

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



16 अप्रैल 2023

सिर्फ 23 साल
की उम्र में
धनि भानुशाली
ने ग्लोबल टॉप
करवा दिया था गाना
100 की लिस्ट में
शामिल



अच्छी नींद से समृद्ध होती है भाषा और हम



नींद

और सपने का सीधा संबंध भाषा से है। अच्छी नींद हमारी भाषा भी बेहतर करती जाती है। यूनिवर्सिटी ऑफ यॉर्क में हुए शोध बताते हैं- दो रातों की नींद हमारी भाषा में एक नया शब्द जोड़ देती है। यह प्रक्रिया ताउम्र चलती है। नींद में हमारी भाषा अपडेट होती है। कहीं यूं ही सुने गए शब्द हमारी भाषा का हिस्सा बन जाते हैं। इसकी वजह अवचेतन दिमाग का आवाजों के प्रति लगाव है।

नींद में दिमाग आवाजों और शब्दों से खेलता है। 10 साल की उम्र तक यह प्रक्रिया बहुत तेजी से चलती है। इसलिए बच्चों को पूरी नींद सोने देने के लिए कहा जाता है। बच्चों की लंबी नींद में भाषा सीखने की प्रक्रिया चलती रहती है।

सपने में भाषा का बेहतर इस्तेमाल करते हैं लोग

यूनि. ऑफ यॉर्क में नींद, भाषा और चेतना लैब में मनोविज्ञान के प्रोफेसर गैरेथ गैसकेल कहते हैं- नींद में आवाजों की बहुत ज्यादा हलचल होती है। इसलिए हमारे सपने भी कई भाषाओं में आते हैं। सपनों में कई बार हम ऐसी भाषा बोलते हैं जो अभी सीख रहे होते हैं। जैसे हिन्दी भाषी व्यक्ति जो टूटी-फूटी अंग्रेजी जानता है, सपने में अंग्रेजी में बात कर रहा होता है। सपने में बोली जा रही उसकी भाषा का स्तर उसकी वास्तविक क्षमता से भी बेहतर हो जाता है क्योंकि सपना देख रहा दिमाग ऐसे शब्दों का खूब इस्तेमाल करता है, जो कहीं अवचेतन में हैं।

यह भी संभव है कि हम ऐसी भाषा में सपने देखें जिसे

कई भाषाओं में सपने देखते हैं

दिमाग भाषाओं के शब्दों और आवाजों से खेलता है

हम तो नहीं बोलते, लेकिन आसपास बोली जाती है। दरअसल, दिमाग उन आवाजों को पहचान चुका होता है। गैसकेल कहते हैं- कई भाषाएं बोलने वालों को अक्सर बहुभाषी सपने आते हैं। सपने में एक भाषा के शब्द दूसरी भाषा के उसी तरह से साउंड करने वाले शब्दों के साथ इस्तेमाल होने लगते हैं।

बोलने-सुनने में अक्षम लोग सपने में इशारों में बात करते हैं

ध्ययनों में यह भी पाया गया है कि जो लोग बोल-सुन नहीं सकते उनके सपने में भाषा नहीं होती। वे इशारों में बातें करते हैं। गैसकेल कहते हैं- बहुभाषी सपनों के कई स्तर होते हैं। इसमें एक साथ कई भाषाएं होती हैं तो कई बार कोई एक भाषा जो मातृभाषा नहीं होती। कई बार लिंगिस्टिक एंजाइटी ड्रीम्स भी आते हैं। इसमें इंसान किसी दूसरी भाषा में संघर्ष करता रहता है। अपने सपनों की डिक्षिणरी में नए शब्द ढूँढ़ता है। उसके दिमाग में ऐसे कई शब्द आते हैं, जिनका उसे मतलब ही नहीं पता होता।

गैसकेल कहते हैं- जब भी हम कोई नया शब्द सीखते हैं तो उसे अच्छी तरह इस्तेमाल करने के लिए अपनी जानकारी से अपडेट करना होता है। इसके लिए नींद की जरूरत होती है। दरअसल नींद के दौरान ही दिमाग पहले से मौजूद ज्ञान के साथ नए ज्ञान का सामंजस्य बिठा पाता है।

सोते हुए प्रतिभागियों को भाषण सुनाकर अध्ययन किया गया

अध्ययन में शामिल सोते हुए प्रतिभागियों को वास्तविक भाषण और बेमतलब वाला छव्वा भाषण सुनाया गया। ईईजी के जरिए उनके दिमाग को स्कैन किया गया। सोते हुए प्रतिभागियों का दिमाग सिर्फ वास्तविक भाषण को सुन रहा था। यह भी पाया गया कि जब हम सपना देख रहे होते हैं, तो दिमाग उन आवाजों को सुनना बंद कर देता है जिनसे सपना टूट सकता है।

सिर्फ 23 साल की उम्र में ध्वनि भानुशाली ने करवा दिया था ये गाना ग्लोबल टॉप, 100 की लिस्ट में शामिल

फेमस सिंगर ध्वनि भानुशाली सिर्फ 19 साल की उम्र में इंडस्ट्री में कदम रखने वाली सिंगर ने आज अपने लिए एक अलग मुकाम बना लिया है। छोटे से करियर में उन बुलदियों को हासिल किया, जो हर किसी के बस की बात नहीं, हालांकि, उनका यह सफर बिल्कुल भी आसान नहीं था। ध्वनि भानुशाली ने लोगों को छोटी सी उम्र में 'वास्ते' का ऐसा राग रटाया कि पूरा देश उनकी आवाज के इशारों पर झूमने लगा। हर किसी की जुबान पर ध्वनि की धुन है। तो चलिए आज रूबरू कराते हैं ध्वनि के म्यूजिक के सफर से...

टी-सीरीज से है खास कनेक्शन

22 मार्च 1998 के दिन मुंबई में जन्मी ध्वनि ने छोटी सी उम्र में अस विशाल म्यूजिक इंडस्ट्री में 'बेबी गर्ल' बनकर तहलाक मचाने वाली ध्वनि बेशक किसी म्यूजिक मेस्ट्रो के घर पैदा नहीं हुई, लेकिन उनके पिता विनोद भानुशाली का गुलशन कुमार की म्यूजिक कंपनी 'टी-सीरीज' से पुराना नाता रहा है। वह टी-सीरीज के ग्लोबल मार्केटिंग एंड मीडिया पब्लिशिंग के प्रेसिडेंट हैं, बस अब समझ आ ही गया होगा कि ध्वनि की धुनों के तार कहां से जुड़े हैं। पिता के साथ-साथ ध्वनि के दादा का भी संगीत की तरफ गहरा लगाव था, जो उनकी पोती में भगवान ने हुनर के रूप में भेज दिया।

अपने हुनर से किया लोगों को किया अपनी

धुनों पर झूमने को मजबूर

बचपन से धुनों के बीच में पली ध्वनि को अपनी जादुई आवाज को दुनिया के सामने का मौका मिला 19 साल में फिल्म 'बद्रीनाथ की दुल्हनिया' से। इस फिल्म का फेमस गाना 'हमसफर' से उन्होंने लोगों के दिल के तार छुए। इसके बाद

तो उन्होंने वास्ते, इशारे तेरे, दिलबर, सौदा खरा खरा' लैला, कोका, रुला दिया और साइको सैया जैसे गानों से लोगों को अपनी धुनों पर झूमने को मजबूर कर दिया।

सिंगर का गाना ग्लोबल टॉप, 100 लिस्ट में

हो चुका है शामिल

ध्वनि अब तक के करियर में बॉलीवुड की कई फिल्मों के लिए हिट और शानदार गाने गा चुकी हैं। ध्वनि भानुशाली के दो गाने 'ले जा रे' और 'वास्ते' यूट्यूब पर सबसे ज्यादा पसंद किए जाने वाले म्यूजिक वीडियो के ग्लोबल टॉप 100 लिस्ट में शामिल हैं। साल 2019 में टी सीरीज ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से एक पोस्ट शेयर करके 'ले जा रे' और 'वास्ते' के यूट्यूब व्यूज एक बिलियन क्रॉस करने की

जानकारी दी गई थी। सिंगर का हिट का सिलसिला रुकने का नाम नहीं ले रहा, वो हर बार एक दिल छुने वाले गाना गाती है जो उनके फैंस को दिवाना बना देता है।



बच्चों में दिखे ये लक्षण तो समझ जाएं चाहते हैं माता-पिता का ज्यादा ध्यान



व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण माता-पिता अपने बच्चों को बिल्कुल भी समय नहीं दे पाते। पेरेंट्स का पर्याप्त समय न मिल पाने के कारण बच्चे चिड़चिड़े और गुस्सैल स्वभाव के हो जाते हैं। इसके अलावा इस बात का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। खासकर यदि आपके घर में दो बच्चे हैं तो उनमें जलन की भावना भी पैदा हो सकती है। बच्चे इस तरह से सबसे अलग और अकेला महसूस करने लगते हैं। आज आपको ऐसे 5 लक्षण बताते हैं जिनके जरिए आप पता कर सकते हैं कि आपके बच्चों को स्पेशल केयर की जरूरत है। आइए जानते हैं इसके बारे में...

एकदम से शांत हो जाना

यदि आपके बच्चे बहुत ही ज्यादा बोलने वाले हैं और वह अचानक से शांत हो गए हैं तो यह भी अच्छा लक्षण नहीं है। इसका अर्थ है कि उन्हें तनाव हो गया है या फिर वह किसी मानसिक परेशानी से गुजर रहे हैं। ऐसे में बच्चे मानसिक बीमारियों का शिकार हो सकती हैं। ऐसा लक्षण दिखने पर आप उन्हें बिल्कुल भी अकेला न छोड़ें हर समय बच्चे के साथ ही रहें। इससे वह अकेला महसूस नहीं करेंगे।

जिद्दी स्वभाव

जब माता-पिता बच्चों को पर्याप्त समय नहीं देते तो वह जिद्दी स्वभाव के भी होने लगते हैं। पेरेंट्स के बार-बार

रोकने-टोकने पर भी बच्चे वही काम करने लगते हैं। जानबूझ कर बच्चे ऐसे काम कर सकते हैं ताकि वह माता-पिता का ध्यान आकर्षित कर सकें। इसके अलावा बच्चे शरारतें या फिर किसी खास चीज के लिए जिद करते हैं तो इसका अर्थ है कि उन्हें आपकी अटेंशन की जरूरत है।

बहुत ज्यादा रोना

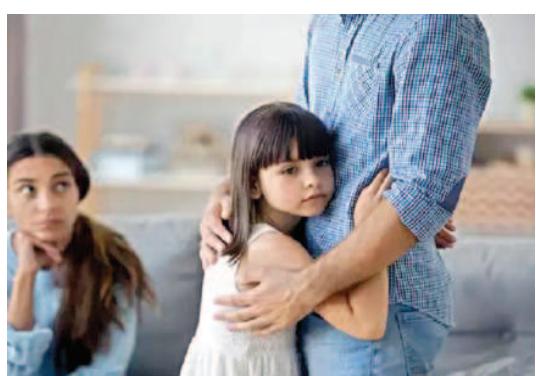
अगर बच्चा छोटी सी ही बात पर रोना शुरू कर रहा है तो इसका अर्थ है कि वह आपका ध्यान खींचने के लिए यह सब प्रयास कर रहा है। माता-पिता का ध्यान पाने के लिए कई बार बच्चे ओवररिएक्ट करना भी शुरू कर देते हैं। जोर-जोर से रोना या फिर रोने की एकिंग करना इसी बात का संकेत है कि बच्चे आपकी अटेंशन लेना चाह रहे हैं।

पेरेंट्स के आस-पास रहने की कोशिश

यदि आपका बच्चा ज्यादा से ज्यादा समय आपके पास रहने की कोशिश कर रहा है तो इसका अर्थ है कि उसे आपके अटेंशन की जरूरत है। इसके अलावा यदि बच्चा आपका ध्यान अपनी ओर खींचने की कोशिश कर रहा है या बहुत तेज-तेज तरीके से बात कर रहा है तो समझ जाएं कि वह आपके साथ रहना चाहता है। इसके अलावा यह संकेत यह बात भी जाहिर करता है कि आपका बच्चा मानसिक रूप से परेशान हो रहा है।

बातों में गलत शब्द इस्तेमाल करना

कई बार बच्चा माता-पिता का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए भी बातों ही बातों में गलत शब्द इस्तेमाल करने लगता है। उनके इस बर्ताव के जरिए बच्चे के गुस्सा भी साफ पता चलता है। यदि आपको उनके बात करने के तरीके में फर्क नजर आए तो समझ जाएं कि आपका बच्चा किसी बात से परेशान है और उसे आपके साथ की जरूरत है।

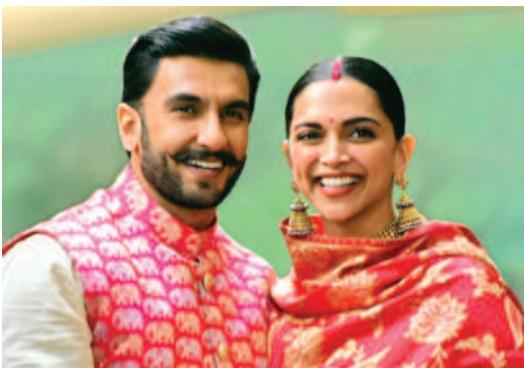


बॉलीवुड के इन 3 सेलिब्रिटी कपल्स से सीखिए रिश्ता निभाना

हर व्यक्ति अपने जीवन में किसी ना किसी से प्रेरित होता है। प्रेरणा ऐसी चीज है जो हमें हमेशा दूसरों से ही मिलती है। किसी के लिए अपने माता-पिता तो किसी के लिए दादा-दादी आइडियल होते हैं वहाँ कुछ के लिए बॉलीवुड सेलिब्रिटी भी आइडियल हैं। बॉलीवुड के कई ऐसे कपल हैं जो अन्य लोगों के लिए मिसाल हैं और एक दूसरे के लिए कुछ ना कुछ करते हुए कपल गोल्स सेट करते हुए दिखाई देते हैं।

यह भी देखें-बी टाउन की 7 सास बहू की वो जोड़ियां जो सोशल मीडिया पर करती हैं एक-दूसरे को सपोर्ट

दीपिका-रणवीर

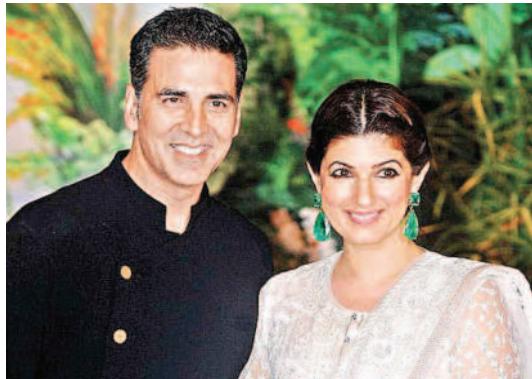


दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह के प्यार से तो सभी परिचित हैं। एक दूसरे से प्यार करने के बाद शादी के बंधन में बंधा ये कपल हमेशा ही चर्चा में बना रहता है और फैंस को इनकी जोड़ी बहुत पसंद आती है।

जानकर हैरानी होगी लेकिन मूँछों के लिए प्रसिद्ध फेमस हीरो ने अपने लेडीलव के लिए मूँछ तक कटवा डाली थी वह भी अपने प्यार के ही हाथों। जो ये साबित करता है कि किसी भी रिश्ते को बनाए रखने के लिए कई बार नामुमकिन चीजें भी मुमुक्षिन बनानी पड़ती हैं, ताकि आपके साथी को खुशी मिल सके। यह दोनों बॉलीवुड के चर्चित और फैंस के फेवरेट कपल में से एक है और हमेशा ही एक दूसरे का सपोर्ट करते हुए नजर आते हैं।

अक्षय दिवंकल

अक्षय कुमार कितने चर्चित एक्टर हैं यह तो सभी जानते हैं और उनकी पत्नी दिवंकल खन्ना ने भी इंडस्ट्री में एक से बढ़कर एक फिल्मों में काम किया है। एक्ट्रेस होने के अलावा दिवंकल लिखती भी हैं और उनके द्वारा सारे फैंस हैं। अक्षय कुमार को कई बार ये बोलते हुए देखा जा चुका है कि उनकी



पत्नी की फैन फॉलोइंग कितनी अच्छी है और लोग उन्हें इतना पसंद करते हैं कि कई बार वह उन्हें भी इनोर कर देते हैं और यह उनके लिए गर्व से भरा हुआ पल होता है। कपल की ये बात सीख देती है कि पार्टनर की सक्सेस में आपका सपोर्ट और उसके लिए खुशी जाहिर करना कितना जरूरी होता है। ये चीज रिश्ते के बीच मजबूरी बनाए रखती है।

विक्की-कटरीना



विक्की कौशल और कटरीना कैफ ने कुछ समय पहले ही शादी की है और यह फैंस के फेवरेट कपल में से एक है। राजस्थान में दोनों ने गुपचुप तरीके से शादी की थी। लेकिन उसके बाद से इन्हें अक्सर साथ में देखा जाता है और अपने काम से समय निकाल कर यह दूसरे को वक्त दे ही देते हैं। इन दोनों का रिलेशनशिप कपल्स को कई तरह की सीख देता है। जिनमें से एक बात यह भी है कि जब तक आप अपने पार्टनर की हर बात को लेकर कंफर्म नहीं हो जाते हैं रिश्ते को ऑफिशियल ना करें। ऐसा करने से लोग आपको एक दूसरे के बारे में बहुत सी बातें बताएंगे जिनसे चीजें कॉम्प्लिकेटेड होती हैं।



आर्टिफिशियल स्वीटनर बढ़ा देंगे हार्ट प्रॉब्लम और कैंसर का खतरा इस्तेमाल करने से पहले बरतें सावधानी !

गलत खाने-पीने की आदतें, फिजिकल एक्टिविटी न करने के कारण कई सारे रोगों का खतरा बढ़ रहा है। ऐसे में लोग डायबिटीज से बचने और वजन कंट्रोल में रखने लिए आर्टिफिशियल स्वीटनर का सेवन करते हैं। कोल्ड ड्रिंक, कॉफी में इसका ही इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इनका सेवन करने से हृदय स्ट्रोक, हार्ट अटैक जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ सकता है। कई शोधों में यह बात बताई गई है कि इसका सेवन करने से ब्लड शुगर कंट्रोल रहता है और मोटापा भी नियंत्रित रहता है। लेकिन क्या इनका सेवन करना फायदेमंद है आज आपको इसके बारे में बताएंगे...

आखिर क्या होते हैं आर्टिफिशियल स्वीटनर?

यह चीनी का एक सिंथेटिक शुगर सब्सिट्यूट होते हैं, इनको कैमिकली तैयार किया जाता है। इसमें कैलोरी भी मौजूद होती है और इनको कैमिकली तैयार किया जाता है। यह दूसरी चीनी की अपेक्षा करीबन 30-1300 समय ज्यादा मीठे होते हैं। इनको सूक्रोज भी कहा जाता है। इनका इस्तेमाल कोल्ड ड्रिंक्स, कैंडी, पुडिंग, कैन फूड, जैम और जैली बनाने के लिए किया जाता है। इनमें पाराटेम, सैक्रीन, सुक्रालोज, नियोटेम, साइक्लोमेट, स्टीविया और कई सारे कंपाउड पाए जाते हैं। पाराटेम, सैक्राइन, सुक्रालोज, न्यूट्रेम, साइक्लोमेट कंपाउड फूड और ड्रग एडमिनिट्रेशन विभाग के द्वारा सुरक्षित बताए गए हैं। वहाँ स्टीविया के प्लांट बेस्ड स्वीटनर है जिसका

इस्तेमाल जापान में करीबन 1970 से किया जा रहा है। डायबिटीज और वजन कंट्रोल करने के लिए इनका इस्तेमाल किया जाता है। अस्पार्टेम नाम का आर्टिफिशियल स्वीटनर उन मरीजों के लिए नुकसानदायक फिनाइलकीटोनूरिया। इसके अलावा यह ब्रेन ट्यूमर्स और क्रोनिक फैटिगो सिंड्रोम का खतरा भी बढ़ा सकता है। इसके अलावा इन आर्टिफिशियल स्वीटनर्स का सेवन करने से कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है।

शोध में हुआ खुलासा

नए शोध के अनुसार, आर्टिफिशियल स्वीटनर का सेवन करने से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। अस्पार्टेम और



एससुलफेम जैसे स्वीटनर कंपाउड कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा एरीश्रीटोल में निकलने वाला थ्रोमबोसिस हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ गया है।

कितनी मात्रा में करें इनका सेवन?

ज्यादा मात्रा में इनका सेवन करने से समस्या बढ़ सकती है। ऐसे में एक्सपर्दर्स के अनुसार, डायबिटीज के रोगियों को 5 ग्राम आर्टिफिशियल शुगर का है सेवन करना चाहिए। वहाँ चाय, कॉफी में आप सिर्फ 1 टीस्पून चीनी का इस्तेमाल करें। इसके अलावा स्वीट फूड्स पर भी इनकी मात्रा देखकर ही सेवन करें।





अमर होगा इंसान, महज 8 साल बाकी

एक वैज्ञानिक ने भविष्यवाणी कर दुनिया को चौंकाया

यह दावा करने वाला कोई नहीं बल्कि रे कुर्जवील हैं, जो कि दुनिया में एक भविष्यवादी और कंप्यूटर वैज्ञानिक के तौर पर विख्यात हैं। ऐसा कहा जाता है उनकी कई भविष्यवाणियां सच साबित हुई हैं।

क्या धरती पर चलने-फिरने वाला इंसान अमरता हासिल कर सकता है? यह सवाल सदियों पुराना है। लेकिन इस सवाल का जवाब आज तक कोई नहीं खोज सका। मान्यता तो यही है कि धरती पर पैदा होने वाला हर शख्स कभी ना कभी जरूर मरता है लेकिन एक वैज्ञानिक ने यह दावा करके सबको चौंका दिया है कि इंसान जल्द ही अमर भी हो सकता है।

इस वैज्ञानिक का दावा है कि इंसान 2031 तक अमरता प्राप्त कर लेगा। यानी महज आठ साल बाद दुनिया में यह बड़ी क्रांति आ सकती है। वैज्ञानिक का कहना है कि हम एक ऐसे दौर से गुजर रहे हैं जहां बड़े पैमाने पर तकनीकी परिवर्तन हो रहे हैं। जिनका हमारे जीवन पर बड़ा असर हो रहा है। संभव है आने वाले समय में ये तकनीकी परिवर्तन हमारी लाइफ को बदल कर रख देंगे।

कौन है ये दावा करने वाला वैज्ञानिक

अपने दावे से चौंकाने वाले इस वैज्ञानिक का कहना है कि इंसान इन दिनों अमरता के रहस्य को डिकोड करने के करीब है और संभव है कि दस साल के भीतर यह चमत्कार

हो सकता है।

यह दावा करने वाला कोई नहीं बल्कि रे कुर्जवील हैं, जो कि दुनिया में एक भविष्यवादी और कंप्यूटर वैज्ञानिक के तौर पर विख्यात हैं। ऐसा कहा जाता है उनकी कई भविष्यवाणियां सच साबित हुई हैं।

उनका मानना है कि इंसान आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस में महारत हासिल करने के कगार पर हैं, और जब यह पूरी तरह से हासिल हो जाएगा, तो लोगों को अपने भौतिक शरीर में रहने की कोई जरूरत ही नहीं पड़ेगी। कुर्जवील का दावा है कि ये कारनामा 2030 तक संभव हो सकता है।

पहले भी सटीक भविष्यवाणियां कर चुके हैं कुर्जवील

रे कुर्जवील के दावे को इसलिए गंभीरता से लिया जा रहा है क्योंकि इससे पहले उन्होंने जितनी भी भविष्यवाणियां की हैं वे सभी सच साबित हुई हैं। सन् 1990 में उन्होंने भविष्यवाणी की थी कि नई सहस्राब्दी में दुनिया एक कंप्यूटर का गुलाम होगी, जो सही साबित हुआ।

अब उन्होंने कहा है कि अगले सालों में कंप्यूटर की शक्ति इतनी अधिक होगी कि अमरता हमारी मुट्ठी में होगी। उन्होंने दावा किया है कि 2029 तक दुनिया में इंसान तकनीकी के जरिए चमत्कार करने वाला है।

उन्होंने कहा है कि इंसान अपनी बुद्धिमत्ता से अमरत्व प्राप्त करेगा।

इन 3 पौधों में खुशबू के साथ जुड़े हैं सेहत के लाभ

घर में एक भीनी सी खुशबू भला किसे पसंद नहीं होती। कई बार हम घर में महक के लिए रुम फ्रैशनर का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन आप अपने घर के पौधों से ही घर को महका सकती हैं। इन पौधों की खासियत ये है कि यह सिर्फ घर को महकाने का ही काम नहीं करते बल्कि सेहत को भी बहुत फायदे पहुंचाते हैं। इस आर्टीकल में हम आपको उन पौधों के बारे में बता रहे हैं जो घर को महकदार करने के साथ आपकी सेहत को दुरुस्त करने के लिए लाभदायक हैं।

गुलाब



अगर खुशबू वाले फूलों की बात होगी तो सबसे पहले नाम गुलाब का ही आएगा। अपनी खुशबू की वजह से इसे फूलों का राजा भी कहा जाता है। वैसे तो जब भी हम गुलाब के बारे में सोचते हैं तो लाल गुलाब की कल्पना हमारे जेहन में आती है लेकिन इसका हर रंग खुबसूरत है, खासतौर से गुलाबी। इसकी खुशबू आपके दिमाग तक पहुंचती है। इसमें विटमिन ए, बी 3, सी, डी और ई से भरपूर होता है। विटमिन सी इसमें काफी ज्यादा होता है इसलिए इसका इस्तेमाल डायरिया में करना फायदेमंद होता है। इसमें फ्लवोनोइड्स, बायोफ्लावोनोइड्स, सिस्ट्रिक एसिड, फ्रक्टोज, मैलिक एसिड, टैनिन और जिंक भी होता है।

मोगरा

इस खुशबू वाले पौधे को मोगरा भी कहा जाता है। इसकी खास बात है कि ये सूरज ढलने के बाद खिलता है। अगर आपके पास जगह है तो आप इसे गार्डन में एक झाड़ी के तौर पर लगा सकते हैं। वरना यह गमलों में भी आसानी से उगता है। जब शाम को इसके हरे पत्तों को फूल ढक देते हैं और जब हवा चलती है तो उसके साथ वह खुशबू का झोंका भी आता है। मोगरा के फूलों से बनी चाय का सेवन करने से



आपकी डायबटीज कंट्रोल में रहती है। इसके अलावा अगर आपको नींद नहीं आने की समस्या है तो भी आप इसकी चाय का सेवन करें। इससे पेट दर्द और मसल्स के पेन में भी आपको राहत मिलेगी।

लैवेंडर



अपनी महक की वजह से लैवेंडर को बहुत पसंद किया जाता है। इसकी भीनी सी एक खुशबू होती है। यह पौधा आपका थोड़ा प्यार और बहुत सारी केयर मांगता है। इसकी खुशबू जितनी अच्छी है इसका पौधा देखने में उतना ही खुबसूरत है। इसके फूलों का बैंगनी रंग बहुत अट्रैक्टिव है। सेहत से जुड़े इसके फायदे भी कम नहीं हैं। यह आपकी मेंटल हेल्थ के लिए भी अच्छा काम करता है। इसके अलावा आंतों में सूजन डायरिया में भी यह फायदेमंद है। इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं। इसका इस्तेमाल करने से आपकी इम्यूनिटी बेहतर होती है। अगर आपके सिर में बार-बार जूँ होती हैं तो इस तेल का इस्तेमाल करके देखें। इसके फूलों को आप पानी में डालकर नहाएं। आप खुद को बहुत लाइट सा फैल करेंगे।

सुबह बिना ब्रश किए पानी पीने से मिलेंगे 4 जबरदस्त फायदे, बस न होने दें ये गलती

हमारी दिनचर्या की कुछ छोटी-छोटी आदतें हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होती हैं। इस लेख में जानें सुबह ब्रश करने से पहले ही पानी पीने से हमारी सेहत को कौन से फायदे मिलते हैं।

हमारी दिनचर्या की बहुत सी ऐसी आदतें होती जो हमारे लिए थोड़ी अटपटी हो सकती हैं, लेकिन उनसे फायदा बहुत होता है। सुबह उठकर ब्रश करना एक अच्छी आदत है और हमें कुछ भी खाने या पीने से पहले ब्रश करने की सलाह दी जाती है। सुबह उठकर ब्रश करने से पहले खाना खाने से कई बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि रात भर हमारे मुंह में कई रोगाणु बन जाते हैं और वे खाने के साथ शरीर के अंदर चले जाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि सुबह उठकर ब्रश करने से पहले पानी पीना बहुत फायदेमंद होता है। यदि आपको भी सुबह उठकर सबसे पहले ब्रश करने की आदत है, तो हम आपको इससे जुड़ी कुछ खास बातों के बारे में बताने वाले हैं। इस लेख में हम आपको सुबह उठकर ब्रश करने से पहले पानी पीने से स्वास्थ्य को मिलने वाले कुछ फायदों के बारे में बताने वाले हैं।

1. पाचन में सुधार

आयुर्वेद के अनुसार सुबह उठते ही सबसे पहले पानी पीने से शरीर की पाचन क्रिया तेज हो जाती है। इसका सबसे प्रमुख नियम यह है कि आपको बिस्तर छोड़ते ही सबसे पहले पानी पीना है। इस प्रकार ब्रश करने से पहले भी पानी पीना आपकी पाचन क्रिया को सुधार सकता है। Also Read - दांतों की चमक बरकरार रखने के लिए जरूर आजमाएं डैंटिस्ट के सुझाएं ये उपाय, दांतों के पीलेपन से मिलेगा छुटकारा।

2. इम्यूनिटी में सुधार

शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में भी सुबह उठते ही पानी पीना काफी फायदेमंद हो सकता है। यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर है, तो आपको सुबह उठते ही पानी पीने की आदत जरूर डाल लेनी चाहिए। अगर आप पानी को



थोड़ा गुनगुना कर लेते हैं, तो यह और ज्यादा फायदेमंद रहता है।

3. सीने में जलन का इलाज

कुछ लोगों को सुबह के समय सीने में जलन की समस्या होती है या फिर नाश्ता करने के बाद एसिड रिफ्लक्स के लक्षण पैदा होने लगते हैं। सुबह बिस्तर छोड़ते ही एक गिलास पानी पीना इस समस्या के लक्षण को काफी हट तक कम कर सकता है। सुबह के समय न ठंडा और न गर्म सिर्फ सामान्य तापमान के साथ पानी पीएं। Also Read - सप्ताह में सिर्फ 2 बार बालों में लगाएं मेथी और करी पत्ता, कुछ ही दिनों में हेयर की बढ़ेगी ग्रोथ

4. पानी की पूर्ति

हमारा शरीर रातभर पहले से मौजूद पानी का इस्तेमाल करता है और इसलिए सुबह तक शरीर में पानी की कमी हो जाती है या पानी की आवश्यकता बढ़ जाती है। इसलिए सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीना जरूरी होता है, ताकि शरीर में पानी की कमी होने के कारण किसी प्रकार की परेशानी न हो। खासतौर पर गर्भियों में ऐसा करना बहुत जरूरी है।

इस बात का रखें ध्यान

लेकिन एक बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि रातभर हमारे मुंह में मौजूद बैक्टीरिया व अन्य रोगाणु तेजी से बढ़ने लगते हैं और सुबह सीधे पानी पीने से वे पेट में जा सकते हैं। इसलिए रात को सोने से पहले ब्रश करना बहुत ही जरूरी है और फिर ब्रश करने के बाद सुबह तक कुछ न खाएं। ऐसा करने पर आप सुबह के समय बिना किसी परेशानी के पानी पी सकते हैं।

दूध में मिलाकर खाएं

ताकतवर वीज काजू

बूस्ट होगी इम्युनिटी, शानदार फायदे



दूध और काजू हेल्दी होते हैं, जो आपके कई बीमारियों से बचा सकते हैं। ये दिमागी विकास के साथ पूरी सेहत के लिए बेहद लाभकारी हैं। हेल्प एक्सपर्ट्स कहते हैं कि दूध में भिगोकर काजू खाने से हड्डियों और मांसपेशियों का विकास हो सकता है, इनके सेवन से कब्ज से भी छुटकारा मिल सकता है। नियमित तौर पर इनका सेवन आपकी इम्युनिटी बूस्ट कर सकते हैं।

पोषक तत्वों का भंडा हैं दूध और काजू

काजू और दूध सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हैं। दोनों इम्युनिटी बढ़ाते हैं और हड्डियों को मजबूत करते हैं। काजू में पोषक तत्वों का भंडार है, इसमें प्रोटीन, फाइबर तथा कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। साथ ही काजू में कॉर्पर, मैग्नीज, फास्फोरस, मैग्नेशियम और जिंक जैसे मिनरल्स भी भरपूर मात्रा में होते हैं। वहाँ दूध भी पोषक तत्वों से भरा हुआ है, दूध में प्रोटीन, कैल्शियम और राइबोफ्लेविन (विटामिन बी-2) युक्त होता है। दूध एक हेल्दी शरीर के लिए जरूरी माना गया है।

दूध और काजू का ऐसे करें सेवन
सबसे पहले एक गिलास दूध लेना है।

फिर इसमें 3-5 काजू भिगोना है।

रातभर के लिए इसे ऐसे ही छोड़ देना है।

अब दूध में काजू को अच्छी तरह से उबाल लें।

इसके बाद आप काजू खा लें।

फिर इसके बाद दूध भी पी लें।

दूध और काजू के फायदे

- ✓ फाइबर से भरपूर काजू के सेवन से कब्ज की दिक्कत दूर होती है।
- ✓ काजू और दूध के सेवन से दुबले-पतले शरीर का विकास होता है।
- ✓ रोजाना दूध में भीगे काजू खाने से आपकी इम्युनिटी बूस्ट हो सकती है।
- ✓ काजू में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो प्री रेडिकल्स से बचाते हैं।
- ✓ दूध और काजू का सेवन करने से आपकी हड्डियां मजबूत बनेंगी।
- ✓ काजू और दूध का सेवन जोड़ों के दर्द से भी राहत दिला सकता है।



सुनो गृहणियों! इन 5 चीजों को रखें घर से दूर

दे सकती है कैंसर का जख्म

हर गृहणी की यह कोशिश होती है कि वह अपने परिवार की हर जरूरत को समय पर पूरा करे, उनका ध्यान रखे। इसके लिए गृहणियां डे टू डे लाइफ में कई चीजों का उपयोग करती हैं, कोशिश होती है किसी को कोई परेशानी महसूस न हो। लेकिन अनजाने में कई बार कुछ चीजों का उपयोग खतरनाक साबित हो सकता है। आज हम आपको बता रहे हैं ऐसी ही पांच चीजों के बारे में जो हर आम घर में लगभग रोज कम में ली जाती हैं। लेकिन हम इनके खतरों से अनजान होकर इनका बेधड़क उपयोग कर रहे हैं। इनमें मौजूद हानिकारक केमिकल हमें कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियां तक दे सकते हैं। ऐसे में कोई भी प्रोडक्ट इस्तेमाल करने से पहले उसमें मौजूद इंग्रीडिएंट्स की जांच करना बेहद जरूरी है। क्योंकि यह आपकी और आपके परिवार की सेहत की बात है।

टेस्टी लगते हैं लेकिन खतरनाक हैं पैकेज फूड



एक समय था जब सॉस से लेकर चिप्स तक सब घर में ही बनता था। लेकिन अब पैकेज फूड का जमाना है। लगभग हर घर में डिब्बाबंद खाना आराम से काम में लिया जाता है। इंस्टेट नूडल्स, सूप, रेडी टू ईट मील्स, पैकड स्नैक्स, पिज्जा, पास्ता, कोल्ड ड्रिंक्स आजकल सभी घरों में खाए जाते हैं। बच्चे हो या बड़े अब ये सभी की पहली पसंद हैं। लेकिन ये खाना आपको सेहत नहीं जानलेवा बीमारी दे सकता है। पैकेज फूड

को लंबे समय तक प्रिजर्व रखने के लिए इसमें कई ऐसे हानिकारक तत्व मिलाए जाते हैं, जिनसे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। पैकेज फूड अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड होते हैं। लंदन के इम्पीरियल कॉलेज की स्टडी के अनुसार अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड या पैकेज फूड में अधिक मात्रा में नमक, चीनी, फैट्स और कृत्रिम ऐडिटिव होते हैं। इनके नियमित सेवन से मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कैंसर हो सकता है। अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड से सबसे ज्यादा ओवोरियन कैंसर और ब्रेन कैंसर का खतरा होता है। अगर कोई शख्स अपनी डाइट में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन 10 प्रतिशत तक बढ़ाता है तो कैंसर का खतरा 2 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। लंबे समय तक पैकेज फूड खाने से अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसी गंभीर बीमारी होने के खतरे भी बढ़ जाते हैं। पैकेज फूड में शक्कर के साथ ही बतौर प्रिजर्वेटिव नमक का भी इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे में इन्हें खाने से शरीर में नमक की मात्रा नेचुरल सीमा से बहुत ऊपर जाती है। जिससे हाई ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारियां हो सकती हैं।

एयर फ्रेशनर करती हैं बहुत ज्यादा उपयोग तो संभलें घर हो या फिर कार, अपने आस पास हमेशा खुशबू महकना किसे पसंद नहीं होता। यही कारण है कि बाजार में रूम फ्रेशनर्स की लंबी चौड़ी रेंज उपलब्ध है। सेटेड कैंडल्स भी चलन में हैं। भीनी भीनी खुशबू से हम फ्रेश महसूस करते हैं।

लेकिन इन एयर फ्रेशनर्स का ज्यादा उपयोग आपको बीमारियों की सजा दे सकता है। अधिकांश रूम फ्रेशनर्स में फार्मेल्डहाइड जैसे पदार्थों का उपयोग किया जाता है। जिसके कारण ये हवा में खतरनाक केमिकल रिलीज करते हैं, जो कैंसर का कारण बन सकते हैं। इतना ही नहीं फार्मेल्डहाइड के कारण आंखों में जलन, अस्थमा और सांस की तकलीफ भी हो सकती है। इनका निर्माण पेट्रोलियम डिस्टिल्ड पेट्रोकेमिकल से होता है, इसलिए भी ये सेहत के लिए हानिकारक होते हैं। एयर फ्रेशनर्स में मौजूद एरोसोल कैंसर और सांस की बीमारियों का कारण बन सकता है। एरोसोल से सूक्ष्म ठोस कण या फिर तरल पदार्थ हवा में अन्य गैसों के साथ मिलते हैं। यह ओजोन परत तक को नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए जरूरत होने पर ही एयर फ्रेशनर्स का यूज करें।

खाने के बाद आप भी सबको देती हैं माउथ फ्रेशनर



खाने के बाद माउथ फ्रेशनर खाना आजकल चलन बन गया है। होटल, रेस्टोरेंट्स से शुरू हुआ यह ट्रेंड घरें तक जा पहुंचा है।

अब अक्सर लोग घर में खाना खाने के बाद भी माउथ फ्रेशनर खाते हैं। एक समय था जब हम इसके लिए सौंफ या इलायची खाते थे, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते थे। इन्हें चबाने से पेट में जाने वाले तत्वों से पाचन किया में भी सुधार होता था। लेकिन अब आपके पास माउथ फ्रेशनर के भी कई ऑप्शन हैं, जो खतरनाक साबित हो सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के तहत कार्य करने वाली संस्था इंटरनेशनल एंजेसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर और केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार सुधारी वाले माउथ फ्रेशनर का उपयोग खतरनाक है। इससे कैंसर होने का खतरा बढ़ता है। इतना ही नहीं कई स्टडीज से यह साबित हुआ है कि माउथ फ्रेशनर हार्ट अटैक और स्ट्रोक का कारण भी बन सकते हैं। ब्रिटेन की क्वीन मेरी यूनिवर्सिटी में हुई एक स्टडी के अनुसार माउथ फ्रेशनर्स हमारे मुंह में रहने वाले खराब बैक्टीरिया के साथ ही फ्रेंडली बैक्टीरिया को भी मार देते हैं। फ्रेंडली बैक्टीरिया हमारी खून की नलियों को सेहतमंद बनाते हैं और उन्हें रिलेक्स रखते हैं। फ्रेंडली बैक्टीरिया खत्म होने से खून की नलियों में कड़कपन आने लगता है और ब्लड प्रेशर बढ़ता है। ऐसे में हार्ट अटैक या स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि जरूरत हो तो आप कभी-कभी माउथ फ्रेशनर्स का उपयोग करें, लेकिन इसे दिनभर की आदत न बनाएं।

हेयर डाई है बेहद

खतरनाक

अक्सर गृहणियां न सिर्फ खुद हेयर डाई करती हैं, बल्कि अगर उनके पार्टनर के बाल सफेद हो रहे हैं तो



उनसे भी डाई करने का आग्रह करती हैं। ऐसा वह इसलिए करती हैं जिससे उनके पार्टनर फॉरेवर यंग दिखें। अगर आप भी ऐसा ही करती हैं तो जरा संभल जाएं, यह खतरनाक हो सकता है। दरअसल, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की एक स्टडी के अनुसार हेयर डाई के नियमित इस्तेमाल से कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप परमानेंट हेयर डाई का उपयोग करते हैं तो इससे स्किन कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, ओवरियन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं के अनुसार हेयर डाई का कलर जितना ज्यादा डार्क होगा, उसमें उतना ही ज्यादा केमिकल्स का कंसंट्रेशन होगा और इसी के साथ खतरा भी उतना ही अधिक होगा। शोधकर्ताओं के अनुसार जो महिलाएं नियमित रूप से परमानेंट हेयर डाई यूज करती हैं यानी हर पांच से आठ सप्ताह में, उनमें ब्रेस्ट कैंसर का खतरा 9 प्रतिशत तक ज्यादा होता है।

टेलकम पाउडर दे सकता है टेंशन



गर्मियां नजदीक हैं और इन दिनों में सभी टेलकम पाउडर का भरपूर उपयोग करते हैं। मम्मियां बच्चों को भी पाउडर लगाकर फ्रेश रखने की कोशिश करती हैं। लेकिन टेलकम पाउडर का उपयोग बहुत अच्छा विकल्प नहीं है। टेलकम पाउडर मुख्य रूप से टेल्क से मिलकर बनाया जाता है। इसमें अध्रक नाम की धातु होती है, जो फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकती है। टेलकम पाउडर को ओवेरियन कैंसर का भी कारण माना गया है। स्टडी के अनुसार जो महिलाएं जेनिटल एरिया में टेलकम पाउडर लगाती हैं, उनमें ओवेरियन कैंसर की आंशंका ज्यादा रहती है। इतना ही नहीं पिछले दिनों यूएस कोर्ट में 22 महिलाओं ने शिकायत की थी कि एक कंपनी के टेलकम पाउडर के उपयोग से उन्हें ओवेरियन कैंसर हुआ। दरअसल, टेलकम पाउडर स्किन के पोर्स बंद कर देता है, जबकि इन पोर्स का खुला रहना जरूरी होता है। पोर्स बंद होने से स्किन इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। पाउडर में मौजूद टेल्क एक तरह का केमिकल होता है जिसमें सिलिकेट और मैनीशियम होते हैं। वहीं पसीने में सोडियम होता है। सिलिकेट और मैनीशियम पसीना तो सोख लेते हैं, लेकिन इसका सीधा असर हमारी फिजियोलॉजी पर होता है।

पानी की टंकी चौकोर क्यों नहीं होती नहीं पता तो जान लीजिए 'सीक्रेट'

दुनिया के किसी भी शहर में जाएं पानी की टंकी को देखेंगे तो इसका आकार गोल ही मिलेगा. इसके पीछे भी विज्ञान है जो बताता है कि अगर इसका आकार गोल नहीं होता यह इतनी सफल नहीं होती. जानिए, इसकी वजह क्या है.

घर की छतों पर रखी पानी की टंकी को देखकर कभी सोचा है कि इसका आकार गोल ही क्यों है. चौकोर क्यों नहीं. खास बात है कि दुनिया के किसी भी शहर में पानी की टंकी को देखेंगे तो इसका आकार गोल ही मिलेगा. इसके पीछे भी विज्ञान है जो बताता है कि अगर इसका आकार गोल नहीं होता यह इतनी सफल नहीं होती. इतना ही नहीं, टंकी पर बनी पट्टियों का भी विशेष काम होता है. जानिए, इसके पीछे क्या है विज्ञान.

टंकी का आकार ऐसा इसलिए रखा गया है कि ताकि ये लम्बे समय तक सुरक्षित रहें. दरअसल, जब किसी भी गहरी चीज में पानी भरा जाता है तो उसमें चारों तरफ से दबाव बनता है. इस दबाव के कारण उसके फटने का खतरा बढ़ता है क्योंकि हर दिशा से दबाव बढ़ता है. चूंकि टंकी मेटल नहीं, बल्कि पीवीसी की बनी होती है, इसलिए खतरा और भी बढ़ता है. अब समझते हैं इसकी असल वजह क्या है.]

विज्ञान कहता है, अगर इसका आकार चौकोर होता तो इसे हर कोने पर अधिक दबाव



पड़ता, लेकिन सर्लिंड्रिकिल (लम्बे गोल) आकार होने के कारण यह दबाव आसानी से बंट जाता है. जबकि चौकोर होने पर ऐसा संभव नहीं हो पाता. इसलिए टंकी का आकार ऐसा होता है.

टंकी को देखने पर एक चीज और नजर आती है, वो है इसकी डिजाइन वाली चौड़ी धारियां. कभी सोचा है कि इस पर इन चौड़ी लाइनों का क्या काम? दरअसल, ये लाइनें टंकी के लिए काफी जरूरी हैं. ये लाइनें टंकी को मजबूती देने का काम करती हैं और गर्मी के दौरान टंकी को फैलने से रोकती हैं. इसके अलावा ये दबाव को कंट्रोल करने में मदद करती हैं.

कभी टूटी हुई टंकी पर नजर डालेंगे तो देखेंगे कि ऐसा बहुत कम होता है कि टंकी का वो हिस्सा टूटा नजर आए जहां पर लाइनें हैं. ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ये टंकी को मजबूती देती हैं. अगर टंकी को प्लेन बनाया जाए तो इसके फूलने और डैमेज होने का खतरा बढ़ता है. लाइनें होने पर ये टंकी को बांधे रखती हैं और दबाव को सहने में अहम भूमिका निभाती हैं.



अपने बच्चों को सिखाएं वो

आउटडोर गेम्स जो हम भूलते जा रहे हैं

आजकल की जीवनशैली जिस तरह की हो गई है उसमें तो सिर्फ कम्प्यूटर के आगे बैठे रहना या फिर मोबाइल पर घंटों बैठकर शरीर को नुकसान पहुंचाना हो गया है। और बात जब गेम्स की हो तो वो भी आप कंप्यूटर और मोबाइल पर ही खेलना पसंद करते हैं। और अगर बच्चों की बात की जाए तो बच्चे तो बिल्कुल भी बाहर उठकर खेलना नहीं चाहते हैं। ऐसे में वे शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूपों में दुर्बल होते जा रहे हैं। जिसका खामियाजा माता पिता को बच्चों के शरीर में जमे फैट और किसी भी चीज पर जल्दी से निर्णय लेना की कमी से उठाना पड़ता है। अभी भी देरी नहीं हुई है आप बच्चे में आउटडोर गेम्स खेलने की आदत डालें। तो आईए जानिए किस तरह के आउटडोर गेम्स बच्चे बाहर खेल सकते हैं।

छुपन छपाई



एक साधारण सा खेल लेकिन हर किसी को अपना बचपन याद दिला देता है। ये खेल दादा दादी के जमाने से खेला जा रहा है साथ ही ये खेल हमारा परंपरागत खेल बन गया है। लेकिन आज तो जैसे बच्चों का ये खेल खेलना नहीं आता है। अगर आपके बच्चों को खेलना नहीं आता है तो आप बच्चों में खेल के प्रति दिलचस्पी बढ़ाएं उन्हे बताएं कि इस खेल को कैसे खेला जाता है। इसमें आरम्भ में एक बच्चे को चुना जाता है जिसे खेल के दौरान डेन कहते हैं। डेन का कार्य बाकि सभी बच्चों को ढूँढ़ना होता है। और जब बच्चा सभी को ढूँढ़ लेता है तो सबसे पहले पकड़े बच्चे की बारी आती है डेन बनने की। तो क्यों न बच्चे को उसके दोस्तों के साथ खेलने के लिए कहे।

स्टापू

बच्चे या बड़े सभी को ये खेल खेलने में काफी मजा आता है। अगर आप भी चाहते हैं कि आपका बच्चा बाहर जाकर अपने दोस्तों के साथ खेल खेलें तो आप ये बाला खेल भी उसे खेलने के लिए कह सकते हैं। क्योंकि इस खेल में कभी दो पैरों से तो कभी एक पैर से उछलना होता है। जिससे बच्चा कई बार उछलता है इससे पैर मजबूत बनते हैं। इस खेल में



चकोर खाने बनाए जाते हैं। जिनमें नंबर लिखे होते हैं। और बच्चे उसमें स्टापू डालकर उठाना फिर अंतिम खाने से होते हुए बाहर निकलना होता है। ये खेल आपको एक पैर पर बैलेंस बनाने की क्षमता को बढ़ाता है। अगर बच्चा थोड़ा हेल्दी है तो उसके लिए तो ये खेल और भी अच्छा सावित होता है। इससे उसका वेट लॉस जल्दी होगा और उसे शरीर को बैलेंस बनाना आएगा।



रस्सी कूदना

रस्सी कूदना भी एक आउटडोर गेम अच्छा खेल है। क्योंकि इसमें भी पूरी क्षमता से हम कूदते हैं। आजकल तो इस तरह के गेम विलुप्त होते जा रहे हैं। बच्चे तो पार्क में ऐसे खेल खेलते हुए दिखते ही नहीं हैं। तो आप बच्चे और उसके दोस्तों को स्वयं ये खेल खेलकर दिखाएं। इसमें सबसे पहले दो बच्चों को रस्सी की लम्बाई के दोनों ओर को पकड़ते हुए खड़े होना है फिर एक खिलाड़ी रस्सी के बीच में खड़ा हो जाएगा। बाकि दो आमने सामने खिलाड़ी बीच में खड़े खिलाड़ी के पैर के नीचे से घुमाते हुए सिर पर से निकलना है। उसी दौरान बीच में खड़े खिलाड़ी को रस्सी आने पर कूदना है। जितनी बार वो कूदेगा उतनी बार गिनती की जाएगी जहां पैर फसां वही वह आउट हो जाएगा। इसी तरह सभी खिलाड़ियों को करना होता है। इससे बच्चा शारीरिक रूप से तो मजबूत होता ही है साथ मानसिक रूप से भी मजबूत होता है क्योंकि इसमें रस्सी घूमने से लेकर उस पर कूदने तक उसका दिमाग कार्य करता है।



किसी भी महिला के लिए मां बनना सबसे खूबसूरत एहसास है। एक नन्हीं सी जिंदगी को अपने अंदर नौ महीनों तक पालना और फिर उसे इस दुनिया में लाना एक जारुई अनुभव है। लेकिन इस दौरान महिलाओं को बहुत सी परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। कई तरह के शारीरिक और मानिसक बादलाव होते हैं। खाने-पीने की चॉइस बदल जाती है, लेकिन एक चीज इन सब में ऐसी है जो हर प्रेग्नेंट महिला के साथ होती है और वो है खट्टा खाने की चाहत। अक्सर ये चीज टीवी सीरियल में देखने को मिलती है कि प्रेग्नेंट महिला खट्टा खाती है, लेकिन इस असल में भी होता है। लेकिन क्या आपने सोचा है कि ऐसा क्यों होता है और इससे खाने से शरीर को फायदे होता है या नुकसान। क्या ये शरीर में किसी तरह की कमी का तो संकेत नहीं। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से...



क्यों होती है खट्टा खाने की क्रेविंग

प्रेग्नेंसी में महिलाओं के शरीर के अंदर कई तरह के हार्मोनल चेंजेस हो जाते हैं, जिस वजह से महिलाओं को खट्टा खाने की इच्छा होती है। इसके अलावा एक्सपर्ट्स यह भी बताते हैं कि प्रेग्नेंट महिलाओं में सोडियम और आयरन की मात्रा कम हो जाती है, जिस वजह से उन्हें खट्टी चीजें जैसे कैरी, अचार गोलगप्पे चटनी, इमली खाने की ज्यादा क्रेविंग होती है। ऐसा होना नॉमर्ल है।

प्रेग्नेंसी में खट्टा खाने के फायदे

प्रेग्नेंसी में सीमित मात्रा में खट्टा खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इससे बांडी को कैल्शियम और विटामिन जैसे पोषक तत्व मिलते हैं, जिससे इम्यूनिटी मजबूत होती है। आंवला और नींबू खाना सही होता है, क्योंकि ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसके अलावा खट्टा खाने से डाइजेशन में भी सुधार होता है। उल्टी और मतलती जैसी

गर्भवस्था में हो रही खट्टा खाने की क्रेविंग तो खाएं ये चीज बच्चे का होगा बेहतर विकास

समस्याओं से भी राहत मिलती है। अचार में मौजूद बैक्टीरिया के बढ़ाने में सहायक होते हैं। इससे खाना आसानी से पच जाता है। इसके अलावा आचार में हींग, राई, सौंफ और कलौंजी जैसे मसालों किया जाता है। इससे भी पाचन तंत्र मजबूत होता है और गैस, एसिडिटी, बदहजमी जलन से छुटकारा मिलता है। इसके अलावा प्रेग्नेंसी के दौरान आचार का सेवन शरीर में खनिज तत्वों का बैलेंस बनाता है, क्योंकि इसमें पोटैशियम और सोडियम जैसे खनिज तत्व होते हैं जो गर्भ में पल रहे बच्चों के विकास में मदद करते हैं।

कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि प्रेग्नेंसी के दौरान इमली खाने से एनीमिया की समस्या भी दूर हो सकती है। इमली में कैल्शियम आयरन, मैग्नीशियम, प्रोटीन और जिंक जैसे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान इमली आयरन का एक टेस्टी सोर्स हो सकता है।



बुलंद हौसलों के साथ पूरा किया सपना

बीमारी को पीछे छोड़ ऐसे पैराएथलिट बनी दीपा मलिक

कहते हैं भारतीय नारी सब पर भारी यह कहावत ऐसे ही नहीं बनी। कई सारी महिलाओं ने भारत में ऐसे काम किए हैं जिसने देश का मान बढ़ाया है। उन्हीं में से कुछ महिलाएं ऐसी भी हैं जो शारीरिक बाधाओं से ऊपर उठी हैं। इन्होंने अपनी शारीरिक दुर्बलता को कमजोरी नहीं बनने दिया और अपने बुलंद हौसलों के जरिए हर मुकाम हासिल किया है। उन्हीं महिलाओं में से एक हैं दीपा मलिक। दीपा मलिक वह पैरा एथलीट खिलाड़ी हैं जिन्होंने देश को पहला पैरालंपिक पदक दिलवाया था। इसके अलावा भी वह कई सारे अवॉर्ड्स से सम्मानित हो चुकी हैं।

छोटी सी उम्र में चला था पैर की कमजोरी का पता

दीपा जब छह साल की थी तो उन्हें अपने पैर की कमजोरी का पता चला था। धीरे-धीरे उन्होंने चलना फिरना भी बंद कर दिया और वह अचानक से बिस्तर पर चली गई जिसके बाद उनका इलाज शुरू हुआ। एक इंटरव्यू में दीपा ने बताया था उन्हें इलाज के लिए कई बार यहां-वहां आना जाना पड़ता था लेकिन अंत में उनके पापा ने युगे में योस्टिंग करवा ली और वहां के कमांड अस्पताल में उन्हें भर्ती करवा दिया, मैं अपने माता-पिता को देखकर काफी कुछ सीखती ती। मैंने उनसे पहली चीज



जिम्मेदारी सिखी उन्हें इतनी जिम्मेदारियां निभाते हुए देखा कि छोटी सी उम्र में ही मुझे जिम्मेदारियों का एहसास हुआ। इसके अलावा मैंने अपने माता-पिता से उम्मीद बनाए रखना सीखी। मैंने लगभग 8 महीने बाद चलना सीखा और यह हौसला मुझे मेरे माता-पिता ने ही दिया।

30 साल की उम्र में शुरू किया था करियर

दीपा मलिक ने अपना एथलेटिक्स करियर 30 साल की उम्र में शुरू किया था। गोल फेंक, तैराकी, भाला फेंक, डिस्कस थ्रो और बाइकर जैसी कई सारी प्रतियोगिताओं में भी दीपा मलिक ने भाग लिया। उनके जोश और जज्बे ने बीमारी को पछाड़ अपना सपना पूरे किए। रियो पैरालंपिक में मेडल जीतकर दीपा मलिक



ने इतिहास रच दिया। वह एक अच्छी शॉटपुट और जेवलिन थ्रो की एक अच्छी एथलीट भी हैं। इसके अलावा वह एक बहुत अच्छी बाइकर भी हैं। उन्होंने 18 इंटरनेशनल और 54 नेशनल पदक भी जीते हुए हैं। पैरालंपिक में 2018 में पैरा एथलेटिक प्रिंड प्रिक्स चैंपियनशिप में दीपा ने ज्वेलिन थ्रो में गोल्डन पदक भी जीता था।

कैसे बड़ी खेलों में रुचि?

जब दीपा का इलाज चला तो 7-8 महीने के दौरान उनके अंदर कुछ करने की जिद पैदा कर दी। उस दौरान उन्होंने सोच लिया कि उन्हें जीतना है, साबित करना है कि वह बाकियों के मुकाबले एक्टिव और फिट हैं। बचपन से ही वह स्कूल में खेलों, डिबेट ग्रूप डांस, थ्रिएटर, पब्लिक स्पीकिंग जैसे हर एक्टिविटीज और प्रतिस्पर्धाएं में हिस्सा लेना शुरू कर दिया था। ऐसे ही उनमें खेलों के प्रति रुचि बढ़ती गई। उन्होंने सोफिया कॉलेज अजमेर से ग्रेजुएशन किया। अजमेर हॉस्टल में रही और वहां पर उन्होंने राजस्थान की क्रिकेट और बॉस्केटबॉल टीम ज्वाइन की।

कई अवाइर्स से हो चुकी हैं सम्मानित

भारतीय टीम ने दीपा के नेतृत्व में टोक्यो पैरालंपिक में इतिहास में कई सारे पदक जीते थे। इसी बात का सम्मान देते हुए उन्हें एशियाई ऑर्डर से 2022 में सम्मानित किया गया था। यह सम्मान पैरा स्पोर्ट्स में भाग लेने वाले सारी एशियाई देशों में सबसे सर्वोच्च सम्मान है। इसके अलावा 2012 में दीपा को अर्जुन पुरस्कार और 2017 में पद्म श्री पुरस्कार से भी सम्मानित किया जा चुका है। 2019 में दीपा को महिला और बाल विकास मंत्रालय की ओर से पहला महिला पुरस्कार और मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार भी मिल चुका है। 2020 में दीपा को पैरालंपिक कमेटी ऑफ इंडिया का अध्यक्ष भी बनाया गया था।



कहते हैं मेहनत करने वालों की कभी भी हार नहीं होती। कड़े परिश्रम और अच्छी लगन के साथ आप जिंदगी का कोई भी मुकाम हासिल किया जा सकता है। इस बात को परी बिश्नोई ने साबित कर दिखाया है। कड़े प्रयास और पूरी मेहनत के साथ परी ने यूपीएससी की परीक्षा पास कर ली है। इस परीक्षा को पास कर वह वर्तमान समय में सिक्किम की राजधानी गंगटोक में एक एसडीएम के पद पर नियुक्त है। सिर्फ 24 साल की उम्र में परी ने यह मुकाम हासिल किया है। तो चलिए आपको बताते हैं कि उनकी सफलता की कहानी...

राजस्थान के बीकानेर में रहती हैं परी

परी बिश्नोई राजस्थान के शहर बिकानेर की रहने वाली है। उनका जन्म 26 फरवरी 1996 में हुआ था। उनके पिता पेशे से एक वकील हैं। वहीं उनकी मां सुशीला अजमेर जिले में एक जीआरपी (GRP) में पुलिस हैं। इसलिए परी को शुरुआत से ही घर में एक पढ़ाई का बहुत ही अच्छा माहौल मिला था। लेकिन अपने सपनों को पूरा कर पाना परी के लिए आसान नहीं था।

12वीं कक्षा से ही देखा था आईएएस बनने का सपना मीडिया रिपोर्टर की माने तो परी बिश्नोई अपने समाज की पहली महिला आईएएस ऑफिसर हैं। उन्होंने अपनी शुरुआती पढ़ाई अजमेर के सेंट मेरी कॉन्वेंट स्कूल से की है। परी ने कक्षा 12वीं में ही ठान लिया था कि वह आगे चलकर एक आईएएस ऑफिसर बनेगी। इसलिए वह 12वीं कक्षा पास करके राजधानी दिल्ली में आ गई थी। दिल्ली में आकर उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन किया और यूपीएससी की तैयार शुरू कर दी।

पॉलीटेक्निक साइंस में किया पोस्ट ग्रेजुएशन

इसके बाद परी ने अपनी अजमेर की एमडीएस यूनिवर्सिटी से पॉलीटेक्निक साइंस में पोस्ट ग्रेजुएशन भी किया है। पोस्ट ग्रेजुएशन के बाद उन्होंने नेशनल एलिजिबिलिटी टेस्ट जूनियर रिसर्च फैलोशिप यानी की नेट जेआरएफ का टेस्ट भी किलयर कर लिया था। जेआरएफ की परीक्षा पास करने के बाद परी ने तीन बार पेपर दिए और तीसरी बार

सोशल मीडिया से बनाई दूरी साध्वी की तरह जीवन परी बिश्नोई ने ऐसे पूरा किया आईएएस बनने का सपना

उन्होंने यूपीएससी का पेपर पास कर लिया। साल 2019 में परी ने यूपीएससी की परीक्षा के तीसरे अटेंट में 30वां रैंक हासिल किया।

साध्वी की तरह जीवन व्यतीत कर मिली सफलता

परी की मां ने एक इंटरव्यू में खुलासा किया था कि पेपर पास करने के लिए उन्होंने बहुत ज्यादा कड़ी मेहनत की है। कंपीटीटिव एजाम की तैयारी के लिए परी ने सोशल मीडिया से भी दूरी बना ली थी। यहां तक की अपने सारे सोशल मीडिया अकाउंट भी डिलीट कर दिए थे। मोबाइल का इस्तेमाल तक करना बंद कर दिया था। परी ने एक साधु की तरह जीवन जीकर अपना यूपीएससी का सपना पूरा किया है।

परिवार वालों को दिया अपनी सफलता का क्रेडिट



परी ने अपनी इस कामयाबी का सारा क्रेडिट अपने परिवार वालों और अपनी मां को दिया। अपनी मां और परिवार वालों से प्रभावित होकर ही परी ने आईएएस बनने का सपना देखा था। परीक्षा की तैयारी के दौरान वह कई बार परेशान भी हुई लेकिन उनकी मां ने उन्हें कई बार प्रोत्साहित किया।

जीवन में आने वाली परेशानियों से नहीं घबराना चाहिए

परी का मानना है कि जब आपने सोचा है कि आपने जिंदगी में क्या करना है तो जीवन में आने वाली परेशानियों और कठिनाईयों से कभी नहीं घबराना चाहिए। कड़ी मेहनत और बुलंद हौसले के साथ आप जीवन में कोई भी मुकाम हासिल कर सकते हैं।



ग्लो स्किन के लिए डाइट में शामिल करें ये सब्जियां, मिलेंगे जबरदस्त फायदे

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्किन का ख्याल रखना भी बहुत जरुरी होता है। क्योंकि कई बार धूल धूप और मिट्टी की वजह से स्किन का ग्लो कम हो जाता है। ऐसे में अक्सर लोग मेकअप और तरह-तरह की क्रीम और ऑयल का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इसका असर आपकी त्वचा पर उलटा भी होता है। लेकिन अगर आप अपनी त्वचा को हमेशा ग्लोइंग रखना चाहते हैं तो इसके लिए आप कुछ सब्जियां अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

सब्जियों से मिलता है स्किन को फायदा

दरअसल सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर और स्किन के लिए जरुरी होते हैं। इसके अलावा हेल्दी सब्जियों का सेवन करने से हमें कई तरह की बीमारियों से भी छुटकारा मिलता है। ऐसे में कुछ सब्जियों का सेवन करना स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ऐसे में मनिरल्स और बटिमन्सि से भरपूर कुछ सब्जियों के बारे में हम आपको बताते हैं। जो आपकी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होगी।

गाजर

गाजर को स्किन के लिए सबसे शानदार फूड

माना जाता है, क्योंकि इसमें स्किन को साफ और ग्लोइंग रखने वाले सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं। बताया जाता है कि गाजर में पाए जाने वाले पोषक तत्वों की वजह से शरीर के सभी खराब तत्व बाहर निकल जाते हैं, जिससे चेहरे पर नैचुरल ग्लो दिखता है। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट में गाजर का इस्तेमाल करते हैं तो इसका आपको फायदा होगा।

टमाटर

सब्जियों में टमाटर का इस्तेमाल सबसे ज्यादा होता है। क्योंकि टमाटर की सब्जी भी बनती है और ऐसे सलाद के तोर पर भी खूब खाया जाता है। टमाटर स्किन के लिए भी सबसे शानदार फूड माना जाता है। क्योंकि टमाटर में क्लोरिंजिग गुण पाए जाते हैं जो आपकी स्किन की झुर्रियों सहित कई समस्याओं को दूर करता है। टमाटर का सेवन करने से स्किन ग्लोइंग बनती है। इसलिए अच्छी स्किन के लिए टमाटर खाने की सलाह दी जाती है।

चुकंदर

चुकंदर का इस्तेमाल भी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। त्वचा में खराब तत्व जैसी सभी समस्याओं से चुकंदर निजात दिलाता है। खास बात यह है कि चुकंदर का सेवन करने से चेहरे पर ग्लो भी आता है। ऐसे में अच्छी स्किन के लिए चुकंदर का सेवन करने की सलाह दी जाती है। चुकंदर को सलाद या जूस के तौर पर लिया जा सकता है।

करेला

करेला वैसे तो खाने में भले ही कड़वा लगता है, लेकिन अगर आप अपनी स्किन को जवां और खूबसूरत रखना चाहते हैं तो यह आपके लिए एक शानदार फूड होता है। क्योंकि करेला खाने से शरीर का खून साफ होता है। जबकि स्किन बी हेल्दी बनती है। ऐसे में आप करेले का जूस या फिर सब्जी के तौर पर खा सकते हैं। इससे आपकी स्किन को भी जबरदस्त फायदा होगा।

नेल पॉलिश करते समय

कहीं आप भी तो नहीं करती ये गलतियां



महिलाएं आजकल अपनी खूबसूरती मेंटेन के लिए काफी ज्यादा अवेरें हैं। लेकिन वहीं जल्दीबाज़ी में वो अपने लुक खराब भी कर लेती हैं। इसके लिए वे तरह-तरह के कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, घरेलू नुस्खे आजमाती हैं और पालर भी जाती है। लेकिन हैरानी की बात ये है कि महिलाएं सबसे ज्यादा ध्यान अपने चेहरे पर देती हैं। इसके अलावा वो अपने हाथों पर ध्यान देना भूल जाती हैं। नाखूनों की खूबसूरती मेंटेन करने में कुछ महिलाएं नासमझी कर बैठती हैं, जिससे उनकी नेल पैंट उनती इंप्रेसिव नहीं दिखता। ऐसे में हम आपको बताने जा रहे हैं कि नेल्स के लिए कौनसी टिप्प अपनानी चाहिए।

नेल पॉलिश से पहले बेस कोट ना लगाना

अक्सर महिलाएं नाखूनों पर सीधे ही लगा लेती हैं, जिसके कुछ समय बाद ही नेल पॉलिश उखड़ने लगती है। अगर आप लगाने से पहले नाखून पर बेस कोट लगाएं तो यह आपके नाखून और दोनों को सलामत रखने का काम करता है। दरअसल बेसकोट से नाखून की परत और के बीच एक परत बन जाती है, जिससे नाखून नेल पॉलिश के त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले तत्व से बच जाते हैं।

बेस कोट के दाग और नाखून की ऊपरी परत हट जाने से बचाने के साथ-साथ आपके नाखून को एक स्मूद टेक्षण्चर देता है।

इससे आपकी नेल पॉलिश दिखती है और भी ज्यादा चमकदार।

साथ ही अगर आप बार-बार शौकिया तौर पर नेल पॉलिश बदलना पसंद करती हैं तो इस प्रवृत्ति से बचें, क्योंकि रिमूवर से नेलपॉलिश हटाने के दौरान नाखून की ऊपरी परत भी चली जाती है, जिससे नाखून का नेचुरल ग्लो कम हो जाता है।

नेल पॉलिश लगाने के बाद बिस्तर पर लेट जाना सही नहीं

नाखूनों पर नेलपैंट लगाने के बाद कई महिलाएं यह सोचती हैं कि नाखून सिर्फ पांच मिनट में सुख जाते हैं और यही सोचकर वे नहाने चली जाती हैं, लेकिन नाखून इतनी जल्दी पूरी तरह से नहीं सूखते। नेलपैंट लगाने के तुरंत बाद नहाने से पैंट जल्दी निकल जाती है।



इसके साथ ही अगर आपको नेल पॉलिश लगाते हुए नींद आने लगी है तो बिस्तर पर लेटें नहीं, क्योंकि इससे नेल पैंट चादर में लग सकता है और नाखूनों की खूबसूरती खराब हो सकती है।

नेल पैंट लगाने के तुरंत बाद ना करें किचन के काम



नेल पैंट लगाने के बाद बहुत सी महिलाएं किचन के सामान्य काम जैसे कि सब्जी काटना, बर्टन धुलना या खाना बनाना जैसे घरेलू कामों में लग जाती हैं। अगर आपने लगाई है, तो आप पानी में हाथ भिगोने से बचें, तुरंत कपड़े धोने भी ना बैठें। अगर कपड़े धोने जरूरी हैं तो नेल पॉलिश कपड़े धोने के बाद लगाएं क्योंकि साबुन और गीलेपन से नेल पॉलिश की परत मुलायम होकर जल्दी निकल जाती है।

कच्चे आम के 7 फायदे

जानते हैं ?

गर्मियों में कच्चे और पके आम की भरपूर आवक होती है, और इन दोनों के अपने अलग फायदे हैं। कच्चे आम की चटनी हो या पना, गर्मी के मौसम में स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहद लाभदायक है। जानिए कच्चे आम यानि कैरी के यह 7 बेहतरीन फायदे -

कच्चे आम का प्रयोग सिर्फ भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए भी किया जा सकता है। कच्चे आम के सेवन से रक्त संबंधी विकारों से बचा जा सकता है।

अगर आपको एसिडिटी, गैस या अपचं जैसी समस्या हो रही हैं,

तो कच्चे आम का सेवन आपके लिए काफी लाभदायक होगा। यह कब्ज और पेट के सभी विकारों से निपटने में आपकी मदद करेगा।

जी मचलाने की समस्या में कच्चे आम का काले नमक के साथ सेवन करना आपको निजात दिला सकता है। कुछ ही देर में यह आपको सामान्य महसूस कराने में मदद करेगा।

कच्चे आम का नियमित सेवन कर न केवल आप अपने बालों को काला बनाए रख सकते हैं, बल्कि बेदाग और दमकती हुई त्वचा आसानी से पा सकते हैं। इससे त्वचा में कसाव भी बना रहता है।

शुगर की समस्या होने पर इसका प्रयोग आपके शुगर लेवल को कम करने में बेहद सहायक होगा। इसका प्रयोग कर आप शरीर में आयरन की पूर्ति भी आसानी से कर सकते हैं।

इसमें विटामिन सी अच्छी खासी मात्रा में मौजूद है, जो आपकी खूबसूरती का ध्यान तो रखता ही है, रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा करता है। इसका प्रयोग आंखों के लिए भी फायदेमंद है।

अगर आपको अत्यधिक पसीना आता है, तो कच्चे आम का पना या फिर किसी भी रूप में इसका प्रयोग आपकी इस समस्या को आसानी से दूर करने में कारगर साबित होगा।





गर्मियों का सच्चा साथी है गुलकंद

गुलकंद स्वाद में बेहद स्वादिष्ट और स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। यहां जानिए गुलाब की ताजी पंखुड़ियों से कैसे बनाएं घर पर गुलकंद।

पढ़ें पारंपरिक तरीका और इसके फायदे-

सामग्री : 2 कप गुलाब की ताजी पंखुड़ियां (साफ की हुई), 1 कप शकर, 1/4 बड़ा चम्मच सौंफ पाउडर, 1/2 चम्मच इलाइची पाउडर। विधि : सबसे पहले एक कांच का बड़ा बर्तन अथवा कांच की बरनी लेकर उसके तल में गुलाब की पंखुड़ियों की एक परत जमा दें। अब इस पर थोड़ी मात्रा में शकर बुरकाएं। इसके ऊपर गुलाब की पंखुड़ियों की एक परत फिर से जमा दें और शकर सभी तरफ बुरका दें। अब इलायची और सौंफ पाउडर डाल दें। ऊपर से बची हुई गुलाब की पंखुड़ियों और पूरी शकर डाले दें। अब ढक्कन बंद करके 8-10 दिन के लिए बरनी को धूप में रख दें। इस बीच मिश्रण को एक-दो बार चम्मच से हिला दें। जब पूरी सामग्री अच्छी तरह गल जाए या एकसार हो जाए तो तैयार लाजवाब गुलकंद का खाने में प्रयोग करें।



गुलकंद के सेहत फायदे-

1. शरीर में गर्मी बढ़ जाने पर गुलकंद का सेवन बेहद लाभदायक होता है। यह शरीर के अंगों को ठंडक प्रदान करता है और गर्मी से पैदा हुई समस्याओं से निजात दिलाता है।

2. गुलकंद का प्रयोग मुँह के छालों एवं त्वचा की समस्याओं के लिए भी बेहद फायदेमंद है। यह थकान या शरीर में ऊर्जा की कमी होने पर लाभदायक साबित होता है।

3. गर्भावस्था में गुलकंद लाभकारी है, रोजाना गुलकंद का सेवन कब्ज से निजात दिला कर भूख बढ़ाने और पाचन तंत्र को व्यवस्थित करके अपचय की समस्या दूर करने का यह रामबाण उपाय है।

4. आंखों में जलन, कंजकिटवाइटिस की समस्या दूर करके आंखों की रोशनी बढ़ाने और ठंडक देने का काम गुलकंद करता है, अतः इसका उपयोग करना बेहतर है।

5. गुलकंद का नियमित सेवन दिमाग के लिए भी बेहद लाभकारी है। सुबह, शाम के समय एक चम्मच गुलकंद खाने से न सिर्फ दिमाग को तरावट मिलेगी। जहां दिमाग शांत रहेगा, वहीं गुस्से पर भी नियंत्रण हो जाएगा।

बाल कहानी - कुम्हार और सुराही



एक सुराही थी, वह बहुत ही सुंदर थी, उसपर सुंदर - सूंदर बेल, बूटे, फूल और चित्रकारी बनी हुयी थी।

भीमा कुम्हार सुराही को बार-बार देखता और खुश हो मन ही मन सोचता कि मेरी मेहनत से ही सुराही इतनी सुंदर बनी है।

भीमा कुम्हार बहुत थका हुआ था, सोचते - सोचते उसे नींद आ गयी और वह वही सो गया। नींद लगते ही वह सपना देखने लगा।

उसने सपने में देखा कि सुराही के पास रखी मिट्टी हिली और कहने लगी - सुराही ओ सुराही, मैंने तुम्हें बनाया सूंदर रूप तुम्हारा मुझसे ही है आया मिट्टी की आवाज सुन पास में रखे बाल्टी का पानी छलका और बोला - सुराही ओ सुराही, मैंने तुम्हें बनाया सूंदर रूप तुम्हारा मुझसे ही है आया मिट्टी और पानी की बात सुनकर चाक भी

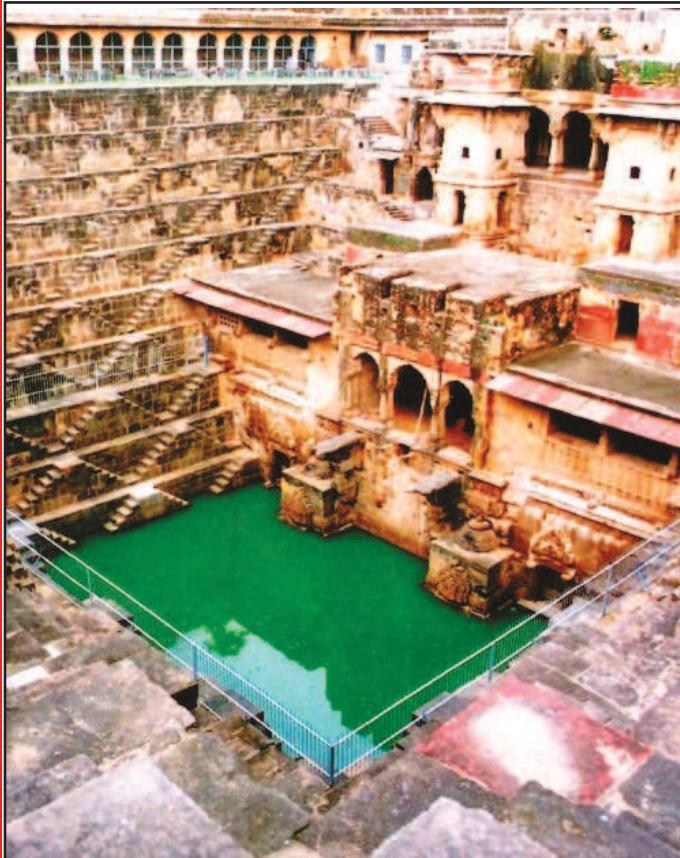
चुप नहीं रह पाया, उसने बोला - तुम दोनों थे कीचड़ मिट्टी इस सचाई को जान लो बनी सुराही मेरे कारण इस बात को तुम मान लो।

पानी मिट्टी और चाक की बात सुनकर बुझती आग भी कहने लगी - तुमसब बातें कच्ची करते, कच्चा है काम तुम्हारा तपकर मुझमे बनी सुराही असली काम हमारा।

भीमा कुम्हार ने सपने में सबकी बातें सुनी और बोला - सब चुप हो जाओ, चलो सुराही से ही पूछते हैं की उसे बनाने में किसका सहयोग ज्यादा है।

सुराही ने जब यह सवाल सुना तो वह बोली - किसी एक का काम नहीं ये सबकी मेहनत सबका काम, मिलजुल कर कर सकते हैं अच्छे - अच्छे सूंदर काम..!!

कुएं और बावड़ी में क्या अंतर है?



कुएं और बावड़ी में बहुत अंतर होता है। भारत में तालाब, जलाशय, कुएं और बावड़ी का बहुत प्रचलन रहा है। यहीं लोगों की पानी की पूर्ति करते थे। आधुनिक युग के चलते आजकल लोग इसकी जगह बोरवेल करते हैं। अब बोरिंग और हैंडपंप आपको कई जगह देखने को मिल जाएंगे। बोरिंग के कारण भू जल स्तर बहुत नीचे तक चला गया है। आओ जानते हैं कुएं और बावड़ी में अंतर।

- कुएं अक्सर गोल और नीचे तक गहरे खुदे हुए होते हैं जिनमें नीचे पान के स्रोत तक जाने के लिए सीढ़ियां नहीं होती हैं। रस्सी में बाल्टी बांधकर पानी को नीचे से ऊपर लाया जाता है। कुएं में जो जल रहता है अधिकतर वह भूमि का जल रहता है।

- अधिकतर बावड़ियां चौकोर होती हैं और कुछ

आयताकार होती हैं। इनमें बारिश का पानी भरा जाता है। पानी तक पहुंचने के लिए चारों दिशाओं में सीढ़ियां लगी होती हैं।

- कुएं के भीतर नीचे तक गोल गहराई होती है जबकि बावड़ी ज्यादा गहरी नहीं होती लेकिन उसमें नीचे तक कमरेनुमा जगह होती है जिसमें पानी भरा रहता है। यानी बावड़ियां एक प्रकार से मंजिलें होती हैं।

- कुएं में नीचे एक निश्चत गहराई तक सिमेट या पत्थरों की दीवार बनाई जाती है उसके बाद नीचे तल तक सभी कुछ कच्चा होता है। इसी कच्चे क्षेत्र से पानी के आव निकलती रहती है और तल में से भी भू जल निकलता रहता है।

- बावड़ी में चारों ओर की दीवारें और नीचे तक तक फर्श लगा होता है। इसे आप प्राचीन काल का गहरा स्विमिंग पूल मान सकते हैं, जिसमें पानी स्टोर रहता है।

- भारतीय राज्य राजस्थान में सबसे ज्यादा बावड़ियां हैं। राजस्थान के दौसा के आभानेरी में दुनिया की सबसे बड़ी बावड़ी है जिसका नाम चांद बावड़ी है। 13 मंजिला 3500 सीढ़ियों वाली 100 फीट गहरी इस बावड़ी को देखने के लिए देश विदेश से लोग आते हैं।

- कुओं या कूप भूमि के भीतर स्थित जल को निकालकर उसी में स्टोर करने के लिए खोदा जाता है जबकि बावड़ी में बारिश का जल स्टोर किया जाता है।

क्या होता है हाईवे और एक्सप्रेसवे में अंतर ?



- ▶ हाईवे में न्यूनतम 2 लेन और अधिकतम 4 लेन होते हैं जो आपस में जुड़े हुए होते हैं।
- ▶ नेशनल हाईवे की कुल लंबाई 1,44,634 किलोमीटर है।
- ▶ हाईवे में अधिकतम 100 किलोमीटर प्रति घंटे की स्पीड से वाहन चलाए जा सकते हैं।
- ▶ नेशनल हाईवे भारत की सड़कों के मुख्य बुनियादी ढांचे हैं।
- ▶ एक्सप्रेसवे हाईवे में 6-8 लेन होते हैं जो आपस में जुड़े हुए नहीं होते हैं।
- ▶ एक्सप्रेस की कुल लंबाई 4067.27 किलोमीटर है।
- ▶ एक्सप्रेसवे में अधिकतम 120 किलोमीटर प्रति घंटे की स्पीड से वाहन को चलाया जा सकता है।
- ▶ एक्सप्रेसवे सड़क के उच्चतम वर्ग के बुनियादी ढांचों में से है।

अक्सर आपने कई बार हाईवे या एक्सप्रेस-वे में सफर किया होगा, पर क्या आपने कभी सोचा है कि एक्सप्रेस-वे और हाईवे में अंतर क्या होता है?

हाईवे और एक्सप्रेस-वे के कारण यातायात काफी कार्य-कुशल हुआ है और आप कम समय में आसानी से सफर कर सकते हैं। अगर रोड नेटवर्क की बात की जाए

तो भारत का रोड नेटवर्क दुनिया में दूसरे स्थान पर है जो देश के हर शहर, गांव और कस्बों को जोड़ता है।

नेशनल हाईवे-

नेशनल हाईवे भारत की सड़कों के मुख्य बुनियादी ढांचे हैं, जो देश के हर प्रदेश की राजधानी और मुख्य शहरों को जुड़ते हैं। हाईवे साधारण सड़क की तुलना में काफी चौड़े होते हैं जिसमें भारी वाहन आसानी से आ जा सके। साथ ही भारत के हाईवे में न्यूनतम 2 लेन (lane) और अधिकतम 4 लेन (lane) होते हैं, जो आपस में जुड़े हुए होते हैं।

सड़क परिवाहन और राजमार्ग मंत्रालय द्वारा भारत में नेशनल हाईवे की कुल लंबाई 1,44,634 किलोमीटर है। इसमें आप अधिकतम 100 किलोमीटर प्रति घंटे की स्पीड से वाहन चला जा सकते हैं। नेशनल हाईवे को भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण द्वारा मैनेज किया जाता है, जिसको भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग अधिनियम 1988 के तहत हाईवे के विकास और अनुरक्षण के लिए बनाया गया था।

एक्सप्रेस-वे-

एक्सप्रेस-वे सड़क के उच्चतम वर्ग के बुनियादी ढांचों में से एक है। दरअसल एक्सप्रेस-वे में हाईवे की तुलना में 6-8 लेन (lane) होते हैं, जो तेज़ सफर के लिए बनाए जाते हैं और साथ ही ये लेन आपस में एक-दूसरे से जुड़े हुए नहीं होते हैं। एक्सप्रेस-वे में आप अधिकतम 120 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से वाहन को चलाया जा सकता है।

एक्सप्रेस-वे काफी सीमित होते हैं और भारत में इनकी कुल लंबाई 4067.27 किलोमीटर है। साथ ही एक्सप्रेस-वे को भी राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण द्वारा ही मैनेज किया जाता है।

रोटी को तवे की बजाय गैस की आंच पर सेक रहे हैं, तो जान लें इसके नुकसान



एक दौर था जबकि घरों में सिगड़ी या चूल्हे पर खाना बनाया जाता था। उसी की आग में रोटियां भी सेंकी जाती थीं। फिर घासलेट का स्टोव चलन में आया और अब गैस की टंकी का जमाना है। पहली बार जिसने भी गैस की आंच पर सिंकी हुई रोटी खाई होगी उसे पता होगा कि इसमें कितना गैस का स्वाद रहा होगा। सिगड़ी की आंच पर सेंकी गई रोटी का स्वाद अलग, तवे की रोटी का स्वाद अलग और गैस की आंच पर सेंकी गई रोटी का स्वाद अलग होता है।

घर में कई महिलाएं तवे की बजाए गैस की आंच पर रोटियां सेंकती हैं। यानी जब तवे पर थोड़ी बहुत रोटी सिंक जाती है तब उसे फूलाकर सेकने के लिए गैस की आंच का उपयोग किया जाता है क्योंकि इस पर सेंकने के बाद रोटियां कुरकुरी लगती हैं, लेकिन यह सेहत के लिए हानिकारक मानी जाती है।

जर्नल एनवायरमेंटल साइंस एंड टेक्नोलॉजी के एक

शोध के अनुसार इस तरीके से रोटी सेंकने से एयर पोल्यूटेंट निकलती है जिसे डब्ल्यूएचओ ने हानिकारक बताया है। उन पॉल्यूटेड एयर का नाम कार्बन मोनो ऑक्साइड, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड बताया गया है जो श्वास और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ा देते हैं और साथ ही इससे इससे कैंसर होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

दूसरी ओर न्यूट्रिशन एंड कैंसर जर्नल में प्रकाशित एक अन्य शोध के अनुसार गैस की तेज आंच पर खाना पकाने से कार्सिनोजेनिक पैदा होते हैं जिन्हें शरीर के भीतरी अंगों के लिए सही नहीं माना जाता। उल्लेखनीय है कि गेहूं के आटे में नेचुरल शुगर और प्रोटीन होता है जिसे यदि सीधी आंच पर गर्म करेंगे तो कार्सिनोजेनिक पैदा होता है।

इससे पहले 2011 में फूड स्टैंडर्ड ऑस्ट्रेलिया एंड न्यूजीलैंड के वैज्ञानिक डॉ. पॉल ब्रैंट द्वारा प्रकाशित रिसर्च में भी यही खुलासा हुआ था।

गर्मी में प्याज का सेवन करने से पहले जान लें इसके नुकसान

गर्मी का मौसम शुरू हो गया है। तापमान लगातार बढ़ता जा रहा है। इस मौसम में शरीर को ठंडक देने के लिए ठंडे पेय का सेवन करते हैं। लेकिन भोजन में प्याज जरूर शामिल करते हैं। गर्मी में इसके बिना भोजन अधूरा है।

प्याज के कई सारे फायदे हैं। इसके सेवन से गर्मी में लू नहीं लगती है, शरीर में ठंडक बनी रहती है। लेकिन क्या आप इस बात से वाकिफ हैं कि अगर एक लिमिट से अधिक इसका सेवन करते हैं तो नुकसान भी है। जी हां, आज आपको बताते हैं कि गर्मी की वजह से प्याज का हद से अधिक सेवन भी नुकसानदेह है आइए जानते हैं वे 5 बातें-

1. प्याज में मौजूद तत्व फ्रुक्टोस अधिक मात्रा में पाया जाता है। इससे गैस संबंधित पेरशानी होने लगती है। ज्यादा प्याज खाने से डाइजेस्ट करने में प्रॉब्लम होने लगती है।

2. इसमें मौजूद पोटैशियम अधिक मात्रा में होता है। इससे कार्डियोलिवर सिस्टम को नुकसान हो सकता है। जिससे सीने में जलन की शिकायत होने लगती है।

3. प्याज का सेवन प्रेग्नेंट महिलाओं को नहीं करना चाहिए। इसके सेवन से उन्हें खट्टी डकार, सीने में जलन जैसी समस्या उत्पन्न होने लगती है।

4. आपने अक्सर देखा होगा कई लोग प्याज खाने से बचते हैं और जो लोग अधिक प्याज खाते हैं उनके पास जाने से बचते हैं ऐसा इसलिए क्योंकि उनके मुंह से प्याज की दुर्गंध आती है।

5. प्याज जितना लाभकारी है उतना ही नुकसानदेह भी है। जी हां, इसके अधिक सेवन से खून पतला होने का डर रहता है। इसमें मौजूद विटामिन 'के' बहुत ज्यादा मात्रा में होता है।



भूकंप क्यों आता है?



भूकंप एक प्राकृतिक आपदा है। भूकंप आने के कई कारण हैं। देश दुनिया में हर वर्ष छोटे या बड़े भूकंप आते रहते हैं। यह भूकंप खासकर हिमालय से जुड़े देश और राज्यों में अधिक आते हैं या उन क्षेत्रों में जहां पर ज्वालामुखी का प्रकोप ज्यादा है। इसके अलावा उन जगहों पर जो टेक्टोनिक प्लेट के उपर हैं।

भग्भीर्य कारण : दरअसल, धरती के अंदर 7 प्लेट्स होती हैं जो घुमती रहती हैं। इसे अंग्रेजी में प्लेट टैक्टोनिक और हिंदी में प्लेट विवर्तनिकी कहते हैं। जहां पर ये प्लेट्स टकाराती हैं, वहां जोन फॉल्ट लाइन फॉल्ट होता है। जब बार-बार प्लेट्स टकाराती हैं तो कोने मुड़ने लगते हैं। और ज्यादा दबाव बनने पर प्लेट्स टूटने लगती हैं। ऐसे में धरती से ऊर्जा बाहर आने की कोशिश करती है, जिससे रफ्तार बिगड़ती है और भूकंप की स्थिति पैदा होती है। इसी के साथ ज्वालामुखी के फूटने के कारण भी धरती के भीतर हलचल बढ़ जाती है।

खगोलीय कारण : यह भी कहते हैं कि धरती और चंद्रमा की गति एक दूसरे से विपरीत गति के कारण और चंद्रमा के द्वारा समुद्रा के जल को प्रभावित करने के कारण भी भूकंप आते हैं। खासकर अमावस्या, पूर्णिमा और ग्रहण के दौरान यह स्थिति बनती है। इसी के साथ ही कोई बड़ा ग्रह धरती या सूर्य के नजदीक आ जाता है तब भी यह स्थिति बनती है।



गर्मी के मौसम में कौनसे इत्र का उपयोग करना चाहिए?



मोगरा : इसका इत्र बहुत ही अच्छा माना जाता है। यह दिनभर तरोताजा रखता है।



इत्र की सुगंध का हमारे जीवन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। यह मानसिक और शारीरिक दोनों की ही सेहत के लिए यह फायदेमंद है। कई रोगों में सुगंध से लाभ प्राप्त किया जा सकता है। ज्योतिष के अनुसार किसी भी ग्रह के बुरे प्रभाव को सुगंध के द्वारा अच्छे प्रभाव में बदला जा

केवड़ा : इसकी खुशबू से ही वातावरण ठंडा महसूस होता है।

सकता है। हर मौसम का अपना एक इत्र होता है। आओ जानते हैं कि गर्मी के मौसम में कौनसे इत्र का उपयोग करें। इसके अलावा फूलों की महक वाले कई इत्र हैं जो गर्मियों के अनुकूल होती हैं- जैसे, गुलाब, चम्पा, बेला, जैस्मीन, रातरानी आदि।



हरसिंगार : यह मन को हमेशा प्रसन्न और शांत बनाए रखता है।



खस : चंदन के बाद खस के इत्र को ठंडक प्रदान करने वाला माना जाता है। यह गर्मी में सुकून देता है।

चंदन : गर्मी में अक्सर चंदन का इत्र लगाया जाता है। इसका उपयोग शीतलता प्रदान करता है। यह मानसिक शांति प्रदान करता है।

बच्चों
की
कविता

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

svaarttha
2006@gmail.com

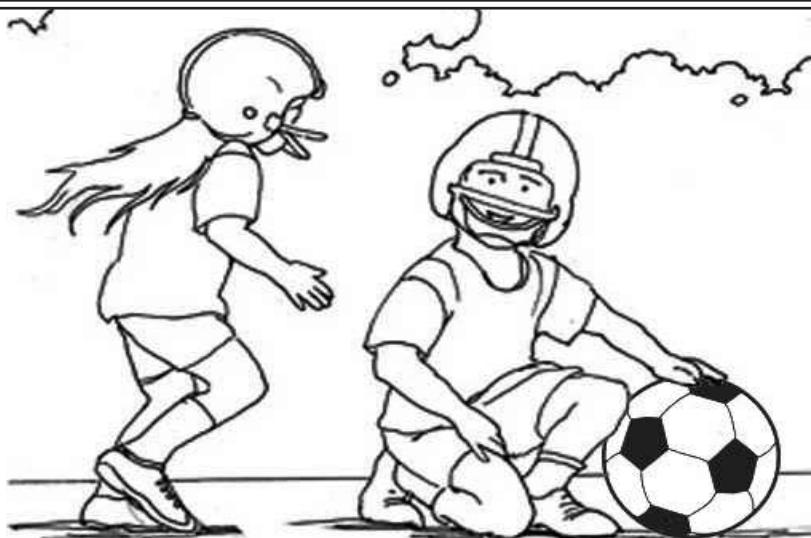
रं
ग
भ
रो

कांटा चलता रहे घड़ी का

हमें नहीं बांचों चिट्ठी सा।
नहीं पढ़ों अखबार
सरीखा।
हम बच्चों की दिनचर्या का,
अब खोजो कुछ नया तरीका।
सुबह आठ से शाम चार तक,
दिन भर शाला में खट्टे हैं।
और रात को होम वर्क से,

बेदम होकर के थकते हैं।
सुबह-सुबह जब हम
उठते हैं,
दिखता चेहरा नीरस फीका।
ऐसा कुछ कर दो, कुछ घटे,
साथ रहें मम्मी पापा के।
घटे, दो घंटे कम कर दो,
हम बच्चों के अब शाला के,

बात हमारी मानोगे तो,
निश्चित होगा भला सभी का।
घर-घर के बच्चे खुश होंगे,
खुश होंगे सब मम्मी पापा।
खुशियों से मम्मी पापा का,
नहीं आएगा जल्द बुढ़ापा।
हंसी खुशी से इसी तरह से,
कांटा चलता रहे घड़ी का।



पहाड़ों और झीलों के बीच बिताएं इस गर्मी की छुट्टी, होगी बेहद सस्ती ट्रिप

गर्मियों में स्कूलों की छुट्टियां होने वाली हैं। ऐसे में हम आपके लिए सस्ते बजट में छुट्टियों को बिताने वाला प्लान लेकर आए हैं।

पहाड़ों समेत अन्य महंगे पिकनिक स्पॉट पर जाने के लिए काफी मोटी रकम का इंतजाम करना पड़ता है, लेकिन हम आपके लिए ऐसी जगह लेकर आए हैं, जो आपके बजट में होगी और प्रकृति के पास भी होगी। जी हां... हम बात कर रहे हैं देश में वाइल्डलाइफ सेंचुरी की।



कोरिंगा वाइल्ड लाइफ सेंचुरी, आंध्र प्रदेश

आंध्र प्रदेश में स्थित कोरिंगा वाइल्ड लाइफ सेंचुरी को भारत में पक्षियों का स्वर्ग भी कहा जाता है। यह स्थान अलग प्रकार के बन्य जीवों के लिए प्रसिद्ध है।

बताया जाता है कि यहां ऊदबिलाव, गोदड़, मधली पकड़ने वाली बिल्ली और मगरमच्छ काफी संख्या में पाए जाते हैं। यहां पैदल या फिर जीप से सेंचुरी का आनंद ले सकते हैं। कहा जाता है कि यहां 1 हजार से 15 सौ रुपये तक में एक दिन का स्टे कर सकते हैं। इसके अलावा आप यहां नाव की भी सवारी कर सकते हैं।

समुद्री राष्ट्रीय पार्क, तमिलनाडु

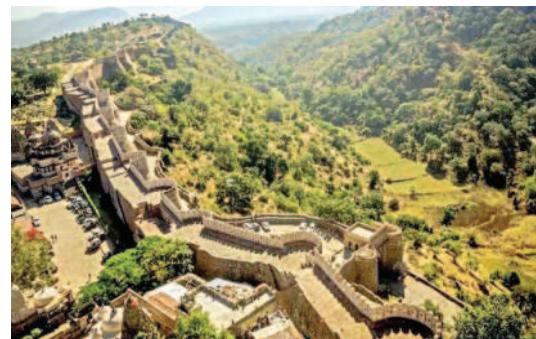
यह बेहद सुंदर और आकर्षक पार्क है। बताया गया है कि 21 टापू और तीन अलग-अलग कोस्टल इकोसिस्टम हैं। यहां काफी संख्या में ऐसे पेड़ पौधे पाए जाते हैं जो दुनिया में कहीं भी नहीं पाए जाते हैं।

यहां 42 सौ से ज्यादा पौधों की प्रजातियां देखने को



मिलती हैं। यहां आप जीभर कर नौका बिहार का आनंद ले सकते हैं। यहां एक दिन के लिए होटल का खर्चा 3 से 5 हजार रुपये के बीच है।

कुंभलगढ़ वाइल्ड लाइफ सेंचुरी, मध्य प्रदेश



वैसे तो पूरा मध्यप्रदेश ही हरा भरा है। यहां के कुंभलगढ़ में 550 एकड़ से ज्यादा फैली कुंभलगढ़ वाइल्ड लाइफ सेंचुरी अपने आप में काफी खास है। इतना ही नहीं यहां कुंभलगढ़ किला भी है, जिसके लिए दावा किया जाता है कि इसकी दीवार चीन के बाद दुनिया में दूसरे नंबर पर है।

यहां आपको भारतीय प्रजातियों के कई ऐसे जीव देखने को मिलेंगे जो आपने कभी नहीं देखे होंगे। यहां भी बड़ी संख्या में प्रवासी पक्षी रहने के लिए आते हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक छह लोगों का ग्रुप 25 सौ रुपये में सेंचुरी का लुत्फ उठा सकता है। यहां भी करीब 2 से 4 हजार रुपये में होटल मिल जाता है।

इन 3 पत्तों में छिपा है यूरिक एसिड का इलाज खाते ही गायब हो जाएगी जोड़ों में दर्द की समस्या

यूरिक एसिड खून में पाए जाने वाला एक गंदा पदार्थ है जो तब पैदा होता है जब शरीर प्यूरीन नामक रसायनों को तोड़ता है। प्यूरीन से भरपूर खाद्य पदार्थ (केला, किशमिश, खुबानी, सूखा आलूबुखारा आदि) खून में यूरिक एसिड लेवल को बढ़ाते हैं। अगर शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाए इससे गाउट रोग हो सकता है, जिससे जोड़ों में गंभीर दर्द तो होता ही है, साथ ही इससे किडनी में पथरी भी बन जाती है। इतना ही नहीं, इससे हार्ट डिजीज का भी खतरा रहता है। वैसे तो मेडिकल में इसके लिए कई इलाज हैं लेकिन आप कुछ घरेलू उपचारों के जरिए भी इससे राहत पा सकते हैं।

अमरुद के पत्ते



अमरुद के पत्तों में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण हैं जो की यूरिक एसिड के मामले में काफी काम के हैं। ये गाउट कंट्रोल करने के साथ दर्द में कमी लाता है और इस तरह से यूरिक एसिड में जोड़ों में होने वाले दर्द को कम करने में मदद मिलती है। अमरुद के पत्तों का आप 2 तरह से सेवन कर सकते हैं। या तो आप इन पत्तों को उबाल कर इसका पानी पी सकते हैं या फिर आप इसका काढ़ा बना के पी सकते हैं। दोनों ही तरीके से ये बहुत काम का है।

धनिया के पत्ते

धनिया के पत्ते सिर्फ किचन में ही काम नहीं आता बल्कि कई गंभीर बीमारियों का भी इलाज करते हैं। धनिया



में फाइबर, आयरन, मैग्नीज और मैग्नीशियम है जो कि यूरिक एसिड के लेवल को कम करने में मदद करता है। धनिये के पत्तों के सेवन के लिए पहले इन्हें अच्छी तरह धो लें। इसके बाद पत्तों को आधे घंटे के लिए नमक के पानी में डूबोकर रख दें। जड़ों को काटकर दो गिलास पानी में 10 मिनट के लिए ढककर उबाल लें। बिना ढक्कन हटाए इसे ठंडा होने दें। फिर खाली पेट इसका सेवन करें।

तेज पत्ता

एक स्टडी में ये बात सामने आई है कि तेज पत्ता सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने के काम नहीं आता बल्कि ये एक



हर्बल उपचार है। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए और फैलिक एसिड होता है जो शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा कम करता है। इसके सेवन के लिए 10-25 तेज पत्ते धोकर उबलते हुए पानी में डालें। इस पानी को दिन में दो बार पिएं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय '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 टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512