

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
21 मई 2023

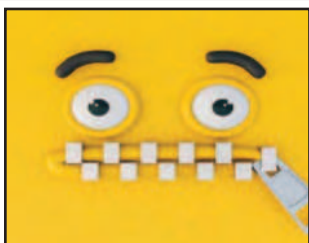
एक्ट्रेस

सारा अली खान

ट्रैवल करना बहुत
पसंद करती हैं. सोशल
मीडिया पर ट्रैवलिंग की
खूबसूरत तस्वीरें शेयर
करती रहती हैं.



वेटर: मैडम,
इसके 4 पीस
करू या 8 पीस?
लड़की बोली: 4 पीस ही कर दो।
8 खाऊंगी तो मोटी हो जाऊंगी।



एक बार चिटू ट्रेन में यात्रा कर रहा था।
ट्रेन में बहुत भीड़ होने की वजह से वह एक गंजे आदमी के



गोद में बैठ गया।
आदमी (गुस्से में)- हां, हां! मेरे सिर
पर आकर बैठ जा।
पप्पू- नहीं, अंकल मैं यहीं ठीक हूं,
वहां से फिसल कर गिरने का डर है।



गोलू और ढोलू के बीच खाना बनाने पर हुई बहस...
गोलू- आज खाना क्यों नहीं बनाया?
ढोलू- गिर गया था, लग गई
गोलू- कहां गिर गया था और क्या लग गई थी?
ढोलू- बेड पर गिर गया था और आंख लग गई थी।

राजू जलेबी बेचते हुए चिल्ला रहा था....
आलू ले लो भाई आलू...
बच्चा- लेकिन ये तो जलेबी है
राजू- चुप हो जा! वरना सुनकर मक्खियां आ जाएंगी।

चंटू और बंटू रात को सोते हुए...
चंटू- बंटू जल्दी उठ, भूकंप आ रहा है, जल्दी उठ
सारा घर हिल रहा है...
बंटू- ओए, चुपचाप जाके सो जा,
घर गिरिगा तो हमारा क्या जाएगा।
हम तो यहां किरायेदार हैं।

संता: भाई तू स्कूल क्यों नहीं जाता है।
बंता: अरे जाता हूं, लेकिन लोग मुझे मार के बाहर निकाल देते हैं।
संता: क्यों भाई? कौन से स्कूल जाता है?
बंता: कन्या पाठशाला।

बेटा (फोन पर): मां आज हम दो से तीन हो गए।
मां: वाह बेटा, बधाई हो...लड़का हुआ है या लड़की?
बेटा: नहीं मां, आपकी बहू ने दूसरी शादी कर ली।
गोलू से एक आदमी ने पूछा: बेटा, आपके पापा का क्या नाम है?
गोलू: अंकल, अभी उनका नाम नहीं रखा मैंने, बस प्यार से पापा ही कहता हूं।



पत्नी- तुम सोते हुए मुझे गाली दे रहे थे?
पति- नहीं, तुम्हें कोई गलतफहमी हुई हैय
पत्नी- कैसी गलतफहमी?
पति- यही कि मैं सो रहा था।
बेटा (पापा से)- कार की चाबी दो, कॉलेज
जाना है फंक्शन है।
पापा- क्यों?
बेटा- 10 लाख की गाड़ी में जाऊंगा तो
शान बढ़ेगी।
पापा- ये ले 10 रुपये, 30 लाख की बस में जाएगा,
तो ज्यादा शान बढ़ेगी।

बच्चा- पापा, हमारे पड़ोसी बहुत गरीब हैं।
पापा- तुम्हें कैसे पता?
बच्चा- उनके बेटे ने एक
रुपये का सिक्का निगल लिया और उसकी
मां का रो-रो कर बुरा हाल है।

लड़की- मेरे चेहरे में जलन हो रही है।
डॉक्टर- आपके चेहरे का हमें एक्स-रे
करना पड़ेगा।
लड़की- एक्स-रे में क्या होता है?
डॉक्टर- चेहरे की फोटो खींची जाती है।
लड़की- 5 मिनट रुको, मैं मेकअप कर लूं।
डॉक्टर बेहोश!
लड़की- कितना प्यार करते हो मुझसे?
प्रेमी- शाहजहां जितना
लड़की- तो ताजमहल बनवाओ
प्रेमी- जमीन खरीद ली है, बस तुम्हारे मरने
का इंतजार कर रहा हूं।
संता और बंता दोनों भाई एक ही क्लास में पढ़ते थे
टीचर- तुम दोनों ने अपने पापा का नाम
अलग-अलग क्यों लिखा?
संता- मैडम, फिर आप कहते हैं कि नकल मारी है।
संता ने बहुत कठोर तपस्या की।
प्रसन्न होकर भगवान बोले- मांगो वत्स,
क्या चाहिए?
संता- सिस्टम से चलिए प्रभु।
पहले तपस्या भंग करने के लिए अप्सराएं आती हैं,
उनका क्या हुआ?

व्यक्तित्व विकास युक्तियां

इन तरीकों से बढ़ाएं खुद की वैल्यू खूब मिलेगा मान-सम्मान

खुद की वैल्यू बढ़ाने के लिए आप यहां दिए गए ये आसान टिप्स भी फॉलो कर सकते हैं। इससे आपका समाज में मान-सम्मान भी बढ़ेगा।

हर व्यक्ति चाहता कि उसकी वैल्यू की जाए। समाज में उसका मान सम्मान बढ़े। लेकिन ये वैल्यू सभी लोगों को नहीं मिल पाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि हमारे अंदर कुछ कमियां होती हैं। जिस वजह से लोग हमारी वैल्यू नहीं करते हैं या हमें मान सम्मान नहीं देते हैं। कई बार हमें इन कमियों के बारे में पता नहीं होता है। इस वजह से हम इन पर काम भी नहीं कर पाते हैं। लेकिन अगर आप इन खामियों पहचान लें और इन पर काम करें तो आप इन कमियों को दूर कर सकते हैं।

इससे न केवल आप खुद को एक बेहतर इंसान बना पाएंगे बल्कि आपका मान सम्मान भी बढ़ेगा। अगर आप अपनी वैल्यू बढ़ाना चाहते हैं तो आप यहां दिए गए ये टिप्स भी फॉलो कर सकते हैं।

कम्युनिकेशन

अपने आसपास कुछ ऐसे लोगों को देखा होगा जो केवल बोलते रहते हैं। एक टाइम तक लोग इनकी बातों को सुनते हैं। इसके बाद इनकी बातों को बहुत अधिक वैल्यू नहीं देते हैं। इसलिए ज्यादा इधर-उधर की बातें न करें। हमेशा इस तरह से बात रखें कि सामने वाला आपकी बातों से इंप्रेस हो जाए। किसी से भी बात करते समय क्लियर शब्दों में अपनी बातों को कहें। अगर कोई व्यक्ति बात कर रहा है तो उसे बीच में टोकने से बचें। सही भाषा का इस्तेमाल करें। विनम्रता से बात करें।

सारी बातें शेयर करने से बचें

हमेशा अपनी सारी बातों को सामने वाले के साथ शेयर

करने से बचें। कई बार हम उत्साहित होकर सामने वाले को सबकुछ बता देते हैं। कई बार सामने वाला इस वजह से बोरे भी फील करने लगता है। ऐसे में आपकी वैल्यू भी कम हो जाती है। इसलिए ऐसा करने से बचें।

बेहतर व्यक्ति बनें

अपनी कमियों पर काम करें। अपने मुकाम को हासिल करने के लिए मेहनत करें। अपने कंपर्ट जोन से बाहर निकलने की कोशिश करें। ऐसी चीजों को करें जिससे आपको सफलता मिले। जब आप जीवन में कुछ हासिल करते हैं तो लोग आपकी वैल्यू करते हैं।

दूसरों पर निर्भर होने से बचें

हर काम को अपने बल पर करें। कभी भी किसी अन्य व्यक्ति के ऊपर निर्भर न रहें। जब आप हर काम के लिए सामने वाले पर निर्भर होते हैं तो इससे वैल्यू कम हो जाती है। अगर आप किसी चीज में फंसे हैं तो आप सामने वाले व्यक्ति से रिक्वेस्ट कर सकते हैं। लेकिन अगर कोई मना कर दें तो उसके पीछे नहीं पड़ना चाहिए। इससे बात आपकी सेल्फ रिस्पेक्ट पर आ जाती है।

हर समय उपलब्ध न रहें

हर समय किसी के लिए उपलब्ध न रहें। अगर आप किस व्यक्ति के काम के लिए हर वक्त उपलब्ध रहते हैं तो इससे भी आपकी वैल्यू कम होती है। कई बार इस आदत की वजह से लोग आपका पीठ पीछे मजाक भी उड़ाते हैं। इसलिए कुछ चीजों के लिए न कहना भी सीखें।

ड्रेसिंग सेंस

हाइजीन का ध्यान रखें। साफ कपड़े पहनें। नाखूनों को गंदा या भी ज्यादा न बढ़ाएं। बालों को कंघी करके अच्छे से बनाएं।



ट्रैवलिंग के शौकीन हैं

तो सारा अली की तरह लें घूमने का मजा

एक्ट्रेस सारा अली खान ट्रैवल करना बहुत पसंद करती हैं। आए दिन सोशल मीडिया पर ट्रैवलिंग की खूबसूरत तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। समर वेकेशन के लिए आप इन जगहों पर भी जा सकते हैं।

गर्मियों में बहुत से लोग छुट्टियों में घूमने का प्लान बनाते हैं। ऐसे में आप सारा अली खान से भी ट्रैवलिंग टिप्स ले सकते हैं। सारा अली खान आए दिन अपनी ट्रैवल डायरी से तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। आप इन जगहों को भी अपनी बेकेट लिस्ट में शामिल कर सकती हैं। आइए जानें आप किन जगहों पर घूमने के लिए जा सकते हैं। आप घूमने के लिए मालदीव जा सकते हैं। ये जगह छुट्टियां बिताने के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। अगर आप बीच पर घूमना पसंद करते हैं तो आप मालदीव भी जा सकते हैं। एक्ट्रेस ने इस तस्वीर में नियाँन बिकनी सेट वियर किया है।

सारा अली खान इस तस्वीर में फ्लोरेंस में छुट्टियां बिताने हुए नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस इन तस्वीरों में नियाँन टॉप वियर किया हुआ है। इसके साथ बेबी पंक कलर के शॉर्ट्स वियर किए हुए हैं। एक्ट्रेस की ये तस्वीर स्पीति वैली की है। इस जगह पर आप तिब्बती खाने का मजा ले सकते हैं। इसके



अलावा अगर आप एडवेंचर एक्टिविटीज के शौकीन हैं तो आप यहां ट्रैकिंग, माउंटेन बाइकिंग और रिवर राफ्टिंग के लिए जा सकते हैं।

आप कश्मीर में भी जा सकते हैं। परिवार के साथ छुट्टियां बिताने के लिए ये एक अच्छी जगह है। भाई इब्राहिम अली खान के साथ सारा अली खान बहुत ही सुंदर पोज देते हुए नजर आ रही हैं।

बचपन से ही जरूरी है सेक्स एजुकेशन

किस उम्र में दें कितनी जानकारी

बचपन से दें बच्चों को शिक्षा



इसमें कोई शक नहीं कि सेक्स

एजुकेशन हर किसी के लिए जरूरी है। लेकिन सबसे ज्यादा, बच्चों और युवा वयस्कों को सही समय पर इसकी जानकारी देना आवश्यक है। ऐसा इसलिए क्योंकि एक निश्चित उम्र में, बच्चे अपने आसपास होने वाली हर चीज के बारे में जानने के लिए अधिक उत्सुक हो जाते हैं। उम्र के साथ उनके शरीर में भी बदलाव होने लगते हैं। आजकल बच्चों को शिक्षा दें या न दें, उन्हें अश्लील बुक्स व मैगजीन, टीवी, फिल्म और इंटरनेट के जरिए आधी-अधूरी जानकारी मिल ही जाती है, जो कि उन्हें गुमराह करने के लिए काफी होती है। ऐसे में माता-पिता की जिम्मेदारी बन जाती है कि वह अपने बच्चों को सही समय पर सही जानकारी दें ताकि वे इसके लिए बाहरी साधनों पर निर्भर न रहें। जो उन्हें नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। हालांकि हर बच्चा अलग होता है, उनके सोचने और समझने की शक्ति अलग होती है। इसलिए बच्चे को उसकी उम्र के अनुसार सेक्स से संबंधित जानकारी दी जानी चाहिए। चलिए जानते हैं किस उम्र में बच्चे को कितनी शिक्षा दी जानी जरूरी है।

2 से 4 साल में - बच्चे की समझ और इंटेस्ट के लेवल के आधार पर आप बच्चों को उनके जन्म की कहानी के बारे में बता सकते हैं। ऐसा मत सोचें कि आपको एक ही बार में सारे टॉपिक कवर करने होंगे। छोटे बच्चे सेक्स की अपेक्षा प्रेगनेंसी और शिशु के जन्म में रुचि रखते हैं। इसके अलावा, उन्हें यह समझाना चाहिए कि उनका शरीर उनका अपना है और उनकी अनुमति के बिना कोई भी उनके शरीर को छू नहीं सकता है। इसके अलावा इस उम्र में, बच्चे को किसी और को छूने से पहले पूछना भी सीखना चाहिए। साथ ही पेरेंट्स को उनकी लिमिटेशन के बारे में सिखाना चाहिए।

5 से 8 साल में - इस उम्र में बच्चे को सेक्स एजुकेशन की बुनियादी समझ होनी चाहिए। इस उम्र में बच्चे अपने माता-पिता पर बहुत ज्यादा विश्वास रखते हैं। माता-पिता द्वारा कही बातों पर वे अधिक ध्यान देते हैं, इसलिए बच्चों के सामने ऐसी कोई हरकत न करें, जिससे उसके मन में आपकी बुरी छवि बनें। अक्सर पेरेंट्स बच्चों को सेक्स से संबंधित गलत जवाब देते हैं, लेकिन जब बच्चे को सच का पता चलता है

तो बच्चे का विश्वास डगमगाने लगता है। इस उम्र में बच्चे के मन में कई सवाल आते हैं जिसे जानने के लिए वह भरसक प्रयास करता है। इस उम्र में बच्चे को लड़का, लड़की और ट्रांसजेंडर में क्या अंतर है, इसके बारे में बताएं। साथ ही उसके सवालों के जवाब दें लेकिन समझदारी से।

9 से 12 साल में - प्री-टीन्स बच्चे की बहुत नाजुक उम्र होती है। कुछ बच्चे इस उम्र में पीरियड्स का भी सामना करने लगते हैं। इसलिए इस उम्र में बच्चे को जो जानकारी दी जाती है, उसे वह जिंदगीभर याद रखता है। प्री-टीन्स को सुरक्षित सेक्स और गर्भिनीरोधक के बारे में सिखाया जाना चाहिए। मुख्य रूप से इस उम्र में बच्चे को प्रेगनेंसी और सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इन्फेक्शन के बारे में बेसिक जानकारी होनी चाहिए। उन्हें पता होना चाहिए कि किशोर होने का मतलब सेक्सुअली एक्टिव होना नहीं है। उन्हें समझाना चाहिए कि पॉजेटिव रिलेशनशिप क्या होता है और क्या रिलेशनशिप को खराब कर सकता है। साथ ही उन्हें सेक्सुअली बुली करने, डराने और धमकाने के बारे में अवगत कराएं। पेरेंट्स को सेक्सटिंग सहित इंटरनेट सुरक्षा के विषय में भी बताना चाहिए।

13 से 18 साल में - ये उम्र बच्चे के लिए काफी चुनौतीपूर्ण होती है। इस उम्र में शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं जिसे बच्चे को पॉजेटिवली लेना बहुत जरूरी है। टीनेज में पीरियड्स, नाईट फॉल और स्लीप ऑर्गेज्म जैसी प्रक्रिया सामान्यतौर पर शुरू हो जाती है। इसलिए बच्चे को इसके बारे में सही जानकारी दी जानी चाहिए। उन्हें प्रेगनेंसी और सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज और विभिन्न गर्भिनीरोधक विकल्पों के बारे में बताना चाहिए। इसके अलावा उन्हें सुरक्षित यौन संबंध बनाने के तरीके और उनका उपयोग करने के बारे में जानकारी होनी चाहिए। इसके अलावा बच्चों को ये बताना भी जरूरी है कि यौन संबंधों में सहमति का क्या अर्थ है। इस उम्र में बच्चे काफी कुछ सीखना और समझना चाहते हैं इसलिए उन्हें सही जानकारी दें न कि उन्हें भ्रमित करें।

लैंग्वेज का सहारा - बच्चे को सेक्स एजुकेशन के विषय में सही जानकारी देने के लिए इंटरनेट का सहारा लिया जा सकता है। यू-ट्यूब या गूगल पर कई ऐसे वीडियो हैं जो बच्चे को सेक्स एजुकेशन के बारे में विस्तार से समझा सकते हैं। पेरेंट्स अपने सामने ऐसे इंफॉर्मेटिव वीडियो दिखाएं ताकि बच्चा चीजों को गलत ढंग से न ले। इसके अलावा सेक्स एजुकेशन से संबंधित किताबें भी बच्चों की मदद कर सकती हैं।

किसी वरदान से कम नहीं लाल साग के पत्ते

डाइट में शामिल करने से कंट्रोल में रहेगा शुगर लेवल

डायबिटीज गलत खान-पान और खराब लाइफस्टाइल से जुड़ी एक बीमारी है। 10 में से एक व्यक्ति इस खतरनाक बीमारी से जूझ रहा है। ऐसे में इस बीमारी से अपना बचाव करने के लिए अपने खान-पान का ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक होता है। यहां आम लोगों में ब्लड शुगर की मात्रा 100 से नीचे होती है वहीं डायबिटीज रोगियों में शुगर लेवल 130 से ज्यादा होता है। ऐसे में वैज्ञानिकों ने सब तरह के फूड्स को ग्लाइसेमिक इंडेक्स में रैंकिंग दी हुई है जिन फूड्स में ब्लड शुगर बढ़ाने का खतरा ज्यादा होता है उन्हें ग्लाइसेमिक इंडेक्स में ऊपर रखा जाता है वहीं जिन फूड्स में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है वो फूड्स नीचे रखे जाते हैं। डायबिटीज रोगियों को डॉक्टर कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड्स खाने की सलाह



कैसे कंट्रोल करती है ब्लड शुगर?

एक्सपर्ट्स की मानें तो डायबिटीज रोगियों के लिए लाल पालक काफी लाभाकारी मानी जाती है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है और यह पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इसमें डाइट्री फाइबर भी पाया जाता है ऐसे में यह ग्लूकोज के बढ़ते स्तर को कम करके ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद करती है। इसके अलावा लाल पालक में फ्लेवोनॉइड्स मौजूद होते हैं जिसमें एंटीडायबिटिक गुण भी पाए जाते हैं। यह शुगर के एब्जोर्बशन को धीमा करती है जिसके कारण यह धीरे-धीरे खून में जाती है। इससे खून में शुगर की मात्रा नहीं बढ़ती।

इसके अन्य ढेरों फायदे

लाल पालक में पर्याप्त मात्रा में आयरन मौजूद होता है जो हैल्दी ब्लड सेल्स बनाती है। ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर में एनर्जी भी कम नहीं होती। इसमें पाया जाने वाला विटामिन-सी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। एंटीऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर होने के कारण यह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कम करने में भी मदद करती है। यह शरीर में किसी भी तरह की सूजन नहीं होने देती। डाइट्री फाइबर पाया जाने के कारण यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाने में मदद करती है।

किस तरह करें इसका सेवन?

लाल पालक को आप कच्चा खा सकते हैं। यदि आप इसे पकाकर खाते हैं तो इसे ज्यादा न पकाएं। इसके अलावा सलाद के तौर पर भी आप इसका सेवन कर सकते हैं। पकाकर खाने के लिए आप गार्लिक और ऑलिव ऑयल के साथ इसका सूप या फिर स्ट्यू बनाकर खाएं। इसके अलावा आप इसे किसी सब्जी में मिलाकर भी खा सकते हैं।



देते हैं। तो चलिए आज आपको एक ऐसा ही फूड बताते हैं जो आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है...

लाल पालक साबित होगी वरदान

डायबिटीज के रोगियों को एक्सपर्ट्स कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड खाने की सलाह देते हैं। कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड ब्लड शुगर कंट्रोल रखने में मदद करते हैं। कम ग्लाइसेमिक फूड्स में से एक है लाल पालक। लाल पालक हरी सब्जियों के रूप में ही गिना जाता है। यह पोषक तत्वों से भरपूर होती है इसमें कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। इसके अलावा लाल पालक में एंथोसायनिन नाम का एंटीऑक्सीडेंट्स भी होता है जिसके कारण इसका रंग लाल होता है।

एक्सरसाइज से कम नहीं है डांस



इसके
ठेरों
हैल्थ
बेनिफिट्स

मांसपेशियों में जमा

डांस एक ऐसी कला है जो व्यक्ति का हुनर दर्शाने के अलावा स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है। इसे करने के लिए हर कोई तन और मन दोनों तरह से शामिल हो जाता है। ऐसे में यह हर अंग को प्रभावित करती है। यह पूरे शरीर के लिए एक हैल्दी एक्सरसाइज मानी जाती है। यह कार्डियो एक्सरसाइज होती है जो दिमाग और बॉडी का कॉर्डिनेशन बढ़ाने में मदद करती है। इसके अलावा भी इससे सेहत को कई सारे फायदे होते हैं। डांस जिंदगी में कितना महत्वपूर्ण है और कलाकारों को प्रोत्साहित करने के लिए हर साल 29 अप्रैल यानी की आज के दिन अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस मनाया जाता है। तो चलिए इस मौके पर आपको बताते हैं डांस करने से होने वाले स्वास्थ्य लाभ...

बढ़ेगा शरीर का लचीलापन

डांस करने से शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इससे मांसपेशियों और नसों में मजबूत आती है और शरीर का लचीलापन सुधरने लगता है। यदि आपका शरीर कमजोर है तो आप नियमित डांस करें इससे शरीर में मजबूती के साथ-साथ लचीलापन बढ़ने लगेगा।

दिल और फेफड़े रहते हैं हैल्दी

डांस करने से फेफड़े और दिल भी एकदम स्वस्थ रहते हैं। यह दिल की कार्यप्रणाली को बेहतर करने में मदद करते हैं ऐसे में यह हार्ट हैल्थ के लिए बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है। यह शरीर के ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाती है और शरीर की कई सारी समस्याओं से बचाने में मदद करती है।

घटाता है वजन

यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो डांस को अपनी डेली रूटीन का हिस्सा बना सकते हैं। इससे शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। इसके अलावा यह एक कार्डियो एक्सरसाइज की तरह काम करती है और

फैट पचाने में भी मदद करती है। आप हिप-हॉप, फ्री स्टाइल, जुम्बा, बैली डांस जैसी कैलोरी बर्न एक्सरसाइज को अपनी रूटीन में शामिल कर सकते हैं।



सुधारता है मूड

डांस एक ऐसी मानसिक एक्टिविटी है जो तनाव, चिंता और अवसाद जैसे लक्षणों को कम करने में मदद करती है। इसके अलावा यह आपका कॉन्फिडेंस बढ़ाने में भी मदद करता है। डांस करने से दिमाग में कॉर्टिसोल का स्तर कम होता है और ऑक्सिटोसिन का स्तर बढ़ने लगता है। ऑक्सिटोसिन गुड हॉर्मोन होता है जिसके बढ़ने से आप अच्छा महसूस करते हैं।

बालों और त्वचा के लिए रहेगा फायदेमंद

सिर्फ स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी डांस बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। इसे करने से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और त्वचा के पोर्स खुलते हैं जिससे बालों को बढ़ने में मदद मिलती है। ऐसे में ग्लोइंग स्किन और मजबूत बालों के लिए डांस को अपनी डेली रूटीन का हिस्सा बना सकते हैं।



जापान में खेती करने के लिए इंजीनियर ने छोड़ी इंफोसिस की नौकरी अब कमा रहा है दोगुना

आईटी कंपनी इंफोसिस में नौकरी पाने के लिए जहां लोग दिन- रात मेहनत करते हैं वहीं एक शख्स ने उस कंपनी की नौकरी छोड़कर खेती करने का फैसला लिया। हालांकि इस रास्ते में चलने के लिए उन्हें परिवार वालों का बिल्कुल भी साथ नहीं मिला, इसके बावजूद तमिलनाडु के विग्नेश की मेहनत रंग लाई आज उन्होंने वो मुकाम हासिल कर लिया है जिसकी उम्मीद उनके परिवार को तो बिल्कुल भी नहीं थी।

तमिलनाडु के 28 वर्षीय वेंकटस्वामी विग्नेश का परिवार तमिलनाडु में खेती से जुड़ा हुआ था, इसके चलते उनकी रुचि अपनी जॉब से हटकर खेती की तरफ बढ़ रही थी। विग्नेश ने एक इंटरव्यू में बताया कि लॉकडाउन के दौरान उनको खेती में बहुत मज़ा आने लगा और उन्हें अपने खेतों में काम करके बहुत ही खुशी मिलती थी। इसी बीच उन्हें चेन्नई के एक इंस्टिट्यूट के बारे में पता चला जो जापानी भाषा और जापानी संस्कृति के बारे में सिखाते

हैं।

विग्नेश ने देर ना लगाते हुए इस इंस्टिट्यूट को ज्वाइन कर लिया। उन्होंने एक खेत में बैंगन की खेती सिखने के लिए 6 महीने तक काम किया। जापान जाते ही उनकी नौकरी एक बैंगन के खेत में लग गई। उन्होंने बताया कि उनकी कमाई भारत की जॉब की तुलना में दुगुनी होगी थी। उनके रहने का



खर्चा भी जापान वाली कंपनी ही देखती है और ऐसे में उनके पास पैसे की बचत हो रही थी। कॉन्फेडरेशन ऑफ़ इंडियन इंडस्ट्री के डायरेक्टर सौगता रॉय चौधरी का कहना है कि जापान में खेती करने के लिए बहुत कम खेत बचे हैं जिसकी वजह से वहां पर प्रोडक्टिविटी को बढ़ाने के लिए बहुत बढ़िया टेक्नोलॉजी यूज की जाती है। उनका कहना है कि खेत कम होने के बावजूद भी जापान का प्रति एकड़ यील्ड भारत से बेहतर है। वह चाहते हैं कि विग्नेश ने जो जापान में खेती करके उनके तरीकों के बारे में सीखा है वह भारत में आकर उन तरीकों के बारे में सबको सिखाये और भारत के प्रति एकड़ यील्ड को बढ़ाने में मदद करे।

सिर्फ 9 लोग ही डोनेट कर सकते हैं **गोल्डन ब्लड** दुनिया का सबसे दुर्लभ **ब्लड ग्रुप**



दिलचस्प बात ये है कि इस ब्लड को किसी भी ब्लड ग्रुप वाले व्यक्ति को दिया जा सकता है। लेकिन इसे केवल 9 लोग ही डोनेट कर सकते हैं।

अभी तक आप 8 तरह के ब्लड ग्रुप के बारे में ही जानते होंगे, जिनमें A+, A-, B+, B-, O+, O-, AB+, AB- का नाम शामिल है। तो आप ये भी जानते होंगे कि AB- ब्लड ग्रुप दुर्लभ कैटेगरी में गिना जाता है। लेकिन आपका अनुमान गलत है! क्योंकि एक ऐसा ब्लड ग्रुप भी है, जो दुनिया के सिर्फ 45 लोगों के पास ही है यानी करीब 1 फीसदी से भी कम। इस ब्लड ग्रुप को

गोल्डन ब्लड के नाम से जाना जाता है।

इससे भी दिलचस्प बात ये है कि इस ब्लड को किसी भी ब्लड ग्रुप वाले व्यक्ति को दिया जा सकता है। किसी ब्लड ग्रुप के साथ यह आसानी से मैच भी हो जाता है। ये ब्लड ग्रुप उस इंसान की बाँडी से मिलता है, जिसका Rh फैक्टर null होता है।

इन देशों के लोगों में मिलता है

बता दें कि गोल्डन ब्लड अमेरिका, ब्राजील, कोलंबिया और जापान के लोग के कुछ ही लोगों के पास है। कुल 45 गोल्डन ब्लड वाले लोगों में से 9 लोग ही खून डोनेट कर सकते हैं। यही कारण है कि इसे गोल्डन ब्लड ग्रुप के नाम से जाना जाता है। बता दें कि ये दुनिया का सबसे महंगा ब्लड ग्रुप है। गोल्डन ब्लड किसी इंसान को तो चढ़ाया जा सकता लेकिन इस ब्लड ग्रुप वाले

लोगों के लिए ब्लड की जरूरत पूरी करने के लिए समस्याएं होती हैं।

गोल्डन ब्लड का इतिहास

पहली बार गोल्डन ब्लड साल 1961 में मिला था। गोल्डन ब्लड ऑस्ट्रेलिया की एक आदिवासी महिला के शरीर में पाया गया था। इस ब्लड में Rh एंटीजेन्स नहीं

होते हैं। ये एक तरह का प्रोटीन होता है, जो रेड ब्लड सेल्स की सतह पर प्रोटीन होता है।

ब्लड ग्रुप का कारण

मेडिकल एक्सपर्ट की मानें तो, म्यूटेशन की वजह से गोल्डन ब्लड एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी के लोगों में ट्रांसफर होता है। कजिन भाई, भाई-बहन या किसी दूर के रिश्तेदार के बीच शादी होने की वजह से भी उनके बच्चों में गोल्डन ब्लड पाए जाने की संभावना हो सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इस ब्लड ग्रुप के लोगों को हीमोग्लोबिन की कमी होती है। इसके अलावा, इल ब्लड ग्रुप वाले लोग एनीमिया का शिकार भी हो सकते हैं।

कोई इग्नोर करे तो क्या करना चाहिए?

डील करने के लिए अपनाएं ये तरीके

कई बार कोई करीबी हमें इग्नोर करता है तो काफी बुरा लगता है. इस वजह से बहुत से लोग स्ट्रेस में भी रहते हैं. इस चीज से डील करने के लिए यहां कुछ तरीके बताए गए हैं. आप इन्हें भी फॉलो कर सकते हैं.

कई बार ऐसा होता जब कोई हमें इग्नोर करता है तो हम निराश हो जाते हैं. यहां किसी ऐसे व्यक्ति की बात नहीं हो रही है जिससे आप कभी-कभी बात करते हैं. यहां ऐसे व्यक्ति की बात हो रही है जिससे हम रोज बात करते हैं. अपनी चीजों को शेयर करते हैं. ऐसे व्यक्ति आपके रिश्तेदार, दोस्त और आपके सहकर्मी हो सकते हैं. कई बार समझ नहीं आता है कि ऐसी स्थिति में क्या करना चाहिए. इस पर हमें काफी तकलीफ महसूस होती है.

हम इस वजह से तनाव में भी रहते हैं. कई बार चीजें समझ में न आने के चक्कर में हमारा रिश्ता टूटने के कगार पर भी पहुंच जाता है. लेकिन ऐसे में समझदारी से काम लेने की जरूरत पड़ती है. इससे आपका रिश्ता हमेशा कामयाब रहता है. इस स्थिति से आपको कैसे डील करना चाहिए उसके लिए आप यहां दिए गए टिप्स भी फॉलो कर सकते हैं.

बात करें

जब भी आपको कोई इग्नोर करें तो उस व्यक्ति से बात

करें. ये जानना बहुत ही जरूरी कि अचानक से ऐसा क्या हुआ कि वे आपको इग्नोर कर रहे हैं. इससे आप उस व्यक्ति के बारे में जान पाते हैं. इसलिए आप भी बात को बंद करने की बजाए उनसे बात करें.

जानने की कोशिश करें

कई बार हम जाने-अनजाने में कुछ ऐसी गलती कर

देते हैं जिससे सामने वाले को बुरा लग जाता है. इस बात को लेकर कई बार हमें पता भी नहीं चलता है. ऐसे में जरूरी कि आप इसके पीछे की वजह जानने की कोशिश करें. अपना ईगो साइड में रखें. इस मामले को सुलझाने की कोशिश करें. जो भी व्यक्ति आपसे नाराज है उससे दिल खोलकर बात करें. इससे आपको मामले को सुलझाने में मदद मिलेगी.

शांत रहें

कई बार जब कोई इग्नोर करता है तो उस परिस्थिति को समझना काफी मुश्किल हो जाता है. ऐसे में आप उस व्यक्ति को थोड़ा स्पेस दे सकते हैं. कुछ दिन शांत रहकर और थोड़ी दूरी बनाकर भी चीजों को बेहतर बना सकते हैं. इससे सामने वाले व्यक्ति को आपकी कमी महसूस होगी. वे आपसे बात करने की कोशिश करेंगे.

खुद को बिजी रखें

जब कोई व्यक्ति हमें इग्नोर करता है तो हमें काफी बुरा लगता है. ऐसा करने वाला जब कोई बहुत करीबी होता है तो और भी बुरा लगता है. इस वजह से हम तनाव में रहते हैं. काफी दुखी महसूस करते हैं. लेकिन इसकी बजाए आप दूसरी चीजों पर फोकस कर सकते हैं. जिन चीजों में आपकी रुचि है वो करें. आप किताबें पढ़ सकते हैं. अपनी हॉबी पर काम कर सकते हैं.



गर्मी में हर दिन पीएं 'बेल का जूस'

मिलेंगे गजब के फायदे

गर्मियों में ज्यादातर जूस, फ्रूट या फिर रसदार चीजों का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है।

गर्मियों में ज्यादातर जूस, फ्रूट या फिर रसदार चीजों का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। साथ ही ये गर्मी से बचने में भी मदद करते हैं।

इसके लिए बेल का जूस या फिर बेल का शरबत का सेवन कर सकते हैं। ये आपको गर्मी से बचाने के साथ-साथ कई फायदे देता है। इसलिए आपको बेल के जूस या फिर शरबत का सेवन करना चाहिए। तो चलिए जान लेते हैं बेल का जूस पीने के फायदे।

बेल का जूस या फिर शरबत से मिलेंगे ये फायदे

1. डायबिटीज को कंट्रोल करता है

बेल का जूस या फिर शरबत में चीनी का प्रयोग नहीं किया जाता है और ये ब्लड शुगर को भी कंट्रोल करता है। इसके सेवन से शरीर को कई फायदे मिलते हैं।

2. बीपी को भी करता है कंट्रोल

जिन लोगों का बीपी हाई रहता है उनके लिए भी बेल का जूस एक बेहतर ऑप्शन है। बेल के जूस में कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल वाले गुण मौजूद होते हैं और ये शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है।

3. बढ़े हुए वजन को भी कम करता है

बेल में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। इसका सेवन करने से वजन कंट्रोल होता है और ये लंबे समय तक पेट को भरा हुआ रखता है।



4. इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है

बेल शरीर को ठंडक देता है और इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं। साथ ही इसके सेवन से खून भी साफ होता है और ये गर्मी से भी बचाव करता है।

बेल का जूस या शरबत के अन्य फायदे

- बेल का जूस या फिर शरबत का सेवन करने से कई बीमारियों बचा जा सकता है। जैसे- ब्रेस्ट कैंसर, हार्ट अटैक, स्किन डिजीज, हीट स्ट्रोक, डायरिया, डिहाइड्रेशन आदि।
- बेल के जूस या फिर शरबत में कई सारे विटामिन्स पाए जाते हैं। ये एक बेल एनर्जी बूस्टर होता है और इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है।
- बेल में मौजूद पोषक तत्व दिमाग को एक्टिव रखते हैं और तनाव, गर्मी और थकान से राहत देते हैं।
- बेल की तासीर ठंडी होती है और ये शरीर के तापमान को ठंडा रखने में मदद करती है।

ऐसे बनाएं बेल का जूस

बेल का जूस बनाने के लिए सबसे पहले आपको पकी हुई बेल लेनी है और इसके बाद इसे अच्छे से दो लें। इसके बाद एक बर्तन में इसका गूदा (पल्प) निकाल लें और इसे एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद इसे अच्छे से मैश कर लें और इसके बाद इसके बीज निकाल लें। इसके बाद बेल के गूदे को अच्छे से मैश कर लें और फिर इसे मिक्सी जार में डालकर इसका जूस बनाएं। इसके बाद अगर आपको जरूरत लगे तो इसमें दो चम्मच या फिर आवश्यकतानुसार बूरा डाल लें और फिर इसमें आइस क्यूब्स या बर्फ डालकर इसे सर्व करें।



नहीं साफ हो रहे चेहरे के पिंपल तो ट्राई करें ये फेसमास्क परेशानी से मिलेगी राहत

धूल, मिट्टी और प्रदूषण के कारण चेहरे पर मुहांसे होने लगते हैं। इस समस्या से राहत पाने के लिए लड़कियां कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं लेकिन फिर भी परेशानी नहीं दूर हो पाती। स्किन पर मौजूद एक्ने से राहत पाने के लिए आप ये होममेड मास्क इस्तेमाल कर सकते हैं। यह फेसमास्क नैचुरल होने के साथ-साथ स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेंगे। इसके अलावा इनका त्वचा पर इस्तेमाल करने से स्किन हाइड्रेट भी रहेगी। तो चलिए आपको बताते हैं इन 3 फेसमास्क के बारे में...

शहद और दालचीनी से बना मास्क

चेहरे के मुहांसे दूर करने के लिए आप शहद और दालचीनी से बना फेसमास्क इस्तेमाल कर सकते हैं।

सामग्री : दालचीनी पाउडर - 2 चम्मच , शहद - 2 चम्मच
कैसे करें इस्तेमाल- . सबसे पहले दोनों चीजों को एक कटोरी में डालें। . दोनों को मिक्स करके पेस्ट तैयार कर लें। तैयार पेस्ट को 15-20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं। तय समय के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

कच्ची हल्दी और शहद से बना फेसमास्क



कच्ची हल्दी में पाए जाने वाले एंटीबैक्टीरियल गुण त्वचा से मुहांसे दूर करने में मदद करते हैं।

सामग्री - कच्ची हल्दी - 2 चम्मच, शहद - 2

चम्मच, गुलाब जल - 2 चम्मच, टी-ट्री ऑयल - 2-3 बूंदें

कैसे करें इस्तेमाल: सबसे पहले एक कटोरी में कच्ची हल्दी डालें। इसके बाद इसमें शहद और गुलाब डल डालें। सारी चीजों को अच्छे से मिक्स करके इसमें टी ट्री ऑयल डालें।

मिश्रण को मिक्स करके त्वचा पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद त्वचा सादे पानी से धो लें। एक्ने की समस्या से काफी आराम मिलेगा।



टमाटर और नींबू से बना मास्क

सामग्री : टमाटर का गूदा - 3 चम्मच, नींबू का रस - 3-4 बूंदें

कैसे करें इस्तेमाल- सबसे पहले एक कटोरी में टमाटर का गूदा डालें। इसके बाद इसमें नींबू का रस मिक्स करें।

दोनों चीजों को अच्छे से मिक्स करके पेस्ट तैयार कर लें। 10-15 मिनट बाद सादे पानी से चेहरा धो लें।

बढ़ती उम्र में फिट और जवां दिखना चाहती हैं तो सोने से पहले करें ये काम

बढ़ती उम्र में फिट और जवां दिखना चाहती हैं, तो एक अच्छा नाइट रूटीन जरूर बनाएं। इसे अपनाने के कुछ दिनों बाद ही आपको बदलाव महसूस होने लगेगा। हमारी आदतें मिलकर रूटीन बनाती हैं। लंबे समय तक फिट और खूबसूरत दिखने के लिए अच्छा रूटीन बनाना बेहद

जरूरी होता है। लेकिन, हम अक्सर इस ओर ध्यान नहीं देते हैं। यहां तक कि कुछ लोगों का मानना है कि रूटीन बनाना और इसे रेगुलर तरीके से अपनाना बहुत मुश्किल होता है। जबकि, छोटे बदलावों का बड़ा प्रभाव दिख सकता है। यह निश्चित रूप से रूटीन का सच है। आपके द्वारा चुनी गई आदतों का आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर काफी असर पड़ता है। स्वस्थ आदतें, जो नियमित और लगातार अपनाई जाती हैं, आपको हेल्दी बनाने के साथ-साथ खूबसूरती को भी बढ़ाती हैं। हालांकि, हर कोई अद्वितीय है और हर किसी की जीवनशैली अलग है, लेकिन कुछ आम हेल्दी आदतें हैं, जिन्हें हर कोई बेहतर स्वास्थ्य के लिए अपना सकता है। इसलिए 3 ऐसे टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिसे रोजाना रात को सोने से पहले अपनाकर आप खुद में काफी बदलाव देख सकते हैं।

टिप्स-1

सुबह की हेल्दी शुरुआत के लिए 5 बादाम, 2 अखरोट और 1 चम्मच कद्दू और सूरजमुखी के बीजों को भिगोएं। साथ ही, 1 गिलास में तांबे के बर्तन में पानी डालकर रख दें। बादाम पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें प्रोटीन के साथ-साथ ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन-ई होता है। बादाम



में विटामिन-ए और ई आपकी त्वचा के लिए बहुत अच्छा होते हैं। इसके अलावा, बादाम एंटीऑक्सीडेंट का बहुत अच्छा स्रोत है और जब हम इसे भिगोते हैं, तो इसके लाभ कई गुना बढ़ जाते हैं। अखरोट में कॉपर, सेलेनियम, ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फास्फोरस जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं।

सूरजमुखी के बीज में मिनरल्स, विटामिन-ई, मैग्नीशियम, मैग्नीज आदि जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

टिप्स-2

बेहतर नींद के लिए सोने से कम से कम 1 घंटा पहले सभी गैजेट्स को बंद कर दें।

गैजेट्स से निकलने वाली

ब्लू लाइट का नींद पर नेगेटिव असर पड़ता है। स्मार्टफोन, लैपटॉप, टैब या इस तरह के गैजेट्स के स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट नींद के हार्मोन मेलोटीन को दबा देती है। इस वजह से नींद देर से आती है और अगली सुबह भी थकान महसूस होती है। स्क्रीन से निकलने वाली लाइट ही नहीं, बल्कि फोन से लगातार आने वाली बीप की आवाज भी नींद खराब कर सकती है। हर बार जब कोई नया नोटिफिकेशन आता है, तब हमें घबराहट होने लगती है।

टिप्स-3

अपने दिमाग को शांत करने के लिए कम रोशनी में 10 मिनट गहरी सांस लें। जब गहरी सांस ली जाती है, तब शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। यह ऑक्सीजन ब्लड के साथ मिलकर पूरे शरीर में प्रवाहित होता है। इससे बाँड़ी के सभी अंग अपना-अपना काम सही तरीके से कर पाते हैं, क्योंकि उन्हें ब्लड, ऑक्सीजन और आयरन मिलता है। गहरी सांस लेने से आपको हेल्थ से जुड़े कई फायदे मिलते हैं। इससे गुस्सा कम आता है, तनाव कम होता है, फोकस बढ़ता है, नींद अच्छी आती है और पाचन सही रहता है। इसके अलावा, इससे स्किन पर ग्लो आता है और बालों का झड़ना कम होता है।



11 साल की लीना रफीक ने किया अनोखा कारनामा बनाया आंखों की बीमारियों का पता लगाने वाला एप

अगर जहानत और कुछ करने का जज्बा हो तो उम्र बेमानी हो जाती है, कभी-कभी बच्चे वो कारनामा कर जाते हैं जिसको बड़े भी तसव्वुर नहीं कर पाते। अपनी इस सलाहियत को अंजाम तक पहुंचाया है महज 11 साल की बच्ची ने केरल की रहने वाली लीना रफीक ने आईफोन का इस्तेमाल करके एक अनूठी स्क्रीनिंग प्रक्रिया के माध्यम से आंखों की बीमारियों और अन्य स्थितियों का पता लगाने के लिए ऑर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर आधारित एक एप बनाया है।

ओग्लर आईस्कैन दिया एप को नाम

लीना ने एप्लिकेशन को 'ओग्लर आईस्कैन' का नाम दिया है और इसे उसने 10 साल की उम्र में ही क्रिएट कर लिया था। अब इस एआई एप के आविष्कार के एक साल बाद, लीना ने इसे एप स्टोर में जमा कर दिया है, जहां से आईओएस यूजर्स उसके एप तक पहुंच सकते हैं। हाल ही में लीना ने लिंकडइन पर अपनी इस लेटेस्ट अचीवमेंट को साझा किया। इससे पहले भी लीना ने महज छह साल की उम्र में, अपने स्कूल की विज्ञान प्रदर्शनी के लिए बिल्कुल शुरुआत से एक वेबसाइट बना डाली थी।

लिंकडइन पर साझा की एप से संबंधित जानकारी

ये डिवाइस कैसे काम करेगी इसकी इनफार्मेशन देने के लिए लीना ने लिंकडइन का सहारा लिया और एक वीडियो के जरिए इसे बताने की कोशिश की। लीना ने कहा कि उसका एप्लिकेशन

“एडवांस कंप्यूटर

विजन और मशीन लर्निंग” एल्गोरिदम का इस्तेमाल करके ओग्लर फ्रेम रेंज के अंदर आंखों का पता लगाने के लिए प्रकाश और रंग की तीव्रता, दूरी और लुक-अप पॉइंट जैसे तरह-तरह के मापदंडों का विश्लेषण कर सकता है। यह प्रकाश फटने की किसी भी मुश्किल हालात की पहचान करता है और यह भी कि क्या आंखें स्कैनर फ्रेम के ठीक अंदर स्थित हैं। एक बार स्कैन की क्वालिटी पुष्टा हो जाने के बाद, एप आर्कस, मेलानोमा, पर्टिंगियम और मोतियाबिंद जैसी संभावित आंखों की बीमारियों या स्थितियों का निदान करने के लिए प्रशिक्षित यानि trained मॉडल का उपयोग करता है। इस एप को बिना किसी तीसरे पक्ष के पुस्तकालय या पैकेज के स्विफ्टयूआई के साथ मूल रूप से विकसित किया गया था, और इस इनोवेटिव एप को जीवन में लाने के लिए मुझे छह महीने का शोध और विकास करना पड़ा।

एप बनाने के लिए सिखी कई चीजें

लीना ने कहा कि इसके लिए उन्होंने विभिन्न नेत्र स्थितियों, कंप्यूटर विजन, एल्गोरिदम, मशीन लर्निंग मॉडल और Apple iOS विकास के उन्नत स्तरों के बारे में काफी कुछ सीखा, जिसमें सेंसर डेटा, AR, CreateML, CoreML और बहुत कुछ चीजें शामिल हैं। हालांकि, ध्यान देने वाली बात है कि Ogler EyeScan केवल iPhone 10 और इसके बाद के जिसमें सेंसर डेटा, AR, CreateML, CoreML और बहुत कुछ चीजें शामिल हैं। हालांकि, ध्यान देने वाली बात है कि Ogler EyeScan केवल iPhone 10 और इसके बाद के संस्करण iOS 16+ को सपोर्ट करता है। लीना के इतनी कम उम्र के इस जादुई इनोवेशन से लोग बेहद प्रभावित हो रहे हैं और उन्हें बधाई दे रहे हैं।

हड्डियों को बनाना है मजबूत तो इन विटामिंस को करना होगा डाइट में शामिल



हड्डियों का घनत्व जितना अधिक होगा, उतना ही शरीर का वजन होगा. हड्डी अगर मजबूत होती है तो हमारी जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है लेकिन अगर हड्डियां कमजोर होती हैं तो कई तरह की परेशानियां सामने आ जाती हैं. सबसे ज्यादा दिक्कत तब होती है जब बुढ़ापे में हड्डियों में फ्रैक्चर होने का खतरा ज्यादा रहने लगता है. ज्यादा उम्र के लोगों में अक्सर ऑस्टियोपोरोसिस की बीमारी हो जाती है. इस बीमारी में हड्डियों के फ्रैक्चर होने का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है. दरअसल, 20 वर्ष तक हड्डियों का संपूर्ण विकास हो जाता है. लेकिन इसके बाद हड्डियों से पोषक तत्व रिसे नहीं, इसके लिए पौष्टिक तत्वों को डाइट में शामिल करना बहुत जरूरी है.

आमतौर पर लोग समझते हैं कि हड्डियों की मजबूती के लिए सिर्फ कैल्शियम ही पर्याप्त है लेकिन एक्सपर्ट के मुताबिक हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम के अलावा विटामिन डी, विटामिन के, विटामिन सी, प्रोटीन और कई अन्य तरह के मिनिरल्स की जरूरत होती है. इतना ही नहीं हड्डियों की मजबूती के लिए ग्रोथ हार्मोन, पिट्यूटरी ग्लैंड और प्रजनन हार्मोन का भी होना जरूरी है. इसलिए इन सभी चीजों को प्राप्त करने के लिए डाइट में सही चीजों का समावेश करना जरूरी है.

ये 3 विटामिंस हड्डियों की मजबूती के लिए है जरूरी

1. विटामिन सी

वेबएमडी की खबर के मुताबिक विटामिन सी इम्यूनिटी को बूस्ट करने के साथ ही हड्डियों से पोषक तत्वों को रिसने से बचाता है. साइट्रस फलों में विटामिन सी भरा होता है. साइट्रस फ्रूट के लिए संतरा, नींबू, कीवी, आंवला आदि का सेवन करें.

2. विटामिन डी

अगर शरीर में विटामिन डी नहीं होगा तो कैल्शियम शरीर में रुकेगा ही नहीं. विटामिन डी ही कैल्शियम को स्टोर कर के रखता है. विटामिन डी के लिए शकरकंद, मशरूम, टूना मछली, फोर्टिफाइड सेरेल, राइस, बादाम और ऑरेंज जूस का सेवन करें. इसके अलावा सबसे अधिक विटामिन डी की प्राप्त सूर्य की रोशनी से मिलती है.

3. विटामिन के

पबमेड जर्नल के मुताबिक विटामिन के हड्डियों में खनिज पदार्थों की डेंसिटी को बनाए रखता है. खासकर उन लोगों में जिन्हें ऑस्टियोपोरिसिस हुआ है. विटामिन के से हड्डियों में फ्रैक्चर का जोखिम बहुत कम हो जाता है.

ये भी जरूरी

1. पोटैशियम

कैल्शियम को शरीर में रोकने के लिए मैग्नीशियम और पोटैशियम की भी जरूरत होती है. इसलिए शरीर में पोटैशियम और मैग्नीशियम को बनाए रखने के लिए शकरकंद, अंजीर, बादाम, पालक, मशरूम, खीरा, हरी मटर, फूलगोभी, केला, ग्रेपफ्रूट, एप्रिकोट आदि का सेवन करें.

2. पर्याप्त प्रोटीन

प्रोटीन शरीर का बिल्डिंग ब्लॉक है. अगर प्रोटीन की कमी हो जाए तो फूड से कैल्शियम का अवशोषण सही से नहीं हो पाएगा. प्रोटीन के लिए दूध, दही, पनीर, मछली, ब्लैक बींस, मसूर की दाल, कॉर्न, सेलमॉन मछली, आलू, फूलगोभी, अंडा, ओट्स, टूना मछली, अमरूद, सीड्स आदि का सेवन करें. हालांकि बहुत ज्यादा प्रोटीन से भी कैल्शियम का शरीर में नुकसान हो जाता है. इसलिए प्रोटीन की संतुलित मात्रा हड्डियों के लिए जरूरी है.

शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाने के समुचित को ऊतकों तक ले जाने जैसी महत्वपूर्ण भूमिका शरीर में मौजूद रक्त ही करता है। शरीर के समुचित कार्य को सुनिश्चित करने के लिए रक्त को शुद्ध और विष मुक्त रखना बहुत जरूरी है। लेकिन कई बार बदलती लाइफस्टाइल और खानपान का खराब आदतें शरीर में टॉक्सिन्स का कारण बन जाती है। यह टॉक्सिन्स आपके रक्त को भी गंदा कर देते हैं। खून में मौजूद ये टॉक्सिन्स का कारण बन जाती है। यह टॉक्सिन्स आपके खून को गंदा कर देते हैं। खून में मौजूद ये टॉक्सिन्स कई गंभीर रोगों को जन्म दे सकते हैं। त्वचा संबंधी समस्याएं जैसे कील- मुंहासे, फुंसी-फोड़े और एलर्जी जैसी समस्याएं भी खून में गंदगी के कारण ही पैदा होती है। ऐसे में इन सब समस्याएं से बचने के लिए आप घर पर ही मौजूद कुछ देसी उपायों को आजमाकर अपने खून को साफ कर सकते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में...



इसके लिए पानी में तुलसी की पत्तियों को उबालकर उसका सेवन करने से लाभ मिलता है।

सेब का सिरका

सेब का सिरका पीने से शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकालने में मदद मिलती है। खून साफ करने के लिए आप सुबह खाली पेट सेब के सिरके में आधा छोटा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर पिएं। लेकिन अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर

दवा से नहीं इन घरेलू नुस्खों से करें खून को साफ, कोसों दूर रहेगी बीमारियां



नीम की पत्तियां

सुबह खाली पेट 4-5 नीम की पत्तियां चबाने से खून साफ साफ होता है। नीम की पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल, एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-फंगल गुण मौजूद होते हैं। खून में जमा टॉक्सिन्स को बाहर निकालने के लिए यह एक प्रभावी उपाय है।



तुलसी के पत्ते

तुलसी के पत्तों को एंटीबायोटिक गुणों से युक्त माना जाता है। खून को साफ करने के लिए विशेषज्ञ इसे काफी उपयोगी औषधि के रूप में जानते हैं।

खून में मौजूद विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालकर खून को साफ करने में यह काफी फायदेमंद है।



की समस्या है तो आप डॉक्टर की सलाह के बाद ही इसका सेवन करें।

हल्दी का दूध

हल्दी एंटी बैक्टीरियल, एंटी-फंगल, एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होती है।

रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करने से शरीर में जमा गंदगी को बाहर निकालने में मदद मिलती है और खून साफ होता है।

नींबू

नींबू विटामिन सी और सिट्रिक एसिड से भरपूर होता है। नींबू पानी बेहतरीन डिटॉक्स ड्रिंक्स में से एक है। आप रोज सुबह खाली पेट नींबू पानी में शहद मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं।



ये 5 ड्रिंक्स करेंगे बाँडी को डिटॉक्स

शरीर में से बाहर निकलेगी सारी गंदगी

आयुर्वेद में ऐसी कई सारी औषधियां बताई गई हैं जो शरीर को बीमारियों से दूर रखने में मदद करती हैं। इन उपायों को अपनाकर आप शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। इसके अलावा इसमें बाँडी को डिटॉक्स करने के भी तरीके बताए गए हैं। आज आपको कुछ ऐसे आयुर्वेदिक ड्रिंक्स बताते हैं जो शरीर में से विषैले पदार्थ निकालने में मदद करेंगी। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में..

अदरक और नींबू

अदरक एक बहुत ही शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट माना जाता है यह शरीर में से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अलावा यह एक प्राकृतिक एंटीइंफ्लेमेटरी पोषक तत्व भी माना जाता है जो सूजन कम करने में मदद करता है। वहीं नींबू विटामिन-सी का बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है यह आपकी इम्यूनिटी पॉवर मजबूत करने में मदद करता है। ऐसे में इन दोनों चीजों से तैयार चाय का सेवन करके आप बाँडी को डिटॉक्स कर सकते हैं।

कैसे बनाएं चाय?

- सबसे पहले 30-40 ग्राम अदरक को कटूकस कर लें।
- फिर एक गिलास पानी गैस पर चढ़ाएं और इसमें कटूकस किया हुआ अदरक डालें।
- जैसे पानी में उबाल आने लगे तो गैस बंद कर दें।
- इसमें नींबू का रस मिलाएं। आपकी अदरक और नींबू की चाय बनकर तैयार है।
- मिठास के लिए शहद मिलाएं और आप इसका स्वाद ले सकते हैं।

जीरा, धनिया और सौंफ

इन तीनों चीजों से तैयार ड्रिंक शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करेगी। इसके अलावा यह ड्रिंक आपका पाचन भी स्वस्थ रखने में मदद करती है।

कैसे बनाएं?

- सबसे पहले एक चम्मच जीरा, धनिया और सौंफ, गर्म पानी में 5-10 मिनट के लिए डालें।
- जैसे उबाल आने लगे तो गैस बंद कर दें।
- शहद मिलाकर चाय का स्वाद लें।

एलोवेरा का जूस

एलोवेरा त्वचा के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें पाए जाने वाले गुण पाचन को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। एलोवेरा की ताजी पत्तियां से जेल निकाल लें। इन्हें एक गिलास पानी के साथ ब्लेंड करें। इसके बाद इन्हें पी लें। यदि आपको स्वाद कड़वा लगे तो आप इसमें थोड़ा शहद भी मिला सकते हैं।

हल्दी और शहद से तैयार दूध

हल्दी और शहद से तैयार दूध का सेवन करके आप बाँडी को डिटॉक्स कर सकते हैं। हल्दी में पाए जाने वाले गुण सूजन दूर करने, पाचन सुधारने और इम्यूनिटी मजबूत करने में मदद करते हैं। हल्दी को दूध और शहद में मिलाकर पीने से शरीर में से विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं। एक पैन में एक कप गर्म दूध डालें और उसमें एक चुटकी हल्दी और एक चम्मच शहद मिलाएं। सारी चीजों को अच्छे से मिक्स करके गर्मा-गर्म पिएं। इससे शरीर में मौजूद विषैले पदार्थ बाहर निकालने में मदद मिलेगी।

त्रिफला

त्रिफला शरीर में से विषैले पदार्थ निकालने में मदद कर सकता है। इसे आंवला, हरड़ और बहेड़ा के चूर्ण से तैयार किया जाता है ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकलेंगे।

कैसे करें तैयार?

- त्रिफला चूर्ण को गर्म पानी में 5-10 मिनट के लिए भिगोएं।
- मिठास के लिए आप इसमें शहद मिला सकते हैं।
- जैसे यह गुनगुना होने लगे तो इसका सेवन करें। शरीर में से विषैले पदार्थ आसानी से निकल जाएंगे।

लिवर के लिए दवा से कम नहीं हैं ये 7 सुपरफूड्स!

आज ही कर लें अपने डाइट में शामिल

लिवर हमारे शरीर का बहुत ही जरूरी हिस्सा है क्योंकि ये शरीर का मुख्य कार्य करता है। अगर सीधे तौर पर कहा जाए तो आप जो भी खाते हैं इसे पचाने के लिए लिवर हमारी मदद करता है। साथ ही जहां बॉडी डिटॉक्स करने की बात की जाती है तो वो काम भी हमारा लिवर करता है। ये हमारे शरीर से

टॉक्सिनस निकालने का काम करता है। यह प्रमुख रूप से प्रोटीन का निर्माण करता है और साथ ही जरूरी पोषक तत्व को फैट में परिवर्तित करता है। शरीर के इतने अहम हिस्सा का ख्याल रखना भी बहुत जरूरी है क्योंकि लिवर हेल्दी रखेगा तो ही आप भी हेल्दी रहेंगे, वरना आपको कई बीमारियां घेर सकती हैं। आइए आपको बताते हैं ऐसे 7 सुपरफूड्स के बारे में जो आपके लीवर को हेल्दी रखेगा...

बैरीज

लीवर को हेल्दी रखने के लिए आप कई तरह की बैरीज का सेवन कर सकती हैं जैसे ब्लूबेरी, रसबेरी, क्रैनबेरी आदि। आपको बता दें कि इन बैरीज में पॉलीफेनोल्स नाम का एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह हमारी इम्यूनटी बेहतर करने का काम करते हैं। इसके अलावा यह कोशिकाओं की प्रतिक्रिया को बढ़ाकर सूजन को भी कम करते हैं। जिससे लीवर को बीमारियों से दूर रखा जा सकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों को कंप्लीट पैकेज माना जाता है। इन सब्जियों पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैंगनीज मौजूद होते हैं। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों और हानिकारक रसायनों को नष्ट करने में लीवर की मदद करते हैं। इसके अलावा हरी पत्तेदार सब्जियों में बहुत से अन्य पोषक तत्व भी होते हैं जो आपको बहुत सी शारीरिक और मानसिक समस्याओं से बचाकर रखते हैं।

चुकंदर

चुकंदर का सेवन आमतौर पर वजन घटाने के लिए किया जाता है।



लेकिन ये लीवर के लिए बहुत गुणकारी है। दरअसल चुकंदर में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो लीवर को ऑक्सीडेटिव डैमेज और सूजन की समस्या से बचाकर रखते हैं। इसके अलावा चुकंदर के यह गुण

नेचुरल डीटॉक्सी-फिकेशन एंजाइम को भी बढ़ाने का काम करते हैं।

खट्टे फल

अगर आप खट्टे फलों का सेवन करते हैं तो ये आपके लीवर के लिए किसी दवा से कम नहीं है। दरअसल खट्टे फलों के अंदर साइट्रिक एसिड, विटामिन सी, पोटेशियम आदि पाए जाते हैं। यह शरीर में ऊर्जा को बढ़ाते हैं और सूजन को कम करते हैं। साथ ही यह लीवर को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करते हैं।

लहसुन

लहसुन तो हर किचन में इस्तेमाल किया जाता है। ये खाने को टेस्टी बनाने के अलावा लीवर को साफ करने के लिए जाना जाता है। लहसुन के अंदर सेलेनियम नाम का खनिज पदार्थ होता है जो लीवर को भी बाहर निकालने का कार्य करता है। साथ ही लहसुन के अंदर एलिसन, विटामिन सी, और बी 6 पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह सभी लीवर के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

केला

केला कई सारी बीमारियों का इलाज करने में मदद करता है। पेट संबंधित, अपच की समस्या, कमजोरी लगने पर केले का सेवन कर सकते हैं। दरअसल, जब लीवर पर सूजन आती है तो खाना आसानी से नहीं पचता है। डॉक्टर की सलाह से केले का सेवन कर सकते हैं।

सेब

लोग कहते हैं रोज एक सेब खाओ, डॉक्टर से दूर रहो। बता दें सेब लीवर को भी डिटॉक्स करता है। सेब शरीर में ऑयल की कमी को दूर करता है। इसमें मौजूद पेक्टिन तत्व कोलेस्ट्रॉल, डाइजेस्टिव सिस्टम को ठीक करता है।



मेंटल हेल्थ के लिए फायदेमंद हो सकते हैं निगेटिव इमोशन

इसे टालने की बजाए चैलेंज के रूप में स्वीकार करें, इससे मन प्रसन्न रहता है

हर व्यक्ति के मन में कई बार निगेटिव इमोशन आते हैं, लेकिन लोग इसे बुरा मानकर टालने की कोशिश करते हैं। इतना ही नहीं कई बार वे इससे दुखी भी होने लगते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। कई बार निगेटिव इमोशन आपकी मेंटल हेल्थ के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इसके लिए जरूरी है कि आप इसे चैलेंज की तरह लें। इससे आपका मन भी प्रसन्न रहता है। हाल ही में हुए एक रिसर्च में यह बात सामने आई है।

दरअसल, हम अपने आगामी जीवन और काम को लेकर परेशान हो जाते हैं। अपने साथ के लोगों पर नाराज होने लगते हैं। अक्सर ही हमारे इमोशन हमारे अच्छे-बुरे बर्ताव को प्रभावित करते हैं। हम अपने इमोशन को कैसे आंकते हैं और उस पर कैसे व्यक्त करते हैं इसका बहुत फर्क हमारे जीवन में पड़ता है। इमोशन नाम के जर्नल में प्रकाशित इस शोध में शोधकर्ताओं ने मानव व्यवहार और उसके भावनाओं के संबंध पर रिसर्च प्रस्तुत की है।

निगेटिव फीलिंग्स वाले लोग जीवन से कम संतुष्ट हैं

इस रिसर्च में साफ हुआ कि ऐसे लोग जो आदतन निगेटिव फीलिंग्स, जैसे उदासी, डर या गुस्सा आदि से घिरे रहते हैं, अन्य लोगों की तुलना में ज्यादा घबराहट और अवसाद जैसे अनुभवों का सामना करते हैं। ऐसे लोग अपने

खुशहाल जीवन से भी कम ही संतुष्ट होते हैं।

शोध में यह भी सामने आया है कि अक्सर शरीर के बढ़ने के साथ ही लोग अपने निगेटिव इमोशन का सामना करने की बजाय उसे हेल्दी और बेहतर मानने लगते हैं। ये उनके मानसिक स्वास्थ्य पर खराब असर डालता है।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले में इमोशन का अध्ययन करने वाले सामाजिक मनोवैज्ञानिक आइरिस मौस का कहना है कि हम में से कई लोगों का विश्वास है कि इमोशन होना ही खराब बात है और हमारे मेंटल हेल्थ की स्थिति के जिम्मेदार इमोशन ही हैं। मगर ऐसा नहीं है। अधिकतर बार इमोशन हानिकारक नहीं होते हैं। इमोशन के लिए कहा जा सकता है कि ये एक ऐसा निर्णय है जिसमें अंत में दुखी होने की संभावना बनी रहती है। भावनाओं को टालना या दबाना उल्टा भी पड़ सकता है।

इमोशन का विरोध करना जरूरी है, भागने से नकारात्मकता बढ़ती है

क्लीवलैंड क्लिनिक में इमोशन पर रिसर्च करने वाली डॉ. अमांडा शालक्रॉस का मानना है कि जो विरोध करता है, वह बना रहता है। जब आप अपने इमोशन से भागते हैं तो आप लंबे समय तक नकारात्मक मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का अनुभव करने के लिए मजबूर हैं।

चारधाम यात्रा की बन रही है योजना



इन दिनों उत्तराखंड में चारधाम यात्रा चल रही है, जिसके लिए देश के विभिन्न हिस्सों से बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंच रहे हैं। जून के आखिर में जम्मू-कश्मीर में अमरनाथ यात्रा भी होने वाली है। यदि जरूरी सावधानियां बरतें, तो पहाड़ों की दुर्गम यात्रा के दौरान स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से बचे रहकर यात्रा का भरपूर आनंद ले सकते हैं।

मैदानी इलाकों से आ रहे श्रद्धालु पहाड़ों की यात्रा के अभ्यस्त नहीं होते हैं, ऐसे में उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इनमें हाइपोथर्मिया (अधिक ठंड में शरीर के तापमान में तेजी से गिरावट) और हाई एल्टीट्यूड (ऊंचे पर्वतीय स्थान) के कारण होने वाली समस्याएं सामने आती हैं। हृदयरोगियों के लिए यह यात्रा कहीं अधिक जोखिम भरी होती है।

अधिक ऊंचाई से होने वाली दिक्कतें

ऊंचाई वाले इलाकों में यात्रा के दौरान फेफड़े और मस्तिष्क संबंधी परेशानियां अधिक होती हैं। सबसे आम सिंड्रोम एक्यूट माउंटेन सिकनेस है, जो आमतौर पर चढ़ाई के कुछ घंटों के भीतर शुरू होता है। इसमें सिरदर्द के साथ भूख नहीं लगना, मिचली, उल्टी, नौद में खलल, थकान और चक्कर आना प्रमुख लक्षण हैं। अधिक ऊंचाई पर ऑक्सीजन कम होने से हाइपोक्सिया हो सकता है। पहाड़ों पर कम तापमान में नदी के ठंडे पानी में स्नान करने से बचना चाहिए। इससे हाइपोथर्मिया हो सकता है, जिससे कंपकंपी, धीमी आवाज, धीमी सांस और भ्रम की स्थिति हो सकती है। हाइपोथर्मिया से दिल का दौरा पड़ने, श्वसन प्रणाली की विफलता, यहां तक कि मृत्यु का भी खतरा हो सकता है।

हाइपोथर्मिया में क्या करें

गर्दन, छाती या कमर पर गर्म और सूखी सिकाई करें। गर्म पानी या शरीर पर गर्म पानी की थैली न रखें।

व्यक्ति को हवा से बचाएं, खासकर गर्दन और सिर के आसपास।

गर्म कपड़े पहनाएं। कंबल ओढ़ाएं।

अगर गर्म पानी की बोतल या किसी केमिकल वाले गर्म पैक का इस्तेमाल करते हैं, तो इसे पहले एक तौलिये में लपेट लें। व्यक्ति को गर्म व मीठा पेय पीने को दें।

शरीर को हीटिंग लैप या गर्म पानी से नहाकर गर्म न करें। हाथ और पैर को भी गर्म करने का प्रयास न करें। क्योंकि इस स्थिति में किसी के अंगों को गर्म करने या मालिश करने से हृदय और फेफड़ों पर दबाव पड़ सकता है।

यात्रा के दौरान सावधानियां

हाइड्रेशन (पानी का भरपूर सेवन), पर्याप्त पोषण, ऊनी कपड़े और कपड़ों की कई परतें, धीमी चढ़ाई और भरपूर आराम से हाइपोथर्मिया से बचे रह सकते हैं।

अधिक ऊंचाई पर दिन की यात्रा करने पर विचार करें और फिर सोने के लिए कम ऊंचाई पर लौटें।

एसिटोजोलमाइड का उपयोग बचाव और अधिक ऊंचाई की बीमारी के दौरान उपचार दोनों के लिए किया जाता है।

इसके अलावा एस्पिरिन, पैरासिटामॉल, इबुप्रोफेन भी उपयोगी दवाएं हैं। हालांकि, डॉक्टर की सलाह के बाद ही इनका इस्तेमाल करना चाहिए।

महिला, बुजुर्ग, बच्चे और पहले से बीमार व्यक्तियों में हाइपोथर्मिया, हाइपोक्सिया और उच्च ऊंचाई की बीमारी होने का अधिक जोखिम रहता है। बुजुर्ग, बीमार या जो कोविड संक्रमित हो चुके हैं, संभव हो तो अपनी यात्रा स्थगित कर दें। यात्रा शुरू करने से पहले हर उम्र के लोग अपनी स्वास्थ्य जांच अवश्य कराएं।

खानपान का रखें विशेष ध्यान

पहाड़ों पर अधिक ऊर्जा खपत के चलते अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। इस दशा में उच्च प्रोटीन और पर्याप्त वसा वाले कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहार लें। प्रतिदिन तीन से चार लीटर पानी, नारियल पानी और फलों का रस पिएं।

सूखे मेवे सेहत के लिए उपयोगी हैं।

थकान से बचने के लिए छह सप्ताह पहले आयरन युक्त आहार का सेवन बढ़ा सकते हैं। खाली पेट यात्रा ना करें।

क्यों होती है शरीर में पानी की कमी

शुष्क हवा और तेजी से सांस लेने से पहाड़ी स्थानों पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शुष्क मुंह, होठ व नाक, सिर दर्द, थकान व सुस्ती, गहरी-तेज सांस, कमजोर नाड़ी, चक्कर आना, तापमान में गिरावट, कम रक्तचाप और मांसपेशियों में ऐंठन शरीर में पानी की अधिक कमी के लक्षण हैं। पानी का सेवन बढ़ाने के साथ-साथ फल और सब्जियां खाकर भी

सांस लेने में परेशानी, अत्यधिक थकान व कमजोरी, मानसिक भ्रम, सिर दर्द जैसे लक्षण हो सकते हैं।

व्यक्ति को हवादार कमरे में रखकर और ऑक्सीजन देकर प्राथमिक देखभाल दी जा सकती है।

हालत में सुधार न होने पर नजदीकी चिकित्सा सुविधा की मदद लें।

अचानक घबराहट या सांस फूलने पर

ऊंचाई चढ़ना बंद कर दें और आराम करें। राहत मिलने के बाद धीमी गति से चढ़ना शुरू करें।

अगर राहत नहीं मिलती है, तो जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता लें।

गंभीर मामलों का इलाज नाक के माध्यम से दिए गए ऑक्सीजन के साथ-साथ एसिटोजोलमाइड, डेक्सामेथासोन या दोनों दवाओं के साथ किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए डॉक्टर का परामर्श जरूरी है।

40 वर्ष से अधिक उम्र के लोग रखें इन बातों का ध्यान

ठंड से रक्त नलिकाएं सिकुड़ती हैं, जिससे रक्त संचार बाधित होता है। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति को भी यह समस्या हो सकती है। बीमार होने से बचने के लिए 2,500 मीटर से ऊपर की



डिहाइड्रेशन को रोक सकते हैं।

हृदय रोगी क्या करें

कोरोनरी धमनी रोग के ज्ञात मामले वाले लोगों को ऊंचाई वाले क्षेत्रों में जाने से बचना चाहिए।

हृदय रोगियों को 4,500 मीटर से अधिक ऊंचाई की यात्रा से बचना चाहिए।

दिल की बीमारी वाले यात्रा से पहले डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें, आवश्यक दवाएं जरूर साथ ले जाएं।

अस्थमा, सांस या फेफड़े के रोगी

अस्थमा के रोगी ज्यादा ऊंचाई की यात्रा कर सकते हैं, लेकिन आश्वस्त हो लें कि अस्थमा नियंत्रण में है।

ऊनी कपड़ा, ऊनी दुपट्टा और फेस मास्क पहनें।

गर्म पेय से हाइड्रेटेड रहें।

अस्थमा की दवा हमेशा अपने पास रखें।

ऑक्सीजन लेवल 90 या इससे नीचे आने पर

अगर ऑक्सीजन का स्तर 90 या इससे नीचे आ जाता है, तो

ऊंचाई पर धीरे-धीरे यात्रा करें।

हेलीकॉप्टर से सीधे उच्च ऊंचाई वाले क्षेत्रों तक पहुंचने से बचना चाहिए। संभव हो तो 2,500 मीटर से ऊपर जाने से पहले उच्च ऊंचाई के अभ्यस्त होने के लिए दो से तीन दिन का समय लें।

एक दिन में 500 मीटर से अधिक चढ़ने से बचें। हर 600 मीटर से 900 मीटर के बीच एक दिन आराम अवश्य करें।

धूमपान और शराब से बचें।

अभ्यस्त होने तक पहले 48 घंटों तक व्यायाम और शराब से परहेज भी लक्षणों के जोखिम को कम कर सकता है।

यदि एक्यूट माउंटन सिकनेस है तो अभ्यस्त होने तक चढ़ाई की सलाह नहीं दी जाती है।

अचानक बर्फबारी होने पर

अचानक बर्फबारी हाइपोथर्मिया का कारण बन सकती है।

बर्फ में खेलने से परहेज करें और अत्यधिक ठंड से खुद को बचाएं।

ऊनी कपड़े और जैकेट पहनें।

गर्म पानी पीकर खुद को हाइड्रेटेड रखें।

अपने बच्चे को आज ही मोबाइल से करें दूर



उपयोग करने से उन्हें अल्पसंख्यक विकार विकसित हो सकते हैं।

नींद नहीं आती है:-

बच्चों को रात में मोबाइल फोन का उपयोग करने से उनकी नींद नहीं आती है जो उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। सामाजिक संबंधों में कमी होती है:- बच्चों को लंबी समय तक मोबाइल फोन का उपयोग करने से उनके सामाजिक संबंधों में कमी हो सकती है। वे आमतौर पर अपने फोन पर अधिक समय बिताते हैं और वास्तविक जीवन से अलग हो जाते हैं।

शिक्षा पर प्रभाव:

इससे बच्चों की शिक्षा पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है क्योंकि एक बार मोबाइल की लत लगने के बाद बच्चों का पढ़ाई में मन नहीं लगता है जो कि नुकसान दायक है।

छोटी उम्र के बच्चों के फोन के उपयोग के आंकड़े चौंकाने वाले हैं। मात्र डेढ़ वर्षीय बच्चा 5 घंटे तक मोबाइल में खोया रहता है। माता-पिता को बच्चे के फोन ज्ञान पर गर्व होता है। मगर बच्चे के रोने या किसी तरह की ज़िद करने पर बहलाने के लिए फोन देना उसे इस नई लत का गुलाम बनाने का पहला कदम है। बच्चों को मोबाइल से दूर रखना बहुत जरूरी होता है क्योंकि मोबाइल फोन का उपयोग बच्चों के लिए नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। निम्नलिखित कुछ कारण हैं जो इस बात को साबित करते हैं:-

दृष्टि कमजोर हो सकती है:-

बच्चों को लंबी समय तक मोबाइल फोन का उपयोग करने से उनकी दृष्टि कमजोर हो सकती है।

विकार विकसित हो सकते हैं:-

बच्चों को लंबी समय तक मोबाइल फोन का



बाल कहानी



फूलों की चोरी

से बहुत खुशी थी कि आजकल विजय शैतानी छोड़कर काम में लगा रहता है।

विजय ने एक एक करके सारे बीज क्यारी से निकाल कर फेंक दिये और सौरभ से बदला लेने का उपाय सोचने लगा। इधर सौरभ और सीमा प्रति-दिन विजय के पास आते और पौधों के निकलने का इंतजार करते। विजय मन ही मन उन्हें कोसता रहता। बदले की आग उसके दिल में इतनी भर गई कि उसने रात ही रात सौरभ को मजा चखाने की योजना बना ली। दूसरे दिन सुबह सीमा और सौरभ ज्यों ही बगीचे में आये उनकी नजरें ठहर गईं। वे आश्चर्य से टूटी हुई डालियों और मसले हुये फूलों की यह दुर्दशा देखकर

सौरभ और सीमा बगीचे में बैठे हुए, रंग बिरंगे फूलों को बड़े प्यार से देख रहे थे। उन्हें इस बात की बहुत खुशी थी कि उनकी मेहनत से आज सभी फूल मुस्कुरा रहे थे। दोनों भाई बहन को फूलों से बहुत प्यार था। उनके इस मासूम जीवन के दो ही तो काम थे। लगन से पढ़ना और तरह तरह के फूलों की क्यारी लगाना, प्रति दिन सुबह शाम फूलों में पानी डालना, निराई करना आदि उनका मुख्य काम था। पढ़ाई से फुरसत पाते ही वे अपने बगीचे की देखभाल में जुट जाते। अपने इन होनहार बच्चों पर उनके मम्मी पापा भी गर्व करते थे। सीमा के पड़ोस में रहने वाला सौरभ का दोस्त विजय उससे मन ही मन बहुत चिढ़ता था। क्योंकि विजय की कामचोरी और लापरवाही को देखते हुए उसकी माँ कहती रहती थी। सौरभ को देखो कितना काम करता है। फिर भी कक्षा में प्रथम आता है। यह सुनकर विजय कट कर रह जाता था। सौरभ तो विजय को अपना सच्चा दोस्त मानता था, और प्रत्येक सुख दुख में उसे अपना साथी बनाता था।

किन्तु विजय हीन भावना से भरा हुआ था वह बिना मेहनत के सौरभ की बराबरी कर लेना चाहता था। सौरभ के बगीचे में लगे हुए फूलों को देखकर विजय ने भी फूल लगाना चाहा। उसने सौरभ से बीज आदि के बारे में पूछा, सौरभ ने खुशी खुशी विजय को मण्डी ले जाकर अच्छे फूलों के बीज दिलवाये और दूसरे दिन तीनों ने मिलकर उन बीजों को क्यारी में लगाया। उस दिन विजय रात भर सौरभ के बगीचे का ही स्वप्न देखता रहा। उसने देखा कि रंग बिरंगे फूलों के बीच वह खेल रहा है और मम्मी-पापा दोनों उसे शाबाशी दे रहे हैं। मगर दो-तीन दिन बीत जाने पर भी जब बीजों से अंकुर नहीं निकले तो विजय की सहनशक्ति जवाब दे गई। उसे सौरभ पर शक होने लगा कि कहीं उसने खराब बीज तो नहीं डाल दिये और उसने क्यारी के सभी बीज खोज खोजकर निकालने शुरू कर दिये। विजय की माँ इस बात

वे बहुत दुखी हुए इस घटना ने सौरभ और सीमा की रातों की नींद छीन ली थी। वे हर समय अपने फूलों के सोच में ही डूबे रहते, खाने पीने तथा पढ़ने में भी मन नहीं लग रहा था।

दोनों मिलकर चोर का पता लगाने की योजना बना रहे थे। अचानक सीमा को एक उपाय समझ में आया। उन्होंने बाजार जाकर तारकोल का एक डिब्बा खरीदा और चुपचाप लाकर लॉन में रख दिया। रात में मम्मी पापा के सो जाने पर दोनों भाई बहन लॉन में आ गये। तारकोल का डिब्बा गरम करके गेट के पास फैला दिया। और वहीं कोने में छिपकर बैठ गये। थोड़ी देर बाद ही उन्होंने देखा एक काला साया गेट की तरफ बढ़ रहा है। सीमा घबराने लगी। किन्तु सौरभ ने उसे साहस दिलाया। साये ने ज्यों ही गेट पर हाथ लगाया सौरभ ने टॉर्च की तेज रोशनी उस पर डाली। साया तुरंत भागने की कोशिश करने लगा किन्तु तारकोल में उसके पैर बुरी तरह चिपक चुके थे।

अँधेरे में उसका चेहरा देखते ही सीमा चिल्ला उठी विजय तुम.....। घबराहट और चोरी के भय से विजय रोने लगा उसने सौरभ के पैर पकड़ लिये और अपने इज्जत की भीख माँगने लगा। मित्र मैं अपने किये पर बहुत शर्मिन्दा हूँ ये बात अंकल आंटी को मत बताना नहीं तो मैं किसी को मुँह दिखाते लायक नहीं रहूँगा।

शंका का भूत अब मेरे सर से उतर चुका है। सौरभ और सीमा ने उसको क्षमा कर दिया और सुबह विजय के साथ बाजार जाकर उसे फिर से बीज दिलाये और उन्हें मिल कर क्यारी में लगाया कुछ ही दिनों में उन बीजों में नन्हें नन्हें अंकुर निकल आये। सौरभ ने विजय से कहा वो बीज शंका के थे इसलिये अंकुर नहीं निकला तो अच्छा हुआ, किन्तु ये बीज तो हम लोगों की दोस्ती के हैं जिसमें प्यार का ये अंकुर निकला है।

इसकी देखभाल ध्यान से करनी है।

केले के छिलके को मत फेंकिए.... लाभदायी फायदे

केले के छिलकों में केले से भी ज्यादा मात्रा में फाइबर होता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मददगार होता है। परिणामस्वरूप मोटापे को भी कम करता है।

भारतीय घरों में पके केले और कच्चे केले का इस्तेमाल बहुतायात में किया जाता है। कच्चे केले से कई तरह के व्यंजन और पके केले का अधिकतर उपयोग

शेक बनाने या सलाद के रूप में किया जाता है।

इसे वजह बढ़ाने से लेकर तो वजन घटाने तक के लिए

अलग-अलग प्रकार उपयोग में लिया जाता है।

आपको बता दें कि इसके छिलकों में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, एंटी फंगल, फाइबर आदि पोषक तत्व होते हैं।

आपको यह बात भी जानकर हैरानी होगी कि हमारे स्वास्थ्य के लिए केले का छिलका भी उतना ही फायदेमंद है, जितना की इसके अंदर का फल।

1 केले के छिलकों में ल्यूटिन नामक तत्व पाया जाता है, जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करता है।

2 केले के छिलकों में ट्रिप्टोफेन नाम का एक तत्व होता है, जिसकी वजह से सुकून की नींद आने में मदद मिलती है।



3 केले का छिलके खून साफ करने और कब्ज आदि को खत्म करने में भी मदद करते हैं।

4 एक स्टडी के मुताबिक अगर 3 दिन तक रोजाना केले के 2 छिलके खाए जाएं तो शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन की मात्रा 15 फीसदी तक बढ़ जाती है। ये मूड को अच्छा रखने में भी मदद करते हैं।

5 केले का छिलका शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं को टूटने से रोकता है। लेकिन इसमें पीले छिलकों के मुकाबले कच्चे हरे केले का छिलका ज्यादा फायदेमंद होता है।

6 केले का छिलका त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है, ये चेहरे के कील-मुंहासों, मस्से, झुर्रियां, दाद आदि को मिटाने में मदद करता है।

7 केले के छिलकों में केले से भी ज्यादा मात्रा में फाइबर होता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मददगार होता है। परिणामस्वरूप मोटापे को भी कम करता है।

आम को खाने से पहले क्यों भिगोया जाता है?



आम को पानी में भिगोने से अत्यधिक phytic acid कम होता है जिससे शरीर में हीट उत्पाद नहीं होती।



आम को भिगोकर रखने से केमिकल एवं पेस्टिसाइड का प्रभाव कम होता है।



आम को बिना भिगोए खाने से आपके शरीर एवं चेहरे पर मुंहासों की समस्या हो सकती है।



आम को भिगोने से phytochemical की अत्यधिक मात्रा कम होती है जिससे वजन नहीं बढ़ता।

गर्मी का मौसम आम के बिना अधूरा है और हमें गर्मी आने से पहले आम का इंतजार होता है, इसी कारण से आम को फलों का राजा कहा जाता है। आप में से कई लोग आम खाने से पहले उन्हें 1-2 घंटे तक पानी में भिगोकर रखते होंगे, पर क्या आपको इसके पीछे का कारण पता है? आयुर्वेद के अनुसार आम को खाने से पहले उसे 1-2 घंटे पानी में भिगोकर रखना चाहिए ताकि आपको पेट की समस्या, मुंहासों की समस्या व अन्य समस्या का सामना न करना पड़े। इसके साथ ही आम को पानी में भिगोकर रखने के कई फायदे हैं, तो चलिए इस लेख के ज़रिए जानते हैं पूरी जानकारी...

क्या है आम को भिगोकर रखने के फायदे?

1. अत्यधिक फाइटिक एसिड होता है कम आम में फाइटिक एसिड नामक तत्व पाया जाता है जो हमारे शरीर में आयरन, जिंक और कैल्शियम का अवशोषण करने से रोकता है और हमारे शरीर में हीट उत्पाद करता है। आम को 1-2 घंटे पानी में भिगोने से अत्यधिक फाइटिक एसिड बाहर हो जाता है।
2. केमिकल के प्रभाव को करता है कम आम में कई तरह के केमिकल और पेस्टिसाइड का प्रयोग किया जाता है, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। आम को भिगोकर रखने से

केमिकल एवं पेस्टिसाइड का प्रभाव कम होता है।

3. आम की गर्मी होती है कम आम हमारे शरीर में गर्मी उत्पाद करता है, जिसके कारण कई लोगों को पेट की समस्या होने लगती है। अगर आप आम को बिना भिगोए खाएंगे तो आपके शरीर एवं चेहरे पर मुंहासों की समस्या हो सकती है।
4. वजन कम करने में सहायक आम में फाइटोकेमिकल मौजूद होता है, जिसकी अत्यधिक मात्रा से आपके शरीर में वजन बढ़ने के समस्या हो सकती है। अगर आप आम को पानी में भिगोकर रखते हैं तो अत्यधिक फाइटोकेमिकल की मात्रा कम हो जाती है।

ट्राय करें कच्चे आम की चटपटी सब्जी

एक बार जरूर ट्राय करें कच्चे आम की चटपटी सब्जी, आ जाएगा मजा आपने कच्चे आम से तो कई चीजें बनाकर खाई होंगी मगर क्या आपने कभी कच्चे आम की सब्जी खाई है? कच्चे आम की सब्जी को गुड़ के साथ बनाया जाता है। रोटी या परांठे के साथ खाने में यह बहुत उम्दा लगती है।
जानिए विधि-

कच्चे आम की सब्जी की सामग्री:-

जीरा-1 चम्मच

सौंफ पाउडर-1 चम्मच

लाल मिर्च पाउडर-1 चम्मच

चीनी-1 चम्मच

तेल-1 चम्मच

हींग-एक चुटकी

हल्दी पाउडर-1 चम्मच

नमक-स्वादानुसार

कच्चे आम की सब्जी बनाने की विधि:-

कच्चे आम की सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले कच्चे आम को टुकड़ों में काट लें। फिर एक भगोने में पानी गरम करें तथा इसमें गुड़ डालकर पिघला लें। गुड़ को निरंतर चलाते हुए इसका पेस्ट बना लें। जब गुड़ घुल जाए तो गैस बंद करके पानी को साइड में रख दें। फिर कच्चे आम लें तथा उसे पानी में भिगोकर कुछ देर के लिए रख दें। थोड़ी देर पानी में भिगोने के पश्चात् इनके



छिलके उतार लें फिर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर रख लें। अब गैस पर कड़ाही चढ़ाएं तथा इसमें तेल डालकर गर्म करें। तेल के गर्म होने पर सामग्री मुताबिक जीरा और हींग डालकर तड़काएं। हल्का सा चलाएं एवं फिर मसालों में हल्दी, लाल मिर्च, जीरा एवं नमक डालकर मिक्स कर दें। अब मिश्रण में कच्चे आम डालकर मिक्स कर दें। 5 मिनट तक ढककर पकाएं फिर इसमें गुड़ का पानी डालकर मिक्स कर दें। अब मिश्रण को मीडियम फ्लेम पर ढककर पकाएं जब तक आम अच्छी प्रकार गल ना जाए। आपकी खट्टी मिट्टी कच्चे आम की सब्जी तैयार है। इसे परांठे के साथ लुत्फ उठाएं।



तात्या टोपे को बचपन से ही युद्ध में रुचि थी

1. तात्या टोपे का जन्म 16 फरवरी 1814 को एक मराठी ब्राह्मण परिवार में नासिक (महाराष्ट्र) के नजदीक येवला में हुआ था। उनके पिता का पांडुरंग राव तथा माता का नाम रुक्माबाई था। तात्या टोपे का असली नाम रामचंद्र पांडुरंग राव टोपे था।

2. तात्या टोपे को बचपन से ही युद्ध और सेनानी कार्यों में अधिक रुचि थी, चूंकि पिताजी पेशवा बाजीराव के यहां पर बड़े पद पर आसीन थे। लेकिन बाजीराव द्वितीय को अंग्रेजों से युद्ध में हार का सामना करना पड़ा और अपना राज्य, क्षेत्र छोड़कर जाना पड़ा। इसके बाद वह उत्तर प्रदेश के कानपुर बिठूर में जाकर बस गए। उन्हीं के पीछे-पीछे तात्या टोपे का परिवार भी बिठूर में जाकर बस गया।

3. तात्या टोपे/ रामचंद्र आजीवन अविवाहित थे।

4. तात्या टोपे का असली नाम रामचंद्र पांडुरंग राव था, लेकिन सभी प्यार से उन्हें तात्या कहकर पुकारते थे। तात्या टोपे के इस नाम के पीछे दो कहानी हैं। पहली वह किसी तोपखाने में नौकरी करते थे इसलिए उन्हें टोपे कहा जाने लगा था। दूसरी कहानी है बाजीराव द्वितीय ने उन्हें एक बेशकीमती टोपी थी, जिसे वह बड़े ठाठ-बाट के साथ पहनते थे। हालांकि किसी पर रौब नहीं जमाते थे। लेकिन इस टोपी के बाद से उन्हें तात्या टोपे कहा जाने लगा।

5. तात्या टोपे दिमाग से बहुत तेज थे। वह हर युद्ध की रणनीति बखूबी तरीके से बनाते थे। हालांकि कई बार उन्हें हार का सामना भी करना पड़ा लेकिन वह कभी अंग्रेजों के चुंगल में नहीं फंसे। अंग्रेजी लेखक रहे सिलवेस्टर ने लिखा कि, 'तात्या टोपे का हजारों बार पीछा किया लेकिन वह कभी किसी के हाथ नहीं आए। कभी तात्या टोपे को पकड़ने में सफलता हासिल नहीं हुई।

6. तात्या टोपे ने ईस्ट इंडिया कंपनी में भी काम किया। बंगाल आर्मी की तोपखाना रेजीमेंट में काम किया था, लेकिन हमेशा उनका अंग्रेजों से छत्तीस का आंकड़ा रहा।

7. 1857 की क्रांति के दौरान रानी लक्ष्मीबाई का तात्या टोपे ने भरपूर साथ दिया था। उनके साथ मिलकर अंग्रेजों को हराने की पूरी नीति बनाई थी।



8. तात्या टोपे ने अपने संपूर्ण जीवन में अंग्रेजों के खिलाफ करीब 150 युद्ध पूरी वीरता के साथ लड़े थे। इस दौरान युद्ध में उन्होंने करीब 10 हजार सैनिकों को मार गिराया था।

9. विशेष कर सन 1857 की क्रांति में अहम भूमिका निभाने वाले तात्या टोपे के प्रयासों को आज भी याद किया जाता है। उनकी युद्ध करने की नीति और चतुराई से वह अक्सर अंग्रेजों के चुंगल में आने से बच जाते थे। एक जगह से युद्ध में नाकामयाब होने पर वह दूसरे युद्ध की तैयारी में जुट जाते थे। उनके इस रवैये से अंग्रेजों का नाक में दम निकल गया था।

10. 15 अप्रैल को तात्या टोपे का कोर्ट मार्शल किया गया था। जिसमें उन्हें मौत की सजा सुनाई गई। 18 अप्रैल को तात्या टोपे को सायं 5 बजे भारी भीड़ के बीच बाहर लाया गया। अंग्रेजों ने सैंकड़ों की तादाद में मौजूद लोगों के बीच उन्हें फांसी की सजा दी गई। हालांकि फांसी के दौरान तात्या टोपे के चेहरे पर किसी तरह की शिकंजा या निराशा के भाव नहीं थे। फांसी के दौरान उनका चेहरा दृढ़ता से भरा दिख रहा था। ऐसे महान क्रांतिकारी तात्या टोपे ने आजादी की जंग अंग्रेजों को धूल चटाई थी।

कौन थीं फ्लोरेंस नाइटिंगेल?

फ्लोरेंस नाइटिंगेल को आधुनिक नर्सिंग आंदोलन की जन्मदाता माना जाता है। फ्लोरेंस का जन्म 12 मई 1820 को हुआ था। ज़िंदगीभर रोगियों की सेवा करने वाली फ्लोरेंस की याद में हर साल 12 मई को यानी उनके जन्म दिन को वर्ल्ड नर्सिंग डे के रूप में मनाया जाता है। फ्लोरेंस का अपना बचपन बीमारी और शारीरिक कमजोरी की चपेट में रहा। फ्लोरेंस के हाथ बहुत कमजोर थे। इसलिए वह 11 साल की उम्र तक लिखना ही नहीं सीख सकी। बाद में फ्लोरेंस ने लैटिन, ग्रीक, गणित की औपचारिक शिक्षा ली। गणित फ्लोरेंस का प्रिय विषय हुआ करता था। जब 17 वर्ष की उम्र में फ्लोरेंस ने अपनी मां से कहा कि वो आगे गणित पढ़ना चाहती है, तब उनकी मां ने यह कहकर उनका विरोध किया कि गणित औरतों के पढ़ने का विषय नहीं होता है। आखिरकार बहुत दिनों तक परिवार वालों को मनाने के बाद फ्लोरेंस को गणित पढ़ने की इजाजत मिल गई। 22 साल की उम्र में फ्लोरेंस ने नर्सिंग को अपना करियर बनाने का फैसला किया। उन दिनों अच्छे घर की लड़कियां नर्स बनने के बारे में सोचती भी नहीं थी। उस पर से फ्लोरेंस एक संपन्न परिवार की लड़की थी। उनका यह फैसला उनके परिवार वालों को पसंद नहीं आया। जब सन 1854 में ब्रिटेन, फ्रांस और तुर्की ने रूस के खिलाफ युद्ध छेड़ दिया। युद्ध में घायलों के उपचार के लिए कोई सुविधाएं उपलब्ध नहीं थी। वहां के अस्पतालों में गंदगी पसरी हुई थी। वहां की स्थिति इतनी विकट थी कि घाव पर बांधने के लिए पट्टियां भी उपलब्ध नहीं हो पा रही थी। देश की रक्षा के खातिर सीमा पर लड़ रहे सैनिकों की इतनी दयनीय दशा होने के बावजूद वहां की सेना महिलाओं को बतौर नर्स नियुक्त करने के पक्ष में नहीं थी। आखिरकार फ्लोरेंस अपनी महिला नर्सों के समूह के साथ अधिकारिक रूप से युद्धस्थल पर पहुंची। वहां पर भी उन सभी को केवल इसलिए उपेक्षा का सामना करना पड़ा क्योंकि वे महिलाएं थीं। इस बीच रूस ने जवाबी हमला कर दिया। रूस के सैनिकों की संख्या

50,000 थी, जिनका सामना केवल 8000 ब्रिटिश सैनिकों ने किया नतीजतन छह घंटों में 2500 ब्रिटिश सैनिक घायल हो गए। उस समय अस्पतालों की दशा पहले से ज्यादा दयनीय हो गई। ऐसे समय में फ्लोरेंस नाइटिंगेल के मार्गदर्शन में सभी नर्सें जख्मी सैनिकों की सेवा में जुट गईं। वे दिन-रात एक कर सैनिकों का उपचार करने में मदद करती रही। अस्पताल की साफ सफाई से लेकर मरहम-पट्टी तक का काम उन्होंने किया। वे मरीजों के लिए खाना भी खुद बनाती थीं। उनके सोने के लिए एक कमरा तक नहीं था। इतनी विपरीत परिस्थितियों में वे घायलों की सेवा में जुटी रही। इसी दौरान फ्लोरेंस ने आंकड़े व्यवस्थित ढंग से एकत्रित करने की व्यवस्था बनाई। अपने गणित के ज्ञान का प्रयोग करते हुए फ्लोरेंस ने जब मृत्युदर की गणना की तो पता चला कि साफ-सफाई पर ध्यान देने से मृत्युदर साठ प्रतिशत कम हो गई है। नाइटिंगेल की सेवा को देखकर सैन्य अधिकारियों का रवैया भी बदल गया। इस मेहनत और समर्पण के लिए फ्लोरेंस का सार्वजनिक रूप से सम्मान किया गया और जनता ने धन एकत्रित करके फ्लोरेंस को पहुंचाया ताकि वह अपना काम निरंतर कर सके। युद्ध खत्म होने के बाद भी वे गंभीर रूप से घायल सैनिकों की सेवा और सेना के अस्पतालों की दशा सुधारने के अपने काम में लगी रही। सन 1858 में उनकी काम की सराहना रानी विक्टोरिया और प्रिंस अल्बर्ट ने भी की। फिर फ्लोरेंस के अथक प्रयासों का सुखद परिणाम सन 1860 में आर्मी मेडिकल स्कूल की स्थापना के रूप में मिला। इसी वर्ष में फ्लोरेंस ने नाइटिंगेल ट्रेनिंग स्कूल की स्थापना की। इसी साल फ्लोरेंस ने नोट्स ऑन नर्सिंग नाम की पुस्तक का प्रकाशन किया। यह नर्सिंग पाठ्यक्रम के लिए लिखी गई विश्व की पहली पुस्तक है। रोगियों और दुखियों की सेवा करने वाली फ्लोरेंस खुद भी 1861 में किसी रोग का शिकार हो गई, इसकी वजह से वे छह सालों तक चल नहीं सकी। इस दौरान भी उनकी सक्रियता बनी रही। वे अस्पतालों के डिजाइन और चिकित्सा उपकरणों को विकसित करने



की दिशा में काम करती रही। साथ में उनका लेखन कार्य भी जारी रहा। उन्होंने अपना पूरा जीवन गरीबों, बीमारों और दुखियों की सेवा में समर्पित किया। फ्लोरेंस ने इसके साथ ही नर्सिंग के काम को समाज में सम्मानजनक स्थान दिलवाया। इससे पूर्व नर्सिंग के काम को हिकारत की नजरों से देखा जाता था। फ्लोरेंस के इस योगदान के लिए सन 1907 में किंग एडवर्ड ने उन्हें 'आर्डर ऑफ मेरिट' से सम्मानित किया। 'आर्डर ऑफ मेरिट' पाने वाली पहली महिला फ्लोरेंस नाइटिंगेल ही हैं।

फ्लोरेंस के बारे में कहा जाता है, कि वह रात के समय अपने हाथों में लालटेन लेकर अस्पताल का चक्कर लगाया करती थी। उन दिनों बिजली के उपकरण नहीं थे, फ्लोरेंस को अपने मरीजों की इतनी फिक्र हुआ करती थी कि दिनभर उनकी देखभाल करने के बावजूद रात को भी वह अस्पताल में घूमकर यह देखती थी कि कहीं किसी को उनकी जरूरत तो नहीं है। फ्लोरेंस की इस पहल से विश्वभर के कई रोगियों को अपनी परेशानियों से निजात मिली और आज अस्पतालों में नर्सों को सम्मानित दर्जा देने के साथ-साथ इस बात पर विश्वास किया जाता है कि रोगी केवल दवाओं से ठीक नहीं होता, उसके स्वस्थ होने में देखभाल का योगदान, दवाओं से अधिक होता है। रोगियों और घायलों की सेवा करने वाली फ्लोरेंस को 'लेडी विथ दि लैंप' का नाम मिला था और उन्हीं की प्रेरणा से महिलाओं को नर्सिंग क्षेत्र में आने की प्रेरणा मिली थी। 90 वर्ष की उम्र में फ्लोरेंस नाइटिंगेल का निधन 13 अगस्त, 1910 को हो गया।

क्यों नहीं छापता आरबीआई अनगिनत नोट?

आज के दौर में बढ़ती महंगाई को देखते हुए हमें कभी न कभी ये खयाल जरूर आया होगा कि भारतीय रिजर्व बैंक अनलिमिटेड नोट क्यों नहीं छापता है जिससे देश में बढ़ती महंगाई और गरीबी से राहत मिले? आपको बता दें कि आरबीआई के ज्यादा नोट छापने से देश की महंगाई कम नहीं बल्कि और ज्यादा बढ़ जाएगी। इसलिए आरबीआई अपनी मुद्रा नीति और वित्त मंत्रालय के अनुसार ही नोट छापता है। नोट छापने का कांसेप्ट पूरी तरह से सप्लाई और डिमांड पर निर्भर करता है और इस कांसेप्ट को आप एक उद्धरण के रूप में समझ सकते हैं-

मान लीजिए कि 2 व्यक्ति एक देश में रहते हैं और उनकी आय 20 रुपये प्रतिवर्ष है साथ ही उस देश में खाने के लिए सिर्फ चावल ही मिलता है।

इस देश में 20 रुपये के 1 किलो चावल है और हर साल इस देश में 2 किलो चावल का उत्पादन होता है।

अगर सरकार ज्यादा नोट छापने लग जाए तो आपकी आय 20 रुपये से बढ़कर 40 रुपये हो जाएगी पर इसके बाद भी चावल तो हर साल 2 किलो ही उत्पाद होगा।

ज्यादा पैसा होने के कारण चावल 20 रुपये प्रति किलो से बढ़कर 40 रुपये प्रति किलो मिलने लगेगा। इस वजह से डिमांड बढ़ेगी और सप्लाई कम रहेगी जो इन्फ्लेशन (मुद्रास्फीति) अर्थात् महंगाई की स्थिति को बढ़ावा देगा।

ज्यादा नोट छापने से हमारी अर्थव्यवस्था के कुछ मुख्य पहलुओं पर प्रभाव पड़ सकता है। चलिए जानते हैं इन मुख्य पहलुओं के बारे में-

1. मुद्रास्फीति : आरबीआई के ज्यादा नोट छापने के कारण अर्थव्यवस्था में मुद्रास्फीति बढ़ सकती है क्योंकि देश में कैश फ्लो ज्यादा होने के कारण डिमांड बढ़ेगी, पर सप्लाई सामान्य ही रहेगी जिसके कारण बाजार में महंगाई होगी।



2. सकल घरेलू उत्पाद (सकल घरेलू उत्पाद) : ज्यादा कैश फ्लो होने के कारण हमारे देश की जीडीपी पर भी प्रभाव पड़ेगा क्योंकि नोट छापने के लिए आरबीआई को विदेशी मुद्रा और सोना रिजर्व रखना पड़ता है। ज्यादा नोट छापने के कारण विदेशी मुद्रा कम होगी जो भारत के विकास की गति को धीमा बताएगी जिससे जीडीपी पर प्रभाव पड़ेगा।

3. न्यूनतम आरक्षित प्रणाली : आरबीआई 1956 से न्यूनतम आरक्षित प्रणाली के आधार पर नोट छापता है जिसमें आरबीआई को नोट छापने के लिए न्यूनतम 200 करोड़ की राशि रिजर्व करनी पड़ती है। यह राशि सोना व विदेशी मुद्रा के रूप में होती है। ज्यादा नोट छापने के लिए ज्यादा फंड की जरूरत होती है अगर ये न्यूनतम राशि नियंत्रित न हो तो अर्थव्यवस्था में संकट आ सकता है।

4. पुराने नोट के बदले नए नोट : आरबीआई नए नोट पुराने नोट के बदले छापता है, जो नोट फटे या पुराने हो तो लोग उन्हें उनके बैंक में जाकर बदल सकते हैं। आरबीआई उन नोट के बदले में नए नोट छापता है।

आपको एकदम गोरा बना देगी ये चीज

ये बात तो सभी को पता है की नारियल हमारी ब्यूटी के लिए बहुत फायदेमंद होता है, आज तक आपने कई बार अपनी ब्यूटी को निखारने के लिए नारियल के तेल, क्रीम और पानी का इस्तेमाल किया होगा, पर क्या आपको पता है इन चीजों के अलावा नारियल की राख भी ब्यूटी के लिए बहुत फायदेमंद होती है,



नारियल की राख के इस्तेमाल से ना केवल आपका रंग गोरा हो सकता है बल्कि इसके इस्तेमाल से कोहनी, अंडर आर्म्स और गर्दन के कालेपन को भी दूर किया जा सकता है, आप इसे घर में भी आसानी से बना सकती हैं नहीं तो ये मार्किट में भी एक्टिवेटेड चारकोल के नाम से मिल सकता है। आइये जानते हैं नारियल की राख के **ब्यूटी फायदे-**

1- अपने रंग को गोरा बनाने के लिए सबसे पहले नारियल

की राख को एक बाउल में डाल ले, अब इसमें एलोवेरा जेल और शहद डालकर अच्छे से मिक्स करे और फिर इसे अपने चेहरे पर लगा ले, जब ये सूख जाये तो हाथों की मदद से इसकी परत को चेहरे से निकाल दे, और ठण्डे पानी से धो लें।

लगातार कुछ दिनों तक इसके इस्तेमाल से

आपका रंग दूध की तरह गोरा हो जायेगा, आप इसे गर्दन, अंडर आर्म्स और कोहनी पर भी इसी तरह से लगा सकती है,

2- घर में नारियल की राख बनाने के लिए नारियल के छिलके को जला ले, जब ये अच्छे से जल जाये तो इसे मिक्सी में डालकर पीस ले, और फिर एक महीन छन्नी से छान ले, फिर इसे एक एयरटाइट डिब्बे में बंद कर के रख दे और इस्तेमाल करे।



आई गलगला से है
मौसी,

चाची सदर बाजार से।

मामा आए स्कूटर से,

मामी आई कार से।

नहीं पता ये सब क्यों आए,

क्यों आए हैं बिना बुलाए।

क्या रसगुल्ले लेकर आए,

या फिर मुझे चिढ़ाने आए?

दादाजी भी तो आए हैं,

जो कल उठे बुखार से।

कारण क्या है, क्यों यह हलचल,

खुशियों के पैगाम

तेरा जनम दिवस
बेटा कल।

शाम तलक नाना आएंगे,

अजब-गजब-सा कुछ लाएंगे।

चक्की वाली बुढ़िया आई,

बुआ के परिवार से।

किरणें उजलीं, धूप सुनहली,

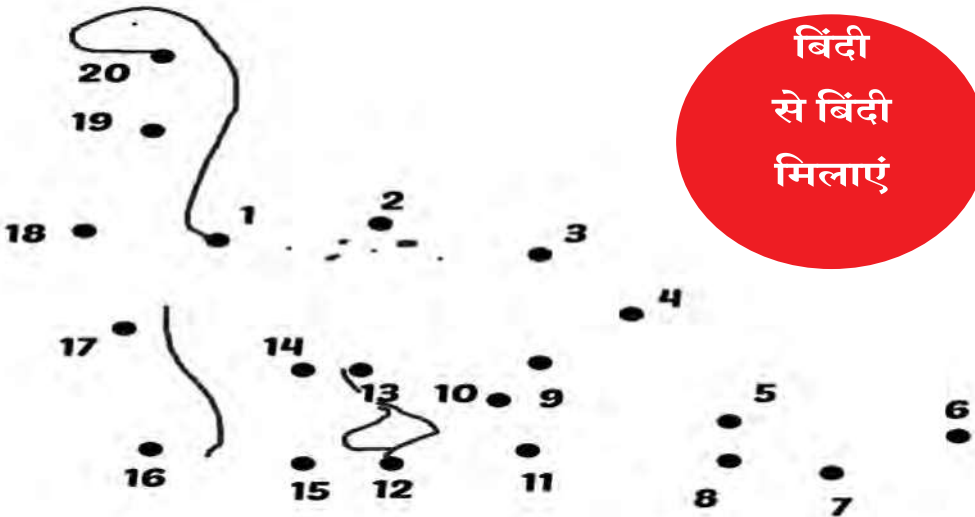
बगिया लाल हरहरी पीली।

कल का दिन मस्ती का होगा,

तेरा जनम दिवस कल होगा।

खुशियों के पैगाम मिलेंगे,

तुमको सब संसार से।



भारत की इस जगह पर है ओम बीच

जिसके आगे मालदीव और मॉरिशस भी फीके

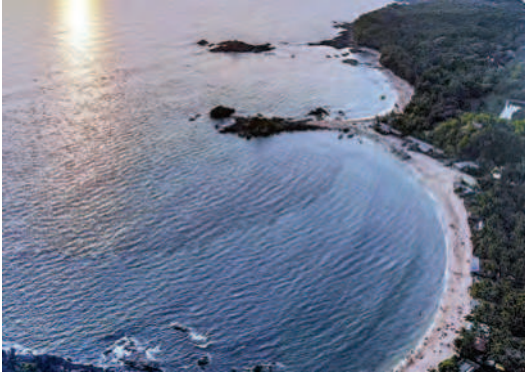
कर्नाटक का गोकर्ण एक ऐसा पीसफुल डेस्टिनेशन है, जो आपकी ट्रैवल डायरी से मिस नहीं होना चाहिए. आइए तस्वीरों में देखिए इसकी खूबसूरती.

गोवा की तरह भारतीय राज्य कर्नाटक का गोकर्ण भी टूरिस्ट को लुभाने वाली जगह है, गोकर्ण का शानदार नजारा यहां से वापिस के आने के बाद भी आपकी आंखों से ओझल नहीं होगा. यहां आने के बाद मन को शांति मिलती है.

गोकर्ण में चार बीच हैं- कुडल, ओम, हाफ मून और पैराडाइस बीच. लेकिन इन सब में से सबसे खास ओम



गोकर्ण अपने स्वादिष्ट समुद्री भोजन और स्थानीय व्यंजनों के लिए भी जाना जाता है. शहर के कई रेस्टोरेंट ऐसे हैं, जहां आपको फ्रेश सी फूड और दक्षिण भारतीय व्यंजन खाने को मिलेंगे.



बीच है. ओम शेष होने की वजह से ही इसका नाम ऐसा नाम रखा गया है. इस बीच के आखिर में भगवान शिव का भी मंदिर है.

समुद्र तटों के अलावा, गोकर्ण में ट्रेकिंग का मजा भी उठाया जा सकता है, जो आपको शहर के खूबसूरत जंगलों और पहाड़ियों की ओर ले जाते हैं. यहां की एक पहाड़ी की चोटी पर महाबलेश्वर मंदिर स्थित है, जहां से अरब सागर शानदार दृश्य दिखता है.



गोकर्ण वास्तव में एक ऐसी छिपी हुई जगह है, जहां की खूबसूरती की अलग ही बात है. बीच पर रिलैक्स करने से लेकर यहां के इतिहास को जानने तक- हर चीज में आपको मजा आएगा.



गर्मियों में भी शाईनी और सॉफ्ट रहेंगे हेयर्स इन तरीकों से बालों में लगाएं गुलाब जल

चेहरे की खूबसूरती बढ़ाना वाला गुलाब जल त्वचा के साथ-साथ बालों के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसका बालों में इस्तेमाल करने से बालों से जुड़ी

समस्याओं से

छुटकारा दिलवाने में राहत मिलती है। इसके अलावा गुलाब जल बालों को सॉफ्ट और शाईनी बनाने में मदद करता है। यदि आपके बाल रुखे और बेजान हैं तो इसका बालों में



इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें पाए जाने वाला विटामिन-ए, विटामिन-बी3 और सी स्कैल्प हाइड्रेट करने और सिर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा गुलाब जल बालों में लगाने के बालों की ग्रोथ भी बढ़ेगी। गर्मियों में गुलाबजल सिर पर लगाने से सिर को ठंडक मिलती है। इसके अलावा यह स्कैल्प का पीएच लेवल भी बैलेंस रखता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि गुलाब जल कैसे आप बालों में इस्तेमाल कर सकती हैं...

मुल्तानी मिट्टी के साथ

इस मौसम में आप बालों में मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिलाकर बालों में लगा सकते हैं इससे बालों की चिपचिपाहट कम होगी और बाल सॉफ्ट बनेंगे।

कैसे करें इस्तेमाल - सबसे पहले आधा बाउल गुलाब जल में 2 चम्मच मुल्तानी मिट्टी मिलाएं। दोनों चीजों को मिक्स करके बालों के स्कैल्प पर लगाएं। 20-25 मिनट

बाद बाल सादे पानी से धो लें। इस हेयरमास्क का इस्तेमाल आप हफ्ते में 2 बार कर सकते हैं।

नारियल तेल के साथ

गर्मी में बालों को पोषण देने और बालों की तेजी से ग्रोथ के लिए आप गुलाब जल का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपके बालों को नमी देगा और इन्हें पोषण भी मिलेगा।

कैसे करें

इस्तेमाल - एक कप गुलाब जल में 4-5

चम्मच नारियल तेल मिलाएं। दोनों चीजों को मिक्स करके तैयार मिश्रण बालों में कंडीशनर के रूप में लगाएं। 20-30 मिनट बाद बाल सादे पानी से धो लें। इससे बालों में चमक आएगी और बाल शाईनी भी बनेंगे।

एलोवेरा

एलोवेरा को गुलाब जल के साथ मिलाकर लगाने से हेयर्स सूर्य की हानिकारक किरणों से बचेंगे और आपके बाल स्ट्रॉंग भी बनेंगे।

कैसे करें इस्तेमाल - 5 चम्मच गुलाब जल में 2-3 चम्मच एलोवेरा जेल डालें। दोनों चीजों को मिक्स करके बालों और स्कैल्प पर अच्छे से लगा लें। 2 घंटे के बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें।

गुलाब जल से धोएं बाल

गर्मी के मौसम में आप बालों को गुलाब जल से धो सकती हैं। यह बालों को मॉइश्चराइज करने में मदद करेगा और उन्हें पोषण देकर मजबूत बनाने में मदद करेगा।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का ग्विवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512