

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
27 नवंबर 2022

बोल्ड और ग्लैमरस कपड़े हो
या फिर छह गज की साड़ी
जान्हवी कपूर दोनों ही
लुक में गजब ढाती हैं।

एक लड़का-
क्रिकेट मैच
देखने वालों ये तो बताओ
पूरे मैच में किस जगह दो
लड़कियों का नाम लिया
जाता है ?



दूसरा लड़का- नहीं पता !
पहला लड़का-

साला पहली क्या कम टेंशन थी
जब लोग बोलते थे कि दिवारो के
भी कान होते है ।
लेकिन अब तो नैरोलक पेन्ट
वाले और भी डरा रहे है . .बोल
रहे हैं ... दीवारे बोल उठेगी ।

जरा...सोचो सोचो !
दूसरा- तुम ही बता दो
पहला लड़का- तो
सुनो.....ध्यान
लगाकर...जब कहता है
कमेंटेटर और ये गई गेंद
सीमा-रेखा के बाहर

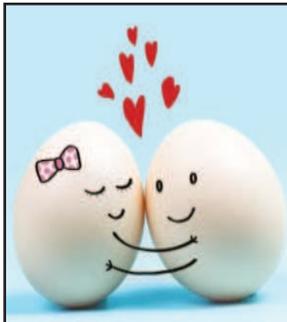


पहला
कैदी- तुम्हें
पुलिस ने
क्यों
पकड़ा ?

दूसरा कैदी- बैंक लुटने के बाद वहीं
बैठकर पैसे गिनने लगा तो पुलिस ने
पकड़ लिया।
पहला कैदी- वहीं, पर पैसे गिनने की क्या
जरूरत थी ?
दूसरा कैदी- वहां पर लिखा था कि
काउंटर छोड़ने से पहले पैसे गिन लें, बाद
में बैंक जिम्मेदार नहीं होगा.



टिल्लू ने पिल्लू को थप्पड़ मार दिया...
पिल्लू- ये तूने मजाक में मारा या सच में मारा ?
पिल्लू- सच में मारा।
टिल्लू तो ठीक है, मुझे मजाक बिल्कुल भी
पसंद नहीं है।
000000000
एक मच्छर परेशान होकर बैठा था, तभी दूसरे
मच्छर ने पूछा: क्या हुआ भाई ?
पहला मच्छर: कुछ नहीं यार सोच रहा हूं कि
चूहेदानी में चूहा..
साबुन दानी में
साबुन...
ये गजब ही है कि
मच्छरदानी में इंसान
सो रहा है...!!



> अगर आपकी तोंद निकल
रही है तो घबराएं नहीं...
क्योंकि एयर बैग हमेशा
लगजरी कारों में ही होते हैं।

> पत्नी जैसे ही चाय बनाकर लाई.
पति- फीकी चाय बनाई है
ना ? डॉक्टर ने मीठी पीने को
मना किया है. पत्नी- अलग-
अलग चाय नहीं बनाऊंगी,
लड्डू खाकर पी लेना, फीकी...

> दो आदमी आपस में बातें कर रहे थे...
पहला- ये 14 तारीख को क्या है ?
दूसरा- ये बता तू शादीशुदा है या तेरी गर्लफ्रेंड हैं ?
पहला- मैं शादीशुदा हूं...
दूसरा- तो फिर तेरे लिए महावीर जयंती है.

000000

> पापा- 3 और 4 के बाद क्या आता है बेटा ?
बेटा- 5 और 6 पापा !
बाप- शाबाश... बेटा मेरा तो बहुत
इंटेलीजेंट है अच्छा तो 6, 7 के बाद !
बेटा- 8, 9, 10
बाप- वाह... और उसके बाद ?
बेटा- और उसके बाद गुलाम, बेगम
और बादशाह !

पौधों के प्रति अंधापन

कई दिनों तक पेड़ों को बिना छुए जी रहे शहरी लोग, ये पौधों के प्रति बेरुखी है

शहरी जीवन की व्यस्त दिनचर्या के चलते लोग कई-कई दिनों तक पेड़ों को बिना छुए जीवन जी रहे हैं। नतीजतन वे पौधों के प्रति कम संवेदनशील होते जा रहे हैं, उन्हें अनदेखा कर रहे हैं। ब्रिटेन की एक्सटर यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च में सामने आया कि पौधों से संबंधित गतिविधियों से सभी उम्र के लोग धीरे-धीरे दूर होते जा रहे हैं। एक्सपर्ट्स ने इसे प्लांट ब्लाइंडनेस नाम दिया है।



पेड़-पौधों के बीच वक्त बिताना जरूरी

पेड़-पौधों को नहीं समझ पाते शहरी लोग

कई दिन बीत जाते हैं जब लोगों ने किसी पौधे की टहनी को छुआ होगा या फिर किसी पेड़ की पत्तियों को गौर से देखा होगा। बहुत से लोग तो पेड़-पौधों को इसलिए नहीं समझ पाते, क्योंकि उन्होंने कभी हरे-भरे इलाकों में थोड़ा समय बिताया ही नहीं। हालांकि, जो लोग पेड़-पौधों पर सीधे तौर पर निर्भर होते हैं या लगातार उनके संपर्क में रहते हैं, वे इसे बेहतर ढंग से उन्हें जान पाते हैं।

ऐसा खासकर ग्रामीण समुदायों के लोगों के साथ होता है। उन्हें पेड़-पौधों के बारे में ज्यादा रुचि और



जानकारी भी होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि वे फसल के लिए पौधों पर निर्भर होते हैं। शहर में लोग पेड़-पौधों पर कम निर्भर होते हैं। इस वजह से वे प्लांट ब्लाइंडनेस के शिकार हो जाते हैं।

बगीचों में वक्त बिताकर प्लांट ब्लाइंडनेस कम करें

शोधकर्ताओं के अनुसार शहरीकरण और आधुनिकीकरण की वजह से लोगों का प्लांट नॉलेज कम हो गया है। हालांकि, पेड़-पौधों के बीच जाकर और जंगल-बगीचों में समय बिताकर प्लांट ब्लाइंडनेस को कम किया जा सकता है। प्लांट्स पीपुल प्लैनेट में प्रकाशित स्टडी में बताया कि लोगों को पौधों के दवा और औद्योगिक उपयोग में होने वाले सीधे फायदों से रूबरू कराना होगा।

पेड़ों से ज्यादा जानवरों पर ध्यान देते हैं लोग

शोध में आम व्यक्ति को जंगल का फोटो दिखाया गया। इसमें जानवर और पेड़-पौधे दोनों थे। उनसे पूछा गया कि फोटो में क्या दिखा। लोगों ने जानवर के बारे में बताया, लेकिन पेड़-पौधों को नजरअंदाज कर दिया। यह भी प्लांट ब्लाइंडनेस ही कहलाती है।

जान्हवी कपूर के दिखे एक के बाद एक दो लुक, साड़ी में बेहद हसीन नजर आई

जान्हवी कपूर बॉलीवुड की हॉट एक्ट्रेस में शामिल होती जा रही हैं। जिनकी एक झलक को फैस बेताब रहते हैं। बोलड और ग्लैमरस कपड़े हो या फिर छह गज की साड़ी, जान्हवी कपूर दोनों ही लुक में गजब ढाती हैं। एक बार फिर उनके लुक्स के चर्चे हो रहे हैं। फिल्म मिली के प्रमोशन के लिए तैयार जान्हवी की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर आई हैं। जिसमें वो बेहद हसीन दिख रही हैं। वहीं उनके ये क्लासिक लुक फैस को मां श्रीदेवी की याद दिला रहे हैं। इन तस्वीरों को जान्हवी कपूर ने साझा किया है।

हैदराबाद फिल्म 'मिली' के प्रमोशन के लिए पहुंची जान्हवी कपूर ने अपने लिए बिल्कुल देसी लुक चुना था। जो साउथ के ट्रेडिशन के हिसाब से था। नीले कलर की खूबसूरत कांजीवरम साड़ी में लिपटी जान्हवी शानदार दिख रही हैं। जिसे उन्होंने स्लीवलेस नीले सैटिन के ब्लाउज को मैच किया है। बात करें जान्हवी की कांजीवरम साड़ी की तो इस साड़ी पर सिल्वर कलर के धागों से जरी का वर्क था। वहीं ये साड़ी काफी भारी भी दिख रही थी।

जिसे जान्हवी ने बालों में गजरे के साथ कॉम्प्लेंट किया है। कानों में कुंदन के भारी-भरकम झुमके और माथे पर बिंदी के साथ इस लुक को कंप्लीट किया गया है। जबकि वेल डिफाइन आईब्रो, विंगड आईलाइनर और आंखों में काजल के साथ न्यूड शेड की लिपस्टिक जान्हवी कपूर की खूबसूरती में चार चांद लगा रहे हैं। जान्हवी का ये लुक देख फैस को उनकी मां श्रीदेवी की याद आ रही है।



जान्हवी ने एक दिन पहले फिल्म मिली के प्रमोशन के लिए हरे रंग की प्रिंटेड साड़ी को चुना था। जिसके साथ वो गोल्डन कलर के सिकुइन वर्क वाले ब्लाउज को पहने दिखीं। स्पैगेटी स्लीव और डीप प्लजिंग नेकलाइन ब्लाउज के साथ प्रिंटेड साड़ी का मैच काफी खूबसूरत दिख रहा है। जिसे देख आप भी इंस्पिरेशन ले सकती हैं।

वहीं इस हरे रंग की साड़ी को जान्हवी ने गोल्डन हैवी इयररिंग्स के साथ पेयर किया है। जबकि खुले बालों के साथ मेकअप को डार्क और ब्राइट रखा गया है। पिंक ब्लश चिक्स और शार्प कान्टूरिंग के साथ ग्लॉसी न्यूड शेड पिंक कलर जान्हवी की खूबसूरती में चार चांद लगा रहे हैं।

कविता देवी : डब्ल्यूडब्ल्यूई के रिंग में उतरने वाली पहली भारतीय महिला महाबली खली से ले चुकी है ट्रेनिंग

वैसे तो हरियाणा का नाम ज्यादातर महिलाओं के खिलाफ अत्याचार और कन्या भ्रूण हत्या को ही लेकर सुर्खियों में रहते है। लेकिन 2017 में इससे कुछ अलग हुआ जब डब्ल्यूडब्ल्यूई के दुबई टूर्नामेंट में पहली बार हरियाणा की बेटी कविता देवी ने भाग लिया और मजबूत प्रदर्शन करके सब का ध्यान आकर्षित किया। इसके बाद टैलेंट डेवलपमेंट के उपाध्यक्ष कैन्थन सीमन ने कविता देवी के मजबूत प्रदर्शन की तारीफें की थी। आपको बता दें की कविता देवी डब्ल्यूडब्ल्यूई में प्रदर्शन करने वाली पहली भारतीय महिला है। वेट लिफ्टिंग और बॉक्सिंग की शौकीन कविता की शादी जल्दी हो गई थी और उसका एक बेटा भी है, लेकिन कविता ने कभी सपने देखने नहीं छोड़े और उसके पति ने भी उसका खूब साथ दिया, जिसके चलते ही कविता अमेरिका के डब्ल्यूडब्ल्यूई में हरियाणा का नाम रोशन कर पाई। आईए डालते हैं कविता के सफर पर एक नज़र।



कौन है कविता देवी ?

कविता का असली नाम कविता दलाल है। उनका जन्म 1983 में हरियाणा के जिंद के मालवी गांव में हुआ था। उनके पति पूर्व पुलिस अधिकारी हैं। कविता की शिक्षा जुलाना के गर्ल्स सीनियर सेकेंड्री स्कूल से हुई और शिक्षा ला मार्टिनियर लखनऊ से ग्रेजुएशन किया। कविता को बचपन से ही खेल में रुचि थी और भाई संजय ने हर कदम पर कविता का साथ दिया। उसने ना सिर्फ अपनी बहन को उच्च शिक्षा लेने पर जोर दिया बल्कि खेल में कविता की रुचि को देखते हुए कोच बलवरी सिंह बल्ली से वेट लिफ्टिंग और बॉक्सिंग की ट्रेनिंग भी दिलवाई। 2004 में उन्होंने कई नेशनल गोल्ड मेडल जीते। वहीं 2008 में स्पोटर्स कोटे से सशस्त्र सीमा बल में कांस्टेबल की नौकरी मिल गई।

पति ने दिया भरपूर साथ

कविता सशस्त्र सीमा बल में ही काम करते हुए अपने पति गौरव तोमर से मिली जो कांस्टेबल के साथ-साथ एक वॉलीबॉल खिलाड़ी भी थे। 2009 में दोनों ने शादी कर ली

और उनका 5 साल का एक बेटा भी है। लेकिन इन सब चीजों ने ना कविता को रोका ना उसके पति को। पति की सलाह पर कविता ने नौकरी छोड़ वुशु (चाइनीज मार्शल आर्ट) की ट्रेनिंग ली। जिसके बाद वो लगातार दो वर्ष सीनियर नेशनल चैंपियनशिप और साउथ एशियन गेम्स में वुशु चैंपियन बनी। कविता का कहना है की ग्रेट खली उनके गुरु है, उन्हीं से उन्होने ट्रेनिंग ली है।

जिस अकादमी में कविता ट्रेनिंग लेती थी वहां एक बार डब्लूडब्ल्यूई की टीम आई। उन्होंने उनका कार्डियो चैक किया और दुबई में होने वाले ट्राइआउट का न्यौता दिया। यहां उन्होनें शानदार प्रदर्शन करके सब का दिल जीत लिया, जिसके बाद उन्होनें कॉन्ट्रैक्ट साइन किया। ऐसा करने वाली वो देश की पहली महिला बनी।

सलवार-कमीज में की बुलबुल की पिटाई

2016 में आये एक वीडियो के बाद से वे काफ़ी चर्चा में रही थी क्योंकि उनका और बुलबुल के विवाद का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया था, जिसमे दिखाया गया था कि बुल बुल के चुनौती देने पर वह पारंपरिक कपड़े, सलवार और कमीज में ही लड़ने के लिए तैयार हो गयी थी और बुलबुल की पिटाई कर दी थी।

उन्होंनें तीन बड़ी 'मी यंग क्लासिक चैंपियनशिप' और 2018 में रेसलमेनिया में देश का नेतृत्व किया। कविता कहती हैं की उनका लक्ष्य अब डब्ल्यूडब्ल्यूई चैंपियन बनना है।

कहते हैं जिंदगी में एक सच्चा और आपको समझने वाला पार्टनर मिल जाए, तो जिंदगी हसीन हो जाती है। एक सच्चा साथी आपका पार्टनर या आपका क्रश भी हो सकता है, लेकिन क्रश अगर टीनएज में ही हो जाए, तो ये आपके लिए थोड़ा परेशानी भरा भी हो सकता है। टीनएज उम्र का एक ऐसा

आपके बच्चे को हुआ है टीनएज का पहला क्रश?

बच्चे का उसके क्रश से मिलना जुलना कम रखें। उससे दूरी बनाए रखें।

सोशल मीडिया पर ना करने दें बातचीत

जिस व्यक्ति पर बच्चे को क्रश है, उससे अधिक समय तक सोशल मीडिया या किसी भी जरिए से अधिक बातचीत ना करने दें। ज्यादा बातचीत उनके बीच नजदीकियां बढ़ा सकती हैं। ऐसी स्थिति से अपने टीनएजर को बचाएं।



पड़ाव है, जब युवा खुद में इमोशनली, फिजिकली और मेंटली कई तरह के बदलाव महसूस करते हैं।

ये उम्र का वो पड़ाव है, जहां अकसर हमें पहली बार अपने साथियों में से किसी खास शख्स पर क्रश आ जाता है। यह एक आम बात है, लेकिन इस उम्र में टीनएजर्स को खुद पर काफी नियंत्रण रखने की जरूरत होती है क्योंकि यही वो वक्त होता है, जब व्यक्ति अपने फ्यूचर के लिए खुद को तैयार करता है।

इस उम्र में अपनी पढ़ाई पर ध्यान देना और करियर पर विचार करना टीनएजर्स की प्राथमिकता होनी चाहिए। ऐसे में अगर आप एक टीनएजर के पेरेंट्स हैं और आप अपने बच्चे को उसके क्रश से दूर रखना चाहते हैं, तो आप इसके लिए कई तरीके अपनाने होंगे। इन तरीकों से आप अपने बच्चे को इस स्थिति से दूर कर सकते हैं।

बच्चे को उसके क्रश से रखें दूर

यदि आपके बच्चे को अपने टीनएज का पहला क्रश हुआ है और आप इससे अपने बच्चे को बचाना चाहते हैं, तो ऐसे में आपको उस शख्स से जितना हो सके उतना अपने टीनएजर को दूर रखना चाहिए। जिस शख्स से उसे प्यार है उसे बार-बार देखने से वह खुद पर नियंत्रण नहीं कर पाएगा। उसके मन में उसके लिए भावना बढ़ सकती हैं। ऐसे में अपने

ध्यान कहीं और लगाने की करें कोशिश

जब भी आपके बच्चे के मन में क्रश के ख्याल आए, तो ऐसी स्थिति में आप उसे कहीं और बिजी रखें। अपने टीनएजर को अपने परिवार के साथ समय बिताने के लिए प्रेरित करें। इससे उसका ध्यान क्रश से हटेगा।

अपने टीनएजर से करें प्यार से बात

मातापिता का अपने टीनएजर्स के साथ अच्छा बॉन्ड बनाए रखना जरूरी होता है। अगर आपको लगता है आपका बच्चा गलत उम्र में गलत राह पर जा रहा है, तो उसे प्यार से समझाएं। उसकी काउंसलिंग करें। उसे इस उम्र के महत्व के बारे में बताएं।



डायबिटीज मरीजों को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए बाँडी में होने वाले ये 4 बदलाव



डायबिटीज खराब डाइट और बिगड़ने लाइफस्टाइल की वजह से पनपने वाली क्रॉनिक बीमारी है। डायबिटीज एक ऑटोइम्यून डिसऑर्डर है जिसमें अपने ही शरीर की कुछ कोशिकाएं दूसरी कोशिकाओं पर दुश्मन की तरह हमला करती हैं और उन्हें नष्ट कर देती हैं। इस बीमारी के मरीजों की संख्या देश और दुनियां में लगातार बढ़ रही है। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए दवाईयों का सेवन करना, बाँडी को एक्टिव रखना और खान-पान का ध्यान रखना जरूरी है।

डायबिटीज की बीमारी को जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता इसे सिर्फ कंट्रोल किया जा सकता है। डायबिटीज के मरीजों में शुगर बढ़ने पर इस बीमारी के संकेत बाँडी में दिखने लगते हैं। अगर लक्षणों की तुरंत पहचान कर ली जाए तो इस बीमारी के जोखिम से बचा जा सकता है। आइए जानते हैं कि ब्लड शुगर बढ़ने से बाँडी में कौन से खास 4 बदलाव होते हैं।

पैरों पर होने वाले घाव के निशान

आमतौर पर शुगर का स्तर ज्यादा होने पर पैरों पर सबसे पहले उसका असर दिखता है। पैरों में दर्द और घाव के निशान होना शुगर बढ़ने के संकेत हो सकते हैं।

मरीज को डायबिटिक न्यूरोपैथी की परेशानी हो सकती है। डायबिटीज में तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचने की वजह से हाथों-पैरों में झुनझुनी, चुभन और सुन्न होने जैसी तकलीफें होने लगती हैं जिसे डायबिटिक न्यूरोपैथी कहते हैं। डायबिटिक न्यूरोपैथी ब्लड में शुगर का स्तर बढ़ने पर होने वाली बीमारियों में से एक है।

डायबिटिक रेटिनोपैथी होना

डायबिटिक रेटिनोपैथी से मतलब है कि डायबिटीज बढ़ने की वजह से आंखों के रेटिनी की ब्लड वैसल्स को नुकसान पहुंचना है। इस परेशानी की वजह से आंखों के निचे काले निशान आने लगते हैं। जिन लोगों को डायबिटीज है वो समय-समय पर डॉक्टर को दिखाएं और अपनी आंखों की जांच कराएं।

कानों पर असर होना

जिन लोगों का ब्लड में शुगर का स्तर हाई रहता है उसका असर कानों पर भी पड़ता है। ब्लड वैसल्स को होने वाले नुकसान की वजह से कानों से भी मरीज को कम सुनाई देता है।

दिमाग पर भी पड़ता असर

जिन लोगों के ब्लड में शुगर का स्तर हाई रहता है उनके दिमाग पर भी शुगर बढ़ने का असर पड़ता है। डायबिटीज बढ़ने पर मरीज डिप्रेशन का शिकार हो जाता है उसकी दिलचस्पी किसी भी काम में नहीं रहती। डायबिटीज का असर मानसिक स्वास्थ्य को पूरी तरह प्रभावित करता है।



सर्दियों में गाजर है स्किन के लिए फायदेमंद

सर्दियों का मौसम आते ही लोग अपनी डाइट में काफी बदलाव करते हैं और कुछ खास तरह की सब्जियों को अपने घर लेकर आते हैं। जिनमें से गाजर भी एक है। अमूमन गाजर को सब्जी से लेकर जूस व हलवे के रूप में सेवन किया जाता है। लेकिन अगर आप सर्दियों में अपनी स्किन को नेचुरली ग्लोइंग व ब्यूटीफुल बनाना चाहती हैं तो ऐसे में गाजर की मदद ली जा सकती है। जी हां, गाजर एक ऐसी सब्जी है, जो कई तरह के पोषक तत्वों से युक्त होती है। यह आपकी सेहत के साथ-साथ स्किन की प्रॉब्लम्स को दूर करके उसमें निखार लाती है।

आप गाजर को एक या दो नहीं, बल्कि कई अलग-अलग तरीकों से स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको गाजर को स्किन केयर रूटीन में शामिल करने के फायदों व इस्तेमाल के तरीकों के बारे में बता रहे हैं-



गाजर के स्किन बेनिफिट्स

गाजर कई मायनों में स्किन के लिए लाभदायक है।

यह एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन ए रिच है, जिसके कारण यह आपकी स्किन के एजिंग प्रोसेस को स्लो करती है और आपको लंबे समय तक जवां बनाए रखती है।



अगर आप एकने, फुंसी या चकते आदि स्किन प्रॉब्लम से जूझ रही हैं तो ऐसे में गाजर का इस्तेमाल आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट के अलावा, बीटा कैरोटीन भी पाया जाता है, जो स्किन पर मौजूद निशान व ब्लेमिशज आदि को दूर करने में मददगार है।

ठंड के मौसम में अक्सर स्किन रूखी हो जाती है, लेकिन अगर गाजर का सेवन करने के साथ-साथ इसे स्किन पर अप्लाइ किया जाए तो स्किन को अधिक कोमल बनाए रखने में मदद मिलती है।

गाजर के इस्तेमाल का एक लाभ यह भी है कि यह आपकी स्किन पर होने वाले सन डैमेज के असर को रिवर्स करने में मदद करते हैं। दरअसल, गाजर में बीटा कैरोटीन पाया जाता है, जो आपकी स्किन को अधिक हेल्दी बनाता है। साथ ही, यूवी किरणों के प्रभावों को उलट देता है।

गाजर का सेवन करने और उसे स्किन पर अप्लाइ करने से आपकी स्किन अधिक ग्लोइंग बनाने में मदद मिलती है। गाजर विटामिन ए, ई, एंटी-ऑक्सीडेंट और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व आपकी स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करते हैं।

एक ब्लड टेस्ट करेगा 50+ कैंसर की पहचान नई टेक्नोलॉजी बीमारी से पहले ही ट्यूमर का पता लगाएगी

शरीर में कैंसर फैलने से पहले ही उसकी पहचान करने से मरीजों की जान बच सकती है। इसलिए डॉक्टरों कैंसर के सबसे कॉमन प्रकारों की रेगुलर जांच कराने की सलाह देते हैं। उदाहरण के लिए, कोलन कैंसर के लिए कोलोनोस्कोपी और ब्रेस्ट कैंसर के लिए मैमोग्राम स्क्रीनिंग की जाती है। यह तरीके लोगों के लिए महंगे और चुनौतीपूर्ण होते हैं। ऐसे में दुनियाभर के हेल्थ एक्सपर्ट्स जांच की एक ऐसी प्रक्रिया विकसित करने में लगे हुए हैं, जिससे एक ही बार में कई प्रकार के कैंसर की जांच की जा सके। इसमें सबसे आगे मल्टीकैंसर अर्ली डिटेक्शन टेस्ट है। यह एक सिंगल ब्लड टेस्ट है, जिससे एक साथ कई तरह के कैंसर का पता चल सकता है। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन भी टेस्ट की रिसर्च और फंडिंग को प्राथमिकता दे रहे हैं। उनकी सरकार ने अगले 25 साल में कैंसर की मृत्यु दर में 50% तक की कमी लाने का लक्ष्य तय किया है। इसके लिए 1.8 बिलियन डॉलर यानी 149 अरब रुपए की मदद दी जा रही है।

एमसीईडी टेस्ट कैसे काम करता है ?

हमारे शरीर के सभी सेल्स (कोशिकाएं) खत्म होने के बाद खून में डीएनए को बहा देते हैं। इनमें कैंसर सेल्स भी शामिल हैं। एमसीईडी टेस्ट ब्लड में ट्यूमर सेल्स के डीएनए



की पहचान करता है। इससे पता चलता है कि मरीज को कैंसर होने का कितना खतरा है।

अब तक यह तरीका केवल कैंसर की एडवांस स्टेज में अपनाया जाता रहा है। डॉक्टरों इसे ट्यूमर सेल्स के डीएनए में हो रहे म्यूटेशन्स की जांच के लिए करते हैं। चूंकि लेट स्टेज कैंसर मरीजों के खून में इस डीएनए की मात्रा ज्यादा होती है, इसलिए इसे एमसीईडी से डिटेक्ट करना आसान हो जाता है।

कैंसर से पहले एमसीईडी टेस्ट करना मुश्किल

अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ वाशिंगटन में प्रोफेसर कॉलिन प्रिचर्ड कहते हैं, अर्ली स्टेज कैंसर को एमसीईडी टेस्ट के जरिए पहचानना मुश्किल है। ऐसा इसलिए क्योंकि जिन सेल्स में कैंसर नहीं होता, वो भी खत्म होने पर खून में डीएनए बहाते हैं। साथ ही ब्लड सेल्स उम्र बढ़ने के साथ-साथ असामान्य डीएनए बहाते हैं, जिससे ट्यूमर वाले डीएनए को पहचानने में कंप्यूजन हो सकता है।

MCED टेस्ट खून में कैंसर की जांच करेगा



इन सभी वजहों से पुराने एमसीईडी टेस्ट करने पर बहुत बार रिजल्ट गलत आते थे। हालांकि नए एमसीईडी टेस्ट के साथ ऐसा नहीं है। यह नई टेक्नोलॉजी की मदद से खून में ब्लड सेल्स व नॉर्मल सेल्स की दखलंदाजी को भांप लेता है। इसके साथ ही अलग-अलग कैंसर के DNA के अंतर को भी पहचानने में सक्षम है।

टेस्ट के क्लीनिकल ट्रायल जारी

फिलहाल एमसीईडी टेस्ट्स विकसित किए जा रहे हैं और इनके क्लीनिकल ट्रायल जारी हैं। किसी भी टेस्ट को फूड एंड ड्रग एसोसिएशन से मंजूरी नहीं मिली है। 2021 में बायोटेक कंपनी ग्रेल ने अमेरिका का पहला एमसीईडी टेस्ट बनाया था। कंपनी का दावा है कि यह 50 से ज्यादा कैंसर की पहचान एक साथ कर सकता है। इसकी कीमत 949 डॉलर यानी 78 हजार रुपए है। अभी सरकार द्वारा एमसीईडी टेस्ट्स के इस्तेमाल के लिए गाइडलाइन बनाना बाकी है।

इनडोर प्लांट्स के लिए कैसे बनाएं खाद

बागवानी करने का ट्रेंड आजकल काफी बढ़ गया है। कोरोना के बाद से ही इनडोर प्लांटिंग की तरफ ज्यादातर लोगों ने अपना रुख किया है। जिनके पास बाहर आउटडोर में प्लांटिंग करने की जगह नहीं होती वो इनडोर प्लांटिंग करते हैं। इनडोर प्लांटिंग करते वक्त पौधों पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। क्योंकि पौधों पर हर मौसम का अच्छा और बुरा असर पड़ता है। जिससे पौधों को बचाना बेहद जरूरी है। इस काम में एक बढ़िया घर की ऑर्गेनिक खाद पौधों की अच्छी केयर टेकर बन सकती है। कभी-कभी घर के अंदर उपजाऊ मिट्टी में लगे पौधे भी ग्रो नहीं करते या उनकी ग्रोथ रुक जाती है। तो ऐसा सही उर्वरक और खाद ना मिल पाने की वजह से होता है। इस कमी को घर की बनी खाद से दूर किया जा सकता है।

ऐसे करें घर पर खाद तैयार

प्याज के छिलके

प्याज के छिलकों से बनी खाद ऑर्गेनिक खाद होती है। इसका इस्तेमाल इनडोर प्लांट्स की अच्छी ग्रोथ



के लिए किया जाता है। इसमें सल्फर के साथ फास्फोरस, जिंक और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं।



कैसे करें तैयार

तीन से चार प्याज के छिलके लेकर एक से डेढ़ लीटर पानी में रात भर के लिए भिगो दें। उस पानी को छानकर पौधों में डालें। महीने में दो से तीन बार इस खाद का इस्तेमाल कर सकते हैं।

चाय की पत्ती



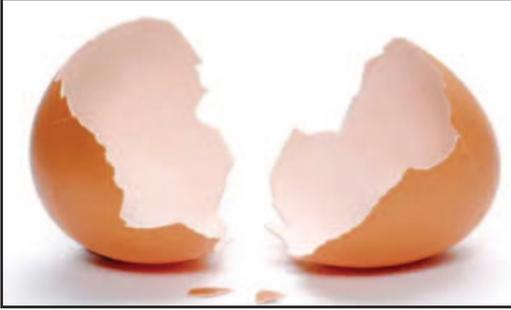
घर पर चायपत्ती का इस्तेमाल चाय बनाने में खूब किया जाता है। इसकी खाद में कैल्शियम के साथ पोटेशियम, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे

पोषक तत्व होते हैं, जो पौधों को हरा-भरा बनाए रखते हैं।

कैसे करें तैयार

इस्तेमाल हुई चाय की पत्ती को धोकर सुखा लें। इससे तैयार जैविक खाद को मिट्टी में महीने में कम से कम एक बार गमलों में जरूर डालें।

अंडे के छिलके



पौधों को कैल्शियम की जरूरत होती है। जिसकी कमी अंडे के छिलके पूरी कर सकते हैं। इससे बनी खाद से पौधों को ग्रोथ मिलती है। इसमें फास्फोरस और कई तरह के खनिज तत्व मौजूद होते हैं।

कैसे करें तैयार



अंडे के छिलकों को अच्छे से पीसकर मिट्टी में मिलाया जा सकता है। इसके अलावा अंडे के छिलकों के पाउडर को रातभर के लिए पानी में भिगो दें और अगले दिन पौधों में डाल सकते हैं।

केले का छिलका

केले का छिलका कई तरह से फायदेमंद होता है। इनका इस्तेमाल इनडोर प्लांटिंग के लिए भी किया जा सकता है। स्लो रिलीज होने वाली नेचुरल

और ऑर्गेनिक खाद है। इसमें पोटेशियम, नाइट्रोजन, मैग्निशियम और फास्फोरस होता है।

कैसे करें तैयार

केले के छिलकों को छोटा-छोटा काटकर मिट्टी में मिला सकते हैं। इसके अलावा केले के छिलकों को सुखाकर पीस लें और पानी में घोलकर इनडोर प्लांटिंग में इस्तेमाल कर सकते हैं।

एलोवेरा जूस



कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर एलोवेरा जूस इनडोर प्लांटिंग के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसकी खाद से पौधे तेजी से ग्रो करते हैं और मजबूत बनते हैं।

कैसे करें तैयार

इनडोर प्लांटिंग के लिए एलोवेरा जूस इस्तेमाल किया जा सकता है। एलोवेरा जूस को उसके पत्तों से निचोड़कर एक से डेढ़ लीटर पानी में घोल लें। इस घोल को गमलों की मिट्टी में डायरेक्ट डाल सकते हैं या स्प्रे भी कर सकते हैं।

कुकिंग वाटर

घर में कई तरह की सब्जियां उबाली जाती हैं। जिन्हें कुकिंग वाटर कहा जाता है। इसमें पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होता है। जिससे पौधों को अच्छी ग्रोथ मिलती है।

कैसे करें तैयार

सब्जी, अंडे या पास्ता का उबला हुआ पानी ठंडा कर लें। इस पानी का इस्तेमाल पेड़ों की जड़ों में करें। नमक के पानी का इस्तेमाल करने से बचें इससे पौधे मर सकते हैं।

सर्जरी नहीं इन आसान घरेलू उपाय से अपने लिप्स को बनाएं अट्रैक्टिव



लड़कियों की ख्वाहिश होती है कि उनके नाक-नकशे एकदम परफेक्ट दिखाई दें लेकिन हमारा चेहरा तो जन्म से वैसा ही होता है जैसा कि ईश्वर ने गढ़ा होता है। कई लड़कियों को लगता है कि उनके होंठ यदि थोड़े मोटे होते तो वे बहुत सुंदर दिखाई देतीं। होंठ यदि बहुत अधिक पतले ही तो कुछ सामान्य उपायों से ही उन्हें थोड़ा फलफी बना सकते हैं। आइए जानते हैं कि किन तरीकों को आजमाने से आपको होंठ थोड़े मोटे दिखाई दे सकते हैं।

पिपरमिंट का तेल



पिपरमिंट का तेल भी होंठों के लिए अच्छा होता है। होंठों पर इसका उपयोग करने से माइक्रो-सर्कुलेशन बढ़ता है। जिस वजह से ऐसा लगता है कि होंठ सुन्न पड़ गए हैं और धीरे-धीरे यह फलफी दिखने लगते हैं। यह होंठों में ब्लड सर्कुलेशन को भी बढ़ा देता है।

दालचीनी का तेल

दालचीनी के तेल को होंठों पर लगाना आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। ध्यान रहे कि आप कोरा दालचीनी का तेल होंठों पर न लगाएं। दालचीनी के तेल को अपने लिप बाम के साथ मिलाएं और फिर ही

होंठों पर लगाएं। ऐसा करने से आपके लिप्स धीरे-धीरे थोड़ी फलफी होने लगेंगे। इसे सोने से पहले रात में लगाएं।

ज्यादा पानी पिएं

बहुत जरूरी है कि यदि हम चाहते हैं कि हमारे होंठ बहुत पतले न दिखें तो हम पानी ज्यादा पिएं। ज्यादा पानी पीने से होंठ बड़े दिखते हैं। शरीर में पानी की कमी होती है तो होंठ सिकुड़ने लगते हैं और सूखने लगते हैं। ऐसे में आप अपने शरीर को हाइड्रेट करके भी होंठों को फलफी दिखा सकते हैं।

ब्राउन शुगर पाउडर

भूरी चीनी का बूरा यानी पिंसी हुई ब्राउन शुगर लेकर इसमें नारियल तेल मिलाएं और इस मिक्स से सिर्फ 2 मिनट की हल्की मसाज अपने होंठों पर करें। इसके बाद रूई से अपने होंठ साफ कर लें। यह विधि सिर्फ 5 से 10 मिनट के अंदर आपके होंठों को अधिक प्लंपी और फुलर दिखाएगी। आप अपने होंठों को स्क्रब करने के लिए भी इस विधि का हर दिन उपयोग कर सकती हैं। ऐसा करने पर आपके लिप्स और पाउट दोनों की खूबसूरती बढ़ जाएगी।





6 महीने के बच्चे के

पास बोलकर पढ़ें

इससे कुछ साल बाद बच्चे का शब्द ज्ञान दूसरों के मुकाबले ज्यादा होता है

बच्चों के शैक्षिक विकास में माता-पिता का योगदान उस समय से शुरू हो जाता है, जब वह बोलना भी नहीं जानता। मां पहली शिक्षक मानी जाती है और पिता के व्यवहार का असर बच्चे का आचरण तय करता है। बार्सिलोना में शिक्षा का थिंक टैंक मानी जाने वाली बॉफेल फाउंडेशन की नई रिसर्च बताती है कि बच्चा अपने बचपन में जितने ज्यादा शब्द सुनता है, उसका शैक्षिक विकास उतनी ही तेज रफ्तार से होता है।

बच्चे के पास पढ़ना 6 माह की स्कूलिंग के बराबर

शोध से पता चला है कि अगर माता-पिता अपने बच्चे के पास बोलकर पढ़ें तो यह 6 महीने की स्कूलिंग के बराबर होता है। ऐसे बच्चे दूसरों की तुलना में जल्दी पढ़ना सीखते हैं। बच्चों की परवरिश पर हुए एक दूसरे शोध में बताया गया है कि संपन्न परिवार में जन्मे बच्चे ने आर्थिक रूप से कमजोर परिवार में पले बच्चे से करीब 3 करोड़ ज्यादा शब्द सुने होते हैं।

हालांकि पारिवारिक माहौल, परिस्थितियों और समाज के हिसाब से इसमें बदलाव आते हैं। इसका असर 9 साल की उम्र तक आते-आते सकारात्मक रूप से उसके अकादमिक प्रदर्शन पर पड़ता है। आम धारणा से उलट, इस स्टडी से यह भी पता चला है कि अगर माता-पिता अपने बच्चों का होमवर्क खुद कराते हैं, तो यह सही नहीं है। इससे उसकी सीखने की क्षमता में कमी आती है।

बच्चा कमजोर है तो इसमें पेरेंट्स की गलती

बच्चों को अपना होमवर्क खुद करने दें। अगर उनके अध्ययन करने की कोई खास जगह और निश्चित समय हो तो इससे बच्चों में एक तरह की सकारात्मकता आती है। वे

अनुशासित भी होते हैं। इक्विटी लिट्रेसी इंस्टीट्यूट के संस्थापक और डेफिसिट आइडियोलॉजी का टर्म देने वाले पॉल गोर्सकी कहते हैं, अगर बच्चे के विकास की रफ्तार धीमी है तो संभव है कि उसकी परवरिश में माता-पिता कुछ गलत कर रहे हैं। वे कहते हैं, माता-पिता के व्यवहार और उनकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति का सीधा असर उसकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है।

बच्चों के शैक्षिक विकास पर हुए अध्ययनों से यह भी पता चला है कि शिक्षक उन बच्चों को ज्यादा काबिल समझते हैं, जिनकी भाषा और उच्चारण बेहतर होता है। तब भी जब वे वास्तव में उतने काबिल नहीं होते। यहां तक कि पूर्वाग्रहों की वजह से शिक्षक बच्चों के ग्रेड भी कम कर देते हैं। अक्सर जानबूझकर ऐसा नहीं होता, लेकिन आमतौर पर ऐसा ही होता है।

बच्चे सीख सकें, इसलिए आप भी सीखते रहिए

- ▶ अगर बच्चा मां-बाप को पढ़ता देखता है तो उसकी पढ़ने की ललक जागती है।
- ▶ बच्चे के पढ़ने और खेलने का समय निश्चित करिए। वह अनुशासित बनेगा।
- ▶ बच्चों की तुलना किसी भी सूत्र में दूसरे बच्चों से नहीं करनी चाहिए।
- ▶ बच्चों के अच्छे प्रदर्शन पर उन्हें अपने स्तर पर पुरस्कृत जरूर करें।
- ▶ बच्चों को उसके शौक पूरे करने का मौका और समय दें। दोस्तों से मिलने दें, जितना बड़ा सामाजिक दायरा होगा, उतना विकास होगा।

सर्दियों में स्किन काफी रूखी और बेजान हो जाती है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि सर्दियों में सनस्क्रीन का और तेल का इस्तेमाल किया जाए। स्किन को कोमल और हेल्दी रखना है तो नारियल तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं, उससे स्किन कभी रूखी नहीं होगी। और धूप से बचने के लिए शरीर पर सनस्क्रीन लगाई जाए। स्किन में पोषक तत्वों की कमी के कारण परेशानियां होने लगती हैं ऐसे में तेल लगाना हमारे शरीर को पोषण देने के सबसे कामयाब तरीकों में से एक है। नहाने के बाद शरीर को तेल लगाने के गुणों के बारे में सभी जानते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि नहाने से पहले शरीर में तेल लगाने से कई फायदे होते हैं। स्किन शरीर का सबसे बड़ा हिस्सा है और आयुर्वेद के अनुसार रोजाना तेल लगाने की सलाह दी जाती है।

तेल से त्वचा को मिलती है नमी

त्वचा एक जरूरी अंग है। अगर आप इसका ध्यान रखना चाहते हैं तो आपको नहाने से एक घंटा पहले तेल लगाना चाहिए। तेल को जब आप इतनी देर पहले लगाएंगे तो वो शरीर में अच्छी तरह से घुस जाएगा, जिससे आपकी त्वचा में मौजूद पोर्स ठीक हो जाएंगे और त्वचा जानदार महसूस करेगी। नहाने से पहले तेल लगाने से आप नमी युक्त रहते



हैं क्योंकि पानी तेलों की नमी को सील कर देता है और इसे एब्जोर्ब करना आसान हो जाता है। चेहरे पर मालिश करने से ब्लैक स्पॉट्स, टैनिंग, एक्ने मार्क्स और अन्य कई तरह के निशान दूर होने लगते हैं।

ब्लड सर्कुलेशन रहता है सही

नहाने से पहले जब तेल लगाते हैं तो उससे शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन बढ़ जाता है। इससे आपके शरीर को लाभ मिलता है और काफी अच्छा महसूस होता है।

“सर्दियों में त्वचा रहेगी
खिली-खिली चमक
नहाने से पहले
जरूर करें ये काम”



शरीर में जब ब्लड अच्छी तरह से दौड़ेगा तो वो दिमाग में भी जाएगा और उसकी वजह से मन में घर कर चुकी चिंता और अवसाद को एक नया घर ढूंढना पड़ेगा। साथ ही गर्म तेल की मालिश से ब्लड फ्लो बढ़ता है। इतना ही नहीं बल्कि तेल की मालिश से मसल्स को आराम मिलता है।

मांसपेशियों को करे ठीक

जब ब्लड का सर्कुलेशन ठीक होगा तो मांसपेशियां भी ठीक रहेंगी। इससे हड्डियों को भी मजबूती मिलती है। बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों से जुड़े रोग भी बढ़ जाते हैं। अगर सरसों के तेल से मालिश करते हैं तो न सिर्फ इन चीजों में आराम मिलेगा बल्कि सर के बालों को भी फायदा मिलेगा। गर्म तेल से मांसपेशियों को आराम मिलता है।



भारत की 'लेडी सचिन' हैं मिताली राज

वनडे करियर में कई रिकॉर्ड्स अपने नाम

जैसे ही हम सब क्रिकेट का नाम सुनते हैं तो दिमाग में सचिन, धोनी और कोहली जैसे नाम आते हैं। लेकिन जहां महिला क्रिकेट की सोचे तो एक ही नाम आता है- मिताली राज। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान मिताली ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 10 हजार रन बनाने की उपलब्धि हासिल की है जिसके लिए प्रधानमंत्री मोदी ने भी उनकी सहारना की। पद्मश्री और अर्जुन अवॉर्ड से सम्मानित मिताली राज भले ही आज ढेरों उपलब्धियों के लिए जानी जाती हों, लेकिन इतनी उपलब्धियों के पीछे उनके सालों का संघर्ष छिपा है।

मिताली ने पिता से ही क्रिकेट की ट्रेनिंग ली

मिताली राज का जन्म 3 दिसंबर 1982 को राजस्थान के जोधपुर शहर में एक तमिल परिवार हुआ था। मिताली राज जैसे-जैसे बड़ी होती गयी, वो भरतनाट्यम और क्रिकेट दोनों में ही सफलता हासिल करती गयी लेकिन उनके पिता धीरज राज भी क्रिकेटर ही थे। अपनी बेटी के क्रिकेट लगन को देखते हुए मिताली को 10 साल की उम्र से ही ट्रेनिंग देनी शुरू कर दे थी।

17 साल की उम्र में भारतीय टीम के लिए खेला

पिता के आलवा वो कोच संपत कुमार से भी ट्रेनिंग लेती थी। वो लड़को के साथ भी अभ्यास करती थी, जिससे उसका आत्मविश्वास बढ़ा और सिर्फ 10 साल की उम्र में उन्हें राज्य के सब जूनियर टूर्नामेंट में चुना गया। वैसे तो परिवार के कई लोग और दाद-दादी भी मिताली के क्रिकेट खेलने के खिलाफ थे लेकिन माता-पिता ने मिताली के सपने का पुरी तरह सहयोग किया और 17 साल की उम्र में उन्हें भारतीय टीम में खेलने के लिए चुना गया। वहीं 2017 में मिताली ने महिला क्रिकेट विश्व कप के फाइनल में भारत का नेतृत्व किया था। मिताली के नेतृत्व में भारतीय टीम की 84 वनडे मैच जीत चुकी है। उन्होंने बेलिंडा क्लार्क को पीछे छोड़ा,



जिनके नाम पहले यह वर्ल्ड रिकॉर्ड (83 जीत) दर्ज था।

उन्हें उस समय एक खिलाड़ी को मिलने वाली आधारभूत सुविधाएं भी नहीं मिलती थीं। यह वह दौर था, जब महिला क्रिकेट बीसीसीआई के अंतर्गत नहीं आता था। मिताली इंडिया के लिए खेल तो रही थीं, पर उन्हें पुरुष क्रिकेट जैसी सुविधा और सम्मान नहीं मिलते थे। उन्हें कई दफा बिना रिजर्वेशन ट्रेन में सफर भी करना पड़ता था।

मिताली राज की बायोपिक में नजर आ चुकी है तापसी पन्नू

इसी साल 15 जुलाई को 'शाबाश मिटू' नाम की फिल्म आई थी जो की मिताली राज के जीवन पर आधारित है, जिसमें तापसी पन्नू लीड रोल में नजर आई थीं।

कभी हार नहीं मानी मिताली ने

मिताली मानती हैं कि करियर के शुरुआती दिनों के संघर्ष ने उन्हें मानसिक तौर पर काफी मजबूत बनाया। उन्होंने इससे बहुत कुछ सिखा। कई बार जीत मिली तो कई बार हार। वह मानती हैं ऐसे संघर्षों ने उन्हें कठिन समय का सामना करने लायक बनाया है। 8 जून 2022 को संन्यास लेने की घोषणा के बाद आज वो नेशनल भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कोच हैं।



डोसा एक ऐसी साउथ इंडियन डिश है जिसे भारतीय लोग भी बहुत ही चाव से खाते हैं। नाश्ते में इसे खासकर लोग बनाकर खाते हैं क्योंकि यह बहुत ही जल्दी तैयार हो जाता है। क्रिस्पी और मसालेदार डोसा खाने में भी टेस्टी होता है। लेकिन घर में डोसा टेस्टी नहीं बन पाता। कई बार डोसा तवे के साथ भी चिपकने लगता है। अगर आप भी घर में डोसा बनाने वाले हैं लेकिन आपका डोसा तवे

लोहे के तवे पर नहीं चिपकेगा डोसा इस तरह करें कुक

चम्मच तेल डाल दें। तेल डालने के बाद जैसे तवे से हल्का धुंआ आने लगे तो गैस बंद कर दें। इससे आपका डोसा लोहे के तवे पर भी स्वादिष्ट बनेगा।

आंच रखें धीमी

धीमी आंच पर ही आप डोसा पकाएं। तवे पर थोड़ा सा तेल लगा दें। इसके बाद तेल को गर्म कर लें। तेल को किसी टिशू पेपर या फिर गीले कपड़े से साफ कर लें।

पानी के मारे तवे पर छींटे

इसके बाद तवे पर पानी के छींटे मारे। आपका तवा एकदम तैयार है। आप इस पर डोसा



से चिपकता है तो इन आसान ट्रिक्स के साथ इस समस्या से राहत पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं डोसा बनाने के कुछ आसान हैक्स...

अच्छे से साफ करें तवा

अगर आप डोसा लोहे के तवे पर बनाने वाले हैं तो उसे अच्छे से साफ कर लें। इस बात का भी ध्यान रखें कि तवे पर तेल या गंदगी नहीं होनी चाहिए। इसके बाद तवे पर 1

बना सकती हैं। इन ट्रिक्स के साथ आपका डोसा टेस्टी बनेगा।

आसानी से पलटेगा डोसा

कई बार डोसा तवे पर चिपक जाता है जिसके कारण उसे पलटने में समस्या हो सकती है। ऐसे में आप डोसा पलटने वाले बर्तन को पानी में डूबो लें। इसके बाद बर्तन का इस्तेमाल करें। डोसा आसानी से पलट जाएगा।



अंडा शाकाहार है या मांसाहार इसका पूरा फंडा चौकाता है

विज्ञान से इतर ज्यादातर भारतीय मानते हैं कि अंडा मांसाहार है. इसलिए वो इसे खाने से बचते हैं. विज्ञान के नजरिए से समझें तो अंडा दो तरह का होता है- फर्टिलाइज्ड और अनफर्टिलाइज्ड एग. यहीं से दोनों में फर्क पैदा होता है.



अंडा एक फूड के अलावा बहस का विषय भी रहा है. बहस यह होती है कि आखिर अंडा शाकाहार है या फिर मांसाहार. चलिए यह समझ लेते हैं कि आखिर अंडा शाकाहार है या मांसाहार. विज्ञान में शाकाहारी भोजन की अपनी एक परिभाषा है. कहा जाता है कि जिस खानपान में जानवर के मांस का हिस्सा न हो उसे शाकाहार कहते हैं. इस नजरिए से देखें तो अंडा शाकाहार हुआ. ऐसे लोग अपने खानपान में शामिल करते हैं उन्हें ओवो-वेजिटेरियन कहा जाता है. आइए, समझते हैं अंडे का फंडा...

विज्ञान से इतर ज्यादातर भारतीय मानते हैं कि अंडा मांसाहार है. इसलिए वो इसे खाने से बचते हैं. विज्ञान के नजरिए से समझें तो अंडा दो तरह का होता है- फर्टिलाइज्ड और अनफर्टिलाइज्ड एग. ज्यादातर लोग समझते हैं कि वो जो अंडा खरीदकर लाते हैं उसी से ही चूजा निकलता है.

लेकिन जिस अंडे का इस्तेमाल खाने के लिए किया जाता है और जिस अंडे से चूजा निकलता है दोनों में फर्क होता है.

जब मुर्गा और मुर्गी की मेटिंग के बाद मुर्गी अंडा देती है तो उसे फर्टिलाइज्ड एग कहते हैं. वहीं, अगर मुर्गी बिना मेटिंग के सामान्य अंडा दे रही है तो उसे अनफर्टिलाइज्ड अंडा कहते हैं. वैज्ञानिकों की रिसर्च कहती है, अंडे में चूजे के विकसित होने के लिए मुर्गी और मुर्गे की मेटिंग जरूरी है. इसलिए अंडों के कारोबार से जुड़े फार्म मुर्गों को मुर्गियों से दूर रखते हैं ताकि मुर्गी के अंडों में चूजा विकसित न कर सके. इसलिए फार्म से आने वाले अंडों को शाकाहारी माना जा सकता है.

कई लोगों को अंडों में ब्लड की कुछ बूंदें नजर आती हैं. विज्ञान की भाषा में इसे मीट स्पॉट कहते हैं. इसका यह मतलब कतई नहीं है कि वो अंडा फर्टिलाइज्ड है. विज्ञान कहता है, मुर्गी के शरीर में अंडे का निर्माण होते समय रक्तकणिकाएं डैमेज हो जाती हैं और उसका असर अंडे में ब्लड की कुछ बूंदों के रूप में दिखता है;

अंडा भले ही मुर्गी के जरिए आप तक पहुंच रहा है, इसका मतलब यह कतई नहीं है कि उसे मारकर अंडा आप तक पहुंचाया गया है. इसलिए विज्ञान के नजरिए से देखें तो जानवरों से मिलने वाली हर चीज नॉन-वेजिटेरियन नहीं होती. इसका एक और बेहतर उदाहरण है- दूध.



प्लास्टिक बोतलबंद पानी सेहत के लिए फायदेमंद या फिर आफत को दावत ?

एक्सपर्ट्स के अनुसार, माइक्रोप्लास्टिक बहुत महीन पार्टिकल्स होते हैं और प्लास्टिक के बोतल में पानी पीने से ये इंसानों की आहार नली से होते हुए शरीर के दूसरे अंगों में पहुंच जाते हैं।

सफर पर निकलने से पहले बोतल में पानी भर कर रखने की आदत लोगों में अब कम हो गई है। ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि 10, 15 या 20 रुपये की ही तो बात है! जब जहां प्यास लगेगी खरीद कर पी लेंगे। लेकिन एक बात जिसके प्रति हमें सावधान होने की जरूरत है, वो ये है

कि प्लास्टिक बोतलबंद पानी पीने से हमारे शरीर में माइक्रोप्लास्टिक घुल रहा है।

‘फ्रंटियर्स डॉट ऑर्ग’ की रिसर्च के मुताबिक, बोतलबंद पानी अगर गर्मी के संपर्क में आए तो यह सबसे ज्यादा नुकसान करता है। जैसे कार में, जिम में या आउटडोर गेम्स के समय धूप के संपर्क में आने वाला

पानी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। प्लास्टिक की बोतलें जब धूप या गर्मी के संपर्क में आती हैं तो ये माइक्रोप्लास्टिक छोड़ने लगती हैं। ऐसे में जब हम यह पानी पीते हैं तो बॉडी में हॉर्मोंस के संतुलन बनाए रखने वाले एंडोक्राइन सिस्टम को खासा प्रभावित करता है।

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि लंबे समय तक ऐसे पानी का सेवन हमारी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे हॉर्मोनल इम्बैलेंस, अर्ली प्युबर्टी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यह हमारे लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है और यहां तक कि इससे इनफर्टिलिटी की समस्या भी हो सकती है।



रिपोर्ट्स के अनुसार, प्लास्टिक की बोतलें लंबे समय तक नष्ट नहीं होतीं। एक लीटर पानी की बोतल बनाने में 1.6 लीटर पानी बर्बाद होता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, माइक्रो प्लास्टिक बहुत महीन पार्टिकल्स होते हैं और प्लास्टिक के बोतल में पानी पीने से ये इंसानों की आहार नली से होते हुए शरीर के दूसरे अंगों में पहुंच जाते हैं।

फल शरीर को स्वस्थ पोषक तत्व देते हैं। इसलिए एक्सपर्ट्स भी इसे खाने की सलाह देते हैं। लेकिन फलों को काटने में बहुत समय लगता है जिसके कारण बहुत से लोग इन्हें खाने में भी आनाकानी करते हैं। आजकल के व्यस्त लाइफस्टाइल में महिलाएं इसे काटने में आनाकानी करती हैं। अगर आपको भी फल काटने

में समय लगता है तो इन ट्रिक्स के साथ आप काम आसान कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इन कटिंग ट्रिक्स के बारे में....

कीवी काटने का आसान तरीका

कीवी खाने में स्वाद होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। लेकिन इसे छिलने में समय लगता है जिसके कारण महिलाएं इसे काटने में आनाकानी करते हैं। आप इस आसान ट्रिक के साथ कीवी को जल्दी से काट सकते हैं।

कैसे काटें - सबसे पहले एक चम्मच लें। इसके बाद कीवी को ऊपर से काट लें। कीवी के बीच में से दो हिस्से कर लें। चम्मच की सहायता से बीच में से इसका गूदा निकाल लें। इसके अलावा आप कीवी को बीच में काटकर चाकू की मदद से भी छिलका हटा सकती हैं।

संतरे को छीलने का आसान तरीका

सर्दियों के मौसम में बहुत से लोग संतरा भी खाते हैं। महिलाएं लंच बॉक्स में भी कई बार इसे काटकर देती हैं। लेकिन इसे छिलते समय यह हाथ में भी चिपकता है। ऐसे में आप संतरे को काटने के लिए इस ट्रिक का इस्तेमाल कर सकती हैं।

कैसे काटें- सबसे पहले संतरे का ऊपरी और निचला भाग काट लें।



मिनटों में कटेंगे फल इन ट्रिक्स का करें इस्तेमाल

इसके बाद संतरे को बीच में से थोड़ा काटकर चाकू को गोल-गोल घूमा लें। इस ट्रिक के साथ मिनटों में संतरा छिल जाएगा।

पाइनएप्पल काटने का आसान तरीका

बहुत से लोग पाइनएप्पल का जूस भी पीते हैं। लेकिन पाइनएप्पल को काटने में समय लगता है जिसके कारण महिलाएं इसे काटने में आलस करती हैं। पाइनएप्पल काटने के लिए आप इस ट्रिक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कैसे काटें- सबसे पहले पाइनएप्पल को ऊपर से नीचे तक काट लें। इसके बाद इसमें अंदर की ओर चाकू डालें। चाकू को गोल आकार में काटें। इसके बाद पाइनएप्पल को हिलाएं और बाहर निकाल लें। लेकिन आपको पाइनएप्पल काटने के लिए बड़े चाकू का इस्तेमाल करना पड़ेगा।

मौसमी काटने का तरीका

मौसमी काटने के लिए आप सबसे पहले तेज धार वाला चाकू लें। इसके बाद मौसमी को काट लें। पूरी मौसमी न काटें। जितना मोटा छिलका आपको चाहिए चाकू को अंदर की ओर डालें। इसके बाद बाहर की ओर से मौसमी काटें। मौसमी को गोलाई में काटें। ऊपर से नीचे की ओर। इस ट्रिक से मौसमी आसानी से जल्दी छिल जाएगी।

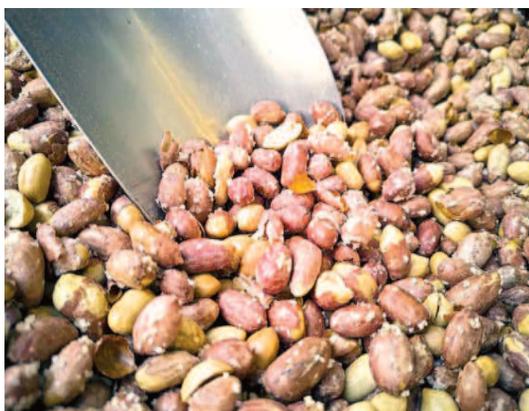
सर्दियों में खाएं भुनी हुई मूंगफली मिलेंगे ये फायदे

मूंगफली का सेवन सर्दियों में लोकप्रिय रूप से किया जाता है. इसकी तासीर गर्म होती है. सर्दियों में ये शरीर को गर्म रखने का काम करती है. आइए जानें सर्दियों में मूंगफली खाने के फायदे.

सर्दियों में मूंगफली का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है. इसमें फाइबर, हेल्दी फैट और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व होते हैं. इसकी तासीर गर्म होती है. आइए जानें सर्दियों में मूंगफली खाने के फायदे.

वजन घटाने के लिए

मूंगफली में प्रोटीन होता है. इसका सेवन करने के बाद आपको देर तक भरा हुआ महसूस होता है. इस प्रकार आपको तेजी से वजन घटाने में मदद मिलती है.



हृदय के लिए

मूंगफली में मैग्नीशियम और पोटैशियम भरपूर मात्रा में होता है. इसका सेवन आपको हृदय संबंधित समस्याओं से बचाने का काम करता है. ये ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखता है.



सूजन को कम करने के लिए

मूंगफली में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भी होते हैं. ये सूजन की समस्या को दूर करने का काम करती है. इसका सेवन करने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है.

हड्डियों के लिए

मूंगफली में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है. इसका सेवन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं. ये हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करता है. ये मांसपेशियों के दर्द से राहत दिलाता है.



हाई बीपी को कंट्रोल करना चाहते हैं तो डाइट में नमक का सेवन कम करें।

हाई ब्लड प्रेशर एक ऐसी बीमारी है जिसे साइलेंट किलर के नाम से जाना जाता है। देश और दुनिया में बीपी के मरीजों की संख्या में इजाफा हो रहा है। आंकड़ों के मुताबिक हर 4 पुरुषों में से 1 पुरुष हाई ब्लड प्रेशर का शिकार है। दुनिया में एक अरब से ज्यादा लोगों को हाइपरटेंशन की बीमारी है। बढ़ता तनाव, खराब डाइट, बिगड़ता लाइफस्टाइल और खाने में नमक का अधिक सेवन हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी को बढ़ा सकता है।

किसी भी इंसान का सामान्य बीपी 120/80 एमएमएचजी तक होता है। बीपी का स्तर इससे ज्यादा पहुंच जाए तो बॉडी को कई तरह का नुकसान पहुंच सकता है। बीपी बढ़ने पर बॉडी में उसके लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। हाई बीपी होने पर बदन दर्द, सिर दर्द और आंखों से धुंधला दिखाई देने जैसे लक्षण दिखते हैं।

तनाव और खाने में अधिक नमक का सेवन आपका ब्लड प्रेशर स्पाइक कर सकता है। ब्लड प्रेशर का स्तर हाई होने से दिल, मस्तिष्क और किडनी को खतरा होता है। हाई बीपी को कंट्रोल करना चाहते हैं तो रेगुलर बीपी चेक करें ताकि उसके घटने और बढ़ने का पता रहे। हाई बीपी के मरीज बीपी को कंट्रोल करने के लिए कुछ आसान तरीके भी अपना सकते हैं। आइए जानते हैं कि बीपी को कैसे कंट्रोल करें।

बीपी ज्यादा महसूस कर रहे हैं तो गहरी सांस लें

बीपी हाई होने पर घबराहट, सिर दर्द और चक्कर की परेशानी बढ़ने लगती है। ऐसे में आप बीपी को कंट्रोल करने के लिए गहरी सांस लें। लम्बी सांस लें और दो सेकेंड के लिए सांस को होल्ड करें फिर सांस छोड़ें। गहरी सांस



लेकर छोड़ेंगे तो बीपी कंट्रोल होगा।

बीपी हाई है तो गुनगुने पानी से नहाएं और आराम करें

अगर बीपी हाई महसूस कर रहे हैं तो गुनगुने पानी से नहाकर आराम करें। बीपी बढ़ने का सबसे बड़ा कारण थकान और तनाव हो सकता है। अगर आप गुनगुने पानी से नहाएंगे और आराम करेंगे तो तनाव कम होगा और आपका बीपी भी नॉर्मल रहेगा।

वजन कम करें

अगर बीपी हाई रहता है तो वजन को कंट्रोल करें। बढ़ता वजन सांस लेने में दिक्कत करता है और सांस फूलने लगता है। बढ़ते वजन को कम करके भी आप बीपी को कंट्रोल कर सकते हैं।

हेल्दी डाइट लें

बीपी कंट्रोल करने में डाइट का अहम किरदार है। अगर आपका बीपी हाई रहता है तो डाइट में साबुत अनाज, फल, सब्जियां और कम फैट वाले डेयरी उत्पाद का सेवन करें। बीपी को कंट्रोल करने के लिए खाने में नमक का सेवन कम करें।

कैफीन को कंट्रोल करें

बीपी को कंट्रोल करना चाहते हैं तो कैफीन का सेवन सीमित करें। चाय और कॉफी का अधिक सेवन आपकी परेशानी को बढ़ा सकता है।

**बिना दवाई
के इन 5 तरीकों
से कर सकते हैं
हाई बीपी को
कंट्रोल**

पंचतंत्र की कहानी: जादुई पतीला

सालों पहले पीतल नगर में किशन नाम का एक किसान रहता था। वह गाँव के एक जमींदार के खेत पर काम करके किसी तरह अपना घर चला रहा था। पहले किशन के भी खेत थे, लेकिन उसके पिता के बीमार होने के कारण उसे अपने सारे खेत बेचने पड़े। मजदूरी में मिलने वाले पैसों से पिता का इलाज कराना और घर का खर्च चलाना मुश्किल हो रहा था।
वो हर दिन सोचता कि कैसे घर की स्थिति को बेहतर किया जाए। आज भी इसी सोच के साथ किशन सुबह-सुबह जमींदार के खेत पर काम करने के लिए निकला।

खुदाई करते समय उसकी कुदाल किसी धातु से टकराई और तेज आवाज हुई। किशन के मन में हुआ कि आखिर ऐसा क्या है यहाँ? उसने तुरंत उस हिस्से को खोदा तो वहाँ से एक बड़ा-सा पतीला निकला। पतीला देखकर किशन दुखी हो गया।

किशन के मन में हुआ कि ये जेवरात होते तो मेरे घर की हालत थोड़ी सुधर जाती। फिर किशन ने सोचा कि चलो, अब खाना ही खा लेता हूँ। किशन ने खाना खाने के लिए अपने हाथ की कुदाल उस पतीले में फेंक दी और हाथ-मुँह धोकर खाना खाने लगा। खाना खत्म करने के बाद किशन अपनी कुदाल उठाने के लिए उस पतीले के पास पहुँचा। वहाँ पहुँचते ही किशन हैरान हो गया। उस पतीले के अंदर एक नहीं, बल्कि बहुत सारे कुदाल थे। उसे कुछ समझ नहीं आया। तभी उसने अपने पास रखी एक टोकरी को भी उस पतीले में फेंक दिया। वो एक टोकरी भी पतीले के अंदर जाते ही बहुत सारी हो गई। ये सब देखकर किशन खुश हो गया और उस जादुई पतीले को अपने साथ घर लेकर चला आया। वो हर दिन उस बर्तन में अपने कुछ औज़ार डालता और जब वो ज़्यादा हो जाते, तब उन्हें बाज़ार जाकर बेच आता। ऐसा करते-करते किशन के घर की हालत

सुधरने लगी। उसने इस तरह से बहुत पैसा कमाया और अपने पिता का इलाज भी करवा लिया। एक दिन किशन ने कुछ गहने खरीदें और उन्हें भी पतीले में डाल

उसकी एक नहीं सुनी। वो जबरदस्ती अपने साथ वो जादुई पतीला लेकर चला गया।

जमींदार ने भी किशन की ही तरह उसमें सामान डालकर उन्हें बढ़ाना शुरू किया। एक दिन जमींदार ने अपने घर में मौजूद सारे गहने एक-एक करके उस पतीले में डाल दिए और रातोंरात बहुत अमीर हो गया।

एकदम से जमींदार के अमीर होने की खबर पीतल नगर के राजा तक पहुँच गई। पता लगाने पर राजा को भी जादुई पतीले की जानकारी मिली। फिर क्या था, राजा ने तुरंत अपने लोगों को भेजकर जमींदार के यहाँ से वो पतीला राजमहल मंगवा लिया। राजमहल में उस जादुई पतीले के पहुँचते ही राजा ने अपने आसपास मौजूद सामान को उसमें डालना शुरू दिया। सामान को बढ़ता देखकर राजा दंग रह गया। होते-होते आखिर में राजा खुद उस पतीले के अंदर चला गया। देखते-ही-देखते उस पतीले से बहुत सारे राजा निकल आए।



दिया। वो गहने भी बहुत सारे बन गए। इस तरह धीरे-धीरे किशन अमीर होने लगा और उसने जमींदार के यहाँ मजदूरी करना भी छोड़ दिया।

किशन को अमीर होते देख जमींदार मोहन को किशन पर शक हुआ। वो सीधे किशन के घर पहुँचा। वहाँ जाकर उसे जादुई पतीले के बारे में पता चला। उसने किशन से पूछा, “तुमने यह पतीला कब और किसके घर से चुराया?” डरी हुई आवाज़ में किशन बोला, “साहब! ये पतीला मुझे खेत में खुदाई के समय मिला था। मैंने किसी के घर चोरी नहीं की है।” खेत में खुदाई की बात सुनते ही जमींदार ने कहा, “यह पतीला जब मेरे खेत से मिला, तो यह मेरा हुआ।” किशन ने जादुई पतीला ना लेकर जाने की बहुत मन्त्रिन्ते कीं, लेकिन जमींदार मोहन ने

पतीले से निकला हर राजा बोलता, “मैं पीतल नगर का असली राजा हूँ, तुम्हें तो इस जादुई पतीले ने बनाया है।” ऐसा होते-होते सारे राजा आपस में लड़ने लगे और लड़कर मर गए। लड़ाई के दौरान वो जादुई पतीला भी टूट गया।

जादुई पतीले के कारण राजमहल में हुई इस भयानक लड़ाई के बारे में नगर में सबको पता चल गया। इस बात की जानकारी मिलते ही मजदूर किशन और जमींदार मोहन ने सोचा, अच्छा हुआ कि हमने उस जादुई पतीले का इस्तेमाल सही से किया। उस राजा ने अपनी मूर्खता के कारण अपनी जान ही खो दी।

कहानी से सीख

जादुई पतीले की कहानी से दो सीख मिलती हैं। पहली कि मूर्खता का अंत बुरा ही होता है। दूसरी यह कि हर सामान का इस्तेमाल संभलकर करना चाहिए। अति हानिकारक हो सकती है।

असली साधु कौनसा हैं?



रंग

भरों



सिर्फ नन्हे
कलाकार

बच्चों द्वारा - चित्रित

चित्र, बाल कविता,

बाल कहानी आदि

अपना नाम, पास फोटो,

स्कूल नाम सहित

वार्ता ईमेल पर भेजे

svaarttha2006@
gmail.com

इन घरेलू नुस्खों से पाएं डकार से निजात



**खट्टी डकार से हैं परेशान
तो आजमाएं ये नुस्खे...**

खाने के बाद बहुत ज्यादा डकार आने की समस्या से अगर आप भी हैं परेशान और चाहिए इसका आसान और कारगर निदान तो आजमाएं ये घरेलू नुस्खे। किचन में मौजूद ये चीजें कुछ ही दिनों में असर दिखाने लगेंगी।

डकार आना कोई समस्या नहीं बल्कि नॉर्मल चीज है। जिससे पेट की गैस आसानी से बाहर निकल जाती है। लेकिन बार-बार डकार आना थोड़ा प्रॉब्लमेटिक है। जिससे कई बार शर्मिंदगी का भी सामना करना पड़ता है। तो सबसे पहले जान लेते हैं कि डकार आने की वजहें क्या हैं फिर इसके समाधान के बारे में जानेंगे। खाना खाते और पानी पीते समय ज़रूरत से ज्यादा हवा का शरीर के अंदर जाना और दूसरी वजह है खाना ठीक से हज़म न होना। तो आइए जानते हैं इसे दूर करने में किस तरह के घरेलू और नेचुरल तरीके हैं कारगर।

इन्हें आपको खाने के बाद या साथ लेना होगा और लगातार सेवन से

आपको इसका असर भी देखने को मिलने लगेगा।

सौंफ



रेस्टोरेंट, होटल्स में खाने के बाद सर्व की जाने वाली सौंफ मुंह से बदबू की समस्या तो दूर करती ही है साथ ही इससे पेट की गैस भी दूर होती है। पेट फूलने, डाइजेशन में प्रॉब्लम और सीने में जलन जैसी कई समस्याएं इससे दूर होती हैं। तो खाना खाने के बाद 1/2 या 1 चम्मच सौंफ खाने की आदत डालें।

पुदीना

पुदीने की ताजी पत्तियां को चबा-चबाकर खाएं। इसमें एंटी स्पैज़्मॉडिक तत्व होता है जिससे पेट में कम गैस बनती है साथ ही इससे डाइजेशन भी सही रहता है।

दही

दरअसल, गट बैक्टीरिया के असंतुलन की वजह से पेट में गैस और डकारें जैसी समस्याएं होती हैं। जिन्हें प्रोबायोटिक फूड से काफी हद तक संतुलित रखा जा सकता है। दही एक प्रोबायोटिक फूड है जो पेट को ठंडा, डाइजेशन को दुरुस्त रखता है जिससे डकार की समस्या दूर होती है।

इलायची

खाने के बाद इलायची के दाने अच्छी तरह चबाएं। इससे पेट में डाइजेस्टिव जूस तेजी से बनने लगता है, जिससे गैस बनने की संभावना कम हो जाती है और डकारें नहीं आती।

कैमोमाइल

कैमोमाइल टी को आराम से सिप करके पिएं। इससे भी गैस कम बनती है जिससे डकारें नहीं आती हैं।

वापस लाएं पीतल के बर्तनों की खोई हुई चमक

आजकल हर घर के किचन में स्टील का बर्तनों का ही इस्तेमाल ज्यादा होता है। पीतल और तांबे जैसी धातुओं का यूज न के बराबर है, क्योंकि इनका रखरखाव उतना आसान नहीं है। ऐसे में इन धातुओं के बर्तन किचन से तो बाहर हो चुके हैं, लेकिन पूजा घर में अब भी इस्तेमाल किए जाते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है इन धातुओं का पूर्ण शुद्ध होना।



आजकल हर घर के किचन में स्टील का बर्तनों का ही इस्तेमाल ज्यादा होता है। पीतल और तांबे जैसी धातुओं का यूज न के बराबर है, क्योंकि इनका रखरखाव उतना आसान नहीं है। ऐसे में इन धातुओं के बर्तन किचन से तो बाहर हो चुके हैं, लेकिन पूजा घर में अब भी इस्तेमाल किए जाते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है इन धातुओं का पूर्ण शुद्ध होना। पूजा घर में भगवान जी की मूर्तियां, दीए और पूजा की थाली समेत और भी कई बर्तन पीतल और तांबे के होते हैं। स्टील के बर्तनों को साफ करना आसान होता है, लेकिन पीतल के बर्तनों को चमकाना बड़ा मुश्किल है। इसके लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में हम आपके लिए कुछ आसान से हैक्स लेकर आए हैं। इन्हें आजमाकर आप आसानी से पीतल और तांबे के बर्तनों को चमका सकती हैं।

बेकिंग सोडा

पीतल के बर्तन को चमकाने के लिए 1 चम्मच बेकिंग सोडा और नींबू का रस मिलाएं। पीतल के बर्तनों और मूर्तियों पर इस पेस्ट को रगड़ें। सभी जगह से अच्छी तरह साफ कर लेने के बाद गर्म पानी से उन्हें अच्छी तरह से धोएं। पीतल की मूर्तियां और बर्तन चमकमाने लगेंगे।

सिरका

पीतल के बर्तनों और मूर्तियों का कालापन दूर करने के लिए सिरका असरदार है। इसके लिए पीतल की

चीजों पर सिरका डालकर नमक से अच्छी तरह रगड़ें। अब गर्म पानी से धो लें। बर्तनों पर सिरका किसी जादू की तरह काम करेगा और बर्तन चमकने लगेंगे।

नींबू-नमक

पीतल की चीजों को साफ करने के लिए 1 चम्मच नमक और नींबू का रस लें। दोनों को मिलाकर बर्तनों पर रगड़ें और फिर गर्म पानी से उन्हें धो लें। कुछ ही समय में आपके पीतल के बर्तनों की चमक वापस लौट आएगी।

इमली

पीतल और तांबे के बर्तनों की खोई चमक को वापस लाने के लिए इमली का नुस्खा आजमाएं। इसके लिए इमली को थोड़ी देर गर्म पानी में भिगों दें और 15 मिनट बाद इमली का पल्प निकाल लें। अब इस पल्प को अच्छी तरह बर्तन पर रगड़ें। आपके पुराने बर्तन चमक उठेंगे।





जरूर आता है कि अनुशासन तो उन्हें हम ही ने सिखाया। कई मायनों में अनुशासन हमने सिखाया है तो कहीं न कहीं उनके जीवन से उसे हटाया भी है। छोटे बच्चे प्रतिदिन एक तय समय पर सोते-जागते हैं और निश्चित समय पर अन्न भी ग्रहण करते हैं। यदि कोई शिशु रात्रि नौ बजे सोता है, तो भले ही टीवी

बच्चे सिर्फ स्वयं सीखते ही नहीं, बड़ों को भी बहुत कुछ सिखा सकते हैं

एक शिशु जब जन्म लेता है, तो वो कुछ भी सीखकर नहीं आता है। समाज और परिवार वे कारक हैं जिनके आधार पर उसकी शिक्षा की शुरुआत होती है। माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी व अन्य परिजन इस परिवार को बहुत हद तक समाज के तौर-तरीकों के अनुरूप रखते हैं। यह रहन-सहन, समझ की परिवार है, जिसकी शिक्षा बच्चे को एक उम्र का सफ़र तय करके ही मिलती है। जन्म से लेकर लगभग तीन वर्ष तक शिशु अपने सबसे पवित्र रूप में होता है, उस अवस्था में होता है, जहां वो सबसे मासूम है। समाज से अच्छा-बुरा, कुछ भी उसने ग्रहण नहीं किया है।

इस अवस्था में भले नन्हा नया-नया सीख रहा है पर वो सिखा भी रहा है, बस बड़ों को ध्यान देने की आवश्यकता है। आइए एक नज़र इन्हीं शिशु गुणों पर डालते हैं। इसे इस तरह भी कहा जा सकता है कि आत्मविश्वास का सही मात्रा में होना। हम अक्सर देखते हैं जब घरों में दीपावली की सफ़ाई होती है तो छोटे-छोटे बच्चे बड़े उत्साह के साथ उसमें भाग लेते हैं। वे अपनी क्षमता से अधिक बोझ उठाने की कोशिश करते हैं।

वे बड़ों को कोई कार्य करते देखते हैं, तो लाख मना करने के बावजूद उसे ही करने की ज़िद करते हैं। बस यह खूबी हमें बच्चों से सीखना होगी। यदि इस खूबी में हम ढल गए तो कई काम हम ऐसे कर डालेंगे जो हमें लगते थे कि हमारे बस के नहीं हैं। मॉल, रेस्तरां या किसी पारिवारिक समारोह में छोटे बच्चे जब पहली बार जाते हैं तो वे सबकुछ बड़े ध्यान से देखते हैं, लेकिन तभी यदि उनके सामने कोई हमउम्र शिशु आ जाए तो वे उत्साहित हो जाते हैं, खूब खुश होते हैं, उससे मेल-मिलाप बढ़ाने का प्रयास करते हैं। वहीं बड़ों की बात की जाए तो वे हमउम्र व्यक्ति के प्रति कहीं न कहीं ईर्ष्या भाव रखते हैं। ऐसा करके हम अपना ही नुक़सान करते हैं इसलिए बहुत आवश्यक है कि हमउम्र व्यक्तियों के प्रति प्रेम भाव रखने का ये आचरण हम शिशुओं से सीख लें।

सहपाठी, सहकर्मी इत्यादि की उपलब्धियों को सराहें, जरूरत पर उपस्थित रहें तो जीवन शिशु की तरह ही सरल और सुंदर हो जाएगा।

छोटे बच्चों के जीवन में अनुशासन की बात सुनने पर यह विचार एक बार को

क्यों न चल रहा हो, वो उस समय पर सो जाएगा। वो किसी भी क्रम पर अपनी दिनचर्या को नहीं तोड़ता है। तय समय से सोना, पर्याप्त नींद लेना और तय समय पर ही जाग जाना, हमारी आधी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को समाप्त कर सकता है।

जिज्ञासा और ऊर्जा

छोटे बच्चे वो सब सीखना और जानना चाहते हैं, जो वे अपने सामने किसी को करते हुए देखते हैं। कई छोटे बच्चे रिमोट, मोबाइल व तकनीक से जुड़े अन्य उपकरणों को बहुत जल्दी समझ लेते हैं। डांस का कोई स्टेप हो या कोई गीत, उसे भी वो जल्दी से सीख लेते हैं। सीखना तो हम भी बहुत कुछ चाहते हैं लेकिन सीख नहीं पाते हैं क्योंकि हमारे सीखने में और बच्चों के सीखने में अंतर यह है कि हम ध्यान को केंद्रित नहीं कर पाते।

दूसरी बात, तकनीक से जुड़ा कोई नया सामान हाथ में आ जाए तब मन में एक भय होता है कि हम इसे बिगाड़ न दें। प्रयास और सीखने की चाह के बीच जब संतुलन रहता है तो सीखना आसान हो जाता है।



तिरपरप्पु जलप्रपात : परिवार के साथ मौज-मस्ती का ठिकाना

गर आपका प्रकृति के बीच परिवार के साथ मौज-मस्ती करने का मन हो तो दक्षिण भारत के कन्याकुमारी ज़िले में मौजूद तिरपरप्पु जलप्रपात आपके लिए एक बेहतरीन ठिकाना साबित हो सकता है। तमिलनाडु और केरल की सीमा के एकदम करीब कुलशेखर नाम के गांव से लगा यह झरना पर्यटकों के बीच बेहद मशहूर है तो इसकी अपनी मुकम्मल वजहें हैं। यहां आकर न केवल झरने में नहाने का मजा ले सकते हैं, बल्कि इस पूरे परिसर में बने तालाब, पार्क और उद्यानों की खूबसूरती के बीच आप दिनभर पिकनिक भी मना सकते हैं।

कोडयार नदी से निकलता है झरना

स्थानीय भाषा में कुमारी कुत्रालम नाम से मशहूर और कोडयार नदी से निकलने वाले इस झरने का प्रवाह व विस्तार दूर से ही आकर्षित करने लगता है। जब आप कुछ आगे बढ़ते हैं तो करीब पचास फ़ीट की ऊंचाई से गिरने वाले इस झरने की फुहारों दूर से ही आप महसूस कर सकते हैं। झरने की चौड़ाई करीब तीन सौ फ़ीट है जिसकी तलहटी में

नहाकर इसके तेज प्रवाह से पैदा होने वाले रोमांच को आप खुद महसूस कर सकते हैं। हवा के रुख के हिसाब से यह प्रवाह इतना तेज होता है कि कई बार पानी के नीचे खड़े रहना मुश्किल हो जाता है। यहां तमिलनाडु सरकार की तरफ से लोहे के रॉड लगाकर झरने के निचले हिस्से को दो भागों में बांटा गया है ताकि पुरुष और महिलाएं अपने लिए तय अलग-अलग हिस्सों में झरने का आनंद ले सकें। महिलाओं की सुरक्षा के लिहाज से यह एक अच्छा इंतज़ाम कहा जा सकता है।

बेहतरीन पिकनिक स्पॉट

अच्छी बात यह है कि इस जल प्रपात को एक पिकनिक स्पॉट के रूप में विकसित करने के लिए भरपूर इंतज़ाम किए गए हैं। यहां एक ओर करीने से सजाए गए हरे-भरे उद्यान बनाए गए हैं तो बच्चों के खेलने के लिए झूले आदि से युक्त पार्क भी हैं। अब इस परिसर में एक ताल का निर्माण भी किया गया है जहां आप बच्चों के साथ तैराकी का आनंद भी ले सकते हैं।



महादेवर कोविल मंदिर

झरने के प्रवेश बिंदु के करीब एक शिव मंदिर भी बना हुआ है। इस मंदिर की स्थानीय लोगों में बड़ी मान्यता है और इसके दर्शन के लिए दूर-दूर से लोग यहां आते हैं। बताया जाता है कि यह मंदिर करीब दो हजार साल पुराना है जिसे चोल वंश के शासक राजराजा चोल ने बनवाया था। दक्षिण के बारह शिवालयों में से इसे तीसरे स्थान पर माना जाता है, इसलिए इसका महत्व और बढ़ जाता है। मंदिर में नौवीं शताब्दी के शिलालेख भी देखे जा सकते हैं।

बोटिंग का आनंद

तिरपरप्पु के इलाके में बोटिंग अपने में एक खास अनुभव है। आप चाहें तो यहां किराए पर पैडल बोट ले सकते हैं

और फिर निकल सकते हैं जंगलों में बहती धारा पर नौकायन का आनंद लेने। सघन हरियाली के बीच नाव चलाते हुए प्रकृति की सुंदरता को आप और गहराई से अनुभव कर पाएंगे। आमतौर पर यह धारा बेहद शांत रहती है, इसलिए यहां बोटिंग बहुत सुरक्षित भी है। हालांकि बरसात ज़्यादा होने पर इसकी उग्रता भी देखने लायक होती है।

कब जाएं?

सर्दियों का समय यहां जाने के लिए सबसे अच्छा रहता है। वैसे साल के सात महीनों तक यह झरना अपने उफान पर रहता है। आप चाहें तो दक्षिण भारत के कन्याकुमारी सरीखे मशहूर पर्यटक स्थलों के साथ यहां की यात्रा को अपनी योजना में शामिल कर सकते हैं। सुबह सात बजे से शाम के पांच बजे तक पर्यटकों के लिए खुले रहने वाले इस झरने में प्रवेश शुल्क देकर आप एक बेहतरीन दिन गुजार सकते हैं।

कैसे पहुंचें?

तिरपरप्पु कन्याकुमारी से करीब पचास किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। नज़दीकी हवाई अड्डा त्रिवेंद्रम में है जो यहां से करीब साठ किलोमीटर की दूरी पर है। रेल मार्ग से आना चाहें तो आप सीधे नागरकोइल तक पहुंच सकते हैं जहां से आप आधे घंटे में झरने तक आ सकते हैं। कन्याकुमारी, त्रिवेंद्रम और नागरकोइल जैसी करीबी जगहें सड़क परिवहन से अच्छे से जुड़ी हैं जहां से टैक्सी या बस लेकर आप यहां पहुंच सकते हैं।



सौंठ और मेथी लड्डू रेसिपी



मेथी
लड्डू

METHI
LADDOO

सौंठ और मेथी लड्डू रेसिपी : वैसे तो सौंठ और मेथी लड्डू एक पारम्परिक मिठाई है लेकिन उससे कई ज्यादा इसको औषधि के रूप में खाया जाता है, ऐसा इसलिए है क्योंकि इसे बनाते वक्त ऐसी ही सामग्री का इस्तेमाल किया जाता है।

सर्दियों में इसके सेवन से बुजुर्गों और बच्चों को काफी फायदा मिलेगा।

सौंठ और मेथी लड्डू बनाने के लिए सामग्री: मेथी के बीज, अदरक या सौंठ, सौंफ और गुड़ से तैयार किए गए लड्डू खासतौर से गर्भवती महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। इन लड्डूओं को सर्दियों में खाया जाता है।

कुल समय 1 घंटा 20 मिनट

तैयारी का समय 20 मिनट

पकने का समय 1 घंटा

कितने लोगों के लिए 15

मीडियम

सौंठ और मेथी लड्डू की सामग्री 1/2 कप घी 1 कप आटा 1 टेबल स्पून मेथी 2 टी स्पून सौंफ एक छोटा चम्मच (सूखी, पाउडर के रूप में तैयार की गई)

सौंठ 3/4 कप गुड़ की शक्कर

सौंठ और मेथी लड्डू बनाने की विधि

1. एक भारी कढ़ाही में घी डालकर पिघाल लें। फिर उसमें आटा डालें। हल्की आंच पर इसे भूनें।

2. करीब आधा घंटा आटे को भूनें। आप देखेंगे कि यह मिक्सचर हल्के भूरे रंग का हो जाएगा।

आंच को बंद कर दें, मिक्सचर को ठंडा होने के लिए रख दें। अगर मिक्सचर पूरी तरह ठंडा नहीं हुआ और आपने इसमें चीनी मिला दी, तो यह मिक्सचर सूख जाएगा।

3. एक दूसरे पैर में सूखी काली मिर्च, मेथी, सौंफ डालकर भून लें और पीस लें।

4. जब आटे का मिक्सचर पूरी तरह सूख जाए, तो इसमें चीनी, पिसा हुआ मसाला और सौंठ डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

5. अपने हाथ से मिक्स करते हैं, जब तक यह अच्छी तरह मिल न जाए। लड्डू के रूप में इन्हें गोल-गोल बना लें।

6. आखिर में इन्हें थोड़ी देर के लिए अपनी मुट्ठी में दबाकर रखें, जब तक घी बाँडी न निकले और ऊपर की लेयर मुलायम न हो जाए।

7. लड्डू को पिस्ता और बादाम से सजाकर टाइट डिब्बे में भरकर रखें।

8. आप इन्हें चार से छह हफ्तों तक रख सकते हैं।



ऐतिहासिक शहर महाबलीपुरम ने विदेशी पर्यटकों की संख्या में ताजमहल को पछाड़ा

महाबलीपुरम मंदिर भी एक यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है. ये चेन्नई से लगभग 60 किमी की दूरी पर है. भारत पर्यटन सांख्यिकी 2022 के अनुसार यहां विदेशी सैलानी की संख्या में वृद्धि हुई है.

तमिलनाडु का शहर महाबलीपुरम समद्र तट पर स्थित है. इस शहर का इतिहास बहुत प्राचीन है. ये शहर भव्य मंदिरों के लिए मशहूर है. हर साल यहां बड़ी संख्या में लोग घूमने



इन आंकड़ों के अनुसार ताज महल 38 हजार पर्यटकों के साथ दूसरे नंबर पर रहा. इस शहर का नाम दानवीर असुर राजा महाबली के नाम पर रखा गया था. यहां स्थित कई मंदिर इस जगह की शोभा बढ़ा रहे हैं.

शोर मंदिर और पंच रथ मंदिर - शोर मंदिर प्रचीन कला का उदाहरण है. ये मंदिर ग्रेनाइट पत्थर से बना हुआ है. पंच रथ या फिर कहें कि पंच पांडवों का रथ नामक मंदिर है. ये एक स्मारक परिसर है.

कृष्ण की मक्खन गेंद - ये लगभग 1200 साल पुराना पत्थर है. ये पत्थर एक ढलान वाली पहाड़ी पर टिका हुआ है. ऐसा माना जाता है कि इस पत्थर को भगवान कृष्ण से बाल्य अवस्था में नीचे गिरा दिया था.



के लिए आते हैं. महाबलीपुरम की लोकप्रियता तेजी से बढ़ रही है. भारत पर्यटन सांख्यिकी 2022 के अनुसार साल 2021-22 में महाबलीपुरम में अधिक संख्या में विदेशी पर्यटक आए.

रिपोर्ट के अनुसार महाबलीपुरम या मामल्लापुरम में 2021-22 में 1,44,984 विदेशी पर्यटक आए थे. ये संख्या विदेशिय पर्यटकों का 45.50 प्रतिशत है, जिन्होंने टिकट के इस्तेमाल के साथ शीर्ष 10 सबसे लोकप्रिय और केंद्रीय रूप से संरक्षित स्मारकों का दौरा किया.

