सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

6 अप्रैल 2025

श्री राम नवमी
की हार्दिक
शुभकामनाएं

मुझे नफरत है उन लोगों से
जो पूछते हैं –
'चाय पियोगे क्या..?'
इसमें पूछना क्या है, सीधे
बोलो – 'ये लो चाय पियो..'

कंजूस बाप (बेटे से)- मेरी ख्वाहिश है
कि तू बड़ा होकर वकील बने.
बेटा- क्यों?
कंजूस बाप- ताकि मेरा काला कोट तुम्हारे
काम आ जाए.

राम : मैंने साबुन से अपना शर्ट धोया
और अब मुझे वह छोटा हो गया है।
श्याम : तुम भी उसी साबुन से नहा लो,
फिर वह शर्ट तुम्हें फिट हो जाएगा।

भईया ऐसा कुकर दो जो
सीटी के साथ-साथ
नंबर भी बताये..
मोबाइल यूज़ करते हुये ध्यान
ही नही रहता कि
कितनी सीटी बज चुकी हैं..!

दादाजी :- बेटा, एक ज़माना था
जब मैं दस रुपए ले कर
बाजार जाता था और किराना,
सब्जी,
दूध सब ले आता था..
पोता :- दादाजी अब जमाना बदल
गया है, आजकल हर दुकान पे
CCTV कैमरे लगे होते हैं..!

अगर आप चाहते हो कि
कोई आपको हमेशा
याद रखे..
तो बस उससे उधार लेकर
गायब हो जाओ..
कसम से सारी उम्र नहीं
भूलेगा.!

भूलकर भी अपने आसपास न फटकने दें इन लोगों को, खत्म हो जाएगा सुख-चैन

मनुष्य को सामाजिक प्राणी कहा जाता है, जो परिवारजनों, रिश्तेदारों और दोस्त-यारों के साथ अपना पूरा जीवन जीता है। जीवन के इस लंबे सफर में कई लोग मिलते और बिछड़ते हैं। ये मिलने वाले लोग अलग-अलग तरह के होते हैं। उनमें से कुछ व्यक्ति दोस्त बन जाते हैं तो कुछ लोगों से हमारी वाइब्स मैच नहीं करती। ऐसे लोग हमारे भले के बारे में भी सोच सकते हैं और हमें नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। इसलिए हमें ऐसे लोगों से दूरी बनाकर ही रखनी चाहिए। लेकिन इन लोगों की पहचान कैसे की जाए, तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

चापलूस व्यक्ति

ये सबसे खतरनाक लोग होते हैं जो अपना काम निकलवाने के लिए आपकी चापलूसी करते हैं। चापलूसी करने वाले लोग आपको खुश करने के लिए आपकी झूठी तारीफ भी करते हैं और आपके काम में अड़ंगा भी लगाते हैं। इस प्रकार के लोग झूठी बातें बोलकर आपके तनाव को बढ़ा सकते हैं साथ ही आपको समाज के सामने छोटा महसूस करा सकते हैं। इसलिए ऐसे लोगों से दूरी बना लेनी चाहिए।

लालची व्यक्ति

आचार्य चाणक्य के अनुसार लालची व्यक्ति से तुरंत दूरी बना लेनी चाहिए। ऐसे व्यक्ति विश्वासपात्र नहीं होते, ये अपने फायदे के लिए दूसरों को धोखा दे सकते हैं। लालची व्यक्ति अपने लाभ और हानि के बारे में सोचता है। ऐसे लोगों को दूसरों की परवाह नहीं होती। लालची व्यक्ति के व्यक्तित्व के दो अलग-अलग पहलू होते हैं। वह आपके सामने मीठा बोलेंगे और पीठ पीछे आपकी बुराईयां करेंगे और अफवाहें फैलाएंगे। ऐसे लोगों से दूरी बनाने में ही भलाई है।

चालाक व्यक्ति

आपने अपनी जिंदगी में कई चालाक व्यक्ति देखे होंगे, लेकिन कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अपने फायदे के लिए चालाकियां चलते हैं। ऐसे लोगों से तो हमेशा दूर रहने में भी भलाई होती है। चालाक व्यक्ति आपकी रिश्तेदारी और ऑफिस में भी हो सकते हैं। चालाक व्यक्ति आमतौर पर शारीरिक और मानसिक रूप से बीमार होते हैं। जिसकी वजह से वह दूसरों से जलते हैं और चालाकी से उन्हें उल्लू बनाते हैं। ऐसे लोगों को कभी भी अपने घर में घुसने का मौका नहीं देना चाहिए।

फायदा उठाने वाले

एक पुरानी कहावत है 'ए फ्रेंड इन नीड इज ए फ्रेंड इनडीड' इसका मतलब है जो लोग जरूरत के समय आपका साथ निभाते हैं वही आपके सच्चे मित्र होते हैं। लेकिन जीवन के हर मोड़ पर हमें ऐसे लोग भी मिल जाते हैं जो केवल हमारा फायदा उठाते हैं। जरूरत पड़ने पर वह अपना असली चेहरा दिखाते हैं। ऐसे लोगों की परवाह करना बंद कर देनी चाहिए जो केवल आवश्यकता पड़ने पर भी आपको याद करते हैं। इसलिए ऐसे लोगों को हमेशा अपने से दूर रखना चाहिए।

हर्ट करने वाले

ऐसे लोग जो जानबूझकर दूसरों को चोट पहुंचाते हैं या हर्ट करते हैं, उन लोगों से हमेशा दूर रहना चाहिए। ऐसे व्यक्ति को अपने कारनामों पर कोई पछतावा नहीं होते। ऐसे लोगों की गलती को जरूरत पड़ने पर माफ किया जा सकता है लेकिन अगर वे बार-बार वही चीजों और चालाकियों को दोहराता है तो समझ जाइए कि ये उस व्यक्ति की विशेषता है जिसे बदला नहीं जा सकता। इसलिए ऐसे लोगों से दूरी बनाने में ही भलाई है। ये आपके परिवार, रिश्तेदार और दोस्त हो सकते हैं।

अदा शर्मा क्यों नहीं करना चाहती शादी?

अदा शर्मा बॉलीवुड की मशहूर और टैलेंटेड एक्ट्रेस हैं। उन्होंने 'द केरला स्टोरी' जैसी मशहूर फिल्मों में भी काम किया है। इस फिल्म से वह रातों-रात पॉपुलर हो गई थी, वैसे तो अदा शर्मा अपनी पर्सनल लाइफ को बहुत प्राइवेट रखना पसंद करती हैं, लेकिन हाल ही में उन्होंने अपनी शादी को लेकर एक बड़ा खुलासा किया है।

अदा शर्मा बॉलीवुड की मशहूर और टैलेंटेड एक्ट्रेस हैं। उन्होंने 'द केरला स्टोरी' जैसी मशहूर फिल्मों में भी काम किया है। इस फिल्म से वह रातों-रात पॉपुलर हो गई थी, वैसे तो अदा शर्मा अपनी पर्सनल लाइफ को बहुत प्राइवेट रखना पसंद करती हैं, लेकिन हाल ही में उन्होंने अपनी शादी को लेकर एक बड़ा खुलासा किया है। एक्ट्रेस ने कभी अपने बॉयफ्रेंड या रिलेशनशिप को लेकर सोशल मीडिया पर कोई जानकारी साझा नहीं की है। उन्हें हमेशा ही अकेले देखा जाता है। एक्ट्रेस अक्सर अपनी मॉम और फैमिली के साथ ही पोस्ट शेयर करती हैं।

अदा शर्मा ने शादी को बताया बुरा सपना

हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान अदा शर्मा से उनके ड्रीम वेडिंग आउटफिट को लेकर सवाल किया गया था। इस पर उन्होंने जवाब में कहा कि "मेरा सपना शादी नहीं करने का है और अगर मैं शादी करना भी चाहती हूं तो यह एक बुरे सपने जैसा होगा।" अदा ने आगे कहा, "हो सकता है अगर मैं आगे चलकर किसी से शादी करती हूं, तो मैं कंफर्टेबल कपड़ों में ही करूंगी। हो सकता है मुझे किसी से अनकंफर्टेबल कपड़ों में शादी करनी पड़े, तो ये ज्यादा मजेदार होगा। हालांकि, इसके लिए मुझे ऐसे इंसान को चुनना होगा, जो मुझे थीम टाइप चीजें करने में सपोर्ट करे। एक एक्सट्रीमली ओवर- द टॉप, कैरिकेचर-ईश थीम की तरह बिल्कुल। जिसे हर कोई एंजॉय कर पाए। वैसे, सही कहूं, मुझे भी नहीं पता आगे क्या होने वाला है।"

क्यों शादी से डरती हैं अदा शर्मा?

एक्ट्रेस से आगे पूछा गया कि क्या वह रिश्ते में आने से डरती हैं? इस पर एक्ट्रेस ने जवाब देते हुए कहा, "मैं किसी रिश्ते नहीं डरती, पर मुझे नहीं समझ आता। मैंने स्क्रीन पर इतना कुछ कर लिया है कि मेरा असल जीवन से विश्वास ही उठ चुका है। मैंने अपनी सारी खुशी खो दी है। मेरा इन चीजों से विश्वास ही उठ चुका है।"

द केरला स्टोरी रही थी ब्लॉकबस्टर फिल्म

कॉन्ट्रोवर्शियल फिल्म 'द केरल स्टोरी' से अदा शर्मा ने काफी सुर्खियां बटोरी थी जो भारत में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली महिला प्रधान फिल्म बन गई थी। सुदीप्तो सेन के निर्देशन में बनी इस फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 242 करोड़ रुपये की नेट कमाई की और कंगना रनौत की तनु वेड्स मनु रिटर्न्स और आलिया भट्ट की गंगूबाई काठियावाड़ी को पीछे छोड़ दिया था जिन्होंने भारत में 150 करोड़ रुपये और 132 करोड़ रुपये की कमाई की थी।

अदा शर्मा ने किया कई फिल्मों में काम

दरअसल, अदा शर्मा ने अलग-अलग रोल के लिए कई सारे ऑडिशन्स दिए लेकिन हर बार उन्हें रिजेक्शन का सामना करना पड़ा। कुछ डायरेक्टर्स को उनका ऑडिशन पसंद भी आया तो उनकी उम्र कम होने के कारण रोल नहीं मिल पाता था। साल 2009 में आई विक्रम भट्ट की फिल्म 1920 में अदा को पहला मौका मिला। 17 साल की उम्र में अदा शर्मा ने बॉलीवुड डेब्यू किया और ये फिल्म सफल रही।

इसके बाद अदा ने कई फिल्मों में छोटे-मोटे रोल किए लेकिन वो सफलता इन्हें मिल पा रही थी जिसकी इन्हें चाहत थी। इस बीच अदा साउथ की भी कुछ फिल्मों में नजर आईं। साल 2023 में फिल्म द केरला स्टोरी आई जो बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट रही और उसमें अदा लीड एक्ट्रेस थीं। इसके बाद अदा वेब सीरीज में नजर आईं।

वार्ता लाजवाब

115 करोड़ का घर, महंगी गाड़ियां

एशिया की सबसे अमीर बिजनेसवुमन रोशनी नादर ऐसे जीती हैं लग्जरी लाइफ

रोशनी नादर मल्होत्रा बनी एशिया और भारत की सबसे अमीर बिजनेसवुमन। सुर्खियों में आने के बाद से लोग उनके लग्जरी लाइफस्टाइल को जानने में काफी दिलचस्पी ले रहे हैं। तो आइए जानते हैं रौशनी नादर के नेट वर्थ और आखिर कैसे जीती हैं शानदार लाइफस्टाइल।

रोशनी नादर, एशिया की सबसे अमीर बिजनेसवुमन बनी हैं और आजकल सुर्खियों में काफी बनी हुई हैं। लोग उनकी स्टाइलिश लाइफस्टाइल को जानना चाह रहे हैं। आखिर क्यों न, वह एक बेहद सफल कारोबारी और एचसीएल टेक्नोलॉजीज की चेयरपर्सन हैं। रोशनी नादर के पास शानदार बंगलों, लग्जरी गाड़ियों, और एक बेहतरीन लाइफस्टाइल के तमाम उदाहरण हैं जो उनके नेट वर्थ को दर्शाते हैं। आइए जानते हैं कि वह अपनी शानदार जिंदगी कैसे जीती हैं और क्या है उनका रहन-सहन।

एशिया की सबसे अमीर बिजनेसवुमन कौन हैं?

अगर आप नहीं जानते कि रोशनी नादर कौन हैं, तो हम आपको बताते हैं कि रौशनी नादर, एचसीएल टेक्नोलॉजी के संस्थापक शिव नादर की बेटी हैं और वह रातों-रात न केवल भारत की, बल्कि एशिया की सबसे अमीर बिजनेसवुमन बन गईं। यह उपलब्धि उन्हें अपने पिता से मिली, जिन्होंने अपनी 47 प्रतिशत हिस्सेदारी गिफ्ट के तौर पर अपनी बेटी रौशनी नादर मल्होत्रा को सौंप दी।

अंबानी और अडानी के बाद रोशनी

सोर्स के मुताबिक, मुकेश अंबानी 88.1 बिलियन डॉलर की कुल संपत्ति के साथ भारत और एशिया के सबसे अमीर व्यक्ति हैं, जबकि गौतम अडानी 68.9 बिलियन डॉलर के साथ दूसरे स्थान पर हैं। रौशनी नादर मल्होत्रा ने हिस्सेदारी ट्रांसफर राशि के कारण एससीए की तीसरी सबसे अमीर महिला बन चुकी हैं।

रोशनी के लग्जरी घर और महंगी गाड़ियां

रोशनी के पास दिल्ली में एक आलीशान बंगला है, जिसकी कीमत लगभग 115 करोड़ रुपये है। उनके इस शानदार बंगले में हर सुविधा मौजूद है, जिसमें एक बड़ा शानदार गार्डन और बेहद खूबसूरत इंटीरियर्स शामिल हैं। इसके अलावा, उनकी गाड़ियों का कलेक्शन भी उतना ही शानदार है, जिसमें कई लग्जरी कारें जैसे बीएमडब्ल्यू, ऑडी और रेंज रोवर शामिल हैं।

प्रोफेशनल सक्सेस

नादर मल्होत्रा की यात्रा में शैक्षिक उत्कृष्टता और पेशेवर समर्पण की कहानी है। नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी से संचार में डिग्री और केलॉग स्कूल ऑफ मैनेजमेंट से एमबीए करने के बाद, उन्होंने मीडिया में कदम रखा, एक न्यूज प्रोड्यूसर के रूप में अपने कौशल को निखारा। लेकिन, किस्मत ने उन्हें एचसीएल टेक्नोलॉजीज के शीर्ष पर पहुंचा दिया, जहां उन्होंने नेतृत्व की भूमिका में सुचारु रूप से संक्रमण किया, कंपनी को अभूतपूर्व सफलता की ओर ले जाते हुए।

रोशनी नादर एक वाइल्डलाइफ कंजर्वेशनिस्ट भी हैं

रोशनी नादर एक वाइल्डलाइफ कंजर्वेशनिस्ट भी हैं और उन्होंने एनिमल प्लैनेट और डिस्कवरी चैनल के लिए "द ब्रिंक" नाम की एक टीवी सीरीज बनाई है। 2022 में, इस सीरीज के चमगादड़ों पर बनाए गए एक एपिसोड को नेशनल फिल्म अवॉर्ड मिला था। इसके अलावा, उन्होंने "हल्का" नाम की एक चाइल्ड फिल्म भी बनाई है।

सामाजिक कामों में भी हैं सबसे आगे

समाज सेवा में भी रौशनी नादर का बड़ा योगदान है। वह शिव नादर फाउंडेशन की ट्रस्टी हैं, जो शिव नादर यूनिवर्सिटी, विद्या ज्ञान स्कूल और एसएसएल कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग जैसे प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थान चलाता है।

इसके अलावा, वह पर्यावरण की सुरक्षा के लिए "हैबिटैट्स ट्रस्ट" नाम की संस्था भी चलाती हैं।

रोशनी नादर बिंदास लाइफ जीने के साथ-साथ योग पर भी देती हैं काफी ध्यान

रोशनी नादर बिंदास तरीके से अपनी लाइफ जीती हैं, साथ ही वह योग को भी अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाती हैं। वह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग में नियमित रूप से ध्यान देती हैं। उनका मानना है कि योग से शरीर और मस्तिष्क दोनों को शांति मिलती है।

क्लासिकल संगीत में भी है रुचि

रोशनी नादर मल्होत्रा शास्त्रीय संगीत में भी माहिर हैं। उनकी स्कूली शिक्षा दिल्ली के वसंत वैली स्कूल से हुई है। इसके बाद, उन्होंने कम्युनिकेशन में ग्रेजुएशन किया और फिर कैलॉग स्कूल ऑफ मैनेजमेंट से एमबीए की डिग्री भी हासिल की।

शाकाहारी हैं? तो जान लीजिए विटामिन बी12 के लिए ये 7 बेहतरीन सब्ज़ियाँ

विटामिन बी12 शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, दिमाग को तेज़ रखता है और रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने में मदद करता है। विटामिन बी12 की कमी से थकान, कमजोरी, याददाश्त की समस्या और एनीमिया हो सकता है। आमतौर पर, यह विटामिन मांस और अंडों में पाया जाता है, जिससे शाकाहारी लोगों के लिए इसे प्राप्त करना थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालांकि, कुछ शाकाहारी खाद्य पदार्थ भी बी12 का अच्छा स्रोत हो सकते हैं।

चीज़ – स्विस, मोज़ेरेला और चेडर जैसी चीज़ में विटामिन बी12 अच्छी मात्रा में होता है। 100 ग्राम चीज़ में 0.9-3.3 एमसीजी बी12 पाया जाता है, जो शरीर के लिए महत्वपूर्ण है। यह एक बेहतरीन कैल्शियम और प्रोटीन का स्रोत भी है। चिज़ को सैंडविच, पराठे या डोसा में डालकर खा सकते हैं। हालांकि, प्रोसेस्ड चीज़ से बचना चाहिए, क्योंकि इसमें अधिक नमक और फैट हो सकता है जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। चीज़ खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर भी बढ़ता है।

ब्लूबेरी – ब्लूबेरी में विटामिन बी12 तो नहीं होता, लेकिन यह बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। यह दिमागी कार्य को तेज़ करने में मदद करती है, जिससे याददाश्त और मानसिक फोकस बेहतर होता है। इसके अलावा, ब्लूबेरी पेट के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाकर पाचन में सुधार करती है। इस फल में एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं जो शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इसे दही या स्मूदी में मिलाकर नाश्ते में खाना फायदेमंद होता है, जिससे दिन की शुरुआत हेल्दी तरीके से हो सकती है।

केला – केला सीधे तौर पर विटामिन बी12 नहीं देता, लेकिन यह पाचन को सुधारकर बी12 के अवशोषण में मदद करता है। इसमें प्राकृतिक चीनी होती है जो तुरंत ऊर्जा प्रदान करती है। इसके अलावा, इसमें मौजूद विटामिन बी6, बी12 में सहायक होता है, जिससे शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है। केला खाने से पेट में गैस और कब्ज जैसी समस्याओं से भी राहत मिलती है। इसे सुबह या एक्सरसाइज से पहले खा सकते हैं, और बेहतर असर के लिए इसे बादाम जैसे मेवों के साथ लें।

सेब – सेब में भी विटामिन बी12 नहीं होता, लेकिन यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाता है, जिससे शरीर में बी12 का अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। सेब में पेक्टिन नामक एक प्रकार का फाइबर होता है जो शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है। सेब को छिलके सहित खाना ज्यादा फायदेमंद होता है क्योंकि अधिकतर पोषक तत्व और फाइबर

छिलके में होते हैं। इसे दही के साथ खाने से पाचन क्रिया और बेहतर होती है, और पेट में सूजन या कब्ज की समस्या से भी राहत मिल सकती है।

मशरूम – मशरूम, खासकर शिटाके और बटन मशरूम, प्राकृतिक रूप से विटामिन B12 का अच्छा स्रोत होते हैं। 100 ग्राम मशरूम में 1-2.5 एमसीजी बी12 पाया जाता है, जो कि शाकाहारी लोगों के लिए एक बेहतरीन है। मशरूम में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर शरीर को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करते हैं। सूखे मशरूम में ताजे मशरूम से ज्यादा बी12 होता है, इसलिए इन्हें भिगोकर या शोरबा में पकाकर खाना अधिक लाभकारी हो सकता है। मशरूम को आप स्टिर-फ्राई, सूप या सब्ज़ी में डाल सकते हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

दही – दही न केवल पेट के लिए फायदेमंद है, बल्कि इसमें विटामिन बी12 भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। 100 ग्राम दही में 0.4-0.7 एमसीजी बी12 होता है, जो शरीर के लिए आवश्यक है। दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पेट के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे पाचन क्रिया सुधरती है। यह शरीर में कैल्शियम की कमी को भी पूरा करता है। घर का बना दही या प्रोबायोटिक दही खाने से बी12 का अवशोषण बेहतर होता है। इसे दोपहर के खाने के साथ खाएं और मीठे दही से बचें, क्योंकि ज्यादा चीनी पोषक तत्वों के अवशोषण को कम कर सकती है।

पनीर – पनीर विटामिन बी12 का एक बेहतरीन शाकाहारी स्रोत है। 100 ग्राम पनीर में 0.5-1.2 एमसीजी बी12 पाया जाता है। यह प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर होता है, जो हड्डियों और मांसपेशियों के लिए फायदेमंद है। पनीर को सब्ज़ी, भुर्जी या पराठों में डालकर खा सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि पनीर को अधिक देर तक तेज़ आँच पर न पकाएं, क्योंकि इससे इसमें मौजूद बी12 की मात्रा कम हो सकती है। पनीर खाने से शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है और पाचन भी बेहतर होता है।

क्या आपके बच्चे भी आपसे छिपा रहे हैं बातें ?

कई बार बच्चों से जुड़ी ऐसी समस्याएं सामने आती हैं, जिनके बारे में हमें पता नहीं चलता। बच्चे हमसे अपनी बातों को छिपाने लगते हैं और हमें समझ में नहीं आता कि आखिर वे ऐसा क्यों कर रहे हैं। अगर आपके बच्चे भी आपसे अपनी बातें छिपाते हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। यहां हम आपको उन कारणों के बारे में बताएंगे, जिनकी वजह से बच्चे अपनी बातें अपने माता-पिता से छुपाते हैं और इसे कैसे ठीक किया जा सकता है।

सजा मिलने का डर – बच्चे कभी-कभी इसलिए बातें छिपाते हैं क्योंकि उन्हें डर होता है कि अगर वे कुछ गलत बताएंगे, तो उन्हें सजा मिल सकती है। उदाहरण के तौर पर, अगर बच्चे स्कूल में कुछ ऐसा करते हैं जो उनके माता-पिता को नापसंद हो, तो उन्हें डर होता है कि यदि वे इसका जिक्र करेंगे, तो उन्हें डांट या सजा मिल सकती है। इसके कारण बच्चे धीरे-धीरे अपनी बातों को छिपाने लगते हैं ताकि वे बच सकें। ऐसे में बच्चों को यह एहसास दिलाना जरूरी है कि वे अपनी गलतियों के बारे में बिना डर के बात कर सकते हैं, क्योंकि आप उनकी मदद करने के लिए हैं, ना कि उन्हें सजा देने के लिए।

इमोशन न समझने का डर – कभी-कभी बच्चे अपने माता-पिता से इसलिए बातें छिपाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि आप उनकी भावनाओं को नहीं समझेंगे। छोटे बच्चों के लिए अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल हो सकता है। वे अक्सर इस डर से अपनी भावनाओं को अंदर दबा लेते हैं कि उन्हें समझा नहीं जाएगा या उनकी भावना को हल्का समझा जाएगा। इस कारण, बच्चों को यह महसूस कराना जरूरी है कि उनके माता-पिता उनकी भावनाओं को समझेंगे और उनकी बातों का सम्मान करेंगे।

तनाव या ट्रॉमा – बच्चों के जीवन में कई बार तनाव या मानसिक आघात (ट्रॉमा) की स्थिति होती है। अगर बच्चा किसी परेशानी या समस्या से गुजर रहा है, तो वह डर और अकेलापन महसूस कर सकता है। इस दौरान, वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करता है और आपसे भी बातें छिपाने लगता है। कभी-कभी स्कूल, दोस्तों से जुड़ी समस्याओं या परिवार में किसी विवाद के कारण बच्चों पर मानसिक दबाव पड़ता है। ऐसे में, बच्चे अपनी समस्याओं को अपने माता-पिता से छिपा सकते हैं, ताकि वे खुद को सुरक्षित महसूस कर सकें। इस स्थिति में, बच्चों को समझने और उनका सपोर्ट करना बेहद महत्वपूर्ण है।

दोस्तों का प्रभाव – बच्चे अक्सर अपने दोस्तों की बातों को अपने माता-पिता से छिपाने लगते हैं। जब वे देखते हैं कि उनके दोस्त कुछ खास काम कर रहे होते हैं या कुछ ऐसा कर रहे होते हैं जो उनके माता-पिता को पसंद नहीं आएगा, तो वे भी वही करने लगते हैं और इसे आपसे छिपाने की कोशिश करते हैं। दोस्तों का दबाव और समाजिक वातावरण बच्चों के लिए कई बार भ्रमित कर देने वाला हो सकता है। ऐसे में बच्चों को यह सिखाना जरूरी है कि वे अपनी सही और गलत की पहचान करें और बिना डर के अपने माता-पिता से बात करें।

परिवार में तनावपूर्ण वातावरण – अगर परिवार में लगातार तनाव, बहस या विवाद होते हैं, तो बच्चों को डर और चिंता हो सकती है। ऐसे माहौल में बच्चों का मानसिक विकास प्रभावित हो सकता है और वे अपनी बातों को छिपाने लगते हैं। उन्हें लगता है कि अगर वे कुछ बताएंगे तो घर में और अधिक तनाव बढ़ेगा। इससे बचने के लिए परिवार में एक शांतिपूर्ण और सकारात्मक माहौल बनाए रखना जरूरी है ताकि बच्चे अपनी समस्याओं और विचारों को सहजता से साझा कर सकें।

पेरेंट्स से बहुत अधिक उम्मीदें – कभी-कभी बच्चों को यह महसूस होता है कि उनके माता-पिता की अपेक्षाएं बहुत अधिक हैं और वे कभी भी उन उम्मीदों पर खरे नहीं उतर सकते। इस दबाव के कारण बच्चे अपनी असफलताओं और कमजोरियों को छिपाने लगते हैं। वे यह नहीं चाहते कि उनके माता-पिता को उनके असफल प्रयासों का पता चले, इसलिए वे अपनी समस्याओं को आपसे छिपाते हैं। बच्चों को यह बताना जरूरी है कि उनकी कोशिश और प्रयास सबसे महत्वपूर्ण हैं, और वे जब चाहें तब अपनी चिंता आपसे शेयर कर सकते हैं।

अपनी व्यक्तिगत जगह की तलाश – जब बच्चे बड़े होते हैं, तो उन्हें अपनी व्यक्तिगत जगह और गोपनीयता की जरूरत महसूस होती है। वे चाहते हैं कि कुछ चीजें उनकी अपनी हों, जिन्हें वे अपने हिसाब से संभाल सकें। इस अवस्था में, बच्चे अपने माता-पिता से कुछ बातें छिपाते हैं, ताकि उन्हें अपनी स्वतंत्रता मिल सके। यह एक सामान्य प्रक्रिया है, और बच्चों को अपनी व्यक्तिगत सीमाओं के बारे में समझाना और उनका सम्मान करना जरूरी है।

सोशल मीडिया और डिजिटल प्रभाव – आज के दौर में बच्चों का अधिकांश समय सोशल मीडिया और डिजिटल दुनिया में गुजरता है। वे कई बातें अपने माता-पिता से इसलिए छिपाते हैं क्योंकि वे नहीं चाहते कि उनके ऑनलाइन गतिविधियों का पता चले। सोशल मीडिया पर मिलने वाले विभिन्न दबाव और प्रभाव बच्चों को कुछ चीजें छिपाने के लिए मजबूर कर सकते हैं। यहां, माता-पिता को बच्चों के डिजिटल गतिविधियों पर नजर रखना और उनके साथ बातचीत करना जरूरी है ताकि वे सुरक्षित और समझदारी से सोशल मीडिया का इस्तेमाल करें।

बच्चों के माता-पिता से बातें छिपाने के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन यह जरूरी है कि आप अपने बच्चों से खुले संवाद को बढ़ावा दें। उन्हें यह महसूस कराएं कि वे बिना डर के अपनी समस्याएं और विचार आपसे साझा कर सकते हैं। एक समझदार और सहायक माता-पिता बनने से बच्चे अपनी भावनाओं और चिंताओं को शेयर करेंगे और आप दोनों के बीच विश्वास मजबूत होगा।

रक्तदान करने से परहेज करें ऐसे लोग?

डॉक्टर से जानें कौन बन सकता है ब्लड डोनर?

वैसे तो रक्तदान को महादान कहा जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हर कोई ब्लड डोनेट नहीं कर सकता? आइए जानें कौन लोग रक्तदान नहीं कर सकते और किन स्वास्थ्य स्थितियों में ब्लड डोनेट करना मना है।

ये तो हमने कई बार सुना है कि रक्तदान महादान है। बहुत से लोग रेगुलर ब्लड डोनेट करते हैं। इस कार्य को कर कई लोगों की जिंदगी को बचाया जा सकता है। लेकिन ये भी जान लें कि हर कोई ब्लड डोनर नहीं बन सकता।

ये हम नहीं कह रहे बल्कि डॉक्टर अभिजीत सावंत ने अपने एक वीडियो में बताया है जो फिजिशियन हैं। चलिए फिर हम भी जान लेते हैं कि वो कौन से लोग हैं जो रक्तदान नहीं कर सकते। ये खबर हर किसी के लिए बड़े काम की है, वरना जान बचाने की जगह जान जा भी सकती है।

ये लोग नहीं कर सकते रक्तदान

सबसे पहले ये जान लेते हैं कि कुछ लोग ऐसे हैं जिनका रक्तदान करना वर्जित है। इस लिस्ट में शारीरिक रूप से कमजोर लोग, कैंसर के मरीज, डायबिटीज, सुगर और मलेरिया से पीड़ित लोग शामिल हैं। इसके अलावा वो महिलाएं जो ब्रेस्ट फीड करवाती हों वो भी रक्तदान नहीं कर सकती हैं।

जो लोग एंटीबायोटिक दवा खाते हों

उन लोगों को भी बल्ड डोनेट नहीं करना चाहिए जो एंटीबायोटिक दवा खाते हों। जिन लोगों को कोई इंफेक्शन हुआ हो और हाल ही में यानी सात दिनों के अंदर उन्होंने एंटीबायोटिक खाए हों तो वो रक्तदान नहीं कर सकते। हालांकि कुछ हफ्तों बाद जब दवा का असर खत्म हो जाए तो वो रक्तदान कर सकते हैं।

जिसका वजन हो कम

ये जरूरी है कि हम किसी को ब्लड डोनेट कर रहे हैं तो पहले हम स्वस्थ होने चाहिए। अगर किसी का वजन कम है या फिर हीमोग्लोबिन कम है तो वो भी ब्लड डोनेट नहीं कर सकते। जानकारी के लिए बता दें कि आपकी उम्र 18 साल से ज्यादा हो और वजन 49 किलो से ज्यादा तो ही आप इसके लिए एलिजिबल हैं।

फ्लू के शिकार लोग नहीं कर सकते

जिन लोगों को फ्लू, सर्दी-जुकाम आदि हुआ हो वो भी ब्लड डोनेट नहीं कर सकते। इसके अलावा जिनकी हाल ही में सर्जरी हुई हो वो भी इस लिस्ट से बाहर हैं।

टैटू या पियर्सिंग करवाई हो

अगर किसी ने हाल ही में टैटू बनवाया हुआ है नाक,कान या फिर कोई भी पियर्सिंग करवाई हो वो भी ब्लड डोनेट नहीं कर सकते। इसके लिए आपको कम से कम 4 महीने का इंतजार करना होगा।

भूलकर भी फ्रिज में ना रखें ये खाने की चीजें!

तुरंत बदल लें अपनी आदत

फ्रिज एक ऐसा इलेक्ट्रिक गैजेट है, जिसने सालों से हमारे घरों में अपनी खास जगह बना रखी है। इसकी सबसे ज्यादा जरूरत हमें गर्मियों के मौसम में होती है। ठंडा पानी पीने से लेकर बचे हुए खाने को स्टोर करने और अगल के दिन के खाने की तैयारी को आसान बनाने तक फ्रिज ने लोगों के जीवन को काफी आसान बना दिया है।

फ्रिज एक ऐसा इलेक्ट्रिक गैजेट है, जिसने सालों से हमारे घरों में अपनी खास जगह बना रखी है। इसकी सबसे ज्यादा जरूरत हमें गर्मियों के मौसम में होती है। ठंडा पानी पीने से लेकर बचे हुए खाने को स्टोर करने और अगल के दिन के खाने की तैयारी को आसान बनाने तक फ्रिज ने लोगों के जीवन को काफी आसान बना दिया है। हम कई बार ये नहीं समझ पाते हैं कि फ्रिज में रखा हुआ खाना अगर बहुत ज्यादा पुराना हो जाए तो वो कितना नुकसानदायक साबित हो सकता है। हालांकि, फ्रिज में कौन सी चीजे स्टोर करनी चाहिए और कौन सी नहीं इस बात को लेकर अब भी लोगों में काफी कम ज्ञान है। चलिए जानते हैं ऐसे आइटम्स के बारे में।

पका हुआ चावल

कभी भी बने हुए चावल को फ्रिज में रखना सही नहीं है। चावल की तासीर पहले से ही ठंडी होती है और अगर इसे ज्यादा फ्रिज में रखा जाए तो ये आपकी तबियत खराब करने के लिए काफी होता है। इसके अलावा, ये सख्त भी हो जाता है।

फास्ट फूड और मैदे से बनी चीजें

कई बार लोग पिज्जा, नूडल्स, बर्गर आदि चीजों को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। ये फूड्स बहुत ही ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर आपको लगता है कि ये तो सभी करते हैं तो हम भी कर लेते हैं तो ये गलत है। दरअसल, फास्ट फूड वैसे भी शरीर के लिए अच्छा नहीं होता और ये बहुत ही जल्दी बासी हो जाता है। ऐसे में फ्रिज में इसे रखने से और भी ज्यादा समस्या हो सकती है।

कच्चा मीट

कच्चे मीट को कभी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। अगर आपने इसे ऐसे ही फ्रिज में सिर्फ ढक कर रख दिया तो उससे कच्चे मीट के बैक्टीरिया बाकी चीजों में फैलने का खतरा होता है। ये आपके बाकी खाने को भी दूषित कर सकता है।

कटे हुए फल

कटे हुए फल बहुत जल्दी पानी छोड़ देते हैं और ऐसे में कटे हुए फल फ्रिज में रखना अच्छा नहीं होता है। कटे हुए फल फ्रिज में बहुत ज्यादा खराब हो जाते हैं। अगर आप फल काट रहे हैं तो उन्हें फ्रिज में बिल्कुल ना रखें बल्कि तुरंत खा लें।

शहद

शहद का इस्तेमाल करने के बाद इसे कभी भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे यह सेमी- सॉलिड हो जाता है और उसमें क्रिस्टल्स बन जाते हैं।

लहसुन

लहसुन को फ्रिज में रखने से इसमें अंकुर निकल आते हैं और इसका स्वाद भी खराब हो जाता है, ऐसे में फ्रिज में लहसुन को कभी नहीं रखना चाहिए।

कॉफी

कॉफी को भी कभी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि यह फ्रिज की नमी को अब्जॉर्ब कर लेती है और कड़क हो जाती है। इतना ही नहीं अन्य चीजों के कांटेक्ट में आने से कॉफी का स्वाद भी बिगड़ जाता है।

ऑलिव ऑयल

आपको फ्रिज में कभी भी ऑलिव ऑयल नहीं रखना चाहिए, क्योंकि यह सॉलिड हो जाता है और इसमें क्रिस्टल जमने लगते हैं।

ब्रेड

अगर आप फ्रिज में ब्रेड को रखते हैं, तो ऐसा करना बंद कर दें, क्योंकि फ्रिज में ब्रेड स्टोर करने से यह जल्दी खराब हो जाती है और कड़क भी हो जाती है।

शादी के बाद मोटी क्यों हो जाती है 80% भारतीय महिलाएं?

कारण जानकर आप भी कहेंगे ये बात सच हैं!

आपने बहुत से लोगों के मुंह से यह कहते सुना होगा कि शादी के बाद इसका वजन बढ़ गया है। भारतीय महिला का शादी के बाद वजन बढ़ना आम है। कई स्टडी की मानें तो शादी के 5 साल के अंदर 82% महिलाओं का वजन 5 से 10 कि.लो. तक बढ़ जाता है लेकिन ऐसा होने के पीछे का आप कारण जानते हैं।

वैसे ऐसा नहीं है कि भारतीय महिला का ही वजन बढ़ता है बल्कि शादी के बाद लड़का हो या लड़की, दोनों का ही वजन बढ़ सकता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनके लाइफस्टाइल में अचानक कुछ बदलाव आ जाते हैं। दोनों की खाने से लेकर सोने तक की आदतें बदल जाती है और इसी के साथ दोनों के शरीर में भी कुछ बदलाव आते हैं। मगर यह बदलाव लड़कियों से ज्यादा लड़कों में देखने को मिलता है।

खान-पान की बदली रूटीन

शादी के बाद न्यू कपल्स की सबसे ज्यादा खाने की रूटीन इफेक्ट करती है। डिनर व बाहर खाने का सिलसिला बढ़ जाता है जो लगभग 1 साल तक तो चलता ही है। नतीजन शरीर में इसका असर दिखना शुरु हो जाता है जिससे वजन बढ़ना शुरु हो जाता है। खान-पान की रूटीन अचानक से बदलने से भी ऐसा होता है। टाइम शेड्यूल चेंज हो जाता है। कभी कम तो कभी ज्यादा खाया जाता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव और हार्मोनल गड़बड़ी

अचानक बदली रुटीन के चलते भी शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। शादी के बाद नए घर के अनुसार ही नई दुलहन को सोना-उठना पड़ता है और यही कारण है कि उनका वजन बहुत जल्दी बढ़ने लग जाता है। कई बार नए घर के तौर तरीकों से लाइफस्टाइल इतना प्रभावित होता है कि महिलाओं के शरीर में हार्मोन संतुलन बिगड़ने लगता है। महिलाओं के शरीर में हो रहे ये हार्मोनल चेंजेस भी बढ़ते वजन के लिए जिम्मेदार होते हैं।

उम्र का असर भी एक कारण

खुद को पूरी तरह सेटल करने के चक्कर में लेट शादी करवाना आम है। महिलाएं 28 से 30 के बीच शादी करवा रही हैं जबकि शादी की सही उम्र 22 से 26 के बीच बताई जाती है।स्टडीज के अनुसार, 30 की उम्र के बाद शरीर का मेटाबॉलिक सिस्टम कम होने लगता है जो वजन बढ़ने का सबसे बड़ा कारण है यानि 30 के बाद शरीर में बदलाव वैसे भी दिखने लगते हैं।

प्रेग्नेंसी कंसीव होना

शादी के बाद लड़की के कंसीव करने से भी वजन तेजी से बढ़ता है। वहीं जो लड़कियां गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल करती है उनका वजन बढ़ने के चांसेस ज्यादा होते हैं।

स्ट्रेस लेने से

महिलाओं के लिए खासकर भारतीय महिलाओं के लिए शादी के बाद आए बदलावों को हैंडल करना इतना आसान नहीं होता। एकदम जिम्मेदारियों का बोझ कंधे पर आ पड़ता है। उन्हें ठीक तरह से निभाने के चक्कर में कई औरतें तनाव का शिकार हो जाती है, जिसका असर उनके शरीर पर पड़ता है।

नींद की कमी

वजन बढ़ने का कनैक्शन नींद से भी है। स्टडीज के अनुसार, रोजाना 7-8 घंटे की बहुत जरूरी है लेकिन शादी के बाद घर परिवार को संभालने के चक्कर में महिलाएं इतनी बिजी हो जाती है कि पूरी नींद नहीं ले पाती, जिससे वजन बढ़ जाता है।

वजन को कंट्रोल रखने के टिप्स

पहले तो खाना समय पर खाएं और हैल्दी खाएं और फिजिकल रूप से एक्टिव रहें। व्यायाम का समय नहीं मिल रहा तो घर का सामान खरीदने के लिए पैदल जाएं। घर के काम करके खुद को एक्टिव रखें।

खूब सारा पानी पीएं इससे मेटाबॉलिज्म मजबूत होता है और एक्सट्रा फैट बर्न होती है।

स्ट्रैस लेने से बचें। योग और मेडिटेशन के जरिए खुद को स्ट्रैस फ्री रखें। अपना मनपसंद काम जरूर करें।

7 से 8 घंटे की नींद तो जरूर लें। अगर हार्मोनल गड़बड़ी हो रही है तो डाक्टरी चेकअप करवाकर दवा का सेवन करें।

कितना सही है सेम प्रोफेशन का लाइफ पार्टनर चुनना फायदे और नुकसान

माना जाता है कि जब पति और पत्नी दोनों एक ही प्रोफेशन में होते हैं तो वे सामने वाले की स्थितियों को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं। इस सोच के जहां ढेर सारे फायदे हैं, वहीं कुछ नुकसान भी हैं।

आज के युवा एक ऐसा लाइफ पार्टनर चाहते हैं, जो उन्हें पूरी तरह से समझे। यही कारण है कि वह सेम प्रोफेशन के लाइफ पार्टनर चुनना पसंद करते हैं। माना जाता है कि जब पति और पत्नी दोनों एक ही प्रोफेशन में होते हैं तो वे सामने वाले की स्थितियों को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं। इस सोच के जहां ढेर सारे फायदे हैं, वहीं कुछ नुकसान भी हैं। कई बार सेम प्रोफेशन के पार्टनर अपने साथ कई चुनौतियां भी लेकर आते हैं। अगर आप भी अपना जीवनसाथी चुनने जा रहे हैं तो आपको इस जरूरी टॉपिक के विषय में जानकारी होना बहुत जरूरी है।

सेम प्रोफेशन का पार्टनर होने के ढेर सारे फायदे हैं। सेम प्रोफेशन के पार्टनर एक दूसरे के वर्क प्रेशर को समझ सकते हैं। साथ ही वे चुनौतियां भी जानते हैं। ऐसे पार्टनर आपस में मिलकर एक दूसरे की मदद भी कर पाते हैं। आप अपनी परेशानियां बिना झिझक के उनके साथ शेयर कर सकते हैं। वे दोनों एक दूसरे के मार्गदर्शक बन सकते हैं। आपसी चर्चा और सहयोग से अपने काम को बेहतर बना सकते हैं।

नुकसान को नहीं करें नजरअंदाज

सेम प्रोफेशन में शादी करने के जितने फायदे हैं, उतने नुकसान भी हैं, जिन्हें आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। कई बार ऐसे कपल्स के बीच अलगाव की स्थिति भी पैदा हो जाती है। वे एक दूसरे से कॉम्पिटिशन महसूस करने लगते हैं। कई बार पार्टनर का प्रमोशन और परफॉर्मेंस देखकर वे इनसिक्योर होने लगते हैं। कई बार यही इनसिक्योरिटी जलन में बदल जाती है और आप घर व दफ्तर में असहज महसूस करने लगते हैं। इन सभी का असर पर्सनल लाइफ पर भी पड़ने लगता है।

कुछ उपाय दूर कर सकते हैं टकराव

सेम प्रोफेशन के कपल्स कुछ बातों को अपनाकर अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों लाइफ को बैलेंस कर सकते हैं। इसके लिए आपको कुछ कोशिशें जरूर करनी होंगी।

अलग रखें दोनों लाइफ

सबसे जरूरी है अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को अलग रखना। दोनों में संतुलन बनाकर रखें। ऑफिस की बातें, चुनौतियां और परेशानियां घर न लाएं।

तुलना करने से बचें

हमेशा अपने पार्टनर को अपना सबसे अच्छा दोस्त मानें। उससे तुलना करने से बचें। तुलना किसी भी रिश्ते की नींव को कमजोर कर देता है।

एक-दूसरे की सफलता को करें एंजॉय

आप इस बात को अपनाएं कि अब आप कलीग के साथ ही पार्टनर भी हैं। इसलिए एक दूसरे की सफलता को एंजॉय करना सीखें। उसे स्वीकार करें। इससे रिश्ता और मजबूत होगा।

टीमवर्क पर करें फोकस

आप एक लाइफ लॉन्ग पार्टनरशिप में हैं। इसलिए घर हो या दफ्तर दोनों ही जगह आप टीमवर्क करें। एक दूसरे को सपोर्ट करें, इससे आपको ज्यादा सफलता मिलेगी।

खुलकर करें दिल की बात

हर रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए बातचीत सबसे जरूरी होती है। आप आपस में खुलकर बातें करें। इससे आपकी गलतफहमियां दूर होंगी और समस्याओं का हल भी आसानी से निकल जाएगा।

सोने से पहले दूध में मखाना उबालकर पीने के 5 जबरदस्त फायदे, आज से पीना करें शुरू

मखाना, जिसे फॉक्स नट्स भी कहा जाता है, सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। वहीं, दूध कैल्शियम और विटामिन डी का अच्छा स्रोत है। जब इन दोनों को मिलाकर सेवन किया जाता है, तो यह एक बेहतरीन हेल्दी ड्रिंक बन जाता है, जो शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। अगर आप सोने से पहले दूध में मखाना उबालकर पीते हैं, तो यह न केवल आपकी सेहत को मजबूत बनाएगा बल्कि अच्छी नींद भी दिलाएगा। आइए जानते हैं इसके 5 जबरदस्त फायदे-

अनिद्रा करे दूर

अगर आपको नींद न आने की समस्या है, तो मखाना दूध आपके लिए रामबाण साबित हो सकता है। दरअसल, मखाना में सेरोटोनिन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो दिमाग को शांत करने में मदद करते हैं। दूध में मौजूद ट्रिप्टोफैन नामक अमीनो एसिड नींद को बेहतर बनाता है। सोने से पहले इसे पीने से अनिद्रा की समस्या दूर होती है और अच्छी नींद आती है।

हड्डियों को बनाए मजबूत

मखाना और दूध दोनों ही कैल्शियम से भरपूर होते हैं, जो हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी हड्डी संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है। बच्चों और बुजुर्गों के लिए यह बेहद फायदेमंद है, क्योंकि यह हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। मखाने में मौजूद फॉस्फोरस और मैग्नीशियम हड्डियों के विकास में सहायता करते हैं।

पाचन तंत्र को करे बेहतर

अगर आपको गैस, अपच या कब्ज की समस्या रहती है, तो मखाना दूध जरूर पिएं। मखाने में फाइबर होता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। दूध में मौजूद लैक्टोज आंतों को हेल्दी रखता है। इसे रात में पीने से पेट हल्का रहता है और सुबह पेट अच्छी तरह साफ होता है।

दिल की सेहत को बनाए रखे

मखाना और दूध का यह हेल्दी कॉम्बिनेशन आपके दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। मखाने में कम मात्रा में सोडियम और ज्यादा मात्रा में पोटेशियम होता है, जो हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। दूध में मौजूद हेल्दी फैट्स कोलेस्ट्रॉल को बैलेंस रखते हैं और दिल की सेहत को सुधारते हैं। यह हृदय रोगों के खतरे को कम करता है।

स्किन और बालों को रखे स्वस्थ

अगर आप अपनी त्वचा और बालों को हेल्दी रखना चाहते हैं, तो मखाना दूध जरूर पिएं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को ग्लोइंग और जवान बनाए रखते हैं। मखाने में मौजूद कोलेजन बूस्टिंग प्रॉपर्टी झुर्रियों को कम करने में मदद करती है। यह बालों की जड़ों को मजबूत करता है और बालों का झड़ना कम करता है।

कैसे बनाएं मखाना दूध ?

मखाना दूध तैयार करने के लिए सबसे पहले एक पैन में दूध को उबालें। अब इसमें मखाने डालें और 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। जब मखाने नरम हो जाएं, तो गैस बंद कर दें। इसमें शहद और इलायची पाउडर मिलाएं। इसे गुनगुना करके पिएं।

मखाना दूध सेहत के लिए किसी अमृत से कम नहीं है। इसे सोने से पहले पीने से नींद बेहतर होती है, हड्डियां मजबूत होती हैं, पाचन सुधरता है और दिल की सेहत बेहतर होती है। साथ ही, यह त्वचा और बालों के लिए भी बेहद फायदेमंद है। अगर आप अपनी हेल्थ को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो आज से ही इस हेल्दी ड्रिंक को अपनी डाइट में शामिल करें।

घर की सफाई के लिए इस्तेमाल करें सड़े हुए टमाटर
मिनटों में जगमगा उठेगा घर

हममें से अधिकतर लोग जब टमाटर सड़ने लगते हैं, तो उन्हें फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सड़े हुए टमाटर को घर की सफाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है? जी हां! टमाटर में प्राकृतिक एसिडिक गुण होते हैं, जो जिद्दी दाग-धब्बे हटाने, जंग साफ करने और सतहों को चमकाने में मदद करते हैं। अगर आप घर की सफाई के लिए महंगे केमिकल क्लीनर का इस्तेमाल करते हैं, तो अब इसकी जरूरत नहीं पड़ेगी। आइए जानते हैं टमाटर से घर की सफाई कैसे करें ?

बर्तनों से जिद्दी दाग हटाएं

अगर आपके स्टील के बर्तन, कड़ाही या तवे पर जलने के दाग हैं, तो सड़ा हुआ टमाटर इनसे छुटकारा दिला सकता है। बर्तन साफ करने के लिए सड़े हुए टमाटर को काट लें और इसे सीधे दाग वाले हिस्से पर रगड़ें। कुछ मिनटों के लिए इसे छोड़ दें ताकि टमाटर का एसिड दाग को नरम कर सके। अब एक स्क्रबर से रगड़ें और गुनगुने पानी से धो लें। इससे आपके बर्तन नए जैसे चमक उठेंगे।

जंग लगी चीजों को नया बनाएं

टमाटर में मौजूद प्राकृतिक एसिड जंग को हटाने में बेहद कारगर होता है। जंग को हटाने के लिए सबसे पहले जंग लगे चाकू, कैंची या दरवाजे के हैंडल पर टमाटर का रस लगाएं। इसे 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। अब पुराने ब्रश या स्क्रबर से रगड़कर साफ करें। ऐसा करने से जंग हट जाएगा और चीजें फिर से चमक उठेंगी।

किचन स्लैब और सिंक को चमकाएं

किचन स्लैब और सिंक पर तेल, हल्दी और पानी के दाग पड़ जाते हैं, जिन्हें हटाना मुश्किल होता है। टमाटर का पेस्ट बनाएं और इसे किचन स्लैब और सिंक पर लगाएं। इसके बाद 5 से 10 मिनट बाद स्क्रबर से हल्के हाथों से साफ करें। अब पानी से धो लें, किचन स्लैब चमक उठेगा।

फर्श की सफाई के लिए इस्तेमाल करें

अगर आपके फर्श पर दाग हैं, तो टमाटर उन्हें मिनटों में साफ कर सकता है। फर्श साफ करने के लिए एक बाल्टी पानी में टमाटर का रस मिलाएं। इस पानी से फर्श को पोछें। इससे फर्श न केवल साफ होगा बल्कि चमक भी आएगी।

बाथरूम की टाइल्स और शीशे को साफ करें

टमाटर के प्राकृतिक एसिडिक गुण टाइल्स और शीशे की सफाई में मदद करते हैं। टमाटर का रस टाइल्स या शीशे पर लगाएं। कुछ देर के लिए छोड़ दें और फिर गीले कपड़े से पोंछ लें। शीशा और टाइल्स चमकने लगेंगे।

चांदी और तांबे के बर्तनों की सफाई

चांदी और तांबे के बर्तन समय के साथ काले पड़ जाते हैं। चांदी या तांबे को साफ करने के लिए टमाटर के रस में थोड़ा सा नमक मिलाएं। इसे चांदी और तांबे के बर्तनों पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। बर्तन नए जैसे चमक उठेंगे।

अब सड़े हुए टमाटर को फेंकने की जरूरत नहीं है! इन्हें सफाई के लिए इस्तेमाल करें और घर को बिना केमिकल्स के चमकाएं। यह तरीका न केवल सस्ता है, बल्कि पर्यावरण के लिए भी सुरक्षित है। अगली बार जब टमाटर खराब होने लगें, तो इन्हें सफाई में जरूर आजमाएं और अपने घर को चमकता हुआ देखें।

उबालकर या भाप में, सब्जियों को पकाने का सही तरीका क्या है? फायदे और नुकसान

कुछ लोग मानते हैं कि बोइलिंग से सब्जियां जल्दी और अच्छी तरह से पक जाती हैं, जबकि कुछ का कहना है कि स्टीमिंग मौजूद न्यूट्रिएंट्स ज्यादा सुरक्षित रहते हैं. चलिए जानते हैं सब्जियों को पकाने का सही तरीका कौन सा है?

हरी सब्जियां और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ हमारे शरीर को विटामिन, मिनरल्स और फाइबर प्रदान करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि सब्जियों को पकाने का तरीका भी उनकी पौष्टिकता पर प्रभाव डालता है? अक्सर लोग सब्जियों को उबालकर या स्टीम करके खाते हैं, लेकिन सवाल ये उठता है कि कौन सा तरीका बेहतर है?

कुछ लोग मानते हैं कि बोइलिंग यानी पानी में उबालकर पकाने से सब्जियां जल्दी और अच्छी तरह से पक जाती हैं, जबकि कुछ का कहना है कि स्टीमिंग यानी भाप में पकाने से उनमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स ज्यादा सेफ रहते हैं. आखिर कौन सा तरीका ज्यादा हेल्दी है और कौन-सा आपकी डाइट के लिए बेस्ट साबित होगा? आज इस आर्टिकल में हम आपको दोनों तरीकों के फायदे और नुकसान के बारे में विस्तार से बताएंगे ताकि आप अपनी सेहत के अनुसार सही चुन सकें.

उबालने के फायदे और नुकसान

फायदे: उबालने से सब्जियां जल्दी और आसानी से पक जाती हैं. कुछ सब्जियों का स्वाद में हल्का बदलाव आता है, जिससे कुछ सब्जियां ज्यादा टेस्टी लगती हैं. साथ ही उबालने से कुछ हार्ड सब्जियां (जैसे आलू, गाजर) सॉफ्ट हो जाती हैं, जिससे उन्हें आसानी से पचाया जा सकता है.

नुकसान: सब्जियों को पानी में पकाने से विटामिन सी और बी-कॉम्प्लेक्स जैसे पोषक तत्व कम हो सकते हैं. अगर सब्जियों को ज्यादा देर तक उबाला जाए, तो सब्जियों का टेक्सचर और स्वाद बिगड़ सकता है.

स्टीमिंग के फायदे और नुकसान

फायदे: स्टीमिंग से सब्जियों के पोषक तत्व 90% तक सुरक्षित रहते हैं. साथ ही सब्जियों का नैचुरल टेक्सचर और रंग बरकरार रहता है. इसके साथ ही बिना ज्यादा तेल-मसाले के भी सब्जियां हेल्दी और स्वादिष्ट लगती हैं.

नुकसान: हर सब्जी के लिए स्टीमिंग सूटेबल नहीं होती जैसे आलू और बीन्स को पकाने में ज्यादा समय लग सकता है. कुछ लोगों को बिना मसाले की स्टीम की हुई सब्जियां खाने में कम स्वादिष्ट लग सकती हैं.

कौन सा तरीका है बेहतर?

अगर आपको पोषण बनाए रखना है, तो स्टीमिंग सबसे अच्छा ऑप्शन है. वहीं, अगर आपको जल्दी खाना बनाना है या हार्ड सब्जियां पकानी हैं, तो उबालना सही रहेगा.

इसके अलावा बेहतर हेल्थ के लिए हल्की स्टीमिंग के बाद हल्का तड़का लगाकर खाने से स्वाद और पोषण दोनों मिल सकते हैं.

मैट्रिमोनियल साइट्स पर जब कोई परेशान करे तो क्या करें

आज लड़कियां अच्छे लाइफ पार्टनर की तलाश में मैट्रिमोनियल साइट्स पर अपनी प्रोफाइल बनाना पसंद करती हैं, ताकि वे खुद से लड़के को जान सकें और बातचीत कर यह समझ सकें कि लड़का उनके लिए अच्छा है या नहीं। इसी वजह से वे मैट्रिमोनियल साइट्स पर लड़कों को रिक्वेस्ट भेज कर उनसे बातचीत करना शुरू करती हैं।

लेकिन इन साइट्स पर कुछ ऐसे भी लोग मौजूद होते हैं जो केवल टाइम पास और दूसरों को परेशान करने के लिए अपनी प्रोफाइल बनाते हैं और मौका देखकर ब्लैकमेल भी करना शुरू कर देते हैं।

ऐसे में लड़कियां थोड़ी डर जाती हैं और जल्बाजी में कुछ गलतियाँ भी कर देती हैं। आज हम आपको बताएँगे कि जब मैट्रिमोनियल साइट्स पर आपको कोई परेशान करे तो आप इस सिचुएशन को कैसे संभालें।

प्रोफाइल का स्क्रीनशॉट रखें

मैट्रिमोनियल साइट्स पर जब भी आप किसी से अपना कांटेक्ट नंबर शेयर करें या फिर बात करना शुरू करें तो उस प्रोफाइल का स्क्रीनशॉट अपने पास जरूर रखें।

कई बार ऐसा भी होता है कि फ़ोन नंबर मिल जाने के बाद ब्लैकमेलर आपको अपनी प्रोफाइल से ब्लॉक कर देता है, जिसकी वजह से आप उसका प्रोफाइल नहीं देख पाती हैं, जिससे कि आप उसके खिलाफ कोई एक्शन ले सकें, इसलिए स्क्रीनशॉट जरूर संभाल कर रखें।

मैट्रिमोनियल साइट पर शिकायत करें

जब कोई मैट्रिमोनियल साइट्स पर आपको परेशान करे तो आप इस चीज़ को हरगिज इग्नोर ना करें, बल्कि तुरंत मैट्रिमोनियल साइट्स पर इसकी शिकायत करें। साइट्स की तरफ से तुरंत आपकी सहायता की जाती है और सामने वाले व्यक्ति को भी वार्निंग दी जाती है, जिसकी वजह से उस व्यक्ति के अन्दर भी डर पैदा होता है।

परिवारवालों को बताएं

जब आपको कोई मैट्रिमोनियल साइट्स पर परेशान करे तो आप इस सिचुएशन को अकेले ही संभालने की कोशिश बिलकुल ना करें। इसके बारे में तुरंत अपने परिवारवालों को बताएं, ताकि उन्हें पता रहे कि आप किस सिचुएशन से गुजर रही हैं और वे समय से आपकी सहायता कर सकें। यह बिलकुल भी ना सोचें कि आपको इसकी वजह से डांट पड़ेगी कि आपकी गलतियों के कारण ऐसा हुआ है। बल्कि आप परिवारवालों की मदद से जल्दी से इस सिचुएशन से बाहर निकलें।

धमकी देने के बजाए इग्नोर करें

जब मैट्रिमोनियल साइट्स पर कोई व्यक्ति आपको परेशान करे तो आप उसे गुस्से में धमकी देने की गलती बिलकुल भी ना करें, क्योंकि आपकी धमकियों के कारण वह व्यक्ति आपको और भी ज्यादा परेशान करने की कोशिश करेगा। आपके लिए बेहतर होगा कि आप उसे थोड़ी देर इग्नोर करें। अगर संभव हो तो आप सरल भाषा में समझाएं कि वह ऐसा करना छोड़ दे।

पुलिस की मदद लें

जब आपको लगे कि वह व्यक्ति आपको हद से ज्यादा परेशान कर रहा है और आप उसकी वजह से मानसिक रूप से परेशान हो चुकी हैं तो आप पुलिस की मदद लेने में भी बिलकुल डरे नहीं। पुलिस स्टेशन में सबूतों के साथ उस अनजान व्यक्ति की शिकायत करें और खुद को सुरक्षित रखें।

रोज सुबह 1 मुट्ठी मूंगफली खाने से क्या फायदा होता है

जानिए कौन सी बीमारियों में फायदेमंद है

सबसे सस्ते और फायदेमंद नट्स में मूंगफली शामिल है। जो लोग बादाम नहीं खाते हैं उन्हें रोजाना मूगफली जरूर खानी चाहिए। मूंगफली के छोटे-छोटे दाने महंगे ड्राई फ्रूट को भी टक्कर देते हैं। लोग सिर्फ सर्दियों में मूंगफली खाते हैं, लेकिन आपको पूरे साल मूंगफली का सेवन करना चाहिए क्योंकि इससे कई फायदे मिलते हैं। मूंगफली एक अच्छा स्नैक्स है।

जिसे आप शाम को या सुबह किसी भी वक्त खा सकते हैं। मूंगफली को लोग भूनकर खाते हैं। आप इन्हें उबाल कर भी खा सकते हैं। रातभर पानी में भिगोकर सुबह मूंगफली को नाश्ते में भी शामिल कर सकते हैं। मूंगफली का इस्तेमाल कई व्यंजनों में भी किया जाता है। मूंगफली के दाने प्रोटीन, हेल्दी फैट, विटामिन ई और कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। रोजाना 1 मुट्ठी मूंगफली खाने से क्या फायदे मिलते हैं?

रोजाना मूंगफली खाने के फायदे

डिप्रेशन घटाए- जिन लोगों को मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है उन्हें रोजाना मूंगफली का सेवन करना चाहिए। मूंगफली खाने से डिप्रेशन की समस्या कम होती है। मूंगफली में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो तनाव को कम करते हैं। मूंगफली खाने से ट्रिप्टोफैन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है जिससे डिप्रेशन कम करने में मदद मिलती है।

हार्ट के लिए फायदेमंद- रोजाना 1 मुट्ठी मूंगफली खाने से दिल की सेहत में सुधार आता है। मूंगफली में मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है, जिससे खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है और एचडीएल बढ़ता है। इसलिए मूंगफली को दिल की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। लंबे समय में मूंगफली खाने से हार्ट की बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है।

आंखों की रोशनी तेज- जिनकी नजर कमजोर हो रही है उन्हें रोजाना 1 मुट्ठी मूंगफली का सेवन जरूर करना चाहिए। मूंगफली खाने से कमजोर नजर भी तेज होने लगती है। इसलिए इसे अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। मूंगफली में जिंक होता है जो शरीर को विटामिन ए का उत्पादन करने में मदद करता है। इससे ब्लांइनेस का खतरा कम होता है।

हड्डियां बनेंगी मजबूत- मंगफली खाने से हड्डियों को मजबूत बनाया जा सकता है। मूंगफली में मैंग्नीज और फास्फोरस होता है जिससे बोन हेल्थ में सुधार आता है और हड्डियां मजबूत बनती हैं।

वजन घटाए- रोजाना मूंगफली खाने से वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है। शाकाहारी लोगों के लिए मूंगफली प्रोटीन का अच्छा सोर्स है। जिससे आपकी मसल्स को मजबूती मिलती है और वजन घटाना भी आसान हो जाता है। 1 मुट्ठी मूंगफली खाने के काफी देर बाद तक आपका पेट फुल रहता है।

यूरिक एसिड कंट्रोल करने में प्याज का सेवन है फायदेमंद

यूरिक एसिड में प्याजः शरीर में यूरिक एसिड का बढ़ना गाउट की समस्या दे सकता है। ये पथरियों के रूप में हड्डियों के बीच जमा हो जाता है और एक गैप पैदा करने लगता है। इससे जोड़ों में सूजन की समस्या होती है और दर्द गंभीर हो जाता है। पर जरूरी ये है कि आप जानें कि यूरिक एसिड बढ़ता कैसे है। तो, जब आप प्रोटीन से भरपूर चीजों को खाते हैं तो इससे वेस्ट प्रोडक्ट के रूप में प्यूरिन निकलता है जो कि हड्डियों के बीच जमा हो जाता है और फिर गैप पैदा करने लगता है। फिर ये सूजन का कारण बनता है जिससे जोड़ों में दर्द होने लगता है। ऐसे में क्या प्याज का सेवन फायदेमंद है?

क्या प्याज से यूरिक एसिड कम होता है?

प्याज एक कम प्यूरीन वाला फूड है। यह यूरिक एसिड के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। प्याज गाउट के सूजन को रोकने में मदद कर सकता है। दरअसल, प्याज में पाए जाने वाले क्वेरसेटिन नामक फ्लेवोनोइड के कारण होता है, जो कि सूजन को ट्रिगर करने से रोकता है। ये लिवर और किडनी के लिए भी फायदेमंद है और प्यूरिन पचाने की गति को तेज कर सकता है। इसलिए आप हाई यूरिक एसिड में इसे खा सकते हैं।

यूरिक एसिड में प्याज खाने का सही तरीकाः

हाई यूरिक एसिड में आप कई प्रकार से प्याज खा सकते हैं। लेकिन, ध्यान रखें कि आपको इसे एक्टिव तरीके से ही लेना है। इसे पकाकर नहीं खाना। तो, करें ये कि कच्चा प्याज खाएं। आप इसे सलाद के रूप में भी खा सकते हैं। दूसरा, आप प्याज का जूस पिएं। ये प्यूरीन पचाने में मददगार है। तो, इन तमाम बातों का ख्याल रखते हुए आप हाई यूरिक एसिड में प्याज खा सकते हैं इसके अलावा प्याज गठिया और ऑस्टियोपोरोसिस के मरीजों के लिए फायदेमंद है। बस, प्याज को पकाकर न खाएं। कोशिश करें कि इसे कच्चा या उबले हुए तरीके से ही खाएं। इससे शरीर को तमाम फायदे ही मिलेंगे।

किडनी स्टोन से लेकर डायरिया तक

जानें किन लोगों को खजूर खाने से बचना चाहिए?

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार खजूर खाने से कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर हो सकती हैं. अगर इस ड्राई फ्रूट को सही मात्रा में और सही तरीके से डाइट प्लान में शामिल किया जाए तो आप अपने ओवरऑल हेल्थ को काफी हद तक बेहतर बना सकते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि खजूर खाने से कुछ लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर भी पड़ सकता है?

किडनी स्टोन के मरीजों को खजूर नहीं खाना चाहिए

अगर आप किडनी से जुड़ी बीमारियों के शिकार हो चुके हैं तो आपको हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह के बिना खजूर को अपनी डाइट प्लान का हिस्सा नहीं बनाना चाहिए. आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अधिक मात्रा में खजूर का सेवन करने से आपका वजन बढ़ सकता है. इसलिए अगर आप मोटापे से छुटकारा पाना चाहते हैं तो आपको खजूर का सेवन करने से बचना चाहिए.

डायरिया के मरीजों को खजूर से बचना चाहिए

अगर आप डायरिया से पीड़ित हैं तो आपको इस ड्राई फ्रूट का सेवन करने से बचना चाहिए. आपकी जानकारी के लिए बता दें कि खजूर में पाए जाने वाले तत्व डायरिया की समस्या को बढ़ा सकते हैं. अधिक मात्रा में खजूर का सेवन करने से कब्ज की समस्या भी बढ़ सकती है.

गर्भवती महिलाएं रखें सावधान

गर्भावस्था के दौरान अपने खान-पान पर ध्यान देना बहुत जरूरी है. गर्भवती महिलाओं को भी खजूर का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए. अगर आप गर्भवती हैं, तो आपको डॉक्टर की सलाह के बिना इस ड्राई फ्रूट का सेवन नहीं करना चाहिए. अगर आपको खजूर खाने से एलर्जी है, तो भी आपको इस ड्राई फ्रूट को अपने आहार का हिस्सा नहीं बनाना चाहिए.

डायबिटीज मरीजों को खजूर से बचना चाहिए

मधुमेह के रोगियों को भी नियमित रूप से खजूर खाने से बचना चाहिए .खजूर में नैचुरल शर्करा सुक्रोज, फ्रुक्टोज और ग्लूकोज भरपूर मात्रा में होते हैं. और इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स ग्लूकोज से अधिक होता है. इस ड्राई फ्रूट का सेवन उन लोगों को भी नहीं करना चाहिए जिन्हें त्वचा पर चकत्ते या अस्थमा जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हैं. खजूर जैसे सूखे मेवों में पाए जाने वाले मोल्ड एलर्जी से अस्थमा के 70-80% रोगी प्रभावित होते हैं. मोल्ड की वजह से त्वचा पर चकत्ते भी हो सकते हैं.

गर्मी में पाना है कूल और स्टाइलिश लुक इन 5 स्टाइलिंग टिप्स का रखें ध्यान

गर्मी के मौसम की दस्तक से स्वेटर्स को पैक करके रख दिया गया गया है और पहनावे में बदलाव आना शुरू हो गया है। हर मौसम का पहनावा अलग होता है, वैसे तो सबसे जरूरी है कि कंफर्ट के हिसाब से कपड़े पहने जाएं, लेकिन लड़कियां अपने स्टाइल का खास ध्यान रखती हैं। वैसे तो सेलिब्रिटी फैशन ट्रेंड को लेकर काफी क्रेज रहता है, लेकिन फिर भी कुछ छोटी बातें आपको पता होना जरूरी है। गर्मी के दिनों में अगर आप इस बात को लेकर कन्फ्यूज रहती हैं कि आरामदायक कपड़ों में स्टाइल का तड़का कैसे लगाया जाए तो आपको कुछ सिंपल टिप्स और ट्रिक्स पता होनी चाहिए। मौसम के मुताबिक, अपनी वार्डरोब में कपड़े एड करना जरूरी है। इसके लिए सही रंगों के चुनाव से लेकर कपड़ों के फैब्रिक तक का ध्यान रखना जरूरी होता है, क्योंकि फैशन ट्रेंड को फॉलो करने के साथ ही कंफर्ट का भी ध्यान रखना चाहिए। तभी आप खुद को कॉन्फिडेंट महसूस कर पाएंगी।

सबसे पहले कंफर्ट का ध्यान रखना जरूरी

गर्मी में पसीने की समस्या सभी को परेशान करती है। ऐसे में जरूरी है कि आप कपड़ों की फिटिंग का ध्यान रखें। अपनी वार्डरोब से ज्यादा फिट कपड़े हटा दें और उसकी जगह ऐसे कपड़े पहनें जो थोड़े लूज हो। हालांकि ज्यादा ढीले कपड़े पहनने से बचें। अपनी वार्डरोब में आप गर्मियों के लिए ओवर साइज टीशर्ट-शर्ट, प्लाजो, प्लीटेड और फ्रिल स्कर्ट, लिनन जैकेट्स, लूज कुर्तियां, वाइड, कार्गो जींस, मिडी और मैक्सी ड्रेसेस एड कर सकती हैं।

आउटफिट के कलर और प्रिंट का ध्यान

मौसम के हिसाब से कपड़ों का सही कलर चुनना जरूरी होता है। गर्मी में न्यूट्रल कलर पहनने चाहिए। ये आंखों को ठंडक का अहसास करवाते हैं। इसके लिए आप लाइट ग्रीन, यलो, बकाइन, बेबी पिंक कलर, स्काई और टरक्वायज ब्लू, बेज कलर, ग्रे कलर, चुन सकती हैं। वही वाइट तो गर्मियों के लिए बेस्ट कलर माना जाता है। गर्मी के लिए प्रिंटेड कपड़े बेहतरीन रहते हैं। खास ओकेजन के हिसाब से आप लाइट एम्ब्रॉयडरी वर्क किए कपड़े पहन सकती हैं। फ्लोरल प्रिंट को आप अपनी वार्डरोब में जरूर जगह दें। ये प्रिंट गर्मी से मानसून तक के लिए बेस्ट रहते हैं।

इन फैब्रिक को दें वार्डरोब में जगह

गर्मी के मौसम में कॉटन के अलावा आप रेयॉन, सिल्क, ऑर्गेंजा सिल्क, जॉर्जेट, शिफॉन, लिनन जैसे फैब्रिक को जगह दे सकते हैं। इन फैब्रिक की साड़ियों से लेकर सूट और वेस्टर्न अटायर तक बेहतरीन लगते हैं, जो आपको समर सीजन में कूल लुक देने हेल्प फुल रहेंगे।

खास ओकेजन के लिए लुक

गर्मी के मौसम में खास ओकेजन के लिए अटायर चुनते वक्त थोड़ी परेशानी हो सकती है, हालांकि ये इतना मुश्किल भी नहीं है। इवनिंग पार्टी है या फिर वेडिंग के लिए लुक क्रिएट करना है तो गर्मी में आप सिल्वर, गोल्डन, मैटेलिक मेहंदी ग्रीन, ऑलिव ग्रीन, कलर्स चुन सकती हैं। वेडिंग के लिए आप न्यूट्रल कलर के मैचिंग एम्ब्रॉयडरी वाले आउटफिट जैसे अनारकली सूट, को-ऑर्ड सेट, लाइट जरी वर्क लहंगा, ऑर्गेंजा सिल्क साड़ी चुन सकती हैं तो वहीं इवनिंग पार्टी में वन शोल्डर मिडी ड्रेस, रफल ड्रेस, स्ट्रैपी मैक्सी ड्रेस विद लिनन जैकेट, ट्राई कर सकती हैं।

एक्सेसरीज-मेकअप रखें ऐसा

गर्मी के दिनों में कपड़ों के चुनाव के साथ ही एक्सेसरीज और मेकअप की चॉइस पर ध्यान देना भी जरूरी होता है। गर्मी के दिनों में लाइट वेट ज्वेलरी कैरी करनी चाहिए। इससे लुक में एलिगेंस भी एड होता है और ये आपके लिए आरामदायक भी रहता है। आप गर्मी में कलरफुल ज्वेलरी चुन सकती हैं, जैसे सॉफ्ट पिंक, कोरल, सिल्वर ज्वेलरी, कलरफुल बीड्स की फंकी ज्वेलरी बढ़िया लुक देती है। आप गर्मी की एक्सेसरीज में स्टड ईयरिंग्स, शैल ईयरिंग्स, पर्ल ड्रॉप ईयररिंग, sea इंस्पायर कोरल ब्रेसलेट, मरमेड रिंग, फूल-पत्तियों के पैटर्न वाले नेकपीस शामिल कर सकती हैं। गर्मी में लाइट मेकअप लुक ज्यादा बेहतर रहता है।

गर्मी में पहनें भाग्यश्री की बेटी जैसी साड़ियां और सूट

मिलेगा कमाल का लुक

गर्मी के सीजन के लिए अवंतिका दसानी की तरह प्रिंटेड साड़ी वार्डरोब में शामिल करें। एक्ट्रेस ने पिंक कलर की फ्लोरल साड़ी पहनी है। इस तरह की साड़ी आप कहीं बाहर जाने के साथ ही डेली रूटीन में भी वियर कर सकती हैं। अवंतिका से ब्लाउज के गले के डिजाइन का आइडिया भी लिया जा सकता है। गर्मी में कोई फंक्शन अटेंड करना हो और ग्रेसफुल लुक चाहिए तो अवंतिका दसानी की तरह सिल्क फैब्रिक की फ्लोरल प्रिंट साड़ी पहनें। इस तरह की साड़ी न सिर्फ आपको खूबसूरत बल्कि आरामदायक लुक भी देगी। एक्ट्रेस ने पर्ल और स्टोन वर्क चोकर, स्टड और बैंगल्स से लुक कंप्लीट किया है। समर परफेक्ट लुक पाना है तो अवंतिका दसानी की ये डबल शेड साड़ी भी बेहद खूबसूरत लुक देगी। उन्होंने यलो और ऑरेंज कॉम्बिनेशन की साड़ी वियर की है और साथ में ज्वेलरी पहनी है। बालों में गजरा, माथे पर बिंदी लगाए अवंतिका बेहद खूबसूरत लग रही हैं। गर्मी के लिए अपनी वार्डरोब में प्रिंटेड सूट एड करना अच्छा ऑप्शन है। अवंतिका दसानी ने सिंपल कुर्ती के साथ सिगरेट ट्राउडर वियर किया है और मैचिंग दुपट्टा, नागरे के साथ लुक को कंप्लीट किया है। मिनिमम ज्वेलरी एलिगेंस टच दे रही है। गर्मी के लिए आप अपनी वार्डरोब में कॉटन या लिनन फैब्रिक की वाइट कलर की चिकनकारी कुर्तियां जरूर एड करें। अवंतिका दसानी के इन दो लुक्स से डिजाइन के आइडिया लिए जा सकते हैं। चिकनकारी कुर्तियों को आराम से आप मैचिंग ट्राउजर या फिर ब्लैक और ब्लू जींस के साथ भी पेयर करके अलग-अलग लुक क्रिएट कर सकती हैं।

गर्मी में पहनें इन रंगों के कपड़े महसूस होगी ठंडक

सर्दी, गर्मी, बरसात, बसंत हर मौसम के हिसाब से कपड़ों के रंगों का चुनाव अगर सही तरह से किया जाए तो आपको वेदर परफेक्ट लुक तो मिलता है। गर्म मौसम में आउटफिट का फैब्रिक या फिर फिटिंग ही आपके कंफर्ट पर इफेक्ट नहीं डालती है, बल्कि फैब्रिक का रंग कैसा है, इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपको आरामदायक लुक मिलेगा या फिर नहीं। दरअसल कुछ रंग ऐसे होते हैं जो तेज धूप को ऑब्जर्व करते हैं तो वहीं कुछ रंग ऑब्जर्व करने की बजाय गर्मी को कन्वर्ट कर देते हैं, जिससे शरीर को ठंडा रखने में मदद मिलती है। गर्मी के दिनों में कुछ रंगों के कपड़े अपनी वार्डरोब में जरूर शामिल करने चाहिए।

कितनी खतरनाक ?

जिसका इलाज केवल 17 करोड़ का टीका

जेनेटिक्ल डिसऑर्डर्स कई बार इतने गंभीर हो जाते हैं कि उनसे बचना लगभग नामुमकिन महसूस होता है। स्पाइनल मस्कुलर एट्रॉफी भी इनमें से एक दुर्लभ बीमारी है। इस जेनेटिक डिसऑर्डर से बचाव के लिए एक इंजेक्शन की जरूरत होती है, जो कि किसी भी आम इंसान की जेब पर जिंदगी भर का बोझ डाल सकता है। जी हां, इस बीमारी से बचने के लिए इंजेक्शन दिया जाता है, जिसकी कीमत 17 करोड़ बताई जा रही है। यह बीमारी बच्चे को जन्म से ही होती है, कई बार इसके लक्षण पैदा होने के बाद ही दिख जाते हैं और कभी-कभी 6 से 7 महीने बाद दिखाई देते हैं। इस बीमारी में मरीज या यूं कहें कि बच्चे के नर्वस सिस्टम और मांसपेशियों पर प्रभाव डालता है। रिपोर्ट्स बताती है कि 10,000 नवजातों में से एक नवजात को यह दुर्लभ रोग होता है। भारत में इसके आंकड़े हर 38 में से एक बच्चे में होने के हैं। SMA की पहचान समय पर होना जरूरी है ताकि इलाज शुरू किया जा सके। समय पर सही उपचार मिलने से ही इस बीमारी से जान बचाई जा सकती है।

एक्सपर्ट क्या कहते हैं?

अद्वैत एक मासूम बच्चा जो इस वक्त इस गंभीर बीमारी से जूझ रहा है। उसकी मां बताती हैं कि उनके बच्चे में लक्षण पैदा होने के कुछ समय बाद दिखाई दिए थे। उनका बच्चा क्रॉल करने लगा था लेकिन अचानक उसकी क्रॉलिंग की स्पीड धीमी हो गई, जिसके बाद जांच करवाने पर पाया गया कि बच्चे को SMA हुआ था। एसएमए के भी 2 प्रकार होते हैं।- SMA-1 और SMA-2। इस पैनल में एम्स की डॉक्टर शेफाली गुलाटी, डॉक्टर शंकर आचार्य और सर गंगा राम अस्पताल की डॉक्टर सुनीता बिजरानी शामिल थीं।

क्यों होती है यह बीमारी?

डॉक्टर शेफाली बताती हैं कि स्पाइनल मस्कुलर एट्रॉफी एक मस्कुलर डिजीज है, जो जेनेटिक डिसऑर्डर है। इस बीमारी में कोई भी शुरुआती लक्षण जन्म के समय नहीं दिखाई देते हैं। जन्म के बाद बच्चे की रीढ़ की हड्डी के मोटर न्यूरॉन धीरे-धीरे डैमेज होने लगते हैं। इस बीमारी की पहचान बिना जांच के कर पाना मुश्किल होता है। SMA-0 स्टेज के लक्षणों के बारे में कुछ हफ्तों के अंदर-अंदर ही पता चल जाता है और ऐसे बच्चे 6 महीने तक भी जिंदा नहीं रह पाते हैं। स्टेज 1 के मरीजों को 6 महीने के अंदर इस बीमारी के बारे में पता चलता है, जिसमें बच्चे के हाथ-पैर ढीले महसूस होते हैं, उसे सांस लेने में मुश्किल होती है और जांच के बाद पुष्टि होती है। इस प्रकार को सबसे गंभीर माना जाता है और इसमें बच्चा 2 साल से अधिक जिंदा नहीं रहता है। टाइप-3 वाले बच्चों को यह लक्षण देर से, जब बच्चा खुद से चलने या बैठने लगता है, तब दिखाई देते हैं और टाइप-4 व्यस्कों में होता है, जिसमें उम्र बढ़ने पर मांसपेशियों में कमजोरी के लक्षण दिखते हैं। इस बीमारी के होने का कारण बच्चे के माता-पिता के शरीर में कैरियर फ्रीक्वेंसी का ज्यादा होना है। लोगों को कैरियर फ्रीक्वेंसी के बारे में जानकारी नहीं होने से भी इस बीमारी के होने का रिस्क बढ़ता है।

इन लक्षणों को हल्के में कतई न लें

महिलाओं के लिए हो सकते हैं खतरनाक

हार्ट अटैक से जुड़ा हो सकता है मामला

पिछले कुछ सालों में महिलाओं में हार्ट अटैक के मामले तेजी से बढ़े हैं। कई स्टडीज में पाया गया है कि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा रहता है। कई बार शरीर में ऐसे लक्षण नजर आते हैं जिन्हें लोग मामूली समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे में समय पर मेडिकल ट्रीटमेंट न मिल पाने के कारण हार्ट अटैक से मौत का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए महिलाओं को हार्ट संबंधी बीमारियों और उससे जुड़े लक्षणों के बारे में ज्यादा जागरुक होने की जरूरत है। जिससे आप हार्ट अटैक या दिल की दूसरी बीमारियों के संकेतों को तुरंत पहचान सकें।

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण

लगातार थकान रहना- कई बार दिनभर काम में लगे रहने के कारण महिलाओं को ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होने लगती है, जिसे वो सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देती हैं। लेकिन कुछ मामलों में ये थकान हार्ट की समस्याओं की ओर संकेत भी हो सकती है। अगर आप डेली के काम से ही खुद को थका हुआ महसूस कर रही हैं तो इस ओर ध्यान देना जरूरी है।

सांस फूलना- हल्का फुल्का काम करने में ही सांस फूलने लगती है तो ये हार्ट से जुड़ी बीमारी का लक्षण हो सकता है। कई बार आराम करते हुए भी सांस फूलने लगती है। इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ये कोई सांस संबंधी समस्या नहीं है बल्कि हार्ट अटैक का भी संकेत हो सकता है।

चेस्ट पेन या छाती में दबाव- अगर सीने में हल्का दर्द या हल्का असहज महसूस हो तो ऐसा नॉर्मल नहीं है। कई बार महिलाओं को हार्ट अटैक या हार्ट से जुड़ी बीमारियों में सीने में दर्द, जकड़न, दबाव या असहज महसूस होने लगता है। ऐसा रुकरुक भी हो सकता है।

गर्दन, जबड़ें, पीठ या कंधे में दर्द- दिल से जुड़ी बीमारियां होने पर गर्दन, जबड़े, पीठ के ऊपर या कंधों में तकलीफ होने लगती है। जिसे महिलाएं अक्सर मांसपेशियों में खिंचाव या तनाव समझ लेती है और नजरअंदाज कर बैठती है। ये खतरनाक हो सकता है।

मतली, अपच या पेट की दिक्कत- सिर्फ हार्ट में पेन ही नहीं पाचन से जुड़ी समस्या होना, मतली, उल्टी, सीने में जलन महसूस होना, पेट में भारीपन महसूस होना और इसके साथ दूसरे लक्षण भी महसूस होना हार्ट से जुड़ी बीमारियों की ओर संकेत हो सकता है।

ठंडा पसीना आना- बिना किसी काम के ही अचानक ठंडा पसीना आना नॉर्मल नहीं है। महिलाओं में ये हॉट फ्लैश चिंता का कारण हो सकता है। इसलिए इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

चक्कर आना या हल्का सिरदर्द- कई बार हल्के चक्कर आना, बेहोशी या ऐसा महसूस होना जैसे बेहोश होने वाले हैं दिमाग में खून की कमी का संकेत हो सकता है। ये हार्ट को भी प्रभावित कर सकता है।

शिमरी शरारा में हुस्न की परी नजर आईं सारा तेंदुलकर

स्टाइलिश लुक में ढाया कहर

मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर की बेटी सारा तेंदुलकर का नया स्टाइलिश वेडिंग लुक कहर ढा रहा है। सोशल मीडिया पर हर तरफ उनके ही चर्चे हैं। हाल ही में सारा एक शादी अटेंड करने पहुंची। जिसकी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं। इस शादी में उनका साड़ी में बेहद खूबसूरत देसी लुक देखने को मिला। चमचमाते प्लाजो सेट में एकदम हुस्न की परी लग रही थीं। उनकी अदाओं को देख उनके फैंस लट्टू हो गए हैं।

शिमरी शरारा में स्टाइलिश लुक

सारा तेंदुलकर को आपने अक्सर वेस्टर्न आउटफिट्स में देखा होगा लेकिन हाल ही में उन्होंने अपनी फ्रेंड के साथ कुछ तस्वीरें शेयर की, जिसमें उनका देसी और स्टाइलिश लुक निखरकर सामने आ रहा है। इस वेडिंग में सारा पहले पिंक साड़ी में सज-धजकर तैयार हुईं, जो फ़ाबियाना इंडिया लेबल का है। उनका दूसरा वाला लुक बेहद कमाल का है, जिसमें उन्होंने शिमरी शॉर्ट कुर्ती और प्लाजो चुना। जिसे अभिनव मिश्रा ने डिजाइन और सिमरन आहूजा ने स्टाइल किया।

फ्लोरल गोल्डन एम्ब्रॉयडरी से सजी साड़ी

सारा की पिंक साड़ी के बॉर्डर फ्लोरल गोल्डन एम्ब्रॉयडरी से सजाया गया। उसमें सेक्वीन सितारे चार चांद लगा रहे हैं। बाकी साड़ी पर व्हाइट डॉट वाला प्रिंट है, जो जयपुर लहरिया साड़ी जैसा लुक दिखा। इसके साथ सारा ने स्लीवलेस गोल्डन सेक्वीन सितारों से सजा ब्लाउज पहना और पल्लू प्लीट्स बनाकर ड्रैप किया, जो उनके लुक को खास बना रहा था।

ज्वेलरी स्टाइल कमाल की

अपनी इस्टाइल और लुक को ज्यादा स्टनिंग बनाने के लिए सारा ने महेश नोतनदास और असभ्य लेबल की जूलरी स्टाइल किया। उनके ड्रॉप ईयररिंग्स साड़ी के साथ खूब जंच रहे। फ़िज़ी गोब्लेट की गोल्डन हील्स पहनकर एम्बेलिश्ड पोटली लिए उनका देसी ग्लैमर दो देखते ही बन रहा है। संगीत नाइट की वाइब्स मैच करने के लिए चमक-धमक वाली आउटफिट सेलेक्ट किया। उनकी शिमरी हाफ स्लीव्स कुर्ती की स्कूप नेकलाइन है। जिसे मैचिंग प्लाजो के साथ पेयर कर बॉर्डर पर राउंड मिरर लटकन आउटफिट में ब्लिंग ऐड करती नजर आईं।

ड्रॉप ईयररिंग्स और ब्रेसलेट लुक परफेक्ट मैच

संगीत लुक को ज्यादा स्टाइल करने के लिए सारा ने लेबल की स्टनिंग जूलरी कैरी की। उनके ड्रॉप ईयररिंग्स और ब्रेसलेट लुक को परफेक्ट बना रहा। मैचिंग शिमरी पोटली बैग लिए उन्होंने सिल्वर शिमरी हील्स पहनी, जो फ़िज़ी गोब्लेट ब्रांड की है। अपने दोनों लुक्स को सटल मेकअप के साथ स्टाइल कर ग्लॉसी टच दिया। साड़ी के साथ छोटी पिंक बिंदी खुले वैवी टच बालों में खूबसूरती डाल रहे थे। दूसरे लुक में मिडिल पार्टीशन के साथ पोनीटेल तो उनके अंदाज को कातिलाना बना रहा था।

गर्मियों में फायदेमंद गन्ने का जूस

लू से बचाए, शरीर को रखे हाइड्रेटेड, डाइटीशियन से जानें किन्हें नहीं पीना चाहिए

आपने गर्मी के मौसम में अपने आसपास गन्ने का जूस बिकते जरूर देखा होगा। तेज धूप और हीट स्ट्रोक से बचने के लिए लोग इसे खूब पीते हैं। यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद है। यह शरीर को हाइड्रेट के साथ-साथ एनर्जेटिक भी रखता है। इसके अलावा गन्ने का रस पाचन तंत्र को बेहतर बनाने, इम्यूनिटी बूस्ट करने और स्किन को हेल्दी बनाए रखने में भी मददगार है। इसमें कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

फार्माकोग्नॉसी जर्नल में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, गन्ने के जूस के कई हेल्थ बेनिफिट्स हैं। आयुर्वेद और यूनानी पद्धति में पीलिया व यूरिन संबंधी समस्याओं के इलाज के लिए गन्ने का जूस पीने की सलाह दी जाती है। इसमें विटामिन और मिनरल्स का खजाना होता है।

गन्ना अनुसंधान केंद्र की एक स्टडी के मुताबिक, इसके जूस में हाई पॉलीफेनोल्स होते हैं, जो पावरफुल फाइटोन्यूट्रिएंट्स हैं। गन्ने के जूस में बैड कोलेस्ट्रॉल से लड़ने की क्षमता होती है। साथ ही ये मेटाबॉलिज्म को भी बेहतर बनाता है।

इसलिए, आज जरूरत की खबर में गन्ने का जूस पीने के फायदों के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-

क्या इसे ज्यादा पीने के कोई साइड इफेक्ट्स भी हैं?

किन लोगों को गन्ने का जूस नहीं पीना चाहिए?

एक्सपर्टः डॉ. पूनम तिवारी, सीनियर डाइटीशियन, डॉ. राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ

सवाल- गन्ने में कौन-कौन से पोषक तत्व पाए जाते हैं?

जवाब- नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, गन्ने में 70-75% पानी, 13-15% सुक्रोज (नेचुरल शुगर) और 10-15% फाइबर होता है। हालांकि गन्ने का जूस निकालने की प्रक्रिया में फाइबर लगभग खत्म हो जाता है। नीचे दिए ग्राफिक में 250ml जूस की न्यूट्रिशनल वैल्यू जानिए-

गन्ने के जूस में मौजूद विटामिन C और फ्लेवोनोइड्स व फेनोलिक जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। ये एक बेहतरीन हाइड्रेटिंग ड्रिंक्स है क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में पानी होता है।

गन्ने के जूस में नेचुरल शुगर, फाइबर और इनवर्टेज जैसे एंजाइम होते हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। गन्ना सुक्रोज और ग्लूकोज जैसे कार्बोहाइड्रेट का एक नेचुरल सोर्स है, जो इंस्टेंट एनर्जी देता है। गन्ने के डाइयूरेटिक गुण यूरिन के जरिए शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मददगार हैं। गन्ने में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो ओरल हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं। इसमें मौजूद कैल्शियम दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

क्या गन्ने में बर्फ डालकर पीना सेहत के लिए अच्छा है?
बर्फ डालने से गन्ने का रस ठंडा हो जाता है, जिससे गर्मी में ताजगी मिलती है। ठंडा गन्ने का जूस पीने से गर्मी से तुरंत राहत मिलती है। लेकिन कुछ लोगों को इससे सर्दी-जुकाम, खांसी या पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बहुत ज्यादा बर्फ वाला गन्ने का रस पीने से बचना चाहिए।

गन्ने का जूस पीने का सही तरीका क्या है?
गन्ने का जूस निकालने के तुरंत बाद पीना सबसे अच्छा होता है। बासी गन्ने के जूस में बैक्टीरिया पनप सकते हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। गन्ने का जूस हमेशा किसी साफ और स्वच्छ दुकान से ही पिएं। जिस मशीन से जूस निकाला जा रहा है, वह साफ-सुथरी होनी चाहिए।
गन्ने का जूस पीने का सबसे अच्छा समय दोपहर से पहले का होता है। खाली पेट गन्ने का जूस नहीं पीना चाहिए क्योंकि इससे एसिडिटी हो सकती है। गन्ने के जूस में थोड़ा सा काला नमक और नींबू का जूस और पुदीना मिलाकर पीने से इसका स्वाद और न्यूट्रिशन दोनों बढ़ जाता है।

क्या गन्ने का जूस किडनी स्टोन में फायदेमंद है?
गन्ने का जूस किडनी स्टोन से पीड़ित लोगों के लिए सुरक्षित माना जाता है क्योंकि इसमें ऑक्सालेट कम होता है। जो शरीर में पथरी बनने से रोकने में मदद कर सकता है। इसके डाइयूरेटिक गुण टॉक्सिन्स को बाहर निकालने और नए स्टोन्स के प्रोडक्शन को रोकने में भी मदद कर सकते हैं।
इसके अलावा गन्ने के जूस में पोटेशियम, मैग्नीशियम और कई अन्य ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो किडनी की सेहत के लिए फायदेमंद हैं। गन्ने का रस शरीर में पानी की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे किडनी में पथरी बनने की संभावना कम हो जाती है।

क्या डायबिटिक लोग गन्ने का जूस पी सकते हैं?

डॉ. पूनम तिवारी बताती हैं कि गन्ने के जूस में नेचुरल शुगर की मात्रा अधिक होती है, जो ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकती है। इसलिए डायबिटिक लोगों को इसे पीने से बचना चाहिए। एक स्वस्थ व्यक्ति एक दिन में एक गिलास गन्ने का जूस पी सकता है। इससे ज्यादा पीना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। क्या गन्ने का जूस पीने के कोई साइड इफेक्ट भी हैं? गन्ने का जूस पीना आमतौर पर सुरक्षित होता है। हालांकि इसके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। साथ ही ब्लड शुगर हाई हो सकता है। इसके अलावा दांत खराब हो सकते हैं और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए इसे सीमित मात्रा में ही पिएं।
किन लोगों को गन्ने का जूस नहीं पीना चाहिए?
गन्ने का जूस आमतौर पर स्वस्थ लोगों के लिए सुरक्षित होता है, लेकिन कुछ लोगों को इसे पीने से बचना चाहिए। जैसे कि-
डायबिटिक लोगों को।

मोटापे से परेशान लोगों को।

दांतों की समस्या पीड़ित लोगों को।

सर्दी और खांसी से पीड़ित लोगों को।

कमजोर पाचन तंत्र वाले लोगों को।

आंखों का साइलेंट किलर है ग्लूकोमा

शुरुआत में नहीं दिखते लक्षण, फिर हो जाता है अंधापन जानें किसे होता है और कैसे बचें

ग्लूकोमा भारत में पिछले कुछ सालों में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनता जा रहा है। फिलहाल भारत में इससे 1.2 करोड़ से ज्यादा लोग प्रभावित हैं। यह एक क्रॉनिक डिजीज है, जो धीरे-धीरे ऑप्टिक नर्व को डैमेज करती है। शुरुआत में इसके कारण नजर कमजोर होती है। अगर इलाज न किया जाए तो धीरे-धीरे नजर इतनी कमजोर हो जाती है कि अंधापन भी हो सकता है।

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, आने वाले कुछ सालों में एशिया में ग्लूकोमा के मामले तेजी से बढ़ सकते हैं। अनुमान है कि साल 2040 तक इस बीमारी के 2.78 करोड़ नए मामले सामने आ सकते हैं। इसमें सबसे ज्यादा मामले भारत और चीन में मिलने का अनुमान है।

सबसे चौंकाने वाली बात यह है कि भारत में लगभग 90% ग्लूकोमा के मामले समय पर पता ही नहीं चलते हैं। इसका मुख्य कारण जागरूकता की कमी है।

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

ग्लूकोमा क्या है?

इसे कैसे पहचान सकते हैं?

किन लोगों को सबसे ज्यादा खतरा है?

इसका इलाज और बचाव के उपाय क्या हैं?

भारत में 12 लाख लोग ग्लूकोमा से हुए अंधे

भारत में लगभग 12 लाख लोग ग्लूकोमा के कारण अंधेपन का शिकार हो चुके हैं। ग्लूकोमा देश में कुल अंधेपन के 5.5% मामलों के लिए जिम्मेदार है। आमतौर पर यह बीमारी 40 साल से ज्यादा उम्र के लोगों को होती है। इससे 2.7% से 4.3% तक बुजुर्ग प्रभावित हो सकते हैं।

ग्लूकोमा क्या है?

ग्लूकोमा एक क्रॉनिक आई डिजीज है, जिसके कारण आंख और दिमाग को जोड़ने वाली नस यानी ऑप्टिक नर्व खराब होने लगती है। ऐसा आंखों में दबाव (प्रेशर) बढ़ने के कारण होता है। अगर समय पर इलाज न मिले तो नजर कमजोर हो सकती है और अंधापन भी हो सकता है।

ग्लूकोमा के लक्षण क्या हैं?

आमतौर पर ग्लूकोमा की शुरुआत में कोई साफ लक्षण नहीं दिखते हैं।

इसलिए कई लोगों को समय पर यह नहीं पता चल पाता है कि उन्हें यह बीमारी हो गई है। मुश्किल ये है कि जब तक लक्षण दिखने शुरू होते हैं तब तक आंखों को काफी नुकसान हो चुका होता है।अगर थोड़ी सी कोशिश की जाए तो ये लक्षण शुरुआती दिनों में ही समझ आ सकते हैं।

ग्लूकोमा क्यों होता है?

आंखों और ब्रेन को जोड़ने वाली नस यानी ऑप्टिक नर्व के डैमेज होने से ग्लूकोमा होता है। यह बिना किसी स्पष्ट कारण के भी हो सकता है, लेकिन आंखों में प्रेशर इसका सबसे बड़ा कारण है।

किन लोगों को ग्लूकोमा का सबसे ज्यादा खतरा है?

ग्लूकोमा का सबसे ज्यादा खतरा 40 साल से अधिक उम्र के लोगों को होता है। उम्र बढ़ने के साथ इस बीमारी के विकसित होने की आशंका बढ़ जाती है। डायबिटिक लोगों को भी इसका खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि शुगर लेवल बढ़ने से आंखों की नसें कमजोर हो सकती हैं। जिन लोगों की नजर पहले से कमजोर है और जो चश्मा पहनते हैं। उन्हें भी ग्लूकोमा होनेकी आशंका ज्यादा होती है। इसके अलावा और किसे इसका ज्यादा खतरा है

ग्लूकोमा का इलाज क्या है?

ग्लूकोमा के इलाज में आंखों के अंदर के दबाव यानी इंट्राऑक्युलर प्रेशर को कम किया जाता है ताकि यह बीमारी और न बढ़े। इसके लिए डॉक्टर पेशेंट की कंडीशन के मुताबिक ट्रीटमेंट दे सकते हैं।

आई ड्रॉप और दवाएं- ये दवाएं आंखों के दबाव को कम करने में मदद करती हैं। अगर किसी का आंखों का दबाव सामान्य से ज्यादा है तो इन दवाओं की मदद से ग्लूकोमा को बढ़ने से रोका जा सकता है।

सर्जरी- अगर दवाओं से फायदा नहीं हो रहा हो तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। इसमें आंखों के अंदर जमा लिक्विड को बाहर निकाला जाता है। इसके लिए ट्रैबेकुलेक्टॉमी, ट्यूब शंट सर्जरी, लेजर थेरेपी और मिनिमली इनवेसिव ग्लूकोमा सर्जरी की जा सकती है।

ग्लूकोमा से बचाव के लिए क्या करें?

डॉ. अदिति दुसाज कहती हैं कि ग्लूकोमा को पूरी तरह से रोका तो नहीं जा सकता है, लेकिन कुछ सावधानियां बरतने से इसका खतरा कम किया जा सकता है और समय रहते इसे कंट्रोल किया जा सकता है।

नियमित रूप से आंखों की जांच करवाएं- खासकर अगर आपकी उम्र 40 साल से ज्यादा है या परिवार में किसी को ग्लूकोमा रहा है तो हर साल आंखों की जांच जरूर करवाएं।

आंखों की चोट से बचें- किसी भी दुर्घटना या चोट से आंखों का दबाव बढ़ सकता है, जिससे ग्लूकोमा का खतरा बढ़ जाता है।

डायबिटीज और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखें- शुगर और हाई ब्लड प्रेशर से आंखों की नसों को नुकसान हो सकता है, जिससे ग्लूकोमा का खतरा बढ़ता है।

स्टेरॉयड दवाओं का ज्यादा इस्तेमाल न करें- डॉक्टर की सलाह के बिना स्टेरॉयड वाली आई ड्रॉप्स या अन्य दवाएं ज्यादा समय तक न लें।

हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं- संतुलित डाइट लें। नियमित एक्सरसाइज करें और हाइड्रेटेड रहें।

स्क्रीन टाइम कम करें- ज्यादा देर तक स्क्रीन यानी मोबाइल, लैपटॉप, टीवी देखने से आंखों पर दबाव पड़ सकता है। इसलिए बीच-बीच में आंखों को आराम दें।

कैफीन का सेवन कम करें- ज्यादा कैफीन चाय, कॉफी पीने से आंखों का दबाव बढ़ सकता है। इसलिए इसे सीमित करें। ग्लूकोमा को पूरी तरह से

ग्लूकोमा से जुड़े कॉमन सवाल और जवाब

क्या ग्लूकोमा से पूरी तरह बचा जा सकता है?

ग्लूकोमा को पूरी तरह से रोका नहीं जा सकता है, लेकिन समय पर जांच और सही इलाज से इसे बढ़ने से रोका जा सकता है।

क्या ग्लूकोमा से अंधापन हो सकता है?

वीरांगना महारानी दुर्गावती

आजादी और स्वाभिमान के लिए अपने प्राणों को अर्पित करने वाली महान वीरांगना महारानी दुर्गावती की 24 जून यानी कि आज पुण्यतिथि है। हर वर्ष 24 जून को बलिदान दिवस के रूप में रानी दुर्गावती की पुण्यतिथि मनाई जाती है। इस खास मौके पर राजनेताओं के साथ-साथ आम जनमानस भी महारानी दुर्गावती को याद कर रहा है। मध्य प्रदेश के सीएम, मंत्री व पूर्व सीएम ने भी ट्वीट कर महारानी दुर्गावती को याद किया।

चंदेलों की बेटी थी,गोंडवाना की रानी थी, चंडी थी रणचंडी थी,वह दुर्गावती भवानी थी। स्वाधीनता एवं मातृभूमि के गौरव के लिए प्राणों को अर्पण कर देने वाली, महान वीरांगना रानी दुर्गावती के बलिदान दिवस पर नमन करता हूं। आपकी गौरवगाथा सदैव भावी पीढ़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत रहेगी। वीरांगना रानी दुर्गावती का जन्म कालिंजर के किले में राजा कीरत सिंह के यहां 5 अक्टूबर, 1524 को दुर्गाष्टमी के दिन हुआ था। वीरांगना रानी दुर्गावती की माता का नाम कमलावती था।

महारानी दुर्गावती के पति दलपत शाह का मध्य प्रदेश के गोंडवाना क्षेत्र में रहने वाले गोंड वंशजों के 4 राज्यों, गढ़मंडला, देवगढ़, चंदा और खेरला, में से गढ़मंडला पर अधिकार था। दुर्भाग्यवश रानी दुर्गावती से विवाह के 4 वर्ष बाद ही राजा दलपतशाह का निधन हो गया। रानी दुर्गावती ने 16 वर्ष तक गोंडवाना पर शासन किया और इसी को गोंडवाना साम्राज्य का स्वर्ण युग माना जाता है। 24 जून 1564 को युद्ध के दौरान वीरांगना महारानी दुर्गावती का युद्ध के दौरान निधन हो गया।

युद्ध के दौरान पहले एक तीर उनकी भुजा में लगा, रानी ने उसे निकाल फेंका। दूसरे तीर ने उनकी आंख को बेध दिया, रानी ने इसे भी निकाला पर उसकी नोक आंख में ही रह गयी। इसके बाद तीसरा तीर उनकी गर्दन में आकर धंस गया। अंत समय निकट जानकर रानी ने वजीर आधारसिंह से आग्रह किया कि वह अपनी तलवार से उनकी गर्दन काट दें, पर वह इसके लिए तैयार नहीं हुए। अतः रानी अपनी कटार स्वयं ही अपने सीने में घोंपकर आत्म बलिदान के पथ पर बढ़ गयीं।

परिश्रम के समय प्रसन्न और विश्राम के समय आनंदित

यूं तो हनुमान जी की स्तुति अलग-अलग ढंग से भक्तों ने की है, लेकिन तुलसीदास जी ने रामचरितमानस में एक जगह बहुत सुंदर पंक्ति लिखी है। उत्तरकांड में वो लिखते हैं- 'हनुमान सम नहिं बड़भागी।
नहिं कोउ राम चरन अनुरागी॥'
श्रीराम बैठे हुए थे, हनुमान जी उनको पंखा कर रहे थे। यह दृश्य देख शिव जी ने पार्वती से कहा, हनुमान के समान न तो कोई बड़भागी है और न कोई राम चरणों का प्रेमी है।

शिव जी ने अनूठी बात बोली- गिरिजा, जिनके प्रेम और सेवा की स्वयं प्रभु ने अपने मुख से बार-बार बड़ाई की है। क्या ऊंचाई रही होगी हनुमान जी की, जिनका यश श्रीराम ने स्वयं गाया। हमारे परिवारों में भी हर सदस्य बड़भागी हो सकता है। हम उसके भीतर छुपी योग्यता को पकड़ें।

मंजिल पर तो सभी आनंद उठाते हैं, पर हनुमान जी यात्रा में भी आनंद लेते हैं।

चलना परिश्रम है, पहुंचना विश्राम है। हनुमान जी का व्यक्तित्व परिश्रम के समय भी प्रसन्न रहता है और विश्राम में आनंदित रहता है।

धर्मों के बीच भेद के बावजूद मानवता से जुड़े हैं हमारे तार

लोग अक्सर मुझे इस्लामी आख्यानशास्त्र अर्थात माइथोलॉजी पर लिखने की चुनौती देते हैं। लेकिन वे यह नहीं जानते कि विकीपीडिया पर 'इस्लामी आख्यानशास्त्र (माइथोलॉजी)' नामक लेख पहले से ही है। और यूनिवर्सिटियों में लोग उतनी ही सहजता से इस्लामी, ईसाई और यहूदी आख्यानशास्त्र की बात करते हैं जितनी की वे यूनानी, मिस्र और नोर्स आख्यानशास्त्र की बात करते हैं। यह 'चुनौती' 19वीं सदी की परिभाषाओं पर आधारित है, जिनके अनुसार आख्यान मिथ्या है और धर्म तथा विज्ञान सत्य है, न कि 21वीं सदी की परिभाषाओं पर, जिनके अनुसार आख्यान लोगों का सांस्कृतिक सत्य है, जो प्रमाणों के प्रति तटस्थ है।

आजकल अक्सर प्रयोग किया जाने वाला वाक्यांश 'यहूदी-ईसाई' आख्यानशास्त्र इस बात की स्वीकृति है कि दोनों की जड़ें एक हैं। दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान जर्मनी के नाजी लोगों (इसकी बिल्कुल बात नहीं की जाती कि वे ईसाई थे) ने यहूदियों का विध्वंस करके होलोकास्ट किया। इसके बावजूद ईसाई चर्च इस घोर कृत्य पर चुप रहा। इस चुप्पी से स्तब्ध यूरोप और अमेरिका ने यहूदियों से क्षमा मांगने और उन्हें मनाने के प्रयत्न किए। इस वाक्यांश का पहला प्रयोग तब हुआ। और आख्यानों के लिए 'अब्राहमी' विशेषण केवल बीस साल पहले खाड़ी युद्ध के बाद होने लगा।

20वीं सदी के अंत तक जब भी कोई यहूदी धर्म, ईसाई धर्म और इस्लाम की एक जड़ होने की बात कर यह दिखाने का प्रयास करता कि वे मेसोपोटामिया, फारस और मिस्र के आख्यानशास्त्रों के साथ जुड़े थे तो कोलाहल मच जाता था। लेकिन अब ऐसा नहीं है। आधुनिक विश्व विज्ञान को महत्व देता है और उसमें यह मान्यता है कि हर धर्म आख्यानों के माध्यम से एक विश्वदृष्टि का निर्माण करता है। ईसाई धर्म और इस्लाम भी ऐसे ही धर्म हैं।

21वीं सदी में सभी आस्तिकता को आख्यान माना जाता है, क्योंकि हम परमात्मा की धारणा को माप नहीं सकते। यहां अत्यंत महत्वपूर्ण बात यह है कि आख्यान का अर्थ मिथ्या नहीं है। आख्यान एक सामूहिक कथा है, जिसके आधार पर लोग सहयोग करते हैं। जैसे हिंदू आख्यानशास्त्र हिंदू समुदाय को जन्म देता है, वैसे इस्लामी आख्यानशास्त्र इस्लामी समुदाय को जन्म देता है। धर्मनिरपेक्ष आख्यानशास्त्र धर्मनिरपेक्ष समुदायों को जन्म देते हैं। इस प्रकार, समुदायों के निर्माण में आख्यानशास्त्रों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वे समुदायों को बांधे रखते हैं। यह आश्चर्यजनक है कि हम इस्लाम आख्यानों के बारे में इतना कम जानते हैं, इसके बावजूद कि विश्व की सबसे प्राचीन मस्जिदों में से एक केरल में है।

ऐसा क्यों? हम रामायण और महाभारत के बारे में बहुत कुछ जानते हैं। मिशनरी स्कूलों और टेन कमांडमेंट्स तथा पैशन ऑफ द क्राइस्ट जैसी हॉलीवुड फिल्मों के कारण हम बाइबल की कथाओं से भी परिचित हैं। लेकिन इस्लामी आख्यानों का क्या? साल 1992 में दूरदर्शन ने बाइबल की कहानियों पर धारावाहिक बनाया था।

लेकिन कुछ समूहों ने उसका विरोध किया और सरकार ने उसका प्रसारण रोक दिया। भारतवासियों को इस्लाम के साथ परिचित कराने का मौका खो दिया गया।

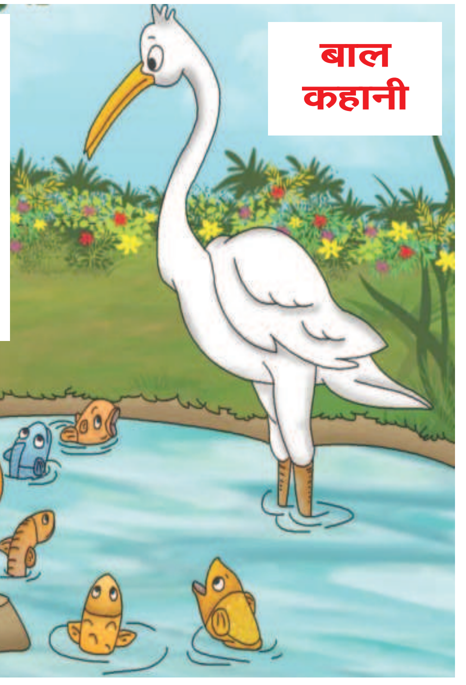
इस्लाम में संगीत और नृत्य वर्जित हैं। फिर भी देशभर की फिल्मों में मुसलमान संगीतकार, नर्तक और अभिनेता काम करते हैं। 15वीं और 18वीं सदियों के बीच तुर्की के ऑटोमन, फारस के सफविद और भारत के मुगल साम्राज्यों ने इस्लामी कला को बढ़ावा देकर कुरान और हदीस की कहानियों के चित्रण को भी अनुमति दी। यह इस्लाम का उदार रूप है।

बहुत कम भारतीय 17वीं सदी में बंगाली भाषा में रचित नबी-वंश अर्थात नबियों की कहानियों के बारे में या उसी सदी में तमिल भाषा में पैगंबर के जीवन पर रचित चिर पुराणम के बारे में जानते हैं।

इन कहानियों से परिचित होने पर हम 1400 वर्ष पहले भारत आई एक अलग विश्वदृष्टि के बारे में जानेंगे, एक ऐसी विश्वदृष्टि जो पुनर्जन्म पर नहीं बल्कि एक जन्म पर आधारित है, जहां पैगंबर मनुष्यों को जीने का सही तरीका समझाते हैं और जहां केवल अकीदतमंद (श्रद्धालु) और न्याय का पालन करने वाले ही जन्नत जा सकते हैं।

जैसी करनी वैसी भरनी

बाल कहानी



मनोहारी वन में एक बड़ा तालाब था। उस तालाब के किनारे एक दुर्बुद्धी नामक बगुला रहता था। वह बूढ़ा था इसलिये असमर्थ था। बूढ़ा होने पर अधिक मछलियाँ नहीं पकड़ सकता था। आसानी से पेट भरने के लिए उसने एक ढोंग रचा। तालाब के किनारे उदास सा होकर खड़ा हो गया तो मछली उसके पास पहुँची, उसको भी उसने नहीं पकड़ा। यह देखकर उस तालाब के सुबुद्धी नामक केंकडे. ने कुछ पास आकर पूछा, चाचाजी, आज क्या बात है कि तुम और दिन की तरह प्रसन्न नहीं दिख रहे हो मैं देखता हूँ आज तो तुम अपने प्रिय आहार की ओर से भी विरक्त हो, बात क्या है? लंबी सांस लेकर बगुला बोला, अरे सुबुद्धी। क्या कहूं? मैं बड़ा सोच में पड़ा हूँ इन मछलियों के भरोसे तो मैं यहाँ सुख चैन से बेफिक्र होकर रह रहा था। मुझे अपने भोजन की चिंता नहीं थी, परंतु देखता हूं चैन की बंसी अब अधिक दिन नहीं बजेगी। अब तो इस तालाब के सभी प्राणियों पर मुसीबत आ रही है।

क्यों, क्या बात है चाचा?

दुर्बुद्धी बगुला बोला-अरे भाई, क्या बताऊं, बड़ी बुरी खबर है...

दुर्बुद्धी बगुला बोला-अरे भाई, क्या बताऊं, बड़ी बुरी खबर है।

आज सुबह कई मछुआरे अपने जाल लेकर इधर से जा रहे थे। वे आपस में चर्चा कर रहे थे कि यह तालाब तो मछलियों से भरा हुआ है। अब जैसे ही हमारे पहले तालाब की मछलियाँ खत्म हो जाएंगी, हम जल्दी ही इस तालाब में जाल डाल कर मछलियाँ पकड़नी शुरू करेंगे। मैं तो इन मछलियों की विपत्ति को अपनी ही विपत्ति समझता हूँ। क्योंकि इनके चले जाने पर मैं भी भूखा मर जाऊँगा। जल्दी ही सब मछलियों को सुबुद्धी केंकडे. से इस आने वाली विपत्ति का पता चल गया। वे घबरा कर बगुले के पास आईं और अनुनय विनय करके बोलीं। हे चाचा! हे चाचा! तुम ही इस दुख से हमें बचाओ! तुम बुद्धिमान हो विचारशील हो, बचने की कोई तरकीब ढूंढ निकालो। हम तो अब तुम्हारी ही शरण में हैं हमें बचाओ।

तब दुर्बुद्धी बगुला सोचकर बोला। जरा तुम सब भी सोचो कि मैं भी तो एक पक्षी मात्र हूँ। बुद्धिमान और शक्की वाले मनुष्य से लोहा लेने की कैसे हिम्मत कर सकता हूँ? हाँ, तुम्हारी इतनी सहायता कर सकता हूँ कि तुम्हें इस तालाब से ले जाकर दूसरे बड़े तालाब में छोड़ दूँ।

भोली मछलियाँ बातों में आ गईं और सभी विनम्रता से बोलीं-कृपया मुझे पहले ले चलो, कृपया मुझे पहले ले चलो।

यह सुन कर वह धोखेबाज बगुला मन ही मन बड़ा प्रसन्न हुआ और मन में सोचने लगा-अहा! अब तो सब भोली मछलियाँ मेरे जाल में फंस गई हैं। मैं इन्हें चैन से खाऊँगा। बस, वह प्रतिदिन कुछ मछलियों को ले जाकर एक चट्टान पर उन्हें मजे से खा-पीकर फिर तालाब पर लौट आता और इस प्रकार अपनी करनी का बखान करता मानों इतने चक्कर लगा कर वह एकदम से थक गया है। पर खैर वे मछलियाँ जिन्हें वह गहरे तालाब में छोड़ आया है अब कितनी खुश हैं यही क्या कम संतोष की बात है, इस प्रकार की बातें सुनसुन कर दूसरे दिन अधिक से अधिक मछलियाँ उसको घेर लेतीं और कहतीं, चाचा! हमें भी जल्दी छोड़ आओ, उस गहरे और सुंदर तालाब में।

इस प्रकार कई दिन बीत गए किसी को भी बगुले पर संदेह नहीं हुआ। इतनी मछलियों को जाते देखकर एक दिन सुबुद्धी केकड़े ने भी सोचा कि यहाँ रहने में खतरा है इसलिये दूसरे तालाब में चलना ही ठीक है। यह विचार कर उसने बगुले से ले चलने की प्रार्थना की दुर्बुद्धी बगुले ने सोचा, रोज़ रोज़ मछलियाँ खाते खाते मैं भी ऊब गया हूँ, आज इस केकड़े का स्वाद तो चखूँ। दिखता तो अच्छा है। बस बगुला राजी हो गया। पहाड़ियों और सूखे खेतों पर से उड़ते हुए बगुले से केंकडे. ने मार्ग में पूछा। चाचा, यहां तो दूर दूर तक कहीं पानी नजर नहीं आता, वह जल से भरा हुआ बड़ा तालाब किधर है?सामने चट्टान पर खाई हुई मछलियों की हड्डियों का ढेर देखकर सुबुद्धी केकड़े को स्थिति समझने में देर नहीं लगी पर उसने हिम्मत नहीं हारी। उसने सोचा आज इस विश्वासघाती को मजा चखा कर ही रहूंगा। ज्योंही बगुला चट्टान पर केकड़े को लेकर उतरने लगा, केकड़े ने अपने चारों पंजों में उसकी पतली गरदन कस कर जकड़ ली और काट डाली। इसी तरह सुबुद्धी केकड़े ने विश्वासघाती दुर्बुद्धी बगुले को मार कर अन्य मछलियों की जान बचाई।

सुकून और शांति की कर रहे हैं तलाश

माउंट आबू की ये 5 डेस्टिनेशन कर रहे हैं आपका इंतजार

भारत के अलग-अलग राज्यों के खूबसूरती हमेशा से लोगों को आकर्षित करती आई है। बात चाहें मध्य प्रदेश की करें गुजरात, महाराष्ट्र या फिर राजस्थान की सभी जगह की खासियत, संस्कृति और परंपरा हमेशा से ही लोगों के बीच चर्चा का केंद्र रही है। राजस्थान को सबसे ज्यादा अपने पहनावे और बोली के लिए पहचाना जाता है, जो अन्य राज्यों से बेहद खास और अलग है।

पर्यटन स्थलों की बात करें तो यहां जोधपुर, जैसलमेर जैसे कई स्थान मौजूद हैं। जो पर्यटन की दृष्टि से काफी महत्वपूर्ण माने गए हैं। इन स्थानों पर जाने के बाद आपको राजस्थान की संस्कृति और परंपरा को पास से जानने और महसूस करने का मौका मिलेगा। राजस्थान का नाम जब भी आता है तो लोगों को रेगिस्तान और ऐतिहासिक किले याद आ जाते हैं। लेकिन यहां एक खूबसूरत हिल स्टेशन भी मौजूद है जो माउंट आबू के नाम से प्रसिद्ध है। चलिए आज हम आपको इस जगह और यहां मौजूद पर्यटक स्थलों के बारे में बताते हैं।

बहुत प्रसिद्ध है माउंट आबू

राजस्थान के जोधपुर के पास सिहोरी जिला मौजूद है। इसी जिले में माउंट आबू हिल स्टेशन मौजूद है। यह अरावली की पहाड़ियों के बीच बसी एक बहुत ही खूबसूरत जगह है। अगर आपको राजस्थान में घूमने के लिए कोई हिल स्टेशन चाहिए तो यह बिल्कुल बेस्ट है, जहां पर आप जा सकते हैं। चलिए यहां मौजूद कुछ सुंदर जगहों के बारे में जानते हैं।

जैन मंदिर

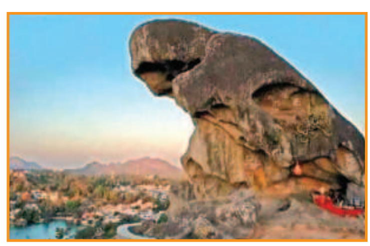
राजस्थान में 12वीं शताब्दी का प्रसिद्ध दिलवाड़ा जैन मंदिर मौजूद है। इस मंदिर की कारीगरी बहुत कमाल की है। यही इसे लोगों के बीच प्रसिद्ध बनाने का काम करती है। इसकी कारीगरी को देखने और धर्म और भक्ति का आनंद लेने के लिए बड़ी संख्या में पर्यटक यहां पहुंचते हैं।

नक्की झील

माउंट आबू में एक बहुत ही खूबसूरत झील मौजूद है जिसके किनारे पर बैठकर आप प्राकृतिक सुंदरता का आनंद ले सकते हैं। यहां जाएंगे तो इस झील का दीदार करना ना भूलें। ऐसा बताया जाता है कि यह देवताओं के समय की झील है। यही कारण है कि इसे बेहद खास माना गया है।

गुरु शिखर

अरावली पर्वत श्रृंखला का सबसे ऊंचा गुरु शिखर भी यहां पर मौजूद है। जब आप इस शिखर पर चढ़ने की शुरुआत करेंगे तो सबसे पहले आपको दत्तात्रेय मंदिर मिलेगा। इस मंदिर में दर्शन पूजन कर आप गुरु शिखर की और बढ़ सकते हैं।



टोड रॉक व्यू प्वाइंट

जब आप नक्की झील के पास पहुंचेंगे तो यहां पर टोड रॉक व्यू प्वाइंट मौजूद है। यह एक बड़ा सा पत्थर है, जहां से आपको आसपास के खूबसूरत प्राकृतिक नजारे देखने को मिलेंगे। आप यहां पर घूमने के लिए जा सकते हैं।

पीस पार्क

अगर आप शांति और सुकून भरा समय गुजारना चाहते हैं तो माउंट आबू के पीस पार्क जा सकते हैं। अचलगढ़ और गुरु शिखर के बीच यह पार्क बना हुआ है जो बहुत ही खूबसूरत है। यहां जाकर आपको सुकून का एहसास होगा।

मुझे स्वाभाविक सुंदरता का आशीर्वाद प्राप्त है: आरुषि निशंक

'तेरी गलियों से', 'वफा ना रास आई', 'जो तुम्हें झूठ लगे' जैसी सफल म्यूजिक वीडियोज़ के लिए जानी जाने वाली अभिनेत्री और निर्मात्री आरुषि निशंक ने प्लास्टिक सर्जरी से गुजरने के बारे में गलत खबरें फैलाने के लिए सोशल मीडिया ट्रोल्स पर पलटवार किया है. अपने ईमानदार और सीधे-सादे दृष्टिकोण के लिए जानी जाने वाली आरुषि ने अफवाहों पर सबसे बर्बर तरीके से प्रतिक्रिया दी है.

हाल ही में सोशल मीडिया ट्रोल्स का एक वर्ग झूठा प्रचार कर रहा है कि आरुषि की प्लास्टिक सर्जरी हुई है, जबकि ऐसा किसी भी तरह से नहीं है. इन ट्रोल्स का जवाब देने के लिए पूछे जाने पर आरुषि ने जवाब देते हुए कहा, इन फेसलेस लोगों में कोई ईमानदारी और जीवन नहीं है. जब बिना किसी कारण के एक स्व-निर्मित महिला को शर्मिंदा करने की बात आती है तो वे थोड़ा भी संकोच नहीं करते हैं. यदि कोई अच्छी तरह से तैयार नहीं है, तो आप मनोरंजन उद्योग के पेशेवर के रूप में अच्छी तरह से काम नहीं करने के लिए उनकी आलोचना करते हैं, और दूसरी ओर, यदि कोई सब कुछ सही करता है-सौंदर्य से लेकर सौंदर्य फोटो शूट तक-तो आप उन पर प्राकृतिक सुंदरता न होने और उनके चेहरे पर चीजें करने का आरोप लगाते हैं. इसे रोकने की आवश्यकता है.

मैं जो कुछ भी हूं, वही मेरा स्वाभाविक रूप है. मैंने कोई बोटॉक्स, फिलर्स या कुछ और नहीं किया है. तो फिर ये झूठे आख्यान क्यों बनाए जा रहे हैं? मेरे पास पर्याप्त था, और मुझे प्रतिक्रिया करनी पड़ी क्योंकि कभी-कभी, मौन को कमजोरी माना जाता है. प्रत्येक अपने लिए, और जबकि प्लास्टिक सर्जरी कराना एक व्यक्ति की व्यक्तिगत पसंद है, मैं केवल अपने बारे में बात कर सकती हूं और जोर से और स्पष्ट रूप से कह सकती हूं कि मुझे यह नहीं मिला है और न ही मुझे इसे प्राप्त करने में दिलचस्पी है. इसलिए इन अफवाहों पर हमेशा के लिए विराम लगा दिया जाए.

जब ट्रोल्स का एक वर्ग उन्हें नीचा दिखाने की कोशिश कर रहा था, तो नेटिज़न्स के एक अन्य वर्ग ने उन्हें कृति सेनन के साथ उद्योग में बहुत कम बाहरी प्राकृतिक सुंदरियों में से एक के रूप में सराहा. हालाँकि, प्राकृतिक सुंदरता के मामले में अक्सर कृति से तुलना किए जाने के बावजूद, आरुषि हमेशा अपने प्रति सच्ची रही है और यही उनके करिश्माई व्यक्तित्व को परिभाषित करता है. एक गौरवान्वित उत्तराखंडी के रूप में आरुषि ने इस बात पर भी जोर दिया कि कैसे उनके क्षेत्र के लोगों को प्राकृतिक रूप से अच्छी त्वचा और सुंदरता का आशीर्वाद प्राप्त है. उन्होंने आगे कहा, हम उत्तराखंड के लोग हैं-हम स्वाभाविक रूप से सुंदर हैं और अच्छी त्वचा पाने के लिए धन्य हैं. हमें बस अपनी बाहरी और आंतरिक सुंदरता का ध्यान रखना है.

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