

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
26 मार्च 2023

मकखन सी
कोमल त्वचा के लिए
उर्वशी रौतेला
इस्तेमाल करती हैं
आयुर्वेदिक हर्ब





लड़के वाले - आपकी लड़की का क्या नाम है?
लड़की वाले - हमारी प्यारी, सबकी प्यारी, रामप्यारी
लड़के वाले - आपके लड़के का क्या नाम है?
लड़के वाले - हमारा पी, आपका पी, सबका पी, पप्पू...

बेटा-पापा आप इंजीनियर कैसे बने?
पापा- बेटा उसके लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है और बहुत तेज दिमाग होना चाहिए...
बेटा- तभी तो पूछ रहा हूँ कि आप इंजीनियर कैसे बने...
दे चप्पल, दे चप्पल, दे चप्पल



दादी को गीता पढ़ते देख पोते ने अपनी मां से पूछा...!
मां दादी कौन सी परीक्षा की तैयारी कर रही हैं...?
मां - बेटा ये फाइनल ईयर की तैयारी कर रही हैं...!
देश की सबसे बड़ी अंधश्रद्धा...
शादी कर दो,
लड़का सुधर जाएगा...!

महिला - बाबा, मेरे और मेरे पति के बीच प्रेम कम हो गया है...
कोई उपाय बताओ...!!!
बाबा - बेटा, शनिवार को फेसबुक और रविवार को व्हाट्सएप का उपवास रखो, पहले जैसा प्रेम आ जाएगा...!!

सोहन समोसे को खोलकर अंदर का मसाला ही खा रहा था.
संजू- अरे! तू पूरा समोसा क्यों नहीं खा रहा...?

सोहन- अरे मैं बीमार हूँ ना...
मास्टर जी - गजल और भाषण में क्या अंतर होता है...?
छात्र - पराई स्त्री का हर शब्द गजल होता है और बीवी का हर शब्द भाषण...!!!



लड़की - मुझे अमीर लड़के बहुत पसंद हैं।
लड़का - अच्छा...
लड़की - हां...
लड़का - अच्छा तो फिर बाद में बात करता हूँ,
थोड़ा हेलीकॉप्टर अंदर कर दूँ, बाहर गली में खड़ा है...!!!



रोहित की मां की तबीयत खराब हुई,
वह उन्हें लेकर अस्पताल गया...
डॉक्टर ने कहा - दो टेस्ट होंगे!
रोहित वहीं जोर-जोर से रोने लगा और कहने लगा -
हे भगवान अब क्या होगा!!
मेरी मां तो अनपढ़ है

चिट्ठू अपनी बीवी के ब्यूटी पार्लर गया था,



लेकिन वहां जो लिखा था, उसे पढ़कर गिरते-गिरते बचा...
वहां लिखा था...
यहां भगवान की रचना के साथ छेड़छाड़ की जाती है!!!

इन तरीकों से खुद को करें इंप्रूव

पर्सनालिटी भी
निखरेगी

POSSIBLE

i m

अधिकतर लोगों के दिमाग में खयाल आता है कि खुद को कैसे बेहतर बनाया जाए. इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि आप किस तरह कुछ कारगर तरीके अपनाकर खुद को इंप्रूव कर सकते हैं.

खुद को बेहतर बनाने के लिए अपने अंदर कुछ बदलाव लाने जरूरी हैं. इसका बड़ा असर हमारे व्यक्तित्व पर दिखाता है. दरअसल, प्रतिस्पर्धा के इस दौर में दुनिया तेजी से आगे बढ़ रही है और इस भीड़ में अलग पहचान बनाने के लिए स्मार्ट बनना बहुत जरूरी है. कभी-कभी ऐसी सिचुएशन सामने आती है जब हम किसी को देखकर उसकी पर्सनालिटी से अट्रैक्ट हो जाते हैं.

हमारे दिमाग में खयाल आता है कि उसके जैसा कैसे बना जाए या खुद को कैसे बेहतर बनाया जाए. इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि आप किस तरह कुछ कारगर तरीके अपनाकर खुद को इंप्रूव कर सकते हैं.

खुद को जानें

कहा जाता है कि हर इंसान में कुछ न कुछ काबिलियत होती है और वह इसमें वह दूसरों से बेहतर

होता है. जरूरत तो बस खुद को पहचानने की होती है कि आप किस चीज में बेस्ट हैं. खुद को जान लेना एक हथियार है जो जिंदगी की जंग में बहुत काम आता है.

पसंद को चुनना

खुद को बेहतर बनाना या व्यक्तित्व में निखार के लिए अपनी पसंद या नापसंद को जानना भी जरूरी है. दुनिया में 90 फीसदी ऐसे लोग हैं जो अपनी रुचि से हटकर काम करते हैं और अपना बेस्ट नहीं दे पाते हैं. नापसंद काम को करने का नुकसान पर्सनालिटी पर पड़ता है. खुद को बेहतर बनाने के लिए पसंद के काम को चुनें.

लिस्ट बनाएं

दिन की शुरुआत के साथ ही की जाने वाली चीजों की सूची बनाएं. ये काम भले ही छोटा हो पर इससे कई चीजें आसान हो सकती हैं. आप हर काम में ध्यान लगा पाते हैं और उसे समय पर पूरा कर सकते हैं. ये तरीका पर्सनालिटी डेवलपमेंट में भी मदद करता है.

इन बातों का भी रखें ध्यान

अंधेरे में रहने से अच्छा है सवाल पूछना. इस आदत को अपनाने वालों को आगे बढ़ने में ज्यादा मदद मिलती है. इसलिए सवाल पूछना चाहिए. वहीं लोगों को परखना भी चाहिए क्योंकि गलत इंसान से नुकसान खाने के बजाय अकेले रहना चाहिए.



मक्खन सी कोमल त्वचा के लिए उर्वशी रौतेला इस्तेमाल करती हैं ये आयुर्वेदिक हर्ब

उर्वशी रौतेला की खूबसूरती अप्सराओं जैसी है। इनकी फिगर, बॉडी लैंग्वेज, ग्लोइंग स्किन और खुद को कैरी करने का इनका अंदाज...ये सब मिलकर इन्हें करोड़ों दिलों की चहेती बनाते हैं। वो ग्लैमर वर्ल्ड से जुड़ी है। ये इस बात को वो बहुत अच्छी तरह समझती हैं कि खूबसूरत दिखने के लिए स्किन का हेल्दी और ग्लोइंग होना कितना जरूरी होता है। यही वजह है कि एक्ट्रेस ने कुछ खास, आसान और बेहद प्रभावी नियमों को अपनी डेली लाइफ में शामिल कर लिया है। इन्हीं नियमों को उर्वशी ने एक यूट्यूब चैनल को दिए इंटरव्यू में खुलकर बताया। एक्ट्रेस कहती हैं कि मेरे लिए असली खूबसूरती है, खुशी। जो लोग अंदर से खुश रहते हैं, उनके चेहरे पर इसका असर साफ झलकता है। मेरे लिए खूबसूरत इंसान से मतलब है, एक खुश इंसान। वहीं एक्ट्रेस का कहना है कि उनका पसंदीदा मेकअप प्रॉडक्ट्स हैं सिर्फ तीन चीजें- लिप बाम, मस्कारा और लिपस्टिक।

दिन में दो बार करती हैं ये काम

एक्ट्रेस का कहना है कि अपनी स्किन को ग्लोइंग और फ्लॉलेस रखने के लिए ये दिन में दो बार अपनी त्वचा पर आइस लगाती हैं। एक दिन की शुरुआत करते समय और दूसरा रात को सोने जाने से पहले। दरअसल, चेहरे पर बर्फ से कई फायदे होते हैं, जैसे...

1. आइस मसाज करने से स्किन पोर्स टाइट रहते हैं।
2. त्वचा फ्रेश बनी रहती है।
3. स्किन स्ट्रेस फ्री हो जाती है।
4. पिगमेंटेशनकी समस्या कंट्रोल रहती है।
5. सीबम बहुत ज्यादा मात्रा में त्वचा पर नहीं आता।

चेहरे पर लगाती हैं ये आयुर्वेदिक हर्ब

एक्ट्रेस अपनी स्किन को ग्लोइंग और स्मूद रखने के लिए त्वचा पर हर दिन हल्दी लगाना पसंद करती हैं। इससे स्किन जवां और खूबसूरत भी बनी रहती हैं। साथ ही ऐक्ने, पिंपल,



पफीनेस जैसे कई तरह की त्वचा संबंधी समस्याएं भी दूर रहती हैं।

जमकर करती हैं ये काम

एक्ट्रेस अपनी स्किन को ग्लोइंग और फ्लॉलेस रखने के लिए हर दिन ढेर सारा पानी पीती हैं। यह इनके स्किन केयर रजिम का ऐसा भाग है जो ना केवल स्किन बल्कि बालों की हेल्थ को भी फायदा करता है। साथ ही पूरे शरीर को हेल्दी और ऐक्टिव रखने में मददगार है।

सतर्कता: सड़क हादसों का कारण बन सकता है सड़क सम्मोहन, इसके बारे में सब कुछ

कई बार लोग अपनी ही दुनिया में खो जाते हैं। बैठे-बैठे खो जाना भी सामान्य है। लेकिन ये तब मुश्किल में डाल सकता है जब व्यक्ति सड़क पर गाड़ी चला रहा हो। ऐसा क्यों होता है, इस लेख में पढ़िए...

किसी सड़क दुर्घटना के बाद चालक को ये कहते हुए सुना होगा कि उसे याद ही नहीं है कि गाड़ी कैसे टकरा गई। ये स्थिति सड़क सम्मोहन की है। ज़्यादा देर तक और लगातार ड्राइव करने पर सड़क सम्मोहन हो सकता है। ऐसी स्थिति में चालक की आंखें तो खुली रहती हैं परंतु उसका दिमाग कहीं और होता है। इसके कारण उसे सामने से आ रही गाड़ियों का भी आभास नहीं होता और आस-पास होने वाली गतिविधियां भी याद नहीं रहतीं। अगर समय रहते होश वापस नहीं आता है तो दुर्घटना भी हो सकती है।

क्यों होता है सड़क सम्मोहन ?

गाड़ी चलाते समय अचानक दिमाग में कुछ और बातें चलने लगती हैं।

जब चालक को दूर तक कोई गाड़ी नहीं दिखाई देती तो वह गाड़ी की गति बढ़ा देता है। इससे भी सड़क सम्मोहन हो सकता है।

लगातार पलकों को न झपकाना भी कारण हो सकता है। कभी-कभी रास्तों के किनारे कोई भी दुकान नहीं दिखने या खाली सड़क पर लगातार गाड़ी चलाने से ऐसा हो सकता है।

बीमार या बहुत थकी हुई हालत में गाड़ी चलाने से यह समस्या हो सकती है।

बचाव ऐसे संभव है...

दिमाग को सक्रिय रखें...

गाड़ी चलाते समय अपने दिमाग को सक्रिय रखें। यदि नींद आए तो थोड़ी देर के लिए किसी स्थान पर रुकें और चाय भी पी सकते हैं। इसके साथ ही दिमाग को सक्रिय रखने के लिए बीच-बीच में गाने गाते रहें।

बीच में आराम करें...

लगातार गाड़ी न चलाएं। अगर सफ़र बहुत लंबा है तो हर 100 कि.मी. ड्राइव करने के बाद कहीं भी गाड़ी रोककर कम से कम एक घंटा आराम करें। इससे शारीरिक और मानसिक थकान दूर होगी। अगर आपको भ्रम का अहसास

होता है तो फौरन गाड़ी रोकें और आंखें बंद करके कुछ मिनट आराम करें।

दिमागी कसरत करें...

आप सफ़र कर रहे हैं तो सोचें कि उस दौरान कौन-सा शहर, कौन-सा गांव या कौन-सा वह प्रमुख स्थान है जिसे आप याद रखेंगे। इससे दिमाग सक्रिय रहेगा और उसकी कसरत भी होगी।

रास्ता बदल लें...

अगर रोज लंबा सफ़र तय करते हैं और एक ही रास्ते से जाते हैं तो सड़क बदलकर देखें। दरअसल एक ही सड़क से आने-जाने पर हमें उसकी आदत हो जाती है। लेकिन अगर नए-नए रास्तों का इस्तेमाल करेंगे तो गाड़ी ध्यान से चलाएंगे।

स्वस्थ हों तभी ड्राइव करें...

गाड़ी चलाने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं। यदि पूरी तरह से स्वस्थ होंगे तो किसी तरह की दिक्कत होने की संभावना कम होगी।

संगीत बदलकर सुनें...

कार में गानों की एक ही प्ले लिस्ट सुनते हैं तो हमारे कानों को इसकी आदत हो जाती है। कई बार गाड़ी चलाते हुए इन्हें सुनते तो हैं लेकिन पूरी तरह से ध्यान नहीं होता। बेहतर होगा कि हर बार नए गाने लिस्ट में डालें, जिससे आप ध्यान से सुनेंगे।

रियर व्यू मिरर में देखें...

रियर व्यू मिरर केवल पीछे के दृश्यों पर नज़र रखने में ही मदद नहीं करता बल्कि दिमाग को सक्रिय भी रखता है। गाड़ी चलाते वक़्त रियर व्यू मिरर में बार-बार देखें। जब दिमाग और आंखें लगातार काम करेंगी तो सड़क सम्मोहन होने का जोखिम भी नहीं होगा।

रात में ड्राइव न करें...

शरीर की घड़ी के अनुसार चलें। यानी कि जब सोने का वक़्त हो तो उस समय ड्राइव न करें। जैसे कि रात का समय सोने के लिए है और शरीर को उसकी आदत भी है। इस समय ड्राइव करते वक़्त सड़क सम्मोहन होने की आशंका ज़्यादा होती है।





समझ नहीं आ रहा कैसे करें महीने में बचत अपनाएं ये तरीका

कभी-कभी पैसे बचाने के लिए सबसे मुश्किल काम बस शुरुआत करना होता है। हम आपको स्टेप-बाय-स्टेप गाइड के बारे में बताएंगे जिनकी मदद से आप आसानी से पैसे बजत करने की शुरुआत कर सकते हैं। आइए इसके बारे में जानते हैं।

अपना कर्ज उतारें



सबसे पहले आपको अपने कर्ज उतारे की जरूरत है। अगर आपके ऊपर कोई कर्ज है तो आप कभी बजत नहीं कर पाएंगे। इसलिए अपने लिए सेविंग से पहले जितना भी कर्ज है उतार दें।

अपने खर्च रिकॉर्ड करें

पैसे बचाने की शुरुआत करने के लिए पहला कदम यह पता लगाना है कि आप कितना खर्च करते हैं। अपने सभी खर्चों पर नजर रखें- यानी हर घरेलू सामान और नकद टिप के साथ-साथ नियमित मासिक बिल का ध्यान रखें। हालांकि, अपने खर्चों को रिकॉर्ड करना आपके लिए सबसे आसान है- बस एक पेन और डायरी की जरूरत होगी।

एक साधारण स्प्रेडशीट या एक मुफ्त ऑनलाइन एक्सपेंस ट्रैकर या ऐप का इस्तेमाल करें। जब आपके पास डेटा होना तो आप समझ जाएंगे कि कहां सबसे अधिक खर्च हो रहा है।

बचत को अपने बजट में शामिल करें

अब जब आप जानते हैं कि आप एक महीने में कितना खर्च करते हैं, तो आप बजट बनाना शुरू कर सकते हैं। आपके बजट को यह दिखाना चाहिए कि आपके इनकम के अनुसार आपके खर्च क्या हैं, ताकि आप अपने खर्च की योजना बना सकें और अधिक खर्च को सीमित कर सकें।

खर्च में कटौती के तरीके खोजें

यदि आप जितना चाहें उतना बचत नहीं कर पा रहे हैं, तो यह खर्चों में कटौती करने का समय हो सकता है। गैर-जरूरी चीजों की पहचान करें, जैसे मनोरंजन और बाहर खाना, जिन पर आप कम खर्च कर सकते हैं।

बाहर खाने की लागत की जांच करें

कई बार हमें एहसास भी नहीं होता है कि हम कितना बाहर का खाना खाते हैं। इसमें बहुत सारे पैसे खर्च हो जाते हैं। आप बाहर खाने की जगह घर पर खाना बनाने की प्लानिंग कर सकते हैं।

सब्सक्रिप्शन को कैंसिल करें

आपके द्वारा नियमित रूप से उपयोग नहीं की जा रही किसी भी सब्सक्रिप्शन को बंद कर दें। हो सकता है कि आप उन सब्सक्रिप्शन के लिए भी भुगतान कर रहे हों जिनका आप अब उपयोग नहीं करते या जिनकी आपको आवश्यकता नहीं है।

अपना बिजली का बिल कम करें

आपके इलेक्ट्रिसिटी उपयोग में बड़े और छोटे बदलाव आपके बिजली के बिल में सालाना सैकड़ों की बचत कर सकते हैं। स्मार्ट पावर स्ट्रिप्स का उपयोग करके, अधिक सोलर एनर्जी से चलने वाले डिवाइस का इस्तेमाल करें।



खरीदने से पहले इंतजार करें

जब कोई गैर-जरूरी खरीदारी करनी हो, तो कुछ दिन इंतजार करें। आपको किसी महीने ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर ऑफर मिल जाएगा। उस समय आप उस प्रोडक्ट को खरीद सकते हैं।

बचत लक्ष्य निर्धारित करें

पैसे बचाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक लक्ष्य निर्धारित करना है। इस बारे में सोचना शुरू करें कि आप किसके लिए बचत करना चाहते हैं। हो सकता है कि आपको नया घर खरीदना हो या कार। या आप अपने फेवरेट जगह पर होलीडे मनाने चाहते हैं। जब आपको पास लक्ष्य होगा तो आप बजत करने के प्रति लापरवाही नहीं करेंगे।

भारी न हो जाए तैयारी

बच्चों को तनाव न दें, खुद भी तनाव मुक्त रहें और बच्चों को भी इससे दूर रखें

सभी बच्चों पर परीक्षा का बड़ा दबाव होता है। लेकिन जिन बच्चों के बोर्ड एग्जाम होते हैं, उन्हें चोतरफा दबाव झेलना पड़ता है: परीक्षा का, पीयर ग्रुप यानी सहपाठियों का, माता-पिता का और आने वाले परिणाम का भी, क्योंकि इस पर उनका आगे का दाखिला निर्भर करता है। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। साल के इस समय तक बच्चे इतनी पढ़ाई कर चुके होते हैं कि यदि माहौल को सही तरह से व्यवस्थित किया जाए तो वे बेहतरीन प्रदर्शन कर सकते हैं।

रूपरेखा बनाएं और धैर्य रखें

कांदीवली, मुंबई स्थित लोखंडवाला स्कूल की हिंदी शिक्षिका रीना पंत कहती हैं, 'जब परीक्षा का टाइमटेबल सामने हो तो आप धैर्य रखते हुए अपने बच्चे के साथ इस बात की रूपरेखा बनाएं कि अब परीक्षाओं के लिए उसे किस तरह पढ़ना है।' बच्चे खुद ही एग्जाम के लिए बहुत तनाव लेते हैं, यह बताते हुए वे कहती हैं, 'यू तो यह रिविजन का समय है, लेकिन यदि आपके बच्चे की तैयारी पूरी नहीं है तो भी दहशत में न आ जाएं।

हर बात पढ़ाई से संबंधित न हो

मुंबई में रहने वाली लक्ष्मी आनंद का बेटा दसवीं बोर्ड की परीक्षा देने वाला है, वह बताती हैं, 'टाइमटेबल आने के बाद से लगभग हर अभिभावक अपने बच्चे से केवल पढ़ाई और परीक्षा की ही बात करता है। इससे बच्चे पर बेवजह दबाव बनता है। यूं भी बच्चे अपनी परीक्षा का टेंशन लेते ही हैं। और अच्छे अंक लाने के लिए जितनी ज़रूरी पढ़ाई है, उतना ही खुश रहना भी। दिन में एक-दो बार बच्चों को छोटे ब्रेक दें, जिसमें वे गाने सुनें, मजेदार वीडियो देखें और खुद को तरोताजा कर सकें। अभिभावक भी इसमें शामिल हो सकते हैं।'

क्या करें कि बच्चों को तनाव न हो

मनोवैज्ञानिक अंजलि तिवारी का कहना है, 'सबसे पहले तो अभिभावक को खुद को तनाव मुक्त करना होगा, क्योंकि कई बार अनजाने ही वे अपना तनाव बच्चों पर डाल देते हैं। परीक्षा को सामान्य प्रक्रिया की तरह लें। जो पारिवारिक काम पहले साथ-साथ करते थे, जैसे- डिनर, टीवी देखना आदि उन्हें जारी रखें।' हां अगर परीक्षाएं नज़दीक हैं तो बाहर जाने के लिए किसी नज़दीक की जगह चुनें ताकि समय ज़्यादा खराब न हो। बच्चों से पूछें कि वे आपसे क्या मदद चाहते हैं, उनके हिसाब से उनकी मदद करें।



क्या करें जब उन्हें तनाव हो

अंजलि कहती हैं, 'बच्चा तनाव में हो तो इमेजरी तकनीक काम करती है। उससे कहें कि आंखें बंद करके अपनी पिछली सफलता और उसकी खुशी को याद करें। इससे उसे लगेगा कि वह पहले सफल हुआ है तो अब भी होगा, उसे बेहतर महसूस होगा।' वे कहती हैं, 'परीक्षा की तैयारी के बीच उनकी दिनचर्या में विश्राम के पल, जैसे-गहरी सांस लेना, सैर करना, स्केचिंग करना, संगीत सुनना या टहलना, ज़रूरी हैं। इससे वे राहत महसूस करेंगे। साथ ही, उन्हें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने कहें।'

तुरंत तनाव दूर करने वाले खाद्य

बच्चों की शिक्षिका रीना इस बात पर भी ज़ोर देती हैं कि एग्जाम टाइम में बच्चों के खानपान पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। उन्हें हल्का, सुपाच्य और स्वास्थ्यवर्धक आहार देना चाहिए। अतः हमने कुछ खाद्य पदार्थों का पता लगाया, जो तनाव दूर करने में कारगर हैं। इन्हें अपने बच्चों के आहार में शामिल करके अभिभावक तनाव से दूर रखने में मदद कर सकते हैं। ये पदार्थ हैं: विटामिन सी युक्त फल, सूखे मेवे, दही और डार्क चॉकलेट। अभिभावक बच्चे को डिनर टाइम पर करा दें।

इस तरह दें बच्चों का साथ

टाइमटेबल लेकर बच्चे के साथ बैठें और तय करें कि उसे पूरा कोर्स कब तक खत्म कर लेना है और कब से रिविजन शुरू करना है। हर विषय को छोटे-छोटे भागों में बांटकर, समय सीमा तय करके, पढ़ने की योजना बनाएं और उस योजना पर टिके रहने को प्रेरित करें। हर विषय का पाठ्यक्रम पढ़ने के साथ-साथ पिछले वर्षों के पेपर देखते चले तो बच्चे को अंदाज़ हो जाएगा कि किस तरह के सवाल पूछे जाते हैं।

हर विषय की पढ़ाई खत्म होने के बाद बच्चा उनके पुराने पेपर हल करे। इससे दिए गए समय में पेपर पूरा करने की आदत बनेगी। कोरोना काल में बच्चों की लिखने की आदत पर असर पड़ा है अतः पेपर हल करने से उन्हें लिखने का अभ्यास बना रहेगा।

साग में नहीं बचेगा एक भी बैक्टीरिया धोने से पहले इस्तेमाल करें ये सफाई के टोटके

साग और मक्की की रोटी नाम सुनते ही हर किसी के मुंह में पानी आ जाता है। बहुत से लोग इसे खाना पसंद करते हैं। खाने में स्वाद लगाने वाला साग बनाने में भी बहुत ही मुश्किल होता है। खासकर इसे धोते समय कई तरह की समस्या आती है। साग में बहुत जल्दी कीड़े लग जाते हैं इसलिए किसान इसे बचाने के लिए कीटनाशक दवाईयां मिलाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं इसलिए साग को अच्छे से धोना पड़ता है। लेकिन साग को धोना थोड़ा मुश्किल होता है। ऐसे में आपको आज कुछ ऐसे हैक्स बताते हैं जिनकी मदद से आप साग साफ कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

साग धोने से पहले साफ करें हाथ



साग धोने से पहले आप अपने हाथों को साफ कर लें। 20 सैकेंड तक अपने हाथों को अच्छे से धोएं क्योंकि हाथ में लगे हुए बैक्टीरिया साग पर लग सकते हैं। इसलिए साग धोने से पहले हाथों को धो लें।

गर्म पानी में होगा आसानी से साफ

साग में कीड़े बहुत ज्यादा लगते हैं क्योंकि इसमें पाया जाने वाला कीटनाशक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो



सकता है। ऐसे में साग बनाने से पहले गर्म पानी करें और उसमें साग डालकर अच्छे से धो लें। 10 मिनट तक साग को पानी में रखें ताकि यह अच्छे से साफ हो जाए।

सिरका निकालेगा कीटाणु

साग से बैक्टीरिया निकालने के लिए आप सिरके की मदद ले सकते हैं। एक बाउल में पानी डालकर उसमें सिरका डालें फिर इसमें 10-15 मिनट तक साग भिगोएं। तय समय के बाद साफ पानी के साथ साग को अच्छे से धो लें।

कैसे धोएं साग ?

- ✿ सबसे पहले आप एक बर्तन में थोड़ा पानी डालें। फिर इसमें एक टीस्पून बेकिंग सोडा मिलाएं।
- ✿ पानी में साग को अच्छे से डुबोकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। तय समय के बाद साग को नॉर्मल पानी से धोएं और सुखाने के लिए रख दें।
- ✿ सुखाने के बाद साग को अच्छी तरह से बारीक-बारीक काटकर रख दें।

ये टिप्स भी आएंगे काम

- ✿ इसके अलावा साग को धोने के लिए साबुन वाले पानी का इस्तेमाल न करें।
- ✿ साग साफ करने के लिए आप नैचुरल फ्रूट और वेजिटेबल क्लीनर का प्रयोग कर सकते हैं।
- ✿ फिटकरी वाले पानी से भी आप साग साफ कर सकते हैं। इससे साग में मौजूद सारे गंदे बैक्टीरिया आसानी से साफ हो जाएंगे।
- ✿ इसके अलावा साग को धोने से पहले आप अपने हाथ कवर कर लें।





खाने का तरीका भी बताता है कैसी है पर्सनालिटी जानें अपनी ईटिंग हैबिट

खाने का तरीका भी एक इंसान के बारे में बहुत कुछ कहता है। किसी को धीरे खाने की आदत होती है तो कोई जल्दी-जल्दी खाता है। यहां हम खाने के कुछ तरीके बताने जा रहे हैं जिनके जरिए पर्सनालिटी का अंदाजा लगाया जा सकता है।

पर्सनालिटी यानी व्यक्तित्व कैसा हो ये हर किसी के लिए जान लेना जरूरी है। किसी के बोलने का अंदाज, चलने का तरीका जैसी चीजें पर्सनालिटी डेवलपमेंट का हिस्सा होती हैं। साइकोलॉजी में भी बताया गया है कि किसी की आदतों से उसके व्यवहार का पता लगाया जा सकता है। आज के कंपटीशन वाले दौर में इनका खास ध्यान रखने की सलाह दी जाती है। क्या आप जानते हैं कि खाने का अंदाज भी गुड और बैड पर्सनालिटी को प्रजेंट करने का एक तरीका है। कई रिपोर्ट्स सामने आई हैं जिनके मुताबिक खाने का तरीका भी एक इंसान के बारे में बहुत कुछ कहता है। किसी को धीरे खाने की आदत होती है तो कोई जल्दी-जल्दी खाता है। यहां हम खाने के कुछ तरीके बताने जा रहे हैं जिनके जरिए पर्सनालिटी का अंदाजा लगाया जा सकता है।

सलीके से खाने वाले

खाते समय चीजों को गिराना बैड हैबिट से कम नहीं

है पर कुछ ऐसे भी होते हैं जो सलीके से खाना पसंद करते हैं। ये तरीका गुड पर्सनालिटी का हिस्सा है क्योंकि खुद को अच्छे अंदाज में प्रजेंट करने के लिए मैनर्स का खास खयाल रखना जरूरी है।

तेज-तेज खाने वाले

कुछ लोगों को आदत होती है कि वह तेज या जल्दी खाने के आदी होते हैं। समय बचाना अच्छी बात है लेकिन इस वजह से खाने के गिरने या दूसरों की नजरों में पर्सनालिटी के डाउन होने का डर बना रहता है। तेज खाने का नुकसान स्वास्थ्य को भी झेलना पड़ जाता है। इस तरीके से खाने की आदत के चलते चीजें पच नहीं पाती है और एसिडिटी या गैस की समस्या रहती है।

धीरे खाने वाले

सब्र या धीरज रखकर खाने से सेहत और दिमाग दोनों को फायदा होता है। इसका बड़ा फायदा है कि खाना गिरने से बच पाता है और आप बैड मैनर्स की कैटेगरी में आने से बचते हैं। दूसरों के आगे बैड इंप्रेशन से बचना चाहते हैं तो खाने के दौरान टाइम दें।

हर वक्त खाना

कई लोग ऐसे होते हैं जो भूख से हटकर भी खाते हैं और हर वक्त खाना भी पर्सनालिटी के लिए नेगेटिव माना जाता है।

मैनर के हिसाब से हर चीज का एक सही समय होता है और बेवक्त चीजों को करना व्यक्तित्व को नुकसान पहुंचाने जैसा है। ऐसा करने से बचें।



इंफेक्शन के कारण सबसे पहले गला और फेफड़े ही प्रभावित होते हैं। फेफड़ों में इंफेक्शन फैलने के कारण गले में दर्द, बुखार जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यदि आपको इंफेक्शन के कारण बदन दर्द, सर्दी, जुकाम और सीने में दर्द हो रहा है तो ये घरेलू नुस्खे आपकी परेशानी दूर कर सकते हैं। घरेलू उपाय आपको कोई नुकसान भी नहीं पहुंचाएंगे। सूखी खांसी के कारण यदि आपको सीने में दर्द हो रहा है तो यह घरेलू उपाय आपके काम आएंगे। चलिए जानते हैं इनके बारे में...

घरेलू नुस्खे करेंगे काम आसान

फेफड़ों में इंफेक्शन होने के कारण व्यक्ति को सबसे पहले खांसी ही प्रभावित होती है। खांसी दो तरह की होती है सूखी और बलगम वाली। यदि आपको सूखी खांसी है तो यह घरेलू नुस्खे आपके काम आएंगे।

लें भाप



सूखी खांसी में अगर आपके सीने में दर्द हो रही है तो आप भाप जरूर लें। भाप लेने से फेफड़ों में होने वाली जकड़न दूर होगी और आपको समस्या से आराम मिलेगा। यदि आपको भाप लेते समय ज्यादा परेशानी हो रही है तो आप ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। ह्यूमिडिफायर से कमरे में नमी बढ़ेगी और आपको सूखी खांसी से आराम मिलेगा।

गरारे करें

इसके अलावा इस समस्या से राहत पाने के लिए आप

सूखी खांसी और सीने के दर्द से पाना चाहते हैं आराम तो अजमाएं ये घरेलू नुस्खे

गर्म पानी में नमक डालकर गरारे कर सकते हैं। इससे भी आपको काफी आराम मिलेगा। रात को सोने से पहले गरारे करें इससे छाती और गले में होने वाला इंफेक्शन कम होगा।

रखें खुद को हाइड्रेट

सूखी खांसी होने पर आप खुद को हाइड्रेट रखें। सूखी खांसी के कारण गले पर जोर पड़ता है और खांसे समय गले की मांसपेशियों पर खिंचाव भी पड़ता है। ऐसे में आप अदरक को गर्म पानी में मिलाकर पिएं। इसमें शहद और नींबू मिलाएं। इससे वायरल इंफेक्शन दूर होगा और बैक्टीरिया का खतरा भी कम होने लगेगा।

शहद करेगा काम आसान



सूखी खांसी के कारण अगर आपको सीने में दर्द हो रहा है तो आप शहद खा सकते हैं। शहद का सेवन करके आपको सूखी खांसी से काफी आराम मिलेगा।

कैसे करें अपना बचाव ?

- ▲ यदि आपको सूखी खांसी है तो धूम्रपान से परहेज रखें
- ▲ प्रदूषण वाली जगहों पर न जाएं
- ▲ धूल वाले स्थान पर ना जाएं
- ▲ खाना खाने से पहले अपने हाथ अच्छे से धो लें
- ▲ अगर किसी संक्रमित व्यक्ति से मिल रहे हैं तो मुंह कवर कर लें।

ऑफिस में कलीग्स के साथ बॉन्डिंग बनाने में हो रही है मुश्किल तो फॉलो करें ये टिप्स



बनाने के लिए आप कौन से टिप्स फॉलो कर सकते हैं आइए जानें.

बातें ध्यान से सुनें

जब भी आपके कलीग्स आपके साथ बात करें तो उनकी बातों को ध्यान सुनें. कई बार हम अपना ही बोलते रहते हैं. इससे सामने वाला अपनी बात नहीं रख पाता है. ऐसे कम्युनिकेट करना काफी मुश्किल हो जाता है. अपने कलीग्स की बात को महत्व दें. इससे आप और आपके कलीग की नजदियां बढ़ेगी.

मुस्कुराएं

कुछ लोग मुंह बनाकर बैठे रहते हैं. लेकिन ये नकारात्मकता को दिखाता है. इस वजह से लोग आपसे दूर भागते हैं. कोशिश करें कि अपने चेहरे पर हल्की मुस्कान रखें. ये चीज आपके पॉजिटिव एटीट्यूड को दिखाती है. इससे लोग आपकी ओर अट्रैक्ट होते हैं.

शो ऑफ करने से बचें

कई बार हम शो ऑफ करने के चक्कर में चीजों को बहुत ही बढ़ा-चढ़ाकर बोलते हैं. ये हम पर ही भारी पड़ जाता है. ऐसे लोगों के साथ कोई ज्यादा देर रहना पसंद नहीं करता है. इसलिए अपने कलीग्स के सामने बड़ी-बड़ी बातें न बोलें. चीजों को उनके सामने सीधे तौर पर रखें. बनावटी बातों को करने से बचें.

डिस्कशन का हिस्सा बनें

जब आपके कलीग्स के बीच कोई बात हो रही है तो उसका हिस्सा बनें. कोशिश करें आप भी उसमें इवॉल्व हो सकें. अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो खुद को कटा-कटा महसूस करेंगे. जरूरी नहीं कि आप हर बात में बोलें. कुछ टॉपिक्स ऐसे भी होते हैं जिस पर आप अपनी राय भी दे सकते हैं. बता सकते हैं कि आप इस बारे में क्या सोचते हैं.

टी और लंच ब्रेक

टी और लंच ब्रेक के दौरान अपने कलीग्स के साथ आप अच्छे से इंटरैक्शन कर सकते हैं. ये एक समय है जब आप अपने कलीग्स के साथ एक अच्छा बॉन्ड बना सकते हैं.

अगर आपको नए ऑफिस में कलीग्स के साथ बॉन्डिंग बनाने में परेशानी हो रही है, तो आप यहां दिए गए टिप्स भी फॉलो कर सकते हैं. इससे आप अपने कलीग्स के साथ एक बेहतर बॉन्डिंग बना पाएंगे. ऑफिस में कलीग्स के साथ बॉन्डिंग बनाने में हो रही है मुश्किल तो फॉलो करें ये टिप्स नए ऑफिस में कलीग्स के साथ बॉन्डिंग बनाने में हो रही है मुश्किल तो फॉलो करें ये टिप्स

ऑफिस में बहुत से लोगों को अपने कलीग्स के साथ बॉन्डिंग बनाने में बहुत ही मुश्किल आती है. कई बार ये उनके कॉन्फिडेंस को कम कर देता है. इस वजह से काम करना भी बहुत ही मुश्किल हो जाता है. ऐसे में यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं. इन टिप्स को फॉलो करके आप अपने कलीग्स के साथ बेहतर बॉन्डिंग बनाने में कामयाब रहेंगे. इससे न केवल आपका काम करने में मन लगेगा बल्कि आपके काम की प्रोडक्टिविटी भी बढ़ेगी है. इससे आपको वर्कलोड भी कम लगता है.

आप ऑफिस में बहुत ही कंपर्ट के साथ काम कर पाते हैं. लेकिन कुछ लोगों के लिए अपने कलीग्स को इंप्रेस करना बहुत ही मुश्किल होता है. ऐसे में कलीग्स के साथ बॉन्डिंग

लिवर के लिए वरदान है चुकंदर डाइट में शामिल करने से मिलेंगे और भी फायदे



गलत खाने-पीने और ज्यादा जंक फूड का सेवन करने के कारण कई स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। इन्हीं स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है लिवर की समस्या। लिवर की समस्या से बचने के लिए लोग कई तरह की दवाईयां, इंजेक्शन और हैल्दी चीजों का सेवन करते हैं लेकिन आप सिर्फ एक चुकंदर के जरिए भी लिवर की समस्या से राहत पा सकते हैं। लिवर के अलावा चुकंदर खाने से और भी कई फायदे होते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

चुकंदर में पाए जाने वाले पोषक तत्व

चुकंदर में फॉस्फोरस, पोटेशियम और आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह पोषक तत्व खून बढ़ाने के साथ-साथ लिवर को एनर्जेटिक बनाए रखने में भी सहायता करते हैं। नियमित सही मात्रा में चुकंदर का जूस या फिर सलाद खाने से लिवर साफ होता है। खासकर यदि आपको फैटी लिवर की समस्या है तो आप चुकंदर का सेवन कर सकते हैं।

चुकंदर खाने के अन्य फायदे

दूर होगी खून की कमी

चुकंदर में मौजूद आयरन, पोटेशियम, फॉस्फोरस और सोडियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। नियमित चुकंदर खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है और शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर नियंत्रित रहने से खून की कमी भी पूरी होती है।

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल



चुकंदर का जूस शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की ऑक्सीकरण कम करता है जिससे यह



धमनियों में नहीं जमता। इसका सेवन करने से दिल की दौरे की समस्याओं का खतरा कम होता है।

शुगर कंट्रोल

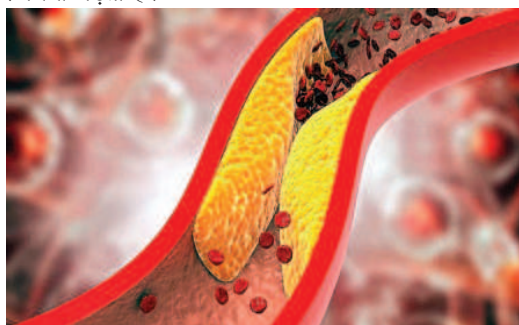
यदि आपको डायबिटीज की समस्या है तो आपके लिए भी चुकंदर का सेवन बहुत ही फायदेमंद हो सकता है। यह एक ग्लाइसेमिक इंडेक्स वेजिटेबल है जो शरीर में धीरे-धीरे खून का शुगर रिलीज करता है। इसका सेवन करने से शरीर में ब्लड शुगर नहीं बढ़ती।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल

चुकंदर में नाइट्रेट्स नामक पोषक तत्व की काफी अच्छी मात्रा पाई जाती है। यह बड़े हुए ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो जिन लोगों को हमेशा हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है उन्हें रोजाना कम से कम अपन डाइट में 100 ग्राम चुकंदर शामिल करना चाहिए।

कैंसर से बचाव

चुकंदर में बिटिन नाम के पोषक तत्व मौजूद होता है जो शरीर में कैंसर और ट्यूमर नहीं बनने देता। इसके अलावा यह रोगों से लड़ने और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने में भी मदद करता है। रोजाना इसका सेवन करने से शरीर का स्टैमिना बढ़ता है।





व्हाट्सएप पर मैसेज भेजते समय आप भी करते होंगे ये गलतियां! अब ठीक कर लीजिए

हम में से ज्यादातर लोग अपने स्मार्टफोन में व्हाट्सएप का इस्तेमाल तो करते हैं। लेकिन मैसेज भेजते समय अक्सर हम ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिसके बारे में हमें भी पता नहीं होता।

अगर आपसे पूछें कि आपने आखिरी बाक टेक्स्ट मैसेज कब भेजा होगा? तो शायद आपका जवाब हो कि एक मिनट पहले या कुछ घंटे पहले! लेकिन हम आपसे ऐसा सवाल अचानक क्यों कर रहें हैं? चलिए इसकी वजह भी आपको बता देते हैं। हम में से ज्यादातर लोग अपने स्मार्टफोन में व्हाट्सएप का इस्तेमाल तो करते हैं। व्हाट्सएप का इस्तेमाल लोग टेक्स्ट मैसेजेस के लिए ज्यादा करते हैं लेकिन मैसेज भेजते समय अक्सर हम ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिसके बारे में हमें भी पता नहीं होता।

टेक्स्ट मैसेज में इन्हीं गलतियों के कारण कई बार सामने वाला इंसान चिढ़ जाता है। आइए जानते हैं कि मैसेज करने के दौरान हम किन-किन गलतियों को करते हैं।

लोगों को Dear कहना

कुछ लोग मैसेज की शुरुआत ही Dear शब्द करते हैं। ये मैसेज करने का बेहद पुराना तरीका तो है ही लेकिन इसके साथ ही क्रिंज भी लगता है। अगर आपको कभी “थैंक्स डियर”, “हाय डियर”, “हैप्पी बर्थडे डियर” जैसे मैसेज

रिसीव हों, आप भी इस बात पूरी तरह सहमत होंगे। इससे बेहतर होगा कि आप डियर कहने की बजाय आप नाम से मैसेज कर सकते हैं।

One Word मैसेज

कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनकी आदत One Word मैसेज करने की होती है। ऐसे लोग कभी भी मैसेज के दौरान अपनी पूरी बात नहीं लिखते। जैसे- Hi, Wanna, Go, Lunch?, I am, Hungry? ऐसे तमाम शॉर्ट सामने वाले को गुस्सा दिला सकते हैं। टेक्स्ट मैसेज के दौरान ये किसी से भी बात करने का अच्छा तरीका नहीं है।

वॉयस नोट्स भेजना

क्या आप वाकई में लंबा टेक्स्ट लिखना नहीं चाहते? अगर ऐसा है तब हम वॉयस नोट्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन कई लोग सिर्फ 2 से 3 सेकंड लंबा ही वॉयल नोट भेजते हैं। ऐसा करने से जाहिर तौर पर गुस्सा आ सकता है। छोटे-छोटे वॉयस नोट्स लोगों को इर्रिटेट करने के लिए काफी हैं।

शॉर्ट फॉर्म में मैसेज

कई चीज तो हर कोई करता है। Never को nvr लिखने का चलन अभी भी नहीं गया। ऐसे मैसेज बीते जमाने में हुआ करते थे। How Are You? को hw r u? लिखा जाने लगा है, जो मैसेज करने का कूल तरीका तो माना जा सकता है लेकिन इससे सामने वाले पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

कैसे जानें कि कहीं आपको हाइपरटेंशन तो नहीं



हाई ब्लड प्रेशर यानि हाइपरटेंशन के संकेतों को पहचानें

हाई ब्लड प्रेशर एक ऐसी परेशानी है, जिसमें धमनियां पतली हो जाती है, जिसकी वजह से हार्ट को ब्लड पंप करने के लिए अधिक मेहनत लगती है। इस स्थिति को ही हाई ब्लड प्रेशर हो सकती है। इसके कारण हार्ट से जुड़ी बीमारियों का भी खतरा रहता है।

गुस्सा आना सामान्य प्रक्रिया है, लेकिन अगर आपको हर एक छोटी से छोटी बातों पर गुस्सा आए तो यह सामान्य नहीं। आधुनिक समय में कई लोगों को छोटी से छोटी बातों पर गुस्सा आना, सिरदर्द होना, घबराहट जैसा महसूस होता है। क्या आप इसके पीछे की वजह जानते हैं? अगर नहीं, तो एक बार



आंखों पर भी दिखता है असर

हाई ब्लड प्रेशर का असर आपकी आंखों पर भी नजर आता है। इसकी वजह से आपकी आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है। कुछ लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होने पर काफी धुंधला नजर आता है। अगर आपको धुंधला नजर आ रहा है तो एक बार ब्लड प्रेशर जरूर चेक कराएं। यह हाइपरटेंशन की ओर इशारा कर सकता है।

सांस लेने में परेशानी

कुछ लोगों को हाइपरटेंशन की स्थिति में सांस से संबंधित परेशानियां जैसे- छाती में दर्द और सांस लेने में तकलीफ महसूस, तेज सिरदर्द, सीढ़ियां चढ़ने पर सांस फूलना जैसे लक्षण दिखते हैं। हालांकि, इस तरह के लक्षण अस्थमा रोगियों में भी नजर आ सकते हैं। लेकिन ब्लड प्रेशर की स्थिति में भी इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

समझने में समस्या

हाई ब्लड प्रेशर बढ़ने पर कुछ मरीजों में कन्फ्यूजन की स्थिति भी देखी जा सकती है। इसकी वजह से उन्हें बोलने, समझने और समझाने में भी दिक्कत हो सकती है। यह हाइपरटेंशन का वॉर्निंग साइन हो सकता है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

स्किन पर दिखता है लक्षण

हाइपरटेंशन के मरीजों में स्किन पर भी कई तरह के बदलाव देखने को मिल सकते हैं। इसकी वजह से त्वचा पर लाल रंग के धब्बे नजर, हाथ-पैरों में सूजन भी हो सकती है। इस तरह के लक्षण को नजरअंदाज न करें। यह गंभीर समस्या की ओर इशारा कर सकता है।



डॉक्टरी सलाह जरूर लें। जी हां, खासतौर पर अपना ब्लड प्रेशर जरूर चेक कराएं। क्योंकि यह स्थिति हाई ब्लड प्रेशर यानि हाइपरटेंशन की ओर इशारा करती है। हाई ब्लड प्रेशर एक ऐसी परेशानी है, जिसमें धमनियां पतली हो जाती है, जिसकी वजह से हार्ट को ब्लड पंप करने के लिए अधिक मेहनत लगती है। इस स्थिति को ही हाई ब्लड प्रेशर हो सकती है। इसके कारण हार्ट से जुड़ी बीमारियों का भी खतरा रहता है। हाइपरटेंशन के कई अन्य लक्षण हो सकते हैं। आज हम आपको इस लेख में हाइपरटेंशन की पहचान कैसे करें के बारे में विस्तार से बताएंगे।

हाई ब्लड प्रेशर यानि हाइपरटेंशन से ग्रसित मरीजों को छोटी से छोटी बातों पर काफी ज्यादा गुस्सा आता है। इसके अलावा ऐसे व्यक्तियों को बिना वजह तनाव महसूस होता है। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से सलाह लें, वरना आपकी स्किन गंभीर हो सकती है।

हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन के लक्षणों को नजरअंदाज न करें। यह एक गंभीर स्थिति हो सकती है। अगर आपको हाइपरटेंशन के लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें, ताकि समय पर आपका इलाज शुरू किया जा सके।

बच्चों को हो गई है फूड एलर्जी तो पेरेंट्स इन तरीकों से करें खास देखभाल

छोटे बच्चों को कई तरह के रोग हो सकते हैं क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। वहीं कुछ रोग तो उन्हें गर्भावस्था में ही हो जाते हैं। उन्हीं रोगों में से एक है फूड एलर्जी। फूड एलर्जी बच्चे को तब होती है जब उन्हें भोजन में मौजूद प्रोटीन से शरीर को नेगेटिव असर होने लगे। बच्चे का शरीर प्रोटीन से लड़ने के बाद एंटीबॉडीज बनाने लगता है। यदि आपके बच्चे को भी फूड एलर्जी है तो उन्हें खाने के बाद परेशानी होने लगती है। वहीं कुछ बच्चों को खाना खाने के कुछ समय बाद ही बॉडी में रिएक्शन होने लगता है। तो चलिए आपको बताते हैं फूड एलर्जी बच्चे को क्यों होती है इसके कारण क्या हैं...

बच्चे को फूड एलर्जी होने पर क्या करें?

छोटे बच्चों को अक्सर फूड से एलर्जी होने लगती है ऐसे में यदि आपके बच्चों को भी ऐसी कोई परेशानी है तो उसे उल्टी करवाने का प्रयास न करें उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले



जाएं। क्योंकि फूड एलर्जी के कारण बच्चे को खाने से एलर्जी होने लगती है और खाना खाने के बाद उन्हें रिएक्शन हो सकता है।

फूड लक्षण

बच्चों को फूड एलर्जी के लक्षण कई बार जल्दी कई बार दरी से दिखते हैं। जैसे

- . कॉलिक की समस्या
- . कब्ज
- . मल में खून आना

कितनी तरह की होती है फूड एलर्जी?

फिक्स फूड एलर्जी

इस तरह की फूड एलर्जी में लक्षण साफ दिखाई देते हैं। शिशु या फिर बच्चे को जिस भी चीज से एलर्जी होती है तो वो चीज खाने से उनके शरीर में एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है।



साइक्लिकल फूड एलर्जी

इस तरह की फूड एलर्जी में बच्चों को कुछ चीज खाने के बाद तुरंत रिएक्शन नहीं दिखता कुछ समय के बाद रिएक्शन होता है। ऐसे में आप डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

कैसे करें शिशु का बचाव?



शिशु को फूड एलर्जी से बचाने के लिए उन्हें आप घरेलू उपाय इस्तेमाल कर सकते हैं। छोटे बच्चों को एक बार में एक ही भोजन देने की कोशिश करें, शिशु को हर 4-5 घंटे बाद खाने की कोई नई चीज खिलाएं। एक साल से पहले शिशु को गाय का दूध न दें। इसके अलावा बच्चे को कभी बाहर का बना हुआ खाना भी न दें। शिशु को खाना देते समय साफ-सफाई का खास ध्यान रखें।





40 के बाद भी बाल रहेंगे एकदम हेल्दी इन टिप्स के साथ महिलाएं करें बालों की देखभाल

उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। इसके अलावा 40 की उम्र के बाद महिलाओं के बाल सफेद होने लगते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिलाएं बालों में तेल लगाना भी छोड़ देती हैं जिसके कारण यह कमजोर होने लगते हैं। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं जिनके जरिए महिलाएं बढ़ती उम्र के साथ अपने बालों का ध्यान रख सकती हैं। तो आइए जानते हैं इनके बारे में...

साफ रखें बाल

उम्र चाहे कोई भी हो बालों को खास देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में आप उन्हें साफ रखें बालों को अच्छे से वॉश करें। खासतौर पर यदि आपके बाल ड्राई या फिर ऑयली है तो सावधानी बरतें। ऑयली बालों को रोज वॉश न करें इससे वह खराब हो सकते हैं ऑयली हेयर्स को आप हफ्ते में 3 बार धो सकती हैं। वहीं यदि आपके बाल ड्राई हैं तो हफ्ते में 2 बार बालों को जरूर धोएं।

न करें हीट

इस उम्र में बालों को हीट करने और हीटिंग टूल्स का प्रयोग करने से बचें। इस उम्र में बाल वैसे ही कमजोर होते हैं और हीट करने से यह डैमेज हो सकते हैं और उनमें मौजूद नैचुरल मॉइश्चर भी खत्म होने लगता है। आप कोशिश करें कि नैचुरल चीजों से ही बालों को नरिश करें।

ज्यादा शैंपू न करें इस्तेमाल

इस उम्र में बालों में ज्यादा शैंपू करने से भी यह खराब होने लगते हैं। इसमें पाया जाने वाला कैमिकल बालों को खराब कर सकता है। इसलिए बालों में ज्यादा शैंपू इस्तेमाल करने से बचें। इसके अलावा बालों में स्ट्रेटनिंग, कर्लिंग भी थोड़ा ध्यान से ही करवाएं। बढ़ती उम्र में इन सब चीजों को करवाने से आपके बाल खराब हो सकते हैं।

जरूर लगाएं तेल

बढ़ती उम्र में महिलाएं बालों में तेल लगाना छोड़ देती हैं लेकिन इसके कारण बाल खराब हो सकते हैं। क्योंकि तेल से अच्छा नैचुरल हेयर टॉनिक कोई और नहीं होता। खासकर आप नारियल तेल, बादाम तेल और आंवले का तेल बालों में लगा सकते हैं। तेल आपके बालों को जड़ों से मजबूत बनाता है। ऐसे में हफ्ते में कम से कम एक बार बालों में तेल जरूर लगाएं।

हाइड्रेटेड रखें बाल

बढ़ती उम्र के साथ बालों को हाइड्रेटेड रखना बहुत ही जरूरी है, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ-साथ त्वचा और स्कैल्प दोनों में कई तरह के बदलाव होते हैं जिसका असर बालों पर भी पड़ता है। यदि आपके बाल बहुत ही फ्रिजी हो रहे हैं तो इसका मतलब है कि आपकी बॉडी हाइड्रेटेड नहीं रहती। ऐसे में आप पानी का उचित मात्रा में सेवन जरूरी होता है। आप नारियल के पानी से बालों को धो सकती हैं। इसके अलावा बालों में लीव इन कंडीशनर का इस्तेमाल भी आप कर सकते हैं।



पेरेंट्स की इन गलतियों के कारण गुस्सैल बन सकते हैं बच्चे

हर माता-पिता चाहते हैं कि वह अपने बच्चों को अच्छी परवरिश दें। इसके लिए उन्हें थोड़ा सख्त भी होना पड़ता है। कई बार तो माता-पिता इतने गुस्सा हो जाते हैं कि बच्चों पर ज्यादा चीखने चिल्लाने लगते हैं। हर बात पर डांटने और चीखने चिल्लाने के कारण बच्चे के अंदर गुस्सा भरने लगता है। पेरेंट्स की कुछ आदतें बच्चों को गुस्सैल बना सकती हैं जिसके कारण वह चिड़चिड़े स्वभाव के हो जाते हैं। तो आइए जानते हैं इन आदतों के बारे में...



पेरेंट्स के व्यवहार के कारण

बच्चे अपने माता-पिता को देखकर ही सब सिखते हैं। बच्चे के सामने अगर आप एक-दूसरे की बुराई करते हैं तो इसका प्रभाव बच्चे की पर्सनैलिटी पर पड़ता है। इसके अलावा कई बार पेरेंट्स अपने झगड़ों में बच्चों को भी घसीट लेते हैं जिसके कारण उनके मन में गुस्सा पैदा होने लगता है।

किसी के सामने बेइज्जत करना

यदि आप अपने बच्चों के साथ इज्जत से बात नहीं करते या लोगों के सामने उसे डांटते रहते हैं तो इससे भी उनके व्यवहार में गुस्सा पैदा हो सकता है। जितना आप बच्चे को इज्जत देकर उसके साथ व्यवहार करेंगे वो भी उतना ही पॉजिटिव रहना सीखेगा।

घर का माहौल

यदि घर में नेगेटिव माहौल है हर समय लड़ाई झगड़ा रहता है तनाव का माहौल है तो भी बच्चे पर इसका असर पड़ सकता है। ऐसे में बच्चे घर के बाहर भी गुस्सैल होने लगते हैं और दूसरों के साथ भी बुरा व्यवहार करने लगते हैं।

हर समय किसी की बुराई करना

अगर आप अपने बच्चों के सामने हर समय किसी से शिकायत करते हैं तो इसका प्रभाव उन पर पड़ता है। वह भी हर किसी की शिकायत करने लगते हैं। ऐसे में आप अपनी इस आदत को ठीक करके बच्चे का गुस्सैल स्वभाव ठीक कर सकते हैं।

गुस्से में कोई चीज सिखाना

अगर आपका बच्चा गुस्से में है तो उसे कोई भी चीज न सिखाएं इससे उसका मूड और खराब होगा और आप उसे जो कुछ भी सिखाएंगे वह और भी ज्यादा इरिटेड होगा। ऐसे में इस बात का ध्यान रखें कि अगर बच्चा पहले से गुस्से में है तो उसे शांत होने दें फिर ही कोई बात सिखाएं।

बार-बार एक बात बोलते रहना

इसके अलावा अगर आप बच्चों को बार-बार एक ही बात बोलते रहेंगे तो इस बात से भी वह इरिटेड हो सकते हैं। ऐसे में उनका गुस्सा किसी और पर निकलेगा। अगर आप बच्चे को कोई बात सिखा रहें तो ज्यादा समय न लें और एक बात को बार-बार बोलकर बच्चे को मूड़ खराब न करें।





याददाश्त बढ़ानी है तो सुबह खाली पेट खाएं ये ड्राई फ्रूट्स मिलेंगे और भी स्वास्थ्य सुविधाएं

शरीर को हैल्दी रखने के लिए स्वस्थ खान-पान बहुत ही आवश्यक है। खासकर हैल्दी चीजों का सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है और शरीर लंबे समय तक स्वस्थ भी रहता है। परंतु कई बार लोग सुबह उठकर ऐसी चीजों का सेवन कर लेते हैं जिसके कारण शरीर को नुकसान हो सकते हैं क्योंकि ऐसा माना जाता है खाली पेट जो भी चीज खाई जाती है उसका सीधा असर स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसे में आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताते हैं जिनका सेवन करने से शरीर को ढेरों फायदे होंगे। यह पचाने में भी आसानी होती है। आइए जानते हैं इनके बारे में...

बादाम

यह पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनमें प्रोटीन, आयरन, फॉस्फोरस, फाइबर जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। रोज सुबह खाली पेट इनका सेवन करने से दिमाग तेज होता है और याददाश्त भी बढ़ती है। यह शरीर को स्वस्थ रखने में भी मदद करते हैं।

अंजीर

अंजीर भी स्वास्थ्य के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसका सेवन करने से कब्ज दूर होती है। रात को भिगोकर रखने से यह और भी सॉफ्ट हो जाती है जिसके कारण इसे पचाने में भी आसानी होती है। ऐसे में आप इसका सेवन कर सकते हैं। अंजीर खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है और शरीर की कमजोरी भी दूर होती है।

अखरोट

अखरोट रात भर भिगोकर आप सुबह इनका सेवन कर सकते हैं। रूटीन में अखरोट खाने से मैमोरी शार्प होती है और याददाश्त भी बढ़ती है। अखरोट खाने से मेटाबॉलिज्म का स्तर बढ़ता है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। इसमें आयरन, कैल्शियम, पौटेशियम, फोलेट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को कई तरह की बीमारियों से दूर रखने में मदद करते हैं।

किशिमिश

किशिमिश औषधीय गुणों से भरपूर होती है इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, प्रोटीन, फाइबर काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। नियमित किशिमिश खाने से शरीर में से कमजोरी दूर होती है और शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर भी बढ़ता है। इसके 6-7 दाने आप पानी में भिगोकर सुबह इनका सेवन कर सकते हैं। खाली पेट इसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी मजबूत होगी और पाचन तंत्र भी स्वस्थ रहेगा।

छुहारा

छुहारा भी शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। रात में भिगोकर इसका सेवन करने से आपके शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ेगी और पाचन तंत्र मजबूत बनेगा। इसके अलावा सुबह छुहारा खाने से आपका वजन भी कम होगा। इसका सेवन करने से आपकी हड्डियां मजबूत होती हैं और शरीर में से कमजोरी दूर होती है।

नोट: शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आप इन चीजों का सेवन कर सकते हैं लेकिन यदि आपको कोई बीमारी या फिर् एलर्जी है तो डॉक्टर से पूछकर ही इसका सेवन करें।

इस उम्र में देना शुरू करें बच्चों को फलों का जूस

मजबूत होगी इम्यूनिटी दूर रहेगी बीमारियां

पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियां और फल सिर्फ बड़ों के लिए ही नहीं बल्कि बच्चों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इसमें मौजूद तत्व बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास को बढ़ाने में मदद करते हैं। बच्चे को सब्जियां 3 साल के बाद दी जा सकती हैं, परंतु उन्हें फल खाने की आदत आप छोटी उम्र में ही डाल सकते हैं। यदि बच्चे फल नहीं खाते तो आप उन्हें फलों का जूस बनाकर दे सकते हैं। फलों का जूस बच्चे के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि कब आप बच्चे को फ्रूट जूस देना शुरू कर सकते हैं...

इस उम्र में दे बच्चे को फ्रूट जूस

एक शोध के अनुसार, 12 महीने या फिर 1 साल से कम उम्र से पहले बच्चे को फ्रूट जूस न दें। क्योंकि 1 साल से छोटे बच्चों को फ्रूट जूस का कोई फायदा नहीं होता क्योंकि इसमें



प्राकृतिक चीनी मौजूद होती है। प्राकृतिक चीनी का सेवन करने से बच्चे के शरीर पर कोई भी असर नहीं दिखता। 1 साल की उम्र के बाद आप उन्हें फ्रूट जूस दे सकते हैं। इससे बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर होगा। एक्सपर्ट्स के अनुसार, 1 साल के बाद आप बच्चे को दिन में 60से120 मिली फ्रूट जूस दे सकते हैं। यह जूस बच्चे की हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद रहेगा।



बच्चे को कौन सा जूस पिला सकते हैं?

आप बच्चे को गाजर, चकुंदर, सेब, संतरा और अंगूर का जूस पिला सकते हैं। इन फलों में विटामिन-सी और फाइबर पाया जाता है जो बच्चे को इम्यूनिटी मजबूत बनाने में मदद करता है।

जूस पीने से होंगे बच्चे को यह फायदे

इम्यूनिटी मजबूत

फ्रूट जूस पीने से बच्चे को इम्यूनिटी मजबूत बनेगी। इम्यूनिटी मजबूत होने पर बच्चे को बैक्टीरिया और किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाव रहेगा और कई तरह की बीमारियां भी दूर रहेगी।

शरीर को मिलेगी एनर्जी

जूस पीने से बच्चे के शरीर को एनर्जी मिलती है और थकान जैसी समस्याओं से भी बचाव रहता है।

पाचन क्रिया बनेगी मजबूत

फ्रूट जूस में विटामिन-सी मौजूद होता है। इसका सेवन करने से बच्चे की पाचन क्रिया मजबूत होती है।

शरीर की सूजन होगी कम

जूस में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से बच्चे के शरीर में सूजन भी कम होगी।



आपको तंदुरुस्त रखेंगे मूंग के अंकुरित दाने

प्रातः का नाश्ता आपको दिन में कार्य करने की शक्ति देता है। इसलिए प्रातः का नाश्ता पौष्टिक होना आवश्यक होता है। कुछ लोग प्रातः जल्दी में या तो नाश्ता करते नहीं हैं और यदि करते भी हैं तो आधा पेट ही करते हैं। किन्तु ऐसा करना सेहत के लिहाज से ठीक नहीं हो सकता है। इसलिए

साथ ही प्रातः का नाश्ता दिन में कार्य करने की एनर्जी देता है, किन्तु हम यदि प्रातः को भारी तली हुई चीजें अपने नाश्ते में सम्मिलित करते हैं तो उससे सुस्ती आने लगती है। अंकुरित मूंगदाल मेटाबोलिक रेट को बढ़ाती है, जिससे हमारी बॉडी को अधिक वक़्त तक एनर्जी मिलती है, जिससे काम करते



प्रातः

का नाश्ता पोषक तत्वों से भरपूर तथा सेहतमंद होना चाहिए। आप प्रातः नाश्ते में अंकुरित मूंगदाल को सम्मिलित कर सकते हैं, जो एक बेहद हेल्दी ऑप्शन है। इसे आप सरलता से बना सकते हैं।

वही प्रातः के नाश्ते में पोषक से भरपूर चीजें लेनी काफी जरूरी होता है। अंकुरित मूंगदाल को नाश्ते में सम्मिलित करने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। मूंग दाल में फाइबर पाया जाता है जो आपके पेट में होने वाली दिक्कतों को दूर करता है। जिन व्यक्तियों को पेट में भारीपन तथा कब्ज की परेशानी रहती है, उन्हें अपने नाश्ते में भारी चीजें खाने के स्थान पर मूंगदाल के स्प्रौट्स सम्मिलित करने चाहिए। ये स्वास्थ्य के लिए सेहतमंद भी होता है तथा इससे आपका पाचन तंत्र भी उचित रहता है।

वक़्त

सुस्ती नहीं आती है।

इसलिए प्रातः को नाश्ते में अंकुरित मूंग दाल सम्मिलित करना चाहिए। इसी के साथ जरूरी है की हम अपने नाश्ते में पौष्टिक आहार का सेवन करें, तभी हम स्वस्थ रहेंगे।



रोजाना खाली पेट पीएं ये जूस हर बीमारी से मिलेगा छुटकारा



लौकी का जूस बनाने की आवश्यक सामग्री:-

- 1 लौकी
- 1/2 टी स्पून जीरा पाउडर
- 1/2 टी स्पून काली मिर्च कुटी
- 1 इंच टुकड़ा अदरक
- 2 टी स्पून नींबू रस
- 2 टेबलस्पून पुदीना पत्ते
- 1 गिलास ठंडा पानी
- स्वादानुसार नमक
- 4-5 आइस क्यूब्स

लौकी का जूस बनाने के लिए आप सबसे पहले लौकी लें। फिर आप इसको अच्छे से छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। तत्पश्चात, आप पुदीना पत्तों को भी धोकर बारीक काट लें। फिर आप ब्लेंडर में कटी हुई लौकी, जीरा पाउडर, काली मिर्च एवं अदरक के टुकड़े डालें। इसके बाद आप इसमें थोड़ा सा नमक एवं नींबू का रस डालकर ब्लेंड कर लें। फिर आप ब्लेंडर का ढक्कन खोलकर इसमें ठंडा डालकर पानी मिला दें। फिर आप एक बार और पेस्ट को लगभग 1-2 मिनट तक ब्लेंड कर लें। इसके बाद आप इस जूस को एक सर्विंग गिलास में डालें तथा ऊपर से दो-तीन आइस क्यूब्स डाल दें। अब आपका पौष्टिकता से भरपूर लौकी का जूस बनकर तैयार हो चुका है।

लौकी एक हरी सब्जी है जोकि विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन के, आयरन, फोलेट, मैग्नीशियम, जिंक एवं पोटैशियम जैसे गुणों से भरपूर होती है। इसके अतिरिक्त लौकी में पानी की भी अच्छी मात्रा मौजूद होती है इसलिए इसके सेवन से आपका पेट हेल्दी बना रहता है। सामान्य तौर पर लौकी की सब्जी, पकौड़े या हलवा खूब पसंद किया जाता है। मगर आज अहम आपके लिए लेकर आये है लौकी का जूस बनाने की रेसिपी।

लौकी का जूस की विधि:-



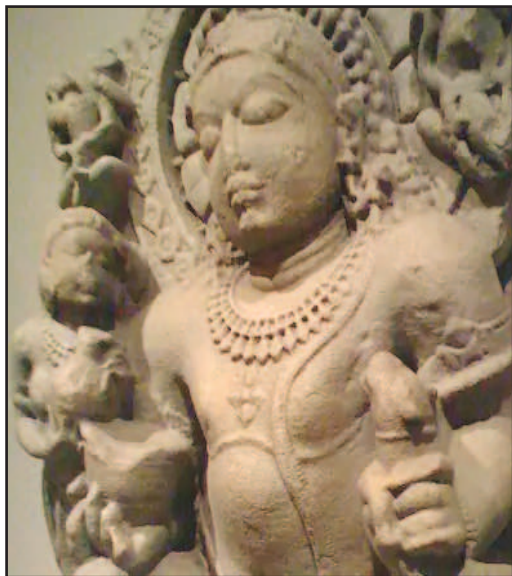
ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन के, आयरन, फोलेट, मैग्नीशियम, जिंक एवं पोटैशियम जैसे गुणों से भरपूर होती है।

क्या फेंगशुई के प्रतीक चिह्न हिंदू यक्ष देवता कुबेर से प्रेरित हैं?

प्राचीन भारत में कुबेर की जितनी पूजा होती थी, उतनी आज नहीं होती है। बौद्ध और जैन धर्मों के उदय के बाद भी मणिभद्र जैसे संरक्षण और उपजाऊपन के देवताओं के रूप में कुबेर उनकी मायथोलॉजी के हिस्सा थे।

ऐसी कई हिंदू, जैन और बौद्ध कथाएं हैं, जिनमें यक्ष लोगों को पहेलियां बताते और परेशान करते हैं। यक्ष विचित्र, विकृत, बौने और मोटे जीव हैं। वे शिव की संगत पसंद करते हैं, क्योंकि एकमात्र शिव ही हैं जो उनके इस घिनौने रूप को स्वीकारते हैं। वे झीलों से जुड़े हैं। महाभारत में जब पांडवों ने एक यक्ष की अनुमति लिए बिना झील से पानी पी लिया, तब उसने उन्हें मार डाला और केवल तभी पुनर्जीवित किया जब युधिष्ठिर ने उसके सारे प्रश्नों के उत्तर दे दिए। कुबेर इन्हीं यक्षों के राजा हैं, जो हिमालय में कैलाश पर्वत के पास स्थित अलकापुरी में रहते हैं।

यक्ष संपत्ति के संरक्षक भी हैं। कुबेर देवताओं के खजाने हैं। कुछ लोग उन्हें समुद्र के देवता 'वरुण' का रूप भी मानते हैं। फलस्वरूप, वे लक्ष्मी के पिता हैं। कुछ लोग उन्हें लक्ष्मी के भाई मानते हैं। तो कुछ और लोग मानते हैं कि कुबेर की पत्नियां विकास की देवी 'रिद्धि' और संचय की देवी 'निधि' लक्ष्मी के ही दो रूप हैं। कहते हैं कि कुबेर इतने धनी हैं कि उनका वाहन एक मनुष्य है। अन्य देवताओं के वाहन प्राणी हैं- शिव का बैल, विष्णु का गरुड़, लक्ष्मी का हाथी। लेकिन कुबेर मनुष्य पर सवार होते हैं। यह संभवतः इस बात का प्रतीक है कि मनुष्य संपत्ति का गुलाम बन गया है। प्राचीन काल में कुबेर की प्रतिमाएं सौभाग्य और समृद्धि के लिए बौद्ध विहारों और जैन मंदिरों में भी रखी जाती थीं। यक्षों के मोटे पेट को हाथ लगाना शुभ माना जाता था। जैन बौद्ध धर्म में 'लॉफिंग बुद्ध' की प्रतिमा का हिंदू धर्म की यक्ष-मूर्तियों से निकट का संबंध है। यक्ष वाइकिंग मायथोलॉजी के इवार्फ और आयरलैंड की मायथोलॉजी के गॉब्लिन से लगभग मिलते-जुलते हैं। वे मूलतः भौतिक जीव थे। लोग उनके रूप से डरते तो थे, लेकिन उनके धन के लिए उन्हें चाहते भी थे। यक्ष जल-देवता थे। जल के होने से संपत्ति बढ़ती थी और फलस्वरूप वहां यक्ष भी आते थे। नागाओं और गंधर्वों के जैसे यक्ष भी मनुष्यों की बस्तियों के बाहर जंगलों में रहते थे। उपजाऊपन की खोज में प्राचीन भारतीय पेड़ों के नीचे, झरनों के बगल में या गुफाओं में उनकी पूजा करते थे। जैसे-जैसे धर्म संगठित होते गए, वैसे-वैसे इन देवताओं का महत्व घटता गया। आजकल यक्षों की प्रतिमाएं मंदिरों के किनारों की दीवारों पर पाई जाती हैं। लेकिन, जैसे हमारी अर्थव्यवस्था पर समाजवाद से अधिक पूंजीवाद का असर बढ़ रहा है, वैसे इन देवताओं का महत्व भी अब धीरे-धीरे बढ़ता जा रहा है। ध्यान देने की



बात है कि कैसे भारतभर में फेंगशुई के चिह्न लोकप्रिय होते जा रहे हैं, जैसे ड्रैगन, तोंदुए साधु, भाग्य के देवता और सोने के सिक्कों के ढेर पर स्थित मेंढक। ये सभी जल-देवता हैं, जो कुबेर से प्रेरित हैं और चीन के यक्ष हैं।

जब देवी और गणेशजी ने सिखाए थे सबक

कुबेर यह जानने के लिए प्रसिद्ध थे कि कब खर्च करना है और कब नहीं। एक बार संपत्ति को लेकर उनका अभिमान इतना बढ़ गया कि उन्हें सबक सिखाने के लिए स्वयं गणेश ने उनके घर जाकर सारा भोजन खा लिया। इससे उन्हें सीख मिली कि आध्यात्मिक संपत्ति के विपरीत भौतिक संपत्ति घट सकती है। एक और बार वे अपनी संपत्ति की डींग हांक रहे थे। तब शिव की सहवासिनी (देवी) ने कुबेर की एक आंख ले ली और उसके बदले दूसरी आंख लाने की चुनौती दी। कुबेर वह नहीं कर सके और जान गए कि संपत्ति सभी समस्याओं का हल नहीं है। जब रावण के भगाने पर बनाई थी अलंका कहते हैं कि दक्षिणी समुद्र के बीच स्थित सोने की लंका कुबेर ने बनाई थी। उनके पिता वैश्रव की दो पत्नियां थीं। एक ने यक्षों को जन्म दिया और दूसरी ने राक्षसों को। राक्षसों के राजा रावण को कुबेर की समृद्धि से इतनी ईर्ष्या हुई कि उसने कुबेर को लंका से भगा दिया और वहां स्वयं शासन करने लगा। कुबेर ने उत्तर में जाकर अलंका स्थापित की, वह नगरी जो लंका नहीं थी। अलंका का नाम अलकापुरी हो गया। वास्तु-शास्त्र में दक्षिण मृत्यु व बदलाव से और इसलिए राक्षसों से जुड़ा है, जबकि उत्तर विकास, समृद्धि तथा स्थायित्व और इसलिए यक्षों से जुड़ा है।

बाल कहानी : झाड़ फूंक

किसी नगर में नरेन्द्र नाम का एक निकम्मा और आलसी लड़का रहता था। उसकी माँ जब उसे पढ़ने को कहती तो वह मुँह बिचका देता कहता माँ मुझ पर आलस का भूत सवार हो जाता है। जब तक यह भूत न उतरे मैं कैसे पढ़ूँ। अनपढ़ माँ को सचमुच लगने लगा कि नरेन्द्र पर कोई भूत सवार है। उसने अपनी पड़ोसन माया से जाकर बड़ी गम्भीरता से कहा। नरेन्द्र को जाने क्या हो गया है। बैठा रहता है, पढ़ने को मन नहीं करता। हर समय उदास मुंह लटकाये हुए जाने क्या बोलता रहता है।

माया ने सुना तो सोचा नरेन्द्र को जाकर देख ही आये अतः वह उसके साथ ही चल दी। नरेन्द्र को पता न था कि माँ इतनी जल्दी लौट आयेगी। वह तेजी से अपने कॉमिक्स ढूँढ़ने लगा था सारी शेल्फ की किताबें उसने नीचे पटक दी थी और सामने माँ को किसी के साथ आता देखकर उसने तेजी से सारी किताबें वापस शेल्फ पर रख दी। माया ने दूर से ही नरेन्द्र को फुर्ती से काम करते देख लिया था।

वह बच्चों को मनोविज्ञान से भली-भाँति परिचित थी और ऐसे कई बच्चों को सुधार चुकी थी जिन्होंने माँ-बाप के नाक में दम कर रखा था। एकाध बार उसने नरेन्द्र की माँ को बताया था कि वह कई बच्चों के भूत उतार चुकी है। इसीलिए ही नरेन्द्र की माँ वहाँ आई थी।

माया दबे पाँव नरेन्द्र की हरकतें देखने लगी नरेन्द्र ने अब कॉमिक्स उठा लिए थे और पढ़ना शुरू कर दिया था। सामने माया को देखते ही उसने कॉमिक्स छुपा लिए और सिर पकड़ कर लेट गया। माया पास आकर बोली, “ओह तो अब यह भूत तुम पर सवार हो गया है।

नरेन्द्र की माँ और गम्भीर हो गई। नरेन्द्र ने भी बड़ा दयनीय मुँह बनाया हुआ था। माया ने उसके चारों तरफ चक्कर काटकर फिर पूछा।

“क्यों नरेन्द्र कभी ऐसे तो नहीं होता कि तुम्हें एकदम फुर्ती आ गई। तुमने किताबें पटकी फिर ठीक किया। फिर तेज-तेज काम करने के लिए तुम्हारे हाथ तेजी से चलने लगे। अभी तुम शेल्फ जो ठीक कर रहे थे।

नरेन्द्र एकदम बोला “हाँ, हाँ ऐसा ही तो होता है।” माया बोली तब तो तुम पर दो भूत सवार हैं एक आलस का दूसरा फुर्ती का। फुर्ती वाला तुम्हारे हाथ लम्बे करता है। आलस वाला, तुम्हारे हाथ छोटे कर देता है अगर दोनों में तालमेल न रहा तो।

“तो क्या होगा?” नरेन्द्र ने पूछा।

तो हो सकता है हाथ लम्बे हो जाये व बिल्कुल छोटे। देखू तो तुम्हारे हाथ!

माया ने दोनों हाथ अपने हाथ में लेते हुए फिर कहा। अरे रे तुम्हारे दायें हाथ की ऊंगलियाँ तो छोटी हो गई। ठहरो। मैं ठीक कर दूँ। कहकर उसने उसकी ऊंगलियों को हाथ से थोड़ा-थोड़ा खींच दिया फिर बोली लगता है तुम इस हाथ में कलम या पेन कभी नहीं पकड़ते यह ऊंगलियाँ तो पेन वगैरा के बगैर उठती ही नहीं मुड़ने लगती है।

नरेन्द्र ने अपनी ऊंगलियों को बार बार टटोला। माया फिर बोली खैर ठीक हैं आलस के भूत को भगाने का आसान तरीका है, फुर्ती के भूत को सोने न दिया जाये।

आलस उसे बार बार सुला कर तुम्हें निकम्मा बना रहा है। धीरे-धीरे तुम्हारी ऊंगलियाँ इतनी छोटी हो जाएगी कि हथेली ही बाकी नजर आयेगी। और यह कहकर माया देवी वहाँ से चली गई। नरेन्द्र ने यह सुना तो उठ बैठा। हाथ में पेन्सिल तो उठा ली फिर उसे लगा उसमें फुर्ती आ रही है। वह तेजी से उठा कि तभी आलस हो आया। सोचने लगा कितने मजे से सोया था उह! फिर पढ़ाई-पढ़ाई! आराम से बढ़कर कुछ नहीं नरेन्द्र धम्म से बैठ गया। उसे माया देवी की बातें ध्यान हो आई। याद आया आलस का भूत फुर्ती के भूत को सुलाना



चाहता है। “अच्छा यह बात है।” कहकर नरेन्द्र ने अपने आप को थपथपाया। मन ही मन उसे लगा आलस और फुर्ती के भूत आपस में कुश्ती खेल रहे हैं। नरेन्द्र ने तुरंत अम्पायर की तरह सीटी बजा दी। फिर बस्ता संभाला और पढ़ना शुरू कर दिया। माया अब नरेन्द्र के पास रोज आती और उसे दिनों दिन फुर्तीला देखकर खुशी से फूली न समाती।

बाद में उतर गया आलस का भूत नरेन्द्र में अचानक परिवर्तन देखकर सभी खुश थे। जो भी नरेन्द्र की माँ से इस परिवर्तन की कहानी पूछने आता तो बेचारी कहती। पड़ोस में माया देवी है उसी ने नरेन्द्र का भूत उतारा है। एक दिन आकर ऐसी झाड़-फूंक कर गई कि नरेन्द्र को ठीक कर दिया। कहते हैं उसने बड़े-बड़े भूत उतारने के सेन्टर खोल रखे हैं।

माया देवी ने उन्हीं दिनों अपने घर के बाहर एक बोर्ड लटका दिया था। जिस पर बड़े बड़े अक्षरों में लिखा था। बच्चों ने नाक में दम कर रखा है, आपको तंग करने का उन पर भूत सवार है या आलस के भूत ने उन्हें आ जकड़ा है तो उन्हें यहाँ लाइये। उनकी मुफ्त झाड़-फूंक होगी।

लेकिन नरेन्द्र ने खुद ही अपने आलसी और निकम्मे दोस्तों को आलस और फुर्ती के भूतों के किस्से सुनाकर सबके आलस के भूत उतार दिये हैं। अब और किसी को झाड़-फूंक की जरूरत हो तो अपने भीतर बैठे आलस के भूत को भगा दे वरना बाद में मुश्किल होगी।

पेट के कीड़े मारे पलाश बुखार और चर्मरोग में फायदेमंद घेंघा होने से बचाए



पलाश कई औषधीय गुणों से भरपूर है। पलाश के फूल, बीज और गोंद का इस्तेमाल कई बीमारियों को ठीक करने में किया जाता है।

आज हम पलाश के औषधीय गुणों के बारे में आयुर्वेदार्थ डॉ. आर. अचल से जानेंगे।

पेट के कीड़े खत्म करने में मददगार

पलाश के बीज का इस्तेमाल पेट से जुड़ी समस्याओं से राहत दिलाने में किया जाता है। पेट से जुड़े विकारों में राहत दिलाने के साथ साथ पलाश के बीज पेट के कीड़े खत्म करने में भी मददगार साबित होते हैं। कई आयुर्वेदिक दवाइयों में इसका इस्तेमाल किया जाता है।

बुखार में फायदेमंद

पलाश के फूलों का सेवन बुखार में आराम दिलाता है। कई आयुर्वेदिक डॉक्टर बुखार में मरीजों को पलाश के फूल से बनी दवा देते हैं। कई रिसर्च में भी इस बात का जिक्र है।

कुष्ठ रोग में लाभदायक

पलाश का फूल कुष्ठ रोग के इलाज में भी लाभदायक है। कुष्ठ रोग एक तरह के संक्रमण, माइक्रोबैक्टेरियम लेप्टो नामक बैक्टीरिया से होता है।

इस बीमारी में नसों, मांसपेशियों और त्वचा प्रभावित होती है। इसके उपचार में पलाश के फूल कुछ हद तक मददगार होते हैं। पलाश के फूल में एंटीलेप्रोटिक प्रभाव होता है, जो कुष्ठ रोग से निजात दिलाने में मददगार होता है।

पलाश की छाल का जूस घेंघा में फायदेमंद

पलाश की छाल का जूस घेंघा में असरकारक है। घेंघा जिसे गॉइटर भी कहते हैं, यह ऐसी बीमारी है, जिसमें थायराइड ग्लैंड्स बढ़ जाते हैं और गले में सूजन आ जाती है।

पलाश की छाल में थायराइड हॉर्मोन को नियंत्रित करने वाला गुण होता है। इसलिए इसकी उपयोगिता पर वैज्ञानिक अभी और रिसर्च कर रहे हैं।

चर्मरोग में पलाश गुणकारी

पलाश के गोंद का इस्तेमाल चर्मरोग को ठीक करने में किया जाता है। पलाश के पेड़ से निकलने वाला रस यानी पलाश का गोंद दाद (फंगस की वजह से होने वाला स्किन इन्फेक्शन) के प्रभाव को कम कर सकता है।

पलाश की छाल में एंटीफंगल गुण भी पाया जाता है, जो संक्रमण फैलाने वाले फंगस को खत्म करने में सहायक हो सकता है।

पलाश के अलावा ये फूल भी फायदेमंद

जैस्मिन और मेरीगोल्ड:
पाचन तंत्र के लिए

लैवेंडर:
तनाव से राहत दिलाता है

गुलाब:
एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण, हार्ट के लिए फायदेमंद

सूजन में पलाश के फूल के फायदे

पलाश के फूलों का अर्क शरीर की सूजन में आराम दिलाता है। एनसीबीआई के शोध में यह पाया गया है कि पलाश के फूल में मेथनॉलिक अर्क होता है।

इस अर्क में एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ये घाव के कारण होने वाली सूजन को कम करने में सहायक हो सकते हैं। वहीं, इसमें मौजूद ब्यूटिन, ब्यूट्रिन, आइसो ब्यूट्रिन और आइसोकोरोप्सिन नामक तत्व भी सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

जहां महिलाओं ने विकास किया है वहां सब लोगों का हर तरह से विकास हुआ है

बालिका वधू : कमी आ रही है

दो दशक पहले तक विश्व में प्रति चार लड़कियों में एक अल्पवय में ब्याही जाती थी, आज यह अनुपात बदलकर पांच में से एक का हो गया है। फ़िलहाल भारत में 27 प्रतिशत विवाहिताएं ऐसी हैं, जिनका बाल-विवाह हुआ है। बाल-विवाह अशिक्षा, मातृ-मृत्युदर और शिशु-मृत्युदर से सीधे जुड़े हैं। बालिकाएं जल्द मां बनती हैं, इसलिए कम उम्र में विवाह न हो, इसके मद्देनजर देशों ने अपने-अपने स्तर पर कठोर क़ानून भी बनाए हैं। ये नियम मानवाधिकारों की सुरक्षा तो कर ही रहे हैं, बालिकाओं के स्वास्थ्य व शिक्षा की भी हिफ़ाज़त कर रहे हैं।

शिक्षा : शाला में बढ़ी संख्या

वैश्विक स्तर पर 1998 के मुकाबले आज 7.9 करोड़ लड़कियां विद्यालयों में अधिक हैं। भारत में फ़िलहाल 72 प्रतिशत महिलाएं (15-49 आयुवर्ग) शिक्षित हैं। यह पिछले वर्षों की तुलना में बालिका शिक्षा में संतोषजनक वृद्धि का सूचक है।

बीते 25 सालों में विकासशील देशों ने बालिकाओं की शिक्षा के लिए भरपूर प्रयत्न किए हैं जिसका परिणाम ही है कि आज लड़कियों का जीवनस्तर बेहतर हो रहा है। आर्थिक व बौद्धिक स्तर पर वे समाज व देश की उन्नति में योगदान कर पा रही हैं। उनके जीवन को एक सकारात्मक दिशा मिल रही है और वे किसी पर निर्भर नहीं हैं।

राजनीति : अधिक है सहभागिता

136 देशों में क्षेत्रीय राजनीति में 34 प्रतिशत महिलाएं सक्रिय हैं। दो देशों में यह प्रतिशत 50 से अधिक व 20 देशों में 40 से अधिक है। भारत में वर्तमान में तेरह लाख महिलाएं निर्वाचित पंच-सरपंच से लेकर सांसद तक हैं।

महिलाओं का राजनीति में स्थान सुनिश्चित करने का अर्थ है जनता के लिए होने वाले निर्णयों में उनकी बराबर भूमिका। वैश्विक अथवा स्थानीय स्तर पर निर्णयों में महिलाओं की आवश्यकताओं पर बात करने व काम करने का अवसर। महिलाओं द्वारा महिलाओं के लिए एक बेहतर समाज निर्माण के सतत प्रयत्न, जो कि अब समूचे विश्व में हो रहे हैं।

समानता : ज़मीन पर दिखने लगी

2018 के बाद से आइसलैंड में कंपनियों में महिला-पुरुष कर्मचारियों को समान भुगतान हो रहा है। र्वांडा की संसद में महिलाओं के लिए 30 प्रतिशत सीटें आरक्षित की गई हैं। भारत में भी ऐसे नियम क्रियाशील हैं। विश्व में अब लैंगिक समानता पर बातें भर नहीं हो रही हैं बल्कि गम्भीरता से इन पर काम हो रहा है। संयुक्त राष्ट्र महिला संगठन वैश्विक स्तर पर इस दिशा में काम कर रहा है। महिलाओं और लड़कियों को अधिकार देने वाले व उनके पूर्व अधिकारों को सुरक्षित रखने वाले नियमों का अमल में आना निश्चित ही विश्व को, महिलाओं को उम्मीद दे रहा है।

गुंजाइश अब भी है



दुनियाभर में हो रहे तमाम प्रयत्नों के बावजूद स्त्रियों के हिस्से का पूरा आसमान उनको नहीं मिल पाया है। कहीं बदलाव धीमे हैं और कहीं ढर्रा पुराना। प्रयास और सुधार, दोनों में तेज़ी अपेक्षित है। यह बात है उन क्षेत्रों की, जहां और काम होना है।

नेतृत्व : पीछे है आधी दुनिया

महिलाओं के लिए काम करने वाली एक संस्था कैटेलिस्ट के अनुसार, वैश्विक स्तर पर राजनीति, प्रबंधन इत्यादि की नेतृत्वकारी भूमिकाओं में मात्र 26 प्रतिशत महिलाएं हैं। भारत में यह आंकड़ा आज भी लगभग 10 प्रतिशत है।

घर का कुशल संचालन व बच्चों का पालन-पोषण करने वाली महिला कार्यस्थल पर शीर्ष तक नहीं पहुंच पाती है। दोहरी ज़िम्मेदारी इसका अहम कारण है। घर-दफ़्तर के बीच तालमेल की शर्त, मातृत्व से जुड़े दायित्व, कामकाज में समय को लेकर लचीलेपन का अभाव भी महिलाओं को नेतृत्व के सोपान चढ़ने से रोकता है।

हिंसा : एक-तिहाई हैं शिकार

तीन में से एक महिला अपने जीवन में शारीरिक हिंसा का शिकार होती है। इसमें 18 प्रतिशत महिलाएं अपने हमसफ़र द्वारा ही शोषित होती हैं। विश्व में 15 से 49 वर्ष की महिलाओं के साथ सर्वाधिक हिंसा होती है। संयुक्त राष्ट्र और वर्ल्ड बैंक ने महिलाओं के साथ बढ़ती शारीरिक हिंसा व यौन शोषण को मूक महामारी कहा है। इससे किसी भी देश की महिलाएं अछूती नहीं हैं। लिंग आधारित हिंसा मानव अधिकारों का हनन है। महिलाओं तक शिक्षा को पहुंचाकर, आर्थिक रूप से उन्हें सशक्त बनाकर और अधिकारों व क़ानून के प्रति जागरूक बनाकर ही इसे रोका जा सकता है।

पापा बनने की सही उम्र

दुनिया में सबसे ज्यादा उम्र में पिता बनने का विश्व रिकॉर्ड दो भारतीयों के नाम है। इनमें से एक हैं- हरियाणा के रामजीत राघव, जो 96 साल की उम्र में दूसरे बच्चे के पिता बने थे। वह 94 साल की उम्र में पहली बार पिता बने थे। रामजीत दुनिया में सबसे उम्रदराज पिता बने। वह और उनकी 54 साल की पत्नी शकुंतला दो बच्चों के पेरेंट बनकर खुश हुए थे। वहीं, राजस्थान के नानू राम जोगी भी 90 साल की उम्र में अपनी चौथी पत्नी 50 वर्षीय सबूरी से 21वें बच्चे के पिता बने थे। उनकी यह खबर पूरी दुनिया में सुर्खियों में रही।

रामजीत से पहले ऑस्ट्रेलिया के विक्टोरिया शहर के रहने वाले लेस कोले 92 साल की उम्र में नौवें बच्चे के पिता बने और गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में वह दुनिया के सबसे उम्रदराज कानूनी पिता के रूप में दर्ज हैं।

इन तीन कहानियों ने दुनिया में इस सोच को मजबूती दी है कि पुरुष कभी बूढ़ा नहीं होता, उसकी बॉडी क्लॉक के साथ 'पॉज' नाम का शब्द कभी नहीं जुड़ता। जबकि महिलाओं में एक उम्र के बाद मेनोपॉज आ जाता है, जो उनकी मां बनने की क्षमता पर असर डालता है।

महिलाओं पर इस बात का दबाव होता है कि वे समय से मां बनने की जिम्मेदारी को पूरा करें, क्योंकि मां बनने के लिए महिलाओं के शरीर में कुदरती बायोलॉजिकल क्लॉक होती है। पुरुष पर समय से पिता बनने का ऐसा कोई दबाव नहीं होता। जबकि सच ये है कि पुरुषों के लिए भी एक बायोलॉजिकल पैमाना है। मतलब पुरुष किसी भी उम्र में पिता तो बन सकते हैं, मगर यह उनकी बढ़ती उम्र को देखते हुए न तो उनके स्वास्थ्य और न ही आने वाले बच्चे की सेहत के लिए सही होगा। स्टडीज और एक्सपर्ट भी यह मानते हैं कि पुरुष के पिता बनने की सही उम्र 25 से 35 के बीच होती है।

स्टोरी में आगे बढ़ने से पहले इस पोल पर भी अपनी राय साझा करते चलिए- ये उदाहरण बताते हैं कि अधिक उम्र में पिता बनना मुमकिन है, लेकिन एक्सपर्ट्स कहते हैं कि किसी महिला के प्रेगनेट होने और हेल्दी बेबी के लिए पुरुष की उम्र भी मायने रखती है। 40 की उम्र से प्रोडक्टिविटी घटने लगती है।

मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में यूरोलॉजी डिपार्टमेंट के सीनियर डायरेक्टर डॉ. अनिल कुमार वाष्णेय कहते हैं कि अगर कोई पुरुष 40 साल से ज्यादा का है, तो उसके पार्टनर या पत्नी के प्रेगनेट की संभावना काफी कम हो जाती है। पुरुषों में भले ही ताउम्र स्पर्म बनते हों, मगर उम्र के अनुसार, स्पर्म की क्वालिटी घटती जाती है और साथ ही स्पर्म में जेनेटिक बदलाव होने लगते हैं। कई बार लाइफस्टाइल, मीजल्स और कैंसर जैसी बीमारियों की वजह से ये बदलाव इतने ज्यादा होते हैं कि स्पर्म का DNA खराब हो जाता है। इन्फेक्शन की आशंका रहती है। इससे पुरुष की फर्टिलिटी पर असर पड़ता है। यह आने वाले बच्चे की हेल्थ पर भी बुरा असर डालता है। सेक्सोलॉजिस्ट प्रकाश कोठारी भी यह बात कहते हैं कि पुरुष कुदरती तौर पर बुढ़ापे तक फर्टाइल रहता है, लेकिन स्पर्म की क्वालिटी पर उम्र का असर रहता है।

दुनिया के 5 सबसे उम्रदराज पिता, 2 भारतीय भी रिकॉर्ड में शामिल

नाम

कब बने पिता



96 साल की उम्र में दूसरा बच्चा

रामजीत राघव
(हरियाणा, भारत)



92 साल की उम्र में नौवां बच्चा

लेस कोले
(विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया)



90 साल की उम्र में 21वां बच्चा

नानू राम जोगी
(राजस्थान, भारत)



90 साल की उम्र में चौथा बच्चा

जूलियो इग्लियास
सीनियर (स्पेन)



89 साल की उम्र में चौथा बच्चा

अर्माइस नजारोव
(रूस)

पापा बनने की बेस्ट उम्र 25 से 35 के बीच

डॉ. अनिल कुमार वाष्णेय भी कहते हैं- पुरुष 80 साल की उम्र के बाद भी पिता बन सकता है। बुढ़ापे में भी स्पर्म बनते हैं, भले ही उनका काउंट कम हो जाए। लेकिन अगर सही उम्र की बात की जाए तो 25-35 की उम्र फादर बनने के लिए सबसे बढ़िया है।

मगर 18 वर्ष से पहले ही पिता बनना ठीक नहीं

आयुर्वेदाचार्य रवि कोठारी कहते हैं प्रैक्टिकली देखें तो बच्चा 18 वर्ष से पहले ही पिता बनने के लिए तैयार होता है। लेकिन वो सही उम्र नहीं है। पढ़ाई-लिखाई और करियर में सेटल होने के बाद जब व्यक्ति लाइफ में व्यवस्थित हो जाए तो फिर बेबी प्लान करना बेहतर रहता है। पिता बनने के लिए मेडिकली एज से जरूरी है व्यक्ति आर्थिक और सामाजिक रूप से परिपक्व और आत्मनिर्भर हो जाए।

बिजनेस फैमिली में बच्चों की शादियों जल्दी होती हैं तो वहां लोग पिता भी जल्दी बनते हैं। मगर दूसरे पेशे में जाने वाले युवाओं के मामले में यह उचित नहीं होगा कि उनकी शादी जल्दी हो और वे जल्दी पिता बन जाएं।

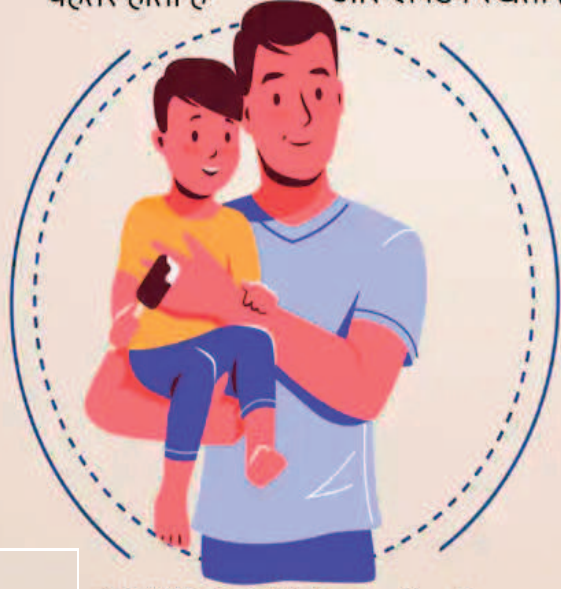
30 पार की उम्र में पिता बनने के फायदे

भावनात्मक रूप से स्थिरता आती है

पिता और बच्चे की उम्र लंबी होती है

बच्चा बुद्धिमान होता है, उनका IQ लेवल बेहतर होता है

बच्चा पिता को हमेशा युवा फील कराता है और एक्टिव रखता है



सोर्स:हॉवर्ड यूनिवर्सिटी की 2012 की स्टडी, ट्रांसलेशनल साइकेट्री जर्नल 2017

40 पार की उम्र में पिता बनने पर बच्चों में खतरा

एक्यूट लिफोब्लास्टिक ल्यूकेमिया

स्किटोजोफ्रीनिया

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर

डाउन सिंड्रोम



लड़का आत्मनिर्भर हो जाए तभी वो पिता बने तो सही रहता है। वरना पिता बनने वाले युवक के लिए आर्थिक संकट बढ़ जाएंगे।

कम उम्र में पापा बनना देगा साइकोलॉजिकल और फार्नेशियल तनाव

जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ की रिसर्च में यही बात कही गई है। जल्दी पिता बनने वाले व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक और वित्तीय दबाव का जल्दी सामना करना पड़ता है, जबकि इस उम्र में आदमी इस किस्म के प्रेशर झेलने को लेकर पूरी तरह से तैयार नहीं होता है।

चुटकियों में खत्म हो जाएगी पेट की चर्बी बस पीना शुरू कर दें ये चमत्कारी ड्रिंक



वजन का बढ़ना मौजूदा दौर की सामान्य प्रॉब्लम बन चुकी है, इससे निजात पाना बेहद मुश्किल है, क्योंकि हर किसी के लिए जिम में घंटों पसीना बहाना तथा सट्रिक्ट डाइट फॉलो करना सरल नहीं होता है।

ऐसे में मोटापे के शिकार अधिकतर लोग कुछ ऐसा करने की ख्वाहिश रखते हैं जिससे वजन सरलता से कम हो जाए। ऐसे में एक विशेष ड्रिंक आपके काम आ सकती है, जो जल्दी प्रभाव दिखाती है।

पेट और कमर की चर्बी कम करने के लिए धनिया का पानी बहुत कारगर साबित हो सकता है। ये मसाला हमारे स्वास्थ्य के लिए कई तरीके से फायदेमंद हो सकता है, मगर मोटापे के खिलाफ इसे खास तौर से इस्तेमाल किया जाता है। धनिया का पानी उन

धनिया में पोषक तत्वों की कोई कमी नहीं होती, इसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, ज़िंक, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन, थियामीन, पोटाशियम एवं विटामिन सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है।

महिलाओं के लिए भी लाभकारी होता है जो बच्चे को जन्म देने के पश्चात अपने पेट की लटकती चर्बी से परेशान रहती है। ये ड्रिंक उनके लिए किसी चमत्कार से कम नहीं है, क्योंकि ये तेजी से प्रभाव दिखाता है।

धनिया का पानी तैयार करने के लिए आप साबुत धनिया, सौंफ एवं जीरा लें और एक ग्लास पानी में रातभर भिगोने के लिए छोड़ दें, अगली प्रातः इसे उबाल लें

तथा छानकर पी जाएं। ऐसे कुछ सप्ताहों तक करते रहें। कुछ ही सप्ताहों में पाएंगे कि आपकी पुरानी ड्रेस फिट होने लगी है क्योंकि पेट तथा कमर की चर्बी काफी हद तक कम हो चुकी होगी।

तरबूज खाने के है गजब के फायदे



गर्मियों का रसीला फल तरबूज न केवल खाने में अच्छा होता है बल्कि स्वास्थ्य को भी अनजाने में कई फायदे पहुंचाता है। तरबूज में मौजूद फाइबर, पोटैशियम, आयरन एवं विटामिन-ए, विटामिन सी लाइकोपीन और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण शरीर में पानी की कमी को दूर करके उसे हाइड्रेट रखने में सहायता करते हैं। ऐसे में इस समर सीजन इस लाल रंग के मीठे फल का मजा लेने से पहले जान लेते हैं, इसे खाने से शरीर को मिलते हैं क्या-क्या लाभ।

तरबूज खाने से मिलते हैं ये फायदे:-

इम्यूनिटी:-

तरबूज में विटामिन सी सहित कई अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जो व्यक्ति की इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने में सहायता कर सकते हैं।

डायबिटीज:-

डायबिटीज मरीजों के लिए तरबूज का सेवन करना बेहद लाभदायी माना गया है। तरबूज में एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ एंटीडायबेटिक गुण भी मौजूद होते हैं। इसके अतिरिक्त यह कोलेस्ट्रॉल से मुक्त होने के कारण टाइप-2 डायबिटीज को कंट्रोल करने में भी सहायता कर सकता है।

मोटापा:-

यदि आप अपनी वेट लॉस जर्नी पर हैं तो तरबूज आपकी सहायता कर सकता है। तरबूज में पानी की मात्रा अधिक होने के कारण कैलोरी की मात्रा कम होती है। जो वेट लॉस में सहायता कर सकती है।

पाचन:-

कई बार हैवी एवं तला भूना खाना खाने से व्यक्ति का पाचन बिगड़ जाता है। ऐसे में तरबूज का सेवन करने से आप अपने बिगड़े हुए पाचन को बेहतर बना सकते हैं। तरबूज खाने से कब्ज, डायरिया एवं गैस जैसी दिक्कत में राहत मिल सकती है।

बॉडी रखे हाइड्रेट:-

तरबूज में भरपूर मात्रा में पानी मौजूद होता है, जो गर्मियों में शरीर में पानी की कमी होने से रोकता है। इसका नियमित सेवन करने से डिहाइड्रेशन के साथ कमर दर्द, चक्कर आना, मुंह सूखना, ब्लड प्रेशर जैसी दिक्कत भी दूर हो सकती है।

ब्लड प्रेशर रखें कंट्रोल:-

तरबूज में साइट्रालाइन नामक एमिनो एसिड पाया जाता है, जो रक्तचाप के मरीजों के लिए लाभकारी हो सकता है।



शेर की बारात

शेर की बारात में,
धूम मचेगी रात में।
हाथी की सवारी होगी,
पीछे घोडा-गाडी होगी।
भालू ढोल बजाएगा,
गधा तान सुनाएगा।
बंदर नाच दिखाएगा।
दूल्हा-दूल्हन साथ में,
झूमेंगे हम रात में
शेर की बारात में,
धूम मचेगी रात में।

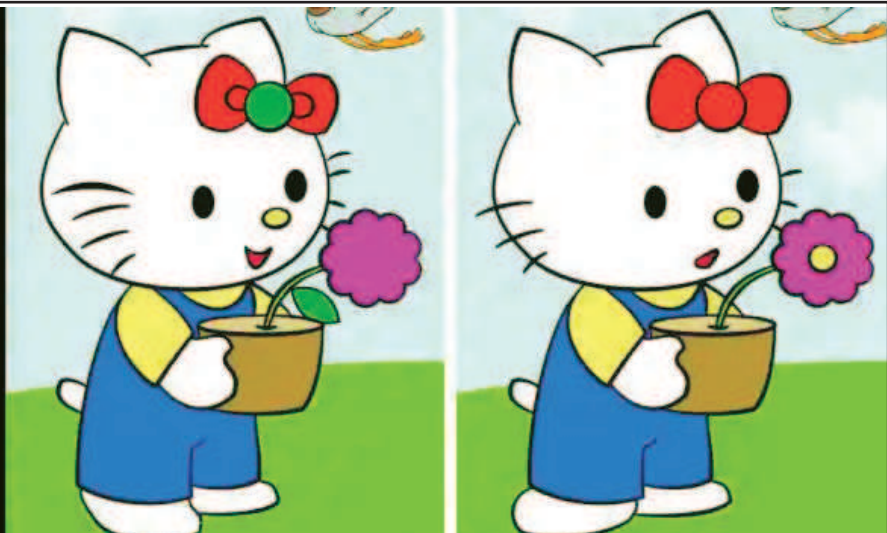


सिर्फ नन्हे कलाकार

बच्चों द्वारा - चित्रित चित्र, बाल
कविता, बाल कहानी आदि अपना
नाम, पास फोटो, स्कूल नाम सहित
वार्ता ईमेल पर भेजे

svaarttha2006@gmail.com

अं
त
र
प
ह
चा
नि
ए



बिहार का रहस्यमयी किला जिसकी दीवारों से टपकता है खून रात को आती हैं रोने की आवाज

बिहार के रोहतास जिले में एक रहस्यमयी किला है, जिसे भारत के प्राचीन किलों में से एक माना जाता है। इसका निर्माण की कहानी काफी पुरानी और रोचक है। ऐसा कहा जाता है कि इस किले का निर्माण त्रेता युग में अयोध्या के सूर्यवंशी राजा त्रिशंकु के पोते और राजा हरिश्चंद्र के बेटे रोहिताश्व ने कराया था।

रोहतासगढ़ का किला भारत के अन्य किलों की तरह बेहद भव्य है और बाकी किलों की तरह साहस, शक्ति और सोन घाटी की सर्वोच्चता के प्रतीक के रूप में खड़ा है। रोहतासगढ़ किले में कई ऐसे स्थान हैं जो पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। रोहतासगढ़ जलप्रपातों (झरनों) के लिए भी प्रसिद्ध है, जो कैमूर की पहाड़ियों से पूर्व



की ओर गिरते हैं और सोन नदी में मिल जाते हैं। रोहतासगढ़ में कई स्थान ऐसे हैं जिन्हें देख कर मजा तो आता ही है और साथ में आश्चर्य भी होता है।

त्रेता युग में बने किले इस पर मुगलों ने भी राज किया। ऐसा कहा जाता है कि, यह किला कई सालों तक हिंदुओं के अधीन रहा, लेकिन 16वीं सदी के दौरान मुगलों ने इस पर अपना अधिकार जमा लिया और कई सालों तक उन्होंने इस

किले पर राज किया। इतिहासकारों की मानें तो, स्वतंत्रता संग्राम की पहली लड़ाई (1857) के वक्त अमर सिंह ने यहीं से अंग्रेजों के खिलाफ विद्रोह का संचालन किया था।

ऐसा कहा जाता है कि दो हजार फिट ऊंचाई पर स्थित इस किले की दीवारों से खून टपकता था। बताया जाता है कि, करीब 200 साल पहले फ्रांसीसी इतिहासकार बुकानन ने रोहतास की यात्रा की थी। तब उन्होंने पत्थर से निकलने वाले खून की चर्चा एक दस्तावेज में की थी। उन्होंने कहा था कि इस किले की दीवारों से खून निकलता है। वहीं, आस-पास रहने वाले लोग भी इस बात से सहमत हैं, इतना ही नहीं स्थानीय लोगों की मानें तो कुछ समय तक किले से रोने की आवाज भी आती थी।



एथनिक लुक में दिखना है कूल और स्टाइलिश तो **श्रद्धा कपूर** का ये लुक है बेस्ट

एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर आए दिन अपने फैशन सेंस को लेकर भी चर्चा में बनी रहती हैं. हाल ही में एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं. इन तस्वीरों में श्रद्धा कपूर ब्लू कलर की बहुत ही प्यारी साड़ी पहने नजर आ रही हैं.



इस साड़ी के साथ श्रद्धा ने स्ट्रैपी ब्लाउज वियर किया है. डीप नेक ब्लाउज इस साड़ी के साथ काफी स्टाइलिश लुक दे रहा है. इस तरह का ब्लाउज आप भी पेयर कर सकती हैं.

बालों को खुला रखा है. वेवी हेयर स्टाइल दिया है. मेकअप और बिंदी के साथ लुक को कंप्लीट किया है. इस साड़ी में एक्ट्रेस बहुत ही खूबसूरत पोज देती हुई नजर आ रही हैं.

एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर की सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें वायरल हो रही हैं. इन तस्वीरों में श्रद्धा कपूर ने बहुत ही खूबसूरत साड़ी वियर की हुई है. आइए एक नजर डालें श्रद्धा कपूर के एथनिक लुक पर...

इन तस्वीरों में श्रद्धा ने एक्वा ब्लू कलर की साड़ी पहनी हुई है. ये साड़ी एकदम प्लेन है. सिल्की साड़ी श्रद्धा पर काफी सूट कर रही हैं. इस तरह की सिंपल साड़ी आप ऑफिस पार्टी में भी वियर कर सकती हैं.

इस साड़ी के साथ श्रद्धा ने स्ट्रैपी ब्लाउज वियर किया है. डीप नेक ब्लाउज इस साड़ी के साथ काफी स्टाइलिश लुक दे रहा है. इस तरह का ब्लाउज आप भी पेयर कर सकती हैं.



आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512