सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

25 मई 2025

रकुल प्रीत सिंह
ने कॉस्मेटिक सर्जरी प्रोसिजर को लेकर अपना नजरिया साझा किया।

हंसी ठट्ठा

पप्पू लाइब्रेरी जाकर पूछता है, आत्महत्या करने के तरीकों की किताब है क्या?
लाइब्रेरियन ने उसे घूर कर देखा और पूछा–
वापस करने कौन आएगा भाई......

टिल्लू– बाबा, दाहिने हाथ में खुजलाहट है
बाबा– वत्स, लक्ष्मी आने वाली है
टिल्लू– दाएं पैर में भी खुजलाहट है
बाबा– यात्रा योग बन रहा है
टिल्लू– पेट पर भी खुजलाहट है
बाबा– उत्तम भोजन की प्राप्ति होगी
टिल्लू– गर्दन पर भी खुजलाहट है

एक आदमी संडे को डॉक्टर के पास गया
आदमी– डॉक्टर साहब मेरी पत्नी मुझे कुछ समझती ही नहीं है
हर समय चिड़-चिड़ करती रहती है, मेरा जरा भी नहीं सुनती
क्या आप उसे शांत कर सकते हैं?
डॉक्टर– अबे यह सब इतना आसान होता तो क्या
मैं संडे को क्लिनिक खोलकर बैठता....

पहला दोस्त (दूसरे दोस्त से)-भाई ये तारे क्यों चमकते हैं
दूसरा दोस्त– साइंस लिया था क्या तूने?
पहला दोस्त– नहीं
दूसरा दोस्त– वो दादाजी हैं, मुस्कुराते रहते हैं.....

0000000

पप्पू को फांसी की सजा सुनाई गयी
जज ने पूछा– कोई आखिरी ख्वाहिश?
पप्पू– हमारी जगह आप ल ट क जाओ......

जीजा ने साली को एक टेडी बियर भेट किया
साली (मुंह बनाते हुए)- इससे अच्छा तो कुछ सोने की चीज देते
जीजा- ले तकिया ले और सो जा......

दोस्ती को बनाए रखना है मजबूत

तो अपनाएं फ्रेंड्स विथ बेनिफिट्स के 5 रूल्स

दोस्ती एकमात्र ऐसा खूबसूरत रिश्ता है, जो हम अपने दिल से खुद बनाते हैं। ये दिल से जुड़ा होता है जिसमें न कोई शर्त होती है और न कोई पाबंदी। लेकिन कई बार छोटी-छोटी गलतफहमियां दोस्ती के रिश्ते में दरार पैदा कर सकती हैं। इसलिए इस रिश्ते को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए जरूरी है कि फ्रेंड्स विथ बेनिफिट्स के अहम रुल्स को याद रखा जाए। ये रुल्स न केवल दोस्त को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं बल्कि रिश्ते को मजबूती भी देते हैं। यदि आप भी अपनी दोस्ती को लॉन्गलास्टिंग चलाना चाहते हैं तो फ्रेंड्स विथ बेनिफिट्स के इन रुल्स को जरूर अपनाएं।

ईमानदार रहें

दोस्ती का रिश्ता बेहद नाजुक होता है। इस रिश्ते को बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप ईमानदार रहें। अपनी फीलिंग्स और भावनाओं के प्रति पारदर्शिता महत्वपूर्ण है ताकि रिश्ते में किसी प्रकार का कंफ्यूजन न रहे। फ्रेंडशिप विथ बेनिफिट्स में आप अपने दोस्त के साथ सेक्सुअल रिलेशनशिप भी रख सकते हैं जिसमें प्यार की भावना नहीं होती लेकिन एक-दूसरे के प्रति सम्मान होता है। यदि आप रिश्ते में ईमानदारी बरतेंगे तो किसी भी रिश्ते को चलाना मुश्किल नहीं होगा।

दूसरों से न करें तुलना

रिश्ते तब खराब होने लगते हैं जब हम उसे अपने हिसाब या स्वार्थ के लिए बदलना चाहते हैं। दोस्त जैसा भी हो उसे वैसे ही एक्सेप्ट करें। हर व्यक्ति का व्यवहार, उसकी सोच और नजरिया अलग होता है। इसलिए अपने दोस्त की तुलना अन्य लोगों से करने से बचें। इससे आपके रिश्ते में मनमुटाव और दरार आ सकती हैं। इसलिए अपने दोस्त को उसकी खूबियों और खामियों के साथ अपनाएं।

रिश्ते में रखें स्पेस

वैसे तो दोस्त साथ हो या न हो उसकी मौजूदगी का अहसास हमेशा रहता है। फ्रेंड्स विथ बेनिफिट्स का रूल है कि आप एक-दूसरे को खुलकर जीने देंगे। एक-दूसरे को स्पेस देंगे ताकि आप अपनी जिंदगी को अपने हिसाब से जी सकें। छोटी-छोटी बातों पर टोकना और दोष देना छोड़ दें। ऐसा करने से आपकी दोस्ती में ताजगी बनी रहेगी और रिश्ता मजबूत होगा।

दूसरे रिश्तों को न छुपाएं

अपनाएं फ्रेंड्स विथ बेनिफिट्स के रुल्स

दोस्तों से कुछ भी छुपाना आसान नहीं होता। यही वजह है कि हम दोस्तों के सामने खुलकर बात कर पाते हैं। यदि आप

किसी दूसरे के साथ रिलेशनशिप में हैं तो उसे छुपाए बिना दोस्तों के साथ शेयर करें। इससे दोस्तों के बीच मिसअंडरस्टेंडिंग होने से बचा जा सकता है। इसके अलावा अपने ब्वॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड से भी अपनी दोस्ती के बारे में खुलकर बात करें ताकि आपका रिश्ता प्रभावित न हो। दोस्तों के साथ अन्य रिलेशनशिप के बारे में बात करने से कई समस्याओं को सुलझाने में मदद मिल सकती है। साथ ही रिश्ता मजबूत बन सकता है।

दोस्तों की सुनें

दोस्ती का रिश्ता सिर्फ साथ रहने से नहीं बनता बल्कि रिश्ते में एक-दूसरे की बातों को सुनना और समझना भी महत्वपूर्ण है। कई बार हम दूसरों की भावनाओं की परवाह किए बगैर आगे बढ़ जाते हैं जिससे न केवल रिश्ते में दरार आ जाती है बल्कि सामने वाला आपकी कद्र करना भी बंद कर देता है। इसलिए दोस्ती में बोलने की बजाय सुनने की आदत डालें। जितना हो सके अपने दोस्त की बात सुनें और उसकी समस्याओं को हल करने का प्रयास करें। सा करने से आपकी दोस्ती और गहरी होगी।

रोज़ सुबह पी लो गाजर और चुकंदर का जूस

बीमारियां रहेंगी दूर और चेहरे पर आएगा निखार

गाजर और चुकंदर का सेवन बहुत लाभदायक माना जाता है। अधिकतर लोग इसे सलाद, सूप या सब्जी के रूप में खाते हैं, लेकिन गाजर और चुकंदर का जूस पीना भी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह जूस पोषक तत्वों से भरपूर होता है और कई बीमारियों से बचाव करने में सहायक होता है। लेकिन इसका सेवन सही समय और सही तरीके से करना जरूरी है। आइए जानते हैं कि इसे कब और कैसे पीना चाहिए और इसके क्या-क्या फायदे हैं।

गाजर और चुकंदर का जूस पीने के फायदे

इम्यूनिटी को बढ़ाए

गाजर और चुकंदर के जूस में विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसका नियमित सेवन सर्दी-खांसी और अन्य संक्रमण से बचाने में सहायक हो सकता है।

पाचन तंत्र को करे मजबूत

इस जूस में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है, जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। यह कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकता है।

वजन घटाने में मददगार

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो गाजर और चुकंदर का जूस आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जिससे पेट अधिक समय तक भरा रहता है और भूख कम लगती है।

हृदय को रखे स्वस्थ

यह जूस दिल की सेहत के लिए भी लाभदायक है। इसमें मौजूद नाइट्रेट्स ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं और हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं।

शरीर को करे डिटॉक्स

गाजर और चुकंदर का जूस शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। यह विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर लिवर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है।

गाजर और चुकंदर का जूस पीने का सही समय

वैसे तो इस जूस को दिन के किसी भी समय पिया जा सकता है, लेकिन सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है। सुबह इसका सेवन करने से शरीर को तुरंत पोषण मिलता है और यह दिनभर ऊर्जा बनाए रखने में सहायक होता है।

गाजर और चुकंदर का जूस कितने दिन तक पीना चाहिए?

अगर आप पूरी तरह स्वस्थ हैं तो इस जूस का सेवन रोजाना किया जा सकता है। लेकिन यदि आपको डायबिटीज, किडनी की समस्या या कोई अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है, तो डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसका सेवन करें। अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से कुछ लोगों को नुकसान भी हो सकता है।

गाजर और चुकंदर का जूस बनाने का तरीका

गाजर और चुकंदर का जूस बनाने के लिए आप निम्नलिखित विधि अपना सकते हैं:

सामग्री

1 मध्यम आकार की गाजर, 1 छोटा चुकंदर, आधा कप पानी (वैकल्पिक), नींबू का रस (स्वाद अनुसार), काला नमक (स्वाद अनुसार)

बनाने की विधि

गाजर और चुकंदर को अच्छी तरह धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इन्हें मिक्सी में डालकर अच्छी तरह ब्लेंड कर लें। जरूरत के अनुसार थोड़ा पानी मिलाकर फिर से ब्लेंड करें। इस जूस को छानकर एक गिलास में निकाल लें। इसमें थोड़ा नींबू का रस और काला नमक मिलाएं। ताजा जूस तुरंत पिएं, जिससे इसके पोषक तत्व नष्ट न हों।

सावधानियां: अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर में शुगर का स्तर बढ़ सकता है। कुछ लोगों को चुकंदर के जूस से एलर्जी हो सकती है, इसलिए पहली बार सेवन करने से पहले कम मात्रा में पिएं। यदि आप किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रसित हैं, तो इस जूस का सेवन करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लें। गाजर और चुकंदर का जूस सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है, लेकिन इसे सही मात्रा और सही समय पर पीना जरूरी है। रोजाना सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है, पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और हृदय स्वस्थ रहता है। हालांकि, किसी भी समस्या से बचने के लिए सीमित मात्रा में इसका सेवन करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें।

दिल का हाल बयां करती हैं आंखें

इन 4 संकेतों को न करें इग्नोर

हार्ट अटैक, जिसे दिल का दौरा भी कहा जाता है, अचानक होने वाली एक गंभीर स्थिति है। अक्सर लोग इसके लक्षणों को नजरअंदाज कर देते हैं और जब तक यह होता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। विशेषज्ञों के मुताबिक, हार्ट अटैक आने से पहले शरीर कुछ संकेत देने लगता है, जो अगर समय रहते पहचान लिए जाएं, तो बड़ा खतरा टाला जा सकता है। खास बात यह है कि हमारी आंखें 30 दिन पहले ही हार्ट अटैक का संकेत दे सकती हैं। आइए जानते हैं इस विषय में विस्तार से।

हार्ट अटैक के चार मुख्य संकेत जो आंखें देती हैं

पलकों में पीलापन या सफेद दाग : आंखों की पलकों के आसपास पीलापन या सफेद रंग के धब्बे बनने को चिकित्सकीय भाषा में ज़ैंथेलेस्मा कहा जाता है। यह स्थिति शरीर में बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल का संकेत देती है, जो हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ा सकता है। ज़ैंथेलेस्मा आमतौर पर आंखों के पास छोटी-छोटी चर्बी की परतों के रूप में दिखता है। ये परतें हृदय की धमनियों में रुकावट का संकेत देती हैं, जो हार्ट अटैक जैसी गंभीर स्थिति का कारण बन सकती हैं। अगर आपको ऐसे लक्षण नजर आते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाएं।

पुतलियों का रंग बदलना : आंखों की पुतलियों के आसपास ग्रे या सफेद रिंग (चक्र) बनना भी हृदय संबंधी समस्याओं का संकेत हो सकता है। इसे आर्कस साइनिलिस कहा जाता है। यह रिंग बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल का संकेत है और यह रक्त धमनियों में फैटी डिपॉजिट्स की ओर इशारा करता है। यह स्थिति अक्सर उन लोगों में देखी जाती है जो उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़, या मोटापे से जूझ रहे होते हैं। यह चक्र धीरे-धीरे बड़ा होता है और इसे नजरअंदाज करना हृदय रोगों का खतरा बढ़ा सकता है। अगर यह लक्षण दिखाई दे, तो हृदय विशेषज्ञ से सलाह लें।

आंखों में धुंधलापन या झनझनाहट : अगर आपकी आंखों के सामने बार-बार धुंधलापन, ब्लर दिखना, या झनझनाहट महसूस हो रही है, तो यह हार्ट अटैक का शुरुआती संकेत हो सकता है। यह समस्या तब होती है जब दिल से जुड़े रक्त संचार में गड़बड़ी होती है। यह लक्षण खासतौर पर उन लोगों में दिखाई देता है जो नियमित व्यायाम नहीं करते, अधिक तनाव लेते हैं, या जिनका खानपान असंतुलित है। ऐसे मामलों में रक्त प्रवाह सही से आंखों तक नहीं पहुंच पाता, जिससे यह समस्या होती है। अगर यह लक्षण बार-बार हो रहा हो, तो इसे हल्के में न लें।

आंखों में बार-बार सूजन या लालिमा : आंखों में बार-बार सूजन या लालिमा आना भी हार्ट अटैक का एक बड़ा संकेत हो सकता है। यह समस्या तब होती है जब शरीर में फ्लूइड

रिटेंशन बढ़ जाता है, जो हृदय की सही पंपिंग न होने की वजह से होता है। सूजन और लालिमा आमतौर पर आंखों के नीचे अधिक दिखाई देती है और यह रक्तचाप या हृदय की कार्यक्षमता में कमी का इशारा करती है। इसके साथ-साथ आंखों में जलन या भारीपन भी महसूस हो सकता है। अगर यह लक्षण लंबे समय तक रहे, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

इन लक्षणों को नजरअंदाज करने से हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है। समय पर इनकी पहचान और उपचार से बड़े खतरे से बचा जा सकता है।

हार्ट अटैक का कारण बनने वाले अन्य सामान्य लक्षण

हार्ट अटैक के लक्षण केवल आंखों तक सीमित नहीं रहते। कुछ अन्य सामान्य संकेत इस प्रकार हैं- सीने में भारीपन या दर्द - बांह, गर्दन, या जबड़े में दर्द - सांस लेने में तकलीफ -पसीना आना और थकान 5. अचानक चक्कर आना या मतली

इन संकेतों को नजरअंदाज न करें

अक्सर लोग इन लक्षणों को सामान्य समस्या समझकर अनदेखा कर देते हैं। लेकिन यह लक्षण हृदय रोग या हार्ट अटैक की चेतावनी हो सकते हैं। अगर इनमें से कोई भी लक्षण आपको लगातार महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

हार्ट अटैक से बचने के उपाय

स्वस्थ आहार लें : कोलेस्ट्रॉल और ट्रांस फैट से बचें। ताजे फल, सब्जियां और साबुत अनाज खाएं। मछली, मेवे और दिल के लिए फायदेमंद फैट का सेवन करें।

नियमित व्यायाम करें: हर दिन 30 मिनट तेज चलना या हल्का व्यायाम करना हृदय को मजबूत बनाता है।

तनाव से बचें: तनाव दिल की बीमारियों का बड़ा कारण है। योग और मेडिटेशन से इसे नियंत्रित करें।

धूम्रपान और शराब से बचें: धूम्रपान और अधिक शराब पीना हृदय के लिए हानिकारक हो सकता है। चेकअप कराएं: नियमित रूप से हृदय का चेकअप कराएं। ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाएं। हार्ट अटैक आने से पहले शरीर कुछ संकेत देता है। अगर इन लक्षणों को समय पर पहचान लिया जाए और डॉक्टर से सलाह ली जाए, तो हार्ट अटैक को रोका जा सकता है। खासकर, आंखों के संकेतों को हल्के में न लें। सेहतमंद जीवनशैली अपनाएं और नियमित स्वास्थ्य जांच करवाकर अपने दिल को सुरक्षित रखें।

बच्चों को 'गुलाम' तो नहीं बना रहे

क्या है पीकॉक पेरेंटिंग, कैसे बच्चों पर डाल सकती है नेगेटिव असर

बच्चों को सुरक्षा देने के चक्कर में माता पिता उन्हें अधिकार देना भूल जाते हैं। यही है पीकॉक पेरेंटिंग। इस पेरेंटिंग का बच्चों पर पॉजिटिव की जगह नेगेटिव असर पड़ता है।

यह बात बिलकुल सही है कि बच्चों के लिए माता पिता से बेहतर कोई नहीं सोच सकता। लेकिन कभी-कभी पेरेंट्स का यही प्यार बच्चों के लिए बंधन बन जाता है। बच्चों को सुरक्षा देने के चक्कर में माता पिता उन्हें अधिकार देना भूल जाते हैं। यही है पीकॉक पेरेंटिंग। इस पेरेंटिंग का बच्चों पर पॉजिटिव की जगह नेगेटिव असर पड़ता है। जिससे वे कई परेशानियों का सामना करते हैं।

यह बात बहुत अजीब है लेकिन कई बार पेरेंट्स भी नार्सिसिस्टिक हो सकते हैं। पीकॉक पेरेंटिंग इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। इसमें पेरेंट्स बच्चों को अपनी मर्जी से कुछ नहीं करने देते। बल्कि उन्हें हमेशा अपनी इच्छा के अनुसार चलने के लिए प्रेरित करते हैं। कई मनोचिकित्सक इसे 'सेल्फिश पेरेंटिंग' कहते हैं। क्योंकि इसमें पेरेंट्स बच्चों के सपनों को अनदेखा करके अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने में जुटे रहते हैं।

ऐसे चर्चा में आई यह पेरेंटिंग स्टाइल

पीकॉक पेरेंटिंग उस समय चर्चा में आई जब ब्रिटिश मनोचिकित्सक कैथलीन सैक्सटन ने अपनी किताब 'माई पैरेंट द पीकॉकः डिस्कवरी एंड रिकवरी फ्रॉम नार्सिसिस्टिक पेरेंटिंग' में इसका जिक्र किया। जिसके बाद से लोगों ने इसपर ध्यान दिया। ऐसे पेरेंट्स हमेशा अपने बच्चों को पढ़ाई और अन्य क्षेत्रों में अव्वल रहने के लिए बहुत ज्यादा प्रेशर करते हैं। इसके बदले में वे बच्चों से प्रशंसा की उम्मीद भी करते हैं। वे चाहते हैं कि जो रास्ते उन्होंने अपने बच्चों के लिए चुने हैं, बच्चे उसके लिए हमेशा उनके आभारी रहें।

कहीं आप तो नहीं हैं पीकॉक पेरेंट

मेयो क्लिनिक के अनुसार नार्सिसिस्टिक पर्सनालिटी डिसऑर्डर एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है। इससे पीड़ित लोग खुद को बहुत महत्व देते हैं। कई बार पेरेंट्स को इस बात की जानकारी ही नहीं होती है कि वे पीकॉक पेरेंटिंग कर रहे हैं। ऐसे में अनजाने में वे बच्चों की इच्छाओं को मार देते हैं। उन्हें समझने की जगह, अपने टारगेट देना शुरू कर देते हैं। ट्रॉमा कोच कैंडिस तमारा ने अपने एक वीडियो में बताया कि कैसे कुछ लक्षणों से आप पीकॉक पेरेंटिंग को पहचान सकते हैं।

नहीं लेते जिम्मेदारी

पीकॉक पेरेंट्स जिम्मेदारी लेने से बचते हैं। अगर उनके कारण कोई गलती भी होती है तो भी वे माफी नहीं मांगते। न ही वास्तविकता को स्वीकार करते हैं। उनके अपने तर्क होते हैं, जिन्हें वे सही मानते हैं। ऐसे पेरेंट्स न अपनी गलती मानते हैं और न ही कमियों को स्वीकार करते हैं।

गैसलाइटिंग में माहिर

गैसलाइटिंग में माहिर होते हैं पीकॉक पेरेंट्स। वे अपनी बातों से बच्चों को हमेशा भ्रमित करते हैं। अगर बच्चा कोई फैसला लेते हैं तो ऐसे पेरेंट्स बच्चों को यह महसूस करवाते हैं कि वे गलत थे। ऐसे में बच्चों का आत्मविश्वास कम होने लगता है।

नहीं मानते कोई सीमाएं

पीकॉक पेरेंट्स कभी भी सीमाओं का ध्यान नहीं रखते। वे बच्चों को कोई प्राइवेसी नहीं देते हैं। वे उनपर पूरा हक समझते हैं और उन्हें कोई फैसला नहीं लेने देते हैं। अगर बच्चे उनकी सीमाएं बताते हैं तो पेरेंट्स इसे अनादर मानने लगते हैं। इसे विद्रोह मानते हैं।

बच्चों के समय की चाहत

पीकॉक पेरेंट्स अपने बच्चों के समय पर भी अपना पूरा हक समझते हैं। अगर बच्चा उनके बताए रास्ते पर नहीं चलता है तो उन्हें लगता है कि वह समय बर्बाद करता है। ऐसा सिर्फ बच्चों के लिए नहीं होता, बल्कि वयस्क होने पर भी माता पिता ऐसा ही सोचते हैं।

फूडी पार्टनर के साथ होते हैं कई फायदे

फूडी व्यक्ति के साथ इतना भी बुरा अनुभव नहीं होता है, बल्कि कई फायदे होते हैं और आप उनके साथ एक मजबूत रिश्ता भी बना सकती हैं।

खाने का शौक हर किसी को होता है, लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिन्हें नई-नई डिशेज ट्राई करना और कुछ नया खाना बहुत ज्यादा पसंद होता है। ऐसे लोग हमेशा ही आपको खाने के बारे में बातें करते मिल जाएंगे। ऐसे में अगर आप इस तरह के किसी फूडी व्यक्ति को डेट करना शुरू करती हैं तो आपको उनकी बातों से बोरियत हो सकती है और आपको उनके साथ समय बिताना अच्छा भी ना लगे। लेकिन किसी फूडी व्यक्ति को डेट करना इतना भी बुरा अनुभव नहीं होता है, बल्कि उन्हें डेट करने के कई फायदे होते हैं और आप उनके साथ एक मजबूत रिश्ता भी बना सकती हैं। तो आइए जानते हैं कि फूडी पार्टनर को डेट करने के क्या-क्या फायदे होते हैं।

वीकेंड पर बोरियत नहीं होती

किसी फूडी व्यक्ति आपको वीकेंड पर कभी भी बोरियत महसूस नहीं होती है, क्योंकि आपका पार्टनर वीकेंड के लिए कुछ न कुछ स्पेशल खाने का प्लान अवश्य ही बनाता है। आपके फूडी पार्टनर को अच्छे से पता होता है कि कहाँ पर कौन सी खाने की चीज़ बेस्ट मिलती है, जिसे वे आपके साथ खाना पसंद करेंगे। ऐसे में आप अपना वीकेंड घर पर बिताने के बजाए उनके साथ बाहर घूम कर और अच्छा खाकर बिता पाती हैं, जिससे आप दोनों का ही मूड अच्छा होता है।

नई डिशेज ट्राई करने का मौका मिलता है

हम में से अधिकांश लोग खाने में कुछ नया ट्राई करने से डरते हैं। हमें ऐसा लगता है कि अगर खाना अच्छा नहीं हुआ तो पैसे बर्बाद हो जाएंगे और इसी वजह से हम गिनकर वही तीन-चार चीजें हमेशा खाते हैं। ऐसा करने के कारण ऐसी बहुत सी चीजें होती हैं तो हम कभी टेस्ट ही नहीं कर पाते हैं, लेकिन

इसके विपरीत फूडी लोग हमेशा कुछ नया ट्राई करना चाहते हैं। उन्हें कुछ नया और अच्छा खाकर ही ख़ुशी मिलती है, ऐसे में आपका पार्टनर फूडी है तो आपको भी उनके साथ नई बेस्ट डिश खाने का मौका मिलता है और आप जान पाती हैं कि किस शहर की कौन सी डिश कहाँ सबसे अच्छी मिलती है।

साथ समय बिताने का मौका मिलता है

बड़ा फायदा यह है कि आपको खाने के बहाने अपने पार्टनर के साथ समय बिताने का मौका मिलता है। साथ ही आपको उनकी पसंद और नापसंद का भी पता चल जाता है, जिसकी वजह से आपको उनके साथ एडजस्ट करने में आसानी होती है।

इसका असर आपकी जेब पर नहीं पड़ता है, क्योंकि फूडी व्यक्ति को अच्छे से पता होता है कि कम पैसे में भी आप कैसे अच्छा फूड इंज्वॉय कर सकते हैं। उनके पास खाने के ऐसे-ऐसे ऑप्शन होते हैं, जिसे सुनकर आप भी हैरान रह जाती हैं कि आपके शहर में इतना अच्छा और सस्ता खाना भी मिलता है। अपने फूडी पार्टनर के साथ आप सस्ता और अच्छा खाना भरपेट आराम से खा सकती हैं।

हर दिन आपके लिए होता है स्पेशल

आपका हर दिन स्पेशल बनता है, क्योंकि जब आप उनसे मिलती हैं तो हमेशा आपके सामने कुछ नया ट्राई करने के लिए जरूर होता है। इस वजह से आपको भी उनके साथ रहना और समय बिताना अच्छा लगता है।

वजन कम करना है तो फैट कटर ड्रिंक नहीं ट्राय करें ये खट्टा अचार

वजन कम करने के लिए लोग अपनी डाइट में कई हेल्दी चीजों को शामिल करते हैं और कई अनहेल्दी चीजों को पूरी तरह से बंद कर देते हैं। लेकिन फिर भी मनचाहा परिणाम नहीं मिलता। सामान्यतौर पर हम मीठी, खट्टी और तेल से बनी चीजों को खाना छोड़ देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं फलों और सब्जियों से तैयार किया गया खट्टा अचार वजन कम करने में अहम भूमिका निभा सकता है। यही वजह है कि सेलेब्रिटी डाइटीशियन रुजुता दिवेकर अपने क्लाइंट्स को वेट लॉस जर्नी में खट्टे अचार खाने की सलाह देती हैं। वहीं जापानी महिलाएं भी अपनी डाइट में खट्टे और फरमेंटेड अचार मुख्य रूप से शामिल करती हैं। लेकिन वजन कम करने के लिए किस अचार का सेवन करें और कैसे इसे डाइट में शामिल करें चलिए जानते हैं इसके बारे में।

अचार की खासियत

अचार को बनाने में सिरके, नमक, खटाई, फल व सब्जियों और गर्म मसालों का उपयोग किया जाता है। जो कैलोरी में कम होते हैं लेकिन इसकी न्यूट्रीशियस वेल्यू काफी अधिक होती है। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और डायट्री फाइबर होते हैं। जो डाइजेशन में सुधार कर मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने का काम करता है। अचार में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं जो इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

अचार कैसे वजन कम करने में करता है मदद

भूख को करे कंट्रोलः अचार में भरपूर मात्रा में सिरका होता है जिसके सेवन से भूख को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है। ये लंबे समय तक आपकी क्रेविंग को कंट्रोल कर सकता है।

कम कैलौरीः बाजार में मिलने वाले सॉस और कैचप की अपेक्षा अचार में कैलोरी काफी कम होती है। ये आपके टेस्ट बड को भी सेटिस्फाइड करता है जिससे आपको बार-बार भूख नहीं लगती।

शरीर को रखें हाइड्रेटेडः फर्मेंटेड अचार में पानी की मात्रा अधिक होती है। इसका नियमित रूप से सेवन करने से शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद मिल सकती है।

अचार खाने के नुकसान

- अचार में सोडियम की मात्रा अधिक होती है। अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से वजन घटाने में दिक्कत आ सकती है।

- अचार खाने की आदत लग सकती है।
- अचार का अधिक सेवन करने से शरीर में सूजन आ सकती है।
- अचार में पर्याप्त मात्रा में तेल होता है जो आपके वजन को बढ़ा सकता है।
- अचार का अधिक सेवन करने से पेट में जलन और गैस हो सकती है।

अचार को कैसे करें डाइट में शामिल

अचार से करें वजन कम

- अचार को सैंडविच के साथ खाया जा सकता है।
- सलाद का स्वाद बढ़ाने के लिए अचार का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- अचार का सेवन ब्रेकफास्ट में किया जा सकता है जिससे इसे पचाने में आसानी होगी।
- मीठे अचार की अपेक्षा खट्टे अचार का सेवन अधिक लाभदायक हो सकता है।

इन खट्टे अचार का करें सेवन

नींबू और मिर्चः वजन कम करने के लिए नींबू और मिर्च से बने खट्टे अचार का सेवन किया जाना चाहिए। जिसमें तेल की मात्रा कम हो।

कच्ची कैरी का अचारः गर्मी के मौसम में कच्ची कैरी का अचार लाभदायक साबित हो सकता है। अचार में मौजूद खटास फैट बर्न करने में मदद कर सकती है।

किमचीः जापानी महिलाएं मुख्य रूप से किमची का सेवन करती है। ये एक फर्मेंटेड अचार होता है जो मेटाबॉलिज्म सुधारने में मदद कर सकता है।

लहसुन का अचारः लहसुन की तासीर गर्म होती है जो फैट बर्न करने में मदद कर सकता है। साथ ही ये एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है जो सूजन को कम करने में सहायक भूमिका निभाता है।

सोने से कम नहीं खो जाए तो गम नहीं

देखिए गोल्ड ज्वेलरी के विकल्प

'जहां सोना बोलता है वहां हर जुबान खामोश रहती है' ऐसा इसलिए क्योंकि इन दिनों सोने की कीमतें आम आदमी के बजट से बाहर होती जा रही हैं। भारतीय संस्कृति में सोने की बहुत अहमियत है, जो इसको खास और बहुमूल्य बनाती है। शादी हो या अन्य कोई सामाजिक या सांस्कृतिक कार्यक्रम, सोने के गहने भारतीय महिलाओं का मुख्य श्रृंगार होता है। लेकिन इन दिनों सोने की कीमत एक लाख तक पहुंच गयी है, जिसके कारण आम लोग सोने के गहने खरीदने से गुरेज कर रहे हैं। ऐसे में हम आपके लिए कुछ विकल्प लेकर आए हैं, जो बजट में आपके सोना पहनने के शौक को पूरा करेंगे।

सोने के दाम भले ही बढ़ गए हो लेकिन भारतीय महिलाओं के स्टाइलिश ज्वेलरी पहनने के शौक को देखते हुए मार्किट में कई ब्रांड 14 कैरेट सोने और 18 कैरेट सोने में ज्वेलरी बना रहे हैं। इस तरह की ज्वेलरी उन लोगों के लिए भी फायदेमंद है जिन्हे आर्टिफिशियल ज्वेलरी से किसी भी तरह की एलर्जी होती है।

समझें 24, 22, 18 और 14 कैरेट गोल्ड का खेल

24 कैरेट का सोना 100 प्रतिशत शुद्ध होता है लेकिन गहने तैयार करने के लिए 22 कैरेट के सोने का इस्तेमाल होता है। इसलिए 22 कैरेट सोने में 2 प्रतिशत धातु को मिलाकर ही गहने गढ़े जाते हैं। ऐसे में 22 कैरेट सोने की शुद्धता का प्रतिशत 91.67% होता है। वहीं 18 कैरेट में 75 प्रतिशत शुद्ध सोना होता है और 14 कैरेट में 58.3 प्रतिशत शुद्ध सोना होता है। आमतौर पर 22, 18 और 14 कैरेट के सोने में तांबा, चांदी, जस्ता या निकल धातु को मिलाकर गहने तैयार किए जाते हैं।

18 कैरेट सोना

18 कैरेट में 75 प्रतिशत शुद्ध सोना होता है ऐसे में उसमें 22 कैरेट सोने के मुकाबले तांबा, चांदी, जस्ता या निकल की मात्रा थोड़ी अधिक होती है। इसलिए ये 22 कैरेट सोने की तुलना में ये थोड़ा हल्के रंग और कम चमकीला रंग हो सकता

है। लेकिन देखने में ये बहुत हद तक सोना ही लगता है। अब सोने की शुद्धता कम है तो इसकी कीमत भी 22 कैरेट के मुकाबले कम होती है। अगर आप इन दिनों सोना खरीदकर पहनना चाहते हैं तो 18 कैरेट सोने में बनवा सकते हैं। कई जाने-माने ब्रांड 18 कैरेट सोने में स्टाइलिश और ट्रेंडी ज्वेलरी बना रहे हैं। इन्हें आप रोजाना भी पहन सकते हैं।

14 कैरेट सोना

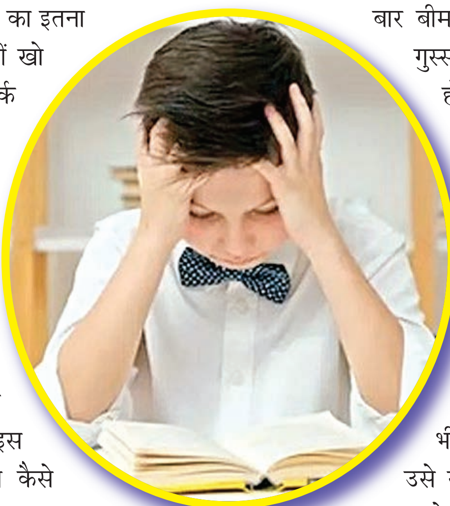
अब बात करते हैं 14 कैरेट सोने की तो इसमें बनी हुई ज्वेलरी 22 कैरेट और 18 कैरेट सोने में बनी ज्वेलरी से ज्यादा टिकाऊ होती है। यानी आप निश्चिंत होकर 14 कैरेट सोने की बनी अंगूठी, चेन या ईयरिंग पहन सकती हैं। ये 18 कैरेट सोने से थोड़ा कम चमकदार हो सकता है। अब जब कैरेट कम है तो उसके दाम भी बहुत कम होते है।

क्यों बढ़ रहे हैं सोने के दाम

भारत में 24 कैरेट सोने की कीमत 1 लाख को पार कर चुकी है। वहीं 22 कैरेट सोने के दाम भी 1 लाख के आस-पास ही हैं। दरअसल, सोने के बढ़ते दाम के कई कारण हैं। भारत में इन दिनों शादियों का सीजन चल रहा है ऐसे में गहनों की बढ़ती मांग के कारण कीमतों में बढ़ोतरी हुई है। इसके अलावा आर्थिक मंदी की बढ़ती आशंकाओं और अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की टैरिफ पॉलिसी भी सोने की बढ़ती कीमतों का कारण है।

सिर्फ पढ़ाई का बोझ और खेल से दूरी

बच्चों को बना रहा मानसिक रूप से कमजोर



आज के समय में बच्चों पर पढ़ाई का इतना बोझ है कि उनका बचपन जैसे कहीं खो गया है। स्कूल, ट्यूशन और होमवर्क की भाग-दौड़ में वे ना ठीक से खेल पाते हैं, ना ही मन से खुश रह पाते हैं। खेल-कूद से दूरी और हर वक्त अच्छे नंबर लाने का दबाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल रहा है। इसी वजह से छोटे-छोटे बच्चे भी अब तनाव, चिंता और अकेलेपन जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि इस समस्या की जड़ क्या है और इसे कैसे सुधारा जा सकता है।

पढ़ाई का अत्यधिक दबाव

अधिकांश अभिभावक अपने बच्चों को सुबह से शाम तक ट्यूशन, कोचिंग और स्कूल प्रोजेक्ट्स में व्यस्त रखते हैं। कई बार तो छोटे-छोटे बच्चों के लिए भी 5-6 घंटे का पढ़ाई का रूटीन बन जाता है। परीक्षा के डर, अच्छे ग्रेड की चिंता और लगातार तुलना की वजह से बच्चे भीतर ही भीतर घुटने लगते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अधिक पढ़ाई और अपेक्षा बच्चे के आत्मविश्वास को धीरे-धीरे खत्म कर देती है। अगर बच्चा हर बार अव्वल नहीं आ पाता, तो वह खुद को असफल मानने लगता है।

खेल से दूरी का असर

बचपन का सबसे अहम हिस्सा होता है 'खेल'। लेकिन आज बच्चे मैदान की बजाय मोबाइल स्क्रीन से चिपके रहते हैं। स्कूलों में भी खेल को बहुत गंभीरता से नहीं लिया जाता, और घरों में 'खेल' को समय की बर्बादी समझा जाता है।

खेल न केवल शरीर को मजबूत बनाते हैं, बल्कि तनाव से राहत भी दिलाते हैं। खेलने से बच्चे टीम वर्क, अनुशासन, और हार-जीत को स्वीकारने की कला सीखते हैं। खेल से बच्चों का आत्मविश्वास और खुशी का स्तर भी बढ़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर

लगातार तनाव, नींद की कमी, अकेलापन, और सोशल मीडिया का असर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रहा है। कई बच्चों में चिंता, अवसाद , और चिड़चिड़ापन देखा जा रहा है।

छोटे बच्चों में भी नींद न आना, भूख का कम होना, बार-बार बीमार पड़ना और बात-बात पर रोना या गुस्सा करना मानसिक अस्वस्थता के संकेत हो सकते हैं। अगर समय रहते इस ओर ध्यान नहीं दिया गया तो ये समस्याएं भविष्य में और भी गंभीर रूप ले सकती हैं।

पैरेंट्स और शिक्षकों की भूमिका

माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों पर पढ़ाई का अनावश्यक दबाव न डालें। हर बच्चा अलग होता है – उसकी रुचियां, क्षमताएं और गति भी अलग होती है। पढ़ाई के साथ-साथ उसे खेलने, दोस्तों से मिलने और खुलकर बात करने का समय भी दें।

शिक्षकों को भी बच्चों की मानसिक स्थिति पर ध्यान देना चाहिए। हर बच्चा केवल अंक नहीं, एक भावनात्मक इंसान भी है। ऐसे में केवल रिपोर्ट कार्ड पर फोकस करने की बजाय उनकी मानसिक संतुलन और रुचियों की पहचान करना भी ज़रूरी है।

समाधान की दिशा में कुछ कदम

खेल को अनिवार्य बनाया जाए – हर स्कूल में कम से कम एक घंटा शारीरिक गतिविधि अनिवार्य होनी चाहिए।

पढ़ाई और आराम में संतुलन – बच्चों को पर्याप्त नींद और मनोरंजन मिले, यह सुनिश्चत करें।

खुले संवाद की आदत – बच्चों से रोज़ाना बातचीत करें। उनके डर, तनाव और इच्छाओं को समझने की कोशिश करें।

स्क्रीन टाइम सीमित करें – मोबाइल और टीवी से दूर रहने के लिए आउटडोर एक्टिविटी को प्रोत्साहित करें।

काउंसलिंग और सहयोग – अगर बच्चा बार-बार तनाव या घबराहट में रहता है, तो विशेषज्ञ से मिलना आवश्यक है।

बचपन जीवन का सबसे कोमल और सुंदर समय होता है। अगर इसी उम्र में बच्चों को केवल तनाव, प्रतियोगिता और डर का सामना करना पड़ेगा, तो वे कैसे स्वस्थ, खुशहाल और मजबूत व्यक्तित्व वाले बन सकेंगे?

समाज, माता-पिता और शिक्षक – सभी को मिलकर यह तय करना होगा कि बच्चों को केवल 'सफल' ही नहीं, मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित भी बनाया जाए। इसके लिए जरूरी है कि हम पढ़ाई के साथ-साथ खेलने, बातचीत करने और भावनात्मक सहयोग को भी उतनी ही प्राथमिकता दें।

काजू-बादाम से भी महंगी है कैर-सांगरी

ये देसी सब्जी, सूखने पर बनती है और भी कीमती

क्या आप जानते हैं कि एक ऐसी देसी सब्जी है, जो काजू-बादाम से भी महंगी बिकती है? जी हां, हम बात कर रहे हैं कैर-सांगरी की, जो राजस्थान के रेगिस्तानी इलाकों में प्राकृतिक रूप से उगती है। यह खास सब्जी ताजे रूप में तो बेहतरीन होती ही है, लेकिन जब यह सूख जाती है, तो इसकी कीमत और स्वाद दोनों में दोगुना इज़ाफा हो जाता है। गर्मी के मौसम में मिलने वाली यह सब्जी न सिर्फ स्थानीय बाजारों में, बल्कि विदेशों में भी अपनी खास पहचान बना चुकी है। जानिए कैसे कैर-सांगरी अपने स्वाद और गुणों से बनती है राजस्थान की सबसे महंगी और प्रसिद्ध सब्जी।

प्राकृतिक रूप से उगने वाली कैर-सांगरी

कैर और सांगरी दोनों ही सब्जियां खेती करके नहीं उगाई जातीं। ये प्राकृतिक रूप से पश्चिमी राजस्थान के रेगिस्तानी इलाकों में उगती हैं। कैर एक जंगली झाड़ी में लगने वाला फल है, जबकि सांगरी खेजड़ी के पेड़ से मिलने वाला फल होती है। यही वजह है कि ये सब्जियां बहुत ही खास और कीमती मानी जाती हैं। इनका स्वाद न सिर्फ बेहतरीन होता है, बल्कि ये लंबे समय तक खराब भी नहीं होतीं, इसीलिए गर्मी में इनका खूब उपयोग होता है।

सूखने के बाद और भी कीमती बनती है सब्जी

जब ये सब्जियां ताजी होती हैं, तब भी इनका स्वाद अच्छा होता है, लेकिन सूखने के बाद इनकी कीमत और स्वाद दोनों बढ़ जाते हैं। सूखी कैर-सांगरी की सब्जी और अचार देश-विदेश में खूब पसंद किए जाते हैं। यही कारण है कि जो लोग इन्हें बेचते हैं, वे गर्मियों में अच्छी कमाई कर लेते हैं।

राजस्थानी भोजन की शान

कैर-सांगरी और कुमटिया जैसे पारंपरिक व्यंजन राजस्थानी थाली की शान होते हैं। रेगिस्तान में गर्मी के कारण सब्जियों का जल्दी खराब हो जाना आम बात है, लेकिन ये सूखी सब्जियां महीनों तक खराब नहीं होतीं। यही वजह है कि मारवाड़ी परिवारों और होटलों में इनकी खूब मांग रहती है।

विदेशों में भी है ज़बरदस्त मांग

स्थानीय व्यापारी गणपत लाल ने जानकारी दी कि कैर-सांगरी की मांग केवल भारत में ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी काफी ज्यादा है। इसके स्वाद और लंबे समय तक टिकने की क्षमता के चलते इसे विदेशों के सितारा होटलों और मारवाड़ी परिवारों में खास जगह मिली है। इसकी सब्जी और अचार दोनों ही निर्यात किए जाते हैं। हालांकि कैर और सांगरी की खेती नहीं की जाती, लेकिन इस बार मौसम अनुकूल रहने के कारण कैर की झाड़ियों और खेजड़ी के पेड़ों पर अच्छी मात्रा में फूल आए हैं। इससे उम्मीद की जा रही है कि इस साल कैर-सांगरी का उत्पादन भी अच्छा रहेगा और लोगों को भरपूर मात्रा में ये खास सब्जी उपलब्ध होगी।

कैर-सांगरी न सिर्फ स्वाद में बेहतरीन है, बल्कि अपने पोषक तत्वों और प्राकृतिक गुणों के कारण औषधीय महत्व भी रखती है। राजस्थान की यह देसी सब्जी आज काजू-बादाम से भी ज्यादा कीमत में बिक रही है और देश-विदेश में अपनी पहचान बना चुकी है।

क्या आपका बच्चा बोलने से कतराता है

तो ये साइन लैंग्वेज करेगी उसकी मदद

आपने अक्सर देखा होगा कि बच्चा माता-पिता से कम्यूनिकेट करने के लिए विभिन्न प्रकार के संकेतों यानी साइन का उपयोग करता है। वह भूखा होने पर रोता है, खिलौना न मिलने पर चिल्लाता है या फिर गुस्सा करता है। कई बार पेरेंट्स उसके इशारों का सही अनुमान नहीं लगा पाते हैं इससे सिर्फ पेरेंट्स ही नहीं बल्कि बच्चा भी निराश हो जाता है। सामान्यतौर पर छोटे बच्चे साइन लैंग्वेज का उपयोग करते हैं लेकिन कई बार कुछ बड़े बच्चों को भी बोलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। ऐसी स्थिति में बच्चे अक्सर चिड़चिड़े या फिर शांत हो जाते हैं। यदि आपका बच्चा भी बोलने से कतराता है तो आप माकाटन साइन लैंग्वेज का इस्तेमाल कर बच्चे को बातचीत करना सिखा सकते हैं। माकाटन क्या है और ये कैसे काम करती है चलिए जानते हैं इसके बारे में।

क्या है माकाटन साइन लैंग्वेज

माटाकन एक सरल संकेत भाषा प्रणाली यानी साइन लैंग्वेज है जो विभिन्न संकेतों का उपयोग करके बच्चे को बोलना सिखाती है। इस लैंग्वेज प्रोग्राम में भाषण के साथ संकेतों और प्रतीकों का संयोजन किया जाता है ताकि बच्चा बेहतर ढंग से कम्यूनिकेट कर सके। इसे भाषा की कठिनाईयों वाले व्यक्तियों की मदद के लिए उपयोग किया जाता है। ये बच्चे के प्रारंभिक भाषा विकास में मदद कर सकती है।

बच्चे को क्यों सीखनी चाहिए साइन लैंग्वेज

बेहतर संवादः छोटे बच्चे अक्सर इशारों में बात करते हैं। उन्हें जो चाहिए होता है वह इशारे में बता देते हैं। लेकिन कई बार पेरेंट्स बच्चों की बात पूरी तरह से समझ नहीं पाते। ये साइन लैंग्वेज बच्चे को संवाद करना सिखाती है। सरल संकेत सिखाने से बच्चे प्रभावी ढंग से बात कर जिंदगी आसान बना सकते हैं।

फिजिकल एक्टिविटीः साइनिंग को गाने, कहानियों और डेली एक्टिविटीज में शामिल किया जा सकता है। माकाटन साइन लैंग्वेज से बच्चे जल्दी सीखते हैं। इससे बच्चे फिजिकली एक्टिव रहते हैं।

मेंटली स्ट्रॉन्गः माकाटन साइन लैंग्वेज से बच्चे सिर्फ बोलना ही नहीं सीखते बल्कि मेंटली स्ट्रॉन्ग बनते हैं। जब बच्चे

शब्दों के साथ संकेतों का संबंध बनाना सीखते हैं तो वे ब्रेन के कई क्षेत्र सक्रिय कर लेते हैं।

बच्चे होते हैं प्रोत्साहितः साइन लैंग्वेज का उपयोग करना मजेदार और आकर्षक तरीका हो सकता है। साइनिंग आंखों के संपर्क, संवाद और शेयर करने के तरीके को प्रोत्साहित करता है।

किन बच्चों के काम आती है माकाटन साइन लैंग्वेज

माकाटन का उपयोग व्यापक रूप से भाषण और भाषा में देरी, ऑटिज्म या मानसिक रूप से परेशान बच्चों के समर्थन के लिए किया जाता है। सही समय पर साइनिंग लैंग्वेज शुरु करने से बच्चे को संचार करने में मदद मिल सकती है। इससे कमजोर बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है।

कैसे करें साइन लैंगॅवेज की शुरुआत

बच्चे को साइन लैंग्वेज सिखाना बेहद आसान है। रोजमर्रा के शब्दों के लिए आप बेसिक संकेतों से शुरुआत कर सकते हैं। इस गतिविधि को मजेदार बनाने के लिए आप बच्चे के साथ इसे दोहराएं। दिन में कई बार संकेतों का इस्तेमाल करें। पानी और खाना मांगने के लिए हाथ से इशारा करना सिखाएं। बच्चों को यदि ये लैंग्वेज खेल-खेल में सिखाई जाए तो वह जल्दी रिस्पॉस करेंगे।

पेरेंट्स इन बातों का रखें ध्यान

- बच्चे को साइन लैंग्वेज सिखाने के लिए फोर्स न करें।
- बच्चा किसी भी नई चीज को आसानी से एक्सेप्ट नहीं करता इसलिए पेशेंटली चीजों को हैंडल करें।
- बच्चे से जब भी बात करें साइन लैंग्वेज में ही बात करें।
- बच्चे की बात समझने की कोशिश करें।
- सिखाने की जल्दबाजी न करें।

क्या आपके रिश्ते में है 3सी का मैजिक?

आज के भागादौड़ी भरे समय में किसी के प्यार में आना, रिश्ता बनाना जितना आसान हो गया है, उतना ही मुश्किल रिश्ते को लंबे समय तक बनाए रखना हो गया है। हर रिश्ते की शुरुआत दो लोगों के प्यार में पड़ने से होती है, लेकिन रिश्ते को निभाने के लिए सिर्फ प्यार ही काफी नहीं होता। किसी भी रिलेशनशिप को मजबूत बनाने के लिए रिश्ते में तीन स्तंभों की जरूरत होती है। रिश्ते के ये तीन स्तंभ है, 3C। 3C अर्थात है, कमिटमेंट, कंपैटिबिलिटी और कम्युनिकेशन। आइए जानते हैं इस लेख में, किस तरह से 3C का मैजिक आपके रिश्ते में प्यार और भरोसे को बढ़ाता है और आपके रिश्ते को मजबूत बनाता है।

क्या है 3सी का मैजिक और अर्थ

किसी भी रिलेशनशिप में साथी एक दूसरे को समर्पित कर देते हैं तो उनके बीच भरोसा और प्यार दोनों ही बढ़ जाता है। पार्टनर साथ होने पर एक दूसरे पर अधिक भरोसा कर पाते हैं। यही भरोसा उन्हें भावनात्मक रूप से जोड़ता है। भावनात्मक रूप से जुड़े होने पर पार्टनर खुलकर अपने दिल की बात कर पाते हैं। अपने खुशी और डर दोनों को ही साझा कर पाते हैं। 3C होने पर पार्टनर्स में रिस्क लेने की क्षमता बढ़ जाती है। वह मिलकर किसी भी संकट का सामना करने के लिए तैयार होते हैं। यह 3C का मैजिक ही है जिसकी वजह से पार्टनर एक दूसरे के साथ मिलकर भविष्य की प्लानिंग कर पाते हैं। किसी भी रिश्ते में इसका होना साबित करता है कि आप अपने साथी के साथ अपने रिश्ते को निभाना चाहते हैं।

3C का अर्थ, कमिटमेंट अर्थात समर्पण, कंपैटिबिलिटी अर्थात मेल-जोल और कम्युनिकेशन अर्थात बातचीत। किसी भी रिश्ते को लंबा चलने के लिए इन 3C का होना जरूरी है। कमिटमेंट किसी भी रिश्ते को जिम्मेदारी से निभाने के लिए जरूरी है। कंपैटिबिलिटी दो लोगों के आदतों या जीवनशैली में ताल-मेल बिठाने के लिए जरूरी है, कम्युनिकेशन एक दूसरे के इच्छाओं और भावनाओं को समझने के लिए जरूरी है। आइए एक-एक करके 3C के बारे में विस्तार से जानते हैं।

कंपैटिबिलिटी

किसी भी रिलेशनशिप में दो लोगों का सहजता के साथ रहने के लिए कंपैटिबिलिटी का होना जरूरी है। कंपैटिबिलिटी अर्थात दो लोगों का एक साथ अच्छी तरह से काम करना, अगर किसी रिश्ते में कंपैटिबिलिटी है तो पार्टनर्स एक दूसरे के नजरिए को समझते हैं तथा मिलजुल कर कार्य को करते हैं। रिश्ते में अपने साथी को समझना जरूरी है, इससे पार्टनर्स के बीच

छोटी-छोटी बातों को लेकर टकराव कम होता है। रिलेशनशिप में कंपैटिबल होने से आपसी संबंध समय के साथ और मजबूत होता है तथा वह आसानी से भविष्य के लिए बड़े फैसले कर पाते हैं। एक कंपैटिबल रिश्ता पार्टनर्स को मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है। जरूरी नहीं की दो लोगों के बीच सब समान हो, लेकिन जब पार्टनर्स एक दूसरे के जीवनशैली को समझते हैं तो उनके बीच संघर्ष कम होता है।

कमिटमेंट

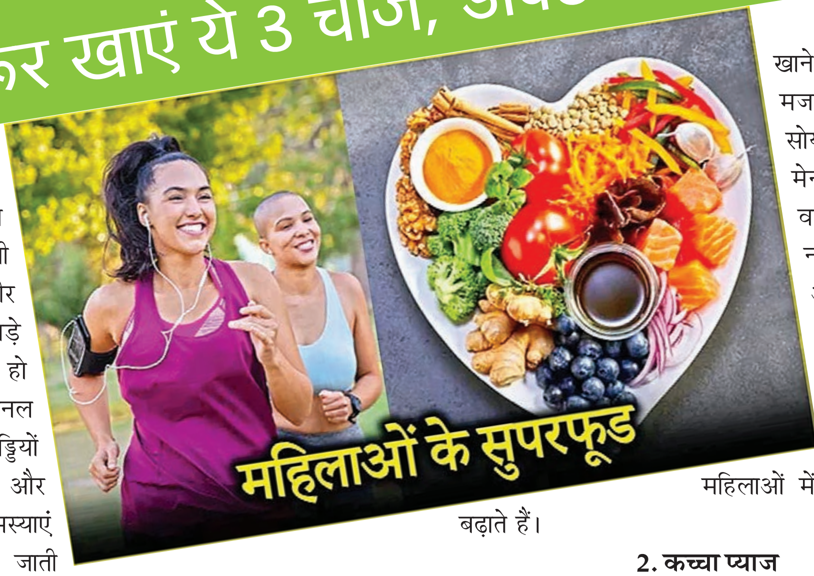
कमिटमेंट, अर्थात समर्पण। जब रिश्ते में समर्पण की भावना हो तो रिश्ते में भरोसा और सुरक्षा अधिक होता है साथ ही एक दूसरे पर अधिक विश्वास कर पाते हैं। अगर पार्टनर्स के बीच भरोसा और विश्वास अधिक हो तो उनके बीच भावनात्मक जुड़ाव बढ़ता है। वह साथ में मिलकर भविष्य के लिए अच्छी योजनाएं बनाते हैं तथा साथ मिलकर उस योजना पर कार्य करते हैं। रिश्ते में कमिटमेंट होने पर आप अपने रिश्ते में आने वाली परेशानियों का साथ में सामना करने के लिए तैयार होते हैं। किसी भी रिश्ते में साथी का कमिटेड होना यह साबित करता है कि आप अपने रिश्ते को गंभीरता से ले रहे हैं तथा आप हर हालत में उसे निभाना चाहते हैं।

कम्युनिकेशन

किसी भी रिश्ते में कम्युनिकेशन बहुत जरूरी है, रिश्ते में आपसी बातचीत के बिना उसे मजबूत बना पाना मुमकिन नहीं। रिश्ते में पार्टनर्स का खुलकर बात करना रिश्ते को लंबा तथा मजबूत बनाता है। जब आप अपने साथी से खुलकर बात करते हैं तो आपके रिश्ते में गलतफहमियों की जगह नहीं रहती। आपसी बातचीत के जरिए आप अपने साथी के भावनाओं को समझ पाते हैं तथा उन्हें भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करवा पाते हैं। बेहतर कम्युनिकेशन के साथ आप अपने रिश्ते में आने वाली परेशानियों को भी आसानी से हल कर पाते हैं, किसी भी रिश्ते में कम्युनिकेशन प्यार जताने का प्रथम तथा सबसे आसान तरीका है।

35 साल से अधिक उम्र की महिलाएं जरूर खाएं ये 3 चीजें, डॉक्टर ने दी सलाह

क्या 35 साल की या उससे अधिक आयु की महिला हैं? अगर हां, तो आपको समझना होगा कि इस समय आपके शरीर में कई प्रकार के बदलाव होते हैं, जैसे कि हार्मोनल इंबैलेंस, हड्डियों में कमजोरी और पोषण की कमी। इन सभी चीजों से बचने के लिए आपको अपनी डाइट में इन 3 चीजों को शामिल करना चाहिए।



जैसे-जैसे महिलाएं 35 की उम्र पार करती हैं, उनके शरीर में कई बड़े बदलाव शुरू हो जाते हैं। हार्मोनल असंतुलन, हड्डियों की कमजोरी और थकान जैसी समस्याएं इनमें आम हो जाती हैं। ऐसे में सही खानपान बेहद जरूरी हो जाता है। सही पोषण बीमारियों से बचाता है, इम्यूनिटी को बढ़ाता है और बढ़ती उम्र के साथ होने वाली तकलीफों से भी सुरक्षा प्रदान करता है। कई बार महिलाएं अपने शरीर में होने वाले हल्के-फुल्के बदलावों को नजरअंदाज कर देती हैं, जो आगे चलकर उनके स्वास्थ्य पर गलत प्रभाव डालते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स भी बताते हैं कि बढ़ती उम्र में पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अपनी डाइट का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। जानिए डॉक्टरों द्वारा सुझाई गई 3 चीजें जिन्हें हर महिला को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए।

क्या कहती हैं एक्सपर्ट?

प्रसिद्ध स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉक्टर शेहला जमाल ने 35 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं को अपने भोजन में इन 3 पदार्थों को जरूर शामिल करने की सलाह दी है, ताकि वे स्वस्थ और निरोगी रह सकें। डॉक्टर शेहला, हरियाणा की मशहूर एक्टिविस्ट और गायनोकॉलोजिस्ट हैं, उन्होंने महिला स्वास्थ्य पर जोर देने वाले एक कार्यक्रम में स्त्रियों को सलाह दी कि वे तिल, सोयाबीन और प्याज जरूर खाएं।

आइए जानते हैं तीनों फूड्स के फायदों के बारे में

1. सोयाबीन

35 साल से अधिक की महिलाओं की डाइट में सोयाबीन होना चाहिए। यह उनके लिए किसी सुपरफूड से कम नहीं है। इसकी मदद से उनकी प्रजनन शक्ति बढ़ती है।

इस फूड को खाने से हड्डियों को भी मजबूती मिलती है। सोयाबीन खाने से मेनोपॉज में होने वाली दिक्कतें भी नहीं होती हैं। इसमें आइसोफ्लेवोन्स नामक तत्व होते हैं, जो एस्ट्रोजन के समान काम करते हैं। यह महिलाओं में बोन डेंसिटी को बढ़ाते हैं।

2. कच्चा प्याज

डॉक्टर कहती हैं कि सभी महिलाओं को सलाद जरूर खाना चाहिए। इसमें कच्चा प्याज होना जरूरी होता है। यह महिलाओं के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। प्याज हड्डियों को मजबूत करता है, हार्ट हेल्थ को इंप्रूव करता है और स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है। गर्मियों के मौसम में प्याज शरीर को लू लगने से बचाता है।

3. तिल

तीसरी चीज है तिल। तिल जिनके लड्डू बनते हैं, उन्हें आप सिर्फ भूनकर रोजाना खा सकते हैं। बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं के शरीर में कैल्शियम की कमी सबसे ज्यादा हो जाती है।

तिल खाने से कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में मिलता है। भुना तिल खाने से हार्मोनल इंबैलेंस की समस्या भी ठीक रहती है। तिल खाने से पाचन शक्ति में सुधार होता है। तिल में फाइबर भी पाया जाता है, जो गट हेल्थ को सही रखता है।

इतिहास को जानने के हैं शौकीन तो अलीगढ़ की इन जगहों पर जरूर जाएं घूमने

घूमने-फिरने के साथ ही अगर हिस्ट्री जानने के शौकीन हैं तो अपनी ट्रैवल की बकेट लिस्ट में अलीगढ़ शहर को शामिल कर सकते हैं. यहां पर कई किलों से लेकर पुराने धार्मिक स्थल और संग्रहालय तक आपके लिए बहुत कुछ है जो एक्सप्लोर कर सकते हैं. चलिए जान लेते हैं अलीगढ़ की हिस्टोरिकल जगहों के बारे में.

अलीगढ़ की हिस्टोरिकल जगहें

घूमना-फिरना बोरिंग लाइफ को इंटरेस्टिंग तो बनाता ही है, इससे आपका चीजों को देखने और समझने का नजरिया भी बदलता है. हम सबकी चाहत होती है कि पहाड़ों पर जाएं, समुद्र के किनारे जाकर वक्त बिताएं और अलग-अलग जगहों को एक्सप्लोर करें. हालांकि बहुत सारे लोग ऐसे भी होते हैं जो हिस्ट्री को जानने को लेकर उत्सुक रहते हैं. अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो इतिहास को जानने की चाहत रखते हैं तो आप अलीगढ़ की कुछ ऐतिहासिक जगहों को भी अपनी लिस्ट में शामिल कर सकते हैं जो बजट-फ्रेंडली होने के साथ-साथ आपके एक्सपीरियंस में इजाफा करेंगी. जान लेते हैं कि अलीगढ़ को अपनी ट्रिप की बकेट लिस्ट का हिस्सा क्यों बनाना चाहिए.

अलीगढ़ को तालों के शहर के नाम से जाना जाता है. 18 वीं शताब्दी में अलीगढ़ को कोल या कोइल के नाम से भी जाना जाता था. अलीगढ़ देश के सबसे महत्वपूर्ण शैक्षणिक केंद्रों में से एक है. यहां पर मौजूद अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय ने पूरे देश में अलीगढ़ की अलग पहचान बनाई है. अलीगढ़ में मुगल साम्राज्य का लंबे समय तक शासन रहा है. अलीगढ़ में कई किले, उद्यान भी है जो पर्यटक स्थल में शामिल हैं. जानते हैं अलीगढ़ की इन प्रसिद्ध जगहों के बारे में.

अलीगढ़ किला

अलीगढ़ किला 14 वीं शताब्दी में बनाया गया. आज ये जगह पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र है. अलीगढ़ किला को बौनासौर किला या रामगढ़ किला के नाम से जाना जाता है. किले की वास्तुकला बहुत खूबसूरत है. इसकी नक्काशी, मीनारें, छतें, बुर्ज में कमाल की कारीगरी देखने को मिलती है. किले के चारों और एक बगीचा है जो किले की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है.

जामा मस्जिद

अलीगढ़ की जामा मस्जिद लोगों के लिए पर्यटक स्थल के साथ-साथ धार्मिक दृष्टिकोण से भी खास मायने रखती है. 17 वीं शताब्दी में बनी जामा-मस्जिद का निर्माण अलीगढ़ के शासक सर सैयद अहमद खान ने वर्ष 1870 में करवाया था. जामा मस्जिद को सर सैयद मस्जिद के नाम से भी जाना जाता

है. यहां पर सर सैयद अहमद खान की कब्र भी है. सन 1915 में जनवरी महीने में मस्जिद का पूरा निर्माण हुआ.

सर सैयद हाउस संग्रहालय

अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के केंद्र में स्थित सर सैयद हाउस संग्रालय ने पर्यटकों के दिल में अपनी जगह बनाई हुई है. यह संग्रहालय पहले सर सैयद अहमद खान का निवास था. जिसे अब एक संग्रहालय का रूप दे दिया गया है. इस संग्रहालय में मूर्तियां, चौखटों, नक्काशीदार पत्थर के टुकड़े जैसी पुरातत्व वस्तुएं संग्रहित है. संग्रहालय के अंदर मौजूद अलग-अलग खंड शहर के विभिन्न युगों के बारे में बताते हैं. अगर आप अलीगढ़ के इतिहास को बारीकी से समझना चाहते हैं तो इस जगह पर जरूर घूमने जाएं.

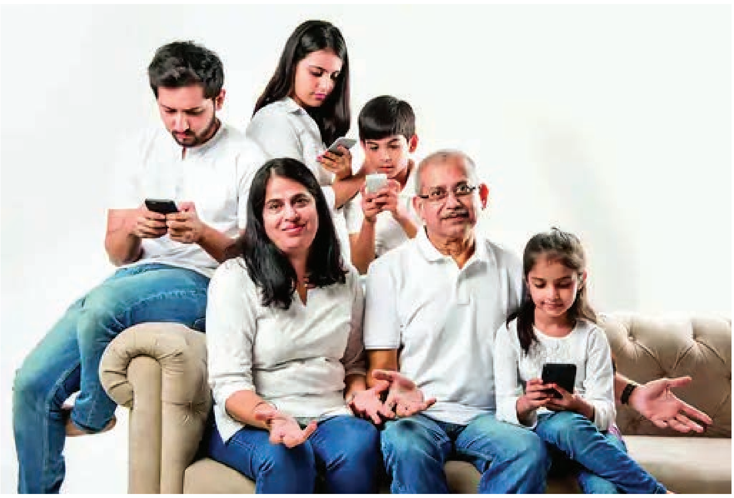
खेरेश्वर मंदिर

खेरेश्वर मंदिर अलीगढ़ में स्थित एक प्रसिद्ध मंदिर है. यहां दर्शन करने लोग दूर-दूर से आते हैं. इस मंदिर में शिवलिंग का एक मंदिर है जो आकार में छोटा है और इसे अदृश्य शिवलिंग के रूप में जाना जाता है. मंदिर में शिवलिंग के साथ-साथ अन्य देवी-देवताओं की भी मूर्तियां हैं. खेरेश्वर मंदिर लगभग एक हजार साल पुराना है. यह शिव भक्तों के लिए आस्था का केंद्र है. अगर आप अलीगढ़ घूमने जा रहे हैं तो इस प्राचीन मंदिर जरूर जाएं.

डोर किला

डोर किला अलीगढ़ का मशहूर किला है. किले का नाम डोर राजपूतों के नाम पर पड़ा है. राजपूतों ने अलीगढ़ पर शासन किया था और खुद को अन्य कुलों से बचाने के लिए इस किले की स्थापना की थी. किले के अंदर जाने पर आप घोड़ों, हाथियों के अस्तबल, मूर्तियां, कुआं, मीनारें जैसी चीजें देखने को मिलती है. इतिहास जानने के लिए उत्सुक रहते हैं या फिर अलग-अलग जगहों को एक्सप्लोर करने का शौक रखते हैं तो यह जगह आपके लिए बहुत ही शानदार है.

परिवार में प्यार बरक़रार रखने के लिए ज़रूरी है, फैमली ऑडिट



कई बार हमारे आसपास के रिश्ते बीमारी की उस अवस्था में पहुंच जाते हैं जहां लक्षण कम दिखते हैं लेकिन अंदर ही अंदर बहुत कुछ मर चुका होता है। आपसी जुड़ाव भावनात्मक है या केवल रस्मी, यह जानने के लिए परिवार की भावनात्मक समीक्षा कर सकते हैं।

समीक्षा क्या है और क्यों करें?

रिश्ते भी एक सिस्टम की तरह होते हैं, जिनमें संवाद, सहानुभूति, आदान-प्रदान, स्पेस और इज़्ज़त जैसे भाग होते हैं। इनका समय-समय पर ऑडिट होना ज़रूरी है, वरना रिश्ता सिर्फ़ एक ढांचा बनकर रह जाता है।

10 सवालों की फैमिली ऑडिट चेकलिस्ट

नीचे दिए गए दस सवालों के जवाब यदि आप और आपके परिवार के सदस्य ईमानदारी से दें, तो यह बता सकता है कि आपका परिवार कितना जुड़ा है-

क्या आप बिना डरे, अपने दिल की बात घर में किसी से कह सकते हैं?

क्या हर सदस्य को अपनी राय रखने की स्वतंत्रता मिलती है?

क्या घर में बातचीत और संवाद हमेशा खुले और ईमानदार रहते हैं और चुप्पी के बजाय विचारों का आदान-प्रदान सामान्य होता है?

जब आप घर आते हैं, तो क्या एक अपनापन महसूस होता है या घर लौटने का सुकून लगता है?

क्या आप सिर्फ़ ज़िम्मेदारियां निभाने के लिए ही इस परिवार का हिस्सा हैं, या आपके कठिन वक़्त में भी कोई आपका दर्द समझने वाला है?

क्या आप जानते हैं कि आपके बच्चों/बुज़ुर्गों की मौजूदा भावनात्मक ज़रूरतें क्या हैं?

क्या 'थैंक यू' और 'सॉरी' जैसे शब्द आपके परिवार की बातचीत में हैं?

क्या आपके घर में सिर्फ़ ज़रूरी और कामकाजी बातें होती हैं या इससे परे भी आप एक-दूसरे से दिल की बातें करते हैं?

किसी सदस्य के रोने या परेशान होने पर कोई पूछता है कि 'क्या हुआ?'

क्या परिवार में किसी के सामने दिल खोलकर रो भी पाते हैं?

अगर इनमें से 5 या उससे अधिक सवालों के जवाब 'ना' में हैं, तो यह संकेत हो सकता है कि आपको अपने रिश्तों की गहराई और आपसी समझ और संतुलन पर विचार करने की ज़रूरत है।

लाल झंडियां-जब रिश्ते सिर्फ़ 'चल' रहे होते हैं

खुलकर बात नहीं होती... जब आप मन की बात कहने से डरें या लगे कि आपको समझा नहीं जाएगा, तो यह रिश्ते में दूरी का संकेत हो सकता है।

सब साथ होकर भी मोबाइल पर हों... डिजिटल दूरी धीरे-धीरे रिश्तों को ख़ाली कर सकती है।

बातचीत सीमित हो गई है... 'कब आओगे?' 'बिजली का बिल भर दिया?' जैसी बातें तो होती हैं, लेकिन दिल की बातें, हंसी-मज़ाक़ और साथ बिताया समय कम होता जा रहा है।

साथ होते हुए भी अकेलापन लगे... यह गंभीर संकेत हो सकता है।

भावनाओं में कोई दिलचस्पी नहीं बची... न आप पूछते हैं कि उनका दिन कैसा रहा, न उन्हें फ़र्क़ पड़ता कि आप क्या महसूस कर रहे हैं।

तकरार या फिर ख़ामोशी... जब संवाद का स्थान तकरार या चुप्पी ले ले, तो धीरे-धीरे रिश्ता थकने लगता है।

सोशल मीडिया पर एक्टिव, पर एक-दूसरे से दूरी... दोस्तों के साथ चैट करना तो चलता रहता है, लेकिन घर के लोगों के साथ बात करने की फ़ुर्सत नहीं होती। ये भावनात्मक प्राथमिकताओं का असंतुलन है।

सिर्फ़ औपचारिक रिश्ते... अगर रिश्ते केवल जन्मदिन, सालगिरहों और अन्य ख़ास दिनों पर बधाई देने तक सीमित हैं, तो यह दर्शाता है कि रिश्ता सिर्फ़ औपचारिकता बनकर रह गया है, भावनात्मक जुड़ाव ख़त्म हो चुका है।

सुधार की ओर इशारा

माफ़ करने की प्रवृत्ति... जब कोई ग़लती हो और सामने वाला कहे, 'कोई बात नहीं, मैं समझ सकता हूं', तो ये रिश्ते के ठीक होने का संकेत है।

जब मां पर काम की ज़िम्मेदारियों का बोझ बढ़ जाता है, लेकिन कोई उन्हें समझने वाला नहीं होता तो वे अपनी उम्मीदें छोड़ने लगती हैं। वे भीतर ही भीतर घुटने लगती हैं। यह घुटन उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है।

मां को प्यार करते हैं तो उन्हें आपका प्यार नज़र आना भी ज़रूरी है

हमारे समाज में मां का स्थान सबसे महत्वपूर्ण माना गया है, लेकिन अक्सर सबसे अधिक अनदेखी भी उन्हीं की होती है। मां जन्म देती हैं, नौ माह की उस अवधि में सारे धैर्य और ममता को परवरिश के लिए उम्दा माना जाता है, सो मां का बच्चों की परवाह से जुड़े हर पहलू के प्रति झुकाव होना स्वाभाविक है। मां दिन-रात बिना थके परिवार की देखभाल करती हैं- खाना, सफ़ाई, बच्चों की ज़रूरतें, छोटे-बड़े हर काम। लेकिन क्या कभी किसी ने मां के चेहरे की थकान को पढ़ा है? क्या कोई पूछता है कि उन्हें कैसा लग रहा है?

काम शरीर ही नहीं, मन पर भी असर डालता है

मां का दिन सुबह सबसे पहले उठने से शुरू होता है और रात सबसे आख़िर में सोने पर ख़त्म होती है। आप मां के कामों की फ़ेहरिस्त नहीं बनाते क्योंकि बना ही नहीं सकते। ये केवल काम नहीं हैं कि बस, खाना बना दिया, कपड़े धो दिए, घर को व्यवस्थित कर दिया- इन सबमें मां ख़ुद शामिल होती हैं। इसीलिए इन्हीं कामों को उनके जैसा कोई और नहीं कर सकता। हालांकि, ख़ुद को पूरी तरह काम में डुबो देने के चलते उनका अपना वजूद कहीं खो जाता है। फिर जब हर ज़िम्मेदारी ख़ुद ही निभानी पड़ती है तो धीरे-धीरे मानसिक थकान भी बढ़ने लगती है।

यह थकान शरीर से ज़्यादा दिमाग़ पर असर करती है। मां को ऐसा महसूस होता है कि अगर वह नहीं करेंगी, तो कोई नहीं करेगा। यह सोच उन्हें ख़ुद को भी नज़रअंदाज़ करने पर मजबूर करती है। बिना किसी ब्रेक के लगातार काम करते रहना मां को भावनात्मक रूप से सुन्न बना देता है। जब बच्चे केवल यह बोलते हैं कि 'आप चाय बैठकर क्यों नहीं पीतीं? रखे-रखे ठंडी हो जाती है।' वो मां को ठंडी चाय पीता देख लेते हैं, काम के अंबार को नहीं देखते। किसी तरह की मदद या भावनात्मक सहयोग ना मिलना, मां को और ज़्यादा अकेला महसूस कराता है। धीरे-धीरे ये सोच बन जाती है कि शायद उनकी कोई परवाह नहीं करता। उन्हें लगने लगता है कि वे सिर्फ़ एक मशीन हैं, इंसान नहीं।

परिवार-बच्चों की ज़िम्मेदारी

मां की स्थिति में बदलाव में बच्चों की भूमिका सबसे अहम है। अगर बच्चे सिर्फ़ इतना भी कह दें कि मां आप बैठिए, मैं कर देता हूं, तो वो एक छोटा-सा वाक्य भी मां के मन को सुकून से भर देता है। बच्चों को यह समझना होगा कि मां भी इंसान हैं, जिन्हें थकान होती है, जिन्हें प्यार और सम्मान की ज़रूरत होती है। घर के छोटे कामों और ख़ासकर अपने कामों की ज़िम्मेदारी लेकर मां को राहत दी जा सकती है। मां भी अपने मन का खाना खा सकें, बच्चे इसमें मदद कर सकते हैं।

हर सप्ताह मां के लिए एक दिन रखा जा सकता है, जिसमें वो कुछ ना करें, सिर्फ़ आराम करें या अपने मन का कुछ करें। पिता को भी चाहिए कि बच्चों को इस सोच के लिए प्रेरित करें और ख़ुद भी बराबर की भागीदारी निभाएं। सभी की भागीदारी से ना सिर्फ़ मां की थकान कम होगी, बल्कि वे तनावजनित रोगों से दूर रहेंगी। जब घर के सारे सदस्य यह समझ जाएं कि देखभाल एक साझा ज़िम्मेदारी है, तो माएं बढ़ती उम्र के बदलावों का बेहतर सामना करके तनाव जनित रोगों से बच सकती हैं।

मां भी समझें अपने दिल को

काम करना ग़लत नहीं है, लेकिन लगातार ख़ुद की अवहेलना करते हुए काम करते रहना मानसिक थकान को जन्म देता है। हर मां को ख़ुद को यह समझाना होगा कि उनकी अहमियत सिर्फ़ काम में नहीं, बल्कि उनके होने में है। सबसे पहले उन्हें ख़ुद को वक़्त देना शुरू करना होगा। दिन का एक घंटा सिर्फ़ अपने लिए, चाहे वो टहलना हो, गाने सुनना हो, या पुराने दोस्तों से बात करना। दूसरा ज़रूरी क़दम है 'ना' कहना सीखना। हर काम अपने सिर पर लेने की आदत धीरे-धीरे हटानी होगी।

गर्मियों में आम खाने के अनेक फायदे

र्मियों के मौसम में बाजारों में आम की बहार आ जाती है। रस से भरे, मीठे और सुगंधित आम सिर्फ स्वाद में ही नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं हैं।

भारत में आम की कई किस्में पाई जाती हैं। दशहरी, लंगड़ा, केसर, अल्फांसो जैसी किस्सें हर इलाके का स्वाद और पहचान बन चुकी हैं। आम में कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं। साथ ही पाचन तंत्र को सुधारने में भी मदद करते हैं।

तो चलिए, आज जरूरत की खबर में बात करेंगे कि आम सेहत के लिए कितना फायदेमंद है। साथ ही जानेंगे कि-

इसे डाइट में कैसे शामिल किया जा सकता है?

भारत में आम की प्रमुख किस्में कौन सी हैं?

आम खाने के फायदे क्या हैं?

डाइटीशियन अनु अग्रवाल बताती हैं कि आम में विटामिन A, C और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने, हड्डियों को मजबूत करने और स्किन को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। साथ ही आम में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा कम करते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को ठीक रखता है और कब्ज जैसी समस्याओं से बचाता है। हालांकि आम हमेशा सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए क्योंकि इसमें नेचुरल शुगर होती है।

आम को डाइट में कैसे शामिल कर सकते हैं?

आम स्वाद और सेहत दोनों के लिहाज से बेहद फायदेमंद है। इसे कई तरह से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। चाहे आप वजन घटा रहे हों या बस कुछ हेल्दी और टेस्टी खाना चाहते हों। आम में मौजूद विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर को पोषण देने के साथ-साथ ताजगी भी देते हैं। नीचे दिए गए ग्राफिक में समझिए कि आम को किन तरीकों से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

किस राज्य में कौन सी किस्म का आम ज्यादा होता है?

जवाब- भारत को आम का गढ़ माना जाता है और हर राज्य की अपनी खास किस्म होती है। उत्तर प्रदेश में दशहरी आम सबसे ज्यादा मिलता है, जो मीठा और रसदार होता है। महाराष्ट्र में हापुस (अल्फांसो) आम बेहद लोकप्रिय है, जिसकी खुशबू और स्वाद लाजवाब होता है।

आंध्र प्रदेश का बंगनपल्ली आम रेशे रहित और हल्का मीठा होता है। बिहार में चौसा आम अपनी तेज खुशबू और मिठास के लिए जाना जाता है।

पश्चिम बंगाल में हिमसागर आम पाए जाते हैं, जबकि गुजरात में केसर आम अपनी खास खुशबू और रंग के लिए प्रसिद्ध है। तेलंगाना में हिमायत (इमाम पासंद) आम भी स्वाद में बेमिसाल होता है। इस तरह भारत के हर राज्य में आम की अलग-अलग खास किस्में मिलती हैं, जो उस क्षेत्र के स्वाद और पसंद को दर्शाती हैं।

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

आम को अपनी डाइट में शामिल करने का सही तरीका क्या है?

डाइटीशियन डॉ. अनु अग्रवाल बताती हैं कि आम जैसे मौसमी फल को अगर सही समय पर और सही तरीके से खाया जाए तो यह न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है, बल्कि पाचन, इम्यूनिटी और एनर्जी लेवल पर भी पॉजिटिव असर डालता है। दरअसल हर समय बॉडी रिक्वायरमेंट अलग होती है। सुबह शरीर को एनर्जी चाहिए, दोपहर में पाचन सबसे एक्टिव होता है और शाम को कुछ हल्का लेकिन सैटिस्फाइंग खाना बेहतर होता है। इसी के आधार पर आम को शेक, स्मूदी, आमरस, सलाद या अचार जैसी अलग-अलग रूपों में डाइट में शामिल किया जा सकता है। नीचे दिए गए समय के अनुसार सुझाव और उनके पीछे के वैज्ञानिक कारण समझकर आप आम को ज्यादा स्मार्ट और हेल्दी तरीके से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

सुबह बनाए स्मूदी

सुबह आम-स्मूदी बना सकते हैं। ये एनर्जी से भरपूर नाश्ता है। पचाने में आसान है और दिन की अच्छी शुरुआत देता है। आम को खाने से पहले 2-3 घंटे पानी में भिगोकर रखें। इससे आम की गर्मी कम होती है और फाइटिक एसिड जैसे तत्व निकल जाते हैं, जो पाचन में मददगार होते हैं।

इसके अलावा आम शेक (बिना शक्कर के) भी बना सकते हैं। इसके लिए ठंडे दूध में आम मिलाकर बिना शक्कर के पी सकते हैं। चाहें तो थोड़ा ओट्स और दालचीनी मिलाकर हेल्दी बना सकते हैं। ध्यान रखें कि खाली पेट आम खाने से परहेज करना चाहिए। इसे नाश्ते के बाद या नाश्ते के साथ खाना बेहतर है।

पाचन के लिए दोपहर में बनाएं आमरस या सलाद

दोपहर में पाचन तंत्र सबसे एक्टिव होता है। इस समय आमरस या आम के टुकड़ों को सलाद में शामिल करना फायदेमंद होता है। यह पाचन में हेल्प करता है और शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स देता है।

शाम को खाएं आम का अचार या सलाद

शाम के समय हल्का लेकिन संतुलित भोजन लेना बेहतर होता है। ऐसे में आम का अचार या ताजे कटे आम के टुकड़ों वाला सलाद एक बेहतरीन विकल्प है।

छोटी-छोटी खुशियों के लिए कहें शुक्रिया

रोज सोने से पहले लिखें तीन अच्छी बातें, बढ़ेगा आत्मवि ास र स रेगी लीप वालि ी

गुड हैबिट्स यानी अच्छी आदतें। हम आपको इस आर्टिकल में हर हफ्ते एक ऐसी आदत के बारे में बताते हैं, जो सुनने में और देखने में बहुत मामूली लगती है, लेकिन इसके नतीजे बहुत बड़े होते हैं।

शुक्रिया कहने की आदत

हमारी जिंदगी में हर दिन कुछ-न-कुछ अच्छा जरूर होता है, लेकिन अक्सर हम इन छोटी-छोटी चीजों को नजरअंदाज कर देते हैं। हम उन लोगों और घटनाओं को भूल जाते हैं, जिन्होंने हमारे दिन को थोड़ा और बेहतर बनाया। हमें हर छोटी चीज के लिए शुक्रिया कहना चाहिए। अगर दिन में काम की व्यस्तता के बीच ऐसा करना भूल गए हैं तो कोई बात नहीं, एक डायरी और पेन उठाइए। रात में सोने से पहले इन सभी अच्छे पलों को याद करके शुक्रिया लिखिए। इसे ग्रैटीट्यूड जर्नलिंग कहते हैं। इससे कुछ ही दिनों में आपका दुनिया को देखने का नजरिया बदल जाएगा और तमाम बिगड़ी चीजें भी बेहतर होने लगेंगी।

ग्रैटीट्यूड जर्नल क्या है?

ग्रैटीट्यूड जरनल का मतलब है कि हर दिन अपने दिनभर के अच्छे अनुभवों को याद करके उनके लिए आभार व्यक्त करना। इसे आदत से जीवन में सकारात्मकता बढ़ती है और मानसिक शांति मिलती है।

दुनिया के सफल लोग लिखते हैं ग्रैटीट्यूड जर्नल

हम सभी जिंदगी में सफलता, पैसा और नाम कमाने के लिए दौड़ते रहते हैं। जो लोग ऊंचाइयों तक पहुंचे हैं, उन ज्यादातर लोगों में एक कॉमन आदत होती है- हर चीज के लिए आभार जताना। ओप्रा विनफ्रे, टोनी रॉबिंस और रिचर्ड ब्रैनसन जैसे सफल लोग हर दिन कुछ मिनट निकालकर वो बातें लिखते हैं, जिनके लिए वे दिल से शुक्रगुजार हैं।

ग्रंथों में बताया गया है आभार का महत्व

भारत के प्राचीन ग्रंथों में आभार प्रकट करना एक महत्वपूर्ण गुण बताया गया है। भगवद्गीता में भी यह संदेश दिया गया है कि हमें हर परिस्थिति में ईश्वर यानी प्रकृति के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए। बौद्ध धर्म में भी सबको 'धन्यवाद' कहने और हर परिस्थिति में संतोष का भाव रखने पर जोर दिया गया है।

ग्रैटीट्यूड से मिलती है खुशी

विज्ञान भी इस बात की पुष्टि करता है कि आभार प्रकट करने से व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अमेरिका के प्रसिद्ध साइकोलॉजिस्ट रॉबर्ट एमन्स और माइकल मैककुलॉघ को एक स्टडी में पता चला कि जो लोग नियमित रूप

जो लोग रोज आभार व्यक्त करते हैं, उनके दिमाग में डोपामिन और सेरोटॉनिन जैसे हैप्पी हॉर्मोन्स का लेवल ज्यादा होता है। इसलिए वे दूसरों से ज्यादा सकारात्मक और ऊर्जावान दिखते हैं।

से ग्रैटीट्यूड जर्नल लिखते हैं, वे लोग दूसरों की अपेक्षा ज्यादा खुशहाल और संतुष्ट रहते हैं। उनमें निराशा और चिंता का भाव भी कम होता है। ठीक यही बात सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ में पब्लिश एक स्टडी में पता चली।

ग्रैटीट्यूड जर्नल लिखने के फायदे

ग्रैटीट्यूड जर्नल लिखने का सबसे बड़ा फायदा ये है कि हम अपने आसपास घट रही सभी चीजों के प्रति आभारी हो जाते हैं। सभी लोगों का आभार व्यक्त करते हैं। इससे उन सभी लोगों को भी खुशी मिलती है और सभी के भीतर कई बदलाव होते हैं-

सकारात्मकता बढ़ती है- जब हम पूरे दिन की अच्छी बातों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो हमारी सोच सकारात्मक हो जाती है।

तनाव और चिंता में कमी आती है- मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट डॉ. सत्यकांत त्रिवेदी कहते हैं कि आभार प्रकट करने से स्ट्रेस हॉर्मोन 'कॉर्टिसोल' का स्तर कम होता है।

नींद की क्वालिटी में सुधार होता है- सोने से पहले अच्छी चीजें लिखने से मन शांत रहता है और अच्छी नींद आती है।

रिश्तों में मजबूती बढ़ती है- जब हम दूसरों की अच्छाइयों को नोटिस करते हैं और उनके प्रति आभार व्यक्त करते हैं तो हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं।

आत्मविश्वास बढ़ता है- जब हम अपनी उपलब्धियों और खुशियों को पहचानते हैं तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।

कैसे शुरू करें ग्रैटीट्यूड जर्नल?

इसके लिए किसी प्लानिंग की जरूरत नहीं है। आपके पास कोई खाली नोटबुक या डायरी रखी है तो पेन उठाइए और शुरू हो जाइए। अगर पहले दिन आपके पास ये चीजें नहीं हैं तो मोबाइल फोन में ही टाइप कर लीजिए।

आप भी हैं खुजली से परेशान तो इसे न करें नजरअंदाज

एक्जिमा एक ऐसी बीमारी है, जिसमें स्किन पर खुजली, ड्राइनेस और सूजन हो सकती है। इसके अलावा स्किन लाल पड़ सकती है और उस पर छोटे-छोटे दाने या पपड़ी बन सकती है। यह समस्या आमतौर पर बच्चों में ज्यादा देखी जाती है।

एक्जिमा किन कारणों से होता है?

आमतौर पर यह तब होता है, जब स्किन की प्रोटेक्टिव लेयर कमजोर हो जाती है। इससे बाहरी केमिकल्स आसानी से स्किन में प्रवेश कर जाते हैं और जलन या खुजली पैदा करते हैं। इसके अलावा धूल-मिट्टी, परागकण, पालतू जानवरों के बाल, कुछ खास फूड आइटम्स, साबुन या केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स के संपर्क में आने से भी यह समस्या बढ़ सकती है। नीचे दिए ग्राफिक से इसके कुछ संभावित कारण समझिए-

एक्जिमा कितने तरह का होता है?

एक्जिमा कई तरह का होता है। हर प्रकार के पीछे कुछ खास कारण या ट्रिगर होते हैं। जैसेकि-

एटॉपिक डर्मेटाइटिस: यह सबसे आम प्रकार है, जो एलर्जी से जुड़ा होता है। यह अक्सर बचपन में शुरू होता है। यह एलर्जी, अस्थमा या हाय फीवर जैसी स्थितियों से जुड़ा हो सकता है।

कॉन्टैक्ट डर्मेटाइटिस: यह तब होता है, जब स्किन किसी एलर्जेन जैसे साबुन, केमिकल प्रोडक्ट, डिटर्जेंट या ज्वेलरी के संपर्क में आती है।

डिहाइड्रोटिक एक्जिमा: यह रेयर है, लेकिन ज्यादा चुनौतीपूर्ण है। इसमें हथेलियों, पैरों के तलवों और उंगलियों के किनारों पर छोटे-छोटे फफोले पड़ने लगते हैं। पसीना या मेटल जैसे इरिटेंट्स इसे ट्रिगर कर सकते हैं।

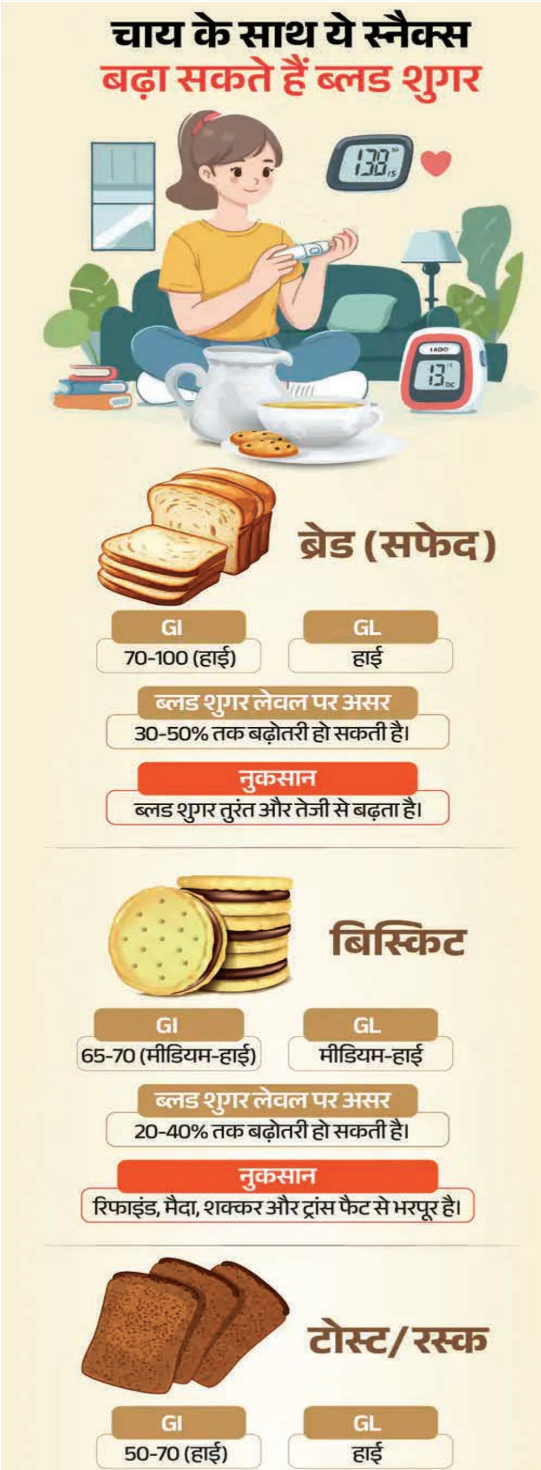
न्यूरोडर्मेटाइटिस: इसमें गर्दन या हाथ-पैर के पीछे खुजली वाले पैच होते हैं। यह उन लोगों में ज्यादा होता है, जिन्हें पहले से स्किन समस्या या मानसिक तनाव होता है।

न्यूमुलर एक्जिमा: इसमें शरीर पर कहीं भी सिक्के के आकार के चकत्ते बन सकते हैं।

सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस: यह शरीर के उन हिस्सों में होता है, जहां ऑयल ग्लैंड्स ज्यादा होती हैं। जब यह सिर की स्किन पर होता है तो इसे रूसी कहा जाता है। यह सोरायसिस, मुंहासे और रोसैसिया जैसी कंडीशंस से जुड़ा हो सकता है।

स्टैसिस डर्मेटाइटिस: यह उन लोगों में होता है, जिनका ब्लड फ्लो खराब होता है। अधिक वजन या कम फिजिकल एक्टिविटी जैसी आदतें इसे ट्रिगर कर सकती हैं।

खाली पेट चाय और बिस्किट खाने से बढ़ता है इंफ्लेमेशन



भारत में चाय के शौकीन लोगों की कमी नहीं है। कई लोगों के दिन की शुरुआत चाय के साथ ही होती है। वे खुद को फ्रेश महसूस करने के लिए चाय पीना जरूरी समझते हैं। अक्सर चाय के साथ बिस्किट, रस्क या कोई हल्का-फुल्का स्नैक्स खाना भी आम बात है। लेकिन रोजाना की यह आदत हेल्थ के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है।

चाय के साथ शुगरी या कार्बोहाइड्रेट वाले स्नैक्स का कॉम्बिनेशन ब्लड शुगर लेवल को तेजी से बढ़ा सकता है। साथ ही डाइजेशन सिस्टम पर भी बुरा असर डालता है। अगर आप पहले से ही डायबिटीज या ब्लड शुगर की समस्या से जूझ रहे हैं तो यह आदत आपके लिए और भी ज्यादा खतरनाक हो सकती है।

चाय के साथ कौन-कौन सी चीजें खाने से बचना चाहिए?

जवाब- कई लोग सुबह चाय के साथ ब्रेड, बिस्किट, रस्क, पापड़ी या टी-केक जैसे हल्के स्नैक्स लेना पसंद करते हैं। ये चीजें भले ही सामान्य और हल्की लगती हों, लेकिन ये सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं। खासकर जब इन्हें खाली पेट या चाय (जिसमें शुगर हो) के साथ लिया जाए। ऐसा करने से ब्लड शुगर तेजी से बढ़ सकता है।दरअसल, इन फूड्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) और ग्लाइसेमिक लोड (GL) ज्यादा होता है। इससे दिन भर थकान, कमजोरी या शुगर लेवल में इनबैलेंस्ड हो सकता है। नीचे दिए ग्राफिक से इसे समझिए-

बिस्किट, रस्क या पापड़ी जैसी चीजों में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और शुगर होती है, जिन्हें पचने में वक्त लगता है। जब इन्हें खाली पेट चाय के साथ लिया जाता है तो ये जल्दी पचकर ब्लड में शुगर छोड़ती हैं, जिससे डाइजेशन सिस्टम प्रभावित हो सकता है। इनमें मौजूद ट्रांस फैट और शुगर पाचन को धीमा कर देते हैं। इससे पेट में भारीपन, गैस और एसिडिटी जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। इसके अलावा शुगर और रिफाइंड फूड पाचन तंत्र में सूजन और जलन भी पैदा कर सकते हैं। लंबे समय तक इसका सेवन करने से गैस्ट्राइटिस या अल्सर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

चाय के साथ सुबह कौन-कौन सी चीजें खाना बेहतर है?

सीनियर डाइटीशियन डॉ. अमृता मिश्रा बताती हैं कि सुबह चाय के साथ ऐसी हेल्दी चीजें खाएं, जो आसानी से पच जाए और आपके पाचन तंत्र को सही रखें। इससे आपका दिन अच्छा शुरू होगा और सेहत भी बनी रहेगी। कुछ अच्छे विकल्प ये हो सकते हैं, जैसेकि मूंगफली, बादाम, ओट्स या घर का बना नमकीन नाश्ता जैसे मूंग दाल चिल्ला या सब्जियों वाला पराठा। ऐसे खाने से आपको एनर्जी भी मिलेगी और ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहेगा।

चाय के साथ ये चीजें खाना क्यों फायदेमंद है?

ये लो ग्लाइसेमिक लोड (Low GL) वाली चीजें होती हैं, जो ब्लड शुगर को धीरे-धीरे बढ़ाती हैं। इससे शरीर को लगातार और स्थिर एनर्जी मिलती है और शुगर का लेवल अचानक नहीं बढ़ता है। जब आप चाय के साथ प्रोटीन, फाइबर और हेल्दी फैट्स से भरपूर चीजें खाते हैं तो ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है और पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करता है।

अगर आप बेड टी के आदी हैं तो किन बातों का ध्यान रखें?

अगर आप बेड टी के आदी हैं, तो कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि यह आदत आपकी सेहत पर बुरा असर न डाले।

1. खाली पेट चाय न पिएं

चाय को खाली पेट पीने से एसिडिटी और गैस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। चाय में कैफीन होता है, जो पेट में एसिड पैदा कर सकता है। इसलिए चाय पीने से पहले हल्का नाश्ता करें या कुछ खा लें।

2. चाय में शक्कर कम रखें

चाय में अधिक शक्कर(चीनी) ब्लड शुगर को बढ़ा सकती है, जिससे दिनभर थकान और कमजोरी हो सकती है। इसलिए जितना हो सके शक्कर की मात्रा कम रखें या नेचुरल स्वीटनर्स जैसे शहद को चाय में मिलाकर पिएं।

3. हर्बल चाय का विकल्प चुनें

अगर आप चाय के शौकीन हैं तो हर्बल चाय जैसे ग्रीन टी, मिंट टी या अदरक-तुलसी की चाय का सेवन करें। ये पाचन के लिए फायदेमंद होती हैं।

4. चाय के साथ हैवी स्नैक्स से बचें

चाय के साथ बिस्किट, ब्रेड या अन्य ऑयली फूड आइटम्स को खाने से बचें। इनकी बजाय हेल्दी स्नैक्स जैसे नट्स, फल या ओट्स का सेवन करें।

5. चाय की आदत को कम करें

दिन में ज्यादा चाय पीना भी सेहत के लिए सही नहीं है। दिनभर में 2-3 कप से ज्यादा चाय न पिएं, ताकि आपकी नींद, पाचन और सेहत पर बुरा असर न पड़े।

टी-केक

GI	GL
60-75 (मीडियम-हाई)	मीडियम-हाई

ब्लड शुगर लेवल पर असर

25-45% तक बढ़ोतरी हो सकती है।

नुकसान

शक्कर, मैदा और फैट से भरपूर है।

पापड़ी

GI	GL
65-70 (मीडियम-हाई)	मीडियम हाई

ब्लड शुगर लेवल पर असर

20-40% तक बढ़ोतरी हो सकती है।

नुकसान

डीप फ्राइड और रिफाइंड मैदा से बना है।

फैन (पफी स्नैक)

GI	GL
70+ (हाई)	हाई

ब्लड शुगर लेवल पर असर

30-50% तक बढ़ोतरी हो सकती है।

नुकसान

ट्रांस फैट, मैदा और रिफाइंड शुगर से भरपूर है।

नोट: GI का अर्थ ग्लाइसेमिक इंडेक्स और GL का अर्थ ग्लाइसेमिक लोड होता है।

खाने के बाद 350 एमजी डीएल पहुंच जाता है शुगर

डॉक्टर की सलाह - प्लेट से तुरंत निकाल फेंके 3 चीजें

खाना खाने के बाद शुगर थोड़ी बढ़ना सामान्य है, लेकिन अगर यह 350 mg/dL तक पहुंच जाए, तो यह गंभीर हो सकता है। समय पर दवा, संतुलित खाना, व्यायाम और तनाव से बचना आदि से इसे रोका जा सकता है।

खाना खाने के बाद ब्लड शुगर थोड़ा बढ़ना आम बात है। लेकिन अगर यह 350 mg/dL तक पहुंच जाए, तो यह खतरे का संकेत हो सकता है। अगर शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम हो जाए या इंसुलिन ठीक से काम न करे (जिसे इंसुलिन रेजिस्टेंस कहते हैं), तो ग्लूकोज़ खून में ही बना

रहता है, जिससे शुगर लेवल बहुत बढ़ जाता है।

इंसुलिन कैसे काम करता है? इंसुलिन दो तरह से बनता है। पहला बेसल इंसुलिन यानी जब आप भूखे होते हैं, तब भी शरीर थोड़ा इंसुलिन बनाता है। दूसरा है बोलस इंसुलिन यानी जब आप खाना खाते हैं, तो शरीर तुरंत इंसुलिन बनाता है।

शुगर लेवल तेजी से क्यों बढ़ता है? 'कपिल त्यागी आयुर्वेद क्लिनिक' के डायरेक्टर कपिल त्यागी के अनुसार, अगर आप ज्यादा मीठा या कार्बोहाइड्रेट वाला खाना खाते हैं, जैसे मिठाइयां, केक, या मैदा, तो आपकी शुगर तेजी से बढ़ सकती है। चलिए जानते हैं कि खाने के बाद अगर शुगर लेवल तेजी से बढ़े तो क्या करना चाहिए।

किन कारणों से शुगर 350 तक जा सकता है?

शुगर अचानक बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं। इनमें ज्यादा मीठा या प्रोसेस्ड फूड खाना, भूखा रहना और बाद में ज्यादा खाना, खाने का समय रोज़ बदलना, इंसुलिन या दवा मिस करना, गलत डोज लेना, तनाव, बीमारी, या स्टेरॉयड जैसी दवाएं लेना।

अगर शुगर तेजी से बढ़ जाए तो क्या करें?

शुगर लेवल कंट्रोल करने के लिए आप कई काम कर सकते हैं जैसे हेल्दी डाइट लें, हमेशा ताजा और अनप्रोसेस्ड फूड खाएं। खाने में ज्यादा फाइबर, सब्जियां, दालें, अंकुरित अनाज, हेल्दी फैट्स शामिल करें। मीठे, मैदे वाले और हाई ग्लाइसेमिक फूड्स से बचें, दिनभर में थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाना खाएं और प्रोटीन और फाइबर हर मील में जरूर हो।

दवाइयां समय पर लें

डॉक्टर के बताए अनुसार इंसुलिन या टैबलेट लें। इसके अलावा अगर बीमार हैं या दिनचर्या बदल रही है, तो डॉक्टर से डोज पूछकर एडजस्ट करें। इसके अलावा रोजाना पर्याप्त नींद लें।

रोजाना एक्सरसाइज करें

हल्की वॉक भी ब्लड शुगर कम कर सकती है। लेकिन अगर शुगर 250 mg/dL से ज्यादा है और कीटोन हैं, तो ज्यादा एक्सरसाइज़ न करें। इसके अलावा तनाव कम करें। इसके लिए योग, ध्यान, गहरी सांस लेना जैसे काम करें।

शुगर को बार-बार मॉनिटर करें

ग्लूकोमीटर या CGM डिवाइस से शुगर की निगरानी करें। खासकर खाने के बाद की शुगर पर ध्यान दें। बीमार होने पर खास सावधानी बरतें। बीमारी के दौरान इंसुलिन मिस न करें, बार-बार शुगर और कीटोन लेवल चेक करें और डॉक्टर से लगातार संपर्क में रहें। नई दवा शुरू करने से पहले डॉक्टर को बताएं, खासकर स्टेरॉयड या सप्लिमेंट लेने से पहले।

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

नीली रोटी से बदल जाएगी थाली की शक्ल

क्या आपने कभी नीली रोटी बनाने के बारे में सोचा है। अपराजिता के फूलों से बनी यह रोटी न केवल आपकी थाली को रंगीन बनाएगी बल्कि यह सेहतमंद भी होगी। ऐसे में हम आपको इस अनोखी नीली रोटी को बनाने की आसान तरकीब के बारे में बता रहे हैं, जो कटेंट क्रिएटर आरती रावत ने शेयर की है।

क्या आप अपनी रोटियों को एक नया और रोमांचक रूप देना चाहते हैं, ताकि थाली में कुछ बदलाव होने से बच्चे भी इसकी ओर अट्रैक्ट हों। अक्सर, बच्चे खाने में आना-कानी करते हैं, तो आप उनके लिए कुछ खास और हेल्दी ट्राई कर सकती हैं। दरअसल ब्लू टी की तरह अपराजिता के फूलों से नीली रोटी भी बनाई जाती है, जो कि सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं। नीली रोटी यह न सिर्फ देखने में अद्भुत है, बल्कि यह प्राकृतिक रंगों से भरपूर और खाने में भी स्वादिष्ट हैं। बटरफ्लाई मटर के फूल, जिन्हें ब्लू मटर भी कहा जाता है, इस रोटी को बिना किसी कृत्रिम रंग के सुंदर नीला रंग देने में काम आते हैं। नीली रोटी बनाने के लिए कटेंट क्रिएटर आरती ने वीडियो शेयर की है, जिसकी मदद से आपका आसान तरीका बता रहे हैं।

क्या-क्या चाहिए होगा

10 से 15 अपराजिता के फूल

गेहूं का आटा

स्वादानुसार नमक

ऑलिव ऑयल

आटा गूंथने के लिए बनाएं अर्क

अगर आप ताजे फूल इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उन्हें अच्छी तरह से धो लें। चाहें तो सूखे फूलों को यूज कर सकते हैं। अब एक बर्तन में लगभग 1 कप पानी लें और उसमें अपराजिता के फूल डालकर उबाल लें। पानी को तब तक उबालें जब तक कि वह गहरा नीला रंग न छोड़ दे। इसके अलावा अपराजिता के फूल में गर्म पानी डालने के बाद ढककर 15 मिनट के लिए छोड़ सकते हैं।

आटा गूंथकर बनाएं नीली रोटी

तय समय बाद फूलों को अलग करके पानी को छान लें। यह नीला रंग का पानी आपकी रोटी के लिए प्राकृतिक रंग का काम करेगा। अब एक बर्तन में गेहूं का आटा और नमक डालें, दोनों को अच्छी तरह मिलाएं। अब धीरे-धीरे नीला अपराजिता का अर्क डालते हुए आटा गूंथन लें। ध्यान रखें कि पानी एक साथ न डालें, थोड़ा-थोड़ा करके डालें और आटे को मिलाते रहें। आखिरी में ऑलिव ऑयल डालकर सॉफ्ट आटा गूंथ लें।

यूं बनाएं फूली-फूली रोटी

ऑयल डालने के बाद जब आप आंटे को थोड़ी देर के लिए ढककर रख दें। गूथा हुआ आटा जितना सॉफ्ट होगा रोटी भी उतनी ही मुलायम बनेंगी। अब एक लोई को सूखे आटे में लपेटकर चकला और बेलन की मदद से गोल या अपनी पसंद के आकार में बेल लें। ध्यान रखें कि रोटी न ज्यादा मोटी हो और न ज्यादा पतली। अब इस रोटी को तवे पर सेक लें, इस तरह आपकी नीली फूली-फूल रोटी बनकर तैयार हो जाएगी।

ये टिप्स भी आएंगी काम

अपराजिता के फूलों के अर्क को फ्रिज में 2-3 दिनों तक स्टोर कर सकते हैं।

अगर गहरा नीला रंग चाहिए, तो फूलों की मात्रा बढ़ा सकते हैं या अर्क को गाढ़ा कर सकते हैं।

इस आटे में अपनी पसंद के अनुसार अन्य मसाले या जड़ी-बूटियाँ भी मिला सकते हैं।

घर पर ही बढ़ाएं पैरों की खूबसूरती, ऐसे करें पेडिक्योर

हम सारा दिन अपने पैरों पर खड़े रहते हैं, ऑफिस में हाईहील पहनकर उन पर भयानक प्रेशर डालते हैं। गंदी सड़कों पर चलते हैं और प्रदूषण और गरमी में पसीने की चपेट में पैरों को ला देते हैं।

पैर भी शरीर का हिस्सा हैं, उन्हें भी देखभाल की आवश्यकता होती है। सिर्फ नहाते समय साबुन मलकर धो लेने भर से पैर हमेशा स्वस्थ नहीं रह सकते हैं। अगर आप वर्किंग वूमन हैं तो महीने में कम से कम दो बार पेडिक्योर अवश्य करें। इससे पैरों की त्वचा स्वस्थ और मुलायम बनी रहती है। लाइफस्टाइल ट्रैंड के अनुसार, इन गर्मियों में मिल्क से पेडिक्योर करना ज्यादा अच्छा रहेगा। इससे पैर मुलायम होंगे और धूप का असर भी कम हो जाएगा।

मिल्क पेडिक्योर करने के लिए आवश्यक सामग्री:

3 कप मिल्क

1बाल्टी गुनगुना पानी

1 चम्मच नमक

1 कप व्हाइट सुगर

1/2 कप ब्राउन सुगर

पैडीक्योर ब्रश

किस प्रकार तैयारी करें:

पैरों को साफ पानी से धो लें। नेलपॉलिश आदि को निकाल दें, ताकि नाखून भी साफ हो पाएं। बाल्टी में दूध, नमक, सुगर मिला लें। अगर चाहें तो गुलाब जल भी डाल सकती हैं। गुनगुने पानी को मिक्स करें।

किस प्रकार पैडीक्योर करें

– बाल्टी में बने मिश्रण में धुले हुए पैरों को डालें और रखे रहें। 10 मिनट तक पैरों को भिगने दें।

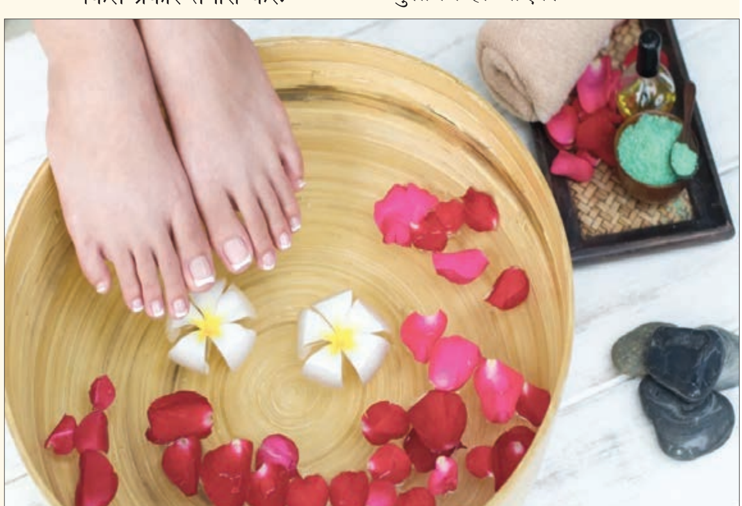
– इसके बाद, पैरों को पेडिक्योर ब्रश से क्लीन कर लें। अगर नाखूनों को काटना हो, तो काट लें। इस दौरान नाखून बहुत मुलायम हो जाते हैं तो आसानी से कट जाते हैं।

फायदे

मिल्क के पेडिक्योर के कई फायदे होते हैं। इसमें डाली जाने वाली हर सामग्री, त्वचा के लिए लाभकारी होती है। अगर पैरों में थकान हो, तो टी ट्री ऑयल भी डाला जा सकता है।

अंतिम चरण

पैरों को पानी से निकालने के बाद, साफ पानी से धो लें। तौलिए से पोंछ लें और कोई क्रीम लगाएं। इससे आपके पैर बहुत मुलायम हो जाएंगे।



शरीर को अंदर से साफ करने के लिए रोज खाएं ये चीजें, एकदम फिट रहेंगे आप

शरीर को अंदर से डिटॉक्स करना उतना ही जरूरी है जितना घर की सफाई। रोजाना खाने वाली ऐसी चीजें के बारे में जानिए, जो शरीर को साफ रखकर आपको फिट और स्वस्थ बनाएंगी।

हम अक्सर अपने घर को साफ रखने में कोई कसर नहीं छोड़ते, झाड़ू, पोंछा, सफाई के हर मुमकिन तरीके अपनाते हैं। लेकिन क्या कभी सोचा है कि, हमारा शरीर भी तो एक घर है। अगर इस ₹घर₹ में गंदगी जमा हो जाए, यानी शरीर के अंदर विषैले तत्व इकठ्ठा हो जाएं, तो बीमारियां धीरे-धीरे दस्तक देने लगती हैं। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए हमें इसे भी साफ रखना होगा।

आंवला: रोज सुबह खाली पेट आंवला खाना आपके शरीर को डिटॉक्स करता है। इससे लिवर, स्किन और पाचन तंत्र को फायदा मिलता है। चाहे कच्चा खाएं या जूस बनाकर पी लें। दोनों तरह से फायदेमंद रहता है।

त्रिफला: त्रिफला पाउडर को गर्म पानी के साथ लेना शरीर से टॉक्सिन्स निकालता है। ये आपकी आंतों को साफ करने के लिए जाना जाता है और कब्ज की समस्या भी दूर करता है।

फाइबर युक्त फल: ये फल न सिर्फ पेट को साफ रखते हैं, बल्कि शरीर में मेटाबॉलिज्म को भी दुरुस्त करते हैं। फाइबर से भरपूर ये फल शरीर की गंदगी को बाहर निकालने में मदद करते हैं। यानी सेब और पपीता जरूर खाएं।

गुनगुना नींबू पानी: सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू और थोड़ा शहद मिलाकर पीना शरीर को गहराई से डिटॉक्स करता है। ये तरीका सबसे आसान और असरदार है।

हरी सब्जियां: पालक, मेथी, हरा धनिया और दूसरी हरी

पत्तेदार सब्जियां शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती हैं और खून को भी साफ करती हैं।

दालचीनी: दालचीनी का पानी या इसे खाने में शामिल करना मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है और ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखता है। साथ ही डिटॉक्स का काम भी करता है।

ठगों से ठगी

बाल कहानी

काशीपुर में शंकर अपनी विधवा मां के साथ रहता था। उसका पिता उस इलाके का मशहूर ठग था। उसके करनामों से काशीपुर के प्रायः सभी लोग अवगत थे। एक बार ठगी के माल के बंटवारे को लेकर उसके चार साथियों लुटन, प्यारे, गजानन, एवं आनंदी ने उसकी हत्या कर दी एवं फरार हो गये। वे अपना माल बेचकर सुदूर अमरावती में निवास करने लगे थे। शंकर की विधवा माँ अपने पति के हत्यारों से बदला नहीं ले सकती थी। इसीलिए अपने किशोर पुत्र को ठगी एवं बाजीगरी के अनोखे करनामों से तालिम करने लगी। शंकर अब अट्ठारह-उन्नीस साले का पूर्ण प्रशिक्षित गबरू जवान बन गया था।

अमरावती में ठगों से मुलाकात

वह अपनी मां से बोला- मां मुझे आज्ञा दो मैं पिताजी के हत्यारों से बदला लेने के लिए शीघ्र प्रस्थान करूँगा। मां ने उसे चंदन का तिलक लगाया एवं नजर उतारी। राह में जलपान हेतु मीठे पकवानों की एक गठरी भी उसे थमा दी। मां का चरण स्पर्श कर शंकर अमरावती नगर के लिए प्रस्थान कर गया। उन दिनों घोड़े हाथी के अलावा कोई दूसरी सवारी तो थी नहीं। शंकर एक घोड़े पर सवार होकर जंगल, पहाड़ों से गुजरता हुआ कई दिनों की लम्बी यात्रा तय कर वहां पहुँचा। अमरावती पहुँच कर उसने एक सराय में एक कमरा लिया एवं अपने को एक व्यापारी बतलाया। लोगों से पूछते पाछते उसे अपने पिता के हत्यारों लुटन, प्यारे, गंजानन एवं आनन्दी का पता लग गया। वे चारों अमरावती,नगर में एक साथ निवास कर रहे थे। वे दिन में व्यापारी बन कर व्यापार करते एवं रात में ठगों का वेश धर कर ठगी बटमारी किया करते थे।

उनके पास पहुँच कर शंकर ने उनके पैर छूते हुए कहा- ₹मामा जी मेरा प्रणाम स्वीकार करें । ठगों को अपने इस अज्ञात भाँजे को देखकर आश्चर्य हुआ। उन्होंने सम्मिलित स्वर में कहा -हमने तो तुम्हें पहचाना नहीं। शंकर बोला- आप लोग तो देश छोड़कर इधर आ बसे। मैं आपकी छोटी बहन का लड़का हूँ। मेरा जन्म आप सबों के इधर आने के बाद हुआ सो मुझे पहचानोगे कैसे? यह सुनते ही लुटन, प्यारे वगैरह ठगों ने उसे गले लगा लिया।

जादुई बंदर और डण्डा

वह अपने साथ एक थैले में दो बंदरों को लेता गया था। एक बन्दर उसने बाहर रस्सी से बाँधकर हाथ में पकड़ लिया था, जबकि दूसरे को थैले में ही छुपाये रखा। ठगों ने पूछा- भांजे यह कैसा बन्दर है? इसे क्यों साथ रखे हुए हो?

शंकर बोला- बड़ा अनमोल बंदर है मामाजी, जहाँ कोई सन्देश देना हो तुरंत दे देगा एवं वापस लौट आयेगा।

ठगों ने कहा भांजे! यह बंदर हमें बेच दो। पहले तो शंकर ना नुकुर करता रहा, फिर मुँहमाँगी कीमत में बंदर ठगों को दे दिया। प्यारे ने उस बंदर से कहा- जा-जाकर हमारे घर में कह देना मेहमान आये हैं, उनके लिए बढ़िया खाना बनाकर रखना, हम लोग शाम को घर लौटेंगे। यह कहकर उसने बंदर को छोड़ दिया। वह बंदर भला उनके घर क्यों जाता, वह तो सीधे मुक्त होकर जंगल की ओर भाग गया। कुछ देर बाद शंकर ने ठगों से निगाह बचाकर दूसरा बंदर थैले से निकाल दिया एवं बोला- लो मामा जी! तुम्हारा दूत संदेश देकर लौट आया है, इसे पकड़ो। शाम को जब चारों शंकर के साथ घर लौटे, तब घर पर खाना नदारद था। ठगों ने अपनी पत्नियों को खूब फटकारा और कहा कि इस बंदर के द्वारा हमने संदेश नहीं भेजा था? पत्नियां बेचारी डर कर बोलीं- हो सकता है हम सब काम में व्यस्त थीं, इसकी बात ना समझ पाई हों, हमें इस बार माफ कर दो।कुछ दिनों के बाद वे चारों शंकर के साथ नदी में मछली मारने के लिए गये। शंकर ने थैले से एक छोटा-सा डण्डा निकाल कर कहा- मामा यह जादुई डण्डा है, यदि किसी कारण मैं बेहोश हो जाऊँ तो मुझे इसे सुंघा देना, होश लौट आयेगा। कुछ देर बाद वह बेहोशी का नाटक कर मूर्छित हो गया।

ठग ने उसे काफी हिलाया डुलाया एवं पानी के छीटें मुंह के उपर मारे पर वह तो नाटक किये हुए था सो उठता कैसे? तब ठगों ने उसके बताये हुए डण्डे को आजमाया। डण्डा नाक से लगते ही वह उठकर बैठ गया। ठगों ने सोचा यह तो सबसे कमाल की चीज है। उन्होंने फिर मुँहमांगी कीमत देकर वह डण्डा खरीद लिया। इस बार फिर ठगों ने नदी किनारे से दूसरे बंदर को घर पर खाना बनाने का संदेश देकर भेजा। यह दूसरा बंदर भी उनके हाथ से छूटते ही जंगल की ओर भाग गया। शाम में जब पाँचो घर पहुँचे तब भोजन फिर नदारद था। इस बार भूखे ठगों ने अपनी पत्नियों की अच्छी खासी ठुकाई की एवं उन्हें मार-मार कर बेहोश कर दिया। जब हिलाने डुलाने से वे नहीं जागीं तो उन्होंने शंकर से खरीदे गये जादुई डण्डे को उनकी नाकों से सुँघाया, पर वे तो मार से परलोक सिधार चुकी थीं, उठतीं कैसे?

इधर शंकर मौका देखकर वहाँ से खिसक गया। अब ठगों को पता चला कि शंकर ने उन्हें खूब उल्लू बनाया। वे उसे ढूँढने लगे, कई दिनों के प्रयास के बाद एक दिन शंकर नदी किनारे उन्हें मिल गया। उन सबों ने उसे पकड़ लिया एवं एक बोरे में बंद कर नदी में फेंक आये। संयोगवश बोरा नदी किनारे जा लगा एवं एक नाविक ने उसे खोलकर शंकर को बचा लिया।

कुछ दिनों के बाद बाजार में जब शंकर की निगाहें उन चारों ठगों से मिली तो वे भूत-भूत कहकर भागने लगे। शंकर बोला- ₹मामा जी मैं जिन्दा हूँ। वह तो जादुई बोरा था, उसमें किसी को बन्द कर नदी में डाल दो तब भी वह व्यक्ति डूबेगा नहीं। उन ठगों को उस बोरे के चमत्कार पर पूर्ण विश्वास हो गया, फिर भी इसबार उन्होंने उसकी तुरंत परीक्षा करनी चाही। शंकर को उसका दाम चुका कर वे चारों एक साथ उस बोरे में बैठ गये। शंकर ने उसका मुँह बाँधकर उसे नदी की तेज धारा में छोड़ दिया। बोरा नदी की तेज धारा में बह गया और चारों ठगों ने जल समाधि ले ली। इस प्रकार अपने पिता के हत्यारों से बदला लेकर एक मोटी रकम के साथ शंकर काशीपुर लौट आया।

कहानी से सीखः- सच्चे प्रतिशोध और न्याय के लिए धैर्य, चतुराई और कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है। शंकर की कहानी यह सिखाती है कि बुरे कर्मों की सजा अंततः मिलती है और सच्चाई की हमेशा जीत होती है।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 25 मई – 31 मई 2025

मूलांक 1 (1, 10, 19, 28)
नेतृत्व और रचनात्मक कार्यों में सफलता मिलेगी। आत्मविश्वास के साथ विनम्र रहें।
मंत्र: नेतृत्व वह है जो मौन से भी दिशा दे।

मूलांक 2 (2, 11, 20, 29)
संवेदनशील रहें, भावनाओं को खुलकर व्यक्त करें। कला में शांति मिलेगी।
मंत्र: सच्चे भाव शब्दों से अधिक गूंजते हैं।

मूलांक 3 (3, 12, 21, 30)
आपका सप्ताह चमकदार रहेगा। खुद को रचनात्मक रूप से व्यक्त करें।
मंत्र: खुद को प्रकट करो, क्योंकि तुम्हारी ऊर्जा ही तुम्हारी पहचान है।तक पहुँचाओ।

मूलांक 4 (4, 13, 22, 31)
नवाचार को योजना से जोड़ें। पुराने कार्य पूर्ण होंगे।
मंत्र: संरचना में ही सृजन की शक्ति है।

मूलांक 5 (5, 14, 23)
यात्रा और नए संपर्क लाभकारी रहेंगे। ध्यान केंद्रित रखें।
मंत्र: जहां ध्यान है, वहीं दिशा है।

मूलांक 6 (6, 15, 24)
परिवार और सौंदर्य में संतुलन रखें। दिल की बात कहें।
मंत्र: सौंदर्य भीतर की शांति से खिलता है।

मूलांक 7 (7, 16, 25)
लेखन, ध्यान और अंतर्मन की शक्ति उभरेगी।
मंत्र: मौन में ही ब्रह्मांड की सबसे ऊँची ध्वनि है।

मूलांक 8 (8, 17, 26)
प्रभावशाली निर्णय और संवाद से कार्यक्षेत्र में उन्नति होगी।
मंत्र: प्रबंधन का अर्थ है—दृष्टि और विवेक का मेल।

मूलांक 9 (9, 18, 27)
सेवा भावना और रचनात्मक हुनर दोनों साथ चलेंगे।
मंत्र: जहां सेवा है, वहीं सृजन फलता है।

अनुराधिका अबरोल
एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन पथ, नामांक, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या सत्र बुक करें:
Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

खजुराहो के निकटवर्ती पर्यटन स्थल और घूमने की जानकारी

मध्य प्रदेश में स्थित खजुराहो अपनी अनूठी स्थापत्य कला, ऐतिहासिक मंदिरों और सांस्कृतिक धरोहर के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। खजुराहो के मंदिर अपनी शिल्पकला और ऐतिहासिक महत्व के कारण विश्व धरोहर स्थलों में शामिल हैं लेकिन यह क्षेत्र केवल मंदिरों तक सीमित नहीं है। इसके आसपास कई ऐसे पर्यटन स्थल हैं जो इतिहास, प्रकृति और रोमांच प्रेमियों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यदि कोई पर्यटक खजुराहो की यात्रा पर आता है और यहाँ के आसपास की जगहों को भी देखना चाहता है तो उसे पन्ना राष्ट्रीय उद्यान, रानेह जलप्रपात, अजायगढ़ किला, बामनी जलप्रपात और महोबा जैसी अद्भुत जगहों की सैर अवश्य करनी चाहिए।

पन्ना राष्ट्रीय उद्यानः वन्यजीवों की रोमांचक दुनिया

खजुराहो से लगभग 40 किमी की दूरी पर स्थित पन्ना राष्ट्रीय उद्यान प्रकृति प्रेमियों और वन्यजीवों के शौकीनों के लिए एक शानदार गंतव्य है। यह भारत के प्रमुख टाइगर रिजर्व में से एक है जहां बाघों के अलावा तेंदुए, नीलगाय, भालू और अनेक दुर्लभ प्रजातियों के पक्षी देखे जा सकते हैं। केन नदी के किनारे बसा यह अभयारण्य न केवल अपनी वनस्पति और जीवों के लिए प्रसिद्ध है बल्कि यहाँ की जीप सफारी और बोटिंग पर्यटकों को रोमांचक अनुभव प्रदान करती हैं।

रानेह जलप्रपात : प्रकृति का अद्भुत चमत्कार

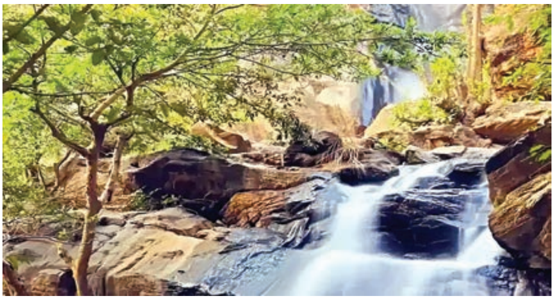
खजुराहो से केवल 20 किमी दूर स्थित रानेह जलप्रपात प्रकृति की अनूठी कृति है। यह जलप्रपात केन नदी पर स्थित है और इसकी सबसे बड़ी विशेषता इसकी रंगीन ग्रेनाइट चट्टानें हैं। बारिश के मौसम में जब यहाँ की धाराएँ पूरे वेग से गिरती हैं तो यह दृश्य अत्यंत मनमोहक लगता है। यहाँ पर्यटकों को विभिन्न प्रकार के झरने और वाइल्डलाइफ सेंचुरी देखने को मिलती है जो इसे और अधिक रोमांचक बनाते हैं।

महोबाः चंदेल काल की गौरवशाली धरोहर

खजुराहो से 60 किमी की दूरी पर स्थित महोबा इतिहास प्रेमियों के लिए एक महत्वपूर्ण स्थल है। यह नगर चंदेल राजाओं की भूमि रही है और यहाँ कई ऐतिहासिक स्मारक स्थित हैं। महोबा में स्थित सूर्य मंदिर, काकरा कोट किला, गोखार पहाड़ी और कीरत सागर झील यहाँ के प्रमुख आकर्षण हैं।

इसके अलावा यह शहर अपनी बुंदेली संस्कृति, पारंपरिक व्यंजनों और लोककला के लिए भी प्रसिद्ध है।

बामनी जलप्रपातः शांति और प्राकृतिक सौंदर्य का संगम



खजुराहो से 35 किमी की दूरी पर स्थित बामनी जलप्रपात प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं है। यह जलप्रपात पन्ना राष्ट्रीय उद्यान के भीतर स्थित है और अपनी सुंदरता व शांति के लिए जाना जाता है। बारिश के मौसम में यह जलप्रपात अपनी पूर्ण भव्यता के साथ बहता है जिससे इसकी सुंदरता कई गुना बढ़ जाती है। यह स्थान पिकनिक और ट्रैकिंग के लिए भी उपयुक्त है।

अजायगढ़ किलाः इतिहास की अनकही कहानियाँ

अगर किसी को इतिहास और वास्तुकला में रुचि है तो अजायगढ़ किला अवश्य देखना चाहिए। यह किला खजुराहो से 80 किमी दूर स्थित है और इसे चंदेल राजाओं की वीरता का प्रतीक माना जाता है। लगभग 1,500 फीट ऊँची पहाड़ी पर स्थित यह किला न केवल ऐतिहासिक महत्व रखता है बल्कि यहाँ से विस्तृत प्राकृतिक नज़ारा भी देखा जा सकता है। किले के अंदर स्थित अजय पाल मंदिर और प्राचीन जलाशय इसकी भव्यता को और बढ़ाते हैं।

रकुल प्रीत ने कॉस्मेटिक सर्जरी को लेकर कहा

‘अगर कोई ऐसा करना चाहता है तो इसमें कुछ गलत नहीं है

इन दिनों कई एक्ट्रेस कॉस्मेटिक सर्जरी या प्रोसिजर करवाती हैं, इसका असर उनके चेहरे पर, ब्यूटी पर साफ नजर आता है। हाल ही में कॉस्मेटिक प्रोसिजर को लेकर रकुल प्रीत ने भी अपना नजरिया बताया।

रकुल प्रीत सिंह के एक्टिंग करियर को लगभग 15 साल हो चुके हैं। वह कई रोमांटिक फिल्मों का हिस्सा बन चुकी हैं। रकुल को फैंस उनके नेचुरल लुक के लिए भी काफी पसंद करते हैं। हाल ही में कॉस्मेटिक सर्जरी, प्रोसिजर को लेकर रकुल ने अपना नजरिया साझा किया।

भगवान ने मुझे ठीक-ठाक शक्ल दी

हाल ही में एक इवेंट में रकुल प्रीत सिंह को देखा गया। इंस्टेंट बॉलीवुड से की गई बातचीत में वह बताती हैं कि उन्हें कभी कॉस्मेटिक सर्जरी कराने का ख्याल नहीं आया। रकुल कहती हैं, ‘भगवान ने मुझे ठीक-ठाक शक्ल दी है, इसलिए ऐसी बातों के बारे में सोचा नहीं है।’ बताते चलें कि पिछले दिनों रकुल को पैपराजी ने मुंबई में एक गाड़ी से उतरते देखा तो उन्होंने अपने होंठों को छुपा लिया। यह वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ था। इस वीडियो को देखकर यूजर्स ने कहा था कि रकुल ने होंठों पर कोई कॉस्मेटिक प्रोसिजर करवाया है या फिर फिलर (एक तरह का प्रोसिजर है, जिससे होंठ उभरे हुए नजर आते हैं) का यूज किया है।

कॉस्मेटिक प्रोसिजर को गलत नहीं मानती

आगे रकुल कहती हैं, ‘हां, अगर कोई ऐसा करना चाहता है तो इसमें कुछ गलत नहीं है। देखिए पहले कई बीमारियों का इलाज नहीं था, अब है। ऐसे ही अगर कोई सुंदर दिखने के लिए कॉस्मेटिक प्रोसिजर करवाना चाहता है तो इसमें गलत कुछ नहीं है।।’

इन फिल्मों में नजर आएंगी रकुल

रकुल के करियर फ्रंट की बात करें तो वह कुछ दिन पहले अर्जुन कपूर की फिल्म ‘मेरे हसबैंड की बीवी’ में नजर आईं। इस साल वह एक साउथ फिल्म ‘इंडियन 3’ कर रही हैं, साथ ही ‘दे दे प्यार दे-2’ में भी नजर आएंगी। इस फिल्म के पहले पार्ट में रकुल की जोड़ी अजय देवगन के साथ बनी थी।

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