

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब

2 अक्टूबर 2022

विककी से शादी  
होगी मैंने कभी  
सोचा ही नहीं था  
**कैटरीना**



**पति** - पत्नी को मूवी देखने जाना था।

घर के बाहर पति काफी देर से इंतजार कर रहा था।

**पति (चिल्लाते हुए)** - अरे और कितनी देर लगा आगी?

**पत्नी (गुस्से में)** - चिल्ला क्यों रहे हो? एक घंटे से कह रही हूँ कि पांच मिनट में आ रही हूँ। समझ में नहीं आता।



**बाप- नालायक! तू फेल हो गया।**  
**आज से कभी मुझे पापा मत कहना।**  
**बेटा- ओह कमऑन डैड..! स्कूल टेस्ट ही तो था, कोई डीएनए टेस्ट थोड़े ही न था।**



**पप्पू** - 'जो डर गया, वो मर गया' कहावत कैसे बनी?

**गप्पू** - मुझे नहीं पता...तू बता!!

**पप्पू** - जापान में दो भाई रहते थे, एक का नाम 'जो' था और दूसरे का नाम 'वो'। एक रात 'जो' को बाथरूम में भूत दिखा।

'जो' डर गया और उसने 'वो' को आवाज लगाई।

'वो' दौड़ते हुए बाथरूम में आया और

भूत को देखते ही उसका हार्ट फेल हो गया और

'वो' मर गया।

बस तभी से ये कहावत बन गई कि 'जो डर गया, वो मर गया'...!!

**पहली महिला** - बहन जरा अपना

बेलन देना, मेरे पति अभी-अभी घर लौटे हैं

दूसरी महिला - ले जाओ बहन लेकिन जल्दी लौटा देना...

मेरे पति भी आने वाले हैं...

ये दोनों महिलाएं अपने पति

को ताजी और गर्म रोटियां

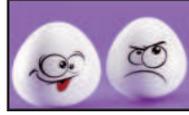
खिलाती हैं, "सोच बदलो, तभी देश बदलेगा।"



मां ने घबराकर बेटे को फोन लगाया और कहा - बेटा जल्दी से घर आजा, बहू को पैरालिसिस का अटैक आया है।।

उसका मुंह टेढ़ा, आंखे ऊपर और गर्दन घूमी हुई है।

बेटा बोला - रहने दे मां, तू घबरा मत... वो सेल्फी ले रही है।



**पत्नी** - अगर मैं तुम्हें छोड़कर चली गई, तो तुम क्या करोगे?

**पति** - मैं तो पागल हो जाऊंगा।

**पत्नी** - मतलब दूसरी शादी तो नहीं करोगे?

**पति** - पागल कुछ भी कर सकता है।

टीचर- विदेश में 15 साल के बच्चे अपने पैरों पर खड़े हो जाते हैं.

चिटू- मास्टर जी, हमारे देश में तो एक साल का बच्चा भागने भी लगता है.



साइकिल वाले ने एक आदमी को टक्कर मार दी और बोला -

भाई साहब आप बहुत किस्मत वाले हो।

आदमी (गुस्से में) - एक तो तूने मुझे टक्कर मारी और ऊपर से मुझे

किस्मत वाला कह रहे हो!

**साइकिल वाला** - देखिए भाई साहब, आज मेरी छुट्टी है, तो

साइकिल चला रहा हूँ, नहीं तो मैं टूक चलाता हूँ!



पप्पू पहली बार रेस्टोरेंट में गया...

वहां लिखा था - प्लेट

में हाथ न धोएं!

पप्पू ने बड़ी मुश्किल से

गिलास में घुसाकर हाथ धोया...!!!



## इन लक्षणों से पहचानें अल्जाइमर सही वक्त पर शुरू करें इलाज

आज वर्ल्ड अल्जाइमर है. हर साल 21 सितंबर को विश्व अल्जाइमर डे मनाया जाता है. अल्जाइमर एक बीमारी है, जिसका मुख्य लक्षण बार-बार भूलना. सीधे-सीधे शब्दों में कहें तो मेमोरी लॉस अल्जाइमर का सबसे प्रमुख लक्षण है. ये बीमारी हमारे ब्रेन से जुड़ी हुई है. हालांकि, विशेषज्ञों के मुताबिक, अल्जाइमर के लक्षणों के बारे में अगर आप कम उम्र में ही पता लगा लें तो इसका इलाज संभव है. जिससे हम अपनी जिंदगी को आसान बना सकते हैं. आज हम आपको अल्जाइमर के लक्षणों को बताएंगे, जिसकी पहचान करके आप सही समय पर इसका इलाज करवा सकते हैं.

### याददाश्त खोना

आपको बता दें कि अल्जाइमर का सबसे प्रमुख लक्षण है भूलना या याददाश्त खोना. इस स्थिति में आप आसानी से चीजें भूलने लगते हैं. कई बार आप रोजाना की चीजों को भूलने लगते हैं और कई बार एक ही चीज को बार-बार करना लगते हैं.

### प्लान बनाने में कठिनाई

आपको बता दें कि कई बार अल्जाइमर की समस्या का सामना करने वाले लोगों को आमतौर पर प्लान बनाने में कठिनाई होती है. ऐसे लोग महीने के बजट को बनाने या फिर

चीजों को व्यवस्थित करने में भी परेशानी महसूस करते हैं.

### अल्जाइमर

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा एक गंभीर रोग है.

यह एक ऐसी स्थिति जिसमें व्यक्ति याददाश्त कमजोर होने लगती है और वे छोटी-मोटी चीजों को करना भी भूल जाता है.

इसके अलावा, ड्राइविंग, फैमिली लोकेशन, ग्रॉसरी लिस्ट आदि बनाने में भी ऐसे लोगों को दिक्कत का सामना करते हैं.

### पढ़ने और बात करने में समस्या

अल्जाइमर से पीड़ित लोगों को पढ़ने और बात करने में भी परेशानी का सामना करना पड़ता है. ये लोग सार्वजनिक जगहों पर बात करते हुए टॉपिक भूल जाते हैं. सिर्फ इतना नहीं, कई लोगों को तो विजुअल प्रॉब्लम भी होता है. उनके लिए किसी चीज को इमैजिन करने में दिक्कत आती है.

### ऐसे होता है इलाज

अल्जाइमर का इलाज कुछ मेडिकल टेस्ट, पारिवारिक और मेडिकल इतिहास के आधार पर किया जाता है. इसके आपके खानपान और लाइफस्टाइल का आकलन भी किया जाता है. विशेषज्ञों की मानें तो अल्जाइमर का कोई इलाज फिलहाल तो मौजूद नहीं है. हालांकि कुछ दवाओं और लाइफस्टाइल के बदलावों के साथ याददाश्त को मजबूत बनाया जा सकता है. इलाज के लिए डॉक्टर आपको कुछ ब्रेन सप्लीमेंट्स का सुझाव दे सकते हैं.



किसी ने सच ही कहा है कि जोड़ियां ऊपर से ही बनकर आती हैं और इस बात को एक्ट्रेस कैटरिना कैफ भी मानती है। जैसे कि सब जानते ही है कि कैटरिना कैफ ने पिछले साल ही विक्की कौशल के साथ शादी की और इनके बीच का प्यार और रोमांस उन तस्वीरों से जाहिर होता है जो वे इंस्टाग्राम पर शेयर करते रहते हैं। जब से यह कपल शादी के बंधन में बंधा है फैंस के बीच उनकी लव स्टोरी को जानने क्युरोसिटी बनी हुई है। अब कैटरिना ने खुद ही बताया कि वो कैसे विक्की से मिली और शादी तक बात कैसे पहुंची।

### विक्की कभी मेरी 'रडार' पर थे ही नहीं: कैटरिना

कैटरिना ने कॉफी विद करण सीजन 7 के एपिसोड में विक्की संग अपने रिश्ते और मुलाकात, सब कुछ के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि विक्की कभी उनकी 'रडार' पर थे ही नहीं थे उन्होंने सिर्फ एक्टर का नाम सुना था। कैटरिना ने कहा- 'मैं उनके बारे में ज्यादा जानती भी नहीं थी। वह सिर्फ एक नाम था जिसे मैंने सुना था लेकिन कभी उससे जुड़ी नहीं थी लेकिन फिर, जब मैं उनसे मिली तो उन्होंने मेरा दिल जीत लिया।' कैटरिना ने यह भी कहा कि वो पहली इंसान जिससे उन्होंने विक्की के बारे में शेयर किया था वो निर्देशक जोया अख्तर थीं जिनकी पार्टी में वह पहली बार मिले थे। विक्की

**'विक्की से शादी होगी मैंने कभी सोचा ही नहीं था...!', कैटरिना कैफ ने बताई अपनी लवस्टोरी!**

के साथ अपने रिलेशनशिप को अनएक्सपेक्टेड बताते हुए कैटरिना ने कहा- 'यह मेरी डेस्टिनी थी और यह होना था। इतने सारे संयोग थे कि एक समय पर यह सब बेहद अनरियल लगने लगा।'

### विक्की पर लगी थी कई पाबंदियां

कैटरिना ने यह भी बताया कि रिश्ते के शुरुआत में विक्की पर काफी पाबंदियां थी लेकिन वो इससे परेशान नहीं हुआ। एक्ट्रेस कहती है, मेरे दिमाग में हमेशा ये ख्याल आता था कि अगर वह अपने परिवार को इतनी रिस्पेक्ट और इंपोर्टेंस दे रहे हैं तो वैसा ही मेरे परिवार के साथ करेंगे जब हमारी शादी होगी। कैटरिना ने आगे कहा- उनके सिद्धांत और मूल्य इतने मजबूत हैं, और यह मेरे लिए बहुत ज्यादा था। ये मेरा पहला रिलेशनशिप नहीं था, तो उस समय तक आपको समझ आ जाता है कि क्या चीज जरूरी है। महत्वपूर्ण चीजें जरूरी नहीं कि तामझाम और मस्ती हों, लेकिन यह वही है जो आपको आगे ले जाता है।

शो में कैटरिना ने यही कहा कि ये सब उनकी किस्मत में था इसलिए विक्की उनकी जिंदगी में आए और खुशियां भर दी। बता दें कि कैटरिना और विक्की ने 9 दिसंबर 2021 में राजस्थान में शादी की थी। शादी में सिर्फ परिवार वाले और करीबी दोस्त शामिल थे। हालांकि दोनों की शादी की फोटोज सोशल मीडिया पर खूब छाई हुई थीं। वर्कफ्रंट की बात करें तो कैटरिना सलमान के 'टाइगर-3', 'मैरी क्रिसमस', 'भूत पुलिस' में नजर आएंगी। कैटरिना प्रियंका चोपड़ा और आलिया भट्ट के साथ फरहान अख्तर की फिल्म 'जी ले जरा' में भी दिखेंगी।

# हैदराबाद बिरयानी ही नहीं इन फूड्स के भी लोग दीवाने मुंह में आ जाएगा पानी



निजामों के शहर हैदराबाद को ऐतिहासिक नगरी के रूप में जाना जाता है. भले ही हैदराबादी बिरयानी यहां लोगों का फेवरेट फूड हो, लेकिन यहां कई ऐसी दूसरी फूड आइटम्स भी हैं, जिसके लोग दीवाने हैं. इन्हें देखकर आपके मुंह में पानी आ जाएगा.

हैदराबाद में कई ऐतिहासिक इमारतें हैं, जिसकी वजह से इसे एक ऐतिहासिक नगरी तक पुकारा जाता है. वैसे यहां हैदराबाद बिरयानी समेत कई फूड्स फेमस हैं. यहां की ट्रिप के दौरान इन फूड्स को जरूर टेस्ट करें.

## हैदराबाद का हलीम



तेलंगाना की राजधानी हैदराबाद में नॉन वेज की कई बेहतरीन आइटम मिलती हैं और इनमें से एक हलीम भी है. आप हैदराबाद जाकर नॉनवेज में कुछ नया ट्राई करना चाहते हैं, तो आपको हलीम का स्वाद जरूर चखना चाहिए. इसे चिकन या मटन दोनों से तैयार किया जाता है.

## ईरानी चाय

हैदराबाद की ट्रिप पर गए और ईरानी चाय को टेस्ट नहीं किया, भला ऐसा कैसे हो सकता है. हैदराबाद में बिरयानी के बाद ईरानी चाय का खासा क्रेज है. भले ही ये ईरान से आई हो, लेकिन हैदराबाद में भी



इसका अलग ही दबदबा है.

## हैदराबादी फिरनी



ये हैदराबाद में प्रसिद्ध खास किस्म की मिठाई है, जिसे दूध, चावल और चीनी डालकर मिट्टी के बर्तनों में तैयार किया जाता है. ये वहां के प्रसिद्ध स्ट्रीट फूड्स में से एक है. आपको हैदराबाद की ये खास मिठाई पसंद जरूर आएगी.

## बोटी कबाब



बोटी कबाब को बकरे के मीट से तैयार किया जाता है.

इसमें लैंब को मसालों में मैरिनेट करके फिर तंदूर में पकाया जाता है. कुछ शॉप्स पर इसे दूसरे तरीकों से रोस्ट किया जाता है.

इसमें हैदराबादी स्वाद होता है, जिसका स्वाद आप लाइफ टाइम नहीं भूलेंगे.

# स्मार्ट और स्टाइलिश दिखने के लिए ट्राई करें खादी की आउटफिट

मेड इन इंडिया के बढ़ते क्रेज की वजह से खादी के कपड़े लोगों में बेहद पॉपुलर हो चुके हैं। ऐसे में कुछ खास तरह से खादी ड्रेस ट्राई कर आप लुक को स्टाइलिश और डिफरेंट बना सकते हैं।

फैशन की दुनिया में भी अब ट्रेंड बदल रहा है। धीरे-धीरे लोग फिर से पुराने दौर में लौट रहे हैं। ऐसे में खादी के कपड़े भी लोगों के फैशन का हिस्सा बन चुका है। बता दें कि खादी के बने कपड़े अब नए फैशन ट्रेंड में हैं। महिलाएं हो या पुरुष, दोनों ही खादी फैशन को पसंद कर रहे हैं। आपको बता दें कि मेड इन इंडिया के बढ़ते क्रेज के चलते हुए खादी के कपड़े और भी ज्यादा पॉपुलर हो चुके हैं। ऐसे में आप फैशन में एक स्टेप आगे बढ़कर खादी से बने कपड़े ट्राई कर सकते हैं। इसमें आपका लुक भी डिफरेंट आएगा।

## खादी है बेहतरीन ऑप्शन

गौर हो कि फैशन की दुनिया में खादी के कपड़े कभी भी आउट ऑफ ट्रेंड नहीं होते। बता दें कि सिंथेटिक कपड़ों के मुकाबले खादी को नेचुरल आउटफिट की श्रेणी में रखा गया है। मौजूदा दौर में खादी आपके फैशन में चार चांद लगा सकते हैं। शादी हो या कोई दूसरा इवेंट, खादी के कपड़े हर सीजन के लिए परफेक्ट हैं। हम आपको खादी के कुछ फैशन टिप्स के बारे में जानकारी देते हैं।

## ऑल टाइम फैशन ट्रेंड

खादी की सबसे खास बात यह है कि इसके कपड़ों को किसी भी समय पहना जा सकता है। सदी में ये कपड़े

गर्माहट देते हैं तो वहीं, गर्मी में आपको ठंडक देते हैं। इसीलिए खादी से बने अटायर को बेस्ट माना गया है। इसके अलावा, आप शादी जैसे खास मौके पर भी डार्क और फंकी कलर के खादी आउटफिट ट्राई कर सकते हैं। महिलाओं के लिए सिल्क लंहगे के साथ खादी खादी ब्राइडल वियर भी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा सकती है।

## खादी में वैरायटी

आजकल खादी के कपड़ों में भी आपको काफी वैरायटी देखने को मिलेगी। हालांकि, पिछले कुछ समय में खादी के कपड़ों में इतने ज्यादा ऑप्शन नहीं होते थे।

कैजुअल आउटफिट से लेकर ट्रेडिशनल आउटफिट तक,

खादी के कपड़े

आपके

लिए

बेस्ट

हो सकते

हैं। इसके अलावा

खादी मिक्स कॉटन साड़ी,

खादी की लॉन्ग फ्रॉक, खादी की

सिल्क साड़ी, खादी के कुर्ते और इससे

बनी मिनी ड्रेस भी आपके लुक को

स्टाइलिश कर सकती है।



## बढ़ती उम्र में भी आप रह पाएंगे एनर्जेटिक



## इन फूड्स को डाइट का बनाएं हिस्सा

बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य संबंधित कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है. इन समस्याओं से बचने के लिए हेल्दी जीवनशैली को अपनाना बहुत ही जरूरी है. ऐसे में कौन से फूड्स को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं आइए यहां जानें.

बढ़ती उम्र में शरीर में कमजोरी आने लगती है. ऐसे में अपनी जीवनशैली का खयाल रखने की अधिक जरूरत पड़ती है. ऐसे में नियमित रूप से व्यायाम करने के लिए आप हेल्दी फूड्स डाइट में शामिल कर सकते हैं. ये फूड्स पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं. ये आपको स्वास्थ्य संबंधित कई समस्याओं से बचाने का काम करते हैं. बहुत से लोग इस बात को लेकर कंप्यूज रहते हैं कि किस तरह के फूड्स वे डाइट में शामिल कर सकते हैं. हेल्दी रहने के लिए आप कौन से फूड्स डाइट में शामिल कर सकते हैं आइए यहां जानें.

### दही

दही में कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है. इसमें अच्छे बैक्टीरिया होते हैं. इसमें कैल्शियम होता है. इसमें जिंक, विटामिन बी, प्रोबायोटिक्स और विटामिन डी जैसे पोषक तत्व होते हैं. ये हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं. बढ़ती उम्र के साथ अक्सर जोड़ों में दर्द की समस्या का सामना करना पड़ता है. ऐसे में कैल्शियम से भरपूर फूड्स खाने की सलाह दी जाती है.

### अंडे

अंडे प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं. उम्र बढ़ने के साथ प्रोटीन की जरूरत भी बढ़ती है. अंडों का सेवन आप कई तरीकों से कर सकते हैं. आप अंडे का सेवन उबालकर और ऑमलेट आदि बनाकर कर सकते हैं. ये आपको एनर्जी देने का काम करता है. ये हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं. इनका सेवन करने से हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है. ये इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं.

### फिश

फिश में हेल्दी फैट होता है. इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है. ये हृदय संबंधित समस्याओं से बचाने का काम करता है. ये दिमाग को तेज करता है. ये आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करता है. ये आपकी याददाश्त में सुधार करता है.

### फाइबर

फाइबर से भरपूर फूड्स डाइट में शामिल करने चाहिए. ये पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं. आप कई तरह के सब्जियां, फल और दाल आदि को डाइट में शामिल कर सकते हैं. ये आपको पाचन संबंधित समस्याओं से बचाने में मदद करती हैं. फाइबर से भरपूर फूड्स का सेवन करने से आप देर तक भरा हुआ महसूस करते हैं. ये ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखने का काम करता है. ये बैड कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाने का काम करता है.

# रिलेशनशिप में स्ट्रेस के बावजूद पार्टनर से नहीं टूटेगा



## रिश्ता बस फॉलो करें ये आसान टिप्स

प्यार का एहसास हर किसी के लिए बहुत ही ज्यादा खूबसूरत होता है. शुरुआत में तो कुछ सालों तक ये प्यार काफी अच्छा लगता है. एक-दूसरे की हर बात अच्छी लगती है. हर पल, हर बात, हर अदा पर एक-दूसरे पर प्यार आता है. लेकिन जैसे-जैसे वक्त बीतता जाता है, बात-बात पर नोक-झोंक होना आम बात हो जाती है. ये परेशानी ज्यादातर कपल्स में देखने को मिलती है. कई बार तो नोक-झोंक इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि रिश्ते को बचाकर रखना भी मुश्किल हो जाता है. ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताने जा रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप अपने रिश्ते को तनाव के बावजूद संभाल कर रख पाएंगे.

### कम्युनिकेशन गैप होने से बढ़ती है समस्या

कई बार ऐसा ही होता है. दो लोगों की सोच आपस में मिलती नहीं है. ये परेशानी किसी कपल के बीच भी हो सकती है. अब यहां पर हम गलती ये करने लगते हैं कि जब किसी बात पर हमारी आपसी सोच नहीं मिलती, तो हम बात करने से कतराने लगते हैं. हम सोचने लगते हैं कि बात करने से विवाद बढ़ेगा. इससे अच्छा है कि बात ही नहीं करते हैं. लेकिन आप इस बात को समझिए कि किसी भी टॉपिक पर बात नहीं करने से दूरी ज्यादा बढ़ जाती है, जो मनमुटाव को और भी ज्यादा बढ़ाने का काम करता है. जबकि भले ही सोच ना मिले, लेकिन बात कर लेना ही उचित रहता है, इससे तभी थोड़ी

सी नोक-झोंक हो सकती है, लेकिन बाद में टेंशन नहीं बढ़ेगा और आपस में मनमुटाव नहीं होगा. इसलिए बेहतर है कि हर टॉपिक पर आपस में बात जरूर करते रहें.

### पार्टनर को समय दें

जब हम शुरुआत में प्यार में पड़ते हैं, तो एक-दूसरे के साथ वक्त बिताने का बहाना ढूंढते रहते हैं. लेकिन बीतते वक्त के साथ इसमें कमी आने लगती है. कई बार हम पार्टनर को फॉर ग्रांटेड लेने लग जाते हैं, जो हमारे रिश्ते पर भारी पड़ जाता है. दरअसल जब हम पार्टनर के साथ टाइम स्पेंड करना कम कर देते हैं, तो हमारे बीच दूरियां बढ़ने लग जाती हैं, जो टेंशन का कारण बन जाता है और बात-बात पर आपस में विवाद होने लग जाते हैं. यहां तक कि कई बार तो तनाव इतना बढ़ने लग जाता है कि हम एक-दूसरे से दूर होने के बारे में सोचने लगते हैं. इसलिए जरूरी है कि अपने बिजी शेड्यूल से पार्टनर के लिए समय निकालें, क्योंकि छोटी-छोटी बातें रिश्ते की डोर को मजबूत बनाने का काम करते हैं.



## झगड़ा हो तो दूर ना हों

किसी भी कपल के बीच किसी भी बात पर झगड़ा होना आम बात है, लेकिन यहां हममें से कई लोग गलती कर देते हैं और बातचीत करना तो बंद कर ही देते हैं, साथ ही साथ में खाना-पीना भी बंद कर देते हैं। यानी एक-दूसरे से कोई मतलब नहीं रखते हैं और यहीं पर हम गलती कर जाते हैं। जबकि होना क्या चाहिए कि जितनी जल्दी हो, बात को सॉरी बोलकर या माफ करके खत्म कर देना चाहिए। अगर आपकी लड़ाई हो गई है, तो भले ही आप बात ना करें, लेकिन कोशिश करें कि साथ में खाना जरूर खाएं। इससे आपके बीच का झगड़ा जल्द ही खत्म हो जाएगा।

## किसी और का टेंशन पार्टनर पर ना निकालें

कई लोगों की आदत होती है कि किसी और का टेंशन और गुस्सा किसी और पर निकाल देते हैं। खासकर पति-पत्नी के बीच तो ये मामला और भी ज्यादा देखने को मिलता है। कई बार ये भी होता है कि पार्टनर ऑफिस का टेंशन घर पर निकालते हैं। अगर आप भी ऐसा ही करते हैं, तो यकीन मानिये ये आपकी आदत बन चुकी है, जो आपके रिश्ते को धीरे-धीरे खराब करने का काम कर रहा होता है।

आपको इस बात का एहसास नहीं होता कि आपका पार्टनर आपके इस बिहेवियर से तनाव में आ जाता है और कई बार ये आपके रिश्ते के टूटने के पीछे सबसे बड़ी वजह बन जाती है। इसलिए वक्त रहते आप अपनी ये आदत बदल लें। ये आपके रिश्ते के लिए अच्छा रहेगा।

पति-पत्नी के रिश्ते को अगर वक्त रहते संभाला ना जाए, तो कब ये रिश्ता बोझ लगने लग जाता है लोगों को

पता भी नहीं चलता। कई बार तो लोग पार्टनर से दूरी बनाने का फैसला कर लेते हैं और दूर हो भी जाते हैं। लेकिन सोचने वाली बात है कि, क्या ऐसा करने से कोई पूरी तरह से टेंशन फ्री हो जाता है। कई बार तो दूर होने की वजह से लोग डिप्रेशन का शिकार भी हो जाते हैं। ज़रा सोचिए कि ऐसा कौन-सा रिश्ता है, जिसमें नोक-झोंक नहीं होता है, लेकिन हम उसे संभालकर चलते हैं। पति-पत्नी का रिश्ता तो और भी ज़्यादा नाजुक होता है, जिसे संभालकर रखने के लिए सिर्फ थोड़े से प्यार और विश्वास की ज़रूरत होती है।

## इन बातों का भी रखें ख्याल

रिश्तों की अहमियत को समझें। रिश्तों को सिर्फ जताएं नहीं, निभाएं भी।

चाहे कितने भी बिजी हों, अपने रिश्तों के लिए वक्त जरूर निकालें।

जरूरी नहीं कि बहुत ज़्यादा वक्त बिताया जाए। अपनों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने की कोशिश करें।

जब सब चीज़ की प्लानिंग कर रहे हैं, वैसे ही रिश्तों में भी प्लानिंग करें, ताकि परिवार के लिए भी समय निकाल सकें।

ये आदत बनाएं कि कम से कम रात को पूरी फैमिली एक साथ डिनर करे।

इस फैमिली टाइम को नो मोबाइल टाइम बनाएं और सभी इसका सख्ती से पालन करें।

अपनी सेक्स लाइफ को रिवाइव करें। कभी-कभी पार्टनर को स्पेशल फील कराएं।

वीकेंड पर या छुट्टी के दिन ऑफिस को भूल जाएं। पूरा दिन परिवार के साथ बिताएं। रिश्ते में किसी भी तरह का ईगो न आने दें। सभी एक-दूसरे को प्यार-सम्मान दें।





## कोल्ड है या फ्लू दोनों में अंतर कैसे जानें? आपको क्या हुआ है, कैसे पहचानें?

मानसून का मौसम आने और स्ट्रैंडेंट्स के फिर से स्कूल लौटने के साथ, आम सर्दी और फ्लू (इंफ्लूएंजा) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हालांकि, दोनों में एक जैसी परेशानियां होने से इवसन तंत्र से जुड़ी इन दो वायरल बीमारियों के बीच अंतर कर पाना मुश्किल हो सकता है। हम कई बार लक्षणों को पहचानने में मात खा जाते हैं।

### जुकाम और फ्लू के बीच चार प्रमुख अंतर हैं

वैसे तो दोनों ही एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में हवा द्वारा संपर्क में आने और लार या खांसने या छींकने से आसानी से फैल जाते हैं, लेकिन ये दो अलग-अलग वायरस की वजह से होता है। फ्लू, खासतौर से इंफ्लूएंजा वायरस के अलग-अलग स्ट्रेन या प्रकारों की वजह से होता है। वहीं आम सर्दी-जुकाम, कई तरह के वायरस की वजह से हो सकता है, जिनमें से सबसे आम राइनोवायरस है। यदि किसी को फ्लू की समस्या है तो उसे डॉक्टर से परामर्श लेने की सलाह दी जाती है। वे व्यक्ति के लक्षणों का पता लगाएंगे और वायरस की प्रकृति का पता लगाने के लिये जांच कराने की सलाह दे सकते हैं।

दोनों ही समस्याओं में आम लक्षणों में- शरीर में ऐंठन, थकान, सिरदर्द, गले में खराश, कफ और नाक बंद होना या नाक बहना या भरी हुई नाक शामिल है। हालांकि, फ्लू में सर्दी से अलग बहुत ज्यादा बुखार भी होता है (कई बार 101 डिग्री फ़ैरेनहाइट या उससे ज्यादा)। इसके अन्य लक्षणों में ठंड लगना (कंपकपी या थरथराहट), जोकि इंफ्लूएंजा में आम है लेकिन कोल्ड में नहीं। कुल मिलाकर, कोल्ड के लक्षण आमतौर पर फ्लू के लक्षणों से हल्के होते हैं।

इन दोनों समस्याओं में और भी अंतर है, कोल्ड के लक्षण धीरे-धीरे बढ़ते हैं, वहीं फ्लू के लक्षण अचानक शुरू हो जाते हैं और तेजी से बढ़ते हैं। कोल्ड के लक्षण एक हफ्ते में ठीक हो जाते हैं। वहीं फ्लू दो से पांच दिनों में धीरे-धीरे ठीक हो जाता है, लेकिन इसका प्रभाव एक हफ्ते से ज्यादा समय तक रहता है।

कोल्ड की तुलना में फ्लू ज्यादा गंभीर परेशानियां खड़ी कर सकता है। इंफ्लूएंजा एक गंभीर समस्या बन सकती है, जिसमें अस्पताल में भर्ती होने की नौबत आ सकती है, खासकर ऐसे

लोगों को जिनमें फेफड़े या दिल से जुड़ी समस्याएं, डायबिटीज या हाइपरटेंशन है। फेफड़े में संक्रमण या निमोनिया भी इन परेशानियों से जुड़े हैं।

“मानसून के दौरान मौसम में बदलाव और अचानक वातावरण बदल जाने से, हमें आम सर्दी-जुकाम से लेकर फ्लू जैसे कई तरह के वायरल इंफेक्शन देखने को मिलते हैं। समस्याओं को प्रभावी तरीके से ठीक करने और रिकवरी की प्रक्रिया को तेज करने के लिए उनके बीच के अंतर को समझना बहुत जरूरी है। इन मौसमी संक्रमणों से बचने के लिए बचाव के उपायों को समझना और उन्हें अपनाना भी बहुत जरूरी है ताकि लोग स्वस्थ और सुरक्षित रह सकें।”

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, फ्लू के संक्रमण को रोकने के लिये टीकाकरण एक महत्वपूर्ण कदम है। इसे सालाना लगाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि फ्लू शॉट से इम्यून सुरक्षा, समय के साथ घट सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिशों के अनुसार सालाना शॉट्स, विकसित हो रहे इन्फ्लूएंजा वायरस से सुरक्षा बढ़ाते हैं, जो हर साल अपनी संरचना बदलता है। वहीं, सामान्य सर्दी से बचने का कोई टीका नहीं है, लेकिन इससे बचने के लिये पर्याप्त स्वच्छता बनाए रखना महत्वपूर्ण है। “श्वसन से जुड़ी बीमारियों से बचने के लिये टीकाकरण सहित सुरक्षा के कई अन्य उपायों के बारे में लोगों को शिक्षित करना चाहिए। ऐसा करके हम लोगों को खुद को और दूसरों को व खासकर बच्चों, बुजुर्गों और अन्य बीमारियों से ग्रसित लोगों को इस तरह की परेशानियों से बचने के लिये सशक्त कर सकते हैं।”

इंफ्लूएंजा टीकाकरण से अलग, फ्लू और सामान्य सर्दी दोनों के लिये सुरक्षा के अन्य उपाय हैं- अधिक बार हाथ धोना (कम से कम 20 सेकंड के लिये), सर्दी या फ्लू के लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क को सीमित करना और किसी की आंखों, नाक या मुंह को बिना धोए हाथ से छूने से बचना। इस मौसम में संक्रमण से बचने की कोशिश करने के लिये सावधानी बरतें, लेकिन चेतावनी के संकेतों को भी जानें ताकि आप समय पर उचित देखभाल कर सकें। और हां, किसी भी हाल में एक्सपर्ट यानी डॉक्टर कि सलाह अवश्य लें।

कुछ लोगों को मच्छर के काटने पर ज्यादा दर्द और सूजन महसूस होती है और इसका कारण कमजोर इम्यूनिटी हो सकती है. इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि कैसे डाइट या खानपान मच्छरों को अट्रैक्ट कर सकता है.



अमोनिया जैसे यौगिक भी मच्छरों को अट्रैक्ट कर सकते हैं. हम आपको कुछ

ऐसी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो मच्छर के काटने का कारण बन सकती हैं.

### एल्कोहल

रिसर्च में सामने आया है कि जो लोग शराब का सेवन करते हैं, उन्हें मच्छर ज्यादा काटते हैं.

## डाइट भी बन सकती है मच्छरों के काटने का कारण!

क्या आपको भी ऐसा लगता है कि मच्छर भीड़ में भी सिर्फ आपको ही काटते हैं. या आपको ऐसा महसूस होता है कि मच्छर दूसरों को छोड़कर आपकी ओर खींचे चले आते हैं. एक्सपर्ट्स बताते हैं कि रंग और शरीर की गंध के चलते ऐसा हो सकता है, लेकिन एक नई स्टडी सामने आई है, जो बताती है कि डाइट भी मच्छरों को अट्रैक्ट करने का काम करती है. स्टडी में बताया गया है कि जो भी हम खाते हैं या पीते हैं वह हमारे रेस्पिरेशन और स्किन माइक्रोबायोम पर असर डाल सकता है. ऐसे में खानपान के चलते मच्छर आपकी ओर अट्रैक्ट हो सकते हैं.

कुछ लोगों को मच्छर के काटने पर ज्यादा दर्द और सूजन महसूस होती है और इसका कारण कमजोर इम्यूनिटी हो सकती है. इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि कैसे डाइट या खानपान मच्छरों को अट्रैक्ट कर सकता है.

ये है कारण मच्छरों के आकर्षित होने का मानव शरीर में यौगिको उत्पादन होते हैं जिन्हें वीओसीएस के रूप में जाना जाता है. शरीर में मौजूद लैक्टिक एसिड, कार्बन डाइऑक्साइड और

इसकी वजह है शराब के सेवन से बॉडी टेंपरेचर का बढ़ना और इस कंडीशन में वीओसी बदलने लगते हैं. ऐसे में आप मच्छर के काटने से बचना चाहते हैं, तो शराब के सेवन से बचें.

### कैफीन

रिसर्च ये भी बताती है कि जो लोग कॉफी या चाय का ज्यादा सेवन करते हैं या इनके आदी होते हैं, उन्हें भी मच्छर ज्यादा काटते हैं. एक्सपर्ट्स बताते हैं कि कैफीन की वजह से मेटाबॉलिज्म का लेवल बढ़ता है और ऐसे में बॉडी का टेंपरेचर बढ़ने लगता है. ऐसा माना जाता है कि मच्छर गर्म स्किन की तरफ आसानी से अट्रैक्ट हो जाते हैं. अगर आप बाहर जा रहे हैं, तो कैफीन युक्त चीजों का सेवन करने से बचें.

### लो कार्ब डाइट

रिपोर्ट्स के मुताबिक जो लोग लो कार्ब्स वाली डाइट लेते हैं, उनके भी मच्छर ज्यादा काटते हैं. इसके अलावा स्किन की साफ-सफाई का भी खास खयाल रखना चाहिए. दरअसल, मच्छर गंदगी पर जल्दी बैठते हैं, ऐसे में आपको स्किन को जरूर साफ रखना चाहिए.

# चीता, तेंदुआ, बाघ, जगुआर

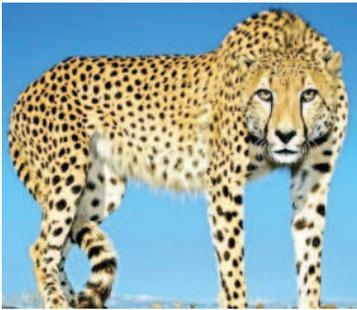
## ये चारों भले ही एक से दिखते हैं

### पर इनके बीच का फर्क भी जान लीजिए

चीता, तेंदुआ, जगुआर और बाघ अगर इन्हें सामने रखा रखा जाए और सबकी पहचान करने को कहा जाए तो ज्यादातर लोग मात खा जाएंगे। ऐसा इसलिए क्योंकि ये देखने में एक जैसे ही लगते हैं, जानिए, चीता, तेंदुआ, जगुआर और बाघ को कैसे पहचानें

चीता, तेंदुआ, जगुआर और बाघ अगर इन्हें सामने रखा रखा जाए और सबकी पहचान करने को कहा जाए तो ज्यादातर लोग मात खा जाएंगे। ऐसा इसलिए क्योंकि ये देखने में एक जैसे ही लगते हैं, लेकिन विज्ञान के नजरिए से इनकी बारीकियों को समझेंगे तो पाएंगे कि इन चारों में बड़ा फर्क होता है। भले ही ये सभी बिग कैट फैमिली के सदस्य हैं, लेकिन इनमें भी अंतर होता है। आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने जन्मदिन के मौके पर नामीबिया से आए 8 चीतों को मध्य प्रदेश के कूनो-पालपुर नेशनल पार्क में छोड़ रहे हैं। ऐसे में जानिए, चीता बिगकैट के दूसरे सदस्यों तेंदुआ, जगुआर और बाघ से कितना अलग होता है और इन चारों को कैसे पहचानें

#### चीता



जब भी चीता और जगुआर की बात आती है तो सबसे ज्यादा कंप्यूजन होता है क्योंकि दोनों के शरीर पर एक ही जैसे स्पॉट नजर आते हैं। वो भी

गोलाकार। इन दोनों के बीच सबसे बड़ा अंतर होता है, चेहरे का। चीता बिग कैट फैमिली का एकमात्र ऐसा सदस्य है जिसके चेहरे पर आंखों के निचले हिस्से से लेकर मुंह तक काले का रंग गोल निशाना नजर आता है। यही इसकी सबसे बड़ी पहचान है।

#### तेंदुआ

तेंदुआ के पूरे शरीर पर भी स्पॉट होते हैं, लेकिन किसी फूल की पंखुड़ी जैसे बिखरे हुए। अगर



इसकी तुलना जगुआर और चीता से करें तो तेंदुआ का शरीर छोटा होता है। हालांकि यह अपना शिकार दबोचने के लिए पेड़ भी चढ़ पाने में सक्षम होता है।

#### बाघ

ज्यादातर लोग बाघ और जगुआर की तस्वीर में भी फर्क



नहीं कर पाते जबकि दोनों के शरीर पर बने निशान का फर्क साफ देखा जाता है। बाघ के शरीर पर लम्बी-लम्बी पीली और नारंगी लाइनें होती हैं। जबकि जगुआर के शरीर पर पीले स्पॉट पड़े होते हैं। यही दोनों के बीच सबसे बड़ा फर्क होता है। यह तस्वीर बाघ की है।

#### जगुआर



बिग कैट फैमिली के यह सदस्य ज्यादातर अमेरिका और अमेजन के जंगलों में पाया जाता है। औसतन 160 किलो वजन वाले जगुआर अपनी लम्बाई के लिए जाने जाते हैं। ये 6 फीट लम्बे होते हैं।

वहीं, पूंछ 3 फीट की होती है। अगर पूंछ के साथ इनकी लम्बाई देखी जाए तो ये 9 फीट हो जाते हैं। ये बंदरों को भी नहीं छोड़ते। मौका मिलने पर दबोच लेते हैं।



## बेड पर जाने से पहले खाएं ये चीजें आएगी अच्छी नींद

डाइट आपकी स्लीप क्वालिटी को इफेक्ट करती है. स्लीप क्वालिटी को बढ़ाने के लिए बैलेंस डाइट जरूरी है. आज हम आपको बताएंगे कि अच्छी नींद के लिए कौन-कौन सी चीजों खानी चाहिए.

क्या आप जानते हैं कि हमारी डाइट और लाइफस्टाइल स्लीपिंग को प्रभावित करता है? जी हां, अच्छी नींद के लिए बैलेंस डाइट का भी अहम योगदान है. बता दें कि कई पोषक तत्व, अमीनो एसिड और मिनरल्स हमारे कई शारीरिक कार्यों को रेगुलेट करने में मदद करते हैं.

एक्सपर्ट्स की मानें तो खाने और सोने के समय में कम से कम 2 घंटों का अंतर होना जरूरी है. बहरहाल, अच्छी नींद के लिए हमें कौन सी चीजें खानी चाहिए. इस लेख के जरिए आपको जानकारी देते हैं.

### कार्बोहाइड्रेट

हमें अच्छी नींद दिलाने में कार्बोहाइड्रेट का भी अहम योगदान है. कार्बोहाइड्रेट हमारी बाँड़ी में ट्रिप्टोफैन को छोड़ने में मदद करते हैं. जिससे हमें अच्छी नींद आती है. इसके अलावा, कॉम्प्लेक्स कार्ब्स भी हमें रात को आराम देते हैं. इस तरह रात में आरामदायक नींद के लिए कार्बोहाइड्रेट भी अपनी भूमिका निभाते हैं.

### काजू

कहा जाता है कि सोने से पहले काजू खाने चाहिए. ये अच्छी नींद के लिए मददगार होते हैं. बता दें कि काजू हमारी नसों को आराम देने में मदद करते हैं. इसमें मौजूद मैगनीज हमें आराम की नींद देने में मदद करते हैं. काजू में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा नहीं होती है. इसलिए डायबिटीज के रोगी भी उन्हें रात के खाने के हिस्से के तौर पर शामिल कर सकते हैं.

### शकरकंद

आपको बता दें कि शकरकंद रात में खाने के लिए बेहतरीन विकल्प है. शकरकंद में पोटेशियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम से भरपूर खनिज पाए जाते हैं, जो क्वालिटी नींद को बढ़ावा देते हैं. रात को इनका सेवन करने से हमें अच्छी नींद आती है.

### जायफल

जायफल सेरोटोनिन को मुक्त करने में मदद करता है. आपको जानकारी के लिए बता दें कि जायफल का इस्तेमाल थोड़ी मात्रा में ही करना चाहिए. गौर हो कि चुटकी भर जायफल ही काफी है. इसे आप गर्म दूध के साथ मिलाकर पी सकते हैं. इसे आप सोने से पहले लीजिए.

### दूध

इन सबके अलावा दूध अच्छी नींद का एक बेहतरीन विकल्प माना जाता है. ये नाइट कैप का काम करता है. दूध में ट्रिप्टोफैन के अलावा कैल्शियम, विटामिन डी और मेलाटोनिन की अच्छी मात्रा पाई जाती है. ये तत्व अच्छी नींद को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं.

# व्हीलचेयर पर दौड़ती इस लड़की को देख लोग रह जाते हैं हैरान

घर- घर पहुंचाती है खाना



निचले हिस्से में पूरी तरह से काम करना बंद कर दिया। 30 साल की विद्या लगभग 11 साल वह बेड पर पड़ी हुई थी, लेकिन उन्होंने अपने हौसले को हारने नहीं दिया। उनकी हिम्मत ही है कि आज वह देश की पहली व्हीलचेयर स्विगी डिलवरी गर्ल बन गई है। लोग उनकी तारीफें करते नहीं थक रहे हैं।

वैसे तो सोशल मीडिया पर आए दिन कुछ ना कुछ वायरल हो ही जाता है, लेकिन कुछ वाक्य ऐसे होते हैं जो दिल में एक अलग जगह बना लेते हैं। कुछ ऐसी ही है एक डिलीवरी गर्ल, जिसने अपनी हिम्मत से लोगों को बड़ी सीख दे दी है। वायरल हो रही वीडियो में स्विगी की टी-शर्ट पहने एक लड़की व्हीलचेयर पर कस्टमर का ऑर्डर ले जाती दिखाई दे रही है।

चंडीगढ़ की सड़कों पर व्हीलचेयर पर दौड़ती इस लड़की का नाम विद्या है, जिसके वीडियो को लिंकडइन पर जगविंदर सिंह घुमान नाम के एक यूजर ने शेयर किया। वीडियो में यह मोटर व्हीलचेयर पर फूड डिलीवर करती नजर आ रही है। इस वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा गया- 'अगर आपको ऑफिस के लिए देर हो जाती है तो आप बेकार बहाने बनाते हैं, लेकिन रियल हीरो कड़ी मेहनत करता है और बहाने को नजरअंदाज कर देता है।'।

बताया जा रहा है कि ये लड़की सड़क हादसे का शिकार हो गई थी, स्पाइन इंजरी के कारण शरीर के

वीडियो वायरल होने के बाद विद्या से जब बात की गई तो उन्होंने बताया कि- वर्ष 2007 में एक पुल पर बैलेंस बिगड़ने की वजह से वह पुल के नीचे गिर गई थी। डाक्टरों ने बताया कि अब वह कभी भी सीधे खड़ी नहीं हो पाएगी। 11 साल तब बैड पर पड़ने के बाद इस बहादुर लड़की ने काम करने का मन बनाया और आज वह अपनी इलेक्ट्रिक स्कूटी पर डिलवरी करती है। उन्होंने बताया कि इस दौरान कुछ लोग रूक कर उनसे बात भी करते हैं।

विद्या सिर्फ पहली व्हीलचेयर डिलवरी गर्ल नहीं है बल्कि नेशनल टेबल टेनिस टूर्नामेंट में दो गोल्ड मेडल भी जीत चुकी है। उन्होंने बताया कि वह टेबल टेनिस की नेशनल खिलाड़ी है लेकिन कोचिंग की कोई व्यवस्था नहीं होने की वजह से वह खेल को आगे नहीं बढ़ा पाई। विद्या की कहानी सुनकर हमें सीख लेने की जरूरत है कि हमारे पास जो है उसी में खुश रहना सिखना चाहिए और हर परिस्थिति में खुद को साबित करना चाहिए।



## बढ़ती उम्र के साथ क्यों अकेले रहना पसंद करती हैं महिलाएं ये चीजें हो सकती हैं कारण

**ये जरूरी नहीं है कि जिंदगी बिताने के लिए किसी के साथ जबरदस्ती रिश्ते में खुद को बांध लिया जाए. यहां हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो दर्शाती हैं कि क्यों महिलाएं एक समय पर अकेले रहना पसंद करने लगती हैं.**

भारत में महिलाओं के प्रति अधिकतर लोगों की सो पुरुष प्रधान वाली रही है. पितृ सत्ता तमक सोच लंबे समय तक परिवार और समाज पर हावी रही है, लेकिन अब चीजें बदल रही हैं. आज महिलाएं शहरों में ही नहीं गांवों में भी अपने तरीके से जीवन को व्यतीत करने की कोशिश करती हैं. आजकल ये भी देखा गया है कि महिलाएं बढ़ती उम्र के साथ अकेले रहना पसंद करने लगती हैं. किसी के साथ के बिना जीवन बिताना आसान नहीं होता, लेकिन अब महिलाएं इस भाव को पीछे छोड़कर आगे बढ़ने लगी हैं. ये जरूरी नहीं है कि जिंदगी बिताने के लिए किसी के साथ जबरदस्ती रिश्ते में खुद को बांध लिया जाए.

एक वक्त ऐसा आता है, जब अच्छे नेचर वाले पार्टनर में भी कमी नजर आने लगती है. यहां हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो दर्शाती हैं कि क्यों महिलाएं एक समय पर अकेले रहना पसंद करने लगती हैं. जानें.

### फ्रीडम का ख्याल

भारत में अधिकतर परिवारों में लोगों की महिलाओं के प्रति सोच रही है कि उन्हें घर में रहकर बस काम देखने हैं. सीधे तौर पर कहें, तो ये एक तरह से आजादी का हनन तक हो सकता है. ये भी होता है कि महिलाएं बाहर काम करती हैं, तो उन्हें घरेलू कामों से राहत नहीं मिल पाती है. आजाद फील नहीं होने के चलते वे नेगेटिव रहती हैं और और एक समय पर फ्रीडम का ख्याल आने लगता है.

### चीटिंग

रिश्ते में धोखा मिलने के बाद उसे बरकरार रखने का कोई मतलब नहीं होता है. पुरुषों के मुकाबले महिलाएं ज्यादा इमोशनल होती हैं और अगर उन्हें अपने साथ वे धोखा महसूस भी करती हैं, तो उनका मन अकेले रहने तक का बन सकता है. इतना ही नहीं ब्रेकअप के बाद महिलाएं जल्दी से दोबारा रिश्ते में आना पसंद नहीं करती हैं और वह अकेले रहने का फैसला चुनती हैं.

### बैड एक्सपीरियंस

बढ़ती उम्र में अकेले रहने का ख्याल अगर मन में आने लगे, तो इसके पीछे एक कारण बैड एक्सपीरियंस यानी खराब अनुभव भी हो सकता है. कई बार महिलाओं को रिश्ते में ऐसे हालातों से गुजरना पड़ता है कि वे इमोशनली काफी तंग हो जाती है और इसे अपने जीवन का खराब अनुभव मानने लगती हैं. रिश्ते के पुराने होने या बढ़ती उम्र में आकर ऐसा फील होने लगता है.

# शरीर के लिए क्यों ज़रूरी है हीमोग्लोबिन



शरीर के सभी अंग ठीक से काम करें, इसके लिए हीमोग्लोबिन बहुत ज़रूरी है. शरीर में खून (हीमोग्लोबिन) की कमी होने का असर खून में ऑक्सीजन के लेवल पर पड़ता है. रक्त में ऑक्सीजन की कमी होने से कमज़ोरी महसूस होती है. मरीज़ कहीं भी बेहोश हो सकता है. सामान्य काम करने में भी उसकी सांस फूलने लगती है. उसे एनीमिया हो जाता है. बीमारियों से लड़ने की उसकी ताकत कम हो जाती है. उसे बीमारियां जल्दी चपेट में ले लेती हैं. यहां तक कि उसे किडनी की समस्या भी हो सकती है.

## हीमोग्लोबिन की कमी से होने वाली बीमारियां

- एनीमिया (खून की कमी) होना
- शरीर में दर्द रहना, खासतौर पर सिर और सीने में
- किडनी और लिवर से जुड़ी बीमारिया
- मांसपेशियों में कमज़ोरी महसूस होना
- हरदम थकान लगना
- त्वचा का रंग बदलना
- चेहरे पर सूजन रहना
- घाव जल्दी नहीं भरना
- पीरियड्स के दौरान ज़्यादा दर्द
- ज़्यादा ठंड लगना
- पैरों के तलवे और हथेलियों का ठंडे पड़ना
- दिल की धड़कन तेज़ या अनियमित होना
- त्वचा का पीला होना

## हीमोग्लोबिन कितना होना चाहिए?

एक्सपर्ट्स के अनुसार पुरुषों में इसका लेवल 13.5 से 17.5 मिलीग्राम होना चाहिए, जबकि महिलाओं में 12 से 15.5 मिलीग्राम हीमोग्लोबिन को सामान्य रेंज माना जाता है.

## हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए क्या खाएं?

अगर आयरन से भरपूर फूड्स डायट में शामिल किए जाएं, तो शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी को पूरा किया जा सकता है. जानते हैं कौन से हैं ये आयरन रिच फूड्स?

### अनार

शरीर में खून की कमी को पूरा करने वाले बेस्ट फूड्स में से एक है अनार. इसमें प्रोटीन, विटामिन सी, फॉस्फोरस, कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर के साथ-साथ कैल्शियम और आयरन भी भरपूर मात्रा में होते हैं. यही वजह है कि अनार हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने के साथ-साथ शरीर को अनेक बीमारियों से सुरक्षा भी प्रदान करता है.

### चुकंदर (बीटरूट)

चुकंदर में प्राकृतिक रूप से आयरन, मैग्नीशियम, फाइबर, फॉस्फोरस, विटामिन बी1, बी6, बी12 और सी होता है, जो शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है. इसे शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने का बेहतरीन विकल्प भी माना जाता है. चुकंदर का सेवन करने से रेड ब्लड सेल्स का पुनर्निर्माण होता है. नियमित रूप से चुकंदर का जूस पीने से खून साफ होता है और खून की कमी दूर होती है.

### हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियां- पालक, सरसों का साग, चौलाई, सेलेरी, मेथी आदि आयरन के प्रमुख स्रोत हैं। इन पत्तेदार सब्जियों में विटामिन 12, फोलिक एसिड और अन्य पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं, जो शरीर में खून की कमी को पूरा करने के साथ अन्य बीमारियों से भी बचाते हैं। पालक में कैरोटिनॉयड्स नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो शरीर में कैंसर के खतरों को कम करने में मदद करता है। इसीलिए डायट में पालक सहित अन्य पत्तेदार सब्जियों को जरूर शामिल करें।



### ब्रोकली

आयरन, बी कॉम्प्लेक्स और फोलिक एसिड का मुख्य स्रोत होने के साथ-साथ ब्रोकली में मैग्नीशियम, विटामिन ए, विटामिन सी, सहित दूसरे पोषक तत्व बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। ब्रोकली हीमोग्लोबिन का लेवल बढ़ाने के साथ ही वजन घटाने और खराब पाचन तंत्र को सुधारने में भी सहायता करती है।



### खजूर, किशमिश और अंजीर

खजूर और किशमिश में विटामिन सी और आयरन होता है, जबकि अंजीर में आयरन मैग्नीशियम, विटामिन ए और फोलिक होता है। रोजाना सुबह थोड़े-से किशमिश, 3-3 अंजीर और खजूर खाने से शरीर को तुरंत ऊर्जा मिलती है और हीमोग्लोबिन के स्तर में भी सुधार होता है। इसके अलावा सप्ताह में 3-4 बार अंजीर वाला दूध पीने से शरीर में खून की कमी दूर होती है। पर ध्यान रखें कि मधुमेह के रोगी इसका सेवन कम मात्रा में करें।

### दालें-फलियां

दालें, मूंगफली, बीन्स में भी ऐसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। इनमें मौजूद आयरन और फोलिक एसिड शरीर में रेड ब्लड सेल्स का निर्माण करने और उन्हें बूस्ट करने में मदद करते हैं।

### ब्राउन राइस

कोलेस्ट्रॉल की प्रॉब्लम हो या डाइजेस्टिव डिसऑर्डर, सभी बीमारियों में ब्राउन राइस खाने के सलाह दी जाती है। हालांकि इसमें आयरन प्रचुर मात्रा में होता है और ये शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार करता है। इतना ही नहीं, वजन घटाने के लिए भी ब्राउन राइस अच्छा माना जाता है।

### कद्दू के बीज (मगज)

मिनरल्स, फॉस्फोरस, मैग्नीज, कॉपर, मैग्नेशियम के अच्छे स्रोत होने के साथ कद्दू के बीज मिनरल्स, जिंक और आयरन के भी अच्छे स्रोत हैं। शाकाहारी और वेगन लोगों को विशेष रूप से मगज खाने की सलाह दी जाती है। यह आयरन का सबसे प्रमुख स्रोत है, जो हीमोग्लोबिन के खराब स्तर को सुधारने में मदद करता है।

### डार्क चॉकलेट

जिन डार्क चॉकलेट में 80% से अधिक कोको होता है, वे प्राकृतिक तौर से हीमोग्लोबिन के लेवल को बढ़ाने वाली होती हैं। विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर चॉकलेट में आयरन भी अधिक मात्रा में होता है। एक मीडियम साइज के चॉकलेट बार में रोजाना उपभोग किए जाने वाले आयरन का 6.9% होता है। इसमें फ्लेवोनॉइड्स नामक एंटीऑक्सीडेंट भी होता है, जो त्वचा में होने वाली जलन और सूजन से रक्षा करता है।

### कुछ अन्य तरीके, जिन्हें अपनाकर भी शरीर में खून की कमी को पूरा कर सकते हैं

लोहे के बर्तनों में खाना पकाकर खाएं, क्योंकि लोहे के बर्तनों में पकाया गया भोजन अधिक पौष्टिक होता है। जिन लोगों में खून की कमी होती है, हेल्थ एक्सपर्ट्स भी उन्हें लोहे के बर्तनों में खाना बनाकर खाने की सलाह देते हैं।

अपनी डायट में विटामिन सी से भरपूर फूड- संतरा, मौसमी, नींबू, स्ट्रॉबेरी, चकोतरा आदि को शामिल करें। इनमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी होता है। ऐसे फूड्स न खाएं, जो आयरन के अवशोषण को रोकते हैं, खासतौर से वे लोग जिनका हीमोग्लोबिन कम है। ये फूड हैं- चाय, कॉफी, सोया प्रोडक्ट, बियर, कोको, एंटेड ड्रिंक्स आदि। मॉडरेट से हाई डेन्सिटी वाले वर्कआउट करें। वर्कआउट करते समय पूरे शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है। जरूरत पड़े तो आयरन डॉक्टर की सलाह पर सप्लीमेंट्स लें। कुछ मामलों में केवल डायट लेने से हीमोग्लोबिन का स्तर नहीं बढ़ता है, ऐसे में ओरल आयरन सप्लीमेंट्स या अतिरिक्त ट्रीटमेंट की आवश्यकता पड़ती है। लेकिन कोई भी आयरन सप्लीमेंट लेने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें।



## वैज्ञानिक विधि से की गई गेंदा की खेती से खुलेगा आर्थिक प्रगति का द्वार

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मंत्र को आत्मसात कर किसानों द्वारा परंपरागत खेती को छोड़ अब अंतर्वर्ती, आधुनिक और नई खेती शुरू कर मिसाल कायम किया जा रहा है। जिसके कारण बाजार कई मायनों में आत्मनिर्भर तथा लोकल फॉर वोकल हो रहा है।

इसी की एक कड़ी है गेंदा फूल, आज पूजा से लेकर सजावट तक में हर जगह गेंदा फूल की बड़ी डिमांड है। सिर्फ पूजा-पाठ नहीं अब तेजी से बढ़ रहे मुर्गा फार्म में भी गेंदा फूल की काफी डिमांड होने लगी है। भारत में फूल व्यवसाय के क्षेत्र में गेंदा फूल की खेती काफी महत्वपूर्ण स्थान रखती है। इस फूल का प्रयोग धार्मिक तथा सामाजिक अवसरों पर काफी बृहद रूप से किया जाता है।

ऐसे में किसान सितम्बर से दिसम्बर माह तक अपने खेतों में वैज्ञानिक तरीके से गेंदा फूल की खेती कर आने वाले त्योहार के मौसम में अच्छी कमाई कर सकते हैं। कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिक का कहना है कि गेंदा फूल का प्रयोग शादी, जन्मदिन, पूजा और त्योहार के अलावे सरकारी एवं निजी संस्थानों में आयोजित होने वाले विभिन्न समारोहों में काफी जोर-शोर से किया जाता है।

इतना ही नहीं इस फूल का प्रयोग आजकल मुर्गी के भोजन के रूप में भी बड़े पैमाने पर किया जाने लगा है। मुर्गियों को इस फूल का सेवन कराने से मुर्गी के अंडा की जर्दी का रंग काफी पीला हो जाता है और अंडा की गुणवत्ता बढ़ जाती है। किसान कोई भी खेती करते हैं तो नीलगाय और जंगली सूअर सहित अन्य जानवर मिलकर उसे बर्बाद कर देते हैं, जिससे किसानों की को बड़ी आर्थिक क्षति होती है। लेकिन गेंदा को कोई भी जानवर क्षति नहीं पहुंचाते हैं, जिससे इसकी खेती धीरे-धीरे बढ़ती जा रही है।

गेंदा की खेती, पारंपरिक फसलों की तुलना में कई गुणा लाभ किसानों को दे सकता है। गेंदा फूल ना सिर्फ कम खर्च में अच्छा लाभ देता है, बल्कि जमीन की उपजाऊ शक्ति को बरकरार रखने में भी अहम भूमिका निभाता है, जिससे किसानों को दोहरा फायदा मिलता है। गेंदा फूल की खेती सर्दी, गर्मी और बरसात के सीजन में की जाती है तथा गेंदा फूल की खेती कोई भी किसान कर सकता है। अगर किसान हाईब्रिड किस्म के बीजों को लगाते हैं तो उसे करीब 30 से 35 हजार रुपए प्रति एकड़ खर्च आता है।

गेंदा फूल की मांग लोकल मार्केट में होने से किसानों को ज्यादा दौड़ धूप करने की भी जरूरत नहीं है। सितम्बर-अक्टूबर में की जाने वाली गेंदा फूल की खेती किसानों के लिए अत्यंत ही लाभकारी है। किसान गेंदा की उन्नत किस्में नारंगी पूसा, बसंती पूसा, शिराकोल आदि बेहतर उपज और आमदनी प्राप्त कर सकते हैं। पूसा नारंगी 120 से 125 दिनों में फूल देने लगता है तथा यह 50 से 60 दिनों तक फूल देता रहता है।

इसकी उपज 25 से 30 टन प्रति हेक्टेयर होती है। इसके अलावे पूसा बसंती प्रभेद 140 से 45 दिनों में फूल देना शुरू करते हैं। किसान गेंदा के फूल की लड़ी बनाकर भी पर्व-त्योहार में अच्छी कमाई कर सकते हैं। गेंदा की रोपनी 40 गुणा 40 सेंटीमीटर की दूरी पर करना चाहिए। इसे टमाटर, बैंगन, परवल, मिर्च आदि सब्जियों के साथ भी मेढ़ पर लगाया जा सकता है।



हर कोई माता-पिता अपने बच्चों को अच्छी परवरिश देना चाहते हैं। उनकी परवरिश में किसी भी तरह की कोई कमी नहीं रखना चाहते। लेकिन कई बार ज्यादा प्यार के कारण भी बच्चे बिगड़ जाते हैं। कई माता-पिता बच्चों को इतना प्यार के साथ रखते हैं कि उन्हें कोई काम भी नहीं सिखाना चाहते। परंतु माता-पिता को उनकी उम्र के मुताबिक, काम जरूर सिखाने चाहिए। इससे बच्चे आत्मनिर्भर भी बनते हैं। कई आदतें बच्चों को कम उम्र में ही सिखानी शुरू कर देनी चाहिए, ताकि बड़े होकर बच्चे उन्हें अपनी रूटीन का हिस्सा बना सकें। आप बच्चों को रसोई के काम सिखाकर आत्मनिर्भर भी बना सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप बच्चों को कौन-कौन से रसोई के काम सिखा सकते हैं...



## बच्चों को सिखाएं किचन के ये काम अभी से कर लें इनकी शुरुआत

मिलेगी। इससे बच्चे कोई भी चीज आसानी से खा सकेंगे।

### बर्तन साफ करना और सेट करना

बच्चों को आप आसानी से बर्तन साफ करना सिखा सकते हैं। आप बच्चों को उनके खुद के बर्तन साफ करने के लिए दे सकते हैं। लेकिन कांच के बर्तन उन्हें साफ करने के लिए न दें। इससे उन्हें चोट भी लग सकती है। इसके साथ उनकी काम के प्रति रुचि और भी ज्यादा बढ़ेगी। बच्चों को आप बर्तन सेट करने के लिए भी कह सकते हैं। साफ करने के बाद आप उनसे बर्तन सेट करवा सकते हैं। इससे उन्हें पता चलेगा कि बर्तन कहां पर रखने हैं और इससे वह सामान भी सही जगह पर रख पाएंगे।

### फ्रिज को सेट करना सिखाएं



**सिखाएं गैस ऑन-ऑफ करना**  
जैसे बच्चे उम्र में थोड़े से बड़े होने लगे तो आप उन्हें गैस ऑन और ऑफ करना भी जरूर सिखाएं। यह काम बच्चों को सिखाने से पहले उनकी सुरक्षा का भी खास ध्यान रखें। जब भी बच्चे गैस ऑन या ऑफ कर रहे हैं तो आप एक बार खुद भी गैस को जाकर चैक करें। किसी भी तरह की लापरवाही बच्चों को न बरतने दें। उन्हें गैस ऑन ऑफ करने के पूरे नियम सिखाएं।

### फल और सब्जियां धोना सिखाएं



आप बच्चों को फल और सब्जियां धोना भी जरूर सिखाएं। इससे आप उन्हें वेजिटेबल और फ्रूट्स के बारे में जानकारी दे सकते हैं। बच्चों को इन दोनों चीजों को फायदे बता सकते हैं। इससे उनके अंदर खाने की इच्छा भी बढ़ेगी। बच्चों को समझाएं कि फल खाने से उनके शरीर को ताकत

आप बच्चों को फ्रिज में चीजें रखने के लिए दे सकते हैं। मार्केट से लाई हुई सब्जियां और फल धोकर आप उन्हें फ्रिज में लाकर रखने के लिए कह सकते हैं। इससे उन्हें स्पेस को मैनेज करना आएगा और कौन-सी सब्जी कहां पर रखनी है इस बात को भी वह जान पाएंगे। लेकिन जब भी बच्चे फ्रिज में समान रख रहें हैं तो आप उनके पास ही खड़े रहें।

### इस बात का भी रखें ध्यान

जब भी आप बच्चों से किचन का कोई भी काम करवाएं, तो हमेशा उनके साथ ही रहें। बच्चों के द्वारा किए गए काम को भी चैक जरूर करें। यदि वह कोई काम नहीं करना चाहते तो उनके साथ जबरदस्ती न करें। इससे उनके अंदर किसी भी काम को न करने की जिद्द पैदा हो सकती है। बच्चे के कार्यक्षमता के अनुसार ही उन्हें काम सिखाएं।

# क्या आपको लगता है कि डायबिटीज कभी ठीक नहीं हो सकता? मधुमेह के बारे में 5 मिथक

सबसे आम बीमारियों में से एक मधुमेह पूरे विश्व में बढ़ रहा है, डब्ल्यूएचओ के मुताबिक यह बीमारी केवल भारत में ही वर्ष 2030 तक 100 मिलियन का आंकड़ा पार कर सकती है।

**क्या आपको लगता है कि डायबिटीज कभी ठीक नहीं हो सकता? जानिए मधुमेह के बारे में 5 मिथक**

आज देश में लाखों लोग मधुमेह से पीड़ित हैं और इसके रोगियों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, भारत में होने वाली कुल मौतों में से 2 प्रतिशत अकेले मधुमेह के कारण होती है। मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जिसमें रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। अगर इसकी जांच और नियंत्रण में नहीं रखा गया तो यह कई अन्य गंभीर स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों को जन्म दे सकता है।

मधुमेह के कारण उच्च रक्तचाप, गुर्दे की बीमारी, हृदय रोग भी हो सकता है। मधुमेह से जुड़े कुछ मिथक भी लोगों के बीच फैले हुए हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि यदि आपको मधुमेह हो गया तो यह कभी ठीक नहीं होगा, या यदि माता-पिता को है, तो बच्चे को भी होगा, आदि। आइए जानते हैं डायबिटीज से जुड़े कुछ ऐसे ही मिथकों के बारे में-

**मिथक 1- एक बार मधुमेह हो जाने के बाद यह कभी ठीक नहीं हो सकता है?**

तथ्य- हेल्थ लाइन के मुताबिक शुरुआती दौर में मधुमेह को कम किया जा सकता है। खासकर युवावस्था में यदि आपका खानपान ठीक है और रोजाना व्यायाम करते हैं, तो डायबिटीज को नियंत्रित किया जा सकता है। यदि उपचार के बिना रक्त शर्करा सामान्य रहता है तो माना जाता है कि आपका डायबिटीज रिवर्स हो गया है। ऐसे में यह नहीं कहा जा सकता कि मधुमेह का रोगी हमेशा डायबिटीज से पीड़ित रहेगा। जी हां, अगर ब्लड शुगर को कंट्रोल में नहीं रखा गया तो डायबिटीज का खतरा हमेशा बना रहता है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर आप मधुमेह से बच सकते हैं।

**मिथक 2- मधुमेह रोगी चीनी नहीं खा सकते हैं?**

तथ्य - यह मधुमेह से संबंधित लोगों में प्रचलित सबसे आम मिथक है। लोग सोचते हैं कि मधुमेह रोगियों को जीवन भर चीनी मुक्त आहार पर निर्भर रहना पड़ता है, लेकिन ऐसा नहीं है। एक मधुमेह रोगी को संतुलित मात्रा में सब कुछ खाने की आवश्यकता होती है, जिसमें चीनी या मिठाई सीमित मात्रा

में शामिल हो सकती है। ऐसा बिल्कुल भी नहीं है कि डायबिटीज के मरीजों को चीनी का सेवन पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए।

**मिथक 3- टाइप 2 मधुमेह केवल मोटे लोगों में होता है**

तथ्य - टाइप 2 मधुमेह न केवल मोटे लोगों को प्रभावित करता है। टाइप 2 मधुमेह एक जीवन शैली की समस्या है, जिसके लिए कई कारक जिम्मेदार हो सकते हैं। काफी हद तक इसका संबंध मोटापे से है लेकिन ऐसा नहीं है कि यह बीमारी सिर्फ मोटे लोगों को ही प्रभावित करती है। टाइप 2 मधुमेह वाले लगभग 20% लोग सामान्य या कम वजन के होते हैं।

**मिथक 4- माता-पिता को मधुमेह है तो उनके बच्चों को भी डायबिटीज हो सकता है?**

तथ्य- बेशक मधुमेह होने का पारिवारिक इतिहास से गहरा संबंध है, लेकिन यह कई अन्य जोखिम कारकों जैसे बढ़ती उम्र, मोटापा, शारीरिक गतिविधि की कमी, व्यायाम की कमी, आहार में लापरवाही के कारण भी हो सकता है। बहुत से लोग सोचते हैं कि मधुमेह के विकास के लिए पारिवारिक इतिहास ही एकमात्र जोखिम कारक है, लेकिन सच्चाई यह है कि जिन लोगों को मधुमेह का पारिवारिक इतिहास नहीं है, उनमें यह रोग विकसित हो सकता है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर आप जीवन भर मधुमेह से खुद को बचा सकते हैं। इतना ही नहीं, टाइप 2 मधुमेह और मोटापे के बीच एक स्पष्ट आनुवंशिक संबंध है। इसमें जीन निष्क्रिय होते हैं लेकिन व्यक्ति की जीवनशैली, खान-पान, तनाव के कारण ये जीन सक्रिय हो जाते हैं। हालांकि, इन जीनों को स्वस्थ आहार, जीवनशैली और तनाव में कमी के माध्यम से पुनः सक्रिय किया जा सकता है।

**मिथक 5- मधुमेह एक संक्रामक रोग है, जो एक से दूसरे में फैल सकता है?**

तथ्य - यह पूरी तरह से गलत अवधारणा है। मधुमेह कोई संक्रामक रोग नहीं है। इसे एक गैर-संचारी रोग के रूप में वर्गीकृत किया गया है, जिसका अर्थ है कि यह किसी संक्रामित व्यक्ति के छींकने या छूने से नहीं फैलता है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं हो सकता। एक बच्चा मधुमेह माता-पिता से ही मधुमेह विकसित कर सकता है, क्योंकि जीन इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।



## मेढकों की घटती संख्या इंसानों के लिए

### क्यों 'खतरा'? वैज्ञानिकों ने किया खुलासा

दुनियाभर में मेढकों की संख्या तेजी से घट रही है, ज्यादातर लोगों का मानना है कि इससे इंसानों पर भला क्या असर पड़ेगा. विज्ञान के नजरिए से देखें तो पता चलता है कि मेढक इंसानों के लिए बहुत जरूरी हैं. जानिए क्यों...

दुनियाभर में मेढकों की संख्या तेजी से घट रही है, ज्यादातर लोगों का मानना है कि इससे इंसानों पर भला क्या असर पड़ेगा. विज्ञान के नजरिए से देखें तो पता चलता है कि मेढक इंसानों के लिए बहुत जरूरी हैं. अगर इंसान को स्वस्थ रहना है और बीमारियों से बचना है तो मेढकों की मौजूदगी जरूरी है. वैज्ञानिकों ने अपनी रिसर्च में यह साबित भी किया है. जानिए, मेढक इंसानों के लिए कितना जरूरी हैं.

एनवायर्नमेंट रिसर्च लेटर्स में पब्लिश रिसर्च कहती है, 80 के दशक में पनामा और कोस्टा रिका में पानी और जमीन दोनों पर रहने वाले उभयचर जीवों की संख्या में कमी आई. इनमें मेढक और सैलामेंडर्स भी शामिल थे. इन सभी को वायरल फंगल इंफेक्शन हुआ था. इनकी संख्या तेजी से घट रही थी. शुरुआती दौर में वैज्ञानिक ठीक से रिसर्च भी नहीं कर पा रहे थे.



वैज्ञानिकों का कहना है, मेढक और सैलामेंडर्स मच्छरों की आबादी को बढ़ने से रोकने में मदद करते हैं. ये पानी में मौजूद मच्छरों के लार्वे को खाते हैं. यही इनका प्रिय भोजन होता है. इस तरह ये मच्छरों से फैलने वाली बीमारियां जैसे- मलेरिया, चिकनगुनिया और डेंगू को रोकने का काम करते हैं. रिसर्च में यह साबित भी हुआ है. अब समझते हैं यह आखिर साबित कैसे हुआ?

शोधकर्ताओं के मुताबिक, कोस्टा रिका और पनामा में फंगल का असर बढ़ने के कारण मेढकों की मौत की आंकड़ा बढ़ा. पिछले 50 सालों का इतिहास देखे तो वहां इंसानों में मच्छरों से होने वाली बीमारी के मामले बढ़े हैं. पहले औसतन एक हजार लोगों में 1.5 लोगों को मलेरिया के मामले सामने आते थे जो बढ़कर 2 हो गए हैं. इतना ही नहीं, ऐसी घटनाओं के कारण मध्य अमेरिका में मलेरिया के मामलों में 70 से 90 फीसदी इजाफा हुआ. मेढकों का खत्म होना इंसानों के लिए क्यों खतरनाक है इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों से समझा जा सकता है. विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, दुनियाभर में मच्छरों से फैलने वाली बीमारियों से हर साल 7 लाख 25 हजार मौतें होती हैं.

## खाने का स्वाद नहीं होगा खराब, मूंग दाल खरीदते समय ध्यान में रखें ये बातें

भारतीय घरों में दालों के बिना खाना नहीं बनता। भोजन की थाली बिना दाल के बहुत से घरों में अधूरी ही मनी जाती है। बहुत सी दालें लोगों को पसंद आती हैं। जैसे- मां की दाल, चने की दाल, अरहर की दाल और मूंग की दाल। लेकिन मूंग की दाल खरीदते समय कुछ बातें ध्यान में रखनी चाहिए। दाल खरीदने के दौरान की गई गलतियों से खाने का स्वाद भी खराब हो सकता है। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसे कुछ टिप्स जिन्हें आप मूंग की दाल खरीदने से पहले फॉलो कर सकते हैं...

दाल खरीदने से पहले उसका रंग भी जरूर देखें। मूंग की दाल हल्के पीले रंग की होती है, लेकिन बहुत से लोगों को यह लगता है कि मूंग की दाल गहरे पीले रंग की होती है। इसी कारण बहुत से लोग गहरे पीले रंग की दाल ले आते हैं। गहरे पीले रंग की मूंग दाल में रंग आर्टिफिशियल रंग का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। यह रंग आपके स्वास्थ्य के लिए भी नुकसानदायक हो सकता है।



मूंग दाल दो तरह की होती है एक छिलके वाली और दूसरी बिना छिलके वाली। आप दाल से कैसे भी दाल खरीद रहे हैं तो उसका साइज जरूर देख लें। बिना छिलके वाली दाल के दाने छोटे होते हैं जो की बार खराब भी हो सकते हैं। इसलिए दाल को अच्छे से देखकर उसका साइज देखकर ही दाल खरीदें।

मूंग और उरद की दाल में आप अंतर भी जरूर समझें। कई बार दुकानदार कंकड़ पत्थर भी पीले रंग के रंगकर खाने में मिला देते हैं। प्लास्टिक के टुकड़ों में भी दाल के साथ पत्थरों की मिलाया जाता है। इसलिए दाल खरीदने से पहले यह जरूर देखें कि दाल एकदम साफ हो। उसमें कोई भी कंकड़ या पत्थर न हो।

मूंग की दाल खरीदने से पहले आपको क्वालिटी पर भी ध्यान देना होगा। दाल में कई तरह की मिलावट हो सकती है। कोशिश करें कि दाल किसी अच्छी दुकान से ही खरीदें।

# बच्चे भी हो सकते है हाई ब्लड प्रेशर के शिकार लक्षण दिखने पर अभिभावक ना करें इग्नोर



खराब लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण ब्लड प्रेशर हाई होना भी एक गंभीर समस्या है। पहले हाई बीपी की समस्या सिर्फ बच्चों में दिखती थी, लेकिन बदलते खान-पान के कारण यह बच्चों को भी होने लगी है। शुरुआत में बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण बिल्कुल न के बराबर होते हैं। इसी कारण पैरेंट्स बच्चों में बढ़ रहे बीपी का कारण नहीं जान पाते। तो चलिए आपको बताते हैं बीपी हाई होने पर बच्चों में क्या-क्या लक्षण दिख सकते हैं...

## शोध में 2 से 4 प्रतिशत बच्चे हुए बीमारी का शिकार

बच्चों में भी यह समस्या बहुत ही आम हो गई है। एक अध्ययन में प्रकाशित हुई रिपोर्ट के अनुसार, बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर के लक्षण बिल्कुल हल्के नजर आते हैं। लेकिन समस्या बढ़ने पर लक्षण गंभीर हो सकते हैं। शोध में यह भी साबित हुआ है कि 2-4 प्रतिशत बच्चे इस बीमारी का शिकार होते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कुछ शुरुआती लक्षण

- . सांस लेने में समस्या होना
- . नाक ने खून निकलना
- . लगातार सिरदर्द और चक्कर आते रहना
- . सीने में दर्द और जकड़न जैसी समस्या होना
- . जी मिचलना
- . विकास रुक जाना और वजन कम होना
- . व्यवहार में चिड़चिड़ापन आना

## क्यों होता है बच्चों का बीपी हाई?

एक्सपर्ट्स के अनुसार, बच्चों में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या जन्म से ही हो सकती है। इसके अलावा जेनेटिक कारणों से भी बच्चों को यह समस्या हो सकती है। हार्मोनल बदलाव, नर्वस सिस्टम से जुड़ी परेशानियों, दिल संबंधित बीमारियों और किडनी की समस्याओं के कारण भी बच्चों का ब्लड प्रेशर हाई हो सकता है। इसके अलावा खराब लाइफस्टाइल और असंतुलित खाने के कारण भी बच्चों में यह समस्या हो सकती है।

## पैरेंट्स ऐसे करें बचाव

बच्चों को ब्लड प्रेशर हाई होने पर पैरेंट्स को उनकी डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। खराब डाइट और लाइफस्टाइल से उन्हें ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। फास्ट फूड्स, जंक फूड्स और ज्यादा तला भूना भोजन बच्चे को न खिलाएं। अगर माता-पिता को बीपी की समस्या है तो गर्भावस्था में बच्चा भी इसका शिकार हो सकता है। इसलिए गर्भावस्था में एकबार डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।



## फेस्टिव सीजन में एथनिक आउटफिट्स के साथ कैरी करें ये ट्रेंडी ज्वैलरी

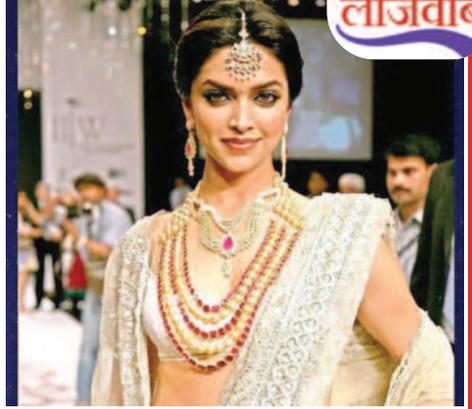
ट्रेडिशनल आउटफिट्स के साथ ज्वैलरी आपके लुक को पूरा करने का काम करती है. इस फेस्टिव सीजन में आप कई तरह की ट्रेंडी ज्वैलरी कैरी कर सकती हैं. ये आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करेंगी.

फेस्टिव सीजन में बहुत से लोग ट्रेडिशनल आउटफिट्स पहनना पसंद करते हैं. ऐसे में ट्रेडिशनल आउटफिट्स के साथ ज्वैलरी कैरी करने से आपकी खूबसूरती में चार चांद लग जाते हैं. ट्रेडिशनल आउटफिट्स के साथ आप किस तरह की ज्वेलरी कैरी कर सकती हैं यहां जानें.



**ऑक्सीडाइज्ड झुमका** - तारा सुतारिया ने इस तस्वीर में ऑक्सीडाइज्ड झुमके पहने हुए हैं. इसके साथ ऑक्सीडाइज्ड ब्रेसलेट भी कैरी किया हुआ है. आप ऑक्सीडाइज्ड ज्वैलरी कैरी कर सकती हैं. ऑक्सीडाइज्ड ज्वेलरी इंडो वेस्टर्न ड्रेस के साथ बहुत ही अच्छी जाती है.

**शेल चोकर** - समांथा प्रभु ने इस लुक में शेल चोकर कैरी किया हुआ है. ये आपको एक कूल देने का काम करता है. शेल ज्वैलरी इन दिनों काफी ट्रेंड में है. इस बार आप



फेस्टिव सीजन में कुछ नया ट्राई करना चाहती हैं तो शेल ज्वेलरी ट्राई कर सकती हैं.



**बीडेड नेकलेस** - आप बीडेड नेकलेस को कैरी कर सकती हैं. आप अपने आउटफिट्स के हिसाब से इस नेकलेस के रंग को चुन सकती हैं. ये आपकी खूबसूरती को बढ़ाने का काम करेगा. इस नेकलेस में आप बहुत ही खूबसूरत दिखेंगी.



**चोकर नेकलेस** - अगर आप बहुत ज्यादा ज्वैलरी कैरी नहीं करना चाहती हैं तो आप चोकर कैरी कर सकती हैं. साड़ी, सूट या इंडो वेस्टर्न आउटफिट्स के साथ आप चोकर कैरी कर सकती हैं. ये आपको एक बहुत ही खूबसूरत लुक देगा. इसके साथ आपको ज्यादा ज्वैलरी कैरी करने की जरूरत भी नहीं है.



## सिर में खुजली समेत इन समस्याओं का देसी इलाज है कपूर, ऐसे करें इसका इस्तेमाल

यहां हम कपूर से शरीर की किन समस्याओं का इलाज किया जा सकता है इसके बारे में बात कर रहे हैं। ये सिर में होने वाली खुजली से पलभर में राहत दिला सकता है। आइए आपको बताते हैं कि आप कपूर से किन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का इलाज आसानी से कर सकते हैं।

सिर में होने वाली खुजली से पलभर में राहत दिला सकता है। आइए आपको बताते हैं कि आप कपूर से किन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का इलाज आसानी से कर सकते हैं।

ज्यादातर लोग कपूर के बारे में ये सोचते हैं कि ये पूजा-पाठ की एक सामग्री है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इससे शरीर की कई समस्याओं का इलाज किया जा सकता है। मार्केट में दो तरह की कपूर मिलती है। एक प्राकृतिक जिसे भीमसेनी कपूर कहा जाता है, वहीं दूसरी आर्टिफिशियल है जिसे केमिकल्स से बनाया जाता है। इसकी खुशबू बहुत तेज होती है और इस कारण इसे दूर से ही महसूस किया जा सकता है। यहां हम कपूर से शरीर की किन समस्याओं का इलाज किया जा सकता है इसके बारे में बात कर रहे हैं।

दरअसल, एंटीबैक्टीरियल गुणों से युक्त होने के चलते इसका देसी इलाज में लंबे समय से इस्तेमाल किया जा रहा है। ये सिर में होने वाली खुजली से पलभर में राहत दिला सकता है। आइए आपको बताते हैं कि आप कपूर से किन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का इलाज आसानी से कर सकते हैं।

### फंगल इंफेक्शन होगा दूर

अगर आपको पैर में या शरीर के किसी अन्य हिस्से पर फंगल इंफेक्शन हो गया है तो ऐसे में कपूर और गर्म पानी का नुस्खा अपनाना है। अगर पैरों में फंगल इंफेक्शन हुआ है तो इसके लिए पानी में पिसी हुई कपूर को मिलाएं और फिर इसे उबाल लें। अब इसमें पैरों को रखें और 10 मिनट तक सिकाई करें। इसके अलावा रात में सोने से पहले पैरों में कपूर और लौंग का बना हुआ तेल भी लगाएं।

### सिर में खुजली होगी दूर

बालों के बीच खुजली होने का अहम कारण डैंड्रफ होता है। आप कपूर में मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों से इसे खत्म कर सकते हैं। इसके अलावा स्कैल्प में हुए इंफेक्शन को भी कपूर से दूर किया जा सकता है। इसके लिए आपको नारियल का तेल गर्म करना है और इसमें कपूर के टुकड़े डालकर उनका पेस्ट बना लें। अब कपूर वाले नारियल तेल के गुणगुना होने पर इसकी बालों और स्कैल्प पर मसाज करें।

### गठिया का इलाज है कपूर

बाँड़ी में यूरिक एसिड के बढ़ जाने की वजह से गठिया हो जाता है। शरीर के कई हिस्सों में सूजन या दर्द होने लगता है। कपूर के एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण दर्द को खींचने का काम करते हैं। मार्केट में मिलने वाले कपूर के तेल को गर्म करें और गुणगुना होने पर इसकी दर्द वाले हिस्से पर मालिश करें। आप चाहे तो कपूर की क्रीम को लगाकर भी ठंडक महसूस कर सकते हैं।



हर अभिभावक चाहता है कि उसका बच्चा परीक्षा से लेकर डांस, स्पोर्ट्स, म्यूजिक, मार्शल आर्ट... हर चीज में अच्छा प्रदर्शन करे। लेकिन, ऐसा भला कैसे संभव है? बच्चों पर हर क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव डालकर हम अभिभावक कम उम्र में उन्हें तनाव का...

हर अभिभावक चाहता है कि उसका बच्चा परीक्षा से लेकर डांस, स्पोर्ट्स, म्यूजिक, मार्शल आर्ट... हर चीज में अच्छा प्रदर्शन करे। लेकिन, ऐसा भला कैसे संभव है? बच्चों पर हर क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव डालकर हम अभिभावक कम उम्र में उन्हें तनाव का शिकार बना रहे हैं। अगर आप चाहती हैं कि बच्चा सुपरहिट बने, तो पहले खुद सुपर पेरेंट्स बनें।

**आपको है बच्चे की मानसिक सेहत की चिंता ?**

कहीं ऐसा तो नहीं कि आप अपने नौनिहाल की मानसिक अवस्था से अनभिज्ञ हों? कहीं आप ये तो नहीं सोचती कि बच्चों को तो केवल स्कूल में मौज-मस्ती करनी होती है, जबकि आप ऑफिस में काम के अत्यधिक दबाव में रहती हैं? यदि आप का जवाब हां है तो आप पूरी तरह से गलत हैं। आज के समय में सिर्फ बड़े ही नहीं, बच्चे भी तनाव में रहते हैं। मनोचिकित्सकों के अनुसार, 'जरूरत से ज्यादा आशाएं, ज्यादा उम्मीदें और अत्यधिक चिंताएं बच्चों में तनाव की खास वजह हैं।

## बच्चे पर अत्यधिक दबाव डालने के होते हैं कई नुकसान

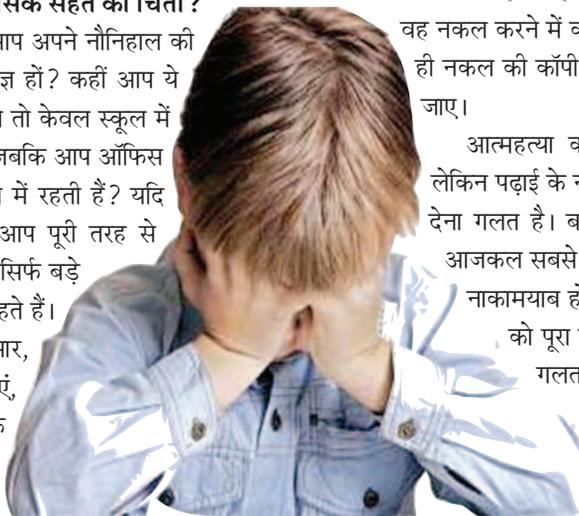
वहीं आत्मसम्मान की जंग बच्चों का शानदार प्रदर्शन आज के समय का अनिवार्य मानक बन चुका है। इस प्रेशर के कारण जब बच्चे बेहतरीन प्रदर्शन नहीं कर पाते, तब भावनात्मक सपोर्ट की कमी और अभिभावक का स्वभाव उनके आत्मसम्मान को ठेस पहुंचाता है। इस वजह से कई बच्चे कुछ ऐसा कदम भी उठा लेते हैं, जो उन्हें नहीं उठाना चाहिए। पूरी नींद न लेना बेहतरीन कॉलेजों और संस्थानों में दाखिले का तनाव या अच्छे नंबर लाने के दबाव के कारण बच्चे देर रात तक पढ़ाई करते हैं और परिणामस्वरूप वे पर्याप्त नींद न मिलने के कारण मानसिक अवसाद से ग्रस्त हो जाते हैं। नींद की कमी का असर उनकी शारीरिक और मानसिक दोनों सेहत पर पड़ता है।

**बच्चों के लिए बेहद खतरनाक है, शुरुआती लक्षण है लाल धब्बे और ड्राइनेस**

दर्द को अनदेखा करना जिंदगी की अनिश्चितता, वर्तमान में संघर्ष और बिखरा हुआ भविष्य छात्रों या बच्चों को बिल्कुल तोड़ देता है। कक्षा में प्रथम आने से लेकर सांस्कृतिक और कलात्मक क्रिया-कलापों में सक्रिय रहने का दबाव छात्रों से उनकी नैसर्गिक प्रतिभा छीन लेता है।

नकल की आशंका जब ध्यान उपलब्धि पर होता है तो सीखने के बजाय बच्चे सफलता प्राप्त करने के लिए आसान रास्ते की तलाश करते हैं। चाहे वह छोटा बच्चा हो या बड़ा, वह नकल करने में कोई बुराई नहीं समझता, भले ही नकल की कॉपी को खरीदना ही क्यों न पड़ जाए।

आत्महत्या का खतरा पढ़ाई जरूरी है, लेकिन पढ़ाई के नाम पर बच्चे को मशीन बना देना गलत है। बच्चों को जिस एक चीज से आजकल सबसे अधिक डर लगता है, वह है नाकामयाब होने का डर। आपकी उम्मीदों को पूरा नहीं करने का डर उन्हें कुछ गलत कदम उठाने पर भी मजबूर कर सकता है। इसलिए अपने बच्चे पर अधिक जवाब न बनाएं।



# सुबह का भूला कहानी



सुबह का भूला- सोनू आठवीं कक्षा में पढ़ता था। पढ़ाई लिखाई और खेलकूद दोनों में ही वह काफी अच्छा था। देखने भालने में भी बुरा नहीं था। परन्तु उसकी एक आदत बड़ी खराब थी।

प्रायः सोनू अपने साथियों से झूठ बोलता रहता। उन्हें किसी न किसी बहाने परेशान करने और मूर्ख बनाने में उसे बड़ा आनन्द मिलता था।

ऐसा करते समय वह कभी नहीं सोचता कि उसके साथी इस बात से कितने दुखी होते थे।

एक बार सोनू ने अपनी माँ से लालन्दा नाम की एक परी की कहानी सुनी। माँ ने बताया था कि लालन्दा परी कठिनाई में फँसे बच्चों की बहुत सहायता करती थी। तभी सोनू के दिमाग में एक नई शरारत सूझी। वह कैसे?

विकास के पूछने पर सोनू ने बताया, कल रात को लालन्दा परी मेरे सपने में आई थी। उसने कहा कि गाँव के कुएँ के पास वाले पीपल की जड़ में हम जितने पैसे गाड़ेंगे, अगले दिन वहीं खोदने पर हमें दोगुने पैसे मिलेंगे।

शाम होने पर सोनू चुपचाप कुएँ की ओर चल पड़ा। तभी आकाश में बादल छा गए। इससे चारों ओर बहुत गहरा अंधेरा हो गया।

सोनू कुएँ के पास पहुँचकर पीपल के नीचे खोदने लगा। तभी उसके कानों में मधुर संगीत के स्वर सुनाई दिए। सोनू को लगा कि पीपल के ऊपर प्रकाश सा फैल गया। उसने गर्दन उठाकर ऊपर देखा तो स्तब्ध रह गया। लालच का नतीजा

पीपल की एक मोटी सी डाल पर एक सुन्दर परी बैठी

मुस्करा रही थी। उसके चांदी जैसे सफेद कपड़ों से जैसे रोशनी की किरणें फूट पड़ी थीं। उसके सुन्दर पंखों को देखकर तो सोनू मुग्ध होने लगा। ऐसे क्या देख रहे हो?

सोनू?

तुम कौन हो?

अरे मुझे नहीं पहचानते?

तुमने ही तो कहा था कि लालन्दा परी गाड़े गए पैसे को दोगुना कर देगी। इसलिए तो मैं यहाँ आई हूँ।

तो तुम लालन्दा परी हो?

हाँ, लेकिन यहाँ आने के लिए पूरे आकाश में उड़ना पड़ा। इतनी देर तक मैं एक साथ कभी नहीं उड़ी। मैं बहुत थक गई हूँ।

तो तुमने इतनी तकलीफ क्यों उठाई?

सोनू ने उत्सुकता के साथ पूछा तो लालन्दा परी कहने लगी। केवल अपने

आप को सच्चा रखने के लिए।

क्या मतलब?

मतलब यह कि तुमने मेरा नाम लेकर विकास से झूठ कहा। अगर मैं यहाँ आकर उसके पैसे दुगुने नहीं करती तो वह मुझे झूठी और धोखेबाज कहता। इसमें मेरी कितनी बदनामी होती?

लालन्दा परी की बात सुनकर सोनू सोच में पड़ गया।

क्या सोचने लगे सोनू?

मैं सोच रहा था कि अपने आपको झूठा होने से बचाने के लिए आपने कितनी परेशानी उठाई है। पर क्या मजाक में बोले झूठ से भी बदनामी होती है?

झूठ तो झूठ ही होता है चाहे वह हँसी ही क्यों ना हों।

झूठ बोलने वाले का मान नहीं रहता। भविष्य में कोई उसका विश्वास नहीं करता और कठिनाई आने पर कोई उसका साथ नहीं देता।

लालन्दा परी की बात सुनकर सोनू दुखी हो उठा। उसे अपनी भूल का आभास हो गया और वह मन ही मन पश्चाताप भी करने लगा। उसकी यह दशा देखकर लालन्दा परी उसे समझाने लगी।

सुबह का भूला यदि शाम को घर लौट आए तो वह भूला नहीं कहलाता। तुम वचन दो कि आगे से कभी झूठ बोलकर किसी को परेशान नहीं करोगे। और हाँ विकास को भी सब सच सच बता दोगे।

मैं वचन देता हूँ।

अगले दिन सोनू विकास के पास स्कूल जाने से पहले गया। उसे अपने झूठ और लालन्दा परी वाली सारी बात सच सच बता दी।

## शादी से 3 महीने पहले चेहरे पर लगाएं ये फेस पैक

### दूध जैसा सफ़ेद हो जाएगा चेहरा



#### चन्दन और गुलाब जल-

चन्दन का इस्तेमाल चेहरे पर नेचुरल ग्लो लाने में मदद करता है। इसी के साथ ही गुलाब जल त्वचा को नमी प्रदान करने में बेहद लाभदायक होता है। ऐसे में इस फेस पैक का इस्तेमाल आप हफ्ते को करीब तीन बार तक कर सकती हैं। जी दरअसल गुलाब जल त्वचा में मौजूद पोर्स के साइज को कम करने में बेहद लाभदायक होता है। ऐसा करने पर आपकी स्किन नैचुरली ग्लो करने लगेगी। इसी के साथ ही आपकी स्किन बेहद शाइनी भी दिखाई देने लगेगी।

#### मुल्लानी मिट्टी और बेसन है लाभदायक-

मुल्लानी मिट्टी त्वचा में इलास्टिसिटी बनाने का काम करती है। इसी के साथ आप बेसन और गुलाब जल को मिलाएं। यह तीनों चीजें मिलकर आपकी स्किन को टाइट बनाने में मदद करेगी। इसी के साथ ही नैचुरली ग्लो लाने के लिए भी ये फेस पैक बेहद लाभदायक साबित होता है। जजी हाँ और इस फेस पैक का इस्तेमाल आप हफ्ते में करीब दो से तीन बार तक कर सकती हैं।



बालों  
के  
लिए  
वरदान  
है



सी  
सॉल्ट



सी-सॉल्ट का इस्तेमाल काफी अच्छा माना जाता है। यह हेल्थ के लिए काफी अच्छा माना जाता है, हालाँकि यह आपकी ब्यूटी का भी उतना ही बेहतरीन तरीके से खयाल रखता है। जी दरसअल, इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, सोडियम और पोटेशियम जैसे कई मिनरल्स मौजूद होते हैं, जो हमारे बालों को अतिरिक्त लाभ पहुंचाते हैं।

\* सी-सॉल्ट से मिल सकते हैं

यह हेयर बेनिफिट्स-

\* सी-सॉल्ट के प्राकृतिक दाने इसके बेहतरीन स्कैल्प एक्सफोलिएटर बनाते हैं। यह स्कैल्प पर मौजूद फ्लेक्स और डेड स्किन सेल्स आदि से छुटकारा दिलाने में मददगार है।

\* सी-सॉल्ट स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है, जिससे हेयर ग्रोथ में मदद मिलती है।

\* सी-सॉल्ट में एंटी-फंगल गुण

भी होते हैं जो डैंड्रफ से छुटकारा दिला सकते हैं।

\* सी-सॉल्ट सूखी और ऑयली दोनों ही तरह की स्कैल्प के लिए लाभदायी हो सकता है।

\* सी-सॉल्ट का अगर सही तरह से इस्तेमाल किया जाए तो यह बालों को टेक्सचराइज करता है।

\* सी-सॉल्ट एंटी-डैंड्रफ स्कैल्प ट्रीटमेंट के रूप में काम करता है।





## आंखों के नीचे हो गए हैं काले घेरे तो जड़ से खत्म करे ये चीज

आज कल आंखों के नीचे काले घेरे होना सभी के लिए बड़ी समस्या है और इस समस्या से सभी परेशान हैं। जी दरअसल दुनिया में कई लोग हैं जो डार्क सर्कल यानी काले घेरे को दूर करने के लिए तरह तरह की तकनीक अपनाते हैं, हालाँकि तब भी ये समस्या दूर नहीं होती है। वहीं अगर यह खत्म होती भी है तो कुछ समय बाद वापस आ जाती है। अब आज हम आपको बताते हैं इसको जड़ से कैसे खत्म किया जा सकता है। जी दरअसल आंखों के नीचे की स्किन बहुत पतली होती है, जिस वजह से अगर आप लगातार मोबाइल या लैपटॉप चला रहे हैं तो जाहिर से बात है आपकी स्किन के नीचे डार्क सर्कल दिखने लगते हैं।

ऐसे में इसके लिए जरूरी है आप ज्यादा से ज्यादा साबुत अनाज, फलों को सेवन करें पानी ज्यादा पिएं। इसके सेवन से आपकी स्किन पर नत्ते नजर आएगा। इसके अलावा अगर आपके काले घेरे बहुत ज्यादा नहीं तो केवल एक हफ्ते तक घर में लगे एलोवेरा



प्लांट के जेल को आंखों के नीचे लगाएं। जी हाँ और इससे हफ्ते 10 दिन में आपके काले घेरे साफ हो जाएंगे। इसी के साथ ही अगर ये बहुत ज्यादा हैं तो इसे एक महीने तक लगातार लगाएं, आपको जल्द ही इस समस्या से निजात मिलेगा। हालाँकि एलोवेरा घर का ही होना चाहिए।

जी दरअसल बाजार वाले एलोवेरा में बहुत केमिकल चीजें मिली होती हैं, जिसका आपकी स्किन पर गलत असर भी पड़ सकता है। जोजोबा ऑयल को आंखों के नीचे लगाएं- सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। अगर धूप में जा रहे हैं तो चेहरे पर सनस्क्रीन जरूर लगाएं। इससे धूप सीधे आपकी स्किन पर कोई नुकसान नहीं पहुंचा पाएगी। इसी के साथ ही रोजाना कोशिश करें कि कम से कम 7 घंटे की नींद लें। इसके अलावा विटामिन ई में जोजोबा ऑयल को मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं।



## फेस्टिवल्स में आई मेकअप से दिखें ग्लैमरस



### सिंपल आई मेकअप

अगर आपको सिंपल लुक ज्यादा पसंद है और आप अपनी आंखों को ज्यादा तड़कभड़क लुक नहीं देना चाहती तो सिर्फ अपनी आंखों को दो चीजों से निखारें. काजल और दूसरा आई लाइनर. बस आपको अपनी आंखों के नीचे काजल लगाकर अपनी पसंद के अनुसार आंखों के ऊपर पतला या मोटा लाइनर अप्लाई करना होगा. यकीन मानिए मिनटों में आपका लुक चेंज हो जाएगा.

आप चाहें तो इसके लिए मल्टी पर्पस पेंसिल काजल या लाइनर का इस्तेमाल कर सकती हैं या फिर जैल फोर्म में भी यूज कर सकती हैं। जिसे आप काजल के रूप में भी इस्तेमाल कर सकती हैं, लाइनर के रूप में भी और बिंदी के लिए भी. आपको मार्केट में अलगअलग वैरायटी के साथ डिफरेंट कलर्स के लाइनर व काजल मिल जाएंगे, जिन्हें आप अपनी पसंद के अनुसार खरीद कर बढ़ाएं अपनी खूबसूरती को।

### कैट आई लुक

कैट आई लुक काफी डिमांड में है, जो



न सिर्फ आंखों को खूबसूरत बनाता है बल्कि आपके कॉन्फिडेंस को भी कई गुणा बढ़ाने का काम करता है. वैसे इस लुक को खुद से करना थोड़ा मुश्किल जरूर है लेकिन एक दो बार प्रैक्टिस करके आप खुद से अपनी आंखों को कैट आई लुक दे सकती हैं। बस इसके लिए आपको जैल आई लाइनर, पेंसिल आई लाइनर या वाटरप्रूफ लिक्विड आई लाइनर के साथ ब्रश की जरूरत होगी, जिससे आप अपनी

आंखों को क्लासिक लुक ले पाएंगी।

जब भी आप अपनी आंखों को कैट लुक दें, तो सबसे पहले ध्यान रखने वाली बात है कि आप ऊपर से व नीचे से विंग की तरह बाहर की तरफ बराबर एक डोट लगा लें, ताकि आपको कैट लुक देने में आसानी हो. फिर ऊपर से बीचोबीच से मोटी लाइन बनाते हुए बाहर की ओर मिलाएं, फिर नीचे से उसे जोड़े, फिर खाली भाग को डार्क करके बाकी खाली बचे भाग की ओर लाइनर से पतली लाइन बनाएं. बस आपको स्टेप्स का ध्यान रखना है, मिनटों में आपको कैट आई लुक मिल जाएगा। जो आपको खूबसूरत बनाने का काम करेगा।

### शिमरी आइज

अगर आप अपने मेकअप को सिंपल रख रही हैं तो आप अपनी आंखों को शिमरी टच देकर ग्लैमरस लुक पा सकती हैं. क्योंकि ये आपके मेकअप को उभारने का काम करता है. इसके लिए आप सबसे पहले अपनी आंखों के ऊपर तीन एरिया यानि लिड एरिया, ब्रिज एरिया और ब्रो बोन पर फोकस करके उस पर कंसीलर या फाउंडेशन अप्लाई करें। उसके बाद आप स्किन टोन से मैच करता बेस कोड ब्रश की मदद से लगाएं, ताकि अच्छे से वो ब्लेंड हो सके. अब आप कोई भी मिडटोन लेकर उसे ब्रिज एरिया पर अच्छे से लगाते हुए फिर लिड एरिया में अच्छे से ब्लेंड करें। अब अपनी आंखों के तोअर लिड एरिया पर कंटूर अप्लाई करें. फिर इस एरिया पर ग्लिटर ग्लू अप्लाई करें. आखिर में डार्क ग्लिटर लेकर उसे लिड पर आराम से अप्लाई करें. फिर ब्रश से फिनिशिंग दें. ये आई मेकअप आपकी आंखों के साथसाथ आपके पूरे लुक को मस्त बना देगा।

# 5 हजार से भी कम में घूम सकते हैं

## भारत की ये खूबसूरत जगहें

अगर आपको घूमने का शौक है लेकिन बजट के चक्कर में आप घूमने के मजे नहीं ले पा रहे हैं, तो चिंता करने की जरूरत नहीं है। आज आपको उन जगहों के बारे में बताएंगे, जहां आप महज 5 हजार में घूम सकते हैं।

अगर आपको घूमने का शौक है लेकिन बजट के चक्कर में आप घूमने के मजे नहीं ले पा रहे हैं, तो चिंता करने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको भारत में ऐसी कई जगहें हैं, जहां घूमने के लिए आपको बहुत पैसे नहीं चाहिए। आप इन जगहों पर महज 5 हजार रुपये में घूम सकते हैं।



### वृंदावन

वृंदावन सिर्फ मंदिर और धार्मिक लोगों के घूमने के लिए नहीं है, यहां कोई भी जा सकता है और सुकून पा सकता है। वृंदावन का नाम इतिहास में दर्ज है और यहां कई खूबसूरत जगहें भी हैं। यहां की सबसे अच्छी बात यह है कि यहां आपको रहने के लिए होटल बहुत कम कीमत में मिल जाएंगे।



### लैन्सडाउन

लैन्सडाउन उत्तराखंड की वादियों में है। लैन्सडाउन इतना खूबसूरत है कि आप वहां की खूबसूरती में खो

जाएंगे। यह एक आर्मी वालों की जगह है, इसीलिए यहां बहुत भीड़भाड़ अमूमन नहीं होती है। यह जगह दिल्ली से करीब 250 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां आपको रहने के लिए 1000 रुपये से 1500 रुपये के बीच होटल मिल जाएगा।



### हम्पी

हम्पी के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं लेकिन यह जगह इतनी अलग और शानदार है कि आप यहां बार-बार जाना चाहेंगे।

यहां आपको देसी लोगों के साथ विदेशी टूरिस्ट भी खूब नजर आएंगे। यही वजह है कि यहां ठहरने के लिए आपको बजट विकल्प मिल जाएंगे। साथ ही खाने-पीने के लिए भी यहां कई तरह के विकल्प मौजूद हैं।

### वाराणसी



यहां शाम की गंगा आरती इतनी खूबसूरत मन मोहने वाली होती है। चूंकि यह जगह भी धार्मिक लहजे से फेमस है, तो यहां भी आपको रहने के लिए कई सस्ते विकल्प मिल जाएंगे। आप यहां 300 रुपये प्रति दिन के हिसाब से रह सकते हैं।

# वैज्ञानिकों को मिला ऐसा हीरा जो धरती की नहीं अंतरिक्ष की देन है! जानिए इसमें क्या है खास?



वैज्ञानिकों के हाथ एक ऐसा डायमंड लगा है, जो अभी तक के डायमंड से अलग है और यह धरती से नहीं बल्कि अंतरिक्ष की देन है. तो जानते हैं वैज्ञानिकों का इसे लेकर क्या कहना है...

वैज्ञानिकों को एक डायमंड मिला है, जो बेहद खास है. इस डायमंड की एक खास बात तो ये है कि ये डायमंड धरती की नहीं, बल्कि अंतरिक्ष की देन है. ऑस्ट्रेलिया और यूके के रिसर्चर्स ने एक स्टडी में माना है कि अंतरिक्ष से एक हीरा पृथ्वी की सतह पर आ गया है. अभी इस पर और भी रिसर्च की जा रही है. ऐसे में जानते हैं कि आखिर इस डायमंड में क्या खास है और कैसे यह पृथ्वी तक आया...



सीएनएन की एक रिपोर्ट के अनुसार, इस रहस्य का उस वक्त पता चला जब ऑस्ट्रेलिया में मोनाश विश्वविद्यालय के एक प्रोफेसर एंडी टॉमकिंस उल्कापिंड पर काम कर रहे थे. उस वक्त उन्हें एक अंतरिक्ष की चट्टान में यह थोड़ा अलग डायमंड मिला.

इस पर रिसर्च करने के बाद सामने आया है कि उल्कापिंड में एक दुर्लभ हेस्कागोनल पत्थर लोन्सडेलाइट था. माना जाता है कि लॉसडेलाइट उच्च तापमान और मध्यम दबाव पर एक सुपर क्रिटिकल तरल पदार्थ से उत्पन्न होता है. लेकिन, पर्यावरण ठंडा होने की वजह से और दबाव कम होने से आंशिक हीरे की तरह हो गया.



रिसर्च में सामने आया है कि एक ग्रह का एक क्षुद्रग्रह करीब 4.5 अरब साल पहले टकराया था, जिसके परिणामस्वरूप हीरे का निर्माण हुआ था. ये हीरे जैसी संरचना पृथ्वी पर मिलने वाले डायमंड से भी काफी कठोर है.

यह पता चला है कि लॉसडेलाइट, हीरे की तुलना में ज्यादा कठोर हो सकता है और इसकी संरचना भी थोड़ी अलग है. जानकारों का मानना है कि इसकी अजीबोगरीब रचना से कई प्रयोग किए जा सकते हैं. अब इससे यह पता चला है कि कई अनमोल रत्न सिर्फ पृथ्वी पर ही नहीं, उल्कापिंडों से भी मिले हैं.



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512