

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



टीवी इंडस्ट्री का जाना-माना चेहरा रह चुकी
माही विज कहती हैं

'एक स्वस्थ दिमाग ही स्वस्थ शरीर का राज है'



पत्नी के जन्मदिन पर पति ने पूछा- तुम्हें क्या गिफ्ट चाहिए?
पत्नी की इच्छा नई कार लेने की थी..
उसने इशारों में कहा- मुझे ऐसी चीज लेकर दो, जिस पर मेरे सवार होते ही वो 2 सेकेंड में 0 से 80 पर पहुंच जाए।
शाम को पति ने उसे वजन कंटा लाकर दे दिया पत्नी बेहोश।

टीचर-
बताओ संसार का सबसे पुराना
जीव कौन सा है?
पप्पू- जेबरा
टीचर- कैसे?
पप्पू- वो ब्लैक एंड व्हाइट है ना



पति से वादा करके बुरी फंसी पत्नी...
पत्नी- मैं मायके तभी जाऊंगी जब आप मुझे छोड़ने आओगे
पति- मंजूर है पर वादा करो

कि घर भी तुम तभी आओगी जब मैं तुम्हे लेने आऊंगा...
अब पति को अपने वादे पर मन ही मन पछतावा हो रहा है।

पत्नी- तुमने मेरे साथ धोखा किया है?

पति- क्यों जानेमन क्या हुआ?

पत्नी- तुमने बताया ही नहीं कि तुम्हारी रानी नाम की पहले से एक पत्नी है।

पति- समुर जी को बताया तो था कि तुझे बिल्कुल रानी की तरह रखूंगा..

एक महिला पेट्रोल पंप पर

पहली बार स्कूटी चला कर गई...

महिला- भईया, पेट्रोल कितने रुपये लीटर है...?

कर्मी- मैडम 80 रुपये लीटर...

महिला- ठीक से लगा लो भईया,

बगल वाला तो 70 रुपये लीटर ही दे रहा है।

कर्मी- (गुस्से में) अरे मैडम जी, बगल में डीजल की मशीन है...!!!



एक लड़का-
फ्रिकेट मैच देखने

वालों ये तो

बताओ

पूरे मैच में

किस जगह

दो



लड़कियों का

नाम लिया जाता है?

दूसरा लड़का- नहीं पता!

पहला लड़का- जरा...सोचो सोचो!

दूसरा- तुम ही बता दो

पहला लड़का- तो सुनो....ध्यान

लगाकर... जब कहता है कमेटेटर

और ये गई गेंद सीमा-रेखा के बाहर

पति- पत्नी के बीच बहस हुई और

नौबत मारपीट तक आ पहुंची।

पत्नी बेलन लेकर पति पर झापटी तो

उसने बला की फुर्ती दिखाई

और झाटपट अलमारी के अन्दर घुस गया।

पत्नी बेलन से अलमारी का दरवाजा

खटखटाते हुए बोली- बाहर निकलो।

अन्दर से पति बोला- नहीं निकलूंगा।

पत्नी चिल्लाई- मैं कहती हूं कि बाहर

निकलो।

पति भी अलमारी के अन्दर से

चिल्लाया- नहीं निकलता।

जोर-जोर की आवाजें सुनकर दो-चार

पडोसी भी आ गए और पूछने लगे कि

क्या बात है?

पत्नी लगभग चीखती हुई पडोसियों से

बोली- ये डरपोक आदमी अलमारी के

अन्दर घुस गया है,

इसे कह दो कि चुपचाप बाहर निकल

आए वरना...

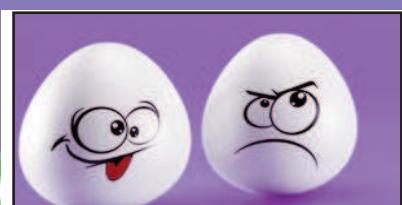
अलमारी के अन्दर से पति दहाड़ा-

नहीं निकलता, नहीं निकलता!

आज पूरे मोहल्ले को पता लग ही

जाना चाहिए कि इस घर में किस की

मर्जी चलती है!!!





रिलेशनशिप में हमेशा रहेगी ताजगी फॉलो करेंगे 5 प्रैक्टिकल नियम

जैसे जैसे समय गुजरता है हम एक दूसरे को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं और अच्छी बुरी आदतों को भी एक्सेप्ट करते चलते हैं। जीवन के उतार चढ़ाव के बीच रिश्तों में भी बदलाव आता है और हम एक दूसरे के सर्पोंट सिस्टम बनने लगते हैं। लेकिन हर किसी के रिश्ते में ऐसा नहीं होता। समय गुजरने के साथ उनके बीच निराशा आने लगती है, वे साथ थकान महसूस करते हैं, उनके पास बातचीत के लिए वक्त नहीं होता और वक्त होने पर भी बातचीत के लिए कोई टॉपिक नहीं होते। रिश्तों में ताजगी नहीं रह जाती और वे साथ रहकर भी अकेला महसूस करने लगते हैं। इसकी वजह, दरअसल बहुत हीं सिंपल है। आप ऐसे हालात से बचने के लिए कुछ प्रैक्टिकल उपायों की मदद ले सकते हैं।

पहले साल के नियमों को अपनाएं- जैसे जैसे हम साथ वक्त गुजारने लगते हैं, रिश्तों के प्रति केयर लेस होते जाते हैं। हम आसानी से अपने धैर्य को खो देते हैं, नाराजगी व्यक्त कर देते हैं, यहां तक कि एक दूसरे की भावनाओं को भी आसानी से आहत कर देते हैं। ऐसा करने से बचें और अपने डेटिंग के पहले साल में जिन नियमों को अपनाया था, उन नियमों को अपने अभी के लाइफ में भी फॉलो करें।

उनकी जरूरतों को पूछें- जैसे जैसे हम साथ गुजारते हैं, एक दूसरे की जरूरतों को भी जानने लगते हैं। इस वजह से एक दूसरे को लेकर एक्सपेक्टेशन भी बढ़ने लगता है। हम एक दूसरे की जरूरतों को पूछना छोड़ देते हैं और पार्टनर के मन में यह सवाल आने लगता है कि आप उसकी परवाह अब करते भी हैं या नहीं। इसलिए याद रखें कि जहां तक हो अपने

पार्टनर की जरूरतों को पूछें जरूर, यह आपके रिश्ते में ताजगी बनाए रखने के लिए जरूरी है।

अपने पार्टनर के बनें एक्सपर्ट- आप अपने पार्टनर की हर चीज को जानना शुरू करें और जहां तक हो सके, उन्हें समझने का प्रयास करें। फिर चाहे वह उसकी इमोशनल जरूरत हो, फिजिकल जरूरत या कुछ और। आप यह भी जानें कि उसे कौन सी बातें पसंद हैं, कौन सी बातें उसे एक्साइटेड करती हैं और कौन सी बातें उसके मूड को ट्रिगर करती हैं। जहां तक हो सके आपने पार्टनर को समझने में एक्सपर्ट बनने की कोशिश करें।

सोने से पहले करें ये सवाल- दिनभर की भागदौड़ के बाद आप अपने पार्टनर से यह पूछना ना भूलें कि आज उनका दिन कैसा बीता। इस तरह आपके बीच रेग्युलर कनेक्शन बना रहेगा। यही नहीं, अगर आपके बीच इस सवाल के बाद भी खास बातचीत ना हो पाए तो आप यह पूछ सकते हैं कि कौन सी बात आज उन्हें अच्छी लगी, कौन सा मुश्किल काम था आज। यकीन मानिए, यह दर्शाएगा कि आप उनकी परवाह करते हैं।

वीकली रिचुअल बनाएं- सप्ताह में एक दिन साथ वक्त गुजारने के लिए समय निकालें और पहले से साथ मिलकर प्लान बनाएं। आप डिनर डेट, मूवी डेट आदि पर जा सकते हैं और कुछ एक्साइटमेंट वाले वक्त साथ में गुजार सकते हैं। यह आपके बीच के प्राइवेसी को मैटेन रखने और बॉन्डिंग बनाए रखने में मदद करेगा।

धर्मेंद्र की बेटी की फिटनेस देख हैट में लोग

दो बच्चों की मान्मी ईशा देओल की तस्वीरें वायरल

धूम गर्ल ईशा देओल इन दिनों अपनी सीरीज 'हंटर-टूटेगा नहीं तोड़ेगा' को लेकर लाइमलाइट में हैं। इसी बीच एक्ट्रेस ने अपनी नई तस्वीरें भी शेयर की हैं।

बॉलीवुड एक्ट्रेस ईशा देओल अपनी हाल ही में रिलीज हुई सीरीज 'हंटर- टूटेगा नहीं तोड़ेगा' को लेकर सुर्खियों में छाई हुई हैं। ईशा के किरदार की काफी तारीफ भी हो रही है।

ईशा देओल काफी बहुत बाद किसी प्रोजेक्ट में नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस ने शादी के बाद अपनी पर्सनल लाइफ को पूरा बदल दिया है। हालांकि शादी और दो बच्चों के बाद ईशा एक बार फिर से फिट हो गई हैं। ईशा अपनी फिटनेस का पूरा ध्यान रखती हैं।

इस बाद का सबूत ईशा देओल की लेटेस्ट तस्वीरें हैं। एक्ट्रेस की नई तस्वीरों में उनका ग्लैमर लुक साफ-साफ देखा जा सकता है। ईशा इन तस्वीरों में क्रॉप टॉप और शॉटर्स पहने हुए नजर आ रही हैं। इन तस्वीरों को देख फैंस को एक बार फिर धूम वाइव आ रही हैं।



बता दें, भले ही एक्टिंग की दुनिया में ईशा कम एक्टिंग हो लेकिन उन्हें रियलिटी शोज में देखा जाता रहता है। ईशा ने अपने इंस्टा पर अपनी फिटनेस से जुड़ी कई सारी तस्वीरें और वीडियोज पोस्ट की हैं।



ईशा अपने फैंस को फिट रहने के लिए मोटीवेट करती रहती हैं। ईशा देओल सोशल मीडिया पर अपने फैंस के साथ जुड़ी रहती हैं, वह अपने बच्चों और पति के साथ भी तस्वीरें पोस्ट करती रहती हैं।



कितनी खतरनाक बीमारी है ऑटिज्म

जिसपर बनीं बॉलीवुड फिल्में, प्रेग्नेंट महिलाएं यूं रखें ध्यान

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम

डिसऑर्डर (एएसडी) एक डेवलपमेंटल डिसेबिलिटी है, जिससे पीड़ित व्यक्ति का दिमाग दूसरे लोगों के दिमाग की तुलना में



अलग तरीके से काम करता है।

शाहरुख खान की माइ नेम इज खान और आमिर खान की फिल्म तारे जमीन पर...ये दोनों ही 10 साल पहले की ब्लॉकबस्टर फिल्में थीं। लेकिन दोनों ही फिल्मों का मैसेज एक ही था- ऑटिज्म। सिर्फ यही दो फिल्में ही नहीं बल्कि इसके अलावा भी ऑटिज्म जैसी खतरनाक और लाइलाज बीमारी को लेकर कई बॉलीवुड फिल्में बन चुकी हैं। हर अप्रैल को वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे के तौर पर मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को इस बीमारी के प्रति जागरूक किया जाए।

सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक, ऑटिज्म एक ऑटो इम्यून बीमारी है। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) एक डेवलपमेंटल डिसेबिलिटी है, जिससे पीड़ित व्यक्ति का दिमाग दूसरे लोगों के दिमाग की तुलना में अलग तरीके से काम करता है। इससे पीड़ित इंसान को बातचीत करने में, पढ़ने-लिखने में और समाज में मेलजोल बनाने में परेशानियां आती हैं।

क्या है इसकी पहचान

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो, ऑटिज्म की पहचान 12 से 18 महीने में पता लग जाता है। इस दौरान ये लक्षण सामान्य से गंभीर हो सकते हैं और ये समस्या पूरे जीवनकाल तक रह सकती हैं।

किसी से आंखें न मिलाना

किसी चीज की तरफ सिर्फ इशारा करना

भाषा समझने में दिक्कत होना

अपने काम में मान होना

सनकी व्यवहार

दूसरों से मेल-जोल बढ़ाने से बचना

ऑटिज्म के कारण

ऑटिज्म की बीमारी के कारणों का अभी तक हेल्थ एक्सपर्ट्स भी नहीं लगा पाए हैं। लेकिन अभी तक जो सामने आया है, उसके मुताबिक- सेल्स और दिमाग के बीच सम्पर्क बनाने वाले जीन में गड़बड़ी होना और गर्भावस्था में वायरल इंफेक्शन या हवा में फैले प्रदूषण कणों के सम्पर्क में आना। इस बीमारी का कारण हो सकते हैं।

क्या इसका इलाज संभव है

इस सवाल का जवाब है- नहीं। मेडिकल साइंस ने बेशक कितनी ही तरक्की क्यों न कर ली हो लेकिन ऑटिज्म का इलाज संभव नहीं हो पाया है।

प्रेग्नेंसी में रखें खास ख्याल

बता दें कि प्रेग्नेंट महिलाओं को खास ख्याल रखने की सलाह दी जाती है। डॉक्टर्स का कहना है कि प्रेग्नेंसी के दौरान फॉलिक एसिड लेने से होने वाले बच्चे में इस बीमारी का खतरा कम किया जा सकता है।

इसके अलावा, शराब नहीं पीनी चाहिए, अपने बच्चे को स्तनपान से भी ऑटिज्म के खतरे से बचाया जा सकता है।



च्युइंगम चबाना हेल्थ के लिए फायदेमंद या नुकसानदायक

च्युइंगम चबाना और उसके गुब्बारे फुलाना बचपन में सबकी फेवरेट एक्टिविटी होती है। च्युइंगम हर किसी को पसंद होती है, लेकिन अक्सर इसे न चबाने की सलाह दी जाती है। ऐसा कहा जाता है च्युइंगम हेल्थ के लिए नुकसानदायक होती है। सच तो यह है कि यह हेल्थ के लिए लाभदायक भी हो सकती है। अगर बात करें च्युइंगम के बारे में, तो यह एक रबर जैसी चीज है, जिसे खासतौर से चबाने के लिए बनाया जाता है। इसे केवल चबाना ही चाहिए और निगलना नहीं चाहिए। च्युइंगम के केवल नुकसान ही नहीं हैं बल्कि कई फायदे भी हैं। इसके हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में आपको बताएंगे।

च्युइंगम के फायदे क्या हैं?

वेबएमडी के अनुसार अगर च्युइंगम में चीनी है, तो इसे चबाने से दांतों को नुकसान हो सकता है। लेकिन इससे ड्राई माउथ की समस्य दूर होती है। यही नहीं इसके कुछ अन्य फायदे भी हैं, जो इस प्रकार हैं:

कैलोरी बर्न करे

ऐसा माना गया है कि च्युइंगम चबाने से कैलोरीज बर्न होने में मदद मिलती है, जिससे वजन कम रहता है।

मेमोरी सुधरती है

च्युइंगम ब्रेन तक ब्लड फ्लो को बूस्ट करता है, जिससे मेमोरी इम्प्रूव होती है। यही नहीं, इसे चबाना स्ट्रेस से भी आपको राहत पहुंचा सकता है।

अलर्ट रहने में मददगार

अगर आप थकावट महसूस कर रहे हैं, तो च्युइंगम चबाने से आपको अलर्ट रहने में मदद मिलेगी।

जी मिचलाने से राहत

अगर आप बीमार हैं, तो च्युइंगम से बनने वाला स्लाइवा आपको बेहतर महसूस करने में सहायता कर सकता है। प्रेग्नेंसी के दौरान मोशन सिक्नेस और मॉर्निंग सिक्नेस से राहत पाने में भी यह सहायक है।

च्युइंगम के नुकसान

शुगर युक्त च्युइंगम खाना सेहत के लिए नुकसानदायक है, लेकिन शुगर फ्री च्युइंगम खाने से कई हेल्थ बेनिफिट्स होते हैं। इसे खाने के कुछ साइड-इफेक्ट्स इस प्रकार हैं:

च्युइंगम खाने से मुंह में बैक्टेरियल ग्रोथ हो सकती है।

टूथ एनेमल कमज़ोर हो सकते हैं।

डेंटल वर्क को नुकसान हो सकता है।

गैस्ट्रो इंटेर्स्टाइनल इश्यूज हो सकते हैं।

साइकिल चलाने से पहले न करें ये 4 गलतियां, होगा नुकसान



साइकिलिंग करना एक अच्छी फिजिकल एक्टीविटी है. नियमित एक्टीविटी करने से आप हमेशा फिट रहते हैं. वजन नियंत्रित रहता है और स्टैमिना भी बढ़ती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ गलतियां फायदे की जगह नुकसान पहुंचा सकती हैं? साइकिल चलाने से पहले आपको चार चीजों का विशेष ध्यान रखना चाहिए. आइए जानते हैं साइकिलिंग से जुड़ीं ध्यान रखने वाली बातें-

फैटी फूड

साइकिल चलाने से पहले अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए. हमें अधिक फैट वाले भोजन के सेवन से बचना चाहिए. ऐसा भोजन करने से आलस तो आता ही साथ में एनर्जी भी कम होती है. ऐसा भोजन आपकी आंत में अधिक समय तक रहते हैं, जो साइकिल स्पीड को प्रभावित कर सकते हैं. हालांकि साइकिलिंग के बाद प्रोटीन हमारे शरीर को प्रोटीन की बहुत जरूरत होती है. इसके लिए भीगे चने भी ले सकते हैं.

ज्यादा पानी न पियें

साइकिलिंग से पहले ज्यादा पानी पीने से बचना

चाहिए. ज्यादातर लोग साइकिल चलाने से पहले एक-दो गिलास पानी पीते हैं, जो अच्छा नहीं है. क्योंकि आपका लिवर एक बार में सीमित पानी को ही प्रोसेस कर पाता है. इसके साथ ही आपको बार-बार पेशाब आएगी. यदि आपको साइकिल चलाने के दौरान प्यास लगती है तो कुछ-कुछ घूंट पी सकते हैं.

स्ट्रेचिंग

फिजिकल एक्टीविटी से पहले स्ट्रेचिंग की सलाह दी जाती है, लेकिन यदि आप ट्रैक पर साइकिलिंग करने जा रहे हैं तो ऐसा करने से बचें. क्योंकि साइकिल चलाने से ठीक पहले स्ट्रेचिंग करने से आपकी मांसपेशियों में खिंचाव हो सकता है. यदि आप रोड साइकिलिंग करते हो तो 10 से 20 मिनट पहले स्ट्रेचिंग जरूरी होती है, इससे आपकी मांसपेशियों में अकड़न नहीं आती है.

क्षमता से अधिक एक्सरसाइज

निर्धारित क्षमता से अधिक शरीर और मांसपेशियों को एक्सरसाइज कराना सही नहीं है. वहीं, कुछ लोग अपने साइकिल राइड को आसान बनाने के लिए पहले ही गियर सेट कर देते हैं, जिससे बचना चाहिए. ऐसा करने से चोट लगने का खतरा बना रहता है.

बालों से डैंड्रफ गायब करेगा

गेंदे का फूल

इस तरह हेयरमास्क लगाने से चमकदार बनेंगे बाल

हर महिला की पहली खवाहिश होती हैं सुंदर और धने बाल। इसके लिए वह कई तरह के हेयर प्रोडक्ट्स, सीरम और ऑयल भी इस्तेमाल करती हैं परंतु कैमिकल युक्त हेयर प्रोडक्ट्स बालों के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। ऐसे में आप बालों के लिए नैचुरल चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। गेंदे के फूल से तैयार हेयरमास्क से आप कई हेयर प्रॉब्लम्स से छुटकारा पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे इस्तेमाल करने का तरीका...

डैंड्रफ के लिए ऐसे करें इस्तेमाल

बालों से डैंड्रफ दूर करने के लिए आप इस गेंदे से तैयार हेयर स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस स्प्रे से बाल शाइन बनेंगे, डैंड्रफ खत्म होगा और बालों की ग्रोथ अच्छे से होने लगेगी।

कैसे बनाएं?

- सबसे पहले 5-6 ताजे गेंदे के फूल लें और उन्हें साफ पानी से धो लें।
- फिर पंखुड़ियां निकालकर साफ पंखुड़ियों को एक जगह पर रख दें।
- इसके बाद पंखुड़ियों को सादे पानी से धो लें।
- गैस पर एक बर्तन रखें और उसमें 2 गिलास पानी डालें।
- जैसे पानी उबलने लगे तो इसमें गेंदे के फूल की पंखुड़ियां डालकर बर्तन को ढक दे।
- 10-15 मिनट के लिए पानी को उबालें।
- जैसे पानी आधा हो जाए तो गैस बंद कर दें।
- इसके बाद इस पानी को ठंडा होने दें।
- जैसे पानी ठंडा हो जाए तो स्प्रे बोतल में डालकर रख लें।
- हफ्ते में 2 बार आप इस स्प्रे का बालों में इस्तेमाल कर सकती हैं।

बालों में कैसे लगाएं?

- सबसे पहले बालों में अच्छे से कंधी करें। फिर पार्टीशन करके जड़ों में लिक्विड का स्प्रे करें।
- जड़ों में स्प्रे करते हुए इसे सारे बालों में लगा लें।
- 30-40 मिनट बाद बालों को सादे पानी से धो लें।

शाईनी बनेंगे बाल

अगर आपके बाल रुखे और बेजान हैं तो आप गेंदे के



फूल से तैयार हेयरमास्क इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे बालों में शाइन आएगी।

सामग्री

गेंदे के फूल - 3-4, केला - 1, मेथी पाउडर - 2 चम्मच, बादाम का तेल - 2 चम्मच

कैसे करें इस्तेमाल?

- सबसे पहले गेंदे के फूलों की पंखुड़ियों को अलग-अलग करें।
- फिर इसे पानी से धोकर छान लें।
- इसके बाद केला काटकर इसमें मेथी के दाने मिलाएं।
- मेथी दाने एक रात पहले भिगोकर रखें, ताकि इसका प्रयोग अगले दिन किया जा सके।
- इसके बाद सारी चीजों को मिक्स करके पेस्ट तैयार करें।
- पेस्ट में बादाम का तेल मिलाएं।
- बालों में शैपू करने के बाद यह हेयरमास्क लगाएं।
- 1 घंटे के बाद बाल सादे पानी से धो लें।
- नियमित हेयरपैक इस्तेमाल से ड्राई हेयर ठीक होने लगेंगे।



डायबिटीज के खतरे को कम करेगी एक कप कॉफी इन लोगों पर कोई असर नहीं!

क्लीनिक न्यूट्रीशियन जर्नल में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक, कॉफी टाइप 2 डायबिटीज के खतरे को कम कर सकती है। हालांकि, स्मोकिंग करने वाले लोगों के लिए ये ज्यादा असरदार नहीं है।

डायबिटीज एक ऐसी लाइलाज बीमारी है, जिसे जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता है। लेकिन अपनी लाइफस्टाइल और खान-पान में सुधार करके इससे बचा जा सकता है। इसके साथ ही, कम तनाव लेने से इस खतरनाक बीमारी से दूर रहा जा सकता है। हाल में एक स्टडी में ऐसा दावा किया गया है कि कॉफी पीने से टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क कम हो सकता है। क्लीनिक न्यूट्रीशियन जर्नल में छपी एक रिपोर्ट में इसका दावा किया गया है।

इस रिसर्च के शोधकर्ताओं ने दो पॉपुलेशन में बांट कर डेटा सेट का विश्लेषण किया, जिसमें यूनाइटेड किंगडम का यूके बायोबैक और नीदरलैंड का रॉटरडैम शोध शामिल है। साल 2006 से 2010 तक यूके बायोबैक में 5 लाख से ज्यादा लोगों को शामिल किया गया। वहाँ, रॉटरडैम शोध में करीब 15 हजार लोगों को शामिल किया गया था।

रिसर्च में क्या मिला - अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप 2 डायबिटीज से संबंधित इंफ्लामेशन बायोमार्कर के स्तर में

परिवर्तन देखा। रिसर्च के अनुसार, रोजाना 1 कप कॉफी पीने से इंफ्लामेशन कम होने के चलते टाइप 2 डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्टेंट का खतरा 4 फोसदी कम होता है। हेल्थ एक्सपटर्स की मानें तो टाइप 2 डायबिटीज को आंशिक तौर पर एक इंफ्लामेटरी बीमारी माना जाता है। प्लाज्मा में प्रो-इंफ्लामेटरी मार्करों की हाई कंसन्ट्रेशन टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम का कारण बनती है।

डायबिटीज में इंफ्लामेशन का क्या रोल - कॉफी पीने से इंसुलिन रेजिस्टेंस में कमी आती है, जिसके चलते टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों में पैनक्रीज द्वारा निर्मित इंसुलिन ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित नहीं कर सकता है। लेकिन कॉफी का पॉलीफेनोल कंपाउंड इंसुलिन इंफ्लामेशन में सुधार करते हैं, जिससे सिस्टेमैटिक इंफ्लामेशन कम होता है।

स्मोकिंग करने वाले लोगों को फायदा नहीं - शोधकर्ताओं ने रिसर्च में यह भी पाया कि स्मोकिंग करने वाले लोगों के लिए कॉफी का प्रभाव कम होगा। जब उन्होंने स्मोकिंग करने वाले, नॉन स्मोकर्स और धूम्रपान कभी नहीं करने वाले लोगों के बीच डायबिटीज के जोखिम पर कॉफी के प्रभाव की तुलना की, तो सामने आया कि जिन लोगों ने कभी भी स्मोकिंग नहीं की, उन पर कॉफी का पॉजीटिव रिजल्ट सामने आए।



गोल्डन ऑवर! मां-बच्चे के लिए क्यों जरूरी है ये वक्त, साइंस के नजरिए से समझें

नवजात के जन्म के बाद कम से कम 60 मिनट तक उसे उसकी मां की गोद में रखना चाहिए. साइंस की नजर में इस समय को गोल्डन ऑवर कहते हैं. यह समय बहुत महत्वपूर्ण होता है जानिए क्यों?

मां बनना नेचर का सबसे खूबसूरत तोहफा है. पहली बार जब कोई मां अपने नवजात शिशु को सीने से लगाती है तो वह पल एक नए रिश्ते की शुरुआत होती है. मेडिकल एक्सपर्ट का मानना है कि नवजात के जन्म के बाद कम से कम 60 मिनट तक उसे उसकी मां की गोद में रखना चाहिए. साइंस की नजर में इस समय को गोल्डन ऑवर कहते हैं जो मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत जरूरी है.

चिकित्सों के मुताबिक मां और बच्चे के बीच पहले 60 मिनट का संपर्क बच्चे के शरीर के टेंप्ट्रेचर को नियंत्रित करने, सांस लेने की प्रक्रिया को आसान करने के साथ लो ब्लड शुगर की समस्या को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है. यह न सिर्फ नवजात के लिए बेहद महत्वपूर्ण होता है बल्कि बच्चे को गोद में रखने से मां में ऑक्सीटोसिन का उत्पादन भी बढ़ता है, जिससे दोनों के बीच जुड़ाव बढ़ता है और बच्चे को फीडिंग कराने में भी आसानी होती है.

मेडिकल एक्सपर्ट के मुताबिक जन्म के बाद नवजात को तुरंत उसकी मां की छाती पर पेट के बाद लिटा देना चाहिए और दोनों को कंबल से ढंक देना चाहिए. दक्षिण डकोटा के सैनफोर्ड हेल्थ की एक नर्स टेनेले चॉल कहती है कि ये



गोल्डन ऑवर ही ये तय करते हैं कि आने वाले भविष्य में मां और बच्चे के बीच रिश्ता कैसा रहने वाला है. यह गर्भ से बाहर आए नवजात को बाहरी दुनिया में स्थिर करने के साथ-साथ आत्मीय संबंध बनाने में भी कारगर होता.

प्रसूति विशेषज्ञ माइकल ओडेंट के मुताबिक गोल्डन ऑवर शिशु के बच्चे का रोना कम करते हैं. जब मां बच्चे को पहली बार अपनी गोद में लेती है तो तुरंत ही उसके शरीर से ऑक्सीटोसिन रिलीज होते हैं. इससे डिलीवरी के बाद हो रही ब्लीडिंग कम हो जाती है. मां के शरीर में हार्मोन उत्पन्न होने से उसे बच्चे को स्तनपान कराने में मदद मिलती है. साथ ही उसका तनाव, चिंता और अवसाद भी कम हो जाता है.

गोल्डन ऑवर से बच्चे और मां का रिश्ता मजबूत होता है. बच्चों को पास रखने से उन्हें गर्माहट मिलती है और वह

रोना भी बंद कर देते हैं. उनका हाटरिट और सांस लेने की क्षमता भी बढ़ती है. मेडिकल एक्सपर्ट की ओर से 2020 में प्रकाशित एक रिसर्च पेपर में गोल्डर ऑवर के बारे में रिसर्च की गई है. इसमें एक शिशु को सिर्फ डायपर पहनाकर मां की छाती पर लिटाया जाता है. मेडिकल एक्सपर्ट परीक्षण करते हैं कि इस प्रक्रिया से बॉडी में कितने ऑक्सीटोसिन रिलीज हुए. मेडिकल एक्सपर्ट कहते हैं कि रिश्ते और स्वास्थ्य के लिहाज के साथ बच्चों के मानसिक विकास के लिए भी ये बेहद जरूरी है.



स्किन प्रॉब्लम्स दूर करेगा हल्दी का पानी

रोज चेहरे पर लगाने से घमकेगी त्वचा

चेहरे पर ग्लो लाने के लिए महिलाएं कई ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन फिर भी चेहरे पर इंस्टेंट निखार नहीं आ पाता। ऐसे में आप कुछ घरेलू नुस्खे चेहरे पर इस्तेमाल करके निखार पा सकते हैं। हल्दी का इस्तेमाल आप स्किन के लिए कर सकते हैं। एकने, मुंहासे और इंफेक्शन जैसी समस्याओं के लिए भी यह बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है।

इसमें सोडियम, आयरन, पोटेशियम, विटामिन, आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा हल्दी में एंटी सेप्टिक और एंटी फंगल गुण भी होते हैं जो त्वचा के लिए बहुत ही लाभकारी माने जाते हैं। स्किन प्रॉब्लम्स से राहत पाने के लिए आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि कैसे आप इसे अपने ब्यूटी रुटीन का हिस्सा बना सकते हैं...

हल्दी के पानी से निखरेगी चेहरे की रंगत

हल्दी का पानी से त्वचा से जुड़ी समस्याओं के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। नियमित इसका इस्तेमाल करने से त्वचा की कई अंभीर परेशानियां दूर होती हैं। हल्दी में पाए जाने वाले पोषक तत्व त्वचा को साफ और हैल्दी बनाने में मदद करते हैं। इसके अलावा हल्दी का पानी त्वचा के डैमेज सेल्स को रिपेयर करने में भी मदद करता है। चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बे और पिगमेंटेशन से भी राहत पाने के लिए आप हल्दी का पानी इस्तेमाल कर सकते हैं।

कैसे करें तैयार?

- ▼ सबसे पहले करीबन 1 लीटर पानी अच्छे से गर्म करें।
- ▼ फिर इसमें 2 चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं।
- ▼ इसके बाद पानी को अच्छे से उबाल लें।
- ▼ जब पानी आधा रह जाए तो इसे उतारकर छान लें।



- ▼ इसके बाद इसे ठंडा होने दें।
- ▼ हल्दी वाला पानी तैयार है। आप इसका इस्तेमाल चेहरे पर कर सकते हैं।

चेहरे पर कैसे लगाएं हल्दी का पानी

चेहरे पर हल्दी का पानी लगाने के लिए पहले चेहरा सादे पानी से धो लें। फिर इस पानी से अपना चेहरा और त्वचा को अच्छे से धोएं। नियमित पानी का इस्तेमाल करने से आपको त्वचा में फर्क नजर आने लगेगा।

त्वचा की सूजन भी होगी दूर

हल्दी का पानी त्वचा पर लगाने से सूजन में भी काफी राहत मिलती है क्योंकि इसमें एंटीइफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं तो त्वचा की सूजन और जलन कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा चेहरे पर एकने की समस्या से भी हल्दी का पानी लगाने से राहत मिलती है। इसमें एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं जो एकने से राहत दिलवाने में मदद करते हैं।

एजिंग की समस्या से मिलेगी राहत

इसके अलावा हल्दी वाला पानी एजिंग साइन्स से छुटकारा दिलवाने में भी मदद करता है। हल्दी में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो एजिंग के कारण दिखने वाले लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा हल्दी लगाने से कॉलेजन प्रोडक्शन भी होता है जिससे चेहरे की चमक बढ़ती है।

भारत की इस जगह को कहते हैं

'काजू का शहर'

यहां पर आलू-प्याज के दाम बिकता है मेवा



काजू स्वास्थ्य के लिए कितने फायदेमंद होते हैं यह तो सब जानते ही हैं। पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण सभी इनका सेवन करना पसंद करते हैं लेकिन बढ़ती मंहगाई के दौर में इन्हें खरीद पाना थोड़ा मुश्किल है। मार्केट में काजू 800-1000 रुपये किलो मिलते हैं। ऐसे में मिडिल क्लास फैमिली के लिए इसे खरीद पाना आसान नहीं है। परंतु आप यह बात जानकर हैरान हो जाएंगे कि भारत के एक जिले में काजू आलू-प्याज की तरह बिकता है। तो चलिए आपको बताते हैं आखिर यह शहर भारत की किस जगह स्थित है...

झारखंड के इस गांव में मिलते हैं सस्ते काजू

झारखंड के जामताड़ा शहर से सिर्फ चार किलोमीटर की दूरी पर स्थित नाला गांव में काजू सिर्फ 30-40 रुपये में मिलता है। आपके मन में यह सवाल उठ रहा होगा कि 800-1000 रुपये किलो मिलने वाला काजू यहां पर इतना सस्ता क्यों मिलता है? इसका जवाब है कि यहां पर हजारों टन के अनुसार काजू उगाया जाता है। इसके परिणामस्वरूप महिलाएं सड़क किनारे



पर 20-30 रुपये किलो काजू भी बेचती हैं। इसलिए इस शहर को काजू का शहर भी कहते हैं। माना जाता है कि यहां जो काजू के बगीचे हैं वह झारखंड में कहीं भी नहीं हैं। इस जगह पर काजू के बड़े-बड़े बागान हैं इसलिए जहां पर काम करने वाले लोग बहुत ही सर्ते दामों पर ड्राईफ्रूट्स को बेच देते हैं। हालांकि यहां पर किसानों के पास खेती की ज्यादा सुविधाएं भी उपलब्ध नहीं हैं फिर भी किसान खेती से खुश हैं।

लंबे समय से चल रही है काजू की खेती

इस शहर की जलवायु और मिट्टी काजू की खेती के लिए एकदम अच्छी है। साल 1990 के आसपास किसानों के अनुसार, उस दौरान डिप्टी कमिश्नर ने उड़ीसा के कृषि वैज्ञानिकों की सहायता से भू परीक्षण करवाया था तो उन्हें पता चला कि यहां की मिट्टी काजू की उपज के लिए एकदम अच्छी है। इसके बाद से ही डिप्टी कमिश्नर ने यहां पर ड्राई फ्रूट की खेती करनी शुरू कर दी। बन विभाग ने बड़े पैमाने पर काजू के पौधे लगाने शुरू कर दिए। देखते ही देखते यह पौधे बढ़ने लगे और यहां पर हजारों की संख्या में काजू के पेड़ भी दिखाई देने लगे।

कम कीमतों पर बेचते हैं किसान काजू

पहली बार जब यहां पर काजू उगा तो किसान देखकर गदगद हो गए। बगीचों से काजू घर में लाकर वह लोग इकट्ठे करके कम कीमत पर सड़क के किनारे पर कम कीमतों में बेचने लगे, हालांकि इस इलाके में कोई भी प्रोसेसिंग प्लांट नहीं था। इसलिए फलों से काजू भी निकल पाना मुश्किल था। जैसे ही बंगल के व्यापारियों को इस बात के बारे में पता चला तो उन्होंने यह थोक के भाव खरीदना शुरू कर दिया। व्यापार तो प्रोसेसिंग के बाद काफी मुनाफा कमा लेते हैं परंतु ग्रामीण इलाकों में काजू की खेती की कोई अच्छी कीमत नहीं मिल पाती।



न हैवी एक्सरसाइज और न ही कोई डाइट बस इन मामूली टिप्प्स के साथ माही विज रहती हैं फिट एंड फाइन

टीवी इंडस्ट्री का जाना-माना चेहरा रह चुकी माही विज। तीन बच्चों की मां माही उम्र के इस पड़ाव में भी बहुत फिट हैं। आइए आज एक्ट्रेस के जन्मदिन के मौके पर जानते हैं उनके फिटनेस का राज...

सुबह की शुरुआत करती हैं गर्म पानी से

एक्ट्रेस बताती हैं कि वो अपने दिन की शुरुआत एक ग्लास गर्म पानी और योग से करती हैं। 'मैं रोजाना सूर्य नमस्कार करती हूं और इससे मैं दिन भर एनर्जी महसूस करती हूं। योग से मुझे मानसिक और शारीरिक रूप से भी बहुत आराम मिलता है और साथ में मेरा वजन भी नियंत्रित होता है।'

डाइट

डाइट के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस कहती हैं 'मैं किसी चीज से परहेज नहीं करती। लगभग सब कुछ खाती हूं, लेकिन थोड़ा कंट्रोल में। मैं खुशकिस्मत हूं कि मेरे पास एक पतली काया है। मुझे वजन बढ़ाने में थोड़ा समय लगता है।



हालांकि मैं रात को आठ बजे के बाद कार्बस से परहेज करती हूं। मैं तब खाती हूं जब मुझे भूख लगती है, मैं दिन डर में छोटे-छोटे हिस्सों में खाना खाने में भरोसा नहीं रखती।'

पॉजिटिव रहती हूं

माही कहती हैं, 'एक स्वस्थ दिमाग ही स्वस्थ शरीर का राज है। मैं हमेशा सकारात्मक सोच रखती हूं और जब भी मेरी जिंदगी में मुश्किलें आती हैं तो मैं अपने परिवार की मदद लेती हूं। उनके साथ समय बिताने से मुझे बहुत खुशी मिलती है। इसलिए सारे दिन के कामकाज के बाद मैं परिवार के साथ रहती हूं, जिससे मेरे चेहरे पर मुस्कान आ जाती है।'

ट्रैवल से मिलता है आनंद

एक्ट्रेस आगे बताती हैं कि 'मैं रिलैक्स करने के लिए टीवी देखना, पढ़ना और सोना पसंद करती हूं। इससे मुझे बहुत आराम मिलता है। मुझे छह घण्टे मनाना और ट्रैवल करना ही बहुत पसंद है, इससे तनाव काफी हट तक कम हो जाता है। वहाँ कभी-कभार शाम को लंबे दिन के बाद टोस्ट के साथ गर्म-गर्म चाय और अच्छा संगीत सुनना पसंद करती हूं। कभी-कभार मसाज से भी बहुत आराम मिलता है।'

ब्रेकफास्ट, लंच और दिनद का सुपरफूड



दुनिया ने भी मानी इन फूड्स की 'ताकत' बालों के लिए फायदेमंद

भारत आने वाले विदेशी मेहमानों को भी मिलेट्स परोसा गया है। मिलेट्स न सिर्फ हमारे शरीर को हेल्दी रखता है बल्कि ये कैंसर और डायबिटीज जैसी तमाम बीमारियों का खतरा भी टालता है।

हमारे गांव में आज भी मक्का, बाजरा, कुटकी, चना और जौ को बड़े शौक से खाया जाता है। अपनी डाइट के चलते गांव में रहने वाले लोग काफी हेल्दी माने हैं। हालांकि, अब धीरे-धीरे शहरों में भी मोटे अनाज यानी मिलेट्स को डाइट में शामिल कर रहे हैं। बता दें कि साल 2023 को इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स के तौर पर मनाया जा रहा है। हाल ही में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ग्लोबल मिलेट्स कॉन्फ्रेंस में मोटे अनाज को डाइट में शामिल करने का जोर दिया है।

इस बार जी20 की अध्यक्षता भी भारत के पास है। खास बात ये है कि भारत आने वाले विदेशी मेहमानों को भी मिलेट्स परोसा गया है। मिलेट्स न सिर्फ हमारे शरीर को हेल्दी रखता है बल्कि ये कैंसर और डायबिटीज जैसी तमाम बीमारियों का खतरा भी टालता है।

मिलेट्स से शरीर को क्या फायदा?

मिलेट्स में कैल्शियम, आयरन, जिंक, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फाइबर, विटामिन-बी-6

मौजूद होते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो, एसिडिटी की समस्या में मिलेट्स फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें विटामिन-B3 होता है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को बैलेंस रखता है। यह शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में भी मदद करता है। यह एंटी ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है।

किन बीमारियों में फायदेमंद

मोटे अनाज को मिलेट्स कहा जाता है। ये दो तरह के होते हैं- मोटा दाना और छोटा दाना। मिलेट्स की कैटेगरी में बाजरा, रागी, बैरी, झंगोरा, कुटकी, चना और जौ आदि आते हैं। अस्थमा के मरीजों के लिए भी मिलेट्स फायदेमंद साबित हो सकता है। मिलेट्स थायरायड, लिवर, किडनी से जुड़ी दिक्कतों में भी लाभदायक माना जाता है।

बालों के लिए फायदेमंद

बाजरा बालों से संबंधित रोग जैसे रूसी, छाल रोग और सिर की सूजन आदि को दूर करने में भी मदद करता है। विशेषज्ञों के अनुसार, मिलेट के प्रयोग से गंजेपन से भी बचाव किया जा सकता है। मिलेट को पोषक तत्वों का पावर हाउस कहा जाता है। मिलेट में केराटिन प्रोटीन पाया जाता है, जो दो मुँहे बालों को रोकने के साथ-साथ बालों को झड़ने से भी बचाता है।

बच्चों की याददाश्त तेज करेंगी ये दो चीजें

खिलाने से होंगे और भी ढेरों स्वास्थ्य सुविधाएं

बच्चों को कोई भी चीज खिलाना आसान बात नहीं है, क्योंकि वह किसी भी चीज खाने के लिए कई तरह के नखरे दिखाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स की परेशानी और भी ज्यादा बढ़ जाती है। आप बच्चे की याददाश्त तेज करने और माइंड शॉर्प करने के लिए गुड़ और चना खिला सकते हैं। इन दो चीजों को खिलाने से बच्चे की याददाश्त तो तेज होगी साथ में उन्हें और भी कई सारे स्वास्थ्य लाभ होंगे। तो चलिए आपको बताते हैं गुड़ और चने बच्चे को खिलाने के फायदे...

बच्चे की याददाश्त बढ़ाएंगी ये 2 चीजें

एक्सपर्ट्स के अनुसार, काला चना और गुड़ खाने से बच्चे की याददाश्त बढ़ेगी। याददाश्त तेज करने के लिए विटामिन-बी6 की आवश्यकता होती है। इन दोनों चीजों में यह विटामिन पाया जाता है। यह दिमागी क्षमता मजबूत करने में मदद करता है। इसके अलावा गुड़ और चना खाने से सेरोटोनिन नाम का हामोन भी शरीर में बढ़ता है जिससे तनाव कम होता है।

कैसे खिलाएं?



रातभर इन दोनों चीजों को पानी में भिगोकर रख दें। अगले दिन गुड़ के साथ आप बच्चों को इसका सेवन करवाएं। बहुत से लोग भुने हुए चने का सेवन गुड़ के साथ करते हैं परंतु यह तरीका गलत है। याददाश्त बढ़ाने के लिए आप पहले काले चने को पानी में कम से कम 8-10 घंटे के लिए भिगोकर रखें। पानी में भिगोए हुए चने छानकर आप बच्चों को गुड़ के साथ इसे खिलाएं। इससे बच्चों को ज्यादा स्वास्थ्य लाभ मिलेंगे।

किस समय देना रहेगा फायदेमंद

गुड़ और चने आप बच्चे को सुवह खाली पेट दे सकते हैं। इससे उनकी याददाश्त भी बढ़ेगी और उन्हें पाचन संबंधी



समस्याओं व वजन कंट्रोल करने में भी मदद मिलेगी।

गुड़ और चने के सहत को अन्य फायदे

. इन दोनों चीजों में प्रोटीन और पौटीशियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है यह हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायता करते हैं।

. इसके अलावा इसमें मौजूद पोटैशियम ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में भी सहायता करता है। इससे बच्चे का ब्लड प्रेशर स्तर नियंत्रित रहेगा और दिल संबंधी बीमारियों का जोखिम भी कम होगा।

. इस मिश्रण का सेवन करने से पेट में दर्द, उल्टी, कब्ज और पेट में मरोड़ जैसी समस्याएं भी दूर होती हैं। इनमें मौजूद फाइबर पेट के लिए बहुत ही लाभकारी माना जाता है।

. यह मेटाबॉल्जिम का स्तर बढ़ाने में भी मदद करते हैं। मेटाबॉल्जिम बूस्ट होने से वजन भी कम करने में भी सहायता मिलती है।

. शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने के लिए भी आप गुड़ और चना का सेवन कर सकते हैं। इन दोनों चीजों में आयरन काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने में मदद करता है।



पौधे शोर करते हैं और इन्हें भी दर्द होता है

इंसान कैसे सुन सकते हैं इनकी आवाज

इंजरायल के शोधकर्ताओं ने 100 से अधिक पौधों पर अध्ययन करने के बाद पाया कि इनकी भी अपनी आवाज होती है। इसे आसपास मौजूद चमगादड़, चूहे, कीट-पतंगे समझ पाते हैं। जानिए, इंसान कैसे पौधों की आवाज सुन सकते हैं।

पौधे उतने भी शांत नहीं होते, जितना उन्हें समझा जाता है। नई रिसर्च में पौधों के बारे में कई खुलासे किए गए हैं। दावा किया गया है कि पौधे भी तनाव लेते हैं। वो भी शोर मचाते हैं और काटने पर रोते हैं। अब तक यह माना गया है कि पौधे बेहद शांत होते हैं, लेकिन हालिया में रिसर्च में सामने आया कि कुछ पौधे पानी में रहने पर शोर मचाते हैं। यह अपने पास से खास तरह के सिग्नल रिलीज करते हैं। जानिए इसका पता कैसे लगाया गया।

डेलीमेल की रिपोर्ट के मुताबिक, रिसर्च के दौरान सामने



बबल पहुंचते हैं और जब वो फटता है तो यह आवाज निकलती है। हर एक घंटे में एक बार ऐसा होता है।

रिसर्च करने वाली तेल अवीव यूनिवर्सिटी की शोधकर्ता लिलाच हाडेने कहती है, हमने में रिसर्च के दौरान 100 से अधिक पौधों पर अध्ययन किया। इस दौरान सामने आया कि पौधों की भी अपनी आवाज होती है। इसे पौधों के पास मौजूद चमगादड़, चूहे, कीट-पतंगे समझ पाते हैं। वो इनकी हाई फ्रीक्वेंसी की आवाज को सुनने में सक्षम होते हैं। हमें लगता है कि रिसर्च के नतीजे सेंसर्स की मदद से यह समझने में मदद करेंगे कि पौधों को कब पानी की जरूरत है।

पौधों में भी जान होती है, यह भारतीय वैज्ञानिक आचार्य जगदीश चंद्र बसु ने साबित किया था। उन्होंने क्रेस्कोग्राफ नाम की डिवाइस को विकसित किया था जो आस-पास मौजूद अलग-अलग तरंगों को मापने का काम करता था। उन्होंने इसकी मदद से यह साबित किया था कि पेड़-पौधों में जीवन है। उन्होंने अपना प्रयोग रॉयल सोसाइटी में किया। पूरी दुनिया में उनकी इस खोज को सराहा था।



आया है कि कुछ ऐसे पौधे हैं जो तनाव के दौरान सिग्नल रिलीज करते हैं। इसे आवाज के रूप में पहचाना जाता है। टमाटर, कॉर्न और तम्बाकू समेत कई ऐसे पौधे हैं जिनके पास से सेंसर्स के जरिए अल्ट्रासोनिक वाइब्रेशन रिकॉर्ड किया गया है। पहली बार इसकी पुष्टि हुई है कि पौधों से निकलने वाली आवाज चूहे जैसे जानवर 5 मीटर की दूरी से भी सुन सकते हैं।

शोधकर्ताओं का कहना है, पौधों की आवाज को इंसान सुन नहीं सकते क्योंकि इनकी फ्रीक्वेंसी हाई होती है। इसलिए रिसर्च के दौरान पौधों की आवाज को सुनने के लिए फ्रीक्वेंसी को कम किया गया। ऐसा करने पर पता चला कि पौधों से वैसी ही आवाज आती है जैसे पॉपकॉर्न पकते समय आती है। ऐसी आवाज इसलिए आती है क्योंकि पौधों के तने में एयर





ऐम स्लीप क्या है और इसे महत्वपूर्ण क्यों माना जाता है?

अक्सर सुनने में आता है कि कुछ लोगों को रात में सोते समय सपने आते हैं। कई बार तो ऐसा भी होता है कि इन सपनों का कारण आप गहरी नींद में चले जाते हैं और कई बार आप जब सोकर उठते हैं, तो आपको ये सपने याद भी नहीं होते।

लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? कई बार ये भी होता है कि सपने काफी ब्लैक एंड वाइट, तो कभी कलरफुल क्यों नज़र आते हैं? ऐसा भी होता है कि आप सोकर उठ गए और अगर दुबारा सो गए तो फिर से उसी कहानी में खो जाते हैं।

क्या है ऐम स्लीप?

दलअसल, जिस टाइम आप सबसे ज्यादा सपनों में रहते हैं, उसे 'आरईएम' यानी 'रैपिड आई मूवमेंट स्लीप' कहा जाता है। ये वो सपने होते हैं, जिससे आपके गहरे द्विशन जुड़े होते हैं। साथ ही आरईएम स्लीप के दौरान मस्तिष्क नकारात्मक भावनाओं को कम करते हुए सकारात्मक भावनाओं के स्टॉक को मजबूत करने में

बाज़ों होता है।

इस दौरान किसी का दिमाग बेहद सक्रिय होता है। साथ ही इस दौरान शरीर में कई गतिविधियां भी होती हैं, जैसे- आंखें तेज़ी से पलक के अंदर चलती हैं और सांसों के साथ-साथ हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर भी बढ़ता है।

क्यों महत्वपूर्ण हैं ऐम स्लीप?

एक रिपोर्ट के मुताबिक आरईएम स्लीप यानी 'रैपिड आई मूवमेंट स्लीप' किसी भी इंसान की मेमोरीज को पढ़ने और उन्हें स्टोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। साथ ही यह ज़िंदगी की भावनात्मक समस्याओं से लड़ने में और डर के ऊपर काबू पाने के लिए तैयार करती है।

इतना ही नहीं बल्कि आरईएम स्लीप हमें क्रिएटिव तरीके से सोचने और चीज़े याद रखने में मदद करती है। साथ ही हमारे शरीर को आरईएम स्लीप की दिन में 20-25 प्रतिशत ज़रूरत होती है।

आरईएम की अवधि

इसके साथ ही जब आप सो जाते हैं तो उसके 90 मिनट बाद ही ये होती हैं। साथ ही ये करीब 10 मिनट तक चलती है और इसका अंतिम चरण एक घंटे तक चल सकता है।



तनाव होने पर कभी नहीं खानी चाहिए तीन चीजें



हम सभी का जीवन चिंता और तनाव से भरा हुआ है। कई लोग को ऑफिस का चिंता होता है तो कई लोग किसी बात को लेकर चिंता होता है। तनाव होने के कारण हमें काफी ज्यादा भूख भी लगती है। ऐसे में अगर आप गलत खा लेते हैं तो आपका तनाव और भी बढ़ सकता है। आपको इस दौरान खाए जाने वाले चीजों पर विशेष ध्यान देना होगा। तनाव के दौरान किन चीजों को खाने से बचना चाहिए इसके बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं।

केक ना खाएं

तनाव होने पर सबसे ज्यादा मन मीठा खाने का करता है। अगर आपका भी मन मीठा खाने का कर रहा है तो भूलकर भी मीठा ना खाएं। ऐसा करने से आपको दिक्कत हो सकती है। डॉक्टर का कहना है कि अगर आप केक या मीठा खाते हैं तो आपको एंजायटी की दिक्कत हो सकती है।

कैफीन का सेवन
कई लोग तनाव में कैफीन का सेवन करते हैं। अगर आप भी ऐसा

करती हैं तो अपनी इस आदत को बंद कर दे। गुस्से और तनाव में भूलकर भी कैफीन का सेवन नहीं करना चाहिए। कैफीन से ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट बढ़ जाती हैं। ये चीजें भी एंजायटी की फीलिंग को बढ़ा देते हैं।

रिफाइंड कार्ब्स

तनाव में कई बार समोसा या पकोड़े खाने का काफी ज्यादा मन करता है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो अपनी क्रेविंग को कहें गुड बॉय। यह आपको स्वास्थ्य के लिए काफी ज्यादा हानिकारक हो सकता है। ऐसा हम नहीं बल्कि डॉक्टर कहते हैं। फ्राइड फूड में मौजूद ट्रांस फैट भी इंफ्लामेशन को बढ़ाकर स्ट्रेस को गंभीर बनाता है।

अगर आपको भी तनाव के दौरान इन चीजों का खाने का मन होता है तो इन चीजों से थोड़ी दूरी बना ले। यह आपके स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल भी सही नहीं है। इसके कारण आप कई बड़ी बीमारी का शिकार हो सकते हैं।



क्या आप भी दूसरे को देखते ही जम्हाई लेने लगते हैं ऐसा होता क्यों है



दूसरे को देखकर जम्हाई क्यों आती है, लम्बे समय तक वैज्ञानिकों ने इसका जवाब ढूँढने की कोशिश की. रिसर्च के दौरान यह पता चला कि आखिर दूसरों को जम्हाई लेते हुए देखने के बाद दूसरा इंसान ऐसा क्यों करने लगता है.

क्या आप भी दूसरे को देखते ही जम्हाई लेने लगते हैं, जानिए ऐसा होता क्यों है दूसरे को देखकर इंसान को जम्हाई लेने के पीछे भी विज्ञान है.

क्या दूसरों को जम्हाई लेता देखकर आपको भी जम्हाई आने लगती है. अगर आपके साथ भी ऐसा होता तो आप अकेले नहीं हैं. दुनिया में सबसे ज्यादा लोगों के साथ यही होता है. विज्ञान की भाषा में इसे संक्रमक जम्हाई कहते हैं, लेकिन परेशान होने की जरूरत नहीं क्योंकि यह कोई बैक्टीरिया या वायरस का संक्रमण नहीं है. इसका कनेक्शन ब्रेन से है. आइए समझते हैं कि ऐसा होता क्यों है?

लम्बे समय तक वैज्ञानिकों ने इसका जवाब ढूँढने की कोशिश की. रिसर्च के दौरान यह पता चला कि आखिर दूसरों को जम्हाई लेते हुए देखने के बाद दूसरा इंसान ऐसा क्यों करने लगता है.

इटली के वैज्ञानिक ने बताई वजह

किसी इंसान को जम्हाई लेते हुए देखने के बाद ऐसा करने का मन क्यों करता है? इटली के वैज्ञानिक ने इसकी वजह बताई. उनका कहना है, इसका कारण है मिरर न्यूरॉन. इस न्यूरॉन का कनेक्शन कुछ नया सीखने, सहानुभूति दिखाने और नकल करने से जुड़ा है.

मिरर न्यूरॉन की खोज 1996 में इटली के न्यूरोबायोलॉजिस्ट जियाकोमो रिजोलाटी ने की थी. जियाकोमो

और उनकी टीम ने मिलकर बंदर के दिमाग पर रिसर्च की. बंदर के दिमाग में होने वाली इस न्यूरॉन की एकिटिविटी को रिकॉर्ड किया. प्रयोग के दौरान यह देखा गया कि वो दूसरे जानवर की कौन सी एकिटिविटी को देखकर काँपी करते हैं.

इंसानों में भी काम करते हैं मिरर न्यूरॉन

बंदरों के बाद इंसानों पर हुए प्रयोग में यह साबित हुआ कि मिरर हॉर्मोन इंसानों में भी उसी तरह काम करते हैं. आसान भाषा में समझें तो जब हम किसी को सीढ़ी पर चढ़ते हुए देखते हैं तो इससे जुड़े न्यूरॉन्स एकिटव हो जाते हैं तो उसे देखने वाले को वैसा ही एक्शन लेने के लिए कहता है.

इसी तरह इंसान जब किसी को जम्हाई लेते हुए देखता है तो उसके दिमाग के मिरर न्यूरॉन एकिटव हो जाते हैं. वो उसे भी ऐसा करने करने को कहते हैं, इस तरह दूसरा इंसान भी वही करने लगता है.

मिरर न्यूरॉन्स दिमाग के चर हिस्सों में पाए जाते हैं- प्रीमोटर, इंफीरियर फ्रॅंटल गायरस, पेराइटल लोब और सुपीरियर टेम्पोरल सुलकक्ष. यह हर हिस्सा अलग-अलग तरह के काम के लिए जाना जाता है. इनके काम करने की क्षमता पर मिरर न्यूरॉन असर छोड़ता है.

रिसर्च में साबित हुआ है कि कई ऐसी स्थितियां हैं जब ये मिरर न्यूरॉन्स प्रभावित होते हैं और ये उस तरह से काम नहीं करते, जैसा करना चाहिए. ऑटिज्म, सीजोफ्रेनिया और ब्रेन से जुड़ी बीमारियां में ये प्रभावित होने लगते हैं. जैसे- ऑटिज्म के मरीजों के मामले में जम्हाई का असर वैसा नहीं दिखता है जैसा दूसरे लोगों में होता है. इसलिए अगली बार जब भी दूसरे को देखकर जम्हाई लें तो ध्यान रखें कि इसके पीछे मिरर न्यूरॉन्स का अपना ही गणित है. यही इंसान के दिमाग को काँपी करने के लिए कहता है.

जलियांवाला बाग हत्याकांड कब हुआ ?

जानिए 5 खास बातें



1. 13 अप्रैल 1919 को बैसाखी के पर्व पर पंजाब में अमृतसर के जलियांवाला बाग में ब्रिटिश ब्रिगेडियर जनरल रेजीनॉल्ड डायर द्वारा किए गए निहत्थे मासूमों के हत्याकांड से केवल ब्रिटिश औपनिवेशिक राज की बर्बरता का ही परिचय नहीं मिलता, बल्कि इसने भारत के इतिहास की धारा को ही बदल दिया। आजादी के आंदोलन की सफलता और बढ़ता जनाओंक्रोश देख ब्रिटिश राज ने दमन का रास्ता अपनाया। वैसे भी 6 अप्रैल की हड्डाल की सफलता से पंजाब का प्रशासन बैखला गया। पंजाब के दो बड़े नेताओं सत्यपाल और डॉ. किंचलू को गिरफ्तार कर निर्वासित कर दिया गया जिससे अमृतसर में लोगों का गुस्सा फूट पड़ा था।

2. जैसे ही पंजाब प्रशासन को यह खबर मिली कि 13 अप्रैल को बैसाखी के दिन आंदोलनकारी जलियांवाला बाग में जमा हो रहे हैं, तो प्रशासन ने उन्हें सबक सिखाने की टान ली। एक दिन पहले ही मार्शल लॉ की घोषणा हो चुकी थी। पंजाब के प्रशासक ने अतिरिक्त सैनिक टुकड़ी बुलवा ली थी। ब्रिगेडियर जनरल डायर के कमान में यह टुकड़ी 11 अप्रैल की रात को अमृतसर पहुंची और अगले दिन शहर में फ्लैगमार्च भी निकाला गया। आंदोलनकारियों के पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार बैसाखी के दिन 13 अप्रैल, 1919 को अमृतसर के जलियांवाला बाग में एक सभा रखी गई जिसमें कुछ नेता भाषण देने वाले थे, हालांकि शहर में कर्पूर लगा हुआ था, फिर भी इसमें सैकड़ों लोग ऐसे भी थे, जो आसपास के इलाकों से बैसाखी के मौके पर परिवार के साथ मैला देखने और शहर घूमने आए थे और सभा की खबर सुनकर वहां जा पहुंचे थे।

3. उस सभा के शुरू होने तक वहां 10-15 हजार लोग जमा हो गए थे। तभी इस बाग के एकमात्र रास्ते से डायर ने अपनी सैनिक टुकड़ी के साथ वहां पोजिशन ली और बिना किसी चेतावनी गोलीबारी शुरू कर दी। जलियांवाला बाग में जमा लोगों की भोड़ पर कुल 1,650 राउड गोलियां चलीं जिसमें सैकड़ों अहिंसक सत्याग्रही शहीद हो गए और हजारों घायल

हुए। घबराहट में कई लोगबाग में बने कुएं में कुद पड़े। कुछ ही देर में जलियांवाला बाग में बूढ़ों, महिलाओं और बच्चों सहित सैकड़ों लोगों की लाशों का ढेर लग गया था। अनधिकृत ऑकड़े के अनुसार यहां 1,000 से भी ज्यादा लोग मारे गए थे। इस बर्बरता ने भारत में ब्रिटिश राज की नींव हिला दी।

4. जनरल रेजीनॉल्ड डायर ने मुख्यालय पर वापस पहुंचकर अपने वरिष्ठ अधिकारियों को सूचित किया कि उस पर भारतीयों की एक फौज ने हमला किया था जिससे बचने के लिए उसको गोलियां चलानी पड़ीं। ब्रिटिश लैपिटनेट गवर्नर माइकल ओ डायर ने उसके निर्णय को अनुमोदित कर दिया। इसके बाद गवर्नर माइकल ओ डायर ने अमृतसर और अन्य क्षेत्रों में मार्शल लॉ लगा दिया।

5. इस हत्याकांड की विश्वव्यापी निंदा हुई जिसके दबाव में सेक्रेटरी ऑफ स्टेट एडविन मॉटेयू ने 1919 के अंत में इसकी जांच के लिए हंटर कमीशन नियुक्त किया। कमीशन के सामने ब्रिगेडियर जनरल रेजीनॉल्ड डायर ने स्वीकार किया कि वह गोली चलाने का निर्णय पहले से ही ले चुका था और वह उन लोगों पर चलाने के लिए दो तोपें भी ले गया था, जो कि उस संकरे रास्ते से नहीं जा पाई थीं। हंटर कमीशन की रिपोर्ट आने पर 1920 में ब्रिगेडियर जनरल रेजीनॉल्ड डायर को कर्नल बना दिया गया और उसे भारत में पोस्ट न देने का निर्णय लिया गया। भारत में डायर के खिलाफ बढ़ते गुस्से के चलते उसे स्वास्थ्य कारणों के आधार पर ब्रिटेन वापस भेज दिया गया। ब्रिटेन में हाउस ऑफ कॉमंस ने डायर के खिलाफ निंदा का प्रस्ताव पारित किया, परंतु हाउस ऑफ लॉर्ड ने इस हत्याकांड की प्रशंसा करते हुए उसका प्रशस्ति प्रस्ताव पारित किया। विश्वव्यापी निंदा के दबाव में बाद में ब्रिटिश सरकार को उसका निंदा प्रस्ताव पारित करना पड़ा और 1920 में ब्रिटिश ब्रिगेडियर जनरल डायर को अपने पद से इस्तीफा देना पड़ा। अतः भारत के इतिहास में कुछ तारीखें कभी नहीं भूली जा सकती हैं। उन्हीं में से एक है जलियांवाला बाग हत्याकांड।

पेड़ों को सफेद रंग से क्यों रंगा जाता है?

सड़क या हाईवे पर सफर करते समय आपने अक्सर देखा होगा कि आस पास के पेड़ सफेद रंग से रंगे हुए होते हैं पर क्या आपको इसके पीछे की वजह पता है? चलिए जानते हैं कि क्या है कारण पेड़ को सफेद रंग से रंगने का.....

2. पेड़ों को कीड़ों से बचाने के लिए-

पेड़ों को चुने से पोता जाता है जिसकी वजह से पेड़ में कीड़े एवं दीमक लगने का खतरा कम होता है। चुना पेड़ों की जड़ों तक जाता है और पेड़ों के कीड़ों का खात्मा करता है, जिससे पेड़ की जड़े कमज़ोर नहीं होती।

1. यातायात के लिए-

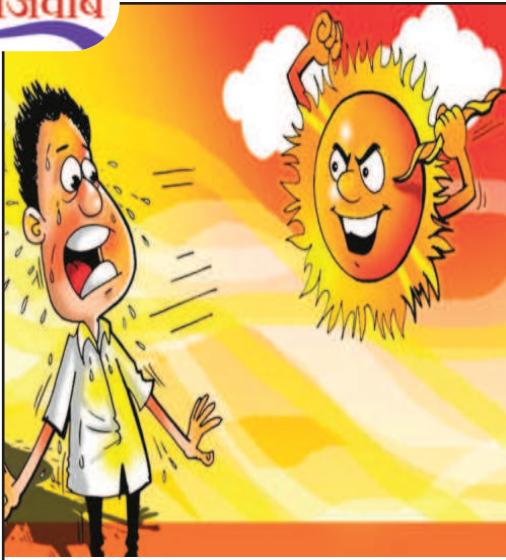
दरअसल पेड़ों को रंगने का मुख्य कारण यातायात को सतर्क करना है। रात को अंधेरे में स्ट्रीट लाइट होने के बाबजूद भी स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देता, इसलिए पेड़ों को सफेद रंग से रंगा जाता है, क्योंकि सफेद रंग रात में रिफ्लेक्ट होता है और रास्ता देखने में आसानी होती है।

3. सूरज की रोशनी से बचाता है-

अक्सर आपने देखा होगा कि पेड़ों में दरार आने लगती है, जिसकी वजह से उनकी छाल तने से अलग होने

लगती है। पेड़ों पर सफेद रंग करने से उस पर सूरज की किरणें ज़्यादा प्रभाव नहीं डालती, जिसकी वजह से पेड़ स्वस्थ रहता है।





आम के छिलके भूलकर भी न फेंकें इसके गजब के फायदे

1. एंटीऑक्सीडेंट - आम से अधिक पोषक तत्व आम के छिलकों में होता है। उसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट प्री रेडिकल्स से होने वाले हानिकारक नुकसान को कम करने में मदद करता है। गैरतलब है कि फ्री रेडिकल्स अंगों को प्रभावित करने के साथ ही आँखें, दिल और त्वचा को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

2. द्वारियों में पाएं राहत - आम के छिलकों को सुखाकर उसे बारिक महिन पीस लें। इसके बाद उसमें गुलाबजल मिलकार चेहरे पर लगाने से द्वारियां कम पड़ जाएंगी और धीरे - धीरे आएंगी।

3. फुंसियों से पाएं छुटकारा - अगर आपके चेहरे पर फुंसी के दाग पड़ गए हैं तो आम के छिलकों का पेस्ट बनाकर उसे लगा लें। थोड़े दिन में दाग हल्के पड़ जाएंगे।

4. टैनिंग को मिटाएं - आम के छिलकों में मौजूद विटामिन सी को अपने हाथों और पैर पर या अन्य टैनिंग की जगह पर मलें। 15 से 20 मिनट तक जरूर रखें। इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें। करीब एक महीने तक ऐसा करते रहें। पहले से काफी फर्क नजर आएगा।

5. खाद का काम - जी हाँ, आम के साथ अन्य फल और सब्जियों के छिलकों का प्रयोग भी खाद बनाने के लिए किया जाता है। उससे प्राकृतिक शक्ति पैदा होती है। आम के छिलकों में विटामिन, बी 6, ए और सी के साथ ही कॉपर, फोलेट भी अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं। आम के छिलकों में पौधों को मिलने वाला फाइबर मौजूद होता है। जैविक खाद के रूप में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

6. कैंसर में सहायक - अक्सर आम खाने के दौरान उसके छिलके निकाल देते हैं। फिर कहते हैं आप से क्या फायदा होता है। अगर छिलके नरम हैं तो जरूर खाएं। छिलके में मौजूद तत्वों से कैंसर से बचाव में राहत मिलेगी।



गर्मी में लू से बचने के 5 तरीके

1. गर्मी में लू से बचने के लिए खुले शरीर धूप में न निकलें, खासकर खुले सिर व नंगे पैर धूप में बाहर करतई न जाएं।

2. यदि आपको धूप में बाहर निकलना ही पड़े तो सिर अवश्य ही ढंक लें, आंखों पर सनगलासेस लगाना ना भूलें और जहां तक हो सके तो व्हाइट या हल्के रंगों के कॉटन के कपड़ों का चयन करें।

3. गर्मी के दिनों में घर से बाहर जाते समय खाली पेट नहीं जाना चाहिए, हल्का व शीघ्र पचने वाला भोजन ही करना चाहिए।

4. गर्मी में मौसमी फलों जैसे- खरबूजा, तरबूज, अंगूर, मौसंबी, नारियल पानी इत्यादि का सेवन भी लाभदायक रहता है। साथ ही ठंडाई या कैरी के पने का सेवन नियमित करना चाहिए।

5. वैसे तो हमें पानी हर मौसम में ही अच्छी मात्रा में पीना चाहिए। लेकिन खास कर गर्मी के दिनों में बार-बार पानी पीते रहना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी नहीं ना हो। इसके लिए हम पानी में नींबू और नमक मिलाकर दिन में 2-3 बार पीते रहना चाहिए, तथा नारियल पानी भी ले सकें तो अतिउत्तम रहेगा, इससे भी आप लू से बचे रहेंगे।

पैसों का पेड़



बा
ल
का
हा
नी

एक ग्रीब लकड़हारा लकड़ियाँ काटकर अपने घर जा रहा था। रास्ते में उसे एक साधु बाबा मिले। सर्दियों के दिन थे। साधु बाबा ठंड से ठिठुर रहे थे। लकड़हारे ने कुछ लकड़ियाँ साधु बाबा के पास जला दीं। उन्हें बहुत आराम मिला।

खुश होकर उन्होंने लकड़हारे को एक अँगूठी दी। उन्होंने लकड़हारे को बताया कि यदि वह इस अँगूठी को पहनकर मंत्र पढ़ेगा तो उसके सामने पैसों का एक पेड़ उग आएगा। फिर वह जितने चाहे उतने पैसे तोड़ सकता है। उन्होंने लकड़हारे को एक मंत्र भी बताया। पेड़ उगाने के लिए यह मंत्र पढ़ना जरूरी था।

लकड़हारे ने साधु बाबा को धन्यवाद दिया और अपने घर आ गया। उसने अपनी पत्नी को अँगूठी दिखाई। वह भी बहुत खुश हुई। अब उन्हें जब भी पैसों की ज़रूरत होती थी,

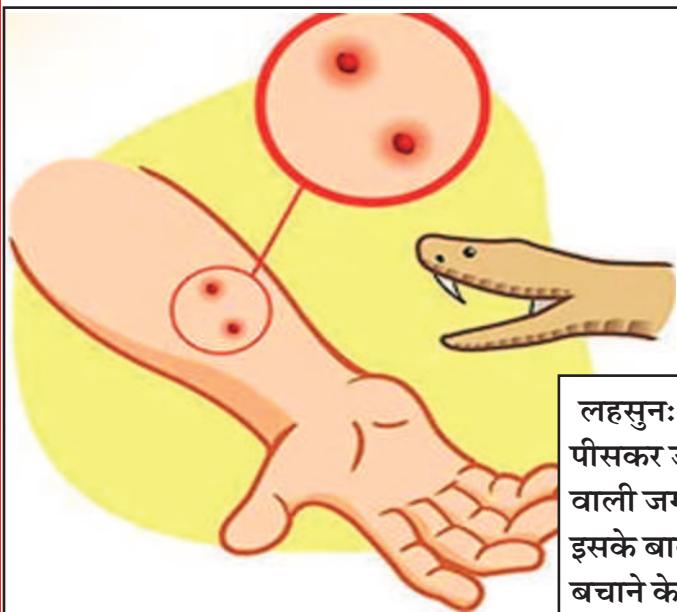
वे दोनों पैसों का पेड़ उगा लेते थे। एक दिन उनके एक पड़ोसी ने उन्हें ऐसा करते हुए देख लिया। उसे लालच आ गया। एक रात उसने वह अँगूठी चुरा ली। उसने अँगूठी को पहन लिया और पैसों का पेड़ उगाने का इंतजार करने लगा। लेकिन कुछ नहीं हुआ। उसे पता ही नहीं था कि पेड़ उगाने के लिए मंत्र भी पढ़ना पड़ता है।

उधर लकड़हारा परेशान था। उसने पूरे घर में अँगूठी दूँढ़ी, लेकिन उसे कहीं भी अँगूठी नहीं मिली। वह परेशान होकर साधु बाबा के पास पहुँचा। साधु बाबा ने अपनी शक्ति से चोर का पता लगा लिया।

अँगूठी उस लालची पड़ोसी के ही पास थी। साधु बाबा ने उससे अँगूठी ले ली। उसे पुलिस ने पकड़ लिया और कड़ी सज्जा दी। इसीलिए कहते हैं कि चोरी करना बुरी बात है।

सांप के काटने के बाद तुरंत इन चीजों का करें

इस्तेमाल...जड़ से खत्म हो जाएगा जहर



सांप एक खतरनाक जानवर होता है जिसके एक बार काटने से ही लोग मर जाते हैं। बहुत ही कम ऐसा होता है कि इंसान होनी जान बचा पाता है। सांप के काटने के बाद उसके जहर को शरीर से दिमाग तक में फैलने के लिए लगभग 3-4 घंटे लगते हैं। सांप के काटने पर उसका सही इलाज करके उस व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है। घर के इलाज से आप अपनी जान बचा सकते हैं। आइये जानते हैं उन उपाय के बारे में।



बांग कंटोला: इसे पीसकर तुरंत उस जगहें पर लगा दें जहां सांप ने काटा हो।

इससे जहर का असर कम होने के साथ इंफेक्शन का खतरा भी टल जाएगा।

घी: सांप के काटने पर मरीज को तुरंत 100 एम एल घी खिलाकर उल्टी करवा दें। इसके बाद उसे 10-15 बार गुनगुना पानी पिलाकर उल्टी कराएं। इससे सांप के जहर का असर कम हो जाएगा।



लहसुन: सांप के काटने पर लहसुन को पीसकर उसमें शहद मिलाकर काटने वाली जगहें पर लगाएं। इसके बाद इंफेक्शन से बचाने के लिए उसे थोड़ा सा शहद चटा दें।



तंबाकू: तंबाकू में पानी मिलाकर पोस्ट बना लें। इसे सांप के काटे हुए जगहें पर लगाने से जहर का असर कम हो जाएगा।



हल्दी: एंटिबाइटिक हल्दी में हल्का सा तेल मिलाकर उसे घाव वाली जगहें पर बांध दें। इससे खून में जहर नहीं फैलेगा।



तुलसी: सांप के काटने पर उस व्यक्ति को तुरंत तुलसी पीसकर खिला दें। इससे जहर उतर जाएगा।



गर्मियों की थाली में शामिल करें तड़के वाली लौकी का रायता



गर्मियों की थाली में शामिल करें तड़के वाला लौकी का रायता, जानें बनाने का तरीका

आमतौर पर लोग लौकी खाने से बचते हैं। कुछ व्यक्तियों को इसका स्वाद पसंद नहीं होता तो कई लोगों को इसके सेवन के फायदों का अंदाजा नहीं होता तथा खाने से बचते हैं। हालांकि, लौकी पाचन क्रिया को सुधारने में सहायक होती है। गर्मियों के मौसम में खाने की थाली में लौकी का रायता अवश्य सम्मिलित करें। आइए जानते हैं इसे बनाने का तरीका।

रायता बनाने के लिए सबसे पहले लौकी को अच्छे से धो लें। फिर पीलर की सहायता से लौकी के छिलके उतार लें। अब लौकी को ग्रेट करें, इसके लिए लौकी को पहले बीच से 2 भागों में काट दें फिर कढ़कस पर रखकर धिसें। इससे आपको आसानी होगी। रायता बनाने के लिए लौकी को उबालना आवश्यक है। इसके लिए गैस पर पैन चढ़ाएं तथा इसमें 2 गिलास पानी डालकर गर्म करें। पानी

के गर्म होने पर इसमें लौकी डाल दें। 7-8 मिनट तक लो फ्लेम पर लौकी को उबालें। तय वक्रत पश्चात पानी छानकर लौकी को छानी में रख दें। जब यह थोड़ी ठंडी हो जाए तो इसे प्लेट में निकालकर फैला लें। अब एक बाउल में दही लें तथा थोड़ा सा पानी डालकर अच्छी तरह फेट लें। दही फेटने के बाद रायते के लिए छौंक बनाएं। इसके लिए एक कढ़ाही में 2-3 चम्मच धी डालकर गर्म करें। धी के गर्म होने पर हींग एवं जीरा

डालकर तड़काएं। इसके बाद इसमें फेटा हुआ दही डाल दें। अब दही तो निरंतर चलाते हुए पकाएं फिर इसमें कढ़कस की हुई लौकी, धनिया पत्ती, हरी मिर्च और स्वादानुसार नमक डालकर मिक्स कर दें। 2-3 मिनट में आपका स्वादिष्ट लौकी का रायता बनकर तैयार हो जाएगा।

लौकी का रायता बनाने के लिए सामग्री:-

लौकी (छोटी) - 1

दही - 2 कप

जीरा - 1/2 टी स्पून

हींग - 1 चुटकी

हरी मिर्च - 1

हरा धनिया - 1 टेबलस्पून

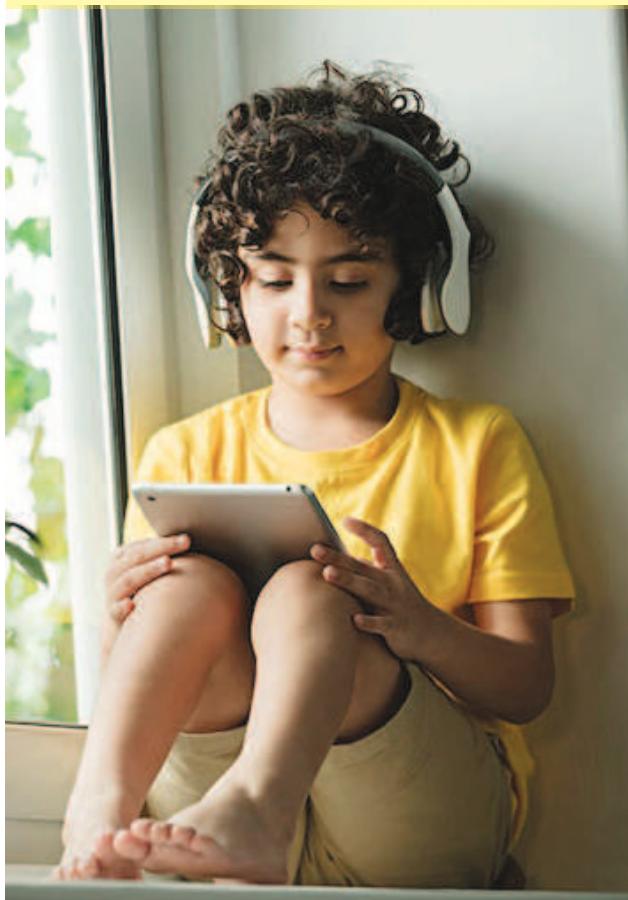
देसी धी - 1 टी स्पून

नमक - स्वादानुसार

लौकी का रायता बनाने की विधि:-



बच्चों की ऑनलाइन एक्टिविटीज पर नजर रखने के 4 तरीके



आज के दौर में बच्चों को इंटरनेट से दूर रखना नामुमकिन है। लेकिन इंटरनेट की दुनिया ना सिर्फ अच्छी चीजें सिखाती है, बल्कि यहां गलत चीजों का भी अनलिमिटेड भंडार है। ऐसे में कई माता-पिता को अपने बच्चों की चिंता रहती है कि कहीं वे कुछ आपत्तिजनक कॉन्टेंट ना देखने लगे। अब आप उनको इंटरनेट से दूर तो नहीं कर सकते, लेकिन उन पर नजर जरूर रख सकते हैं, वह भी उनकी फीलिंग्स को ठेस पहुंचाए बगैर। ये सब करने के लिए बहुत ही आसान तरीके हैं। आइए आज ऐसे ही 4 तरीकों के बारे में जानते हैं:

1. वेब ब्राउजिंग पर नजर

सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उनके वेब ब्राउजर पर नजर रखें जैसे कि वे क्या सर्च करते हैं, किस तरह की साइट्स पर नियमित रूप से एक्टिव रहते हैं। इसके लिए आप Google Family Link का उपयोग कर सकते हैं। Google Family Link के एप को आप अपने फोन पर आसानी से डाउनलोड कर सकते हैं। इसका इस्तेमाल करना भी बहुत आसान है। Google Family Link की मदद से

आप बच्चों की डेली एक्टिविटीज पर पूरी तरह नजर रख सकते हैं और जान सकते हैं कि किस समय क्या देख रहे हैं और कितनी देर तक उस साइट पर एक्टिव थे। अगर आपको कुछ गलत एक्टिविटी दिखती है तो आप अपने बच्चों से बात करके उन्हें समझा सकते हैं कि क्या सही है और क्या गलत।

2. बच्चों के लिए डेटा लिमिट करें

अगर आप चाहते हैं कि बच्चे ज्यादा देर तक इंटरनेट पर एक्टिव रहें, जब उनका काम खत्म हो जाए तब इंटरनेट के बजाय पुस्तकों से पढ़ाई करें तो आप डेटा लिमिट फीचर का इस्तेमाल कर सकते हैं। हम सभी के स्मार्टफोन्स में डेटा लिमिट का ऑप्शन दिया जाता है, जिससे हम एक खास डेटा लिमिट सेट कर सकते हैं। इस लिमिट के पार होने के बाद इंटरनेट चलना बंद हो जाएगा। डेटा लिमिट सेट करने के लिए पहले आपको सेटिंग्स में जाना है, फिर नेटवर्क्स में जाकर उसके बाद मोबाइन डेटा पर क्लिक करना है (Settings >>> Networks >>> Mobile data)। इसमें आपको डेटा लिमिट का ऑप्शन मिलेगा, जहां जाकर आप एक खास डेटा लिमिट सेट कर सकते हैं। आपके बच्चे जिन एप्स का सबसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, उनका डेटा लिमिट आप पहले ही सेट करके रखें। उस लिमिट के क्रॉस होते ही फोन में इंटरनेट चलेगा ही नहीं।

3. स्क्रीन पिनिंग

कई बार ऐसा होता है कि आपने जिस काम के लिए बच्चों को फोन दिया है, बच्चे उसे छोड़कर कुछ और ही कर रहे होते हैं। ऐसे में स्क्रीन पिनिंग (Screen Pinning) का ऑप्शन बहुत काम आता है। Screen Pin कर देने से बच्चे Pinned एप के अलावा और कोई एप आपकी अनुमति के बगैर इस्तेमाल नहीं कर सकते। Screen Pin करने के लिए Settings में जाएं और Screen Pinning या App Pinning को सर्च करें और अपने हिसाब से एप को सिलेक्ट करके इनेबल कर दीजिए। उसके बाद आपके बच्चे सिर्फ उन्हीं एप्स को खोल पाएंगे, जिन्हें अपने Pin किया होगा।

4. एप पर्चेसेज

आपके बच्चे आपके फोन से किसी एप को खरीद ना लें या उसमें फालतू पैसा ना लगा दें, इसके लिए आप अपने एप स्टोर में जाकर एप एक्सेस को रेस्ट्रिक्ट कर सकते हैं और साथ ही 'एज रेस्ट्रिक्शन' लगा सकते हैं, जिससे किसी भी तरह के एडल्ट एप्स उन्हें शो नहीं होंगे। ऐसा करने के लिए सबसे पहले एप परचेज पर पॉस्टर्वर्ड सेट करना होगा। इसके बाद ही आप एप एक्सेस को रेस्ट्रिक्ट कर पाएंगे।

भिंडी खाने के फायदे और नुकसान



फायदे

1 हृदय- भिंडी आपके दिल को भी स्वस्थ रखती है। इसमें मौजूद पैकिटन कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, साथ ही इसमें पाया जाने वाला घलनशील फाइबर, रक्त में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है।

2 कैंसर- भिंडी को अपनी थाली में शामिल करके आप कैंसर को दूर भगा सकते हैं। खासतौर से कोलन कैंसर को दूर करने में भिंडी बहुत फायदेमंद है। यह आंतों में मौजूद विषेश तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है, जिससे आंतें स्वस्थ रहती हैं और बेहतर तरीके से कार्य करती हैं।

3 डायबिटीज- इसमें पाया जाने वाला यूगेनॉल, डायबिटीज के लिए बेहद फायदेमंद साबित होता है। यह शरीर में शर्करा के स्तर को बढ़ने से रोकता है, जिससे डायबिटीज का खतरा कम होता है।

4 एनीमिया- भिंडी एनीमिया में भी काफी लाभदायक होती है। इसमें मौजूद आयरन हीमोग्लोबिन का निर्माण करने में सहायक होता है, और विटामिन- के, रक्तस्त्राव को रोकने का कार्य करता है।

5 पाचन तंत्र- भिंडी फाइबर से भरपूर सब्जी है। इसमें मौजूद लसलसा फाइबर पाचन तंत्र के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इससे पेट फलना, कब्ज, दर्द और गैर जैसी समस्याएं नहीं होती।

नुकसान

1 पथरी रोग- भिंडी में ओजलेट अत्यधि का मात्रा में पाया जाता है, जो गुर्दे और पित्त में पथरी या स्टोन के खतरे को बढ़ा देता है, और पहले से मौजूद स्टोन को बढ़ाकर मजबूत कर देता है।

2 भिंडी भूनने के नुकसान- भिंडी को भनकर पकाने पर यह कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। अतः इसे पकाने से पहले भनना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

3 किडनी- यदि आपको किडनी से संबंधित कोई रोग और पित्ताशय की पथरी है तो भिंडी का सेवन ना करें।

4 हाई कॉलेस्ट्रॉल- भिंडी को बनाते समय हमेशा कम तेल और कम मसाले का प्रयोग करें, ज्यादा तेल में पकी भिंडी खाने से आपको हाई कॉलेस्ट्रॉल होने की संभावना बढ़ सकती है।

5 गैस, पेट फूलना- भिंडी में फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है, अतः गैस, पेट फूलना (सूजन) आदि समस्या से आप ग्रसित हैं तो सीमित मात्रा में ही भिंडी खाएं।

भिंडी अधिकतर लोगों के पसंदीदा व्यंजन में शामिल है। हरी सब्जियों अपना अलग स्थान रखने वाली भिंडी को लेडी फिंगर भी कहा जाता है। भिंडी का नाम उन सब्जियों में शुमार है, जो या तो बेहद पसंद की जाती है, या फिर कुछ लोग इसे बिल्कुल पसंद नहीं करते।



गर्मी में सत्तू देगा पेट को ठंडक



गर्मी के दिनों में खास तौर से सत्तू खाना पेट में ठंडक देने के साथ-साथ ही सेहत के लिए अन्य भी बहुत फायदे देता है।

सत्तू यूपी, बिहार में काफी प्रसिद्ध है, जहां इसके कई तरह के स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जाते हैं। सत्तू को इतना पसंद किए जाने का कारण सिर्फ इसका स्वाद नहीं बल्कि सेहत से जुड़े खास फायदे भी हैं।

1. शरीर में ऊर्जा की कमी होने पर सत्तू तुरंत ऊर्जा देने का कार्य करता है। यह कमज़ोरी को दूर कर आपको ऊर्जावान बनाए रखने में कारगर है। इसमें कई तरी के पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं जो पोषण देते हैं।

2. गर्मी के दिनों में सत्तू का सेवन करना आपको गर्मी के दुष्प्रभाव एवं लू की चपेट से बचाता है। सत्तू का प्रयोग करने से लू लगने का खतरा कम होता है क्योंकि यह शरीर में ठंडक पैदा करता है।

3. मोटापे से परेशान लोगों के लिए सत्तू एक रामबाण उपाय है। जौ से बना सत्तू प्रतिदिन खाने से पाचन तंत्र भी सुचारू रूप से कार्य करता है और मोटापा

कम होकर आप छरहरी काया पा सकते हैं।

4. जौ और चने से बनाया गया सत्तू डाइबिटीज में फायदेमंद है। अगर आप डाइबिटीज के मरीज हैं तो रोजाना इस सत्तू का प्रयोग आपके लिए फायदेमंद है। इसे पानी में घोलकर शर्बत के रूप में या फिर नमकीन बनाकर भी लिया जा सकता है।

5. यदि आपको बार-बार भूख लगती है या फिर आप लंबे समय तक भूखे नहीं रह सकते, तो सत्तू आपके लिए लाभदायक है। इसे खाने या फिर इसका शर्बत पीने के बाद लंबे समय तक आपको भूख का एहसास नहीं होगा।

6. ब्लडप्रेशर रोगियों के लिए सत्तू खाना काफी लाभदायक साबित होता है। इसके लिए सत्तू में नींबू, नमक, जीरा और पानी मिलाकर सेवन करना चाहिए।

7. सत्तू प्रोटीन का बढ़िया स्रोत है और यह पेट की गड़बड़ीयों को भी ठीक करता है। इसे खाने से लिवर मजबूत होता है और एसिडिटी की समस्या दूर होती है और आसानी से पचने के कारण कव्जियत भी नहीं होती।

शाम के वक्त में आप भी पीते हैं चाय तो आपको जरूर जाननी चाहिए ये बात

भारत में चाय सबसे पसंदीदा पेय पदार्थों में से एक है, कई लोग ऐसे भी होते हैं जो चाय के बिना नहीं रह पाते, उनके दिन की शुरुआत चाय से ही होती है। खाना है तो चाय बना लो। चाय अब इमोशन बन गई है। खुशियों का मौका हो तो भी चाय.. टेंशन या स्ट्रेस होने पर भी चाय.. कुछ लोगों को चाय की इतनी लत लग जाती है कि वो दिन में कई बार चाय पीते हैं। लेकिन आज हम यहां बात करेंगे कि जिस तरह सुबह खाली पेट चाय पीना सही नहीं माना जाता है उसी तरह शाम को चाय पीना भी सही नहीं माना जाता है। क्योंकि भारतीय घरों में अक्सर शाम के समय चाय और नाश्ते का जिक्र होता है। आइए जानते हैं इसके बारे में।

नाइट शिफ्ट में काम करने वाले लोगों को शाम को चाय पीनी चाहिए।

जिन लोगों को एसिडिटी या गैस्ट्रिक की समस्या नहीं है वो शाम को चाय पी सकते हैं।

जिन लोगों का पाचन स्वास्थ्य ठीक रहता है वे चाय पी सकते हैं जो लोग रोजाना समय पर खाना खाते हैं, वही चाय पी सकते हैं। जिन लोगों को नींद की समस्या नहीं है वे चाय पी सकते हैं। शाम की चाय किसे नहीं पीनी चाहिए।



जिन लोगों को नींद न आने की समस्या होती है और रात में बार-बार आंखें खुलती हैं, उन लोगों को शाम को चाय पीने से बचना चाहिए।

कब्ज, एसिडिटी या गैस की समस्या वाले लोगों को चाय नहीं पीनी चाहिए।

जिन लोगों का बजन कम है उन्हें शाम को चाय नहीं पीनी चाहिए।

जो लोग बालों, त्वचा और आंतों को



स्वस्थ रखना चाहते हैं उन्हें भी शाम को चाय नहीं पीनी चाहिए।

मेटाबोलिक और ऑटोइम्यून बीमारियों से पीड़ित लोगों को चाय नहीं पीनी चाहिए। जिन लोगों को हार्मोनल प्रॉब्लम होती है उन्हें चाय नहीं पीनी चाहिए।

दिन में कितनी बार चाय पीना सही है ग्रीन टी पिएं।

अगर आप ऑफिस की थकान दूर करने के लिए चाय पीते हैं तो दूध वाली चाय पीने की बजाय गर्म चाय पिएं। सोने से पहले ग्रीन टी पीने से कोई नुकसान नहीं होता है। लेकिन इसके कई फायदे हैं।



सिर्फ नन्हे
कलाकार

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

svaarttha
2006@gmail.com

बाल कविता : महक परांठे की

ठंड कड़ाके की।
और रात की ठंडक
तो है,
धूम धड़ाके की।

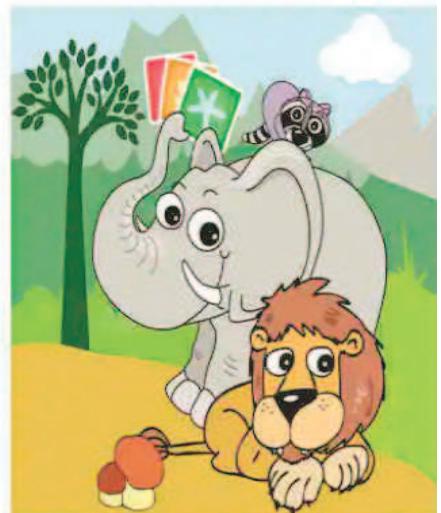
सुबह-सुबह की
हालत तो मत,
पछो रे भैया।
सी-सी करते बदन
कंपता,

है मोरी दैया।
राह कठिन सच में
होती है,
हाय बुढ़ापे की।
मफलर स्वेटर
काम न आए,
दांत बजे कट-कट।
अदरक वाली चाय
पी रहे,
लोग सभी गट-गट।

कई होटलों में महफिल है,
गप्प सड़ाके की।
रखी अंगीठी बीच
कक्ष में,

घर-भर ने घेरा।
'भूख लगी है' बच्चे सारे
लगा रहे टेरा।
उड़ा रहीं अम्मा रसोई से
महक परांठे की।

अ
त
र
प
ह
चा
नि
प



आखिर क्यों इस अनोखे पेड़ की

24 घंटे होती है सुरक्षा?

बौद्ध धर्म से है इसका गहरा कनेक्शन

भारत में ऐसी कई अनोखी चीजें हैं जिनके बारे में बहुत से कम लोगों को जानकारी है, जहां तक की ऐसी चीजों के लोगों ने नाम तक भी नहीं सुने होते। आज ऐसी ही एक अलग चीज के बारे में आपको बताएंगे क्या आपने कभी सोचा है कि किसी पेड़ को वीआईपी ट्रीटमेंट मिल सकता है। जी हां एक ऐसा ही पेड़ है जिसकी सुरक्षा में कमांडो खड़े रहते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं इस पेड़ की रखरखाव के लिए लाखों रुपये खर्च करने पड़ते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि यह अनोखा पेड़ कहां पर है...

मध्यप्रदेश के सांची में स्थित है पेड़

यह पेड़ मध्यप्रदेश के रायसेन में सांची स्तूप के पास है। इस वीआईपी पेड़ को बोधी वृक्ष कहते हैं जो हर दिन सुरक्षा के घेरे में रहता है। इस पेड़ की सुरक्षा के लिए 24 घंटे पुलिस जवान तैनात रहते हैं। सांची स्तूप के पास स्थित इस पेड़ को वीआईपी भी कहा जाता है।

2500 साल पुराना है पेड़

यह पेड़ आज से करीब 2500 साल पुराना है। इस पेड़ के नीचे महात्मा बुद्ध को बोधगया में ज्ञान प्राप्त हुआ था। इसके बाद हिंदू धर्म के अलावा बौद्ध धर्म में इस पेड़ का महत्व बढ़ गया। बौद्ध धर्म में इस पेड़ को बोधी वृक्ष भी कहते



हैं। यह पौधा बिहार के बौद्धगया से लाया गया था। इस पेड़ की बौद्ध अनुयायी भी पूजा अर्चना की थी। 269 ईसा पूर्व में अशोक के बौद्ध धर्म अपनाने के बाद सांची में स्तूप बना और बौद्ध धर्म के विश्वव्यापी प्रचार और प्रसार से जोर पकड़ लिया। अशोक ने अपने दूत को श्रीलंका भेजा। पौराणिक कथाओं के अनुसार, सांची में लगे वट की शाखा को भी अशोक ने श्रीलंका में भेजा था। कई ऐतिहासिक स्त्रोतों में इस बात की जानकारी मिलती है कि इस पेड़ के स्थान पर अशोक एक धार्मिक स्थल की स्थापना भी कर चुके थे और उन्होंने इस वृक्ष की पूजा भी शुरू हो चुकी थी।

नहीं तोड़ सकता

कोई एक भी पत्ता

इस पेड़ की सुरक्षा के लिए हर समय 1 से 4 पुलिसकर्मी तैनात रहते हैं। इसके रखरखाव के लिए हर साल लाखों रुपये भी खर्च होते हैं। अब तक 64 लाख खर्च हो चुके हैं। पेड़ से गिरने वाला एक-एक पत्ते इकट्ठा करके सुरक्षित करके रखा जाता है। इसके अलावा यदि इसका कोई भी एक पत्ता तोड़े तो उसके खिलाफ केस दर्ज हो जाता है।



सिद्धार्थ मल्होत्रा और कियारा आडवाणी की रोमांटिक तस्वीरों पर फैस ने बरसाया प्यार, यूजर्स बोले- 'परफेक्शन'

सिद्धार्थ और कियारा अपनी शादी के बाद से ही लगातार सुर्खियों में हैं। इसी बीच कियारा ने सिद्धार्थ संग नई तस्वीरें शेयर की हैं।

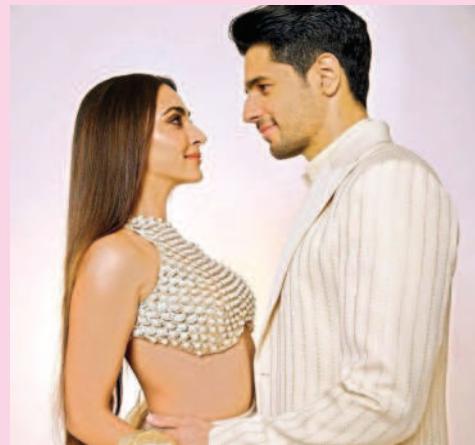
नीता मुकेश अंबानी कल्चरल सेंटर के उद्घाटन के मौके पर तमाम बॉलीबुड सितारों को एक ही छत के नीचे पाया गया। इस बिंग इवेंट में इंडस्ट्री के बड़े-बड़े लोगों ने शिरकत की। इस बिंग इवेंट में सिद्धार्थ मल्होत्रा अपनी पत्नी कियारा आडवाणी संग पहुंचे।

नवविवाहित सिद्धार्थ-कियारा की जोड़ी ने सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा। दोनों को शादी के बाद यूँ एक साथ खुश देख उनके फैंस के चेहरे पर भी बड़ी सी मुस्कान है। इवेंट के बाद कियारा ने अपने पति सिद्धार्थ के संग कुछ तस्वीरें भी शेयर की हैं।



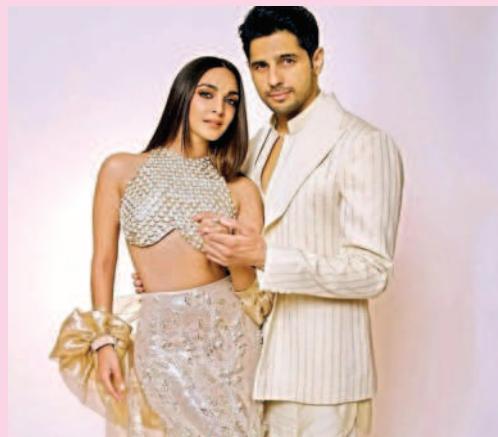
तस्वीरों में इस जोड़ी को एक साथ पोज देते हुए देखा जा सकता है। सिद्धार्थ-कियारा एक परफेक्ट जोड़ी हैं। इनकी शादी से लेकर अब तक हर तस्वीर पर फैंस ने अपना बेशुमार प्यार बरसाया है। अंबानी परिवार के इवेंट के लिए इस जोड़ी ने मैचिंग आउटफिट्स कैरी किए।

जहां कियारा ने गोल्डन एंड ब्हाइट कलर का आउटफिट पहना, वहीं सिद्धार्थ ने भी मैचिंग कलर का



कोट-पैंट कैरी किया। दोनों सितारों के कपड़े बेहद स्टाइलिश थे और ये जोड़ी साथ में कमाल लग रही थी। तस्वीरों में सिद्धार्थ अपनी पत्नी कियारा का हाथ पकड़े हुए भी नजर आ रहे हैं।

बता दें, दोनों ही शादी के बाद अपने-अपने काम पर वापसी कर चुके हैं। कियारा अपनी वर्क लाइफ और पर्सनल लाइफ को बेहद अच्छे से मैनेज कर रही हैं। वहीं सिद्धार्थ भी अपनी पत्नी का लाइफ को बैलेंस करने में पूरा साथ दे रहे हैं।



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 लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512