

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



4 मिनट की फुर्तीली
एक्सरसाइज फायदेमंद -
कैंसर और हृदय रोग ... 14

अमेरिका में सिख समुदाय का
प्रतिनिधित्व करेगी मनप्रीत ... 7

सोने से पहले नारियल तेल से करें
चेहरे की मसाज, मिलेंगे ये फायदे ... 4

पति ने पत्नी से
बड़े ही प्यार से

कहा - काश तुम शक्कर
होती,
कभी तो मीठा बोलती...
पत्नी- काश तुम अदरक
होते, कसम से... जी भर के
कूटी...!!!
पत्नी का जवाब सुन कर
पति बेहोश



टीचर- एक और एक
घंटे में 50 रोटी बना लेती
है, तो तीन और तें एक घंटे
में कितनी रोटी बनाएंगी...
बच्चा- एक भी नहीं,
क्योंकि तीनों मिलकर सिर्फ
चुगली करेंगी...!



पति- तुम मेरी फिल्म में काम करोगी?

पत्नी- हाँ पर मुझे करना क्या होगा?

पति- तुम्हें धीरे-धीरे

पानी में जाना होगा।

पत्नी- ठीक है पर

फिल्म का नाम

क्या है?

पति- गई भैस

पानी में....



2- पत्नी- तुम चुकंदर खाया करो

पति- क्यों...?

पत्नी- इसे खाने से खुन अच्छा
लाल और गाढ़ा होता है.

पति- अच्छा अब तुम्हें खुन
भी High Quality का पीना है

3- सात महीने तक एक
आदमी मुझसे पैसे लेता रहा
कि मेरी पत्नी अस्पताल में है..
आज मैं खुद जाकर
अस्पताल में देखा तो
पता चला उसकी पत्नी
नर्स है.

. डॉक्टर - आपका लड़का पागल कैसे
हो गया?

पिता- वो पहले जनरल बोगी में सफर
करता था.

डॉक्टर - तो इससे क्या?

पिता- लोग बोलते थे थोड़ा खिसको,
थोड़ा खिसको, तभी से खिसक गया.

2. सोनू पत्नी से- सुनती हौ, अगर तुम्हारे
बाल इसी रफ्तार से झाड़ते रहे, तो मैं
तुमको तलाक दे दूँगा.
पत्नी- हे भगवान, मैं पागल अब तक
इनको बचाने की कोशिश कर रही थी।

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 लगाओगी?

पत्नी (गुस्से में) - चिल्ला क्यों रहे हो?
एक घंटे से कह रही हूँ 5 मिनट में आ
रही हूँ।

पति की बोलती हो गई बंद।

* * * * *

आधी रात को पप्पू शराब पीकर सड़क पर जा रहा था,
एक पुलिस वाले ने रोक कर पूछा कहां जा रहे हो?

पप्पू- शराब पीने से होने वाले नुकसान पर
प्रवचन सुनने।

पुलिस वाला- इतनी रात को क्या तुम्हारे पिताजी
प्रवचन देंगे?

पप्पू- नहीं, साहब बीबी देगी।

पप्पू की बात सुनकर पुलिसवाला भी हैरान रह गया।

* * * * *

ससुराल में दामाद का इतना सम्मान क्यों
होता है?

जीजा-
क्योंकि वे लोग जानते हैं
कि यही वो महान आदमी हैं
जिसने हमारे घर का तूफान
संभाल रखा है...

साली ने जीजा जी की ये
बात जब दीदी को
बता दी।

उसके घर में मैं तूफान नहीं
सूनामी आ गई।



सिर्फ दूध ही नहीं, इन चीजों को भी बार-बार गर्म करना है खतरनाक!

क्या आप भी खाने को बार-बार गर्म करते हैं? तो कुछ चीजें आपके लिए जानलेवा भी हो सकती हैं।

हमारे खानपान से शरीर पर अच्छा या बुरा दोनों तरह का असर पड़ता है। इसलिए हम क्या खा रहे हैं और किस तरह से खा रहे हैं? इस पर ध्यान देना जरूरी होता है। खानपान को लेकर की गई थोड़ी सी भी लापरवाही सेहत के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकती है।

वहीं, अगर आप खाना बार-बार गर्म करने की गलती करते हैं तो ये भी आपके लिए खतरनाक साबित हो सकती है। दरअसल, कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें बार-बार गर्म नहीं करना चाहिए। अगर ऐसा करते हैं तो उसमें एसिड की मात्रा बढ़ जाती है और फिर उसका सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ता है। इनमें दूध के अलावा कई अन्य चीजें भी शामिल हैं। आइए जानते हैं कि किन-किन चीजों को गर्म नहीं करना चाहिए। अगर आप दूध को बार-बार गर्म करते हैं तो उसमें एसिड की मात्रा बढ़ने के अलावा न्यूट्रिशन की मात्रा कम हो जाती है। दरअसल, दूध को जितनी बार उबाला जाता है, उतनी बार उसमें से



स्वास्थ्य सुझाव

प्रोटीन की मात्रा कम होने के साथ सभी पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। एसिड की मात्रा बढ़ने से आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

दूध के अलावा आपको विटामिन सी वाले भोजन को भी बार-बार गर्म नहीं करना चाहिए। इससे उसकी न्यूट्रिशन वैल्यू कम हो जाती है। जितनी बार आप भोजन को गर्म करने उसमें उतनी बार न्यूट्रिशन की कमी होने लगेगी। इतना ही नहीं, अधिक गर्म करने पर भोजन जहरीला भी हो सकता है।

हरे पतेदार सब्जियों को भी बार-बार गर्म करने से बचें। ऐसे करने पर इसमें मौजूद नाइट्रोटेस, टॉक्सिक कंपाउंड बन जाते हैं जोकि सेहत के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकता है।

गर्म खाना खाने की आदत रखने वाले लोग

चावल के ठंडे हो जाने पर उसे गर्म करते हैं। इसी तरह बार-बार वो चावल को गर्म करके खाना पसंद करते हैं। अगर आप भी उनमें से हैं तो आपकी ये पसंद आपकी सेहत के लिए हानिकारक साबित हो सकती है। बार-बार गर्म किए चावल को खाने से डायरिया की बीमारी भी हो सकती है।



सोने से पहले नारियल तेल से करें चेहरे की मसाज, मिलेंगे ये फायदे

ठंड में अक्सर त्वचा रुखी और बेजान हो जाती है, ऐसे में कोकोनट ऑयल बहुत फायदा देता है, इसलिए आज हम आपको इसके फायदे बताएंगे।

आज के दौर में हर कोई सुंदर दिखना चाहता है और इसके लिए लोग अलग-अलग तरीके अपनाते रहते हैं। खूबसूरती बढ़ाने के चक्कर में अपनी नेचुरल स्किन को लोग इतना खराब कर लेते हैं कि कम उम्र में ही रिकल्स और फाइन लाइस दिखने लगती हैं। इसका एक मुख्य कारण हमारी बदलती हुई जीवनशैली भी है। भागदौड़ भरे लाइफस्टाइल और खान-पान के कारण आप कम उम्र में ही ओल्ड दिखने लगते हैं। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे और अच्छा खान-पान अपनाना होगा, तभी आप उम्र से पहले बूढ़े दिखने से बच सकते हैं। ऐसा करने के लिए आपको क्या करना होगा उसके बारे में आज हम आपको बताएंगे। इसके लिए आपको कोकोनट ऑयल फेस मसाज के फायदे जानना बहुत जरूरी है, तो चलिए बताते हैं कि आखिर कैसे कोकोनट ऑयल आपको उम्र से पहले बूढ़ा दिखने से बचाएगा।

नारियल तेल से करें चेहरे की मसाज, तो मिलेंगे ये फायदे
झाय स्किन से मिलेगा छुटकारा

ठंड के मौसम में तो अक्सर सभी की त्वचा रुखी और बेजान हो जाती है, ऐसे में आपको कोकोनट ऑयल बहुत फायदा

देगा। आप अपने चेहरे पर हल्के हाथों से नारियल तेल की मसाज करें। इससे आपकी स्किन ढीप नरिश होगी और यह आपकी स्किन में कसावट करने में भी मदद करेगा।

नहीं रहेंगे दाग-धब्बे

सेहत के लिए नारियल बहुत ही खास होता है, ऐसे में इसके तेल के गुण भी बहुत ही लाभदायक होते हैं। नारियल तेल आपकी आपकी स्किन को क्लेयर बनाने में मदद करता है। ऐसे में आप नारियल के तेल में एक चुटकी हल्दी डालकर मिलाकर इस मिक्चर को अपने फेस पर लगाकर मसाज करें। इससे

आपके चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बे पूरी तरह से दूर हो जाएंगे। इसके साथ ही ये स्किन टाइटनिंग में भी मददगार होता है।

स्किन करेगी ग्लो

हर रोज रात को सोने से पहले आपको नारियल के तेल से मसाज करनी है, अगर आप ऐसा नियमित रूप से करेंगे तो हर सुबह आपको अपनी त्वचा खिली-खिली दिखेगी। लेकिन इसका उ पर्योग करते समय ध्यान रखें कि यह बहुत अधिक मात्रा में ना हो। अगर आप जरूरत से ज्यादा इसको यूज करेंगे तो इससे आपके फेस पर एलर्जी भी हो सकती हैं।

संबंधित लेख पाठक की जानकारी और जागरूकता बढ़ाने के लिए है।



हर व्यक्ति रील्स देखता है आपका बच्चा।

इन एक्टिविटी से करें उसका माइंड डाइवर्ट



आजकल के बच्चे स्मार्ट फोन में फेसबुक, इंस्टा और यूट्यूब पर आने वाली रील्स यानी शॉर्ट वीडियोज को देखना ज्यादा पसंद करते हैं। इससे उनकी आंखों से लेकर दिमाग तक के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। इन ट्रिक्स से छुड़ाएं बच्चे की ये बुरी आदत...

स्मार्ट फोन आज हमारी लाइफ का इतना अहम पार्ट बन चुका है कि इसके बिना लाइफ की कल्पना करना मुश्किल है। पूरी दुनिया में अमूमन हर कोई इसका आदि है लेकिन सबसे बड़ा नेगेटिव पार्ट है बच्चों को इसकी लत लग जाना।

आज एक साल का बच्चा तक फोन में वीडियो देखकर फूड को खाना पसंद करता है। 2 साल से ऊपर की उम्र के बच्चे अब यूट्यूब, इंस्टा और फेसबुक पर आने वाली रील्स यानी शॉर्ट वीडियोज को देखने के आदि हो गए हैं।

बच्चों की आंखों से लेकर दिमाग कई अंगों पर इसका बुरा असर पड़ रहा है। आप इन तरीकों या एक्टिविटी के जरिए अपने बच्चे की रील्स देखने की

आदत को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

स्मार्ट टीवी का यूज

पबमेड में छपी रिपोर्ट के मुताबिक स्मार्ट का बुरा असर बच्चों की नींद के सिस्टम पर भी पड़ता है। ये रिसर्च 5 से 8 साल की उम्र के बच्चों पर की गई जिसमें अधिकतर ने नींद न आने की समस्या है। बच्चे को रील्स देखने के बचाना है तो उसकी तरह सोचना जरूरी है। अगर आपके घर में स्मार्ट टीवी है तो बच्चे को ज्यादा से ज्यादा उस पर वीडियो या दूसरी स्मार्ट एक्टिविटी कराएं,

पेंटिंग है बेस्ट

रंग में क्वालिटी होती है कि वह बड़े और बच्चों दोनों को अट्रैक्ट कर लेते हैं। सीधे शब्दों में कहे तो ये अधिकतर बच्चों का फेवरेट वर्क माना जाता है। बच्चा जब भी रील्स देखने की जिद करे तो उसे कलर से पेंट करने का काम ऑफर करें। बच्चा इस एक्टिविटी को एक बार में करने लगेगा। इससे उसके स्किल्स भी डेवलप होंगे।

फेवरेट फूड कुकिंग

बच्चा अगर 4 साल से ऊपर का है और उसकी स्मार्ट फोन की लत से आप परेशान हैं तो इसमें आपको कुकिंग की मदद लेनी चाहिए। बच्चे को बहलाने के लिए उसके फेवरेट फूड की कुकिंग का प्लान बनाएं। आपके इस ऑफर को बच्चा टुकराएगा नहीं बल्कि इस एक्टिविटी में आपका साथ भी देगा। हफ्ते में कम से कम 2 बार इस एक्टिविटी को दोहराएं।

काले अंगूष्ठ में है बेमिसाल खूबियां

इन 5 बीमारियों से लड़ने में करते हैं मदद

डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियां त्वचा और बालों संबंधी समस्याओं से रोकथाम में मददगार हैं काले अंगूर। सर्दियों के मौसम में काले अंगूर बाजार में आसानी से उपलब्ध होते हैं। यह काले अंगूर शरीर में कई तरह के विकारों से लड़ने में हमारी मदद करते हैं।

आधुनिक और आजकल की भागदौड़ की जिंदगी में लोग डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियां त्वचा और बालों की परेशानियों से जूझ रहे हैं। काले अंगूर इन सभी बीमारियों से लड़ने में रामबाण औषधि के रूप में काम करते हैं।

डायबिटीज

इन अंगूरों में रेस्वेराट्रॉल होता है जो खून में इंसुलिन बढ़ाता है। शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा काले अंगूर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी नियंत्रित करता है।

ब्लड प्रेशर

यह अंगूर शरीर में खून के बहाव को बढ़ाते हैं। वहीं, इससे एकाग्रता और यादाश्त बढ़ती है। यह माइग्रेन को काफी हद तक कम करने में मददगार है।



हार्ट अटैक

इसमें साइटोकेमिकल्स होते हैं जो मानव शरीर में दिल को स्वस्थ रखने और बजन घटाने में कारगर हैं। वहीं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर के टांकिस्क कैमिकल्स को मारते हैं। इसमें ऑरगैनिक एसिड, पॉलीओस पाचन क्रिया मजबूत करता है। गैरस्ट्रिक परेशानियों को कम करता है।

ये भी पढ़ें...सुबह या रात? किस समय पीना चाहिए दूध तो शरीर को मिलेगा पूरा फायदा, यहां जानें सब कुछ

यह भी हैं फायदे

- फेफड़ों में नमी बढ़ाता है
- अस्थमा से लड़ने में मदद करता है
- स्तन, लंगस, प्रोस्टेट और आंत के कैंसर का खतरा कम करते हैं
- आंखों की रोशनी सुधारने में फायदेमंद
- द्युर्गियां हटाते हैं और त्वचा को बूढ़ा दिखने से रोकते हैं
- बालों का गिरना, रुसी, सफेद होना जैसी परेशानियां दूर होती हैं

अमेरिका में सिख समुदाय का प्रतिनिधित्व करेगी मनप्रीत

खुशी व्यक्त करते बोली- 'मैं काफी उत्साहित...'

देश की बेटियां हर क्षेत्र में नाम रोशन कर रही हैं। ऐसी कई लड़कियां हैं जिन्होंने देश में ही नहीं बल्कि विदेश में भी भारत का नाम ऊंचा किया है उन्हीं में से एक है मनप्रीत मोनिका सिंह। मनप्रीत आज से लॉ नंबर 4 में हैरिस काउंट सिविल कोर्ट में एक न्यायधीश के पद के तौर पर नियुक्त हुई है। आपको बता दें कि मोनिका ऐसी पहली भारतीय सिख महिला हैं जो अमेरिका में न्यायधीश के रूप में चुनी गई हैं। इस पद पर नियुक्त होकर वह काफी खुश हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि आखिर कैसे उन्होंने विदेश में भी इस उपलब्धि को हासिल किया है...

'न्यायधीश के रूप में चुनाव लड़ना बहुत है मायने' - मोनिका ने कहा कि वह इस बात को लेकर बहुत ही उत्साहित हैं कि वह एक न्यायधीश के रूप में उनका चुनाव बड़े पैमाने पर सिख समुदाय के लिए क्या मायने रखता है। 'मैं इस बात से उत्साहित हूं कि समुदाय को स्पॉटलाइट मिल रही है और लोग पूछ रहे हैं कि सिख कौन हैं और इससे क्या फर्क पड़ता है।'

मनप्रीत के पिता का नाम एजे हैं जो एक वास्तुकार हैं, 1970 के दशक की शुरुआत में अमेरिकन ड्रीम हासिल करने के लिए अमेरिका चले गए थे। यह पूछे जाने पर कि आप्रवासियों के रूप में उनके माता-पिता के अनुभव ने उसे कैसे आकार दिया। वह कहती हैं 'एक पगड़ीधारी सिख के रूप में मेरे पिता को भेदभाव का सामना करना पड़ा, हालांकि अधिकांश अप्रवासियों की तरह, वह उस समय किसी और चीज़ की तुलना में परिवर्तन को आत्मसात करने के बारे में ज्यादा चिंतित थे। वह अपने अधिकारों के बारे में नहीं जानते थे कि वह वापस से कैसे लड़ सकते हैं। इसके अलावा उन दिनों अप्रवासियों के लिए भेदभाव के खिलाफ भी आवाज उठाने के लिए कोई मंच नहीं था।'

'मेरे भाई और मेरे साथ भी होता था भेदभाव'- आगे बात करते हुए, मोनिका कहती हैं कि- 'अब समय बदल गया है स्कूल में मेरे भाई को भी धमकाया जाता था, लेकिन अब सब लोग जानते हैं कि वे बोल सकते हैं। हालांकि यह वास्तव में दूर नहीं होता है और हम सभी किसी न किसी स्तर के भेदभाव से गुजरते हैं, न केवल मेरे परिवार के लिए बल्कि मेरे धर्म के कारण भी जो हमें अधिवक्ता बनाता है, मैंने हमेशा एक संकल्प खोजने और एक बदलाव लाने की कोशिश की है।'

खुद बनाया अपना रास्ता - मोनिका ने 20 साल तक एक ट्रायल वकील होने के साथ-सा हमेशा अपने बनाए रास्ते पर ही जाना पसंद किया। 'एक बच्चे के रूप में मुझे इतिहास, विशेष रूप से नागरिक अधिकार आंदोलन, बहुत ही दिलचस्प लगा। लोगों को बदलाव लाते हुए देखने मेरे लिए एक बहुत बड़ी बात थी। इसलिए उस समय अमेरिका में अधिकांश सिख परिवारों के बच्चों की तरह इंजीनियरिंग या चिकित्सा का पीछा करने के बजाय, मैंने वकील बनने का विकल्प चुना।'

'शुरुआत में करना पड़ा कठिनाईयों का सामना' - दो बार एक ब्राउन लेडी के रूप में उन्हें कई सारी कठिनाईयों का सामना करना पड़ा था। वह कहती हैं 'जब मैंने शुरुआत की तो ह्यूस्टन में कानून का पेश गेरे पुरुषों करते थे। ज्यादातर लोगों को मेरे नाम का उच्चारण करने में भी परेशानी का सामना करना पड़ा था। वे मुझे मन-प्रीत कहते थे और मुझसे पूछते थे कि मैं कहां से हूं और मेरे नाम का क्या मतलब है।'

'मेरे बॉस ने मुझे हमेशा याद करवाया' - आगे मनप्रीत कहती हैं कि- 'मुझे हमेशा मेरे बॉस ने यह बताने की सलाह दी कि मैं अमेरिका का हूं। वह मुझसे कहा करते थे कि लोगों को यह एहसास दिलवा दूं कि मेरे माता-पिता भारत से हैं, मैं नहीं।'

सिख जज महिला का क्या मतलब होगा ? - इस बात का जवाब देते हुए मनप्रीत कहती है कि- 'ह्यूस्टन एक बहुत ही अलग शहर है। मैं पहली पीढ़ी के अप्रवासी और एक महिला होने के परिप्रेक्ष्य लाउंगी। मैं कानून का अभ्यास करती हूं ताकि यह हिस्सा तरल हो जाए।

लेकिन दूसरा हिस्सा, जो अमृत है, मैं इस तरह से लाने में सक्षम हूं कि किसी ने अब तक उस स्थिति में पेश नहीं किया है।'

'समुदाय का प्रतिनिधित्व सम्मान है- मनप्रीत कहती है कि- 'समुदाय का प्रतिनिधित्व करने में सक्षम होना एक सम्मान की बात है। मुझे उम्मीद है कि मेरे पास दुनिया भर के सभी सिखों का आशीर्वाद है।'





लंच के बाद बन जाती है माउथ फ्रेशनर

दोपहर के खाने के बाद आधा चम्मच सौंफ (पतली) माउथ फ्रेशनर का काम करती है। मुँह की बदबू भगाने के अलावा यह खाना पचाने में मदद करती है। डॉक्टर बताते हैं कि सौंफ में फाइबर, मैग्नीशियम, पोटेशियम और कैल्शियम होता है। जो वसा को कम करने और हार्ट संबंधी विकारों में लाभदायक होता है।

सौंफ में मिलने वाले एनेथोल कंपाउंड में कैंसर फाइटिंग प्रॉपर्टीज होती है। महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर और लिवर कैंसर में सौंफ रामबाण औषधि के रूप में काम करती है।

हर घर की रसोई में सौंफ उपलब्ध होती है। बचपन से हमने सुना है कि सौंफ शरीर के लिए फायदेमंद है। डॉक्टर्स की माने अगर सही समय, सही मात्रा में सौंफ खाइ जाए तो यह एक-दो नहीं अनगिनत बीमारियों की रोकथाम में कारगर है। आज हम आपके लिए यही जानकारी लेकर आएं हैं। आइए आपको बताते हैं कि आपको सुबह खाली पेट से लेकर रात में डिनर तक सौंफ को अपने खानापान में कैसे उपयोग करना है।

रात में भिगोकर रखें सौंफ

रात में पीसी हुई सौंफ (मोटी) या कुछ दाने पानी में भिगोकर रखें (आधा चम्मच)। सुबह खाली पेट इस पानी को पीना है। अगर दाने हैं तो उसे चबाकर खा लें। इससे जल्दी वजन घटाने में मदद मिलती है। पाचन क्रिया बेहतर होती है। पेट में एसिडिटी नहीं बनती। इसके अलावा पेट की गैस, खट्टी डकार आना तथा खाना पचने में होने वाली समास्याओं से निजात मिलती है।

सौंफ में है कैंसर फाइटिंग प्रॉपर्टीज

एक्स्पर्ट तो यहां तक मानते हैं कि सौंफ का नियमित सेवन शरीर में कैंसर बनने से रोकता है। सौंफ में मिलने वाले एनेथोल कंपाउंड में कैंसर फाइटिंग प्रॉपर्टीज होती है। महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर और लिवर कैंसर में सौंफ रामबाण औषधि के रूप में काम करती है। सौंफ में मौजूद विटामिन-सी और क्वेरसेटिन शरीर में सूजन कम करने में मदद करती है। सौंफ के दाने चबाने से सलाइवा में पाचक एंजाइम बढ़ते हैं। ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रहता है। इसमें मौजूद पोटेशियम ब्लड प्रेशर और हर्ट रेट को कंट्रोल रखता है। रात में खाना खाने के बाद आधा चम्मच सौंफ (पतली) खा सकते हैं। इसके अलावा घर में सब्जी (सीताफल, आचार, करेला, सुखी सब्जी) चाय में भी सौंफ (मोटी) के गिनती के 8-10 दाने डाल सकते हैं।

सपना पूरा करने के लिए

छोड़ी ब्रिटिश काउंसिल की नौकरी

चाय की दुकान लगाकर शर्मिष्ठा ने जीता दिल

भारत में स्टार्टअप्स का काम पिछले कुछ सालों में काफी ज्यादा बढ़ रहा है। कोविड के बाद लोगों ने देखा कि सिर्फ नौकरी के सहारे आप अपने आर्थिक भविष्य के लिए नहीं बैठ सकते। कई लोगों ने इस दौरान अपना साइड बिजनेस शुरू किया। कई लोगों ने तो साइड बिजनेस को अपना प्रमुख काम ही बना लिया है। ऐसी ही एक लड़की के बारे में आपको आज बताएंगे जिसने अपनी अच्छी खासी नौकरी छोड़ चाय की दुकान खोली है। तो चलिए आपको बताते हैं शर्मिष्ठा की कहानी...

इंगिलिश लिटरेचर में की है

मास्टर्स

चाय की दुकान खोलने वाली इस लड़की का नाम शर्मिष्ठा धोष है, शर्मिष्ठा ने इंगिलिश लिटरेचर में मास्टर्स की डिग्री हासिल की है। जिसके बाद वह ब्रिटिश काउंसिल की नौकरी कर रही थी। लेकिन उन्होंने अपनी नौकरी छोड़ चाय की दुकान खोल ली। शर्मिष्ठा का नौकरी में मन नहीं लग रहा था, जिसके बाद उन्होंने नौकरी छोड़ अपना काम शुरू कर लिया।

दिल्ली कैट के गोपीनाथ बाजार में लगाती है दुकान

अंग्रेजी में मास्टर डिग्री और लाखों की नौकरी छोड़कर गोपीनाथ बाजार में एक चाय की दुकान चलाने वाली शर्मिष्ठा कई लोगों के लिए मिसाल तो कई लोगों के लिए ट्रोल का कारण बनी है। इस इलाके के लोग शर्मिष्ठा को इंगिलिश चायवाली कहकर भी बुलाते हैं।



इसलिए बेच रही है चाय शर्मिष्ठा की यह कहानी भारतीय सेना के एक रिटायर्ड ब्रिगेडियर संजय खन्ना ने अपने लिंकडिन अकाउंट पर शेयर किया है। पोस्ट के अनुसार, शर्मिष्ठा चायोस की तरह एक बड़ा चेन बनाना चाहती है उनका सपना है कि वह एक चायोस की तरह बड़ा ब्रैंड क्रिएट करें। संजय खन्ना ने कहा कि - 'मैं एक्साइटेड हो गया और मैंने उसने चाय की टप्पी खोलने की वजह पूछी...?' शर्मिष्ठा ने कहा कि उनके पास चायोस जितना बड़ा ब्रैंड खड़ा करने का विजन है।

इस तरह मैनेज करती है चाय की दुकान

चाय की दुकान चलाने के लिए शर्मिष्ठा ने अपने घरवालों की मदद भी लेती है। इसके अलावा उन्होंने दुकान पर एक हेल्पर भी रखा है। चाय की दुकान वह शाम को खोलती है और कुछ घंटों के लिए काम करने के बाद वापस चली जाती है।



किडनी में पथरी की है शिकायत तो इन फलों से बनाए रखें दूरी

किडनी हमारे खून को साफ करने और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का काम करती है। गलत खानपान या अन्य वजहों के चलते इसमें पथरी हो जाती है। इस दौरान पोटेशियम सोडियम, फास्फोरस जैसे तत्वों के ज्यादा इंटेक से बचना चाहिए। जानें आपको बीमारी में किन फ्रूट्स को भूल से भी नहीं खाना चाहिए।

अगर आपको किडनी में पथरी की शिकायत है तो आपको पोटेशियम, फास्फोरस और सोडियम के ज्यादा इंटेक से बचना चाहिए। जानें आपको इस कंडीशन में किन फ्रूट्स से खासी दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

न खाए केला : केला कैल्शियम और पोटेशियम का बेस्ट सोर्स है और इसमें नेचुरल शुगर भी ज्यादा होती है। किडनी स्टोन और डायबिटीज के मरीजों को इसका

सेवन कम ही करना चाहिए।

एवोकाडो : इस विदेशी फूड में सोडियम और फास्फोरस पाया नहीं जाता है परं इसे पोटेशियम का बेस्ट सोर्स माना जाता है। किडनी में पथरी के होने पर भूल से भी एवोकाडो को खाने की गलती न करें।

कीवी भी न खाएं :

क्या आप जानते हैं कि कीवी का सेवन भी किडनी की समस्या को बढ़ा सकता है। दरअसल इसमें ऑक्सलेट होता है जिसका इंटेक किडनी वाली पथरी की समस्या में सहेत के लिए अच्छा नहीं माना जाता है।

संतरा : सर्दी में मिलने वाला ये फल एशेंशियल विटामिन सी के अलावा पोटेशियम का सोर्स भी है। किडनी में पथरी है या इस शिकायत से जूझ चुके हैं तो



एग्जाम में फेल हो गया है बच्चा तो इन दिक्षास से बढ़ाएं उनका आत्मविश्वास

पेरेंट्स अपने बच्चों का सबसे बड़ा स्पोर्ट सिस्टम होते हैं। खासकर कई बार बच्चे ऐसे असमंजस में पड़ जाते हैं जहाँ पर उन्हें अपने माता-पिता की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। यदि बच्चे परीक्षा में अच्छे अंक न ला पाएं या फेल हो जाएं तो उन्हें पेरेंट्स की जरूरत होती है। फेल हो जाने पर बच्चे पेरेंट्स बच्चों का साथ छोड़ देते हैं और उनसे नाराज हो जाते हैं लेकिन यदि बच्चा परीक्षा में फेल हो गए हैं तो पेरेंट्स इन तरीकों से उनका हौसला बढ़ा सकते हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में...



खुल कर करें बच्चे से बात

शर्म महसूस करने के कारण बच्चे अपने पेरेंट्स से खुलकर बात नहीं कर पाते और किसी भी तरह की बात से कतराते हैं। परंतु यह जरूरी है कि माता-पिता बच्चे को किसी भी तरह की शर्मिंदगी महसूस करवाने के बजाय अपने बच्चों का साथ दें और उनका साथ भी खुलकर दें। बच्चे को हौसला दें और उनकी गलतियों से सीख लें।



डिप्रेशन से बचाएं

बच्चे का आप साथ दें और उसे किसी भी तरह के डिप्रेशन से बचाए। हर बच्चा अपने पेरेंट्स को खुश देखना चाहता है ऐसे में जब वह पेपर में फेल हो जाएं तो उन्हें बहुत ही गिल्टी फील होता है जिसके कारण वह डिप्रेशन में जा सकते हैं। ऐसे में आप उन्हें सजा देना के अलावा बच्चों का साथ दें। एग्जाम में फेल होने के कारण उनकी आगे की जिंदगी भी बर्बाद हो सकती है।

अपना स्पोर्ट दें

बच्चे और टीनेजर के साथ यह समस्या होती है कि वह अपने कठिन समय में बच्चों से किसी भी तरह की मदद नहीं मांगते। ऐसे में आप उन्हें आगे बढ़कर बताएं कि किसी भी तरह की परेशानी में आप उनके साथ हैं।

न रखें बच्चे से ज्यादा उम्मीद

कई बार पेरेंट्स बच्चों से बहुत ही उम्मीद लगा लेते हैं जिसके कारण भी बच्चे दबाव में आने लगते हैं। इससे उनकी परफॉर्मेंस भी खराब होने लगती है यदि आपका बच्चा एग्जाम में फेल हो गया है तो आप साथ में बैठकर आप उनके साथ गोल तय करें और बच्चे का गोल पूरा करने में उसकी मदद करें। ताकि वह आगे के पेपर्स में फेल न हो सके। दूसरों के साथ अपने बच्चों की तुलना बिल्कुल भी न करें। इससे भी उनका आत्मविश्वास डागमगा सकता है।



शिशु को ऐसी कई स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं जो जन्म के बाद समय से पहले ही उन्हें परेशान कर सकती हैं। इन समस्याओं के बारे में माता-पिता को भी जानकारी होनी चाहिए।

कैसे बच्चे को होती है यह बीमारी?

इस बीमारी से शिशु को बचाने के लिए रोप टेस्ट किया जाता है। खासकर जो बच्चे समय से पहले या प्रीमेच्योर होते हैं उन्हें रोप टेस्ट की जरूरत पड़ती है। इसके अलावा जिन महिलाओं की प्रेन्नेंसी आईवीएफ तकनीक से होती है उन्हें भी बच्चों के जन्म के बाद रोप टेस्ट करवाना चाहिए। जन्म के 30 दिनों के अंदर ही यह टेस्ट करवाना जरूरी होता है।

बीमारी के कारण जन्म से ही अंधेपन का शिकार

हो सकते हैं शिशु



इन्हीं समस्याओं में से एक है प्रीमेच्योरिटी रेटिनोपैथी, इसके कारण दुनियाभर में शिशु बचपन से ही अंधेपन का शिकार हो रहे हैं। इस बीमारी का खतरा खासकर जन्मे शिशु को होता है। जन्म के लगभग 20-40 हप्ते के बाद ही शिशु की आंख में रेटिना का विकास होता है। यदि शिशु का जन्म 28 में हप्ते के दौरान ही हो गया है तो आंखों की रोशनी जाने का खतरा और भी बढ़ जाता है। जिसके कारण उनमें देखने की क्षमता नहीं हो पाती। तो चलिए आपको बताते हैं कि यह बीमारी क्या है और इसके लक्षण क्या हैं...

क्या होती है रेटिनोपैथी ऑफ प्रीमेच्योरिटी?

यह एक आंख से संबंधित समस्या है, इस बीमारी में आंख के परदे की रक्त वाहिका सिकुड़ जाती है। जन्म के समय में प्रीमेच्योर शिशु को संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसके कारण शिशु की आंख की रोशनी भी चली जाती है और आगे जाकर बच्चे को आंख से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं। गर्भावस्था के 16 सप्ताह के आस-पास ही बच्चों के आंखे विकसित होने लगत जाती है। यदि बच्चा समय से पहले पैदा हो तो इसके कारण आंखों की रक्त वाहिका को विकसित होने का समय नहीं मिल पाता जिसके कारण रक्त कोशिकाएं आंख में विकसित होने के अलावा पूरे रेटिना में बढ़कर फैलनी शुरू हो जाती है। यह सामान्य रक्त वाहिकाएं नाजुक और कमज़ोर होती हैं और लीक भी हो सकती है। रेटिनल डिट्रैचमेंट के कारण विजुअल इंपेयरमेंट और बचपन से ही अंधेपन की समस्या भी हो सकती है।

इसके लक्षण

मयोपिया, नेत्रों का तिरछापन, सुस्त आंख, आंखों में रक्त स्नाव, मोतियांविंद लेजर थेरेपी

लेजर थेरेपी के जरिए शिशु को रेटोनोपैथी ऑफ मैच्योरिटी से बचाया जा सकता है। इसमें रेटिना के आस-पास असामान्य रक्त वाहिका जल जाती है। इस थेरेपी के जरिए एक्सपटर्क के द्वारा एक्सकुलर रेटिना का इलाज किया जाता है, ताकि रेटिना की ऑक्सीजन की मांग को कम किया जा सके और असामान्य रक्त वाहिकाओं के गठन को भी रोक जा सके।

एंटीवीईजीएफ

इसके अलावा एंटीवीईजीएफ दवाईयों के जरिए भी रक्त समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। यह दवाई रेटिना में रक्त वाहिका के अतिवृद्धि को रोकने में मदद करती है। इस दवाई को आंख में तभी डाला जाता है जब शिशु को एनेस्थेसिया दिया जाता है। आरओपी वाले शिशु को नियमित जांच की जरूरत होती हैं क्योंकि इस स्थिति से आंखों की गलत दिशा, ग्लूकोमा का खतरा बढ़ने और निकट दृष्टि दोष के अलावा स्थायी अंधेपन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

क्रायोथेरेपी

रक्त वाहिकाओं को रेटिना पर फैलने से रोकने के लिए क्रायोथेरेपी का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे कोल्ड थेरेपी भी कहता है। यह आरओपी का एक बेहतर उपचार है।

सर्दियों में फ्रिजी और रुखे बालों से हो गए हैं परेशान तो लगाएं ये घरेलू मास्क

बदलता मौसम त्वचा के साथ-साथ बालों के लिए भी कई समस्याएं खड़ी कर देता है। ठंडी हवाओं के चलने के कारण बाल रुखे और बेजान होने लगते हैं। ऐसे में महिलाएं बालों की ठीक करने के लिए कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं लेकिन फिर भी समस्या से राहत नहीं मिल पाती। ऐसे में आप सिर्फ इस घरेलू मास्क के जरिए ही रुखे बालों से राहत पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

ओट्स हेयरमास्क



आप ओट्स से तैयार हेयरमास्क भी बालों में लगा सकते हैं।

सामग्री

ओट्स - 1 कप, बादाम का तेल - 2 चम्मच, दूध - 2 कप
कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले एक बर्टन में ओट्स डालें।
- फिर इसमें बादाम का तेल और दूध मिला दें।
- सारी चीजों को अच्छे से मिक्स करके आप बालों में लगाएं।
- . 30 मिनट बाद बालों को सादे पानी से धो लें।

केला मास्क



केले में पाए जाने वाले पोषक तत्व बालों के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। यह बालों को हाइड्रेशन से बढ़ाते हैं।



सामग्री

केला - 1, शहद - 2 चम्मच, अंडा - 1

कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले आप एक बर्टन में केला डालकर अच्छे से मैश कर लें।
- फिर इसमें अंडा तोड़कर और शहद मिलाएं।
- सारी चीजों को मिक्स करके मास्क तैयार कर लें।
- 30 मिनट के लिए मास्क को बालों में लगाएं।
- तय समय के बाद बाल शैंपू से धो लें।

जिलेटिन हेयरमास्क

जिलेटिन हेयरमास्क भी आप बालों में लगा सकते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व बालों के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

सामग्री

जिलेटिन - 1 टेबलस्पून, एप्पल साइड विनेगर - 1 चम्मच,



एसेंशियल ऑयल - 2 बूंदें, गर्म पानी - 1 कप

कैसे करें इस्तेमाल ?

- सबसे पहले एक बर्टन में जिलेटिन डालें।
- उसमें एप्पल साइड विनेगर और एसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदे मिलाएं।
- फिर इस मिश्रण को मिक्स कर लें।
- मिक्स करके इसे गर्म पानी में मिलाएं और मास्क बना लें।

4 मिनट की फुर्तीली एक्सरसाइज फायदेमंद

**कैंसर और हृदय रोग
से मौत का खतरा 49%
कम होगा, उम्र भी बढ़ेगी**

हम सभी को पता है कि लंबी उम्र और बेहतर सेहत के लिए रेगुलर एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन, व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण कई लोगों को कसरत करने का समय नहीं मिल पाता। अगर आपकी जीवनशैली भी कुछ ऐसी ही है, तो एक नई रिसर्च आपकी समस्या का हल है।

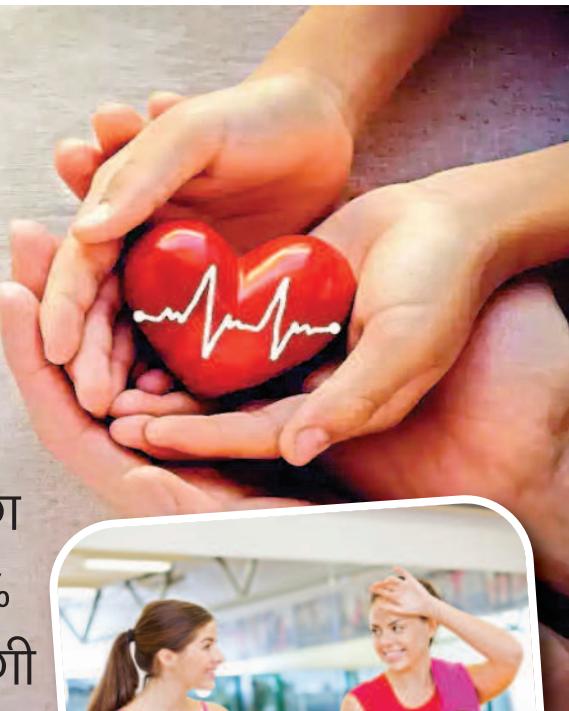
हाल ही में नेचर जर्नल में प्रकाशित इस शोध के अनुसार, स्वस्थ रहने के लिए लंबे वर्कआउट की जरूरत नहीं होती। आप 3 से 4 मिनट छोटी और फुर्तीली एक्सरसाइज करके भी खुद को जल्दी मरने से बचा सकते हैं। ऐसा करने वालों को कैंसर और दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी काफी कम होता है।

25 हजार लोगों पर हुई रिसर्च

इस रिसर्च में 25,241 लोगों को शामिल किया गया। इन सभी का डेटा यूके बायोबैंक से लिया गया। सभी प्रतिभागी हफ्ते में एक से ज्यादा बार कोई फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते थे। इन लोगों की औसतन उम्र 62 थी और इनमें से 56% महिलाएं थीं। रिसर्च में सभी लोगों की एक्टिविटी लेवल ट्रैक करने के लिए उन्हें फिटनेस ट्रैकर दिया गया। ये स्टडी लगभग 7 साल चली। इससे ये पता करने में मदद मिली कि प्रतिभागियों में से किसी की मृत्यु हुई है या नहीं। स्टडी में पहले से कैंसर और हृदय रोग से पीड़ित लोगों को अलग किया गया।

89% लोगों ने फुर्तीली फिजिकल एक्टिविटी की

स्टडी के दौरान 89% लोगों की फुर्तीली फिजिकल एक्टिविटी रिकॉर्ड की गई। इसे अंग्रेजी में विगरस इंटरमिटेंट



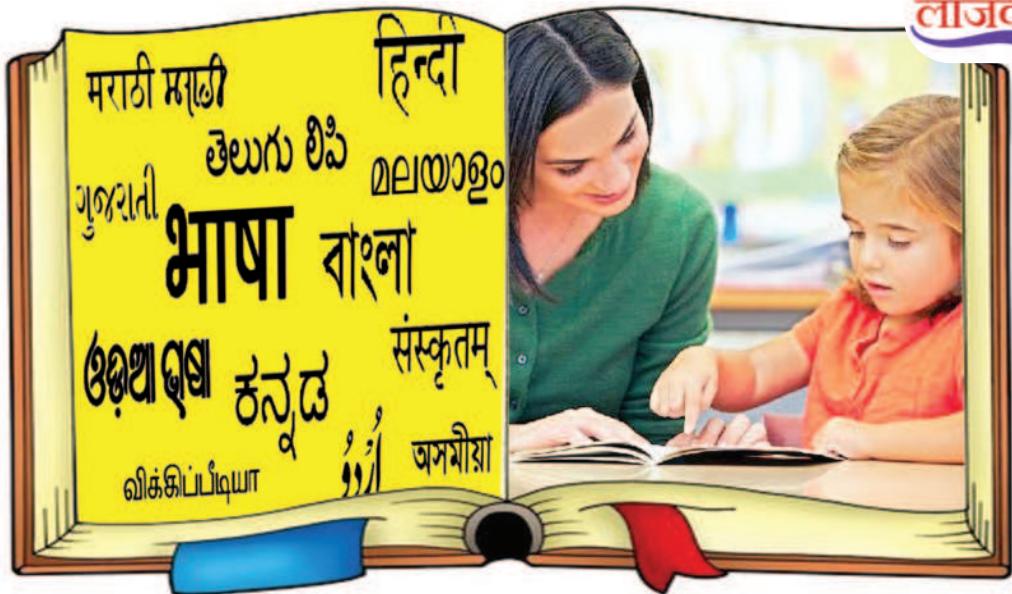
लाइफस्टाइल फिजिकल एक्टिविटी कहते हैं। इसमें भारी बैग उठाना, जल्दी चलना, बच्चों के साथ खेलना और सीढ़ियां चढ़ने जैसी गतिविधियां शामिल हैं। प्रतिभागियों ने हर दिन औसतन 8 बार ऐसी एक्सरसाइज की, जो कुल 4.30 मिनट से कम थी।

मौत, कैंसर का खतरा कम हुआ

वैज्ञानिकों का कहना है कि रोजाना 3 से 4 बार इस तरह की एक्सरसाइज करते हैं तो समय से पहले मौत का जोखिम 40% तक कम होता है। इसमें कैंसर से मौत का खतरा भी शामिल है। वहीं दिल की बीमारियों से मौत का खतरा 49% तक घट जाता है।

कम समय में फुर्तीली कसरत फायदेमंद

दूसरे शोधों में भी यह बात सामने आई है कि 10 से 30 मिनट के छोटे लेकिन फुर्तीले वर्कआउट से ब्लड शुगर कंट्रोल में रहती है। साथ ही खराब कोलेस्ट्रॉल, अनियमित ब्लड प्रेशर और मोटापे से भी बचा जा सकता है। इससे जीवन भी बढ़ता है।



बच्चों को सिखाएं दुनिया की अलग-अलग भाषाएं छोटी उम्र में विकास करना होगी एचनाट्मक कौशल

दुनियाभर में कई तरह की भाषाएं बोली जाती हैं। भाषाओं के जरिए ही लोग एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं और दूसरों के विचारों को आसानी से समझ पाते हैं। किसी भाषा के जरिए ही आप कल्चर, ट्रेडिशन और इतिहास की जानकारी ले सकते हैं। ऐसे में बच्चे के लिए दूसरी भाषा सिखना बहुत ही लाभदायक हो सकता है। दूसरी भाषा के साथ जुड़े रहने से बच्चों को कई लाभ होंगे। इससे बच्चों के अंदर क्रिएटिविटी आएगी। तो चलिए आपको बताते हैं कि बच्चे को दूसरी भाषा सिखाने से क्या-क्या फायदे मिलेंगे...

प्रोफेशनल लाइफ में होगी तरक्की - यदि बच्चे को अलग-



अलग तरह की भाषा आती होगी तो भविष्य में उसके लिए चीज एक प्लस प्लाइट हो सकता है। इससे उसे अपनी विजेनेस के लोगों से बात करने में कोई परेशानी नहीं होगी। कई भाषाएं सीखने के बाद बच्चा दूसरे देश के लोगों से भी जुड़ पाएगा और उनकी संस्कृति को आसानी से समझ पाएगा।

स्मरण शक्ति होगी बेहतर

शोध के अनुसार, यदि बच्चे को कई सारी भाषाएं आती हैं तो उसकी स्मरण शक्ति बेहतर होगी और कोई भी भाषा सीखने से बच्चे की आगे सोचने, सुनने और किसी भी समस्या को सुलझाने की क्षमता अच्छी होती है। इससे आपका बच्चा मल्टी टास्किंग बनेगा।

छोटी उम्र में सीखेगा स्किल्स

बचपन में बच्चे कोई भी चीज सीखते हैं तो इससे उनकी याददाश्त और भी मजबूत होती है। कई भाषाएं सीखने के बाद बच्चे के अंदर बेहतरीन स्किल भी डेवलोप होगी और बच्चे अन्य भाषाएं बचपन में ही जल्दी सीख लेंगे।

अलग सोचने की मिलेगी पॉवर

दूसरी भाषा सीखने से बच्चों में क्रिएटिविटी और किसी भी प्रश्न को हल करने की क्षमता मजबूत होती है। इससे बच्चों के दिमाग की भी कसरत होती है और बच्चे अलग भाषा की सहायता से कुछ अलग सोचने और करने की क्षमता भी पैदा कर लेते हैं।

अपनी भाषा भी होगी और मजबूत

कई पेरेंट्स यह बात भी सोचते हैं कि यदि बच्चा एक भाषा सीखेगा तो कहीं अपने भाषा न भूल जाए लेकिन रिसर्च के अनुसार, जब भी बच्चे दूसरी भाषा सीखते हैं तो वह अपनी भाषा में भी अच्छी पकड़ बना लेते हैं। इससे बच्चे पढ़ने की क्षमता अपने बचपन से ही शुरू कर लेते हैं और व्याकरण के प्रति भी अच्छी समझ पैदा कर लेते हैं।

इन बीमारियों के लिए वरदान है हल्दी और काली मिर्च का पानी

किचन में ऐसे कई मसाले मौजूद हैं जो खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होते हैं। जैसे हल्दी, काली मिर्च, अजवाइन, तेजपत्ता आदि। खासकर हल्दी और काली मिर्च स्वास्थ्य के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। आयुर्वेद के अनुसार, हल्दी और काली मिर्च की ओषधि से कम नहीं है। इन दोनों चीजों में एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं जो कई तरह की बीमारियों से दूर रखने में मदद करते हैं। आप हल्दी और काली मिर्च का पानी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इससे होने वाले स्वास्थ्य लाभ...

सूजन होगी कम

हल्दी और काली मिर्च का पानी पीने से सूजन कम होती



है। इन दोनों चीजों में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं जो सूजन कम करने में मदद करते हैं।

वजन होगा कम

इस पानी का सेवन करने से आपका वजन भी कम होगा। यह पानी शरीर के लिए फैट बर्नर की तरह कार्य करता है। नियमित कुछ दिनों तक इस पानी का सेवन करने से शरीर में मौजूद एक्सट्रा चर्बी कम होती है।

जोड़ों का दर्द दूर

हल्दी और काली मिर्च का पानी पीने से जोड़ों का दर्द भी दूर होता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीइंफ्लेमेटरी गुण सूजन के साथ-साथ जोड़ों का दर्द दूर करने में भी मदद करते हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद

काली मिर्च और हल्दी का पानी डायबिटीज के रोगियों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। इसका सेवन करने से इंसुलिन का स्तर नियंत्रित रहता है और ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहती है।

अर्थराइटिस की समस्या रहेगी दूर

इस पानी का सेवन अर्थराइटिस के मरीजों के लिए भी



बहुत ही फायदेमंद हो सकता है। इस पानी को पीने से जोड़ों और हड्डियों में होने वाले दर्द और सूजन में आराम मिलता है।



कैंसर का खतरा होगा कम

माना जाता है कि हल्दी और काली मिर्च का पानी पीने से कैंसर का खतरा भी कम होता है। इनमें करक्यूमिन नाम का पोषक तत्व मौजूद होता है जो कैंसर की कोशिकाओं को खत्म करने में मदद करता है। अध्ययन के अनुसार, हल्दी ब्रेस्ट कैंसर, गैस्ट्रिक, पेट के कैंसर और ल्यूकेमिया के कैंसर को कम करने में बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है।



कौन है भारतीय यूट्यूबर प्राजक्ता कोली

जिन्हें मिला 'वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम' को कवर करने का मौका

भारत की पॉपुलर यूट्यूबर और एक्ट्रेस प्राजक्ता कोली के लिए नया साल शानदार उपलब्धि लेकर आया है। दुनिया के सबसे खास आर्थिक इवेंट में से एक 'वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम' की सालाना बैठक को कवर करने के लिए उनको चुना गया है। उनके अलावा पांच और यूट्यूबर हैं जिन्हें वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की सालाना बैठक को कवर करने के लिए मौका दिया गया है इस तरह छह यूट्यूबर या डिजिटल स्टार इस वैश्विक मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे। हमारे देश से प्राजक्ता कोली को इसे कवर करने का मौका मिला है, तो चलिए इस मौके पर जानते हैं प्राजक्ता कोली के बारे में खास बातें...

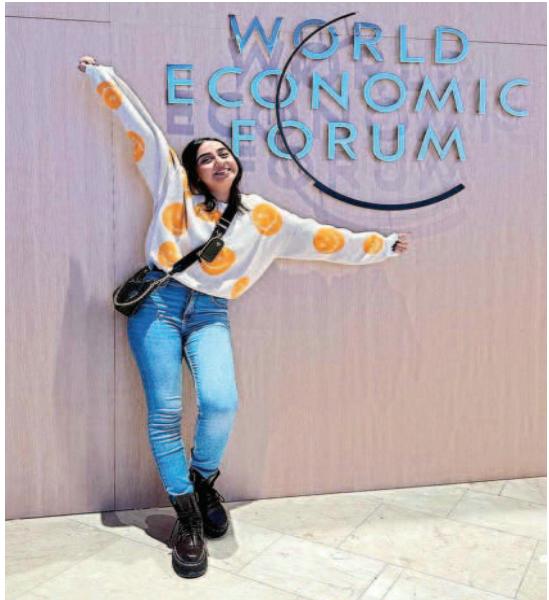
कौन है प्राजक्ता कोली?

प्राजक्ता कोली की उम्र 29 साल का भारत का सबसे पॉपुलर महिला कॉमेडी यूट्यूब चैनल चलाती है। उनका यूट्यूब चैनल मोस्टली सेन के कुल 68 लाख सब्सक्राइबर्स हैं। इसकी शुरुआत प्राजक्ता कोली ने कुछ कॉमेडी स्टिक्ट के साथ की थी पर हाल ही में उन्होंने अपने चैनल पर बॉलीवुड के कुछ बेहद बड़े स्टार्स का इंटरव्यू भी करना शुरू कर दिया है। उनके ट्रैवल ब्लॉग के साथ कुछ और कुछ रोचक चीजें भी उनके चैनल पर हैं। प्राजक्ता कोली मुंबई से हैं और यूट्यूबर होने के साथ-साथ वो इंफ्लुएंसर और एक्टर भी हैं, वहीं इंस्टाग्राम पर प्राजक्ता के 73 लाख फॉलोअर्स हैं।

प्राजक्ता ने

नेटफिलक्स की सी री ज मिसमैच्च में भी काम किया है

जिससे उनकी फैन फॉलोइंग और अधिक हो गई है। वहीं प्राजक्ता बॉलीवुड फिल्म जुग-जुग जियो में भी एक्ट्रेंग का जलवा दिखा चुकी है। यही नहीं वो फोर्ब्स इंडिया अंडर 30 में भी अपनी जगह बना चुकी है।



इसके अलावा साल 2017 में प्राजक्ता को अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा से भी उन्हें मिलने का मौका मिला था।

जानें प्राजक्ता की कमाई

आपको बता दें कि प्राजक्ता यूट्यूब चैनल को चलाने के साथ-साथ एक्टिंग भी करती हैं और फैब्सीलेबी के अनुसार प्राजक्ता की सालाना इनकम 16 करोड़ रुपये है और एक महीने में लगभग 16 लाख रुपये कमाती हैं।

यूट्यूबर प्राजक्ता कोली से हमारे देश की उभरती हुई बाकि महिला यूट्यूबर्स को भी इंस्पिरेशन मिलती है क्योंकि उन्होंने हमारे देश का नाम गर्व से ऊंचा किया है।

प्राजक्ता कोली के अलावा ये यूट्यूबर्स होंगे

'वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम' में शामिल

प्राजक्ता कोली के अलावा और जिन यूट्यूबर्स को इस इवेंट को कवर करने का अवसर मिला है उनमें अदन्ना स्टैनकर, लुइस विलर, वोडेम्या और नताल्या अरकुरी के साथ नुसरे यासीन इस इवेंट को कवर करेंगे। इन लोगों ने पहले भी इस कार्यक्रम को कवर किया है और इस बार भी ये दावोंस से इंट्रेस्टिंग कहनियां और खबरें लोगों के सामने लाएंगे।

किंचन में न रखें ऐसे बर्तन

वर्ना हो जाएंगे कंगाल

रुठ सकती है मां

अन्नपूर्णा

नहीं है रोटी तो रखें ये चीज़

यदि आपने खाने में रोटी नहीं बनाई तो ऐसी स्थिति में भी बर्तन को खाली न छोड़ें। इसमें आप चावल रख सकते हैं। चावल को शुक्र का अन्न माना जाता है और शुक्रदेव की कृपा से घर में सुख-शांति और संपत्ति मिलती है।

आय होती है कम

रोटी वाले बर्तन भले ही सामान्य हो लेकिन इसी से ही पूरे परिवार का पेट भरता है इसलिए यदि इस बर्तन को खाली रखेंगे तो इससे घर के सदस्यों की आय कम होने लगेगी। खाली बर्तन होने से मां अन्नपूर्णा देवी भी नाराज हो सकती हैं।

रात को न रखें झूठे बर्तन

झूठे बर्तन को भी रात में कभी खाली नहीं छोड़ने चाहिए। वास्तु मान्यताओं के अनुसार, इससे घर में नेगेटिव एनर्जी आती है।



घर में किंचन को सबसे महत्वपूर्ण कोणा माना जाता है। किंचन में मां अन्नपूर्णा का वास होता है। ऐसे में यदि किंचन में चीजें व्यवस्थित तरीके से न रखी जाएं तो मां अन्नपूर्णा नाराज हो सकती है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, किंचन के भी कुछ नियम बनाए गए हैं। इन नियमों का पालन न करने से घर की सुख-शांति जा सकती है और समृद्धि पर भी प्रभाव पड़ता है। किंचन में कुछ बर्तनों को खाली रखना अशुभ माना जाता है। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसा कौन सा है बर्तन है जो खाली नहीं होना चाहिए...



रोटी रखने वाला बर्तन

रसोई में सब्जियाँ और रोटी रखने के लिए अलग-अलग बर्तन होते हैं। बहुत से लोग रोटी का प्रयोग होने के बाद बर्तन खाली छोड़ देते हैं लेकिन रोटी वाला बर्तन खाली छोड़ने से आपको जीवन में दुर्भाग्य का कारण बन सकता है। इसलिए बर्तन को खाली न रखें।



टूटे बर्तन

किंचन में टूटे हुए बर्तन भी रखना शुभ नहीं माने जाते। वास्तु शास्त्र के अनुसार, टूटे हुए बर्तन आपके घर में दुर्भाग्य का कारण बन सकते हैं। ऐसे बर्तनों में बना खाना स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव डालता है और पैसे का भी नुकसान हो सकता है। इसलिए टूटे बर्तन अपने घर में न रखें।

बच्चों के कमरे से ये चीजें रखें दूर

वरना जान पर आ सकती है आफत

आज के दौर में मां-बाप अपने बच्चों को अलग कमरा देने की कोशिश करते हैं। भले ही बच्चों की उम्र कम ही क्यों ना हो। अगर आप भी छोटे बच्चों के लिए अलग से कमरा तैयार करवा रहे हैं, तो आपको इन बातों का ध्यान रखने की बहुत ज़रूरत है, कि छोटे बच्चों के कमरे में कुछ ऐसी चीज़ों को नहीं



रखना चाहिए जो उनके लिए खतरनाक साबित हो सकती है। ये चीज़ें क्या हो सकती हैं आइये यहां जानते हैं....

नुकीली और धारदार चीजें

चाकू, कैची, पेंचकस, टेस्टर, हेयर क्रिलप जैसे नुकीली और धारदार चीज़ों को छोटे बच्चों के कमरे में नहीं रखना चाहिए। बच्चे इनको कभी भी हाथ में ले सकते हैं जिससे उनको नुकसान पहुंच सकता है, साथ ही ये भी ध्यान रखना चाहिए कि कमरे में मुजूद बेड या टेबल का किनारा भी धारदार न हो क्योंकि इस से बच्चे को चोट लगने का खतरा बना रहता है।

किसी भी तरह की दवाएं

किसी भी तरह की दवाएं चाहें वो टेबलेट्स फॉर्म में हों या लिक्विड फॉर्म में, इनको बच्चों के कमरे में नहीं रखना चाहिए। अगर बच्चों की दवाएं भी हैं तो भी उनके कमरे से इनको दूर रखें। बच्चे इनको कभी भी खेल-खेल में मुँह में डाल सकते हैं जो उनके लिए खतरनाक हो सकता है।

इलेक्ट्रॉनिक सामान

बच्चों के कमरे में वायर, झालर, फ़ोन, टेबल लैप्टॉप जैसे सामान भी नहीं रखने चाहिए। इनको इस्तेमाल करने के कोशिश में बच्चों को करंट लगने का खतरा है। साथ ही खेल-



खेल में इन सामानों को वो मुँह में भी डालने की कोशिश कर सकते हैं। इस बात का भी ध्यान रखने की ज़रूरत है कि उनके कमरे के पॉवर प्लग और स्विच बोर्ड भी उनकी पहुंच से बाहर हों।

हिलने वाले सामान और झूला

बच्चों के कमरे में झूला, हिलने वाले फर्नीचर और आराम कुर्सी जैसी चीज़ें भी नहीं रखनी चाहिए। बच्चा इन पर चढ़ने की कोशिश में गिर सकता है, साथ ही हिलने वाले फर्नीचर उसके ऊपर पलट सकते हैं। जिससे उसको चोट लग सकती है।

शीशा-कांच और चीनी-मिट्टी की चीजें



बच्चों के कमरे में शीशा रखने से भी बचना चाहिए। बच्चा गुस्से में या खेल में शीशे पर कुछ भी फेंककर मार सकता है जिससे शीशा टूट कर बिखर सकता है जो बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। साथ ही बच्चे के कमरे में कांच और चीनी मिट्टी से बने शो पीस, वास वगैरह भी नहीं रखने चाहिए। इनके टूटने पर बच्चे को चोट लगने का खतरा होता है।



घरवालों को बिना बताए नेशनल टूर्नामेंट खेली, गोल्ड जीतकर लौटी



बाल विवाह के बाद तलाक, सरकारी नौकरी हासिल कर पावर लिफ्टर बनी

नेशनल टूर्नामेंट खेलने गई, लेकिन घर पर किसी को नहीं बताया था। गोल्ड मेडल लेकर लौटी तो सभी हैरान रह गए। तब मैंने बताया- पावर लिफ्टिंग में मेडल लेकर आई हूं।

ये कहना है, चित्तौड़गढ़ की रहने वाली खिलाड़ी माया कुमारी जोशी का। माया ने राष्ट्रीय बैंच प्रेस चैपियनशिप (पावर लिफ्टिंग) में राजस्थान के लिए गोल्ड और सिल्वर जीता है। उनके साथ जिले की 4 खिलाड़ियों ने और भाग लिया था। सभी ने मिलकर कुल 5 मेडल जीते हैं। टूर्नामेंट 15 से 20 जनवरी तक महाराष्ट्र के औरंगाबाद में हुआ था।

उन्होंने नेशनल टूर्नामेंट की बात परिवार से क्यों छुपाई और लाइफ में इस एचीवमेंट को पाने किस उतार-चढ़ाव से गुजरना पड़ा।

42 साल की माया सरकारी टीचर भी हैं। उनकी चित्तौड़गढ़ के बरोदिया राजकीय उच्च माध्यमिक स्कूल में पोस्टिंग है। कंपटीशन में एक इक्यूड मास्टर वन में 78.5 किलो का वजन उठाने पर गोल्ड और क्लासिक

में 60 किलो का वजन उठाकर सिल्वर मेडल जीता है। उन्होंने बताया कि इस एचीवमेंट तक पहुंचना आसान नहीं था। सच कहूं तो कभी सोचा भी नहीं था कि पावर लिफ्टिंग करनी है। बस कई बार रस्ते खुद बनते जाते हैं।

बाल विवाह फिर तलाक, डिप्रेशन में चली गई थी
खिलाड़ी टीचर ने बताया कि उनका पावर लिफ्टिंग की ओर आना एक इत्तेफाक ही रहा है। लाइफ में काफी उतार-चढ़ाव देखा है। बचपन में ही उनका बाल विवाह हो गया था। पढ़ने का शौक था, लेकिन पति को उनकी पढ़ाई से प्रॉब्लम थी।

इस कारण दोनों के बीच झगड़ा होने लगा था। किसी तरह पति को मनाकर पढ़ाई वापस शुरू की। इस बीच 2001 में बेटी का जन्म हुआ। उसके बाद घर के हालात और बिगड़ गए। पति और ससुराल वाले बेटी के जन्म से खुश नहीं थे। लड़ाई-झगड़ा ज्यादा रहने लगा। तब उन्होंने पति से अलग होने का फैसला लिया और तलाक ले लिया। उन्होंने कहा कि- ये लाइफ का काफी टफ टाइम था। मैं डिप्रेशन में रहने लगी थी, लेकिन माता-पिता और बड़े भाई ने संभाल लिया। आज मेरी बेटी नीतू जोशी कोटा में रहकर NEET की तैयारी कर रही है।

किताबों से नाता जोड़ा और टीचर बनी

टीचर ने बताया कि तलाक के बाद वे अपने पिता नारू लाल जोशी और मां अणछी बाई के साथ रहने लगी थी। इस मुश्किल घड़ी से उबरने के लिए किताबों ने काफी साथ दिया। 2015 तक एमए, मेड, पीएचडी, कानून की डिग्री ली। 2015 में ही सेकेंड ग्रेड की टीचर बन गई और बरोदिया राजकीय उच्च माध्यमिक स्कूल में पोस्टिंग हुई।

80 किलो वजन होने पर जिम जॉइन किया

भाग-दौड़ भरी लाइफ के बीच मुझे मेरे मोटापे का एहसास हुआ। वजन 80 किलो हो चुका था। इसके लिए जिम जॉइन किया। लड़कों को भारी वजन उठाते देखा तो उनसे तुलना करने लगी। इसके बाद जिम में डंबल्स उठाने शुरू कर दिया। धीरे-धीरे डंबल्स से ही प्यार हो गया। खुद को फिट करने में करीब डेढ़ साल का वक्त लग गया। जिम करते और डंबल्स उठाते हुए पावर लिफिंग की इच्छा जागी। 2019 में पावर लिफिंग के लिए अलग से जिम जॉइन किया। कोच रवि बैरागी से ट्रेनिंग ली।

पावर लिफिंग करने पर पिता-भाई नाराज थे

तब पिता और बड़े भाई नाराज हुए थे। उनका कहना था कि, सरकारी नौकरी लग गई है तो बिना बात के कुछ और करने की क्या जरूरत है। कहीं मां को चिंता सताने लगी कि भारी-भारी लोहे का वजन उठाने लगी है। कहीं मुझे चोट न लग जाए। इस कारण मां समझाने लगी कि मैं ये सब ना करूँ। मां चिंता थी कि 42 साल की उम्र में वजन उठाने से कहीं मेरी कमर में या पैरों में परेशानी ना हो जाए।

घर में ही जिम खोला

माया जिम में तीन से चार घंटा जिम में बिताती है और काफी मेहनत करती है। डाइट में भी वह ड्राई फ्रूट्स, एग्स, पीनट बटर, हरी सब्जियां जैसी हेल्दी चीज



चीजें खाती हैं। ओइली चीजों को बिल्कुल ही अवॉइड करती हैं। इसके साथ चपाती भी कम खाती हैं। फिटनेस को लेकर वो काफी चिंतित रहती है इसलिए उन्होंने अपने घर में ही जिम खोल लिया। ताकि किसी कारण से भी फ्रैक्टिस से ना छूटे।

2019 में पहले ट्रूनीमेंट में भाग लिया

2019 में जिला स्तरीय कंपटीशन में भाग लिया, जिसमें उन्होंने गोल्ड मेडल जीता। इसके बाद स्टेट खेला लेकिन सिल्वर ही जीत पाई। 2020 में भी जिला स्तर पर तीन गोल्ड मेडल जीते। इसके बाद स्टेट ट्रूनीमेंट में वापस सिल्वर जीता। 2021 में तीन गोल्ड के साथ महिला टीम को ट्रॉफी भी जताई लेकिन स्टेट में ब्रॉन्ज मिला था। एक साल तक किसी भी ट्रूनीमेंट में पार्टीसिपेट नहीं किया था। नेशनल में जाने की तैयारियां करने लगी थीं। 2022 में भी लवाड़ा में आयोजित राजस्थान स्टेट पावर लिफिंग चैंपियनशिप में 220 किलो वजन उठाया था। 2023 में महाराष्ट्र के औरंगाबाद में आयोजित बैंच प्रेस नेशनल चैंपियनशिप में भाग लेकर 78.5 किलो वजन उठाकर इक्यूड कैटेगरी में गोल्ड जीतकर रिकॉर्ड ब्रेक किया। क्लासिक में उन्होंने 60 किलो का वजन उठाकर सिल्वर जीता।

घर आकर बोलीं- गोल्ड मेडल जीतकर आई हूं

खिलाड़ी ने बताया कि नेशनल खेलने गई तो घर पर कुछ नहीं बताया था। जीतकर घर आने पर सभी को बताया था। इसके बाद माता-पिता, भाई पूरा परिवार खुश है। स्कूल के बच्चे भी बहुत खुश हुए हैं। उनकी बेटी भी उन पर काफी प्राउड फील करती है। अपने दोस्तों को वह मेरे वीडियो और फोटो दिखाकर बताती है कि उनकी मां ने गोल्ड मेडल जीता है।



स्वाद और सेहत से भरपूर ब्लू टी



**आंखों
के लिए फायदेमंद**
ब्लू टी पीने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है।
ये आंखों की समस्या को होने से भी रोकती है।



**ब्लू टी में एंटीऑक्सीडेंट गुण
भरपूर मात्रा में होते हैं।**

क्या आपने कभी नीली चाय पी है? नहीं तो यहां जानें इस टी के बारे में सबकुछ। जैसे ये टी कैसे बनाई जाती है। ये सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है। ये किन स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं को दूर करने में मदद करती है।

चाय और कॉफी को दुनियाभर में लोकप्रिय रूप से पिया जाता है। इसमें ब्लैक कॉफी, ब्लैक टी और हर्बल टी आदि शामिल है। लेकिन क्या आपने कभी ब्लू टी पी है। अगर पी नहीं है तो क्या आपने कभी इसके बारे में सुना है। जी हाँ दरअसल ब्लू टी को अपराजिता के फूलों से बनाया जाता है। ये न केवल दिखने में बहुत खूबसूरत होती है बल्कि ये सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होती है। इन फूलों को शंखपुष्पी के नाम से भी जाना जाता है।

ब्लू टी बनाने का तरीका

इस टी को बनाने के लिए एक कप पानी को पैन में डालकर उबाल लें। इसे गर्म होने के बाद इसमें 3 से 4 अपराजिता के फूलों को डालें। इसे अच्छे से उबाल लें। इसके बाद गैस को बंद कर दें। अब इसे टी को कप में छान लें। इसमें एक चम्मच शहद डालें। इसे मिलाकर इसका सेवन करें।

ब्लू शुगर कंट्रोल करने के लिए

डायबिटीज के मरीज के लिए ब्लू टी बहुत ही फायदेमंद है। ये ब्लू शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करती है। ये डायबिटीज होने के रिस्क को भी कम करती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण भरपूर मात्रा में होते हैं।

बूस्ट मेमोरी

आपने सुना होगा बादाम याददाश्त बढ़ाने के लिए एक

बेहतरीन फूड है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ब्लू टी भी आपकी मेमोरी पावर को बूस्ट करने में मदद करती है। ये स्ट्रेस को कम करने में मदद करती है। अन्जाइमर के रोग से परेशान लोगों के लिए भी ये फायदेमंद है। इसे पीने के बाद आप काफी रिलेक्स महसूस करते हैं।

आंखों के लिए फायदेमंद

ब्लू टी पीने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है। ये आंखों की समस्या को होने से भी रोकती है। इसमें प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता और नजरे धुंधली होना आदि शामिल है।

इय्युनिटी को बढ़ाती है

ब्लू टी आपकी इय्युनिटी को बढ़ाने में मदद करती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। इसमें एंटा इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। अध्ययन के अनुसार ये कैंसर सेल्स को शरीर में बढ़ाने से रोकने का काम करते हैं।

पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।

ब्लू टी में एंटीऑक्सीडेंट गुण भरपूर मात्रा में होते हैं। इस टी का सेवन पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। ये आपके मेटाबॉलिज्म को तेजी से बढ़ाने में मदद करती है। इसका सेवन करने के बाद पेट को मसल्स को काफी आराम मिलता है।

तोता और मैना की कहानी



बाल कहानी

मैं तोता हरे रंग का तोता सुंदर मेरी नाक है चोच निकली लाल है। यह तोता और मैना की कहानी है जब तोते ने देखा कि मैना की तबीयत बहुत ज्यादा खराब हो गई है और यहां का मौसम बहुत अधिक बदल गया है जिसके कारण ठंड अधिक हो गई और खाने की बहुत बड़ी समस्या हो गई है तो वह बहुत ही परेशान हो जाता है उसे लगता है कि हमारा जीवन अब खतरे में आने वाला है

इसलिए वह तोता मैना से कहता है कि जब तक तुम्हारी तबीयत ठीक नहीं होती है तब तक हमें यहीं पर रहना होगा लेकिन मैना ने कहा कि तुम्हें एक काम करना होगा तुम्हें यहां से उड़ कर जाना होगा और देखना होगा कि कोई जगह अगर बहुत अच्छी है तो हम वहां पर जा सकते हैं क्योंकि यहां पर बहुत अधिक ठंड हो गई है।

मैना की बात :-

मौसम बदलने के कारण यहां पर खाने की समस्या बहुत अधिक हो गई है हमें खाना भी नहीं मिल रहा है।

पेड़ अधिक सूख गए हैं और अगर हमें खाना नहीं मिला तो हम बहुत बड़ी समस्या में आ जाएंगे तोता मैना की बात को समझ गया था इसलिए वह कहता है मुझे लगता है कि तुम ठीक कह रही हो इसलिए मैं अभी उड़कर जाता हूं और दूर तक जाकर देखता हूं कि कोई जगह ऐसी होगी जहां पर

हम आराम से रह सकते हैं और खाने के लिए हमें मिल सकता है।

तब तक तुम्हें यहीं पर रहना होगा तो उस वक्त उड़कर चला जाता है तोता बहुत दूर तक जाता है लेकिन उसे कुछ भी नजर नहीं आता है बहुत दूर तक फैला हुआ यह जंगल जो कि बर्फ के कारण बहुत अधिक सूख गया है यहां पर कुछ भी खाने को नहीं है वह और अधिक दूर जाता है और सोचता है कि शायद इसे आगे जाने पर मुझे कुछ मिल सकता है।

फल की चिंता :-

तोता काफी दूर निकल गया तो एक गांव में जाता है उस गांव में लोग रहते हैं वहां की फसल बहुत अच्छी थी वहां पर खाने के लिए भी बहुत अधिक पेड़ लगे हुए थे उन्हें फल की कोई चिंता नहीं थी यह बात बहुत अच्छी लगी थी कि उसे वह जगह मिल गई जहां पर वह रुक सकता है अब मैं मैना को यहां पर लाने की बात थी इसलिए तोता उड़ कर जाने लगता है कि वह एक पेड़ को देखता है जिस पर बहुत अधिक फल लगे हुए हैं

नाम - अंकिता धारा

कक्षा - तीसरी

स्कूल - स्लेट द स्कूल



यूरिक एसिड में फायदेमंद है धनिया के बीज



धनिया के बीज यूरिक एसिड में: यूरिक एसिड के मरीज ज्यादातर जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि प्यूरीन, जो प्रोटीन का अपशिष्ट उत्पाद है, जोड़ों में पथरी के रूप में चिपक जाता है। ऐसे में कोशिश होनी चाहिए कि शरीर से प्यूरीन पदार्थों को बाहर निकाला जाए और यूरिक एसिड कौं ज्यादा से ज्यादा बढ़ने से रोका जाए। ऐसे में धनिया के बीज का सेवन काफी कारगर हो सकता है। आपको कैसे मालूम?

यूरिक एसिड में धनिया के बीज का सेवन काफी असरदार हो सकता है। दरअसल, धनिया के बीज में रेचक गुण होते हैं। इसके अलावा, यह फाइबर के रूप में भी काम करता है और प्रोटीन के इस अपशिष्ट उत्पाद प्यूरिन को शरीर से निकालने में मदद करता है।

इसके अलावा यह शरीर से यूरिया को बाहर निकालने में भी कारगर है। इस तरह यह जोड़ों पर फंसे प्यूरीन

स्टोन को शरीर से बाहर निकाल देता है और इन समस्याओं से राहत दिलाता है।

यूरिक एसिड में धनिया के बीज का सेवन आप कई तरह से कर सकते हैं। उदाहरण के लिए सबसे पहले आप धनिया के बीज को तवे पर भून लें और उसका गाढ़ा घोल बना लें। फिर सुबह खाली पेट 1 चम्मच चूर्ण में काला नमक मिलाकर सेवन करें। इसके बाद गुनगुना पानी पिएं। ऐसे में कुछ दिनों तक नियमित रूप से इसका सेवन करने से यूरिक एसिड की समस्या कम हो सकती है।

यूरिक एसिड के अलावा इस तरह से धनिये के बीज का सेवन और भी कई तरह से फायदेमंद हो सकता है। क्योंकि यह बॉडी को डिटॉक्स करता है। साथ ही यह पेट के मेटाबॉलिज्म रेट को बढ़ाता है और पेट को साफ करता है। यह आपको कब्ज की समस्या से बचा सकता है।



घर से निकले से
पहले अपने फोन
का जीपीएस
ऑन कर लें

जिसससे जरूरत
पड़ने पर आपके
लोकेशन का पता
लगाया जा सके।

इसलिए एक
पेपर में कुछ नंबर
लिखकर रखें जो
मुसबीत में मदद
कर सकें।



पार्टी के लिए घर से निकलते समय जरूर अपनाएं ये टिप्प्स

वॉट्सऐप पर
लाइव लोकेशन
भी घरवालों के
साथ शेयर करें।

पार्टी में जाने
से पहले फोन
फुल चार्ज
कर लें।

बैग में कैश,
फोटो आईडी,
फोन, ब्लैक पेपर
स्प्रे रखें

प्रोटीन पाउडर की जगह इस औषधि का करें सेवन

**एक महीने में ही
शारीरिक शक्ति
में दिखेगा
गजब का लाभ**

जिम जाने वाले लोगों को अक्सर आपने प्रोटीन पाउडर का सेवन करते हुए देखा होगा। माना जाता है कि यह मांसपेशियों के निर्माण और शारीरिक शक्ति को बढ़ाने में फायदेमंद है। पर प्रोटीन पाउडर को लेकर हुए कई अध्ययनों में शोधकर्ताओं ने इसके कई प्रकार के साइड-इफेक्ट्स को लेकर लोगों को बार-बार अलर्ट किया है। शोधकर्ताओं ने पाया

कि आसानी से बाजार में उपलब्ध प्रोटीन पाउडर में स्टेरोयड मिला होता है जिसके सेवन के कारण कई प्रकार की दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम हो सकता है। इससे आपका शरीर तो तेजी से भरने लगता है पर यह गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, अगर आप भी फिटनेस को बेहतर रखना चाह रहे हैं तो प्रोटीन पाउडर की जगह अन्य वैकल्पिक उपायों को प्रयोग में लाएं। अश्वगंधा का सेवन करना इसमें आपके लिए विशेष लाभकारी हो सकता है।

अश्वगंधा कई प्रकार से लाभकारी

अश्वगंधा आयुर्वेद की सबसे महत्वपूर्ण जड़ी बटियों में से एक है, जो प्राकृतिक चिकित्सा के लिए वर्षों से प्रयोग में लाइ जाती रही है। मांसपेशियों के निर्माण को बढ़ावा देने के साथ, तनाव दूर करने, ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और एकाग्रता में सुधार करने में अश्वगंधा का सेवन करना विशेष फायदेमंद हो सकता है। अश्वगंधा, एथलीटिक गतिविधि को सुधारने और शारीरिक प्रदर्शन को बेहतर रखने में काफी लाभकारी है। इसे प्रोटीन पाउडर के विकल्प के तौर पर प्रयोग में लाया जा सकता है।

शारीरिक प्रदर्शन में फायदेमंद

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि नियमित रूप से अश्वगंधा का सेवन करना मांसपेशियों के निर्माण को बढ़ाने और ऊर्जा के स्तर को बेहतर करने में विशेष लाभप्रद हो सकता है। पुरुषों और महिलाओं, दोनों पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि रोजाना अश्वगंधा का सेवन करने वाले लोगों का शारीरिक



प्रदर्शन बेहतर हो सकता है।

व्यायाम के दौरान शक्ति और ऑक्सीजन के उपयोग को बढ़ाने में भी इसके लाभ हैं। पांच अध्ययनों के विश्लेषण में पाया गया कि अश्वगंधा लेने से वयस्कों और एथलीटों के प्रदर्शन में काफी सुधार देखा गया।

अवसाद-चिंता का जोखिम कम

अश्वगंधा न सिर्फ शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने में सहायक है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य में भी इससे लाभ पाया जा सकता है। अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने सिजोफ्रनिया वाले 66 लोगों में अश्वगंधा के प्रभावों को देखा, जो अवसाद और चिंता का अनुभव कर रहे थे। जिन प्रतिभागियों ने 12 सप्ताह तक रोजाना 1,000 मिलीग्राम अश्वगंधा के अर्क का सेवन किया उनमें इस तरह की समस्याओं का जोखिम कम पाया गया। अश्वगंधा मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

प्रजनन क्षमता संबंधी लाभ

अश्वगंधा, प्रजनन क्षमता को भी सुधारने वाली कारगर औषधि मानी जाती है। पुरुषों की प्रजनन क्षमता को लाभ पहुंचाने और टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में इसके प्रभावी लाभ देखे गए हैं। अध्ययन में 40-70 आयु वर्ग के 43

पुरुषों को 8 सप्ताह तक रोजाना अश्वगंधा के अर्क दिया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि यह टेस्टोस्टेरोन उत्पादन को बढ़ाने में बेहतर लाभ प्रदान करती है। पुरुषों की प्रजनन क्षमता को बढ़ावा देने के लिए भी डॉक्टर की सलाह पर इसका सेवन किया जा सकता है।



दिल को रखना चाहते हैं सेहतमंद



आधुनिक समय में लोग तनावपूर्ण जीवन जीने के आदि हो गए हैं। इससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ज्यादा तनाव लेने से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो जाती है। दूसरी ओर, उच्च रक्तचाप से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए रोजाना हृदय रोग के मरीजों की संख्या में इजाफा हो रहा है। साथ ही हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। हेल्थ एक्सप्ट्रेस के मुताबिक गलत खाना-पान और तनाव के कारण हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। इससे हृदय रोग होता है। इन बीमारियों से बचाव के लिए दिल को स्वस्थ रखना बेहद जरूरी है। अगर आप भी अपने दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो रोजाना अनार के छिलके की चाय पिएं। इस चाय के सेवन से दिल स्वस्थ रहता है। कई शोधों में दावा किया गया है कि अनार के छिलके की चाय पीने से हाई ब्लड प्रेशर और शुगर कंट्रोल में रहता है। इसके लिए रोजाना अनार के छिलके की चाय पिएं। आइए जानते हैं-

अनार इसमें विटामिन-
ए, सी, ई, प्रोटीन,
कार्बोहाइड्रेट, पोटैशियम,
फाइबर और मिनरल्स पाए
जाते हैं, जो सेहत और
खूबसूरती दोनों के लिए
फायदेमंद होते हैं। साथ ही

तो रोजाना पिएं अनार के छिलके की चाय

अनार में फ्लेवोनॉयड्स उच्च मात्रा में पाया जाता है। यह शरीर में किसी भी तरह की सूजन को कम करने में मददगार साबित हो सकता है। अनार के सेवन से शरीर में आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया में आराम मिलता है। साथ ही अनार में पाया जाने वाला पोटैशियम दिल के लिए फायदेमंद साबित होता है। इसके लिए रोजाना अनार के छिलके की चाय का सेवन करें।

चाय कैसे बनायें?

इसके लिए सबसे पहले अनार के छिलके को सुखा लें। अब सूखे छिलकों को पीसकर पाउडर तैयार कर लें। इसके बाद इसे अनार के छिलके के पाउडर से तैयार कर लें। इस चाय को रोजाना पिएं। इस चाय के सेवन से मोटापा, मधुमेह और उच्च रक्तचाप में राहत मिल सकती है।



भारत में 16वीं सदी में हुआ था पनीर ईजाद



पनीर बेसन चिल्ला क्या चाहिए?

एक कप बेसन

- 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच नमक
- 1/4 छोटा चम्मच अजवाइन
- 1/2 छोटा चम्मच देगी मिर्च
 - 1/2 कप पानी
 - 1/4 कप कटी हुई गाजर
- 1/4 कप कटी हुई शिमला मिर्च
- 1/4 कप टमाटर कटा हुआ
- 1 कप कहूँकस किया हुआ पनीर
- 1/4 छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
 - हर धनिया
 - थोड़े से कॉर्न

कैसे बनाएं?

- सबसे पहले बेसन चीला का बैटर बनाना है। बैटर बनाने के लिए एक बॉउल में 1 कप बेसन, 1/4 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर, 1/4 छोटी चम्मच अजवाइन और 1/2 छोटी चम्मच नमक डालकर अच्छे-से मिला लीजिए। 1/2 कप पानी लीजिए और प्याले में पानी डालते जाइए। इसे धीरे-धीरे फेंटे और सुनिश्चित करें कि इसमें कोई गांठ न बनने पाए। इसे अच्छी तरह से फेंटने के बाद 30 मिनट के लिए एक तरफ रख दें।

- अब पनीर की स्ट्रिंग की बात करते हैं। एक बॉउल लीजिए। अब उसमें कटी हुई गाजर, शिमला मिर्च और टमाटर डाल दीजिए। इन सभी को अच्छी तरह मिला लीजिए। अब हल्दी पाउडर, मिर्च पाउडर, 1/4 छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर, 1/2 छोटी चम्मच नमक और 1/4 छोटी चम्मच गरम मसाला डालें। फिर सभी को अच्छी तरह से मिलाएं। अब इसमें कहूँकस किया हुआ पनीर और दो बड़े चम्मच हरा धनिया और कॉर्न भी डाल लीजिए। अब सभी को अच्छी तरह मिला लीजिए।

- अब गैस चालू कर तबे को फ्लैम पर रख दीजिए। एक कलाई में बैटर भरके गरम तबे पर अच्छी तरह फैलाएं। किनारों पर तेल डालें। इसे एक मिनट के लिए पकने दें और फिर इसे धीरे-धीरे पलट दें। इसे अच्छे-से पकने दें।

- अब पनीर की स्ट्रिंग लें और इसे फैलाए हुए चीले में डाल दीजिए। अब इसे आधा फॉल्ड कर दीजिए और क्रिस्पी होने दें। आपका पनीर बेसन चिल्ला तैयार है। इसे हरी और इमली की चटनी के साथ गरम-गर्म सर्व करें।

द्रेवल के दौरान अपने साथ जरूर रखें ये ब्यूटी केयर प्रोडक्ट्स, रहेंगे फ्रेश



फेशियल वाइप्स- अगर आप रास्ते के लिए फेश वॉश अपने साथ नहीं रखना चाहते हैं, या फिर रास्ते में फेश वॉश करने से बचना चाहते हैं, तो आप फेशियल वाइप्स अपने साथ कैरी कर सकते हैं। जी हाँ, आप इन्हें अपने मेकअप पाउच में रख सकते हैं। इन फेस वाइप्स का उपयोग आप प्लेन, कार, बास, ट्रेन किसी भी तरह के ट्रेवल के दौरान कर सकते हैं। यह आपके स्किन पर जमी डस्ट को क्लीन करता है।

फेशियल मिस्ट स्प्रे- वीकेंड ट्रिप की बात हो, या फिर लंबी छुट्टी की, फेशियल मिस्ट आपके लिए परफेक्ट ऑशन साबित हो सकता है। इस बजाह से आप अपने साथ फेशियल मिस्ट स्प्रे कैरी करना कभी न भूलें।

फेशियल क्लींजर- अगर आप एक या दो दिन के लिए ट्रेवल करते



हैं, तो अपने स्किनकेयर के लिए फेशियल क्लींजर कैरी कर सकते हैं। ये आपके स्किन के लिए बहुत ज्यादा जरूरी होता है। ये आपकी स्किन से गंदगी, प्रदूषण को हटाने में मदद भी करता है।

मॉइस्चराइजर- ट्रैवलिंग के दौरान स्किन को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है। जी हाँ और इसमें फेस मॉइस्चराइजर आपके लिए काफी मददगार साबित हो सकता है।

आई क्रीम करें कैरी- ट्रैवलिंग के दौरान अक्सर आपकी आंखों में सूजन होने लगती है। जिसका बड़ा कारण थकान है। जी हाँ और इसी के लिए आप अपने साथ आई क्रीम जरूर कैरी करें।



वजन कम करने के काम आते हैं गोल गप्पे

आज के समय में कई लोग गोलगप्पे खाने के शौकीन हैं। लड़का हो चाहे लड़की को सभी को गोलगप्पे पसंद होते हैं। ऐसे में अगर आप भी गोलगप्पे खाने के शौकीन हैं तो आज हम आपको बताने जा रहे हैं गोलगप्पे के फायदे। जी हाँ, गोलगप्पे खाने से कई फायदे होते हैं और आज हम आपको उन फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

गोलगप्पे खाने के फायदे-

1- मोटापा घटाएं-

अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो गोलगप्पा खा सकते हैं। जी हाँ, इसके लिए आप सूजी की जगह आटे वाले गोलगप्पे खाएं। ध्यान रहे आप बिना मीठा डाले जलजीरा पानी पिएं और सबसे खास बात यह है कि गोगप्पे के साथ इसका पानी भी बहुत फायदेमंद होता है। इसी के साथ



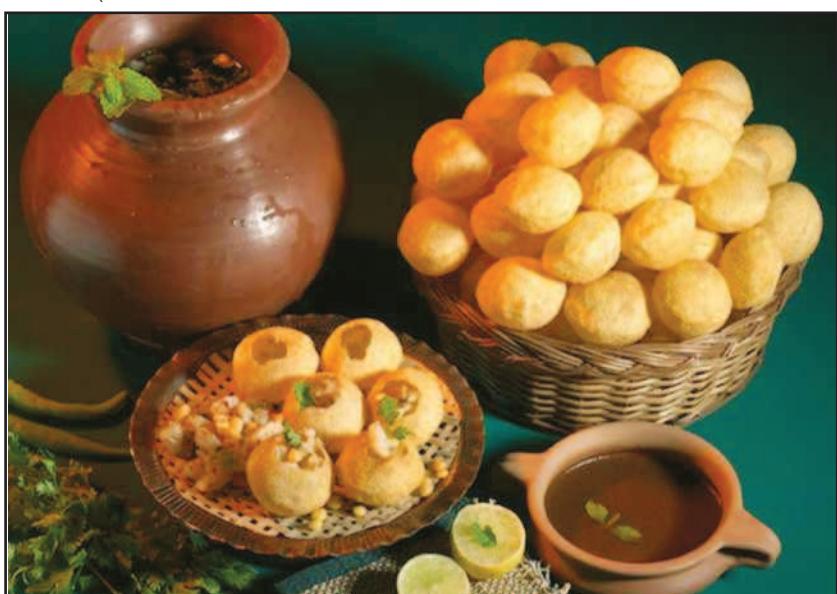
आप इसमें पुदीना, नींबू, हींग कच्चा आम का प्रयोग कर सकते हैं।

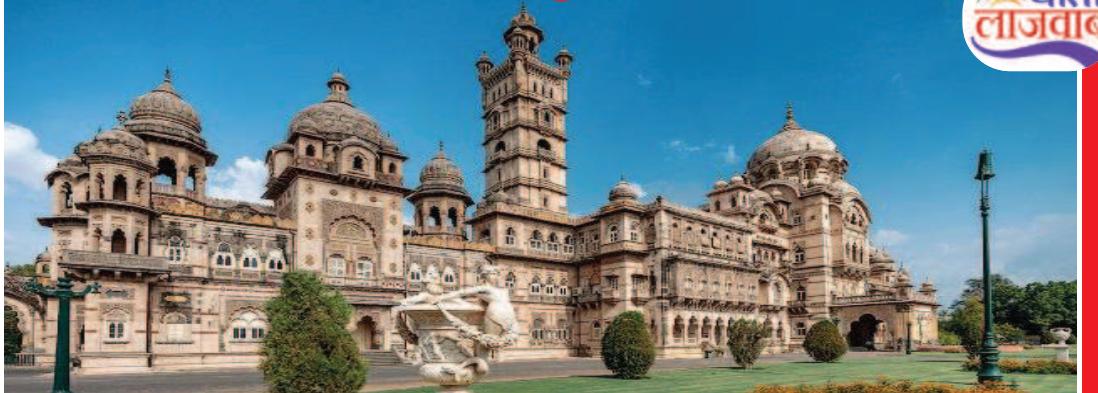
2- मुँह के छाले ठीक करे- अगर आप गोलगप्पे खाते हैं तो इससे यह फायदा है कि यह मुँह के छालों से निजात दिलाते हैं। जी हाँ, वैसे तो यह बात हैरान कर देने वाली है लेकिन यह बात सच है। वैसे ऐसा इसलिए क्योंकि मुँह के छालों में गोलगप्पे का पानी फायदा करता है। इसमें मिला जलजीरा पुदानी छालों को दूर करता है।

गोलगप्पे के साथ जलजीरा में पुदीना, कच्चा आम, काला नमक, कालीमिर्च, पिसा हुआ जीरा नमक खा सकते हैं क्योंकि यह गैस की समस्या को दूर करता है।

4- जी मचलना बंद हो- सफर के दौरान अगर आपका जी मचलता है या उलटी आती है तो आप जीरा जल पी सकते हैं। जी हाँ क्योंकि इससे आपको तुरंत राहत मलेगी।

5- मूँड रिफेश करे- अगर आपका मूँड खिरब है या चिड़ियाहट महसूस हो रही है तो आप गोलगप्पे खा सकते हैं। जी हाँ और आने वाली गर्मियों में आपको गोलगप्पों का ठंडा पानी आराम देगा।





लक्ष्मी विलास पैलेस की खूबसूरती है बेमिसाल रॉयल फीलिंग का एहसास लेने एक बार जरूर जाएं यहां

दुनिया के सबसे बड़े और सबसे भव्य निजी आवासों में से एक लक्ष्मी विलास पैलेस बड़ोदरा के मध्य में स्थित है और इसे बनने में 12 साल लगे थे तथा ठीक 143 साल पहले 12 जनवरी को इस शाही इमारत की आधारशिला रखी गई थी। यह एक भव्य दरबार हॉल सहित लगभग 170 कमरों वाला महल है। यह शानदार लॉन से घिरा वास्तुशिल्प का एक नायाब रत्न है जहां सुंदर संगमरमर के कलश और इतालवी मूर्ति कला से युक्त हरे-भरे बगीचे हैं।

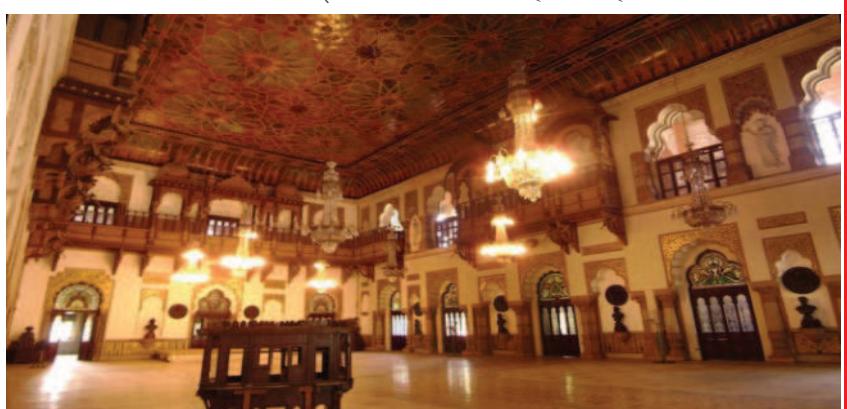
कहा जाता है कि आकार में यह लंदन के बकिंघम पैलेस से चार गुना बड़ा है। बड़ोदा (अब बड़ोदरा) के तत्कालीन महाराजा सयाजीराव गायकवाड़ तृतीय के शासनकाल (1875-1939) के दौरान शाही निवास के रूप में निर्मित इस भवन को मेजर चार्ल्स मांट द्वारा डिजाइन किया

गया था। यह बड़े पैमाने पर भारतीय-सारासेनिक शैली में है, जिसमें कुछ अन्य वास्तुशिल्प तत्व भी शामिल हैं।

महल के विशाल परिसर में मुख्य जमीन के स्तर से नीचे एक बगीचा और एक भव्य गोल्फ कोर्स भी है। इसमें हाल में “21 गन सल्यूट कॉन्कर डी'एलीगेंस” के 10वें संस्करण का आयोजन हुआ। इस दौरान इसके परिसर में 200 से अधिक दुर्लभ 'विटेज' कारों का प्रदर्शन किया गया। इसमें

कुछ शानदार मशीन भी थीं जो मूल रूप से बड़ौदा राज्य की थीं। भव्य आयोजन ने बड़ौदा के पूर्व शाही परिवार के सदस्यों को भावुक कर दिया जो वर्तमान में प्रसिद्ध महल में रहते हैं। इसे वे विनम्रता से अपना “घर” कहते हैं।

राजपरिवार की रानी कही जाने वाली राधिकाराजे गायकवाड़ ने कहा- “भले ही यह मेरा घर है, लेकिन मुझे लगता है कि लक्ष्मी विलास पैलेस बड़ौदा शहर के दिल में एक गहना है, और भारत में बेहतरीन महलों में से एक है। हम इसे सही स्थिति में बनाए रखने के लिए बहुत मेहनत करते हैं और यह एक बहुत ही भव्य संरचना है तथा अब भी इसके चारों ओर प्राचीन हरियाली है।”



इस पैलेस में फिल्म प्रेम रोग, दिल, ग्रैंड मस्ती और सरदार गब्बर सिंह इत्यादि फिल्मों की शूटिंग हुई है। यह पैलेस टूरिस्टों के लिए सुबह 9:30 से शाम 5:00 बजे तक खुलता है और सोमवार के दिन बंद रहता है। यहां आपको ना सिर्फ राजसी ठाठ और शाही घरानों की रॉयल लाइफस्टाइल की एक झलक मिलेगी बल्कि आपको देश के कल्चर और हेरिटेज की भी झलक मिलेगी।

पहले नहीं देखा होगा जैकी श्रॉफ की बेटी कृष्णा श्रॉफ का ऐसा अंदाज

ट्रेडिशनल लुक में भी लगीं बला की खूबसूरत

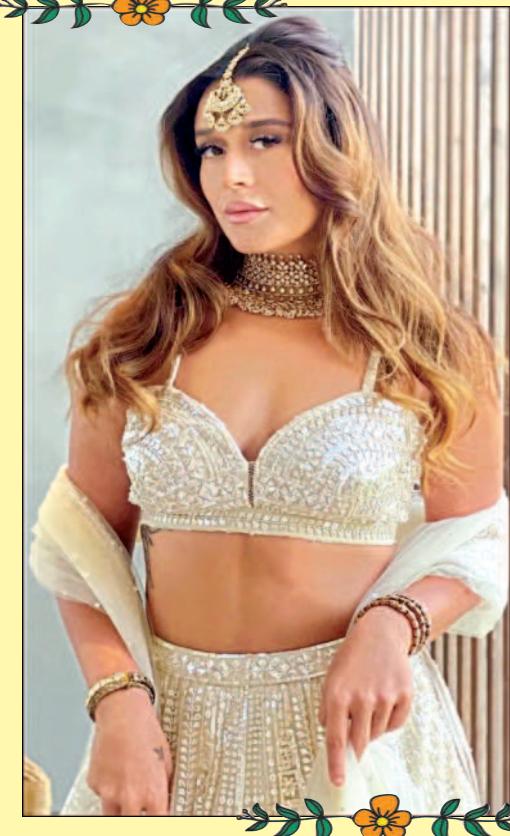
जैकी श्रॉफ की बेटी कृष्णा श्रॉफ अक्सर ही सोशल मीडिया पर अपने बोल्ड लुक की वजह से चर्चा में बनी रहती हैं। वहीं अब वो ट्रेडिशनल लुक में नजर आई हैं।



बॉलीवुड एक्टर जैकी श्रॉफ की बेटी कृष्णा श्रॉफ उन स्टारकिड्स में से हैं जो सोशल मीडिया पर अक्सर ही लाइमलाइट में बनी रहती हैं।

कृष्णा को उनके ग्लैमरस लुक के लिए जाना जाता है। सोशल मीडिया पर जब कभी भी वो कोई तस्वीर या वीडियो शेयर करती हैं तो उनमें उनका लुक काफी बोल्ड होता है।

अब कृष्णा श्रॉफ पहली बार ट्रेडिशनल लुक में नजर आई हैं। इंस्टाग्राम पर उन्होंने कुछ तस्वीरें शेयर की हैं जिनमें वो डिपेनक लंहगा पहने नजर आ रही हैं। व्हाइट कलर के लहंगे के साथ-साथ कृष्णा ने हेवी जूलरी भी कैरी की है। गले में वे नेकलेस पहने नजर आ रही हैं, साथ ही मांग में उन्होंने एक टीका भी लगाया है। इस लुक में कृष्णा श्रॉफ का कोई जवाब नहीं है। ट्रेडिशनल लुक में भी वो बला की खूबसूरत लग रही हैं। उनके इस पोस्ट पर कई सितारों के भी रिएक्शन सामने आए हैं।



बॉलीवुड एक्ट्रेस दिशा पाटनी ने कमेंट करते हुए लिखा, बहुत खूबसूरत। दिशा ने रेड हार्ट इमोजी भी ड्रॉप की। आधिया शेट्टी ने कमेंट किया, मेरी ब्यूटीफुल सिस्टर।



आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर आपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512