सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

8 जून 2025

नए अध्याय की शुरुआत के लिए तैयार

मानुषी छिल्लर

हंसी ठट्ठा

ये जरूरी नहीं कि हर रिश्ता खून का हो,
कुछ रिश्ते खून चूसने के लिए भी होते है !
अब पति- पत्नि का रिश्ता ही ले लो.!

एक दिन अनूप जलोटा ने इंटरव्यू देने के लिए रेडियो स्टूडियो जाने के लिए टैक्सी ली।
वहां पहुंचने के बाद, अनूप जलोटा ने ड्राइवर से कहा,, 40 मिनट तक रुक जाओ, मै अभी आता हूं, लेकिन ड्राइवर ने असमर्थता प्रकट करते हुए कहा, कि सर मै रुकने में असमर्थ हूं, क्यूंकि मुझे घर जा के रेडियो पर अनूप जलोटा का इंटरव्यू सुनना है !
ड्राइवर ने विनम्रता से 500 का नोट हाथ में लिया और बोला - सर, मै आपका यहीं इंतज़ार करूंगा भाड़ में जाए अनूप जलोटा।

पति- सुनो मुझे अलादीन का चिराग मिला है।
पत्नी- वाह आपने उससे क्या मांगा?
पति- मैंने कहा कि वह तुम्हारे दिमाग को 10 गुना और बढ़ा दे।

पत्नी- तो क्या उसने ऐसा कर दिया?

पति- वह हंसने लगा और बोला शून्य को किसी से भी गुणा कर दो वह शून्य ही रहता है।

अलादीन और पति दोनों गायब हैं.......

पत्नि खाना पकाते-पकाते..
(हाथ में बैलन उठाते हुए)
पत्नीः- आज आप दो खायेंगे या तीन ?
पतिः तुम पराठा या रोटी
ऐसा क्लियर कट बोल...
गलतफहमी पैदा होती है!

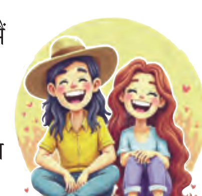
मैंने घरवालों से कहा एक कुत्ता पाल लेते हैं।
घरवालों ने कहा तू है तो सही!
अब हम एक और अफोर्ड नहीं कर सकते!!!

एक महिला रोज़ बैंक आती थी और बिना किसी काम के बैठी रहती थी।
मैनेजर ने पूछाः
आपका काम क्या है?
रोज बैंक क्यों आती हैं??
महिलाः
मुझे कोई काम नहीं है। मैं आपके कर्मचारी ढल्लन सिंह की पत्नी हूं।
जिस तरह कोहली, जडेजा और रोहित की पत्नी अपने पति का उत्साह बढ़ाने स्टेडियम में आती हैं, मैं भी अपने पति का हौसला बढ़ाने आई हूँ ताकि वह मैनेजर बन सके।

चिंटू- शादीशुदा लड़की और शादीशुदा लड़के में क्या अंतर है?
मिंटू- मंगलसूत्र लटका हो तो लड़की शादीशुदा और मुंह लटका हो तो लड़का शादीशुदा.

पप्पू- यार गोलू, आज तू परेशान क्यों दिख रहा है.
गोलू- क्या बताऊं दोस्त, मैं जो भी काम करता हूं, मेरी पत्नी उसके बीच में आ जाती है.
पप्पू- तो एक बार ट्रक चलाकर देख...

पत्नीः तुम्हें जरा भी तमीज नहीं कि मैं घंटों से बके जा रही हूं,तुम उबासी ले रहे हो।
पति (गुस्से में) मै उबासी नहीं ले रहा बोलने की कोशिश कर रहा हूं।



क्या वर्कलोड से बढ़ रही है रिश्तों में दूरियां, तो ऐसे करें नई शुरुआत

आजकल अधिकांश कपल्स वर्किंग हैं। वह अपनी प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ को बैलेंस करने के लिए तमाम कोशिशें करते हैं। कई बार ये कोशिशें काम आ जाती हैं और कई बार लडाईयों और मनमुटाव का कारण बन जाती हैं। हालांकि कपल्स के बीच लड़ाईयां होना आम बात है लेकिन वर्कलोड की वजह से कई बार ये रिश्तों में दूरियों का कारण बन जाती हैं। बढ़ती महंगाई के चलते वर्तमान में पति-पत्नी दोनों का काम करना आवश्यक है लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप घर-परिवार की जिम्मेदारियों को दरकिनार कर सकते हैं। इसलिए एक हेल्दी रिश्ते को बनाए रखने के लिए जरूरी है कि पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों लाइफ को सही ढंग से बैलेंस किया जाए। यदि आप भी इसी समस्या से जूझ रहे हैं तो ये टिप्स आपका काम आसान कर सकती हैं।

दोनों लाइफ को रखें अलग

कपल्स को पर्सनल और प्रोफेशनल कई जिम्मेदारियों को एक साथ डील करना पड़ता है। ऐसे में कई बार चीजें उलझ जाती हैं और लड़ाई का कारण बनती हैं। एक हेल्दी रिलेशनशिप के लिए जरूरी है कि पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को अलग-अलग रखा जाए। प्रोफेशनल लाइफ की टेंशन का प्रभाव पर्सनल लाइफ पर नहीं पड़ना चाहिए।

समय के अनुसार चलें

कपल्स के बीच समय की कमी के कारण मनमुटाव बढ़ता है। इसलिए जरूरी है कि आप अपने कामों को प्राथमिकता और समय के अनुसार करें। ऑफिस जाने से पहले घर के सभी कार्यों को दोनों मिलकर निपटाएं ताकि काम जल्दी खत्म किया जा सके। एक निश्चित रुटीन सेट करें ताकि पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों कामों को अलग-अलग रखा जा सके। घर में रहते वक्त ऑफिस का काम न करें और ऑफिस में रहकर घर की चिंता न करें।

काम का समय करें निश्चित

आजकल अधिकांश कपल्स को वर्क फ्रॉम होम की सुविधा दी गई है। यानी वह घर से ऑफिस के सभी कार्यों को पूरा करते हैं। वर्क फ्रॉक होम के तहत लोग सारा दिन काम करते हैं जिसकी वजह से उनकी पर्सनल और सोशल लाइफ पूरी तरह से खत्म होती जा रही है। यदि आप भी दिनभर लैपटॉप के सामने बैठे रहते हैं तो सचेत हो जाइए। अपने काम करने का समय और घंटे फिक्स करें। थोड़ा समय पार्टनर और परिवार के लिए निकालें।

क्वालिटी टाइम करें स्पेंड

रिश्ते को मधुर बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप एक-दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करें। वीकेंड पर कहीं घूमने का प्लान बनाएं। आप चाहें तो घर पर ही एक-दूसरे के साथ कॉफी इंज्वॉय करें, मूवी देखें या गेम्स खेलें। ऐसा करने से न केवल भावनात्मक जुड़ाव होता है बल्कि शारीरिक नजदीकियां भी बढ़ती हैं।

वीकेंड पर निपटाएं काम

पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को मैनेज करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने अधिकतर कामों को वीकेंड में ही खत्म कर लें। जैसे एक हफ्ते क्या खाना बनेगा ये प्लान कर लें, दिन के हिसाब से सब्जियां कटवा कर रख लें, वीकेंड में सारे कपड़े धो लें या फिर डीप क्लीनिंग करें ताकि वीकडेज में वर्कलोड कम हो। आप चाहें तो रेडी टू ईट मसाले बना कर रख लें जिसे कभी भी यूज किया जा सके।

'मालिक' और 'तेहरान' के साथ नए अध्याय की शुरुआत के लिए तैयार मानुषी छिल्लर

मानुषी छिल्लर अपने बॉलीवुड करियर में एक नए अध्याय की शुरुआत करने जा रही हैं, जिसे उनका अब तक का सबसे परिवर्तनकारी वर्ष कहा जा सकता है. रिलीज़ के लिए पाइपलाइन में दो प्रमुख फ़िल्में हैं, मालिक, एक गैंगस्टर ड्रामा, जिसमें वह राजकुमार राव के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करेंगी, और तेहरान, एक जियो-पॉलिटिकल थ्रिलर फ़िल्म जो सच्ची घटनाओं पर आधारित है, जिसमें वह जॉन अब्राहम के साथ नज़र आएंगी, मानुषी के प्रशंसक मिस वर्ल्ड को फिर से एक्शन में देखने के लिए बेहद उत्साहित हैं. इन दोनों फिल्मों में मानुषी बिल्कुल नए और अनदेखे अवतारों में नज़र आएंगी, जो दर्शकों की सोच को चुनौती देने के साथ-साथ उनकी अभिनय क्षमता और बहुआयामी प्रतिभा को सामने लाएंगी.

2025 में मानुषी की पहली फिल्म मालिक की रिलीज डेट नजदीक आ रही है. सूत्रों ने पुष्टि की है कि उनकी ऑन-स्क्रीन उपस्थिति प्रशंसकों द्वारा पहले देखी गई किसी भी किरदार से नाटकीय रूप से अलग होगी, जिसने फिल्म के लिए उत्सुकता को और बढ़ा दिया है. फिल्म की टीम ने मानुषी के लुक को लीक होने से बचाने के लिए खास इंतज़ाम किए हैं. मालिक के इर्द-गिर्द चर्चा में योगदान देने वाला एक और कारक राजकुमार के साथ उनकी नई जोड़ी है. पुलकित द्वारा निर्देशित और कुमार तौरानी और जय शेवक्रमणी द्वारा निर्मित, मालिक 20 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है.

वहीं दूसरी फिल्म तेहरान में भी मानुषी का एक बेहद अलग और दमदार रूप सामने आएगा. इस जियो-पॉलिटिकल थ्रिलर में वह जॉन अब्राहम के साथ एक्शन से भरपूर भूमिका में दिखेंगी. इस किरदार के लिए उन्होंने क्रॉप्ड वेवी हेयर और हथियारों के साथ शूट किए गए सीन जैसे लुक्स अपनाए हैं—जो उनके पारंपरिक ग्लैमरस अंदाज़ से बिल्कुल विपरीत है. दिनेश विजन के प्रोडक्शन हाउस मैडॉक फिल्म्स के तहत बन रही यह फिल्म भी 2025 में रिलीज़ होगी और यह साफ संकेत देती है कि मानुषी अब अपनी सुंदरता से आगे निकलकर गंभीर, चुनौतीपूर्ण और किरदार-प्रधान भूमिकाओं की ओर बढ़ रही हैं.

बेस्ट फ्रेंड से शादी करने के होते हैं कई फायदे

ऐसे कपल रहते हैं ज्यादा खुश

लड़का हो या लड़की जीवनसाथी का चुनाव करते समय सभी को थोड़ी घबराहट जरूर होती है। मन में यह डर लगा रहता है कि पता नहीं सामने वाला कैसा है। दरअसल शादी जैसे पवित्र बंधन को निभाना आसान काम नहीं होता है। इसे मजबूती से निभाने के लिए आपस में प्यार, विश्वास, समझदारी और दोस्ती का होना बहुत जरूरी होता है। अगर इस रिश्ते में दोस्ती वाला कम्फर्ट ना हो तो रिश्ता लंबा नहीं टिक पाता है और आपस में छोटी-छोटी बातों को लेकर मनमुटाव होता है। लेकिन अगर बेस्ट फ्रेंड ही शादी के बंधन में बंध जाते हैं तो उनकी जिंदगी खुशियों से भर जाती है और वे शादीशुदा जीवन को अच्छे से एन्जॉय कर पाते हैं। आइए जानते हैं कि बेस्ट फ्रेंड से शादी करने के क्या फायदे होते हैं।

आपस में होती है अच्छी अंडरस्टैंडिंग

अरेंज मैरिज में पार्टनर एकदूसरे के लिए अजनबी होते हैं। उन्हें एकदूसरे को समझने में काफी समय लगता है और कई तरह की दिक्कतों का सामना भी करना पड़ता है। कई बार शुरुआत में तो कपल अपनी कमियों को छुपाकर दिखावा भी करते है, लेकिन कुछ समय के बाद सच्चाई सामने आती है तो उनके बीच लड़ाईयां शुरू हो जाती हैं। पर जब आपकी शादी आपके बेस्ट फ्रेंड से होती है तो आप दोनों एकदूसरे की अच्छाइयों और कमियों के बारे में अच्छे से जानते हैं। ऐसे में आपके बीच कमियों के कारण होने वाली लड़ाईयां नहीं होती हैं और इसकी वजह से आपका रिश्ता भी खराब नहीं होता है।

झगड़े के बाद बातचीत बंद नहीं होती

अधिकांश कपल्स की यही शिकायत रहती है कि उनके बीच बहुत ज्यादा लड़ाई-झगड़े होते हैं। कई बार तो वे एकदूसरे से बात करने में महीनों लगा देते हैं, लेकिन जो कपल पहले से दोस्त रहते हैं, उनके बीच लड़ाई होते ही वे एकदूसरे को सॉरी भी बोल देते हैं और तुरंत बात करना शुरू कर देते हैं।

एकदूसरे के मूड को अच्छे से समझते हैं

पार्टनर के मूड के बारे में अच्छे से पता होना बहुत जरूरी होता है ताकि पार्टनर के खराब मूड को आसानी से अच्छा किया जा सके। इस काम में बेस्ट फ्रेंड से शादी करने वाले कपल एक्सपर्ट होते हैं, क्योंकि वे अपने पार्टनर की पसंद और नापसंद से अच्छी तरह से वाकिफ होते हैं और वे अच्छे से जानते हैं कि अपने पार्टनर का गुस्सा कैसे शांत करना है और कैसे पार्टनर के चेहरे पर प्यारी सी स्माइल लानी है।

रात को सोने से 3-4 घंटे पहले क्यों कर लेना चाहिए डिनर?

कई लोगों की आदत होती है कि वे देर रात खाना खाते हैं और तुरंत सो जाते हैं। भरे पेट में नींद तो अच्छी आ जाती है, लेकिन यह आदत धीरे-धीरे शरीर पर बुरा असर डाल सकती है। विशेषज्ञों की मानें तो रात का खाना सोने से कम से कम तीन घंटे पहले कर लेना चाहिए। यह न सिर्फ पाचन में मदद करता है, बल्कि वजन कंट्रोल से लेकर अगले दिन की एनर्जी तक, हर चीज़ पर पॉज़िटिव असर डालता है।

तो आइए जानते हैं जल्दी डिनर करने के वो 5 कमाल के फायदे, जो आपकी सेहत को बना सकते हैं और भी बेहतर।

वजन रहेगा कंट्रोल में

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं, तो सिर्फ कम खाना या एक्सरसाइज़ करना ही काफी नहीं है — खाने का सही समय भी बेहद ज़रूरी है। रात को देर से खाना खाने से वसा (फैट) शरीर में जमा होने लगती है, जिससे वजन बढ़ सकता है। वहीं, सोने से 3 घंटे पहले खाना खाने से शरीर को भोजन पचाने का समय मिल जाता है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है। खाने के बाद हल्की सी वॉक (20–30 मिनट) करना और भी फायदेमंद रहता है।

अगली सुबह की शुरुआत होगी एनर्जेटिक

जब आप लेट नाइट डिनर करते हैं, तो अगली सुबह पेट भरा-भरा लगता है। इससे ब्रेकफास्ट करने की इच्छा कम हो जाती है या सही से भूख नहीं लगती — और ब्रेकफास्ट दिन की सबसे ज़रूरी मील होती है। जल्दी डिनर करने से पेट रात में अच्छे से साफ़ होता है और आप सुबह उठते ही खुद को हल्का और एक्टिव महसूस करते हैं।

आप खुद को महसूस करेंगे ज्यादा हेल्दी

जल्दी डिनर करने की आदत से आपकी डेली हेल्थ रूटीन भी सुधरती है। सुबह उठने पर आप वर्कआउट में ज्यादा एनर्जेटिक और फ्रेश फील करते हैं। इसका असर आपके पूरे दिन के खाने, मूड और एक्टिविटी लेवल पर भी पड़ता है। धीरे-धीरे यह आदत आपको अंदर से स्वस्थ और फिट महसूस कराती है।

पाचन तंत्र को मिलती है राहत

रात को शरीर का मेटाबॉलिज़्म धीमा हो जाता है। अगर आप बहुत देर से खाना खाते हैं और तुरंत लेट जाते हैं, तो खाना ठीक से हजम नहीं होता, जिससे एसिडिटी, गैस या कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन जल्दी डिनर करने से पाचन को समय मिलता है, जिससे डाइजेशन बेहतर होता है और पेट हल्का रहता है।

नींद भी होती है गहरी और बेहतर

भरा हुआ पेट कभी-कभी नींद को प्रभावित कर सकता है। भले ही शुरुआत में नींद जल्दी आ जाए, लेकिन पूरी रात शरीर भोजन को पचाने में लगा रहता है, जिससे नींद की क्वालिटी पर असर पड़ता है। जल्दी डिनर करने से शरीर को खाना पचाने का पूरा समय मिल जाता है और फिर नींद भी आती है गहरी और आरामदायक।

डिनर का समय हमारी सेहत पर सीधा असर डालता है। अगर आप चाहते हैं कि आप खुद को ज्यादा एनर्जेटिक, फिट और हेल्दी महसूस करें — तो आज से ही यह छोटी-सी आदत अपनाएं-

देर रात खाना खाने के हैं ये 4 बड़े नुकसान

वजन बढ़ने का खतरा: रात के समय शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। ऐसे में देर से खाया गया खाना आसानी से नहीं पचता और फैट के रूप में जमा होने लगता है। यह धीरे-धीरे वजन बढ़ाने का कारण बनता है।

बढ़ सकता है शुगर लेवल और डायबिटीज का खतराः रिसर्च के अनुसार, रात 9 बजे या उसके बाद डिनर करने से अगले दिन सुबह ब्लड शुगर लेवल अधिक पाया गया। यह लंबे समय तक जारी रहे तो डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

एसिडिटी और सीने में जलन: खाने के तुरंत बाद लेटने की आदत से पेट का एसिड गले तक पहुंच सकता है, जिससे सीने में जलन, खट्टी डकारें और गैस की समस्या हो जाती है। यह एसिड रिफ्लक्स का कारण बन सकता है।

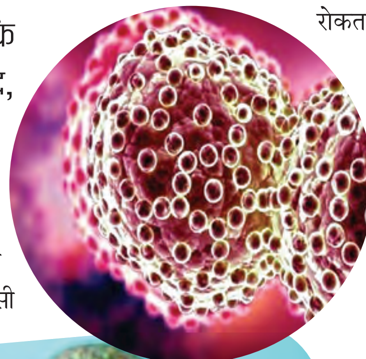
मिठाई खाने की आदत भी नुकसानदेह: एक रिसर्च के अनुसार, लगभग 45% लोग रात में मिठाई खाना पसंद करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए और भी खतरनाक है। देर रात मीठा खाने से ब्लड शुगर और फैट दोनों बढ़ सकते हैं।

रात का खाना सोने से कम से कम 3–4 घंटे पहले खाएं। इस एक बदलाव से ही आप अपने शरीर में कई पॉज़िटिव चेंजेस महसूस करेंगे।

कैंसर की सबसे बड़ी दुश्मन है ये 3 चीजें

हफ्ते में 1 बार खा ली तो कभी नहीं बेंगे कैंसर सैल्स

कैंसर और लाइफस्टाइल का एक दूसरे से गहरा कनैक्शन है। कई स्टडीज से यह साबित हो चुका है कि हमारी रोज़मर्रा की आदतें जैसे भोजन, व्यायाम, नींद, तम्बाकू और शराब का सेवन-कैंसर के खतरे को कम या ज़्यादा करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती हैं।



अनहैल्दी लाइफस्टाइल जैसे- फास्ट फूड, बहुत ज्यादा मैंटल स्ट्रेस, शारीरिक थकान और धूम्रपान से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। वहीं दूसरी ओर, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और तनाव-नियंत्रण जैसी सकारात्मक आदतें न सिर्फ कैंसर से बचाव करती हैं, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती हैं इसलिए जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाकर हम एक बड़ी बीमारी से खुद को बचा सकते हैं।

कैंसर का काल है 3 चीजें, खा ली तो नहीं बनेंगे कैंसर सेल्स

कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव के लिए हमारी रोज़मर्रा की डाइट में कुछ खास चीजों को शामिल करना बेहद ज़रूरी है। बहुत से फूड्स ऐसे हैं जो कैंसर से लड़ने में अहम भूमिका निभाते हैं इसलिए आपकी डाइट में यह फूड्स शामिल होने बहुत जरूरी है। खासकर 3 ऐसे फूड्स जो कैंसर के काल माने जाते हैं। वह तीन चीजें हैं ब्रोकली, टमाटर और ब्लूबैरी।

विशेषज्ञों के अनुसार, ब्रोकली, टमाटर और ब्लूबैरी को कैंसर के सबसे बड़े दुश्मन माना जाता है। ब्रोकली में मौजूद सल्फोराफेन तत्व कैंसर सेल्स को पनपने से रोकता है।

वहीं टमाटर में पाया जाने वाला लायकोपीन प्रोस्टेट और स्तन कैंसर से बचाव में मददगार है।

ब्लूबैरी में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाकर कैंसर के खतरे को कम करते हैं। अगर आप इन तीन चीजों को अपनी डेली डाइट में शामिल कर लें तो कैंसर सेल्स को बनने से पहले ही रोका जा सकता है।

कैंसर से लड़ने वाले आहार जो खाने जरूरी

ब्रोकली और अन्य हरी सब्जियां

ब्रोकली, पालक, गोभी, मेथी जैसी सब्जियों में सल्फोराफेन होता है, जो कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकता है।

हल्दी

इसका सक्रिय तत्व कर्क्यूमिन सूजन को कम करता है और कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में मदद करता है।

अदरक और लहसुन

ये दोनों तत्व शरीर में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट का काम करते हैं।

बेरीज़ (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी आदि)

इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं।

ग्रीन टी

इसमें कैटेचिन्स नामक तत्व होता है जो कैंसर सेल्स की वृद्धि को रोकता है।

अखरोट और अलसी के बीज

इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड और लिगनैन्स होते हैं, जो स्तन कैंसर जैसी समस्याओं में फायदेमंद हैं।

साबुत अनाज

ओट्स, ब्राउन राइस और क्विनोआ जैसे अनाज फाइबर से भरपूर होते हैं और पाचन को सुधारते हैं।

गाजर

इसमें बीटा-कैरोटीन होता है, जो कोशिकाओं को नुकसान से बचाता है।

फल (सेब, संतरा, अनार)

इनमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर को कैंसर से लड़ने की ताकत देते हैं।

याद रखिएः ये खाद्य पदार्थ कैंसर का इलाज नहीं हैं, लेकिन ये शरीर को मजबूत बनाकर कैंसर की रोकथाम और उससे लड़ने में सहायक हो सकते हैं। किसी भी रोग में डॉक्टर की सलाह आवश्यक होती है।

खाली पेट कद्दू के बीज खाने के स्वास्थ्य लाभ

कद्दू के बीज ना केवल स्वाद में अच्छे होते हैं, बल्कि ये सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं, जो शरीर को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। अगर आप रोज सुबह खाली पेट इनका सेवन करते हैं, तो आपको कई तरह के फायदे मिल सकते हैं। तो आइए जानते हैं इसके फायदे के बारे में।

कद्दू के बीज में पाए जाने वाले पोषक तत्व

कद्दू के बीज में प्रोटीन, स्वस्थ वसा, फाइबर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक और अन्य महत्वपूर्ण खनिज पाए जाते हैं, जो शरीर को ऊर्जा और पोषण देते हैं। ये बीज इम्यून सिस्टम को मजबूत करने और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं।

खाली पेट कद्दू के बीज खाने के फायदे

पाचन को बेहतर बनाए

अगर आपको पाचन से जुड़ी कोई समस्या है तो कद्दू के बीज का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इनमें मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को सुधारता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसके साथ ही यह पेट को साफ रखने में भी मदद करता है।

प्रोस्टेट स्वास्थ्य को बनाए बेहतर

कद्दू के बीजों में मौजूद जिंक और अन्य जरूरी पोषक तत्व पुरुषों के प्रोस्टेट ग्रंथि को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं और इससे जुड़ी समस्याओं का खतरा कम करते हैं।

नींद को बेहतर बनाए

इनमें ट्रिप्टोफैन नामक अमीनो एसिड पाया जाता है, जो नींद को सुधारने में मदद करता है। कद्दू के बीज का सेवन उन लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है जिन्हें नींद नहीं आती।

मूड को अच्छा करता है

कद्दू के बीजों में मैग्नीशियम की मात्रा अच्छी होती है, जो तनाव और चिंता को कम करता है और मूड को बेहतर बनाता है।

इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है

इनमें विटामिन ई और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

कद्दू के बीज खाने का सही तरीका

आप कद्दू के बीजों को सुबह खाली पेट खा सकते हैं। इन्हें कच्चा या हल्का भूनकर खाना फायदेमंद होता है। इन्हें खाने से पहले अच्छी तरह धोकर साफ करना न भूलें। आप चाहें तो इन्हें सलाद या स्मूदी में भी मिलाकर खा सकते हैं।

पथरी को जड़ से खत्म कर सकता है ये 500 साल पुराना आयुर्वेदिक नुस्खा, बस रोज़ाना पिएं बार्ली ड्रिंक

आजकल की अनियमित जीवनशैली और खान-पान के कारण किडनी स्टोन, जिसे आम भाषा में पथरी कहा जाता है, एक बहुत ही सामान्य लेकिन दर्दनाक बीमारी बनती जा रही है। यह समस्या तब होती है जब हमारे यूरिन (मूत्र) में मिनरल और सॉल्ट की मात्रा जरूरत से ज्यादा हो जाती है। इनकी अधिकता की वजह से ये धीरे-धीरे जमा होकर छोटे-छोटे पत्थर जैसे बन जाते हैं जो कि गुर्दे, मूत्राशय या मूत्रमार्ग में रहने लगते हैं और समय-समय पर बहुत तेज दर्द का कारण बनते हैं।

पथरी का आयुर्वेदिक इलाज – बिना दवा के राहत

हालांकि मेडिकल इलाज से पथरी की समस्या दूर की जा सकती है लेकिन कुछ प्राकृतिक और आयुर्वेदिक उपाय भी काफी असरदार साबित हो सकते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट किरण कुकरेजा ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो के माध्यम से एक 500 साल पुराना आयुर्वेदिक नुस्खा बताया है, जो पथरी की परेशानी को दूर करने में मदद कर सकता है। यह नुस्खा न केवल पथरी को तोड़ने में मदद करता है, बल्कि शरीर को अंदर से साफ करने और यूटीआई (मूत्र संक्रमण) से राहत दिलाने में भी फायदेमंद माना जाता है।

क्या है यह आयुर्वेदिक नुस्खा?

न्यूट्रिशनिस्ट किरण बताती हैं कि यह नुस्खा है बार्ली वाटर यानी जौ का पानी। यह एक प्राचीन आयुर्वेदिक पेय है, जिसे रोज़ाना पीने से शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ (toxins) बाहर निकलने लगते हैं और पथरी की समस्या में राहत मिलती है। बार्ली वाटर शरीर को डिटॉक्स करता है और यूरिन की मात्रा बढ़ाता है जिससे पथरी के कण शरीर से बाहर निकलने में सहायता मिलती है।

कैसे बनाएं बार्ली वाटर?

सामग्री:

2 टेबलस्पून साबुत जौ (बार्ली)

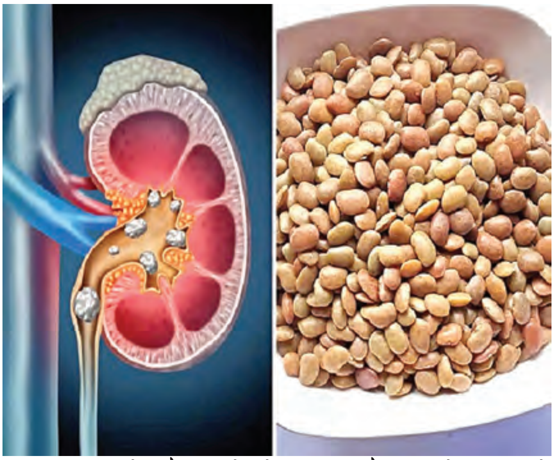
2.5 से 3 कप पानी

2-3 तुलसी के पत्ते (यदि यूटीआई है तो)

1/2 नींबू का रस या चुटकी भर सेंधा नमक (स्वाद के अनुसार)

बनाने की विधि

सबसे पहले साबुत जौ को 2-3 बार अच्छे से धो लें ताकि उसमें मौजूद सारी गंदगी निकल जाए। एक पैन में 2.5 से 3



कप पानी डालें और उसमें धोया हुआ जौ मिला दें। अब इसे मध्यम आंच पर 20-25 मिनट तक उबालें। जब जौ मुलायम हो जाए और पानी हल्का गाढ़ा लगने लगे, तब आंच बंद कर दें। थोड़ा ठंडा होने दें और फिर छानकर पानी को अलग कर लें। स्वाद के लिए आप इसमें नींबू का रस या सेंधा नमक मिला सकते हैं। अगर आपको मूत्र संक्रमण भी है, तो पानी उबालते समय उसमें 2-3 तुलसी के पत्ते भी डाल दें।

क्यों फायदेमंद है बार्ली वाटर?

बार्ली वाटर में विटामिन B6 और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है, जो विशेष रूप से कैल्शियम ऑक्सालेट पथरी को तोड़ने में मदद करते हैं। साथ ही, यह पानी यूरिन की मात्रा बढ़ाकर पथरी के कणों और शरीर के अन्य टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है।

कब और कैसे पिएं बार्ली वाटर?

सुबह खाली पेट 1 गिलास बार्ली वाटर पीना सबसे अच्छा माना जाता है। दिन में आप 1 से 2 गिलास तक इसका सेवन कर सकते हैं। ज्यादा मात्रा में पीने से बचें, ताकि शरीर पर अतिरिक्त दबाव न पड़े।

कौन न पिए ये पानी?

जिन लोगों को ग्लूटेन से एलर्जी है, उन्हें बार्ली वाटर से बचना चाहिए। गर्भवती महिलाएं या जो लोग किसी विशेष बीमारी से ग्रस्त हैं, वे इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

किडनी स्टोन की समस्या भले ही तकलीफदेह हो, लेकिन नेचुरल और आयुर्वेदिक उपायों से इससे राहत पाई जा सकती है। थोड़ी-सी सतर्कता और नियमितता से आप इस घरेलू नुस्खे को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं और सेहतमंद जीवन की ओर बढ़ सकते हैं।

अपने साथी की तुलना किसी और से करके रिश्ते में जहर तो नहीं घोल रहे

रिश्ते में पार्टनर जब अपने साथी की तुलना किसी और से करने लगते हैं तो उनके रिश्ते में कई तरह की परेशानियां आने लगती है। किसी भी रिलेशनशिप के लंबा चलने के लिए अपने साथी पर विश्वास और उनका सम्मान बहुत जरूरी है। जब आप अपने साथी की तुलना किसी और से करते हैं तो आप अपने साथी के इसी विश्वास को ठेस पहुंचाते हैं तथा अपने रिश्ते को भी कमजोर बनाते हैं। आज हम इस लेख में इसी विषय पर बात करेंगे, किस तरह आप अपने साथी की तुलना किसी और से करके अपने रिश्ते को खराब करते हैं तथा कैसे इस गलती को सुधार कर आप अपने रिश्ते को बचा सकते हैं। आईए जानते हैं इस लेख में।

रिश्ते में तुलना करने के नुकसान

अविश्वास की भावनाः जब आप अपने साथी की तुलना किसी और व्यक्ति या खुद से करते हैं तो उसके मन में खुद के प्रति अविश्वास की भावना का जन्म होता है। वह अपने आप को आपकी लाइफ में सही इंसान नहीं समझता। उसके मन में हर वक्त यह ख्याल आता है कि शायद वह एक अच्छा पार्टनर नहीं है। रिश्ते में इस तरह का अविश्वास रिश्ते को कमजोर करता है। संतुष्टि की कमीः जब हम रिश्ते में अपने साथी की तुलना किसी और से करते हैं तो हमारे अंदर और असंतुष्टि की भावना का जन्म होता है। हम अक्सर अपने साथी से वह सब अपेक्षाएं करते हैं, जिससे हम उसकी तुलना करते हैं। हमारे साथी द्वारा हमारी अपेक्षाएं पूरी न कर पाने की स्थिति में हम उनसे नाराज होते हैं, गुस्सा दिखाते हैं, जिसका बुरा असर हमारे रिश्ते पर भी पड़ता है।

आत्मविश्वास में कमीः जब हम अपने साथी की तुलना किसी और से करते हैं तो अनजाने में ही सही हम उनके आत्मविश्वास को कम कर देते हैं। हम दूसरों से उनकी तुलना करके उन्हें महसूस करवाते हैं कि वह हमारे रिश्ते को बचाने या उसमें प्यार भरने के लिए प्रयास नहीं कर रहे या जो कर रहे हैं वह काफी नहीं। इस तरह की सोच के साथ रिश्ता कमजोर होता जाता है।

क्या रिश्ते में तुलना करना सही है

रिश्ते में तुलना करना बिल्कुल भी सही नहीं है। तुलना करने से केवल नकारात्मक परिणाम ही प्राप्त होते हैं। इसका हमारे रिश्ते पर किसी भी प्रकार का सकारात्मक असर नहीं होता है। रिश्ते में तुलना करना हमेशा हमें यह याद दिलाता है कि हम जिस व्यक्ति के साथ रिश्ते में हैं, उसमें कमी है। वह वो व्यक्ति नहीं जो मेरे लिए परफेक्ट पार्टनर बन सके। इस तरह के ख्याल के साथ हमारा रिश्ता गहरा नहीं बन पाता है। जो हमारे पास है उसे ठुकराकर हम किसी और की तलाश करते हैं। जो हमारे जीवन में असंतुष्टि का कारण बनता है।

इस तरह बचाएं रिश्ते को

एक दूसरे के गुणों को देखेंः संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जिसके अंदर कोई कमी ना हो। सभी के अंदर कुछ ना कुछ कमी है, हमारे अंदर भी है। रिलेशनशिप में हमें अपने साथी के कमियों की बात नहीं खूबियों की बात करनी है। हमें अपने साथी के उन गुणों की सरहाना करनी चाहिए, जिसके कारण हम उनसे प्यार करते हैं। रिलेशनशिप में एक दूसरे के गुणों की सराहना करके हम अपने साथी के आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं तथा एक दूसरे के प्रेरणास्रोत बन सकते हैं।

अपने साथी से संवाद करेंः कई बार रिश्ते में संवाद की कमी से रिश्ता खराब होने लगता है। अगर रिलेशनशिप में लगे कि किसी के अंदर कोई विशेष गुण है तो उसके बारे में बात करें अपने साथी से उसे सीखने का प्रयास करें। ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जिसके पास कोई गुण नहीं, सभी के पास गुण है और इस गुण को अपने साथी से सीखे बिना किसी आलोचनात्मक दृष्टिकोण के।

रोज़ाना सुबह उठते ही खाएं 1 कटोरी उबले हुए चने होंगे ये 10 फायदे

हमारे रसोईघर में मौजूद उबला हुआ चना न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिहाज़ से भी बेहद फायदेमंद है। इसे आप सलाद में मिला सकते हैं, हल्का नमक-नींबू डालकर खा सकते हैं या यूं ही सादा—हर तरह से यह शरीर को लाभ पहुंचाता है। रोज़ाना एक कटोरी उबला चना खाना कई शारीरिक ज़रूरतों को पूरा करता है। आइए जानते हैं इसके 10 खास फायदों के बारे में, जो इसे आपकी डेली डाइट का हिस्सा बनाना ज़रूरी बनाते हैं।

पेट लंबे समय तक भरा रहता है

चना में फाइबर और प्रोटीन भरपूर मात्रा में होते हैं, जो पेट को देर तक भरा रखते हैं। इससे अनावश्यक भूख और बार-बार कुछ खाने की आदत में कमी आती है।

वज़न घटाने में मददगार

कम कैलोरी और हाई फाइबर के कारण उबला चना वज़न घटाने वालों के लिए एक बेहतरीन ऑप्शन है। यह भूख को कंट्रोल करता है और ऊर्जा भी देता है।

पाचन तंत्र को मज़बूती देता है

चना में मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद करता है। यह कब्ज़ की समस्या को दूर करता है और आंतों को स्वस्थ बनाए रखता है।

शुगर लेवल को कंट्रोल करता है

चना में मौजूद कॉम्प्लेक्स कार्ब्स धीरे-धीरे टूटते हैं, जिससे ब्लड शुगर तेजी से नहीं बढ़ता। यह डायबिटीज़ के मरीज़ों के लिए बेहद लाभकारी है।

हार्ट को रखे स्वस्थ

चना में घुलनशील फाइबर और मैग्नीशियम पाया जाता है, जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है और दिल को स्वस्थ बनाए रखता है।

एनर्जी का अच्छा स्रोत

उबला चना दिनभर के लिए ज़रूरी एनर्जी प्रदान करता है। इसमें आयरन और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो शरीर को थकान से दूर रखते हैं।

बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद

चना में मौजूद ज़िंक, आयरन और विटामिन्स बालों और त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। यह बालों को मज़बूती देता है और त्वचा को चमकदार बनाता है।

मांसपेशियों को पोषण देता है

प्रोटीन से भरपूर चना शरीर की मांसपेशियों के विकास और मरम्मत में मदद करता है, खासकर उन लोगों के लिए जो वर्कआउट करते हैं।

हड्डियों को मज़बूत बनाता है

चना में कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस जैसे मिनरल्स होते हैं जो हड्डियों को मज़बूत करने में सहायक होते हैं, खासकर महिलाओं और बुज़ुर्गों के लिए।

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है

चना में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन्स शरीर की इम्युनिटी को बढ़ाते हैं, जिससे सर्दी-ज़ुकाम और अन्य बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।

जलवायु परिवर्तन की वजह से

10 सालों में खाद्य कीमतों में दोगुने की बढ़ोतरी, नींद पर भी संकट

जलवायु परिवर्तन धरती का तापमान बढ़ा रहा है. इससे सिर्फ पर्यावरण में बदलाव ही नहीं आ रहे हैं, बल्कि मानव का सामान्य जीवन में भी परिवर्तन आना तय बताया जा रहा है. एक तरफ जहां जलवायु परिवर्तन से कृषि संकट बढ़ रहा है तो वहीं मानव शरीर में इसका असर देखा जाना है.

जलवायु परिवर्तन यानी क्लाइमेट चेंज का सामना दुनियाभर की आबादी कर रही है. इस वजह से बाढ़, तूफान के साथ ही तापमान में बढ़ोतरी की वजह से असहनीय गर्मी मुख्य रही है. जलवायु परिवर्तन की ये चुनौतियां सिर्फ पर्यावरणीय ही नहीं है. इसका मानव जीवन पर व्यापक असर पड़ना तय माना जा रहा है. कुल जमा वैज्ञानिक मान रहे हैं कि जलवायु परिवर्तन की वजह से मानव को आर्थिक के साथ ही शारिरिक नुकसान होना तय है. जलवायु परिवर्तन की वजह से एक तरफ जहां फूड प्रोडक्ट यानी खाद्य पदार्थो के दामों में दोगुने तक की भी बढ़ोतरी होगी तो वहीं जलवायु परिवर्तन मानव की नींद का भी बड़ा दुश्मन बन सकता है. आइए समझते हैं कि पूरा मामला क्या है.

2035 तक दोगुने होंगे फूड प्रोडक्ट के दाम

जलवायु परिवर्तन की वजह से तापमान में बढ़ोतरी हो रही है. इस वजह से कृषि संकट गहराया है और इस वजह से खाद्य पदार्थों के दामों में बढ़ोतरी हुई है. इस संबंध में यूरोपिय सेंट्रल बैंक के जलवायु परिवर्तन से दुनिया भर में बढ़ती महंगाई के आंकड़ों का विश्लेषण किया है. आंकड़ों के बाद बैंक ने अनुमान लगाया है कि 2035 यानी अभी से 10 साल बाद गर्म तापमान की वजह से मंहगाई में 0.5 से 1.2 फीसदी की दर से वार्षिक बढ़ोतरी होगी. जबकि खाद्य कीमतों के दामों में दोगुनी की बढ़ोतरी दर्ज की जा सकती है.

जलवायु परिवर्तन की वजह से नींद का संकट

जलवायु परिवर्तन की वजह से तापमान में बढ़ोतरी होती है, जो भोजन के बाद किसी मनुष्य के लिए आवश्यक नींद के लिए बड़ा संकट पैदा कर रही है. हालांकि हम तापमान को कम करने के लिए एयरकंडीशनर चला रहे हैं, लेकिन उसके बाद भी रात में बढ़ता तापमान हमारी नींद में खलल डाल रहा है.

इसको लेकर चीन की फुडन यूनिवर्सिटी ने लोगों की नींद के डेटा का विश्लेषण किया है. जिसके तहत यूनिवर्सिटी के रिसर्चर ने लोगों की नींद के 20 मिलियन से अधिक में रातों की निगरानी की. जिसमें पाया गया है कि अगर किसी रात तापमान में 10 डिग्री की बढ़ोतरी होती है तो लोगों की भरपूर नींद ना लेने की संभावनाएं 20 फीसदी तक बढ़ जाती हैं. रिसर्चर ने अनुमान लगाया है कि तापमान में बढ़ोतरी के कारण इस सदी के अंत तक चीन में प्रत्येक व्यक्ति प्रति वर्ष लगभग 33 घंटे की नींद खो सकता है.

किडनी धीरे-धीरे हो रही है खराब तो क्रैनबेरी जूस बन सकता है 'संजीवनी'

अगर आप किडनी को हेल्दी रखना चाहते हैं और सोच रहे हैं कि कौन सा जूस पीना सही रहेगा तो यह आर्टिकल आपके लिए है। यहां जानिए कौन सा जूस पीना किडनी के फायदेमंद होगा और इसे पीने का सही तरीका।

अगर आप अपनी किडनी को हेल्दी बनाए रखना चाहते हैं तो आपको अपनी डाइट में कुछ ऐसे नेचुरल ड्रिंक शामिल करने चाहिए जो शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने में मदद करें। इन्हीं में से एक है क्रैनबेरी जूस यह छोटा सा लाल फल से बना जूस किडनी की सफाई से लेकर संक्रमण से बचाव तक में काम आता है।

आजकल डॉक्टर भी इसे हेल्दी डाइट का हिस्सा बनाने की सलाह देते हैं। आइए जानते हैं, क्रैनबेरी जूस क्यों फायदेमंद है, इसे कब और कैसे पीना चाहिए और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

किडनी को क्यों चाहिए खास देखभाल?

किडनी हमारे शरीर का ऐसा अंग है जो खून को फिल्टर करने, टॉक्सिन बाहर निकालने और शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने का काम करता है। अगर किडनी कमजोर हो जाए तो हाई ब्लड प्रेशर, सूजन, थकान और यहां तक कि किडनी फेल होने का खतरा भी हो सकता है।

आजकल की लाइफस्टाइल में लोग कम पानी पीते हैं, ज्यादा नमक और जंक फूड खाते हैं। जिससे किडनी पर असर पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि समय रहते किडनी का ख्याल रखा जाए और कुछ ऐसे पेय अपनाए जाएं जो उसके काम को आसान बना सकें।

क्रैनबेरी जूस के फायदे

क्रैनबेरी जूस में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन C किडनी के लिए बेहद फायदेमंद माने जाते हैं। सबसे बड़ी खासियत ये है कि यह जूस यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन से बचाने में मदद करता है। इसमें कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो बैक्टीरिया को यूरिन की नली में चिपकने से रोकते हैं।

इससे बार-बार पेशाब में जलन या इंफेक्शन की परेशानी नहीं होती। इसके अलावा क्रैनबेरी जूस हल्की सूजन को कम करने में भी मदद करता है और शरीर की गंदगी को बाहर निकालने का काम करता है। यह किडनी स्टोन बनने की संभावना को भी कम कर सकता है, हालांकि इसके लिए इसे सीमित मात्रा में लेना जरूरी है।

कैसे और कब पिएं क्रैनबेरी जूस?

अगर आप क्रैनबेरी जूस को डाइट में शामिल करना चाहते हैं तो सबसे पहले ध्यान दें कि बाजार से जो जूस आप खरीद रहे हैं, उसमें अतिरिक्त चीनी नहीं हो। हमेशा 100% प्योर और बिना शुगर वाला जूस ही लें। एक दिन में एक ग्लास यानी करीब 150 से 200 मिली जूस पीना फायदेमंद माना जाता है।

इसे आप सुबह खाली पेट या दोपहर के खाने के बाद ले सकते हैं। जूस के साथ पूरे दिन भरपूर पानी पीना भी जरूरी है ताकि शरीर से टॉक्सिन अच्छे से बाहर निकल सकें। अगर आप किसी खास बीमारी या दवा के लिए इलाज ले रहे हैं तो जूस पीने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

किन लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए?

हालांकि क्रैनबेरी जूस सेहतमंद है, लेकिन कुछ लोगों को इसे पीने से पहले थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। जैसे जिन लोगों को किडनी स्टोन की पुरानी समस्या है, उनके लिए यह जूस नुकसानदायक भी हो सकता है। क्योंकि इसमें ऑक्सालेट नामक तत्व पाया जाता है जो पथरी को बढ़ा सकता है। इसके अलावा डायबिटीज के मरीजों को भी शुगर फ्री वर्जन ही लेना चाहिए।

अगर आप भी करते हैं फ्रिज में रखा आटा इस्तेमाल तो हो जाएं सावधान, हो सकती हैं ये बीमारियां

आजकल, समय की कमी के चलते लोग अक्सर रात को ही आटा गूंथ कर फ्रिज में रख देते हैं और फिर अगले दिन उसकी रोटियां बनाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करना आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है? कई बार लोग कई दिनों तक फ्रिज में रखा आटा इस्तेमाल करते हैं, जो कि स्वास्थ्य के लिए सबसे ज्यादा हानिकारक हो सकता है। आइए जानते हैं कि फ्रिज में रखा आटा आपके शरीर को कैसे नुकसान पहुंचा सकता है।

फ्रिज में रखा आटा क्यों नहीं इस्तेमाल करना चाहिए

फ्रिज में आटा रखने से इसमें बैक्टीरिया और फंगस पनप सकते हैं, जो बाद में आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकते हैं। इसलिए यह सबसे अच्छा है कि जितना आटा आपको तुरंत चाहिए, उतना ही गूंथ लें। इस तरह से आप आंतों और पाचन तंत्र से जुड़े किसी भी इन्फेक्शन से बच सकते हैं।

फंगल इंफेक्शन का कारण बन सकता है

जब आटा फ्रिज में रखा जाता है, तो वह समय के साथ फर्मेंटेड (खमीर युक्त) हो सकता है। इसका मतलब है कि उसमें खमीर उत्पन्न हो सकता है, जो फंगल इंफेक्शन का कारण बनता है। यह इंफेक्शन आपके शरीर में एलर्जी पैदा कर सकता है, जिससे लंबे समय तक समस्या बनी रह सकती है। जैसे कि, मतली, उल्टी, और पाचन संबंधी अन्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

पाचन तंत्र को नुकसान

फ्रिज में रखा आटा आपके पाचन तंत्र के लिए हानिकारक हो सकता है। यह आपके पेट के मेटाबोलिक रेट को प्रभावित कर सकता है और फूड इंफेक्शन का कारण बन सकता है। इससे आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक फ्रिज में रखा आटा खाने से आपको पेट में गैस, दस्त, और अन्य पाचन समस्याएं हो सकती हैं।

आंतों में इंफेक्शन का खतरा

फ्रिज में रखा आटा आपके आंतों में इन्फेक्शन पैदा कर सकता है। ऐसा होने पर, आपके आंतों का बैक्टीरिया और माइक्रोबायोटा (अच्छे बैक्टीरिया) डिस्टर्ब हो सकते हैं, जिससे शरीर की प्राकृतिक स्वास्थ्य व्यवस्था प्रभावित हो सकती है। इसके परिणामस्वरूप आपको लंबे समय तक पेट में दर्द, ऐंठन, और गैस जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

इसलिए, अगली बार जब आप आटा गूंथें, तो फ्रिज में रखने से बचें और ताजे आटे का ही इस्तेमाल करें। अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें!

इन लोगों को पनीर फायदा नहीं देगा सिर्फ नुकसान, खाने से पहले सोच लें!

पनीर में पाए जाने वाले पोषक तत्व आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकते हैं। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, और अन्य जरूरी तत्व होते हैं, जो हड्डियों और शरीर की ताकत बढ़ाने में मदद करते हैं। लेकिन, कुछ लोगों को पनीर खाने से परहेज करना चाहिए। अगर आप पनीर का सेवन करते हैं, तो आपको इसके कुछ साइड इफेक्ट्स के बारे में भी जानना जरूरी है। आइए जानते हैं पनीर के फायदों के साथ-साथ इसके कुछ साइड इफेक्ट्स के बारे में।

पनीर खाने के फायदे

प्रोटीन का अच्छा स्रोतः पनीर में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है, जो शरीर की मसल्स को बनाने और रिपेयर करने में मदद करता है।

हड्डियों के लिए फायदेमंदः इसमें कैल्शियम और विटामिन D होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए जरूरी होते हैं। यह हड्डियों के फ्रैक्चर और अन्य समस्याओं से बचाव में मदद कर सकता है।

त्वचा के लिए लाभकारीः पनीर में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखते हैं। यह त्वचा के संक्रमण और झुर्रियों को कम करने में भी मदद कर सकता है।

पाचन में मददः पनीर में बायो एबिलिटी प्रोटीन होता है, जो पाचन तंत्र को सुधारता है और पेट को सही तरीके से काम करने में मदद करता है।

पनीर खाने के नुकसान

ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए खतरा

पनीर में सोडियम की मात्रा अधिक हो सकती है। यदि आपका ब्लड प्रेशर हाई है, तो आपको पनीर का सेवन सीमित करना चाहिए। ज्यादा पनीर खाने से आपके रक्तचाप में और बढ़ोतरी हो सकती है, जिससे स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

फूड पॉइजनिंग के मरीजों के लिए हानिकारक

फूड पॉइजनिंग के दौरान, हल्का और आसानी से पचने वाला आहार खाना चाहिए। पनीर जैसे प्रोटीन रिच फूड्स, खासकर अगर वे ठीक से पका हुआ न हो, तो पेट की समस्याओं को और बढ़ा सकते हैं। इससे दस्त, पेट दर्द और अन्य पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

इंफेक्शन और एलर्जी का खतरा

कच्चे पनीर या कम क्वालिटी वाले पनीर से इंफेक्शन हो सकता है। अगर आपको डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी है, तो पनीर खाने से आपकी त्वचा पर एलर्जी का असर हो सकता है, जैसे रैशेज और खुजली।

दिल की बीमारियों का खतरा

फैट युक्त पनीर, जैसे कि मलाइ, शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ा सकता है। इसका ज्यादा सेवन दिल से जुड़ी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। अगर आप दिल की बीमारी से पीड़ित हैं, तो पनीर को अपनी डाइट से सीमित करें।

पनीर का सेवन किसे नहीं करना चाहिए?

हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगः अगर आपके ब्लड प्रेशर का स्तर पहले से ही हाई है, तो पनीर का अधिक सेवन करने से बचें।

फूड पॉइजनिंग के शिकार लोगः फूड पॉइजनिंग के दौरान पनीर से परहेज करें, क्योंकि यह आपकी पेट की समस्याओं को और बढ़ा सकता है।

डेयरी एलर्जी वाले लोगः अगर आपको डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी है, तो पनीर का सेवन करना आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

पनीर में अनेक फायदे हैं लेकिन हर किसी के लिए यह उपयुक्त नहीं है। अगर आपको पनीर से कोई समस्या होती है, तो आपको इसे अपनी डाइट से बाहर रखना चाहिए।

इन 'विरासत गांवों' में बिताएं सुकून के दो पल

अगर आप किसी मशहूर हिल स्टेशन, तीर्थस्थल या किसी वन्य अभयारण्य के बजाय ऐसी जगह जाना चाहते हैं, जो बिल्कुल अलग हटके हैं, तो इन दो गांवों की यात्रा आपको कुछ अलग अनुभव दे सकती है। ये गांव हैं प्रागपुर और गारली। दोनों हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा जिले में स्थित हैं और ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक विरासत के लिए जाने जाते हैं। उनके इसी महत्व को देखते हुए हिमाचल प्रदेश सरकार ने इन दोनों गांवों को 'विरासत गांव' घोषित किया है। इन दोनों गांवों में सूद समुदाय द्वारा बनाए गए घर हैं, जो 19वीं शताब्दी में दूर-दूर तक यात्राएं करते थे। जब वे वापस आते तो दुनियाभर से सीखी हुईं कई अच्छी बातें और निर्माण कला के प्रभाव को अपने साथ लाते। इसे उन्होंने अपने गांव की निर्माण एवं वास्तुकला में समाहित किया। दोनों गांवों के घर यूरोपीय शैली से प्रभावित हैं, जो इन्हें आकर्षक पर्यटन स्थल बनाते हैं। इन दोनों गांवों के आसपास भी कई दर्शनीय स्थल हैं।

प्रागपुर गांव

इस गांव के बाजार के बीच में एक कुंड स्थित है, जिसके चारों ओर हेरिटेज बिल्डिंग्स बनी हैं। यह बाजार वैसे तो छोटा है, लेकिन काफी आकर्षक है और पैदल घूमने के लिए उपयुक्त है। इसकी तंग गलियां पत्थरों से बनी हैं, जो मानो किसी पुराने समय में पहुंचा देती हैं। यहां की सबसे प्रसिद्ध इमारतों में से एक 'जजेज कोर्ट' है, जो अब एक हेरिटेज होटल में बदल चुकी है। इसका रेस्टॉरेंट आम पर्यटकों के लिए खुला रहता है।

गारली गांव

यह प्रागपुर से लगभग 4 किमी की दूरी पर स्थित है। इस गांव में भी एक जलाशय है। यह गांव प्रागपुर की तुलना में थोड़ा अधिक विस्तारित है। यहां भी ठहरने की अच्छी सुविधाएं उपलब्ध हैं। यहां के अधिकांश होटल और लॉज पुराने घरों को रूपांतरित करके बनाए गए हैं। गारली का माहौल भी ऐसा है, जैसे लगता है समय यहां आकर थम-सा गया हो। प्रागपुर और गारली दोनों में कई इमारतें बंद पड़ी हैं या केयरटेकर ही उनकी देखरेख कर रहे हैं। लेकिन अब कई लोग फिर से इन गांवों की ओर लौटने लगे हैं। भले ही वे यहां पूरे समय न रहें, लेकिन वे इन इमारतों का पुनरुद्धार करवा रहे हैं।

दादा सीबा मंदिर

प्रागपुर में स्थित यह मंदिर बाहर से देखने पर एक साधारण-सा ग्रामीण मंदिर प्रतीत होता है। लेकिन अंदर प्रवेश करने पर इसकी दीवारों पर कांगड़ा शैली की आश्चर्यजनक पेंटिंग्स दिखाई देती हैं। यह सादी दिखने वाली इमारत तब तक अंदर छिपे खजाने का आभास नहीं देती, जब तक कि आप उसमें प्रवेश नहीं करते हैं। अब यह मंदिर केंद्र सरकार के अधीन है। इसी तरह प्रागपुर से लगभग 20 किलोमीटर की दूरी पर प्रसिद्ध ज्वाला देवी मंदिर स्थित है। ज्वाला देवी एक शक्तिपीठ है, जो हिंदुओं के लिए अत्यंत पूजनीय तीर्थस्थल है।

चंबा पट्टन में नौका विहार

दोनों गांव ब्यास नदी के पास स्थित हैं। यहां नदी के किनारे बैठकर शांति का अनुभव किया जा सकता है। चंबा पट्टन वह क्षेत्र है, जहां नौका विहार की सुविधा भी उपलब्ध है। चंबा पट्टन में एक विशाल और प्राचीन पीपल का पेड़ है, जो गर्मियों की दोपहर में ठंडक और सुकून देता है। प्रागपुर और गारली प्रकृति की गोद में समय बिताने और इन स्थानों की समृद्ध विरासत का आनंद लेने के लिए बेहतरीन जगहें हैं। यहां हर गली में सुंदर वास्तुकला के अद्भुत नमूने देखने को मिलते हैं।

यहां तक कैसे पहुंचें ?

वायुमार्गः निकटतम हवाई अड्डा गग्गल एयरपोर्ट (कांगड़ा-धर्मशाला) में है, जहां से प्रागपुर लगभग 55-60 किमी दूर है। एयरपोर्ट से टैक्सी या कैब लेकर प्रागपुर और गारली पहुंचा जा सकता है।

रेलमार्गः निकटतम रेलवे स्टेशन ऊना है, जहां से प्रागपुर की दूरी करीब 60 किमी है। अब तो वंदे भारत एक्सप्रेस भी ऊना में रुकती है, जिससे पहुंचना और भी आसान हो गया है। ऊना से टैक्सी, कैब या लोकल बस द्वारा प्रागपुर पहुंच सकते हैं।

सड़क मार्गः प्रागपुर और गारली दोनों राष्ट्रीय और राज्य राजमार्गों से अच्छी तरह जुड़े हुए हैं। आप चाहें तो चंडीगढ़ से भी पहुंच सकते हैं, जहां से ये लगभग 180 किमी दूर हैं। दिल्ली से करीब 420 किमी की दूरी पर स्थित हैं।

ईस्वी सन 525 में कांचीपुरम बंदरगाह से एक बौद्ध भिक्षु नाव में बैठकर चीन पहुंच गया। उसका नाम था बोधिधर्म। उसने दीवार के सामने बैठकर लम्बे समय तक ध्यान किया। फिर उसने इस तरह का ध्यान करना चीनियों को भी सिखाया। चीनी भाषा में ध्यान का उच्चारण ‘चान’ हो गया। इसके बाद चीन का ‘चान’ जापान पहुंचा और वहां उसका उच्चारण ‘झेन’ या ‘जेन’ हो गया। इस तरह से ये कहना उचित होगा कि ‘झेन’ के प्रचार-प्रसार में भारत के उस भिक्षु बोधिधर्म का बहुत बड़ा योगदान है।

विचार करना हो तो ऐसे विचारो मानो बुद्ध विचार कर रहे हों...

बुद्ध करुणा की प्रतिमूर्ति थे। उन्होंने कुरीतियों का खुलकर विरोध किया और करुणा की महिमा को बढ़ाया। उन्होंने एकदम निम्न से निम्न जाति के अस्तित्व को भी स्वीकार किया। ‘झेन’ विचारधारा का महत्वपूर्ण उपादान ‘ध्यान’ है। जापान के झेन भिक्षु रोज ‘टी सेरेमनी’ मनाते हैं। इस दौरान वे चाय बनाते हैं। इस क्रिया में सभी एकाकार हो जाते हैं। ‘झेन’ पंथ में ध्यान का मर्म, कर्म और कर्ता एकरूप हो जाते हैं। ऐसे में चित्त अपनी सहज अवस्था में रहता है। लामा सूर्यदास कहते हैं... चलो तो ऐसे चलो/ मानो बुद्ध चल रहे हों/ बैठो तो ऐसे बैठो / मानो बुद्ध बैठे हों / सोते समय ऐसे सोओ / मानो बुद्ध सोए हों / विचार करना हो तो ऐसे विचारो / मानो बुद्ध विचार कर रहे हों/ बस यही क्षण है, जब आप बुद्ध से दूर नहीं होते हो।

बुद्ध के चार आर्य सत्य:

कपिलवस्तु में विहार करने के दौरान राजकुमार सिद्धार्थ को यह समझ में आया कि जीवन पूरी तरह से रोगग्रस्त और मृत्युग्रस्त है। इससे छुटकारा संभव नहीं। ज्ञान प्राप्ति के बाद बुद्ध ने चार आर्य सत्य बताए...

दुख है। दुख का कारण है। दुख का उपाय है। दुख के उपाय का मार्ग भी है। आगे जाकर उन्होंने बताया कि दुख का मूल कारण तृष्णा है और तृष्णा से मुक्ति ही मोक्ष है। बुद्ध ने मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा को जीवन के चार सोपान बताए। उनकी विचारधारा में ईश्वर का कोई स्थान नहीं था; उन्होंने कर्म और करुणा पर बल दिया।

एक प्रेरणादायक कथा:

एक गांव में बौद्ध भिक्षु भिक्षा मांगने गए। एक व्यक्ति उनसे काफी चिढ़ता था। कुछ दिनों के लिए शहर से बाहर जाने से पहले उसने अपनी पत्नी को आदेश दिया कि जब बुद्ध उनके घर आएं, तो उन्हें कुछ न दें। उन दिनों पति का आदेश किसी राजाज्ञा से कम नहीं होता था। दूसरे दिन बुद्ध भिक्षा मांगने उसी के घर पहुंचे। यह देखकर उस व्यक्ति की पत्नी ने कहा- भगवन्! आपको देने के लिए मेरे घर में कुछ भी नहीं है। यह सुनकर बुद्ध आगे बढ़ गए। तीनों दिनों तक यही क्रम चलता रहा। चौथे दिन बुद्ध फिर उसी व्यक्ति के घर पहुंचे। उस दिन वह व्यक्ति घर पर था, तो उसने बुद्ध से कहा- तीन दिनों से मेरी पत्नी तुम्हें भिक्षा नहीं दे रही है, उसके बाद भी तुम मेरे घर भिक्षा मांगने कैसे आ गए। इस पर बुद्ध ने शांति से उत्तर दिया- तुम्हारी पत्नी जिस नम्रता और विवेक से मुझे आदर के साथ ‘ना’ कहती थी, उनकी वही ‘ना' सुनने के लिए वे प्रतिदिन आते हैं। उस महिला की ‘ना' भी करुणा और माधुर्य से भरी हुई थी। यह सुनकर वह शख्स निरुत्तर हो गया।

तेत्सुगन और झेन सूत्रों का संकलन:

जापान के क्योटो नगर में तेत्सुगन नामक झेन साधु ने झेन सूत्रों का संकलन किया और उसे पुस्तक के रूप में प्रकाशित करने का संकल्प लिया। उस समय सारे सूत्र केवल चीनी भाषा में ही उपलब्ध थे। काम बहुत ही कठिन था। इस काम के लिए तेत्सुगन पदयात्रा करते और राशि इकट्ठा करते। वे सहज भाव से सभी के दान को स्वीकार करते। कुछ समय बाद ऐसा हुआ कि प्राकृतिक आपदाओं के कारण वह धन राहत कार्यों में खर्च हो गया। फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी और अंततः 20 वर्षों के प्रयास के बाद यह कार्य पूरा किया। इस दृष्टांत से यही निष्कर्ष निकलता है कि बुद्ध की करुणा और उनके सिद्धांतों ने समाज में गहरी छाप छोड़ी। उनकी शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक हैं और हमें करुणा, मैत्री और समता का मार्ग दिखाती हैं।

बुद्ध की छाया में पंचशील पदयात्रा का यह सूत्र हमें प्रेरणा देता है..

वृक्षं शरणमं गच्छामि

सूर्यम शरणं गच्छामि

सत्यं शरणं गच्छामि

हमें करुणामय बनना सिखाती हैं किन्नरों की ये कहानियां

जून महीना इंटरनेशनल प्राइड मंथ के रूप में मनाया जाता है। आइए जानते हैं कि भारतीय संस्कृति में प्राचीनकाल से ही किस तरह से लैंगिक अल्पसंख्यकों का उल्लेख हुआ है।

कर्नाटक शास्त्रीय संगीत के महान संगीतकार मुथूस्वामी दीक्षितार ने अपनी 'नवग्रह' कृति में बुध ग्रह को 'नपुंसकम' के तौर पर वर्णित किया है, अर्थात जो न पूर्णतः नर है, न पूर्णतः मादा। इस प्रकार, उन्होंने पुराणों में एक कहानी की ओर संकेत किया। इस कहानी के अनुसार, बृहस्पति ग्रह को पता चला कि उनकी पत्नी तारों की देवी 'तारा' अपने प्रेमी चंद्र-देव की संतान के साथ गर्भवती थी। बृहस्पति ने उस संतान को श्राप दिया कि वह नपुंसक लिंग के रूप में जन्म लेगा। इस संतान का नाम बुध था। आगे जाकर बुध ने इला से विवाह किया। इला एक पुरुष था, जो अनजाने में एक जादुई बाग में जाने पर महिला बन गया था। उनके मिलन से राजाओं का चंद्र-वंश उत्पन्न हुआ। इसका उल्लेख महाभारत में है।

इला की कहानी जैसी भारत में और भी ऐसी अनेक कहानियां हैं, जिनमें लोगों ने अपना लिंग बदला। नारद एक तालाब में गिरने पर स्त्री के रूप में बदल गए और फिर उन्हें माया का अर्थ समझ में आया। शिव यमुना में स्नान करके गोपी बन गए, ताकि वे कृष्ण के साथ रास-लीला में भाग ले सकें। वृंदावन में गोपेश्वरजी का मंदिर इसी कहानी पर आधारित है।

अहमदाबाद से कुछ दूरी पर बहुचरा माता का मंदिर है, जो मुर्गे पर सवार होती हैं। यह मान्यता है कि किसी समय वहां एक तालाब हुआ करता था, जो स्त्री को पुरुष में, घोड़ी को घोड़े में और मादा कुकुर को नर कुकुर में बदल देता था। हालांकि यह तालाब अब सूख गया है, लेकिन महिलाएं आज भी इस मंदिर में जाकर बालक की मांग करती हैं। वहां वे भगत (जिन्हें कुछ लोग किन्नर कहते हैं) से आशीर्वाद मांगती हैं। भगत पुरुष होते हैं, लेकिन मानते हैं कि वे महिलाएं हैं और इसलिए जीवनभर साड़ी पहनते हैं।

पॉन्डिचेरी के पास कूवगम गांव में विपरीतलैंगिक अली समाज हर वर्ष एक ऐसी घटना मनाता है, जिसका उल्लेख महाभारत में हुआ था। कुरुक्षेत्र के युद्ध में पांडवों की जीत सुनिश्चित करने के लिए अर्जुन और उनकी नाग पत्नी 'उलूपी' के पुत्र अरावन की बलि चढ़ाया जाना आवश्यक था। अरावन विवाह किए बिना मरना नहीं चाहता था, लेकिन कोई महिला भी ऐसे किसी पुरुष से विवाह नहीं करना चाहती थी, जिसकी मृत्यु अगले दिन निश्चित थी। इसलिए कृष्ण ने मोहिनी का रूप लेकर अरावन के साथ एक रात बिताई और अगले दिन उसकी मृत्यु का शोक मनाया।

इन कहानियों का क्या अर्थ निकाला जाएं? क्या ये समलैंगिकों की कहानियां हैं? इन कहानियों ने निश्चित ही लिंग और कामुकता की पारंपरिक समझ को उथल-पुथल कर दिया है। प्राचीन भारत में लेखकों और कवियों ने निस्संदेह एक ऐसी स्थिति की कल्पना की थी, जहां पुरुषत्व और स्त्रीत्व में भेद कई बार धुंधला होता था और अदृश्य भी हो जाता था। यह विषय भले ही असहज हो, पर ये कहानियां लगातार बिना किसी लज्जा या अपराधबोध के बताई गईं और इसकी जड़ें हम भारतीय तत्त्वमीमांसा में पाते हैं।

भारतवासियों ने हमेशा से माना है कि हमारी आत्मा पुराने शरीर को छोड़कर और नए शरीर को धारण कर पुनर्जन्म लेती रहती है। अपने कर्म के अनुसार हम पेड़, पत्थर, पक्षी, प्राणी, पुरुष, स्त्री, स्त्री बनने के इच्छुक पुरुष, पुरुष बनने की इच्छुक स्त्री, देवता या दानव के रूप में भी जन्म ले सकते हैं। इस अनंत ब्रह्मांड में संभावनाएं भी अनगिनत हैं। ज्ञानी व्यक्ति जानते हैं कि पुरुषत्व और स्त्रीत्व लिंगहीन आत्मा को ढकने वाली मात्र चादर जैसे हैं। यह जरूरी है कि हम शरीर से न जुड़ें, बल्कि उसके सामर्थ्य को मनाएं और उसकी सीमाओं को जानकर अंततः उनके पार जाएं।

तो प्रश्न यह है कि क्या हममें उन लैंगिक और कामुक अस्पष्टताओं को समाहित करने की करुणा है जो सभ्य मानव समाज में उपस्थित होती है? मैं समझता हूं हममें वह करुणा है। प्रत्येक युग में नए नियम जन्म लेकर विश्व व्यवस्था को नया आकार देते हैं। महाभारत में एक ऐसे युग का उल्लेख है, जिसमें विवाह नहीं होते थे। फिर श्वेतकेतु ने विवाह के नियम स्थापित कर यह व्यवस्था बदल दी। हम एक ऐसे युग से भी गुजरे हैं, जिसमें हमने लैंगिक अल्पसंख्यकों को अमान्य घोषित करने वाले औपनिवेशिक नियमों का विरोध नहीं किया। ये नियम अमानवीय भी रहे। किंतु अब इसकी भरपाई करने का समय आ गया है।

मजरूह सुल्तानपुरी: हकीम से ऐसे बन गए थे गीतकार

मजरूह सुल्तानपुरी जैसा महान गीतकार और शायर जिसने उर्दू अदब में भी उतना ही बड़ा मुकाम हासिल किया था, को दुनिया से गए 25 साल हो गए हैं। बीती 24 मई को उनकी पच्चीसवीं पुण्यतिथि थी। आज इस कॉलम में उन्हीं की जिंदगी से जुड़े कुछ किस्से।

मजरूह साहब की पैदाइश उप्र के सुल्तानपुर की थी। उनके वालिद पुलिस में थे। उनका एडमिशन एक मदरसे में कराया गया था, जहां से उन्होंने उर्दू, अरबी और फारसी की तालीम हासिल की। बचपन से गानों का शौक था, इसलिए उन्होंने गाने की क्लास भी जॉइन कर ली थी। मगर उनके पिता बहुत सख्त थे। उन्होंने उनका गाना छुड़वाकर उन्हें यूनानी डॉक्टर बनाने की सोची और उनका यूनानी कॉलेज में दाखिला भी करवा दिया। उसके बाद वो यूनानी डॉक्टर यानी हकीम बन गए, मगर उनको शौक शायरी का था। शायरी उन्होंने बचपन से ही शुरू कर दी थी। पहले उन्होंने अपना तखल्लुस (पेन नेम या उपनाम) रखा 'नासेह'। इसका मतलब होता है नसीहत देने वाला। बाद में उन्हें ये तखल्लुस रास नहीं आया। फिर उनके एक दोस्त ने कहा कि तुम अपना उपनाम 'मजरूह' रख लो। और फिर उनका तखल्लुस मजरूह हो गया। मजरूह का मतलब होता है घायल और फिर वे मजरूह नाम से मुशायरे पढ़ने लगे। हकीम की प्रैक्टिस कम कर दी। पूरा ध्यान मुशायरों में लगाने लगे और हिंदुस्तान घूमने लगे।

एक बार वो मुशायरा पढ़ रहे थे। वहीं पर जिगर मुरादाबादी भी थे। मजरूह साहब को सुनकर मुरादाबादी साहब ने पूछा कि ये इतनी कम उम्र का बच्चा इतनी अच्छी शायरी कर रहा है। कौन है ये! तो उन्हें बताया गया कि इसका नाम मजरूह है और फिर जिगर साहब से मुलाकात करवाई गई। इस तरह जिगर साहब ने मजरूह को अपनी छत्र-छाया में ले लिया। पूरी दुनिया ये बात जानती है कि जिगर मुरादाबादी, मजरूह साहब के उस्ताद रहे हैं, मगर सचिन पिलगांवकर जी ने मुझे बताया था कि मुरादाबादी, मजरूह साहब के केवल उस्ताद नहीं, एक मेंटर थे। यह बात उन्हें स्वयं मजरूह साहब ने बताई थी। उस्ताद वो होता है, जो केवल आपकी लिखी हुई रचनाओं को दुरुस्त करता है, आपके लेखन में आपको गाइड करता है। लेकिन मेंटर आपके लिखे हुए को दुरुस्त करने के साथ-साथ जिंदगी में भी राह दिखाता है।

बकौल सचिन जी, मजरूह साहब ने उन्हें बताया था कि जब वे जवान थे, किसी बड़े शायर की जमीन पर और उन्हीं की बेहर लेकर कुछ शेर लिखे और जिगर साहब को सुनाए। जिगर साहब ने सुनते ही कहा कि ये तो उस शायर की जमीन और बेहर है। तो मजरूह साहब ने पूछा कि इसमें क्या हर्ज है? जिगर साहब ने कहा कि दूसरों की जमीन पर लिखो, मगर अपना कलाम कहने के बाद। खुद अपने आप को जब एक शायर के तौर पर स्थापित कर लो, उसके बाद कहो, उससे पहले नहीं। शुरुआत में इस तरह का काम तुम्हारा नाम खराब कर देगा। मजरूह साहब ने सचिन जी को बताया कि इससे फायदा यह हुआ कि बचपन से ही मेरे मेंटर ने मुझे समझा दिया तो मैंने स्वयं को दूसरों से प्रेरित होना या उनके विचारों को लेने से रोक दिया।एक बार एक मुशायरे में जिगर साहब और मजरूह साहब दोनों थे, साथ ही फिल्म इंडस्ट्री के बहुत बड़े प्रोड्यूसर कारदार साहब भी थे। कारदार साहब ने जिगर साहब से कहा कि मैं एक फिल्म बना रहा हूं शाहजहां और चाहता हूं कि आप उसमें गाने लिखें। तो जिगर साहब बोले कि देखो, ये फिल्मी गाने लिखना मेरे बस की बात नहीं है। ये नौजवान शायर है मजरूह। इसको तुम मुशायरे में सुन चुके हो। फिर जिगर साहब ने कारदार साहब से यह भी पूछा कि तुम तो खुमार बाराबंकवी से लिखवा रहे थे? तो वो बोले कि खुमार साहब दो गाने लिख भी चुके हैं, लेकिन उनको धुन पर लिखने में तकलीफ आती है। इस पर जिगर साहब ने मजरूह साहब कहा कि तुम कोशिश करो। मजरूह साहब बोले, आप खुद तो मना कर रहे हैं और मुझे लिखने को बोल रहे हैं। मैं भी आपकी तरह साहित्य में, अदब में खुद को बड़ा शायर बनाना चाहता हूं, फिल्मी गीतकार नहीं।

तो जिगर साहब एक मेंटर की तरह समझाते हुए बोले- देखो, तुम अभी नौजवान हो। 24-25 साल के हो। कल तुम्हारी शादी होगी, बीवी-बच्चे होंगे, जिम्मेदारियां बढ़ेंगी। मैं अपने तजुर्बे से कह रहा हूं कि सिर्फ शायरी से घर नहीं चलेगा। तो जिगर साहब के समझाने के बाद मजरूह साहब ने हां कर दी और नौशाद साहब के म्यूजिक पर उन्होंने शाहजहां फिल्म के गाने लिखे।

सोचिए, आप अपने जीवन से क्या चाहते हैं

आपको वही मिलेगा, जो आपके हित में है

जब तक आप खुद ईमानदारी से स्वीकार नहीं करते कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं, तब तक आप भ्रम की स्थिति में रहेंगे। यह भ्रम तब तक नहीं जाएगा जब तक आप यह विश्वास नहीं करते कि आप उस चीज के योग्य हैं, जो आप चाहते हैं। यदि वह आपके सर्वोच्च हित में है, तो वह अनुभव आपको जरूर मिलेगा। यह समझें कि जीवन में आपको वही मिलेगा जो आपके लिए उचित और आवश्यक है।

अपने भीतर की आवाज सुनने की कोशिश करें

जो बात या घटना आपको बार-बार दुख देती है, उस पर ध्यान दें। सोचें कि वह आपको क्यों परेशान करती है। समस्या को समझें, उसका समाधान खोजें और उन सभी बुरे विचारों को छोड़ने का प्रयास करें। उत्तर न मिले तो आंखें बंद करें, अपने भीतर एक कल्पनात्मक दीप जलाएं और देखें कि भीतर से कौन-से शब्द या छवियां आपकी मदद करती हैं। अपने भीतर की आवाज को नजरअंदाज न करें।

हर निर्णय के दूरगामी परिणाम भी होते हैं

अपने जीवन को सरल बनाने के लिए 'ना' कहना अभ्यास में लाएं। यह अपने आप में एक कठिन अनुशासन है, लेकिन लाभकारी भी है। यह बिल्कुल आसान नहीं होता। कुछ जरूरतें और अवसर ऐसे होते हैं जिनका उत्तर देना ही पड़ता है। हर निर्णय के दूरगामी परिणाम भी होते हैं। हम सब कुछ नियंत्रित नहीं कर सकते। लेकिन जब भी संभव हो, सादगी को चुनना हमारे जीवन में स्वतंत्रता का अनुभव जोड़ देता है।

जीवन में हर पल को थाम लें, यह मूल्यवान है

जब आप वर्तमान क्षण में जीते हैं, तो अतीत और भविष्य से अपना जुड़ाव तोड़ देते हैं। आप बीते कल के पछतावे को एक ओर रख देते हैं और आने वाले कल के डर को पीछे छोड़ देते हैं क्योंकि अंततः ये पल अपनी मर्जी से आते हैं और चले जाते हैं। हर पल को थामना मूल्यवान हो सकता है। आखिरकार, क्या हमारा जीवन इन्हीं क्षणों की एक श्रृंखला नहीं है? इसलिए आप भी जीवन के हर पल को थाम लें।

प्रकृति हमें अकेला नहीं होने देती - रस्किन बॉन्ड

1. हंसना और दया करना ही वे बातें हैं, जो मनुष्य को पशु से श्रेष्ठ बनाती हैं।
2. खुशी तितली की तरह होती है, दुर्लभ और कोमल। इसका पीछा न करें। अगर आप शांत रहें, तो वह खुद आकर आपके हाथ पर बैठ सकती है। लेकिन सिर्फ थोड़ी देर के लिए। उन पलों का स्वाद लें, क्योंकि वे बार-बार नहीं आते।
3. सारा वैभव उस साहस से आता है, जो शुरुआत करने में होता है।
4. अतीत हमेशा हमारे साथ होता है, क्योंकि वही वर्तमान को पोषित करता है।
5. सबसे अच्छी यात्रा वह होती है जिसमें निकलते समय कोई मंजिल तय नहीं होती।
6. कल मैं दुःखी था, हो सकता है कल फिर दुःखी हो जाऊं, लेकिन आज मैं जानता हूं कि मैं खुश हूं। मैं जीते जाना चाहता हूं, हर भौतिक चीज का आनंद लेते हुए। मैं जानता हूं कि यह एक जीवन, चाहे जितना भी लंबा हो, मेरे हृदय को संतुष्ट नहीं कर सकता।
7. दुनिया बदलती रहती है, लेकिन कहीं न कहीं कुछ न कुछ हमेशा वैसा ही रहता है।
8. प्रकृति के पास रहें और आप कभी अकेला महसूस नहीं करेंगे।

घर को नमी और सीलन से बचाएं

बारिश शुरू होने से पहले करें ये काम, फर्नीचर-दीवारें और छत रहेगी सुरक्षित

मानसून में घर को सबसे ज्यादा नुकसान नमी और पानी से होता है। बारिश का पानी दीवारों और छत में रिसकर फफूंदी पैदा कर सकता है। लकड़ी के फर्नीचर, दरवाजे और खिड़कियां भी पानी की वजह से फूल या सड़ सकती हैं। साथ ही कुछ अन्य चीजों को भी नुकसान पहुंचता है। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

मानसून से पहले घर की इन चीजों की कैसे देखभाल कर सकते हैं?

मानसून के मौसम में पहले से कुछ तैयारी करना जरूरी है ताकि बारिश के पानी से कोई नुकसान न हो और घर सुरक्षित रहे। इसके लिए सबसे पहले घर के आसपास की नाली को अच्छी तरह से साफ कर लें। इससे पानी का जमाव नहीं होगा। इसके अलावा छत और दीवारों की दरारों को अच्छे से भरवाएं ताकि बारिश का पानी अंदर न आ सके। बाहरी दीवारों पर वाटरप्रूफ पेंट लगवाने से दीवारें नमी से बची रहती हैं। छत पर कबाड़ इकट्ठा न करें क्योंकि इससे पानी का जमाव हो सकता है और बाद में दिक्कतें पैदा हो सकती हैं।

घर के अंदर की नमी को कम करने के लिए मानसून से पहले क्या तैयारियां कर सकते हैं?

मानसून के मौसम में घर के अंदर की सही तैयारी करना बहुत जरूरी है, ताकि बारिश और नमी से कोई नुकसान न हो। नीचे दिए ग्राफिक में कुछ आसान टिप्स देखिए-

जूतों और गीली चीजों के लिए अलग जगह बनाएं

मानसून में घर में गंदगी और नमी बाहर से आने का खतरा ज्यादा रहता है। खासतौर पर जूतों, छतरियों और रेनकोट के जरिए। इस परेशानी से बचने के लिए घर के मुख्य दरवाजे के पास ही एक छोटा सा कॉर्नर बनाएं। वहां एक मजबूत और खुली जूता रैक रखें, जिसमें गीले जूते आराम से रखे जा सकें और वे सूखते भी रहें। साथ ही दीवार पर हुक या स्टैंड लगाकर छतरियों और रेनकोट को टांगने की जगह बनाएं। इसके नीचे एक पोंछा या पानी सोखने वाला मैट बिछा सकते हैं, जिससे टपकता पानी फर्श पर न फैले।

फर्श पर बैंबू या रबर मैट का इस्तेमाल करें

मानसून में कारपेट या कपड़े वाले मैट जल्दी गीले हो जाते हैं। इससे बदबू और फंगस का खतरा रहता है। इसलिए मानसून में कारपेट की जगह बैंबू या रबर से बने मैट बिछाना ज्यादा बेहतर है। ये न केवल पानी सोखने में मदद करते हैं, बल्कि जल्दी सूख जाते हैं। साथ ही इनकी सफाई भी आसान होती है। इन मैट्स को खासकर एंट्री पॉइंट्स, बाथरूम के बाहर, किचन एरिया और बालकनी में बिछाना चाहिए।

कीटों से बचाव के लिए पेस्ट कंट्रोल जरूरी

मानसून में नमी बढ़ने के कारण कीड़े-मकोड़े, तिलचट्टे, चींटियां, दीमक और मच्छरों की संख्या तेजी से बढ़ती है। इसलिए मानसून से पहले ही एक बार प्रोफेशनल पेस्ट कंट्रोल करवाना जरूरी है। इससे कीटों के अंडों और छिपे हुए कीटों को खत्म किया जा सकता है। खासतौर पर रसोई, बाथरूम, स्टोर रूम और घर की दरारों वाले हिस्सों में फोकस करें। ये कीटों के छिपने की सबसे आम जगह होती हैं। अगर आप केमिकल से बचना चाहते हैं तो नीम का तेल, कपूर या लेमनग्रास जैसे नेचुरल रिपेलेंट का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

घर में ताजी हवा का आना बहुत जरूरी

अगर घर में वेंटिलेशन ठीक न हो तो नमी जमा होने लगती है, जिससे दीवारों पर फफूंदी (fungus), बदबू आने लगती है। इसलिए जरूरी है कि आप हर दिन कुछ समय के लिए खिड़कियां और दरवाजे खोलें ताकि घर में ताजी हवा और नेचुरल रोशनी आ सके।

इससे न केवल घर का माहौल हल्का और सुखद बनता है, बल्कि बैक्टीरिया और फंगस से भी बचाव होता है। अगर कोई ऐसी जगह है, जहां खिड़कियां नहीं हैं तो एग्जॉस्ट फैन लगवाना या डिह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करना अच्छा विकल्प है।

दीवारों और फर्नीचर की साफ-सफाई जरूरी

मानसून के दौरान हवा में नमी बढ़ने से घर की दीवारें और फर्नीचर सबसे जल्दी प्रभावित होते हैं। इसलिए दीवारों और फर्नीचर को नियमित रूप से सूखे कपड़े से पोंछें ताकि उस पर नमी जम न पाए। लकड़ी के फर्नीचर के नीचे या पीछे अखबार या नेप्थलीन बॉल्स रखें, जिससे नमी कम हो और कीड़े न पनपें।

मृतक का पैन-कार्ड कैंसिल कराना क्यों जरूरी

आयकर विभाग के मुताबिक, 31 मार्च 2024 तक देश में 74.67 करोड़ से अधिक लोगों को परमानेंट अकाउंट नंबर (PAN) जारी किए जा चुके हैं। पैन कार्ड एक जरूरी डॉक्यूमेंट है, जिसमें कई महत्वपूर्ण जानकारियां दर्ज होती हैं। नौकरी करने से लेकर आयकर रिटर्न दाखिल करने, बैंकिंग लेनदेन, शेयर बाजार या म्यूचुअल फंड में निवेश जैसे फाइनेंस से जुड़े कई कामों में इसकी जरूरत पड़ती है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि किसी व्यक्ति के निधन के बाद उसके पैन कार्ड का क्या होता है? क्या वह अपने आप डिएक्टिव हो जाता है या इसके लिए कोई खास प्रक्रिया होती है?

वैसे तो किसी व्यक्ति की मृत्यु के बाद उसका पैन कार्ड कैंसिल कराने के लिए कोई कानूनी बाध्यता नहीं है। लेकिन ऐसा न करने से भविष्य में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। यही नहीं मृतक का पैन कार्ड इस्तेमाल करने पर कानूनी कार्रवाई भी हो सकती है। इसलिए मृतक के पैन कार्ड को जल्द से जल्द कैंसिल कराना ही बेहतर है।

मृतक व्यक्ति का पैन कार्ड कैंसिल कराना क्यों जरूरी है?

इसके लिए कौन-कौन से डॉक्यूमेंट्स की जरूरत होती है?

किसी व्यक्ति के निधन के बाद उसका पैन कार्ड कैंसिल कराना क्यों जरूरी है?

सबसे पहले तो ये जान लीजिए कि मृतक व्यक्ति का पैन कार्ड तब तक वैध बना रहता है, जब तक उसे औपचारिक तौर पर कैंसिल नहीं किया जाता है। ऐसे में भविष्य में किसी भी परेशानी से बचने के लिए मृतक का पैन कार्ड कैंसिल कराना जरूरी है। ऐसा न करने से व्यक्ति के पैन कार्ड का इस्तेमाल बैंक खाता खोलने, लोन लेने या गलत रिफंड लेने जैसे कई गलत कामों में हो सकता है।

यहां ध्यान रखने वाली बात ये है कि मृतक के टैक्स से जुड़े काम निपटाने और आखिरी रिटर्न भरने के लिए पैन कार्ड कैंसिल कराने से पहले उसमें कानूनी वारिस जोड़ना जरूरी

कैंसिल कराते हुए बरतें सावधानियां

है। मृतक का पैन कार्ड कैंसिल कराने से उसकी फाइनेंशियल आइडेंटिटी सही और सुरक्षित तरीके से बंद हो जाती है। मृत्यु के बाद पैन कार्ड कैंसिल कराना क्यों जरूरी है, इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

मौत के अलावा और किन स्थितियों में पैन कार्ड कैंसिल कराना चाहिए?

मृत्यु के अलावा कुछ अन्य स्थितियों में भी पैन कार्ड कैंसिल करा सकते हैं। जैसेकि-

अगर कोई हमेशा के लिए भारत से बाहर जा रहा है।

अगर पैन कार्ड आयकर विभाग द्वारा डिएक्टिव कर दिया गया है।

अगर इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने गलती से किसी को दो पैन कार्ड दे दिए हैं। हालांकि ये बहुत ही रेयर होता है।

अगर किसी व्यक्ति के पैन कार्ड में कुछ गलत जानकारी दर्ज की गई है।

इसके अलावा अगर कोई कंपनी, LLP (Limited Liability Partnership) या पार्टनरशिप फर्म बंद हो रही है तो उसके मालिक या अन्य ऑथराइज्ड व्यक्ति उस कंपनी या फर्म का पैन कार्ड कैंसिल कराने के लिए आवेदन कर सकते हैं।

मृतक का पैन कार्ड कैंसिल कराने के लिए कौन-कौन से डॉक्यूमेंट्स की जरूरत होती है?

इसके लिए मृतक के वारिस के पास कुछ डॉक्यूमेंट्स होने जरूरी हैं। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

मृतक व्यक्ति का पैन कार्ड कैंसिल कराने की प्रक्रिया क्या है?

मृतक के परिवार का कोई सदस्य उसके पैन कार्ड को कैंसिल करा सकता है। इसके लिए सबसे पहले अपने इलाके के इनकम टैक्स डिपार्टमेंट के असेसिंग ऑफिसर (AO) को एक औपचारिक पत्र लिखना होगा। इस पत्र में मृतक का पूरा नाम और पैन नंबर, उसकी मृत्यु की तारीख और पैन कार्ड कैंसिल कराने के लिए रिक्वेस्ट लिखें। इसके साथ ही उस पत्र पर कानूनी वारिस या प्रतिनिधि की साइन, उसकी डीटेल और मृतक से उनका क्या रिश्ता है, यह भी बताएं।

पत्र तैयार करने के बाद इसमें सभी जरूरी दस्तावेज संलग्न करके खुद जाकर AO को दें या फिर रजिस्टर्ड पोस्ट से भेजें। यह मृतक के पैन कार्ड को कानूनी रूप से कैंसिल कराने का सही तरीका है।

बच्चे के लिए ख़तरनाक है मोबाइल का साथ, ऐसे पाएं इस लत से छुटकारा

बच्चों का हर वक़्त मोबाइल पर उंगलियां चलाना, हर समय हाथ में मोबाइल लेकर बैठना, कोई भी काम हो- चाहे खाना खा रहे हों या बाथरूम में नहाते हुए म्यूज़िक सुनना हो- मोबाइल का साथ कहीं नहीं छूटता है। जब बात होमवर्क या प्रोजेक्ट से संबंधित कुछ भी सर्च करने की हो तब वे अपने पैरेंट्स या शिक्षक से मदद लेने के बजाय मोबाइल का मार्गदर्शन पसंद करते हैं। इसलिए मोबाइल कई बच्चों के लिए शरीर का एक नया एक्सटेंशन बन गया है जो चौबीसों घंटे उनके साथ रहता है।

जल्दी खो रहे धैर्य

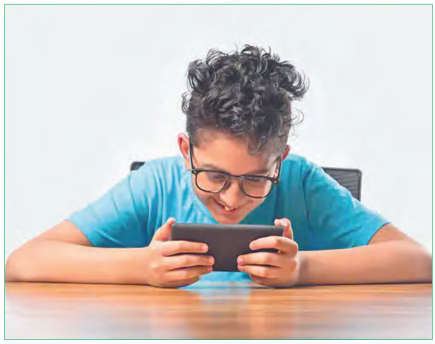
हर समय स्क्रीन के सामने बने रहने की लत और हर काम जल्दी से हो जाने की चाहत बच्चों को अधीर बना रही है, जिसके कारण वे चिड़चिड़े हो रहे हैं। अपने माता-पिता, टीचर की थोड़ी-सी भी डांट सहन नहीं कर पाते, ग़ुस्सा भी बहुत जल्दी आ जाता है।

कम होती एकाग्रता

हर पल मोबाइल पर आते नोटिफिकेशंस, अलर्ट और मैसेजेस उनका ध्यान भटकाते रहते हैं। उनकी एकाग्रता कम हो रही है और वे काम को बीच में छोड़कर मोबाइल देखने में लग जाते हैं। ऐसे में कोई लक्ष्य कैसे पूरा होगा?

सम्प्रेषण में कमी

बच्चों ने आपस में मिलना-जुलना, बातचीत करना छोड़ दिया है। वे अभिभावकों और रिश्तेदारों से भी दूर हो गए हैं। माता-पिता से भी संवाद में कमी आ रही है। आभासी दुनिया की मदद से वे अनजान लोगों से कनेक्ट हो रहे हैं और अपने आसपास के लोगों से दूर। शब्दों के बजाय इमोजी और संक्षेपाक्षरों का उपयोग करके भाषा कौशल भी खो रहे हैं। असलियत में लोगों से दूर होने के कारण



अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं, जिसके कारण आत्मविश्वास की कमी, डिप्रेशन, एंग्ज़ायटी, चिड़चिड़ापन, नींद न आना जैसी समस्याएं बढ़ती जा रही हैं।

काम बीच में ही छोड़ देना

बच्चे जब किसी काम में एक-दो बार असफल होते हैं या उसके पूरा होने में ज़्यादा समय लग रहा होता है तो वे उसे बीच में ही छोड़ देते हैं। हर समस्या का हल वे इंटरनेट पर खोजते हैं और त्वरित हल पाने की उनकी ललक अगर पूरी न हो, तो निराशा और हताशा से भर जाते हैं।

ऑनलाइन गेम्स की लत

बच्चों में ऑनलाइन गेम खेलने की लत बढ़ती जा रही है। कुछ बच्चे लेवल पार करने के लिए माता-पिता का पैसा लगा रहे हैं और हारने पर कुछ आत्महत्या जैसे क़दम तक उठा रहे हैं। झूठ बोलना और वित्तीय धोखाधड़ी भी बढ़ रही है।

त्वरित प्रतिसाद की चाहत

ये पीढ़ी आभासी दुनिया में रहना ज़्यादा पसंद कर रही है जहां सबकुछ फटाफट होता है। वे अपनी तस्वीरें, जोक्स सोशल मीडिया पर पोस्ट करते रहते हैं और बार-बार देखते हैं कि कितने लाइक्स, कमेंट मिले हैं। थोड़ी देर तक कोई कमेंट ना मिले या कम लाइक या कमेंट्स हों तो बेचैन होने लगते हैं। लाइक्स व फॉलोअर्स का यह हिसाब ख़तरनाक खेल भी बन चुका है।

नींद की बढ़ती समस्या

देर रात तक डिजिटल उपकरण के उपयोग के कारण बच्चों को देर तक जागने की आदत बन गई है जो उन्हें हर समय FOMO (Fear Of Missing Out; कुछ छूट जाने का डर) का शिकार भी बना रही है। उनके हर समय स्क्रीन व नीली रोशनी के संपर्क में लगातार रहने से मेलाटोनिन का उत्पादन बाधित होता है। डूमस्क्रॉलिंग, देर रात तक बिंज-वॉचिंग और चैटिंग के कारण नींद का समय और गुणवत्ता बहुत कम हो गई है। नींद में कमी से हो रहा है चिड़चिड़ापन, मूड में उतार-चढ़ाव, ध्यान केंद्रित न कर पाना, ख़राब याददाश्त, संज्ञानात्मक क्षमता में कमी, तनाव में वृद्धि, थकान व उत्पादकता घटना। यह लत मोटापे, अनिद्रा और हृदय संबंधी बीमारियों जैसी समस्याएं बढ़ाती है।

आंखों की दिक़्क़तें

मोबाइल पर लगातार गेम खेलने या सोशल मीडिया पर ज़्यादा वक़्त बिताने के कारण बच्चों में आंखों की सेहत पर नकारात्मक असर देखने को मिल रहा है। मसलन, डिजिटल आई स्ट्रेन या कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम की समस्याएं बढ़ रही हैं। एक अध्ययन के अनुसार, 5 से 15 वर्ष की उम्र के बच्चे औसतन 6-8 घंटे तक स्क्रीन पर बिताते हैं।

ग़ौर कीजिएगा...

लत आपने लगाई, बच्चा कैसे छोड़े? हम दो तरह के समूहों में बंटे हुए हैं-

- एक समूह में वे बड़े और बुज़ुर्ग हैं, जो साल-डेढ़ साल के शिशु के कारनामों के वीडियो बनाते हैं, उनके मोबाइल पर खेल को प्रोत्साहित करते हैं, ख़ासकर मांएं, जो बच्चों को किसी गतिविधि में व्यस्त करने के लिए उन्हें मोबाइल थमा देती हैं।

घर पर बनाएं आसान तरीक़े से बाज़ार जैसी स्वादिष्ट पानीपुरी और सब मिलकर खाएं

गोलगप्पे बनाते हैं...

क्या चाहिए

सूजी- 1 कप, मैदा या गेहूं का आटा- 2 बड़े चम्मच, बेकिंग सोडा- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं

एक बड़े बर्तन में सूजी, मैदा, बेकिंग सोडा और नमक डालकर अच्छी तरह से मिला लें।

थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए सख़्त आटा गूंध लें। आटे को गीले कपड़े से ढककर 20-25 मिनट के लिए रख दें।

आटे को दोबारा गूंधकर चिकना कर लें। अब आटे को बराबर भागों में बांट लें। प्रत्येक भाग को गोल आकार दें और हथेलियों के बीच दबाकर चपटा कर लें।लोई को चकले पर रखकर गोल रोटी बेल लें। ध्यान रहे कि यह न ज़्यादा पतली हो और न ज़्यादा मोटी। अब कटर या ढक्कन से गोल हिस्से काट लें।

एक गहरी कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें। इसमें 5-6 पूरियां एक-एक करके डालें। पूरियों को एक साथ नहीं डालना है। प्रत्येक पूरी को कलछी से हल्का दबाएं ताकि वह फूल जाए। फूलते ही पूरियों को पलट दें और दोनों तरफ से सुनहरा कुरकुरा सेंकें। गोलगप्पे तैयार हैं...

गोलगप्पे का भरावन और पानी तैयार करें...

भरावन के लिए...

क्या चाहिए

मध्यम आकार के आलू- 2 उबले हुए, उबले हुए चने या मटर- 1/2 कप, छोटे आकार का प्याज़- 1 बारीक कटा हुआ (वैकल्पिक), चाट मसाला- 1/2 बड़ा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, बारीक कटा हरा धनिया- थोड़ा-सा।

ऐसे बनाएं

एक बोल में आलू मसलें। इसमें सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। भरावन तैयार है।

पानी के लिए...

क्या चाहिए

कटा हरा धनिया- 1 कप, पुदीने की पत्तियां- 1/2 कप, हरी मिर्च- 2-3, अदरक का टुकड़ा- 1 इंच, इमली का गूदा- 2 बड़े चम्मच, भुना जीरा पाउडर- 1 छोटा चम्मच, काला नमक- 1/2 छोटा चम्मच, सफ़ेद नमक, ठंडा पानी- 5 कप।

ऐसे बनाएं

इमली का पानी बना लें। हरा धनिया, पुदीना, हरी मिर्च और अदरक को थोड़े-से पानी के साथ बारीक पीस लें। इस पेस्ट को एक बड़े गहरे बर्तन में निकाल लें। इसमें इमली का पानी, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और सफ़ेद नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ठंडा पानी डालकर मिलाएं।

क्या है स्किन साइक्लिंग का ट्रैंड

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हरकोई चाहता है कि एक ऐसा स्किनकेयर रूटीन जो काम भी करे और स्किन को थकाए नहीं। जहां एक तरफ बाजार में एक से बढ़ कर एक प्रोडक्ट्स मौजूद हैं, वहीं दूसरी तरफ ओवरलोडिंग स्किन को नुकसान भी पहुंचा सकती है। ऐसे में स्किन साइक्लिंग एक ऐसा नया साइंटिफिक ट्रैंड बन कर सामने आया है, जो स्किन को ऐक्टिव इनग्रीडिऐंट्स से फायदा दिलाता है और वह भी बिना साइड इफैक्ट्स के।

हैली बीबर, कर्टनी कार्डिशियन से ले कर कई ब्यूटी स्पैशलिस्ट स्किन साइक्लिंग को फौलो कर रहे हैं। इन का कहना है कि इस से स्किन ज्यादा क्लीयर, ब्राइट और कैमरा रैडी रहती है।

क्या है स्किन साइकलिंग

यह दरअसल एक रोटेशन बेस्ड स्किनकेयर रूटीन है जिस में 4 रातों का एक साइकिल फौलो किया जाता है। हर रात का एक अलग रूटीन होता है। पहले स्किन को ऐक्सफोलिएट किया जाता है, फिर उसे ऐक्टिव इनग्रीडिऐंट्स दिए जाते हैं और फिर 2 दिनों तक उसे रैस्ट और रिपेयर के लिए छोड़ा जाता है।

इस रूटीन का पर्पज है स्किन को बैलेंस देना

जब हर रात एक ही ऐक्टिव इनग्रीडिऐंट जैसे रैटिनौल या ऐसिड्स लगते हैं तो स्किन पर इरिटेशन, रैडनैस या ड्राईनैस हो सकती है। लेकिन जब इन ऐक्टिव्स को स्मार्टली रोटेट किया जाए तो स्किन को भरपूर फायदा भी मिलता है और रिकवरी का समय भी मिलता है।

4 रातों का साइक्लिंग रूटीन

पहली रातः पहली रात ऐक्सफोलिएशन नाइट है। इस दिन स्किन को कैमिकल ऐक्सफोलिएंट से साफ किया जाता है। इस में ग्लाइकोलिक ऐसिड 7त्न, लैक्टिक ऐसिड या सैलीसिलिक ऐसिड जैसे एएचए/बीएचए प्रोडक्ट्स त्वचा की डैड सैल्स हटाते हैं। इस से न सिर्फ स्किन स्मूद बनती है, बल्कि बाद में प्रयोग किए जाने वाले बाकी इनग्रीडिऐंट्स भी स्किन में अच्छी तरह घुलमिल जाते हैं।

दूसरी रातः यह रैटिनौइड नाइट है। दूसरे दिन रैटिनौल या रैटिनौइड 0.3त्न का इस्तेमाल होता है। यह इनग्रीडिऐंट स्किन सैल टर्नओवर को तेज करता है जिस से फाइनलाइंस, डलनैस, पिगमैंटेशन जैसी समस्याएं धीरेधीरे कम होती हैं।

तीसरी और चौथी रातः इन्हें रिकवरी नाइट्स कहते हैं। इन 2 रातों में स्किन को आराम दिया जाता है यानी कोई हार्श ऐक्टिव इनग्रीडिऐंट स्किन पर नहीं लगाया जाता। बस, जैंटल मौइस्चराइजर, बैरियर रिपेयर क्रीम और हाइड्रेटिंग सीरम जैसे कि ह्यूलोरोनिक ऐसिड, नियासिनामाइड, सिरामिड मौइस्चराइजर, स्क्वैलें औयल या स्लीपिंग मास्क लगाए जाते हैं ताकि स्किन खुद को रिपेयर कर सके।

मिलती है स्मूद स्किन

स्किन साइक्लिंग को अपनाने के बाद कुछ ही हफ्तों में महसूस होता है कि स्किन पहले से ज्यादा स्मूद और ग्लोइंग हो गई है। रैडनैस और ड्राइनैस कम होने लगती है। स्किन की सैंसिटिविटी कम होने लगती है और स्किन बैरियर मजबूत हो जाता है। यह रूटीन खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो पहले स्किनकेयर में बहुत सारे प्रोडक्ट्स एकसाथ यूज कर के नुकसान कर बैठते थे।

असल में स्किन साइक्लिंग एक साइंटिफिक अप्रोच है जो स्किन को रैस्ट और रिस्पौंस दोनों का समय देती है। यह खासकर उन लोगों के लिए अच्छा है जिन की स्किन सैंसिटिव है या जो ऐक्टिव इनग्रीडिऐंट्स को टौलरेट नहीं कर पाते। यह लौंग टर्म में स्किन हैल्थ को बेहतर बनाता है।

यदि आप की स्किन में ऐक्ने की समस्या है तो पहले डर्मैटोलौजिस्ट से सलाह लें और अगर आप किसी मैडिकेशन (ओरल रैटिनौइड) पर हैं तो इस के साथ मिला कर ऐक्सपेरिमैंट न करें। पहली बार रेटिनौल या ऐसिड्स यूज कर रहे हैं तो 'लो ऐंड स्लो' रूल अपनाएं।

क्या आपको भी है डिजिटल नेत्र तनाव

तो जानें इसका रोकथाम और उपचार

हममें से ज्यादातर लोग अपने दिन के ज्यादातर घंटे स्क्रीन के सामने बैठकर बिताते हैं। वो चाहे कंप्यूटर स्क्रीन हो या फिर मोबाइल स्क्रीन। घंटों डिजिटल स्क्रीन के सामने बैठने का सबसे बुरा असर हमारी आंखों पर पड़ता है। जिससे तनाव, अनिद्रा और कई दूसरी बीमारियों के होने की आशंका बढ़ जाती है। आंखों से जुड़ी इस तकलीफ को डिजिटल नेत्र तनाव कहते हैं। डिजिटल नेत्र तनावको ही पहले computer vision syndrome के नाम से जाना जाता था। यह बीमारी दिन-प्रतिदिन लोगों में बढ़ती ही जा रही है।

पहले सिर्फ कंप्यूटर पर काम होता था लेकिन अब लैपटॉप, टैबलेट्स, स्मार्ट फोन भी हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं। इन चीजों के बहुत अधिक इस्तेमाल से डिजिटल नेत्र तनाव की प्रॉब्लम हो जाती है।

इसकी शुरुआत आंखों में हल्के दर्द से हो सकती है। लेकिन समय रहते इलाज नहीं कराया जाए तो भविष्य में आंखों की रोशनी भी जा सकती है।

डिजिटल नेत्र तनाव के शुरुआती लक्षण

आंखों में खिंचाव महसूस होना, आंखों में पानी आना, दर्द होना, धुंधला दिखना, लाला होना, इसके शुरुआती लक्षण हैं। इसके साथ ही सिरदर्द और घबराहट भी हो सकती है। कई बार ये चिड़चिड़ेपन का कारण भी हो सकता है। हो सकता है सुबह उठकर आपको तकलीफ कम हो लेकिन दिन बढ़ने के साथ ही ये तकलीफ बढ़ने लगती है।

1. डिजिटल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना हमारी जरूरत बन चुकी है। ऐसे में हमें उनके इस्तेमाल का सही तरीका भी पता होना चाहिए। इन चीजों को आंखों के बहुत पास या दूर रखकर यूज करना खतरनाक हो सकता है।इन चीजों को दूरी पर रखकर ही इस्तेमाल करना चाहिए।

2. जिस कमरे में बैठकर आप इन चीजों का इस्तेमाल कर रहे हैं वहां पर्याप्त रोशनी होनी चाहिए। वरना आंखों पर जोर पड़ेगा।

3.ऑफिस में एसी वेंट के सामने नहीं बैठना चाहिए। इससे आंखों का पानी सूख जाता है। 20-20-20 का नियम फॉलो करना चाहिए। जो लोग ऑफिस में कंप्यूटर और लैपटॉप में देर तक काम करते हैं, उन्हें हर 20 मिनट पर 20 फीट दूर पर रखी चीज को 20 सेकंड के लिए देखना चाहिए। ये आंखों के तनाव को कम करता है।

4. स्क्रीन ज्यादा ब्राइट नहीं होनी चाहिए और फॉन्ट साइज बहुत छोटे नहीं होने चाहिए।

5. जब आप देर तक कंप्यूटर पर काम करते हैं तो आपकी पलकें एक मिनट में 6-8 बार ही झपकती हैं जबकि 16-18 बार पलकों का झपकना नौर्मल होता है। ऐसे में आवश्यक रूप से हर छह महीने में एकबार आंखों की जांच करा लें।

खूबसूरत पोटली हैंडबैग देगा आपको रॉयल लुक, आउटफिट को बना देंगे हटके

महिलाएं अपने आउटफिट को अट्रैक्टिव बनाने के लिए कई प्रयास करती है। वह मेकअप से लेकर एक्सेसरीज तक हर एक चीज अपने आउटफिट के साथ शामिल करती हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने लुक को गॉर्जियस बनाने के लिए हैंडबैग या पर्स का इस्तेमाल करती है, तो यह खबर आपके लिए बेस्ट हो सकती है। आज हम आपको ऐसे लेटेस्ट पोटली बैग डिजाइन के बारे में बताएंगे, जिसे आप अपने लुक के साथ शामिल कर सकती है।

लाइट पिंक कलर पोटली बैग

अगर आप ट्रेडिशनल या एथनिक आउटफिट पहनने वाली है और अपने लुक को भीड़ से हटकर बनाना चाहती हैं, तो अब आप इस खूबसूरत लाइट पिंक कलर पोटली बैग को ट्राई कर सकती है। इसे अपने आउटफिट के साथ शामिल कर आप किसी हसीना से कम नहीं लगेगी। इस तरह के बैग आपको ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह मिल सकते हैं।

एम्ब्रॉयडरी पोटली बैग

अगर आप अपने ट्रेडिशनल लुक में रॉयल टच चाहती हैं, तो एम्ब्रॉयडर्ड पोटली बैग बेस्ट ऑप्शन है। इन बैग्स पर सुंदर कढ़ाई, जरदोजी वर्क और बीड्स का शानदार काम होता है। एम्ब्रॉयडर्ड पोटली बैग को आप साड़ी, लहंगे या अनारकली सूट के साथ मैच कर सकती हैं। यह बैग आपके ओवरऑल लुक को और भी रिच और क्लासी बना देता है।

डिजाइनर पोटली बैगों

डिज़ाइनर पोटली बैग्स खासतौर पर उन महिलाओं के लिए होते हैं, जो यूनिक और स्टाइलिश चीजों की शौकीन होती हैं। ये बैग्स अलग-अलग फैब्रिक, कटवर्क, स्टोन वर्क, गोटा पट्टी और ट्रेंडी एलीमेंट्स से तैयार किए जाते हैं। डिज़ाइनर पोटली बैग्स को आप शादी, रिसेप्शन या पार्टी में कैरी कर सकती हैं। ये छोटे दिखने वाले बैग्स न सिर्फ आपके स्टाइल को बढ़ाते हैं बल्कि इनमें आपका मोबाइल, लिपस्टिक और छोटी-छोटी चीजें आराम से आ जाती हैं।

वेडिंग पोटली बैग

शादी के अवसर के लिए खासतौर पर वेडिंग पोटली बैग्स बनाए जाते हैं। इनमें हैवी एम्ब्रॉयडरी, मोती, कुंदन और सिक्विन वर्क देखने को मिलता है। दुल्हनें आमतौर पर अपने ब्राइडल आउटफिट के साथ मैचिंग वेडिंग पोटली बैग कैरी करती हैं। गोल्डन, रेड, पिंक और मरून कलर के वेडिंग पोटली बैग्स इन दिनों काफी ट्रेंड में हैं।

वेलवेट फैब्रिक से बने पोटली

वेलवेट फैब्रिक से बने पोटली बैग्स बेहद शाही और एलिगेंट लुक देते हैं। सर्दियों की शादियों या नाइट फंक्शन के लिए वेलवेट पोटली बैग्स परफेक्ट चॉइस हैं। इन बैग्स पर जरदोजी, कढ़ाई या बीड्स का खूबसूरत काम किया जाता है। गहरे रंगों जैसे नेवी ब्लू, मरून, ग्रीन वेलवेट पोटली बैग्स बहुत ज्यादा पसंद किए जाते हैं।

मिरर वर्क पोटली बैग

अगर आप अपने लुक में थोड़ी चंचलता और ट्रेडिशनल टच जोड़ना चाहती हैं, तो मिरर वर्क पोटली बैग जरूर चुनें। गुजरात और राजस्थान के मिरर वर्क डिजाइन आजकल हर जगह छाए हुए हैं। हल्दी, मेहंदी या फंक्शन में मिरर वर्क पोटली बैग कैरी करना स्टाइलिश भी लगेगा और फंक्शन की थीम के साथ भी मैच करेगा।

नहले पर दहला

बाल कहानी

अगले दिन उसने सारे गांव में ढिंढोरा पिटवा दिया कि जो व्यक्ति उसकी दिखाई गई चीज का नाम बता देगा उसको इनाम के तौर पर दस हज़ार रूपया दे दिया जायेगा और जो इस शर्त में पूरा न उतरा, उसे अपना एक बैल देना पड़ेगा।

ढिंढोरा सुनकर गांव वाले चकित रह गये कि गंगू दस हज़ार रूपया इनाम देगा। अगले दिन नत्थू नामक बनिया मैदान में उतरा। वह गंगू के घर गया और बोला- मैं तुम्हारी शर्त मानता हूं। दिखाओ किस चीज का नाम पूछना है?

गंगू ने गांव के मुखिया को बुलाया। फिर नत्थू और मुखिया को लेकर अपने घर आया। घर के आंगन में गंगू की बैलगाड़ी बिना बैल के खड़ी थी। गंगू ने गाड़ी की ओर इशारा करके नत्थू से कहा, "यह क्या है?

नत्थू बनिया पहले तो कुछ शरमाया, फिर हंस कर बोला- ले भाई, यह भी कोई बात है, यह तो बैलगाड़ी है।

अच्छा भाई नत्थू तेरी बात मानी पर अब तू गाड़ी को हाथ लगाकर दिखाइ। गंगू बोला। गांव के मुखिया समझ रहे थे शायद गंगू के दिमाग का कोई पुर्जा ढीला पड़ गया है। नत्थू ने मुस्कुराते हुए गाड़ी के एक पहिए को हाथ लगा कर कहा- ले

यह गाड़ी है ।

पर गंगू बड़े संयम से बोला- पर भइया, यह तो गाड़ी का पहिया है, तू गाड़ी को हाथ लगा। नत्थू जरा हैरान हुआ, पर वह भी...

पर गंगू बड़े संयम से बोला- पर भइया, यह तो गाड़ी का पहिया है, तू गाड़ी को हाथ लगा । नत्थू जरा हैरान हुआ, पर वह भी कच्ची गोलियां नहीं खेला था। उसने गाड़ी की पीठ को हाथ लगाकर कहा- ले यह गाड़ी है।

गंगू अभी भी न माना। हंसते हुए कहने लगा, वाह भई वाह, यह तो गाड़ी की पीठ हुई। गाड़ी कहां है?

नत्थू भी कम न था। उसने बार-बार कभी गाड़ी के बांसों पर, कभी उसके पुर्जे पर हाथ लगाये, और कहता रहा- यह गाड़ी है । पर गंगू भी नत्थू को उन चीजों के नाम बताता रहा, और उसे गाड़ी को हाथ लगाने के लिए कहा। मुखिया ने भी गंगू की ही बात को स्वीकारा।

आखिर नत्थू हार गया। उसने मुखिया के सामने वचन दिया कि वह परसों अपना बैल गंगू को दे देगा। नत्थू बनिया अपना सा मुंह लेकर घर लौट आया। बैल के बिना खेती नहीं हो सकती थी। उसे शर्त हार जाने का बहुत दुख था। आखिर उसे भी एक सूझ आ ही गई।

निश्चित दिन वह अपना एक मात्र बैल लेकर मैदान में खड़ा हो गया। कुछ देर बाद गंगू और गांव का मुखिया भी मैदान में आ गये। इधर गंगू जाट अपनी जीत पर ख़ुश था, तो उधर नत्थू बनिया अपनी सोची तरकीब पर प्रसन्न हो रहा था।

जब सब आ गये तो नत्थू ने गंगू से कहा- पहले बैल को हाथ लगाकर बता कि यह बैल है। फिर इसे अपने घर ले जाना ।

गंगू ने जल्दी से बैल की पीठ पर हाथ फेर कर कहा- यह है बैल।

पर यह तो बैल की पीठ हुई, मैं तो कह रहा हूं कि तू बैल को हाथ लगा । नत्थू बोला।

अब तो गंगू को अपनी चतुराई याद आ गई। उसने बैल के माथे पर हाथ रख कर कहा- यह बैल है । इसी प्रकार गंगू बैल के शरीर के हिस्सों पर हाथ रख कर कहता रहा। पर नत्थू कहता रहा कि वह उसके बैल को हाथ लगाये। उसके अंगो पर नहीं।

अब गंगू की सारी चतुराई पर पानी फिर गया। वह अपना सा मुंह लेकर रह गया। मुखिया ने भी नत्थू की बात को माना। इस तरह नत्थू का एकमात्र बैल बच गया। क्योंकि नत्थू ने गंगू के नहले पर, अपना दहला जो मारा था।

गड्ढे में धंसी आंखों के लिए रोजाना करें सिर्फ एक काम

आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स की समस्या होना आम बात होती है। इससे बचाव के लिए लोग कई तरह की क्रीम और ट्रीटमेंट करवाते हैं, लेकिन इससे डार्क सर्कल्स पर कोई खास असर नहीं होता है। अगर आप भी इस समस्या का सामना कर रहे हैं, तो बस एक काम करना फायदेमंद हो सकता है।

आजकल के समय में लोग अपनी जिंदगियों में इतने बिजी होते जा रहे हैं कि उनके पास नींद पूरी करने, समय पर खाना खाने, फिजिकल एक्टिविटी करने पर ध्यान देने जैसी हेल्दी आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने का भी समय नहीं होता है। हालांकि, इस बात में भी दो राहें नहीं हैं कि कई लोग काम की वजह से नहीं, बल्कि आलस के कारण भी अनहेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं। इसका सबसे ज्यादा असर व्यक्ति के चेहरे पर दिखता है। जी हां, अगर आप समय पर नहीं सोते और डाइट पर ध्यान नहीं देते हैं, तो धीरे-धीरे समय के साथ मुंहासे, एक्ने और आंखें गड्ढे में धंसने जैसी समस्याएं हो जाती हैं। यहां आंखों के गड्ढे में धंसने से हमारा मतलब अंडर आई डार्क सर्कल्स से है।

डार्क सर्कल्स होने के कारण?

बता दें कि आंखों के नीचे दिखने वाले गड्ढे कई कारणों से हो सकते हैं:

नींद की कमी

थकान

डिहाइड्रेशन

सूर्य के संपर्क में ज्यादा रहना

लाइफस्टाइल से जुड़ी गलत आदतें

कुछ सेहत से जुड़ी समस्याएं

इस एक काम से होगा लाभ

आमतौर पर लोग डार्क सर्कल्स की समस्या से बचाव के लिए कई तरह की महंगी क्रीम और ट्रीटमेंट्स का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि रोजाना सिर्फ एक काम करने से भी आप डार्क सर्कल्स की समस्या से बचाव कर सकते हैं?

दरअसल, इंस्टाग्राम पर कंटेंट क्रिएटर एल्सा ने एक वीडियो पोस्ट किया है, जिसमें उन्होंने डार्क सर्कल्स को कम करने के लिए कुछ बहुत ही आसान फेस मसाज के कुछ स्टेप्स बताए हैं। आइए इनके बारे में विस्तार से जान लेते हैं।

स्टेप 1: चेहरे को तैयार करें

आपको चेहरे की मसाज शुरू करने से पहले इसे साफ और सुखा लेना है।

अब घी या कोई स्किन ऑयल (जैसे नारियल या तिल का तेल) को थोड़ा सा चेहरे पर लगाएं।

स्टेप 2: गालों की मसाज से करें शुरुआत

डार्क सर्कल्स से नेचुरली पीछा छुड़वाना है, तो गालों पर हाथों को अंदर से बाहर की ओर गोल घुमाते हुए लेकर जाएं।

ध्यान रखें कि आपको दोनों हाथों का एकसाथ इस्तेमाल करना है। अब जब गालों की स्किन टाइट हो जाए, तो आप चीक्स को कम से कम 20 बार ऊपर की ओर उठाएं।

स्टेप 3: नाक के पास मसाज करें

अगले स्टेप्स में आपको नाक की मसल्स पर ध्यान देना है। इसके लिए एक बार फिर ऊपर वाले तरीके से चेहरे की स्किन को टाइट करें और होंठों के बीच में जीभ को रखकर बाहर की तरफ निकालें।

इसके बाद गालों को ऊपर उठाने की कोशिश करें। इससे नाक के आसपास की स्किन में खिंचाव आएगा और डार्क सर्कल्स में कमी आएगी।

स्टेप 4: आईब्रोज की स्किन पर दें ध्यान

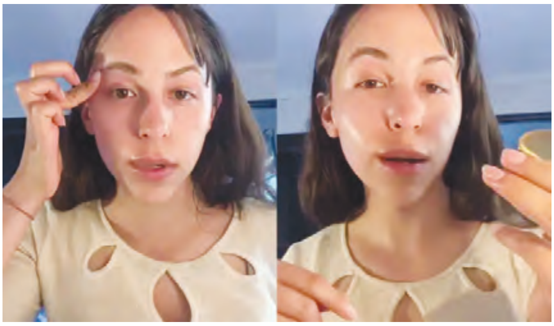
इसके लिए आपको आईब्रोज को हल्के हाथों से ऊपर की ओर खींचना है और आंखों को बड़ा करके खोलने की कोशिश करें।

इसे रोजाना करने से रिंकल्स की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

स्टेप 5: आंखों के नीचे की मसाज

इसके लिए आपको आंखों के नीचे हल्के हाथों से या यूं कहें कि उंगली से मसाज करनी है। आप चाहें, तो इस काम के लिए मसाज टूल का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

इस तरह आपको पूरे चेहरे पर मसाज करनी है। इससे तनाव कम होता है और स्किन को टाइट करने में मदद मिलती है।



मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 8 जून – 14 जून 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)
नेतृत्व से पहले आत्मनिरीक्षण ज़रूरी है। रुकें और सोचें।
पुष्टि: "मैं भीतर की शक्ति से जुड़ता हूँ।"

मूलांक (2, 11, 20, 29)
भावनाएं सतह पर आ सकती हैं। ध्यान करें, लिखें।
पुष्टि: "मैं भावनाओं को करुणा से देखता हूँ।"

मूलांक (3, 12, 21, 30)
विचारों को शब्द देने से पहले गहराई से सोचें।
पुष्टि: "मैं मौन में स्पष्टता खोजता हूँ।"

मूलांक (4, 13, 22, 31)
नियमों को तोड़ने से नहीं, समझ से समाधान मिलेगा।
पुष्टि: "मैं स्थिरता में अंतर्दृष्टि पाता हूँ।"

मूलांक (5, 14, 23)
भागदौड़ से विराम लें। रूटीन में आत्मचिंतन जोड़ें।
पुष्टि: "मैं बदलाव में समझ की खोज करता हूँ।"

मूलांक (6, 15, 24)
संबंधों से जुड़े उत्तर भीतर से मिलेंगे। दूर से देखें।
पुष्टि: "मैं आत्म-जागरूकता से प्रेम निभाता हूँ।"

मूलांक (7, 16, 25)
यह सप्ताह आपके लिए विशेष है – गहन अंतर्ज्ञान सक्रिय।
पुष्टि: "मैं अपनी आत्मा की आवाज़ सुनता हूँ।"

मूलांक (8, 17, 26)
वित्तीय या कॅरियर में अंदरूनी टकराव का हल मिलेगा।
पुष्टि: "मैं संतुलन और सत्य से निर्णय लेता हूँ।"

मूलांक (9, 18, 27)
अतीत के घावों को समझने और छोड़ने का समय।
पुष्टि: "मैं शांति से बीते को मुक्त करता हूँ।"

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

भारत के इस राज्य में रहते हैं सबसे ज्यादा शाकाहारी, नॉनवेज से रहते हैं बिल्कुल दूर

भारत एक ऐसा देश है जिसे अपनी बेहतरीन संस्कृति, परंपराओं, पर्यटक स्थलों और अलग-अलग राज्यों में मनाए जाने वाले त्योहारों की वजह से पहचाना जाता है। आप यहां के जिस इलाके में जाएंगे वहां आपको अलग संस्कृति और रीति रिवाज से रूबरू होने का मौका मिलेगा। इसके अलावा इन सभी जगह पर आपको खान-पान भी अलग देखने को मिलने वाला है। भारत में वेज और नॉनवेज दोनों ही तरह का भोजन मिलता है। कुछ इलाके ऐसे हैं जहां केवल वेजिटेरियन रहते हैं।

दुनिया भर की बात करें तो सबसे ज्यादा लोग ऐसे हैं जो मांसाहारी भोजन का सेवन करते हैं। अलग-अलग राज्यों और वहां मौजूद शहरों में रहने वाले लोग अपनी पसंद के हिसाब से वेज और नॉनवेज खाते हैं। दुनिया में शायद ही कोई ऐसा देश या शहर होगा जहां पर लोग नॉन वेजिटेरियन नहीं खाते हैं। भारत में भी मांसाहार का सेवन करने वाले लोग बड़ी तादाद में रहते हैं। यहां के कुछ राज्य तो ऐसे भी हैं जहां की 100% आबादी नॉन वेजिटेरियन है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा कौन सा राज्य होगा जहां पर सबसे ज्यादा शाकाहारी लोग रहते होंगे। अगर नहीं तो चलिए आज हम आपको बता देते हैं।

भारत का शाकाहारी राज्य

भारत का सबसे ज्यादा शाकाहारी लोगों वाला राज्य अपनी समृद्धि संस्कृति के लिए प्रसिद्ध हरियाणा है। यहां की संस्कृति, पहनावा, बोली, रहन-सहन और खानपान हमेशा से ही लोगों को अट्रैक्ट करता आया है। इसकी दूसरी सबसे बड़ी खासियत यह है कि यहां पर 68.7% लोग ऐसे हैं जो शाकाहारी हैं। भारत के किसी भी राज्य में मौजूद वेजीटेरियन लोगों के आंकड़े में सबसे ज्यादा है।

शाकाहारी पसंद करते हैं लोग

नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे 2019-21 के आंकड़े के मुताबिक यहां पर लोग वेजीटेरियन खाना ज्यादा पसंद करते हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक 80 फ़ीसदी महिलाएं और 56 फ़ीसदी पुरुष ऐसे हैं जो नॉनवेज को हाथ भी नहीं लगते हैं। यहां पर आपको बहुत कम या फिर ना के बराबर नॉनवेज की दुकान देखने को मिलेगी। रेस्टोरेंट और होटल में शुद्ध शाकाहारी भोजन मिलता है। इनमें तरह-तरह की वैरायटी अवेलेबल होती है जो खाने में काफी स्वादिष्ट लगती है।

जरूर करें दीदार

अगर आप घूमने फिरने के शौकीन है और आपको कभी हरियाणा घूमने का मौका मिलता है तो इसका पूरा आनंद जरूर लीजिए। यहां का खान-पान काफी अलग लेकिन बहुत स्वादिष्ट है। पहनावे के साथ-साथ यहां के गाने पूरी दुनिया में अपना जादू चलते हैं। यह राज्य पूरी तरह से कृषि पर निर्भर है और यहां की थाली में आपको गेहूं, मक्का, बाजरे की रोटी सबसे ज्यादा देखने को मिलेगी।

प्रसिद्ध पर्यटक स्थल

अगर आप हरियाणा जाए तो आपके यहां के कुछ प्रसिद्ध पर्यटक स्थलों का दीदार जरूर करना चाहिए। अगर आप ऐतिहासिक स्थान देखना चाहते हैं तो आपको सूरजकुंड, पानीपत और कुरुक्षेत्र जाना चाहिए। कुरुक्षेत्र अपने धार्मिक का इतिहास से इतिहास की वजह से पहचाना जाता है। पानीपत तीन प्रमुख लड़ाइयां के इतिहास का गवाह है और यहां पर एक संग्रहालय भी मौजूद है। सूरजकुंड को अपने हस्तशिल्प मेले के लिए हर जगह पहचाना जाता है। इसके अलावा आप गुजरी महल, बीरबल का छत्ता, करनाल झील, पिंजौर गार्डन भी देख सकते हैं।

प्रीति जिंटा की फिटनेस सीक्रेट
50 की उम्र में भी यंगस्टर्स को दे रही हैं टक्कर!

जिंदगी की हाफ सेंचुरी (50 साल) पूरी करने के बाद भी अगर कोई बॉलीवुड एक्ट्रेस जवां और एनर्जेटिक दिखे, तो हैरानी होना लाज़मी है। प्रीति जिंटा इसका परफेक्ट उदाहरण हैं। बॉलीवुड की खूबसूरत और चुलबुली एक्ट्रेस प्रीति जिंटा आज भी बेहद फिट और एक्टिव हैं।

उनकी ताज़ा इंस्टाग्राम पोस्ट ने एक बार फिर साबित कर दिया कि फिट रहने के लिए उम्र कोई मायने नहीं रखती। उन्होंने अपने वर्कआउट का एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वो इंटेंस सर्किट ट्रेनिंग करती नजर आ रही हैं। ये सब कुछ उन्होंने अपने फिटनेस कोच यास्मीन कराचीवाला की मदद से किया।

फिटनेस सिर्फ स्टार्स के लिए नहीं, हम सबके लिए जरूरी है

हममें से कई लोग स्टार्स की लाइफस्टाइल, पैसा और पॉपुलैरिटी चाहते हैं, लेकिन उनकी मेहनत को अपनाना नहीं चाहते। प्रीति का फिटनेस वीडियो हमें सिखाता है कि अगर हम फिट रहना चाहते हैं, तो हमें भी नियमित एक्सरसाइज करनी होगी।

एक्सरसाइज क्यों जरूरी है?

मसल्स और हड्डियां मजबूत बनती हैं, वजन कंट्रोल में रहता है। डायबिटीज और हार्ट डिजीज जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। दिमाग शांत रहता है और मूड अच्छा होता है। नींद बेहतर आती है, एनर्जी बनी रहती है।

प्रीति जिंटा का मैसेज

प्रीति ने अपनी पोस्ट में लिखा, ₹इससे फर्क नहीं पड़ता कि आपने कितने सालों से ट्रेनिंग की है, आपको अपने वर्कआउट को समय-समय पर बदलते रहना चाहिए ताकि शरीर को नई चुनौती मिल सके।

मैं एक नए प्रोजेक्ट के लिए नई कसरत ट्राई कर रही हूं। उम्मीद है कि मेरा ये वीडियो किसी को जिम जाने के लिए प्रेरित करेगा।

सीखने की बात

उम्र चाहे जो भी हो, फिट रहने की चाह और मेहनत होनी चाहिए। फिजिकल एक्टिविटी से ना सिर्फ शरीर, बल्कि दिमाग भी हेल्दी रहता है। अगर आप जिम नहीं जा सकते, तो घर पर भी हल्की-फुल्की एक्सरसाइज शुरू कर सकते हैं।

तो अब इंतजार किस बात का? प्रीति जिंटा की तरह आप भी फिट और एक्टिव रह सकते हैं — बस जरूरत है एक छोटे से कदम की।

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