाग ने एक बड़ी कार्रवाई करते हुए एक गोदाम से लगभग 7.5 टन आम जब्त किए थे। जांच में सामने आया कि इन आमों को कैल्शियम कार्बाइड से कृत्रिम रूप से पकाया गया था।

केमिकल से पके आम की पहचान कैसे कर सकते हैं?

गर्मियों में बाजार में रंग-बिरंगे आमों की भरमार होती है, आम के स्वाद, रंग, खुशबू और बनावट से आप काफी हद तक पहचान सकते हैं कि वह नेचुरल रूप से पका है या केमिकल से। इसके लिए इन पॉइंट्स को देखिए-

रंग से पहचानें

अगर आम बाहर से एकदम चमकदार पीला और अंदर से सख्त है तो वह केमिकल से पका हो सकता है। नेचुरल आम का रंग थोड़ा असमान होता है।

खुशबू पर ध्यान दें- नेचुरल आम से मीठी और ताजा खुशबू आती है, जबकि केमिकल से पके आम में या तो कोई खुशबू नहीं होती या हल्की तीखी गंध आ सकती है।

स्वाद से फर्क समझें- केमिकल से पके आम का स्वाद फीका या अजीब लग सकता है। उसमें कम होती है।

छूने पर बनावट समझें- अगर आम को छूने पर वह बहुत ज्यादा नरम लग रहा है या सख्त है, तो हो सकता है कि उसे केमिकल से पकाया गया हो। नेचुरल आम हल्के नरम होते हैं।

मिलावटी शहद से होती कई गंभीर बीमारियां

खरीदते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

चीन के बाद दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा प्राकृतिक शहद का उत्पादक तुर्की है। लेकिन हाल ही में आई खबरों ने सभी को हैरान कर दिया है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, तुर्की के शहद में चीनी समेत कई नुकसानदायक चीजों की मिलावट की जा रही है। स्थानीय पुलिस ने कुछ महीनों में करीब ढाई करोड़ यूरो की कीमत की मिलावटी शहद जब्त की है।

मिलावट का ये खेल केवल तुर्की में ही नहीं है। भारत में भी बड़े पैमाने पर शहद में मिलावट होती है।

जनहित के लिए काम करने वाली जानी-मानी संस्था 'सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायर्नमेंट' (CSE) ने साल 2020 में एक रिपोर्ट जारी की थी। इसके मुताबिक, देश के कई बड़े ब्रांड के शहद में मिलावट पाई गई थी।

नेचुरल शहद हमारी सेहत के लिए जितना फायदेमंद है, उतना ही मिलावटी शहद नुकसानदायक है। ऐसे में इसकी पहचान करना बेहद जरूरी है।

मिलावटी शहद आमतौर पर अपने रूप, रंग और स्वाद में नेचुरल शहद की तरह ही होते हैं। मिलावटखोर ज्यादा मुनाफा कमाने के लिए इसमें कई तरह की चीजों की मिलावट करते हैं। इसमें चीनी या चीनी के घोल की मिलावट सबसे आम है। इसके अलावा ग्लूकोज सिरप, हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप, पानी, गुड़ या स्टार्च सिरप मिलाते हैं।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, मिलावटी शहद खाने से ब्लड शुगर बढ़ जाता है, जिससे डायबिटीज और मोटापा हो सकता है। साथ ही इससे हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। इससे सबसे अधिक प्रभावित होने वाला ऑर्गन लिवर है, उसके बाद किडनी, हार्ट और फिर ब्रेन है।

मिलावटी शहद में शक्कर समेत कई अन्य एडिटिव्स होते हैं, जो पाचन तंत्र पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं। इससे डायबिटिक लोगों को ज्यादा समस्या हो सकती है।

वहीं कुछ लोगों में ये एलर्जी का कारण भी बन सकता है। इससे स्किन पर चकत्ते, खुजली या सांस लेने में समस्या हो सकती है। मिलावटी शहद हमारी सेहत के लिए बेहद नुकसानदायक है।

बाजार में मिलावटी शहद की समस्या आम है, इसलिए खरीदारी करते समय सावधानी बरतना जरूरी है। इससे आप शुद्ध और अच्छी क्वालिटी वाला शहद खरीद सकेंगे। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें। जैसेकि- शहद के लेबल पर दिए गए डिटेल्स को ध्यान से पढ़ें। अगर उसमें चीनी, कॉर्न सिरप या कोई अन्य मिलावट लिखी हो तो उसे न खरीदें।

भारत में बिकने वाले शहद पर FSSAI का लोगो होना चाहिए, जो निर्धारित मानकों का पालन करने का संकेत देता है।

शहद का रंग फूल के प्रकार और स्रोत के आधार पर हल्का पीला से गहरा भूरा हो सकता है। रंग में बहुत ज्यादा चमक मिलावट का संकेत हो सकता है।

शुद्ध शहद गाढ़ा और चिपचिपा होता है। अगर यह बहुत पतला या पानी जैसा लगे तो इसमें मिलावट हो सकती है।

शुद्ध शहद में फूलों की हल्की सुगंध होती है, जिससे वह बनता है। अगर उसमें कोई गंध न हो या अननेचुरल गंध आए तो वह मिलावटी हो सकता है।

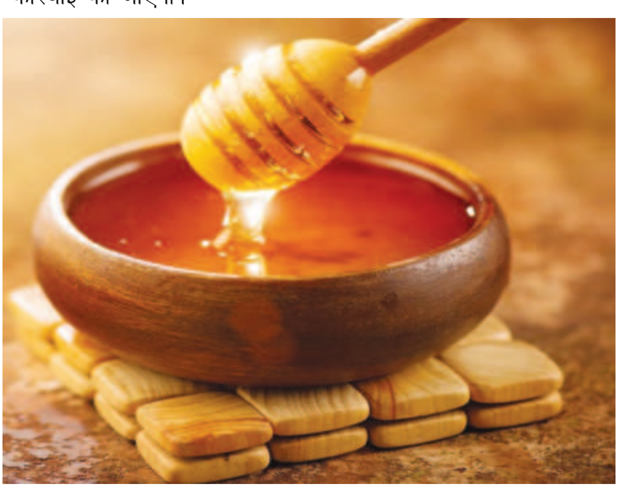
बहुत सस्ता शहद खरीदने से बचें। इसकी क्वालिटी संदिग्ध हो सकती है क्योंकि शुद्ध शहद बनाने में अच्छी लागत आती है।

डाइटीशियन अनु अग्रवाल बताती हैं कि स्थानीय मधुमक्खी पालकों से शहद खरीदना एक अच्छा विकल्प है। हालांकि इसे खरीदते समय साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें।

शहद में मिलावट की शिकायत कहां और कैसे कर सकते हैं?

अगर आपको किसी दुकान या ब्रांड के शहद में मिलावट को लेकर डाउट है तो आप FSSAI के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करके शिकायत दर्ज करा सकते हैं। साथ ही संबंधित विभाग में शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

इसके अलावा हर राज्य में फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (FDA) का एक अलग विभाग होता है। इसके लिए आप अपने राज्य के FDA ऑफिस में जाकर या ऑनलाइन पोर्टल के जरिए शिकायत दर्ज करा सकते हैं। जिला प्रशासन या पुलिस से भी इसकी शिकायत कर सकते हैं। आरोप सही पाए जाने के बाद कंपनी और दुकान पर जरूरी कार्रवाई की जाएगी।



बढ़ाना चाहती हैं तेजी से बाल, तो अपनाएं ये टिप्स

बाल आपकी खूबसूरती का सबसे अहम हिस्सा होता है. लंबे, घने और चमकदार बाल पाने की चाहत सबको होती है. लेकिन कई बार आप कितनी भी कोशिश कर ले, लंबे बाल पाना एक सपना ही रह जाता है. लेकिन आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है, यहां आपको कुछ बेहतरीन टिप्स बता रहे हैं, जिससे आप अपनाकर अपने बालों के तेजी से बढ़ा सकती हैं।

ऐसे करें बालों की देखभाल

1. गर्म तेल

बालों में गर्म तेल से मसाज करना वालों के लिए सबसे बेहतरीन ऑप्शन है. हेल्दी बालों के लिए हफ्ते में एक बार गर्म तेल से मसाज करना बहुत जरूरी होता है. तेल की मसाज करने से झड़ते बालों की समस्या से भी राहत मिलती है। अगर आप अपने बालों को जल्दी लंबा बनाना चाहती हैं तो बेहतर होगा कि बालों में नारियल या जैतुन से तेल की मसाज करें।

2. ट्रिमिंग

अगर आप लंबे बाल चाहती हैं तो कम से कम 8 से 10 हफ्तों के बाद ट्रिमिंग जरूर कराएं. ट्रिमिंग कराने से बाल जल्दी बढ़ते हैं. प्रदूषण और सूरज की किरणों से बाल डैमेज हो जाते हैं, इसलिए ट्रिम कराते रहना चाहिए. ट्रिम कराने से स्प्लिट एंड्स कट जाते हैं और बाल बढ़ने लगते हैं।

3. बालों में कंघी करें

बालों में कंघी करना उतना ही जरूरी है, जितना की तेल से मसाज. लेकिन इसके लिए सही कंघी का इस्तेमाल करना भी बेहद जरूरी है. कंघी करने से स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन ठीक तरह से होता है. सोने से पहले कंघी जरूर करें. इससे जड़े मजबूत होती हैं और बाल भी जल्दी लंबे होते हैं।

4. कंडीशनिंग

आपने अक्सर देखा होगा कि बालों की जड़ों के मुकाबले नीचे के बाल ज्यादा रूखे और बेजान होते हैं. इसका मुख्य कारण यह कि बालों के निचले हिस्से को ठीक तरह से पोषण नहीं मिल पाता है. इसलिए बालों को कंडीशन करना बेहद जरूरी होता है, क्योंकि इससे बाल डैमेज होने से बच जाते हैं. साथ ही बाल हेल्दी भी बनते हैं।

गर्मियों में होने वाली त्वचा संबंधी समस्याएं

गर्मियों में पसीने के साथ धूल और मिट्टी चेहरे पर चिपक जाती है जिससे चेहरे के रोमछिद्र ब्लॉक हो जाते हैं। इससे स्किन ऑयली हो जाती हैं। चेहरे पर बार बार आयल आता है जो देखने में बहुत बुरा लगता है और साथ ही इससे दाने भी निकल आते हैं।

ऑयली त्वचा को नियमित रूप से मॉइश्चराइजिंग और हाइड्रेशन की आवश्यकता होती है। सलिए अपनी त्वचा पर नियमित रूप से ऑयल फ्री, नॉन-कॉमेडोजेनिक, वॉटर बेस मॉइश्चराइजर लगाएं।

गर्मियों में महिलाएं फाउंडेशन के बजाय पाउडर बेस्ड मेकअप का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन कई बार अधिक पसीना और ऑयल की वजह से चेहरे पर ब्रेकआउट बनने लगते हैं। इसलिए फाउंडेशन या फिर पाउडर बेस्ड मेकअप का इस्तेमाल न करें।

वे लोग जिनकी त्वचा ऑयली है, उन्हें जेल बेस्ड क्लींजर का प्रयोग करना चाहिए। इससे स्किन इरिटेशन, बर्निंग और सीबम सिक्रीशन से मुक्ति मिल जाती है। दरअसल, आयल और अल्कोहल बेस्ड क्लींजर में फैटी एसिड पाए जाते हैं। इससे स्किन पर ऑयली की समस्या ज्यों की त्यों बनी रहती है।

गर्मियों में खीरे का सेवन जितना हो सके उतना करें। दरअसल, इस सब्जी में पानी की अधिकतम मात्रा होती है। यही नहीं इसमें एंटीऑक्सीडेंट के भी गुण हैं, जो कोलेजन को बूस्ट करने में मदद करते हैं। इसके कूलिंग इफेक्ट आपकी त्वचा को अंदर से हाइड्रेट करने में मदद करेंगे।

ब्रोकली, पालक जैसी कई हरी सब्जियां हैं, जिसमें ऑयल या फिर फैट नहीं होता। गर्मियों में ऑयली स्किन वाले लोगों को अपनी डाइट में फैट या फिर ऑयल का इस्तेमाल कम करना चाहिए। इसकी जगह आप फाइबर रिच फूड को शामिल करें।

सनबर्न की समस्या-

गर्मियों में तेज धूप के कारण स्किन झुलस कर डैमेज हो जाती है। जिसकी वजह से चेहरे पर लाल चकते पड़ना काफी आम बात है। इसमें खुजली भी हो जाती है। इसलिए इससे बचाव जरुरी है आइये जाने कैसे।

धूप में निकलने से बचें। कोशिश करें कि शाम के समय ही घर से बहार निकले।

घर से बाहर निकलने से पहले लाइट, नॉन स्टिकी, SPF 50+ वाले सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें।

ढीले, हवादार कपड़े पहनें। संभव हो तो गर्मियों में कॉटन के कपडे ही पहने। इससे त्वचा को ठंडक मिलेगी।

त्वचा को हेल्दी रखने के लिए हाइड्रेटेड रहना सबसे ज्यादा जरूरी है। ऐसे में कोशिश करें कि आप खूब पानी पिएं और खुद को हाइड्रेटेड रखें। पर्याप्त पानी पीने से आपको त्वचा भी हेल्दी बनी रहेगी।

टोपी और धूप का चश्मा पहनें, जो आँखों और चेहरे को धूप से बचाए।

एक्ने और पिंपल्स की समस्या-

गर्मी के मौसम में पसीना धूल धूप मिट्टी और प्रदूषण एक्ने और पिंपल्स की वजह बनते हैं। साथ ही मास्क पहनने से यह समस्या और बढ़ जाती है। साथ ही चेहरे पर लाल से दिखने वाले पिम्पल की कई और भी वजहें होती है। जैसे कि, शरीर की गर्मी। शरीर की गर्मी से निकलने वाले पिम्पल्स को हीट पिम्पल्स भी कहा जाता है। गाल और माथा इसका सबसे आसान निशाना है।

कैस्टर ऑयल में रिसिनोलेइक एसिड होते हैं। जो एंटीबेक्टीरिया के रूप में काम करता है। इससे हीट पिम्पल्स को दूर करने के साथ सूजन कम करने में मदद मिलती है।

अगर आपने कोई एक्सरसाइज की है तो चेहरे के पसीने को तुरंत साफ़ करें। चेहरे को वाश कर लें इससे वहां गंदगी जमा नहीं हो पाएगी और पिम्पल नहीं होगा।

गर्मी में चेहरे पर फाउंडेशन लगाना और मेकअप की कई लेयर लगाना सही नहीं रहता है। गर्मियों में त्वचा को फ्रेश और नेचुरल रखने की कोशिश करें। आजकल सनस्क्रीन मॉइश्चराइजर युक्त आ रहे हैं, जिसका उपयोग करना काफी होगा। इसके अलावा लाइट वेट प्रोडक्ट्स का ही इस्तेमाल करें। समय-समय पर अपने चेहरे को किसी सौम्य क्लेंज़र से धोते रहें। चेहरे पर पानी के छींटों से त्वचा में नई ताज़गी आती है और हाइड्रेशन की वजह से मुंहासे व पिंपल दूर होते हैं।

गर्मियों में होने वाली है आपकी शादी, तो स्किन का इस तरह रखें ख्याल

यदि आप शादी के कुछ दिन पूर्व यह सब 1 दिन में पूरा कर रही हैं तो ये प्रक्रियाएं हैंः मैनीक्योर, पैडीक्योर, फेशियल, वैक्सिंग, थ्रेडिंग, हेयर स्पा, बौडी पौलिश, बौडी मसाज। इन सब के बाद अगर संभव हो तो आप प्रीब्राइडल बाथ भी चुन सकती हैं, जिस में गुलाब की पंखुड़ियों आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इन के अलावा अगर आप 2, 3 या 4 महीने के प्रीब्राइडल की पूरी प्रक्रिया कराती हैं, तो हर महीने आप को इन प्रक्रियाओं को दोहराना चाहिएः मैनीक्योर, पैडीक्योर, फेशियल (त्वचा की स्थिति के अनुसार), वैक्सिंग, हेयर केयर। अगर ये सारी प्रक्रियाएं आप के बजट से बाहर हो रही हैं, तो शादी से पहले कम से कम 1 बार प्रीब्राइडल जरूर कराएं।

प्राकृतिक चमक ऐसे करें हासिल

स्टैप-1- रोज 2 लिटर पानी पीएंः यह शरीर से जहरीले तत्त्वों को बाहर करता है।

स्टैप-2-रोज नारियल पानी पीएंः इस से आप की त्वचा सचमुच अंदर से चमक उठेगी। अपनी त्वचा को स्वस्थ बनाने का यह बहुत बढ़िया नुसखा है। अगर रोज 1 नारियल खरीद पाना संभव न हो तो आप एक बार में इकट्ठे (3-4 से ज्यादा नहीं) खरीद सकती हैं।

स्टैप-3- मल्टीविटामिन लेंः कोई भी दवा लेने से पूर्व डाक्टर की सलाह लें, परंतु शादी के कुछ महीने पहले मल्टीविटामिन लेना शरीर को रौनक देता है, जिस से त्वचा भी दमकती है।

स्टैप-4-नियमित व्यायाम और पौष्टिक आहारः जंक फूड से तोबा करें। व्यायाम शरीर से जहरीले तत्त्वों को बाहर निकाल देता है, जिस का सीधा असर त्वचा पर पड़ता है।

स्टैप-5- खुश रहेंः एक स्वस्थ तन परंतु उस के साथ नाखुश मन, यह कभी सुंदर चेहरे का द्योतक नहीं होता। यद्यपि व्यायाम का आप की मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, क्योंकि खुश रखने वाले सभी हारमोन व्यायाम के दौरान मुक्त होते हैं। आप को स्वयं को भीतर से अच्छा महसूस रखने के अन्य प्रयास भी करते रहना चाहिए। ऐसा करना तब और भी जरूरी हो जाता है जब आप की शादी होने वाली हो।

त्वचा की देखभाल के अन्य नुसखे

चेहरे को दिन में 2 बार साफ करेंः रात को बिस्तर पर जाने से पहले चेहरा जरूर धोएं। मेकअप के साथ सोना नुकसानदेह होता है। मेकअप रिमूवर को अच्छी तरह हटा लें, क्योंकि कुछ रिमूवर त्वचा पर तैलीय अवशेष छोड़ देते हैं, जो कई बार धोने से भी साफ नहीं होते। मौइश्चराइजर का इस्तेमाल करेंः एक दुलहन के लिए रोज 2 बार मौइश्चराइजर का इस्तेमाल करने की सलाह के पीछे कारण यह है कि इस से उस का मेकअप उस खास दिन तक बिलकुल सटीक हो जाता है।

मैंगो से बनाएं घर पर ये स्पेशल केक

आपने मैंगो केक तो खाया ही होगा। अकसर ही बाजार में मैंगो केक खाते हुए आप सोचती होंगी कि फलों के राजा आम की बात ही कुछ अलग है। इससे बने सभी व्यञ्जन लाजवाब और स्वादिष्ट होता है। तो इस गर्मी के मौसम क्यूं ना आप अपने घर में ही बनाएं मैंगो केक। **जानिए इसे बनाने की विधि।**

सामग्री

मैदा – 1 कप (110 ग्राम)

आम – 1 (300 ग्राम)

कन्डेन्स्ड मिल्क – आधा कप (200 ग्राम)

शक्कर पाउडर- आधा कप (100 गाम)

दूध – 3-4 बड़े चम्मच

मक्खन – 1/3 कप (80 ग्राम)

काजू – 2 बड़े चम्मच

किशमिश – 2 बड़े चम्मच

बेकिंग पाउडर – 1 छोटी चम्मच

बेकिंग सोडा – 1/4 छोटी चम्मच

विधि- सबसे पहले आम को काट कर उसका पल्प निकाल कर उसे अच्छे से फेंट लीजिए। एक बाउल में मैदा लेकर उसमें बेकिंग सोडा मिलाएं और अच्छे से छान लें। दूसरे बड़े प्याले में मक्खन, आम का पल्प, कंडेन्स्ड मिल्क डालकर अच्छे से मिला लें। इसमें पाउडर शक्कर भी मिक्स कर लें। काजू को काट कर रख लें ऐसे ही किशमिश को भी साफ कर के रख लें।

अब ओवन को 180 डि। से। पर प्री हीट करने के लिये लगा दीजिये। एक कंटेनर में बटर या घी लगा कर उसे चिकना कर लीजिए। बटर पेपर या सादा प्लेन पेपर बर्तन के तले के आकार का काट लीजिये और तले में पेपर डालकर उसके ऊपर भी थोड़ा बटर डालकर चिकना कर लीजिये।

आम का पल्प, कन्डेन्स्ड मिल्क में ड्राई इन्ग्रीडियेन्ट यानि कि मैदा और बेकिंग पाउडर मिश्रण को डालकर अच्छी तरह गुठलियां खतम होने तक मिक्स कीजिये। मिश्रण में दूध के साथ काजू और किशमिश भी मिला दीजिये। केक का मिश्रण तैयार है।

कन्टेनर में मिश्रण डालिये और ओवन में रखिये। अब ओवन को 180 डि।से। पर 25 मिनिट के लिये सेट कर दीजिये, 25 मिनिट बाद केक को चेक कर लीजिये। अब चेक कीजिये, केक ऊपर से ब्राउन हो गया है। केक के अन्दर चाकू डालकर भी चेक करें। अगर चाकू केक के मिश्रण से चिपकता नहीं है तो समझ लें कि केक अन्दर से पूरी तरह बेक हो गया है। केक बनकर तैयार है।

केक को ओवन से निकाल कर ठंडा होने दें। अब इसके उपर से लगा पेपर हटा दें। अपने मन पसन्द टुकड़े में केक को काटिये और खाइये।

रामायण को माना गया है उदारता का उत्कृष्ट उदाहरण

एक लोकप्रिय धारावाहिक में राम की बड़ी बहन 'शांता' को दर्शाया गया है। वाल्मीकि रामायण के बालकांड के अनुसार वे दशरथ और कौशल्या की पुत्री थीं। उन्हें अंग के राजा रोमपद को दत्तक दे दिया गया था। उन्होंने ऋश्यश्रृंग ऋषि से विवाह किया, जिन्होंने वह यज्ञ किया जिससे राजा दशरथ को चार पुत्र प्राप्त हुए थे। यह कहानी बाद की लोक रामायणों में विस्तारपूर्वक वर्णित है। उदाहरणार्थ, आंध्र प्रदेश के लोकगीतों में शांता एक महत्वपूर्ण शख्यियत थीं, जिन्होंने पारिवारिक अनुष्ठानों में भाग लिया था। क्या यह बाद में की गई कल्पना है? वास्तव में आज हम जिन कई कहानियों को रामायण का भाग मानते हैं, वे दो हजार वर्ष पहले उसे संस्कृत में लिखित रूप दिए जाने तक उसका भाग नहीं थीं। लक्ष्मण की पत्नी उर्मिला की कहानी, जिसमें वे चौदह वर्ष तक लक्ष्मण की ओर से सोती रहीं, मेघनाद की पत्नी कुलीन सुलोचना की कहानी, जो रणभूमि से अपने पति का शव ले आई और लक्ष्मण-रेखा की लोकप्रिय कहानी, ये सभी पहली बार क्षेत्रीय और लोक रामायणों में बताई गईं, जो करीब हजार वर्ष पहले ही रची गई हैं। इसी समय महाभारत को भी लिखित रूप दिया गया। उसमें रामोपाख्यान अर्थात राम की कहानी है, जो मार्कण्डेय ऋषि ने पांडवों को बताई। उसमें ब्रह्मा ने दुंदुभी नामक गंधर्वी को मंथरा के रूप में पुनर्जन्म लेकर कैकेई के मन में विष घोलने के लिए कहा, ताकि राम वन में जाकर रावण का वध कर सकें। यह कहानी वाल्मीकि रामायण में नहीं पाई जाती है।

हाल ही में कोलकाता में कुछ विद्वानों को वन्हि पुराण की छठीं सदी की रामायण मिली, जिसमें पारंपरिक सात कांड के बजाय केवल पांच कांड हैं। उसकी शुरुआत में दशरथ ने राम को राजा बनाने का निर्णय लिया। फिर सीता का अपहरण हुआ, जिसके बाद राम ने रावण का वध करके सीता को बचाया। अंत में राम का राज्याभिषेक हुआ। इस वर्णन में राम द्वारा सीता को त्यागने का कोई उल्लेख नहीं है।

जैन रामायण के अनुसार कैकेई उदार थीं। राम कैकेई के पुत्र भरत को वन में जाने से रोकने के उद्देश्य से स्वयं वन में जाकर तपस्वी बन गए। इस रामायण में रावण का लक्ष्मण के हाथों वध हुआ, जबकि राम जैन धर्म की शिक्षाओं के अनुसार अहिंसक बने रहे।5वीं और 10वीं सदियों के बीच राम को महान राजा, महान नायक और विष्णु का अवतार दिखाया गया। लेकिन दसवीं सदी के बाद एक महत्वपूर्ण बदलाव हुआ। राम को परमात्मा माना जाने लगा और उनकी कहानी अनेक क्षेत्रीय भाषाओं में बताई गईः तमिल, तेलुगु, कन्नड़, ओडिशा, बंगाली, मराठी और अंत में 15वीं सदी के बाद अवधी जैसी उत्तर भारतीय भाषाओं में। अवधी में रचित रामचरितमानस में तुलसीदास ने दिखाया कि कैसे राम और रावण दोनों शिव तथा शक्ति के पूजक थे। इससे उन्होंने उस समय शिव और विष्णु भक्तों के बीच तथा वैदिकों और तांत्रिकों के बीच की प्रतिद्वंद्विता को कम करने का प्रयास किया। समय के साथ रामायण की कई कहानियां बदली हैं। वाल्मीकि रामायण में अहल्या गौतम ऋषि के श्राप से अदृश्य बन गई थीं।

अगली रामायणों में वे एक पत्थर में बदल गईं और राम के पैर के स्पर्श से श्राप से मुक्त हुईं। वाल्मीकि रामायण में शबरी राम से मातंग आश्रम में मिली। शबरी का राम को बेर खिलाने वाली आदिवासी या 'निम्न' जाति की महिला के रूप में उल्लेख केवल 18वीं सदी के बाद भक्ति परंपरा में हुआ। इन बदलावों से यह स्पष्ट है कि भारतीय समाज में महिलाओं का दर्जा बदल रहा था, जाति व्यवस्था का महत्व बढ़ गया था और कैसे इन सामाजिक-राजनीतिक संबंधों में परमात्मा की अपनी जगह थी।किन्नर समुदाय की भी अपनी मौखिक रामायण है। उसके अनुसार जब राम लंका से लौटे, तब उन्होंने पाया कि कुछ किन्नर अयोध्या के बाहर रह रहे थे। पूछने पर उन्होंने राम से कहा कि जब वे (राम) अयोध्या छोड़कर वन में रहने जा रहे थे, तब उन्होंने उनका पीछा कर रहे पुरुषों और स्त्रियों को अयोध्या लौटने के लिए कहा। लेकिन राम ने किन्नरों से कुछ नहीं कहा, जो न पुरुष हैं और न ही स्त्री। इसलिए ये किन्नर अयोध्या के बाहर राम के लौटने तक रुके रहे, इस आशा में कि राम उन्हें अयोध्या ले जाएंगे। इस प्रकार, रामायण को उदारता का एक उत्कृष्ट उदाहरण माना जा सकता है।

राजा की युक्ति

जंगल का राजा शेर बड़ा नेक दिल और न्यायप्रिय था। सारे जंगल के जानवर उसकी व्यवस्था से खुश थे। न्याय के मामले में किसी के साथ पक्षपात नहीं होता था। धोखेबाजी और मक्कारी से तो राजा को बहुत ही नफरत थी। राजा की एक और विशेषता थी कि वे अपने प्रण के पक्के और बात के धनी थे। वचन देकर मुकर जाना तो उन्होने सीखा ही नहीं था।

जंगल का अच्छा वातावरण देखकर लोमड़ी जाति को बड़ा कष्ट होता था। वे सदा यही सोचती रहती कि कभी न कभी उनकी मक्कारी पकड़ी जायेगी और उस समय उन्हें, कड़ी सजा मिलेगी।

जंगल के वार्षिकोत्सव के दिन हर वर्ष की भांति राजा शेर की सवारी बड़ी धूमधाम से निकली। जंगल के अन्य जानवर भी सवारी में शामिल थे। सवारी निकलने के बाद सदा की तरह एक मैदान में, सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उस रात काफी जानवरों ने अपना अपना कमाल दिखाया। बन्दर मामा ने झूलों पर अनेक प्रकार की छलांगें लगाईं और सबका मनोरंजन किया। भालू दादा ने भी डमरू नाच दिखाया और सबको लुभाया। इसके बाद एक लोमड़ी मंच पर आई और काफी देर तक नाचती रही।

राजा शेर को लोमड़ी का नाच बहुत ही सुन्दर लगा। उन्होंने स्वयं मंच पर जाकर लोमड़ी की प्रशंसा की और कहा, 'हम तुम्हारे नाच से बहुत प्रसन्न हैं। इस अवसर पर तुम्हें कोई इनाम देना चाहते हैं। बोलो क्या चाहिए तुम्हें?'

यह सुनकर लोमड़ी मन ही मन मुस्काई और धीरे स्वर में बोली, 'महाराज! आपके राज मे भला किसके पास कमी है। साथ ही हम यह भी जानते हैं कि आप अपनी बात के धनी हैं।'

'हां हां, हम अपनी बात अवश्य पूरी करेंगे।' शेर ने अपनी बात पर जोर देते हुए कहा।तभी लोमड़ी का चेहरा खिल उठा और उसने गर्व से अपना सिर उठाकर कहा, 'महाराज, वचन दीजिए, लोमड़ी जाति को कभी आपके द्वारा सजा नहीं दी जायेगी।'

यह सुनते ही महामंत्री चीता सिंह दौड़कर राजा शेर के पास आये और हाथ जोड़कर...

यह सुनते ही महामंत्री चीता सिंह दौड़कर राजा शेर के पास आये और हाथ जोड़कर प्रार्थना करने लगे। 'महाराज! ऐसा इनाम इसे कभी नहीं मिलना चाहिए वर्ना इनका भय समाप्त होते ही सभी लोमड़ियां जंगल में मनमानी करने लगेंगी।'

महामंत्री चीता सिंह की बात राजा ने ध्यानपूर्वक सुनी और फिर कहने लगे, 'नहीं, महामन्त्री, हम अपने वचन से कभी नहीं फिर सकते। चाहे जो भी हो, अपने वचन का पालन तो हमें करना ही होगा।' इसके पश्चात राजा ने लोमड़ी को कहा, 'जाओ लोमड़ी हम तुम्हें वचन देते हैं कि हमारे द्वारा तुम्हें या तुम्हारी जाति के किसी भी जानवर को कभी सजा नहीं दी जायेगी।'

अगले दिन से हर लोमड़ी जंगल में खुले हाथी की तरह अकड़ कर चलने लगी। जहाँ कहीं भी कोई छोटा जानवर दिखाई देता उसे पकड़ लेती।

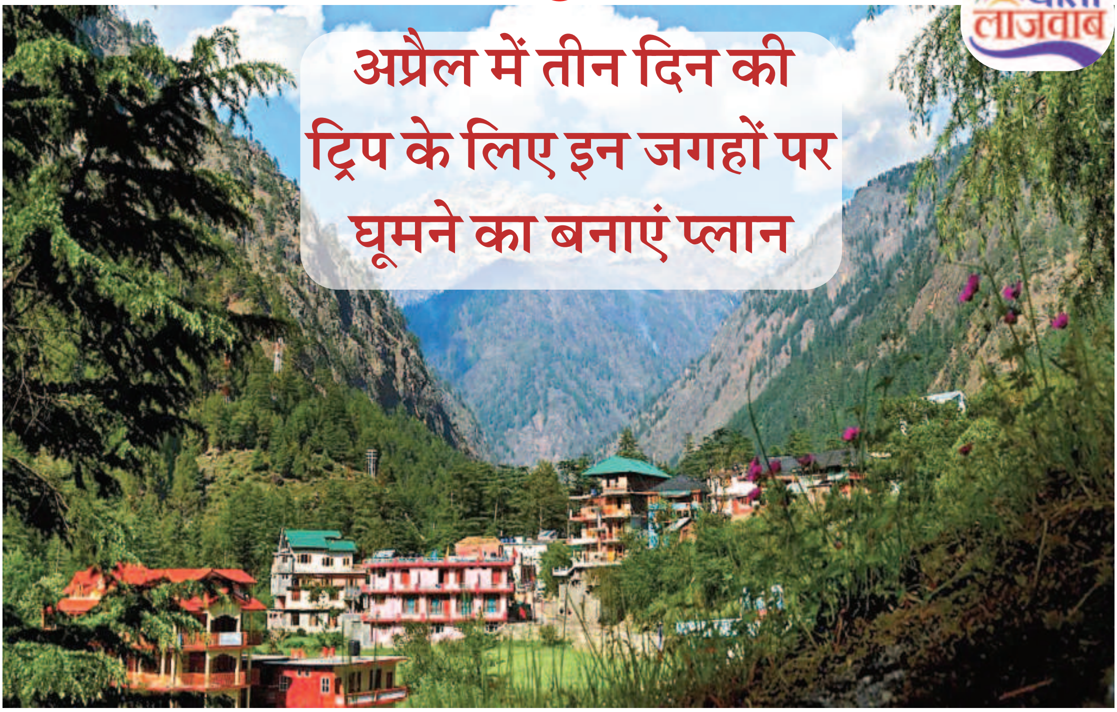
लोमड़ी जाति ने सारे जंगल में आतंक मचा दिया सैकड़ों जानवर मारे जा चुके थे। सभी ने अपनी अपनी शिकायत राजा शेर के दरबार में की लेकिन अपने वचन के कारण वे किसी भी लोमड़ी को सजा नहीं दे सकते थे। स्वयं राजा इस बात से परेशान हो उठे। काफी सोच विचार के बाद आखिर राजा ने एक युक्ति निकाल ही ली। उन्होंने तुरन्त महामन्त्री चीता सिंह को बुलवाया और अपनी योजना विस्तार से सुनाई।

अगले ही दिन राजा शेर ने जंगल के सभी जानवरों की एक सभा बुलाई और यह घोषणा करने लगे, 'मेरे प्यारे जंगलवासियो! आप सब जानते हैं मैंने अभी तक कभी किसी के साथ अन्याय नहीं किया' और न ही कभी अपने वचन से फिरा हूँ। आज भी मैं वही चाहता हूँ। इस परम्परा को बनाये रखने के लिए आज से सभी झगड़ों और शिकायतों का फैसला हम स्वयं नहीं करेंगे बल्कि हम महामन्त्री चीता सिंह को यह कार्य सौंपते हैं आज से ये ही सभी मामलों में न्याय करेंगे।'

यह घोषणा सुनते ही महामन्त्री चीता सिंह अपने स्थान से उठे और हाथ जोड़कर कहने लगे, 'महाराज! मैं आपनी जान देकर भी आपकी आज्ञा का पालन करूंगा और कभी किसी के साथ अन्याय नहीं करूंगा।' इसके बाद चीता सिंह ने लोमड़ी जाति को सम्बोधित करते हुए कहा, 'महाराज शेर तुम्हें सजा नहीं दे सकते थे लेकिन मैंने तुम्हें सजा न देने का वचन नहीं दिया है। इसलिए मैं तुम्हें यह बताना चाहता हूँ कि जिस जिस लोमड़ी के विरुद्ध शिकायतें आई हैं उन्हें जंगल के नियमानुसार सजा अवश्य मिलेगी। आगे से भी यदि किसी ने कोई अनुचित कार्य किया तो उसे वही सजा दी जायेगी।'

यह सुनते ही सभी लोमड़ियों के मुँह लटक गये। दूसरी ओर बाकी सभी जानवर खुशी से नाचने लगे। उन्होंने जोरदार तालियां बजाकर अपने प्रिय राजा के बुद्धिमत्तापूर्ण फैसले की प्रशंसा की।

अप्रैल में तीन दिन की ट्रिप के लिए इन जगहों पर घूमने का बनाएं प्लान



अप्रैल में आप अपने परिवार या दोस्तों के साथ में तीन दिन की ट्रिप प्लान कर सकते हैं. ऐसे में आप इन खूबसूरत जगहों पर घूमने जा सकते हैं. कुछ जगहों पर आपको प्रकृति के बीच शांति से समय बिताने का मौका मिल सकता है.

अपने दोस्तों या परिवार के साथ घूमने जाना तो ज्यादातर लोगों को पसंद है. लेकिन आजकल सभी का लाइफस्टाइल बहुत बिजी हो गया है, ऐसे में वह घूमने जाने के लिए समय ही नहीं निकाल पाते हैं. कभी बच्चों के एग्जाम, तो कभी ऑफिस से छुट्टियों की कमी के कारण घूमने जाने का प्लान हमेशा अधूरा रह जाता है. लेकिन अगर आप भी इन्हीं लोगों में से एक हैं तो आप इस अप्रैल में घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं.

अप्रैल में मौसम तो सही रहता है. अप्रैल में तीन दिन की छुट्टी साथ में पड़ रही है. आप एक दिन की छुट्टी लेकर 4 दिन वरना तीन दिन के लिए घूमने का प्लान तो बना सकते हैं. 18 का गुड़ फ्राइडे, 19 का शनिवार और 20 रविवार है. ऐसे में अगर शनिवार और रविवार को ऑफिस से छुट्टी होती है तो आप तीन दिन के लिए घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं.

नैनीताल

आप नैनीताल घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं. खासकर अगर आप दिल्ली-एनसीआर में रहते हैं तो यह जगह आपके लिए बेस्ट रहेगी. यह उत्तराखंड की सबसे लोकप्रिय जगहों में से एक है. यहां पर बहूत ही जगह को आप एक्सप्लोर कर सकते हैं. यहां आप नैनीताल झील घूमने जा सकते हैं. इसके अलावा आप टिफिन टॉप, पंगोट और किलबरी पक्षी अभयारण्य, नैना पीक, इको केव गार्डन, पंत जीबी पंत हाई एल्टीट्यूड चिड़ियाघर, स्नो व्यू पॉइंट और सरिता ताल जैसी कई खूबसूरत जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं. नैनी झील के तट पर नैना देवी मंदिर भी स्थित है आप यहां भी दर्शन के लिए जा सकते हैं.

जयपुर

तीन दिन की ट्रिप के लिए आप जयपुर घूमने जा सकते हैं. यहां पर घूमने के लिए कई खूबसूरत और ऐतिहासिक जगह हैं. यहां आप घूमने जा सकते हैं. आप यहां पर आमेर किला, सिटी पैलेस, हवा महल, नाहरगढ़ किला, जयगढ़ फोर्ट, जल महल और जंतर-मंतर जैसी कई प्रसिद्ध जगहों पर घूमने के लिए जा सकते हैं. इसके अलावा पास में मौजूद मार्केट से शॉपिंग कर सकते हैं. जौहरी बाजार और बापू बाजार यहां के प्रसिद्ध बाजारों में शामिल हैं.

कसोल

हिमाचल प्रदेश में कसोल भी तीन दिन में घूमने के लिए बेस्ट रहेगा. आप यहां पर मणिकरण साहिब गुरुद्वारा और मणिकरण शिव मंदिर के दर्शन के लिए जा सकते हैं. इसके अलावा आप यहां से 2 किलोमीटर की दूरी पर स्थित खीर गंगा जा सकते हैं. हरी-भरी पहाड़ियां और नीला आसमान का नजारा बहुत ही मनमोहक होता है. मलाणा गांव घूमने के लिए जा सकते हैं यह जगह देव टिब्बा और चंद्रखानी पहाड़ियों से घिरी हुई है. इसके अलावा यहां पर आपको खीरगंगा तक ट्रेक, नदी किनारे कैम्पिंग, रात में तारों को देखना और कईएक्टिविटीकरने का मौका मिल सकता है.

ग्लैमर की दुनिया में सच्चा जुनून और प्रतिबद्धता ज़रूरी: मानुषी छिल्लर

मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लर की मेडिकल फील्ड से फिल्मों तक की यात्रा प्रेरणादायक रही है. वह मानती हैं कि ग्लैमर की दुनिया एक चुनौतीपूर्ण क्षेत्र है, जिसमें सच्चा जुनून और प्रतिबद्धता आवश्यक है. आपको इसे वास्तव में पूरे मन से चाहना होगा. मनोरंजन उद्योग में केवल प्रतिभा ही काफी नहीं होती, बल्कि इसके लिए अटूट समर्पण, धैर्य और मानसिक मजबूती भी जरूरी होती है.

बॉलीवुड में बिना किसी फिल्मी कनेक्शन के कदम रखने वाली मानुषी नए कलाकारों को करियर के फैसले सोच-समझकर लेने की सलाह देती हैं. वह जल्दबाजी में कोई भी बड़ा फैसला लेने, जैसे कि बिना किसी योजना के नई जगह शिफ्ट होने या शून्य से शुरुआत करने से बचने की सलाह देती हैं. इसके बजाय, वह बैकअप प्लान रखने पर जोर देती हैं, खासकर उन लोगों के लिए जो मनोरंजन उद्योग में नए हैं.

मानुषी के अनुसार, फिल्मों में सफलता का सफर अनिश्चितताओं से भरा होता है और यहां प्रतिस्पर्धा बेहद कड़ी होती है. वह मानती हैं कि प्रतिभा और कड़ी मेहनत जितनी जरूरी है, उतनी ही महत्वपूर्ण वित्तीय और मानसिक स्थिरता भी होती है. यह स्थिरता कलाकारों को हड़बड़ी में जोखिम उठाने के बजाय सोच-समझकर फैसले लेने में मदद करती है. मैं कभी भी यह सलाह नहीं दूंगी कि बिना किसी योजना के सबकुछ छोड़कर फिल्म इंडस्ट्री में आ जाएं. अगर आप इस इंडस्ट्री से नहीं हैं और बिल्कुल नए हैं, तो मेरा सुझाव होगा कि पहले अपनी शिक्षा पूरी करें या अपने लिए एक मजबूत आधार तैयार करें, क्योंकि यह सफर आसान नहीं होने वाला है, मानुषी कहती हैं.

मानुषी छिल्लर का मानना है कि तैयारी और निरंतरता उतनी ही महत्वपूर्ण हैं, जितना कि जुनून. सपनों का पीछा करना जरूरी है, लेकिन एक मजबूत नींव होने से शोबिज़ की चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है. उन्होंने हमेशा कड़ी मेहनत से अपनी लगन साबित की है और अब वह राजकुमार राव के साथ 'मालिक' और जॉन अब्राहम के साथ 'तेहरान' जैसी फिल्मों मेz नजर आने के लिए तैयार हैं.

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