

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



19 नवंबर 2023

ओटीटी और  
फिल्मों में नजर  
आ चुकी एकट्रेस  
अनुप्रिया  
गोयनका सोशल  
मीडिया संसनी  
बनी हैं



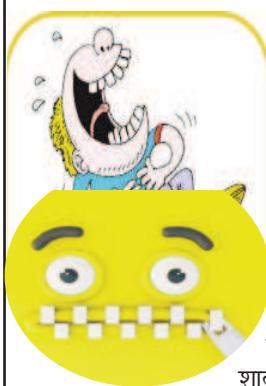
पप्पू परीक्षा हॉल में  
परेशान था।  
टीचर- क्या हुआ सवाल  
मुश्किल है?  
लड़का- नहीं सर,  
तो छत को क्या देख रहे हो  
पप्पू- सर मैं तो सोच रहा हूं  
इस सवाल का उत्तर किस जैव में है।



टीचर - अगर कोई स्कूल के सामने बम रख जाए तो तुम क्या करेगे?  
छात्र - एक-दो घंटे देखेंगे,  
अगर कोई ले जाता है, तो ठीक है।  
वरना स्टाफ रूम में रख देंगे।



एक फार्म का मालिक एक दिन सभी मुर्गियों से बोलता है-  
कल से सबको दो-दो अंडे देने हैं, जो नहीं देगी उसे मैं काट डालूंगा।  
अगली सुबह सब मुर्गियों ने दो-दो अंडे दिए मगर एक ने सिर्फ एक ही अंडा दिया।  
मालिक ने इसकी वजह पूछी तो वह मुर्गी बोली,  
“जनाब, यह भी आपके डर से दिया वरना मैं तो मुर्गा हूं।



पिता ने पूछा- बेटा तू फेल कैसे हो गया?  
बेटा- पापा पेपर में प्रश्न ही ऐसे आए थे जो मुझे पता नहीं थे  
पिता- अच्छा...तो फिर तुमने उत्तर कैसे लिखे?  
बेटा- मैंने भी उत्तर ऐसे लिखे, जो मास्टर को पता नहीं थे।

पति- मुझे समझदार औरत से शादी करनी चाहिए थी।  
पत्नी- समझदार औरत तुमसे कभी शादी ही नहीं करती।  
पति- बस, मुझे यही साबित करना था...!



एक आदमी डॉक्टर के पास चेकअप के लिए गया।

डॉक्टर- आपको आराम की बहुत ही ज्यादा जरूरत है।

नींद की गोली दे  
रहा हूं।  
अपनी  
बीवी  
को  
खिला  
देना।

टीचर- संजू यमुना नदी कहां बहती है?  
संजू- जमीन पर  
टीचर- नक्शे में बताओ कहां  
बहती है?  
संजू- नक्शे में कैसे बह सकती है,  
नक्शा गल नहीं जाएगा।

टीटू ऑफिस में लेट पहुंचा,  
बॉस- कहां थे अब तक?  
टीटू- जी वो गलफ्रिंड को कॉलेज छोड़ने गया था।  
बॉस- शटअप, कल से ऑफिस टाइम से आना नहीं तो खैर नहीं,  
टीटू- ठीक है तो अपनी बेटी को खुद ही कॉलेज छोड़ देना।  
बॉस बेहोश!



# अपने चिंतित पार्टनर को 5 टिप्पणी मदद से महसूस कराएं सुरक्षित

कहते हैं प्यार करना आसान होता है लेकिन इसे निभाना उतना ही मुश्किल हो सकता है। आपकी एक गलती आपसी प्यार को कम करने के लिए काफी है। एक दूसरे के साथ जन्मों-जन्मों का वादा करने वाले साथी अगर किसी कारण अपने पार्टनर को धोखा देता है तो उस पर विश्वास करना बेहद मुश्किल हो जाता है। अक्सर दो पार्टनर्स के बीच एक चिंतित पार्टनर का होना आम बात है। चाहें वो आपके प्रति अपने प्यार को जाहिर करने के बाद चिंतित हो या फिर आगे क्या होगा, इस सोच ने उनकों परेशान कर रखा हो। ऐसी स्थिति में एक पार्टनर का काम होना चाहिए कि वो अपने साथी को समझे और उनकी असुरक्षित सोच को बदलने की कोशिश करें।

हर किसी की लाइफ में कोई ऐसा इंसान जरूर होता है, जिससे वो भावनात्मक रूप से बहुत ज्यादा जुड़े होते हैं। लगाव का होना सभी के लिए अलग हो सकता है, लेकिन

चिंताजनक लगाव के मामले में रिश्ते में सुरक्षित महसूस करना हर पार्टनर के लिए जरूरी है। विश्वास के साथ जब उनकी जरूरतें पूरी हो जाती हैं, तो वो धीरे-धीरे असुरक्षित लगाव से निकलकर सुरक्षित लगाव की शैली में आ सकते हैं। इसलिए आज हम कुछ ऐसे टिप्पणी लेकर आए हैं जो आपके चिंतित पार्टनर को सुरक्षित महसूस करवाने में मददगार साबित हो सकते हैं।

## 1. अपने शब्दों को पूरा करने की कोशिश करें:

आपने अपने पार्टनर से जो वादा कर रहे हैं उसे पूरा जरूर करने की कोशिश करें। कई बार जाने-अनजाने में हम अपने पार्टनर से वादा कर देते हैं लेकिन जब उसे पूरा करने की बात आती है तो टाल देते हैं, जिससे आपका पार्टनर असुरक्षित महसूस कर सकता है।

## 2. आपसे कर सकता है ज्यादा उम्मीद

अगर आपको पता है कि आपका पार्टनर काफी सोचता है या वो एक चिंतित पार्टनर जैसा है तो आपको कुछ भी

**रिलेशनशिप को लेकर क्या आपको पार्टनर ज्यादा चिंतित है? जो हुआ नहीं उसका पहले ही सोचकर खुद को असुरक्षित महसूस करते हैं?**



**रिश्ते की मजादूरी के लिए अपनाएं 5 टिप्पणी**

बताने से पहले जरूर सोचना चाहिए। चिंतित पार्टनर आपसे उम्मीद करना शुरू कर देता है और फिर वो भविष्यवाणी भी करने लगते हैं, लेकिन ऐसे में आपको उन पर गुस्सा नहीं करना चाहिए और ना ही कुछ गलत बोलना चाहिए।

## 3. फीलिंग की करें रिस्पेक्ट

चिंतित पार्टनर आपकी हर छोटी बातों पर बहुत गौर कर सकते हैं। ऐसे पार्टनर्स जिन्हें ऑवरथिंकर्स भी कहा जाता है उनके लिए आपके द्वारा बोले

गए हर शब्द मान्य रखते हैं। इसलिए आपको उन्हें सुरक्षित महसूस करवाने के लिए हमेशा उनकी फिलिंग की कद्र करनी चाहिए।

## 4. समझने की करें कोशिश

अगर आपको पता है कि आप एक चिंतित पार्टनर के साथ रिलेशनशिप में हैं तो उन्हें आपको पहले समझना चाहिए। कई बार वो अपनी बातों से आपको गुस्सा या इरिटेट कर सकते हैं, लेकिन ऐसी स्थिति में आपको उन्हें पहले समझने की कोशिश करनी चाहिए। ये उनके प्यार जताने का तरीका भी हो सकता है, जो उन्हें असुरक्षित महसूस होने के दौरान ऐसा करने पर मजबूर कर देता है।

## 5. रिश्ते में भावनाओं को साझा करना जरूरी

रिश्ते चाहे कैसा भी हो, दो प्यार करने वाले अगर आपसी भावनाओं को साझा नहीं करते हैं तो चिंतित पार्टनर के मन में कई सवाल उठने शुरू हो जाते हैं। उनके लिए किसी पर भरोसा करना और अपना प्यार जताना आसान नहीं होता है। इसलिए अपने चिंतित पार्टनर या कहें कि ऑवरथिंकर पार्टनर के साथ अपनी भावनाओं को जरूर साझा किया करें, जिससे उन्हें भी आपकी जिंदगी में होने का एहसास हो और वो अपने रिश्ते को सुरक्षित समझ पाएं।

# आश्रम में नजर आई<sup>१</sup>

## अनुप्रिया गोयनका का दिखा<sup>२</sup>

### बदला-बदला अंदाज

### फ्लोरल क्रॉप टॉप ड्रेस में छाई<sup>३</sup>



ओटीटी और फिल्मों में नजर आ चुकी एक्ट्रेस अनुप्रिया गोयनका सोशल मीडिया सनसनी बनी हुई हैं। उनकी फोटोज सोशल मीडिया पर वायरल भी खूब होती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी कुछ फोटोज शेयर की हैं जो तेजी से वायरल हो रही हैं। इसमें वे बिंदास आउटफिट में नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस अनुप्रिया गोयनका ओटीटी की दुनिया में काफी पॉपुलर हो चुकी हैं और उनकी डिमांड भी बहुत ज्यादा है। उन्हें एक के बाद एक अच्छे प्रोजेक्ट्स भी मिल रहे हैं। सोशल मीडिया पर फैस उन्हें काफी पसंद भी करते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी फोटो शेयर की है जिसमें उनका लुक देख फैस दीवाने हो गए हैं।

एक्ट्रेस ने कुछ फोटोज शेयर की हैं जो तेजी से वायरल



हो रही हैं। इन फोटो में वे क्रॉप टॉप ब्रॉलेट में नजर आ रही हैं। इसी के साथ उन्होंने मल्टीकलर फ्लोरल ब्लेजर भी कैरी किया हुआ है। उन्होंने अलग-अलग पोज में तस्वीरें शेयर की हैं जो वायरल हो रही हैं।

उनकी इन फोटोज पर फैस खूब रिएक्ट भी कर रहे हैं। एक फैन ने रिएक्ट करते हुए लिखा- आपका लुक बहुत शानदार है। एक दूसरे शख्स ने लिखा- स्टर्निंग एंड किलर स्माइल। एक अन्य शख्स ने लिखा- बहुत ही खूबसूरत।

अनुप्रिया की बात करें तो एक्ट्रेस ने तेलुगु फिल्म पोटूगाणू से अपने करियर की शुरुआत हुई थी। हिंदी फिल्मों में उन्होंने शुरुआत विद्या बालन की फिल्म बॉबी जासूस से की। एक्ट्रेस टाइगर जिंदा है, वार, पद्मावत और सर जैसी फिल्मों का भी हिस्सा रही हैं।

ओटीटी प्लेटफॉर्म की बात करें तो एक्ट्रेस सैक्रेड गेम्स, द फाइनल कॉल, अभय, क्रिमिनल जस्टिस, असुर, आश्रम, सुल्तान ऑफ दिल्ली और क्राइम नेक्स्ट डोर में नजर आ चुकी हैं। उनकी वेब सीरीज सुल्तान ऑफ दिल्ली तो हाल ही में रिलीज हुई है।

# मिल गए 2 पाताल लोक !

# अब खुलेंगे धरती के ये राज वैज्ञानिकों ने बताई लोकेशन

चाइनीज एकेडमी ऑफ साइंस की रिपोर्ट के मुताबिक, अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिकों की टीम ने पृथ्वी की गहराई में दबे दो पाताल लोक की खोज की है। इनका निर्माण 4.5 अरब साल पहले हुआ था। वैज्ञानिकों का दावा है कि ये पाताल लोक धरती के मेंटल के नीचे 2900 किमी. की गहराई में मौजूद हैं। जानिए कैसे हुआ इनका निर्माण और कहां है इनकी लोकेशन।

अक्सर कहा जाता है कि धरती के नीचे पाताल लोक हैं। हालिया रिसर्च में वैज्ञानिकों ने पाताल लोक से जुड़ी कई दिलचस्प जानकारियां दी हैं। वैज्ञानिकों का कहना है धरती के नीचे दो पाताल लोक हैं। ये किसी भी सामान्य ठोस वस्तु के मुकाबले कई गुना घने हैं। वैज्ञानिकों ने इसे ब्लॉब नाम दिया है। यह दावा अमेरिका, चीन और इंग्लैंड के वैज्ञानिकों ने अपनी हालिया रिसर्च में किया है।

वैज्ञानिकों का दावा है कि ये पाताल लोक धरती के मेंटल के नीचे 2900 किमी. की गहराई में मौजूद हैं। जानिए कैसे हुआ इनका निर्माण और कहां है इनकी लोकेशन।

## ऐसे हुआ पाताल लोक का निर्माण

चाइनीज एकेडमी ऑफ साइंस की रिपोर्ट के मुताबिक, अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिकों की टीम ने पृथ्वी की गहराई में दबे दो पाताल लोक की खोज की है। इनका निर्माण 4.5 अरब साल पहले हुआ था। ये तब बने थे जब पृथ्वी का निर्माण हुआ था। यह उस दौर की बात है जब मंगल के आकार के थिया ग्रह और प्राचीन धरती की टक्कर हुई थी। इस टक्कर के बाद मलबे से चांद का निर्माण हुआ।

शंघाई एस्ट्रोनॉमिकल ऑब्जर्वेटरी के वैज्ञानिक हॉनापिंग

डेंग का कहना है कि दोनों पाताल लोक धरती के निर्माण के दौरान ही बने थे। पिछले 450 करोड़ सालों में धरती में बदलाव होता रहा है। धरती की लेयर यानी मेंटल इसी बदलाव का उदाहरण है।

## कहां हैं ये पाताल लोक?

रिसर्च रिपोर्ट में वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि धरती के अंदर कई पाताल लोक हैं। इसमें दो की पुष्टि हुई है। पहला पाताल लोक अफ्रीका महाद्वीप की गहराई में है। वहाँ, दूसरा पाताल लोक दक्षिण प्रशांत महासागर के नीचे बताया गया है। ये तब बने जब पृथ्वी और ग्रह या उल्कापिंड की टक्कर हुई। इन पाताल लोक ने धरती को धेर रखा है। जिसे लार्ज लो-शीयर-वेलोसिटी प्रोविंस कहते हैं।

## कैसे मिली जानकारी?

वैज्ञानिकों को इन पाताल लोक की जानकारी तब मिली जब वो भूकंप की लहरों का अध्ययन कर रहे थे। ऐसा इसलिए क्योंकि भूकंप की लहरें धरती की अलग-अलग चीजों से अलग तरह से रिएक्ट करती हैं। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि पाताल लोक का घनत्व उसके पास मौजूद चीजों से 2 से 3.5 गुना ज्यादा है। रिसर्च में दौरान इसमें लोहे की मात्रा भी पाई गई है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि भविष्य में इससे जुड़ी कई दिलचस्प जानकारियां सामने आ सकती हैं। पृथ्वी से जुड़े कई रहस्यों के जवाब मिल सकते हैं। पाताल लोक में लोहा मिलने की जानकारी से वैज्ञानिक खुश हैं। उनका मानना है कि यह प्रमाण है कि यहां से कई दिलचस्प जानकारियां सामने आ सकती हैं।

यह रिसर्च पृथ्वी की आंतरिक संरचना, उसके विकसित होने तरीके और सौर मंडल की निर्माण प्रक्रिया को लेकर कई दिलचस्प बातें बताती है।

# प्रेग्नेंसी में अमृत से कम नहीं है नींबू का जूस मिलते हैं बेशुमार फायदे



प्रेग्नेंसी किसी भी महिला के लिए एक नाजुक स्थिति होती है। उस समय उसके अंदर एक नन्हीं सी जान पल रही होती है तो बहुत जरूरी है कि वो हेल्दी चीजें खाएं, जिससे उनके साथ-साथ बच्चे की हेल्थ की अच्छी रहे। महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान खट्टे फल जैसे नींबू, संतरा, बेरीज, अंगूर आदि फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी होती है जिससे इम्यूनिटी मजबूत होती है और बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है। वहीं जब विटामिन सी की बात आती है नींबू का जूस भी जरूर पीएं। इससे प्रेग्नेंसी में कई फायदे मिलते हैं। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में....

## प्रेग्नेंसी में नींबू का जूस पीने से मिलते हैं ये फायदे

- प्रेग्नेंसी में डिहाइड्रेशन से खुद को बचाकर रखना चाहिए। फलों का जूस शरीर को हाइड्रेट रखता है, वहीं नींबू का जूस में विटामिन सी ज्यादा होता है, तो इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है। वहीं जी मिचलाना, उल्टी, गैस आदि की समस्या भी दूर होती है।

- ज्यादातर महिलाओं को प्रेग्नेंसी में कब्ज, अपच जैसी समस्या से गुजरना पड़ता है। नींबू का जूस पीने से इरिट्रिबल बाउल मूवमेंट कंट्रोल में रहता है।

- नींबू में विटामिन सी के अलावा शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स भी हैं, जो शरीर से गंदगी, फ्री रैडिकल्स को साफ करता है। ये प्रेग्नेंट महिला की शरीर के लिए एक किलंजर की तरह काम करता है।

- गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए भी नींबू बहुत फायदेमंद है। इसमें मौजूद पोटैशियम हड्डियों, नर्व सेल्स, दिमाग के विकास के लिए जरूरी है।

- महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान पैरों में भी सूजन की समस्या होती है। एक गिलास गुनगुने पानी में एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाकर पीने से पैरों में सूजन की समस्या कम हो सकती है। आप गर्म पानी में थोड़ा नींबू का रस, सेंधा नमक मिलाकर स्नान कर सकते हैं। इससे सूजन, दर्द से छुटकारा मिलेगा।

# हैवी एक्सरसाइज या डाइट नहीं ठंडे पानी के साथ नहाने से कम होगा वजन जानिए कैसे?



बढ़ते वजन से आजकल कई लोग परेशान हैं। मोटापा सिर्फ शरीर की सुंदरता ही नहीं बिगाड़ता बल्कि कई तरह की बीमारियों को भी जन्म देता है। ऐसे में इसे कम करने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते। एक्सरसाइज, कार्डियो एक्सरसाइज, एक अच्छी डाइट फॉलो करते हैं लेकिन इसके बाद भी कई बार वजन कम नहीं होता। आज आपको एक ऐसा तरीका बताएंगे जिसके जरिए आप बिना डाइट के वजन कम कर सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे....

## इस तरह कम होगा वजन

फेमस तैराक माइकल फेलप्स ने भी अपनी ट्रेनिंग के दौरान रोजाना 8,000 से 10,000 कैलोरी कम की थी। इसके कारण उनकी टॉप स्विमिंग स्पीड 6 मील प्रति घंटा तक पहुंच जाती थी। क्योंकि पानी में जब भी व्यक्ति जाता है तो उसके शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। शरीर में से कैलोरी निकलती है जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

## ठंडे पानी के साथ नहाने से निकलेगी एक्स्ट्रा चर्बी

इस बात पर कई लोग शायद यकीन न करें कि ठंडे पानी के साथ नहाकर भी वजन कम किया जा सकता है। लेकिन इस बात की पुष्टि खुद वैज्ञानिकों ने की है। यह एक वैज्ञानिक



क्रिया है। शरीर में दो तरह का फैट होता है। व्हाइट फैट और ब्राउन फैट। व्हाइट फैट वो फैट होता है जिसकी जरूरत नहीं होती यह फैट तब जमा होता है जब व्यक्ति जरूरत से ज्यादा कैलोरीज लेते हैं और यह फैट बर्न नहीं हो पाता। व्हाइट फैट कमर, पीठ के निचले हिस्से, गर्दन और जांयों पर जमा हो जाता है। वहीं ब्राउन फैट शरीर के लिए अच्छा होता है यह हीट जेनरेट करने का काम करता है जिससे शरीर गर्म बना रहता है। जह व्यक्ति को ठंडे लगती है तो यह फैट एक्टिव हो जाता है वही जब व्यक्ति ठंडे पानी से नहाता है तो तेजी से फैट गलने लगता है जिसका अर्थ है कि शरीर में से एक्स्ट्रा चर्बी कम हो रही है।



## ठंडे पानी से नहाने के अन्य फायदे

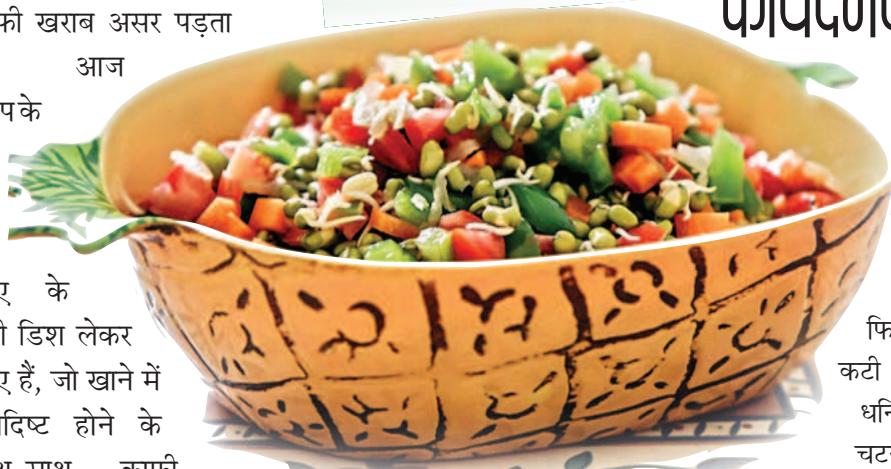
- ठंडे पानी के साथ नहाने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है जिससे चर्बी गलती है। इसके साथ ही इस पानी के साथ नहाने से इम्यून सिस्टम अच्छा होता है।
- ठंडे पानी के साथ नहाने से स्ट्रेस भी कम होता है।
- यदि आप डिप्रेशन से जूझ रहे हैं तो भी ठंडे पानी के साथ नहाना आपके लिए फायदेमंद रहेगा।
- ठंडे पानी के साथ नहाने से दिमाग भी तेज होता है।

आज कल भरी जिदंगी में लोग अपनी हेल्थ का ख्याल रखना अक्सर भूल जाते हैं, और जो लोग हेल्थ का ध्यान रखने की कोशिश करते हैं कि उनके खाने का स्वाद बिगड़ जाता है। इसकी बजह से वो लोग कई बार कुछ ऐसा खा लेते हैं जो स्वाद में तो अच्छा होता है लेकिन हैल्थ पर उसका असर काफी खराब असर पड़ता है।

आज  
आपके

## इस टेस्टी डिश से भूख बढ़ाने वाला, परफेक्ट फिगर भी मिला यहां देखें रेसिपी

टेस्टी डिश से आपके स्वास्थ्य के लिए भी ये फायदेमंद है।



लिए के ऐसी डिश लेकर आए हैं, जो खाने में स्वादिष्ट होने के साथ-साथ काफी हेल्दी भी है। आइए जानते हैं क्या है ये डिश? और इसे बनाने का तरीका।

ये डिश एक हेल्दी भेल है।

**हेल्दी भेल बनाने की सामग्री**

1. अंकुरित मूँग- 250 ग्राम
2. मूँगफली- 3 टेबलस्पून
3. कद्दूकस किया गाजर- 1/2 कप
4. टमाटर- 1 कटा हुआ
5. प्याज- 1/2 कटा हुआ
6. सेवन- 2 टेबलस्पून
7. गार्निंग के लिए धनिया पत्ती जरूरत के अनुसार

**हेल्दी भेल बनाने का तरीका**

हेल्दी भेल बनाने के लिए सबसे पहले एक बड़ा सा बाउल ले, उसमें हल्का उबला हुआ मूँग डालें। इसके बाद इसमें ड्राई रोस्टेड किए हुए मूँगफली डालें,

उसके ऊपर कद्दूकस किया हुआ गाजर डालें, फिर कटा टमाटर, कटी प्याज और धनिया-पुदीना की चटनी और लाल चटनी डालें और नमक

डालें। इसमें मिर्ची आप अपने टेस्ट के अनुसार, हारी या लाल मिर्च इस्तेमाल कर सकते हैं। बाउल सभी सामग्रिया डालने के बाद इसे अच्छे से मिला ले। बस कर तैयार है आपका हेल्दी टेस्टी भेल।

### हाई प्रोटीन और फाइबर रिच डिश

हेल्थ कॉन्व्यूस और फिटनेस फ्रीक लोगों की सेहत और स्वाद को ध्यान में रखते हुए न्यूट्रिशनिस्ट राशि चौधरी ने अपने इंस्टाग्राम पर इस टेस्टी डिश की रेसिपी शेयर की है। न्यूट्रिशनिस्ट के अनुसार, इस टेस्टी डिश में लगभग सभी तरह के पोषक तत्व मौजूद हैं। ये डिश लो-कैलेरी, हाई प्रोटीन और फाइबर रिच है। इस टेस्टी डिश से आपकी छोटी का इलाज तो होगा ही साथ ही आपके स्वास्थ्य के लिए भी ये फायदेमंद है। इस भेल को आप ब्रेकफास्ट से लेकर लंच, ईवनिंग स्नैक्स किसी भी समय खा सकते हैं।

सोने के जेवर या आभूषण हमेशा ही महिलाओं की पहली पसंद रहे हैं। इसे न केवल पवित्र माना जाता है बल्कि ज्योतिष शास्त्र के अनुसार इसे पहनना स्वास्थ्य और फाइनेंस की दृष्टि से लाभदायक भी होता है। यही वजह है कि हमारी दादी और नानी कान छिदवाने और सोने के आभूषणों को पहनने पर जोर दिया करती थीं। वैसे तो कान में कई प्रकार और डिजाइंस के इयररिंग्स पहने जाते हैं लेकिन सोने की बाली पहनने के अपने लाभ हैं, जिसे शायद ही आप जानते होंगे। तो चलिए जानते हैं सोने की बाली पहनने के विभिन्न लाभों के बारे में।

#### फाइनेंशियल सिक्योरिटी

सोने के आभूषण जिसमें बालियां या झुमके भी शामिल हैं।



शास्त्रों के अनुसार इसे फाइनेंशियल सिक्योरिटी के रूप में भी उपयोगी माना जाता है। आपके पास जितनी अधिक सोने की बालियां होंगी आप उतना अधिक सुरक्षित महसूस करेंगे क्योंकि पैसों की आवश्यकता के समय ये आपकी मदद कर सकती हैं। इसलिए हमेशा प्योर गोल्ड और हॉलमार्क ज्वेलरी की ही खरीदारी करें।

#### हीलिंग प्रॉपर्टीज

ये एक आम धारणा है कि कान में सोने की बालियां पहनने से किसी प्रकार के संक्रमण या घाव को भरा यानी कि हील किया जा सकता है। सोने से कंपन और गर्म ऊर्जा निकलती है जो चोट को ठीक करने का काम बखूबी कर सकती है। सोने की बाली का उपयोग यूरोप और रोमन के लोग चोट को भरने के लिए करते थे। ये एक एक्यूपंक्चर के रूप में काम करता है।

#### कैंसर में लाभदायक

सोना शरीर की घातक कोशिकाओं के प्रसार को धीमा करने में मदद कर सकता है। डॉक्टर इसे ओवेरियन और प्रोस्टेट कैंसर जैसी घातक बीमारी के इलाज के वैकल्पिक तरीके के रूप में भी उपयोग करते हैं। अमेरिका में कुछ मेडिकेशन में कैंसर विरोधी दवा के लिए सोने के नैनोपार्टिकल्स का उपयोग किया जाता है।

#### मेटल हेल्थ में सुधार

दादी-नानी हमेशा ही बार-बार सोने की बालियां और आभूषणों को पहनने की सलाह देती हैं क्योंकि इससे आपके मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद मिलती है। दादी के नुस्खों के अनुसार कान छिदवाने से मस्तिष्क की कोई ऐसी नस पर प्रभाव पड़ता है जो तनाव और एंजाइटी को कम करने में सहायक होती है। सोने की बालियों में सकारात्मक ऊर्जा पाई जाती है जो आंतरिक मन और आत्मा को मजबूत बनाती है।

#### फिजिकल हेल्थ पर प्रभाव

ध्यान और योग के अलावा सोने की बालियां भी फिजिकल

## दादी मां के अनुसार कान में जल्द पहनें सोने की बाली होंगे ये अद्भुत फायदे



हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं। सोना हाइपोएलर्जेनिक होता है जिससे शरीर को किसी प्रकार की एलर्जी नहीं होती बल्कि ये मांसपेशियों को आराम पहुंचाने में सहायक

भूमि का निभाता है। सोने की बालियां शरीर के उन हिस्सों को आराम देती हैं जहां

आप उन्हें पहनते हैं। यही वजह है कि शाही शासक सोने के मुकुट, बैंड, कंगन, हार और झुमके पहनते थे।

#### यंग आकर्षक स्किन

सोने की बालियां पहनने का सबसे अहम कारण है कि ये सुंदर दिखने के अलावा स्किन की ब्राइटनेस को बढ़ाने में मदद करती हैं। यंग और आकर्षक स्किन के लिए प्रतिदिन सोने की बालियों को पहना जा सकता है। ये चेहरे की फाइन लाइंस और रिंकल्स को कम कर सकती हैं।

खराब लाइफस्टाइल, फिजिकल एक्टिविटी न करने और गलत खान-पान की आदतों के चलते कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो रही हैं। यदि समय रहते इन समस्याओं पर गैर न की जाए तो डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं होने लगती हैं। आजकल के समय में छोटी उम्र में ही लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ज़ज़ रहे हैं।



## बढ़ता ब्लड प्रेशर कंट्रोल करेगा काबुली चना इस तरह बनाएं डाइट का हिस्सा

वहाँ डॉक्टर्स की मानें तो हाई ब्लड प्रेशर एक ऐसी स्थिति है जिसके कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा भी हाई ब्लड प्रेशर के चलते कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। डाइट में कुछ बदलाव करके आप बढ़ते ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रख सकते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, काबुली चने हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि इससे आपको क्या-क्या फायदे होंगे और आप इन्हें कैसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं...

### हाई फाइबर से युक्त

काबुली चने में फाइबर काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। हाई फाइबर वाली चीजें ब्लड प्रेशर कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा फाइबर के कारण मोटापा भी कम होता है और नसों में जमा प्लॉक कम करने में मदद मिलती है। फाइबर नसों में जमी ब्लॉकेज खोलने में मदद करता है जिससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। ऐसे में काबुली चना हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी काफी आराम मिलता है।

### मैग्नीशियम से युक्त

शरीर के लिए मैग्नीशियम भी बेहद जरूरी माना जाता है। यह ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करता है। इसके अलावा यह ब्लड वेसल्स को भी आराम देने में मदद करता है। मैग्नीशियम को डाइट में शामिल करने से ब्लड प्रेशर

कंट्रोल होता है। काबुली चने के एक कप में करीबन 48 मिलीग्राम मैग्नीशियम मौजूद होता है।

### पोटेशियम से युक्त

पोटेशियम शरीर में ब्लड प्रेशर का स्तर कंट्रोल करने में मदद करता है। यह शरीर में सोडियम के प्रभाव को संतुलित करने में मदद करता है। सोडियम के कारण शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। एक कप पके हुए काबुली चने खाने से शरीर को करीबन 477 मिलीग्राम पोटेशियम मिलता है।

### कम मात्रा में सोडियम

सोडियम को भी ब्लड प्रेशर का मुख्य कारण माना जाता है। प्रोसेस्ड फूड्स में सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है जो शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ा सकती है। वहीं काबुली चने में सोडियम कम मात्रा में पाया जाता है। यह शरीर में सोडियम का स्तर कम करने के लिए बेहतरीन माना जाता है।



### हार्ट हेल्थ रहेगी बेहतर

काबुल चने सिर्फ ब्लड प्रेशर ही नहीं बल्कि हार्ट के लिए भी बेहद लाभकारी माने जाते हैं। इसमें विटामिन-सी, विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और शरीर की सूजन कम करने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और शरीर की सूजन के कारण हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ता है। ऐसे में काबुली चने हार्ट हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद माने जाते हैं।

### कैसे करें डाइट में शामिल?

काबुली चने का सेवन आप दाल के रूप में कर सकते हैं। रोटी या फिर चावल के साथ आप इसका स्वाद ले सकते हैं। काबुली चने आप उबालकर भी खा सकते हैं। इसमें थोड़ा सा मसाला डालकर स्वाद को दौगुणा कर सकते हैं। सलाद के तौर पर काबुली चने मिक्स करके आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

# बचपन में ही माता-पिता सिखा दें बच्चों को ये बातें **उम्रभर आएंगी उनके काम**

बच्चे चाहे कितने भी बड़े क्यों न हो जाएं वह पेरेंट्स के लिए हमेशा छोटे ही रहते हैं। ऐसे में पेरेंट्स अक्सर अपने बच्चों को लाड प्यार में कुछ बातें नहीं सिखाते। लेकिन कुछ बातें बच्चों को बचपन में ही सिखा देनी चाहिए। ताकि उन पर इसका गहरा प्रभाव पड़े। कई बार माता-पिता सोचते हैं कि बच्चों को कुछ भी समझाने का कोई फायदा नहीं होगा क्योंकि अभी वह छोटे हैं लेकिन ऐसा नहीं होता। बच्चे अपने पेरेंट्स की हर बात बहुत ही ध्यान से सुनते हैं। आज आपको कुछ ऐसी बातें बताते हैं जो पिता को बचपन में ही अपने बच्चों को सिखा देनी चाहिए। आइए जानते हैं ....

## सबसे अलग बनना सिखाएं

जिंदगी में ऐसी कई परिस्थितियां आती हैं जब बच्चों को लगता है कि वह बहुत ही कमज़ोर हैं। ऐसे समय के लिए आप उन्हें पहले ही तैयार कर दें। बच्चों को बताएं कि जो लोग अलग होते हैं वहीं कुछ करने का जज्बा रखते हैं। आप बच्चों के गुणों को प्रोत्साहित करें। इससे वह अपनी एक अलग ही पहचान समाज में बना पाएंगे।

## लड़कियां भी नहीं हैं किसी से कम

भले ही समाज बदल रहा है लेकिन लोगों की सोच आज भी वही पुरानी है। ऐसे में बेटियों को आज भी यही कहा जाता है कि उन्हें समाज में नीची गर्दन करके चलना है लेकिन आप अपनी बेटियों की हिम्मत बढ़ाएं। बेटियां अपने पापा के काफी

करीब होती हैं ऐसे में उन्हें बताएं कि वह भी वो सारी चीजें कर सकती हैं जो लड़के करते हैं। किसी भी काम में लड़कियां कम नहीं हैं।

## ना मानने दें हार

बच्चों को बताएं कि यदि उन्हें जिंदगी में सफल होना है तो किसी भी मोड़ पर हार नहीं माननी। चाहे मुश्किल की घड़ी हो उन्हें अपना हाँसला बनाकर रखता है। कड़े प्रयासों के बाद उन्हें जीवन में सफलता जरुर मिलेगी।

## विनम्रता सिखाएं

बच्चे अक्सर अपने पापा से बहुत ज्यादा डरते हैं। पापा की छवि बच्चों की नजर में एक गुस्सैल और रौबदार ही रहती है। ऐसे में आप बच्चों के साथ बात करते हुए अपनी टोन का ध्यान रखें। बच्चों के साथ बात करते हुए अपनी टोन हल्की ही रखें। बच्चों के साथ बात करते हुए विनम्र रहें इससे बच्चे आपके करीब आ सकेंगे।



## खुलकर पूछें सवाल

कुछ बच्चे इंट्रोवर्ट होते हैं ऐसे में वह कोई भी बात अपने पिता के सामने नहीं कर पाते।



पिता के साथ बात करने में भी बच्चे दिक्षिकाते हैं। इस तरह बच्चों की जिंदगी में परेशानियां कई बार और भी ज्यादा बढ़ जाती हैं। यदि आपका बच्चा भी ऐसा है तो उसे सिखाएं कि सवाल पूछना कभी भी गलत नहीं होता। बच्चों को भी माता-पिता से सवाल करने चाहिए ताकि वह अपने जीवन को बिना किसी परेशानी के जी सकें।



# भोजपुरी इंडस्ट्री की महिमा गुप्ता

## जो ग्लैमर के मामले में देती हैं बॉलीवुड हसीनाओं को टक्कर

भोजपुरी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस महिमा गुप्ता अपने ग्लैमरस अंदाज और स्टाइलिश लुक्स को लेकर अक्सर चर्चा में बनी रहती हैं। अपनी एक्टिंग से लाखों दिलों पर राज करने वाली महिमा गुप्ता की जल्द 2 फिल्में रिलीज होने वाली हैं। हालांकि, फिल्मों के अलावा अपने सिजलिंग अंदाज से सोशल मीडिया पर छाई रहती हैं।

भोजपुरी इंडस्ट्री की ग्लैमरस एक्ट्रेस महिमा गुप्ता अपनी कातिलाना अदाओं और स्टाइलिश अंदाज के चलते अक्सर छाई रहती हैं। 'दे दे प्यार दे' और 'लव का कबूतर' समेत कई ऐसी फिल्में हैं, जिसमें महिमा गुप्ता अपनी दमदार एक्टिंग से लाखों लोगों के दिलों पर राज कर चुकी हैं। फैशनेबल लुक्स, ग्लैमरस अंदाज और सिजलिंग अदाएं... महिमा गुप्ता का कातिल हुस्न देखकर फैस भी खुद को तारीफ करने से नहीं रोक पाते हैं। हालांकि, जितना ये हसीना फिल्मों में एक्टिव है, सोशल मीडिया पर भी छाई रहती है।

अपने ग्लैम लुक से बॉलीवुड हसीनाओं को कड़ी टक्कर देने वाली महिमा गुप्ता अपने अपक्रिंग प्रोजेक्ट्स को लेकर भी चर्चा में बनी हुई हैं। बता दें कि, जल्द एक्ट्रेस 'पति पत्नी' और 'भूतनी' फिल्म में नजर आने वाली है। फिलहाल मेकर्स की तरफ से फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान नहीं किया गया है। हालांकि, फैस को महिमा गुप्ता के लुक्स का बेसब्री से इंतजार रहता है।

हाल ही में महिमा गुप्ता ने इंस्टाग्राम पर चौकानेवाला



फोटोशूट शेयर किया था, जिसे देखने के बाद फैस भी प्यार बरसाते नजर आए थे। जितना ये हसीना फिल्मों में ग्लैमर दिखाकर दिल 'जीतती हैं, रियल लाइफ में उससे भी कई ज्यादा सिजलिंग हैं। दरअसल एक्ट्रेस स्टाइल के मामले में नेहा मलिक, मोनालिसा और अक्षरा सिंह को भी टक्कर देती हैं।

सोशल मीडिया पोस्ट को लेकर अक्सर महिमा गुप्ता का जिक्र होता रहता है। वेस्टर्न ड्रेस पहनें या इंडियन आउटफिट, भोजपुरी इंडस्ट्री की ये एक्ट्रेस दोनों ही लुक्स में कहर बरपाती हैं। एक्टिंग और स्टाइल से तो पहले ही महिमा गुप्ता फैस को दीवाना बना चुकी हैं। बता दें कि, इन दिनों एक्ट्रेस पशुपतिनाथ मंदिर दर्शन करने पहुंची हुई हैं।

महिमा गुप्ता की तस्वीरों पर फैस के रिएक्शन भी लगातार सामने आते रहते हैं। हालांकि, ग्लैमर को लेकर अक्सर द्वोल भी होती रहती हैं। बता दें कि, महिमा गुप्ता कई वेब सीरीज और म्यूजिक वीडियोज में भी काम कर चुकी हैं।



# असली और नकली बादाम ऐसे करें फर्क वरना हो जाएगी पेट की बीमारी

**बादाम में भरपूर  
मात्रा में पोषण होता है.  
लेकिन कई बार हम अपने घर नकली  
बादाम लेकर आ जाते हैं.**

आजकल मार्केट में ढेर सारा नकली सामान मिलते हैं। आजकल दुकानदार हर ऑरिजनल सामान में नकली सामान मिला देते हैं। जिसे आप कालाबाजारी कह सकते हैं। आजकल इतने ज्यादा मिलावटी सामान मिल रही है जिसकी वजह से आप गंभीर रूप से बीमारी हो सकती है। डायबिटीज, कैंसर और पेट से जुड़ी गंभीर बीमारी इन मिलावटी खानों के खाने की वजह से ही होती है।

भारत में त्योहार कोई सा भी हो ड्राई फ्रूट्स का इस्तेमाल काफी ज्यादा होता है। ऑरिजनल बादाम और काजू में ऐसे मिलावट की जाती है जिसे पहचाना बेहद मुश्किल है। आज हम आपको ऐसे कुछ ट्रिक्स बताएंगे जिसके जरिए आप असली और नकली बादाम में फर्क कर सकते हैं। बादाम में भरपूर मात्रा में पोषण होता है। लेकिन कई बार हम अपने घर नकली बादाम लेकर आ जाते हैं। इन ड्राई फ्रूट्स में ऐसी मिलावट की जाती है कि ताकि यह असली नहीं नकली लगती है। आप इस ट्रिक्स से जान सकते हैं



कि बादाम असली है या नकली।

असली और नकली बादाम की पहचान करने के लिए सबसे पहले इसे हाथों पर रखें। जिस बादाम को रगड़ने से कलर निकलने लगता है। तो समझ जाएं कि वह नकली है और उसमें मिलावट है। इसे बनाने के लिए इसमें ऊपर से पाउडर छिड़क दिया जाता है।

अगर आपको पता करना है कि असली और बादाम कौन सा है तो इसे कागज में कुछ देर के लिए दबाकर रखें। ऐसे में अगर बादाम से तेल निकलकर पेपर में लग जाते हैं तो समझ जाएं कि बादाम असली है।

असली और नकली बादाम की पैकिंग से भी आप इसका पता लगा सकते हैं। दोनों को खरीदते समय पैकिंग पर लिखी बातों को ध्यान से पढ़ें।

नकली बादाम खाने से आपके शरीर को पोषण तो नहीं मिलता बल्कि दूसरी तरह की बीमारियों का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। ज्यादा मिलावटी चीजें खाने से कई सारी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।



# कभी केतकी जानी खत्म करना चाहती थीं जिंदगी फिर बिना बालों वाली मॉडल बनके बनाई अलग पहचान

समाज में अक्सर टकली महिलाओं को खूबसूरत नहीं माना जाता है। उन्हें सम्मान देना तो दूर मजाक का पात्र बनाया जाता है। लेकिन इस चीज को बदल कर दिए पुणे की केतकी जानी ने। दो बच्चों की मां केतकी को एलोपेसिया नाम की बीमारी है, इसमें किसी भी इंसान के शरीर के सारे बाल झड़े जाते हैं और फिर वापस कभी नहीं उगते हैं।



**बीमारी की पहचान**  
12 साल पहले केतकी को अपने सिर पर एक पैच नजर आया, जहां बाल नहीं थे। जब उन्होंने इसे डॉक्टर को दिखाया तो पता चला उन्हें एलोपेसिया नाम की बीमारी है, जिससे शरीर के साथ बाल झड़ जाते हैं और कभी वापस नहीं आते। इसके बाद केतकी टूटी से गई। उन्हें जिंदगी में कोई उम्मीद नहीं दिख रही थी और वो डिप्रेशन का शिकार हो गई। दवाएं भी कोई काम की नहीं थीं, लगभग 5 साल तक वो डिप्रेशन में रहीं।

## केतकी ने की थी जिंदगी खत्म करने की कोशिश

केतकी लोगों के ताने और मजाक का पात्र बनकर थक चुकी थी। वो शादीशुदा थी पर पति भी साथ नहीं दे रहे थे। वो

परेशान होकर फांसी लगाना चाहती थीं, लेकिन फिर उन्हें अपने बच्चों का ख्याल आया और उन्होंने खुद को किसी तरह संभाला। अब केतकी को इस बीमारी से लड़ते हुए 13 साल होने को आएं हैं। उन्होंने खुद को ऐसे ही स्वीकार कर लिया और सिर पर कई सारे टैटू भी बनाएं हैं।

फिर एक दिन एड देखकर मिसेज इंडिया बल्ड वाइड में फॉर्म भरा। इसमें उन्होंने हेयर वाले कॉलम में नो हेयर लिखा था। केतकी ने उस प्रतियोगिता में हिस्सा भी लिया और आगे जाकर वो मिसेज यूनिवर्स में हिस्सा लेनेवाली विश्व की प्रथम प्रतियोगि बनी जो एलोपेसिया का शकिर थीं। वहीं अब वो अपनी जिंदगी को सामान्य महिलाओं की तरह ऑफिस और घर के कामों में बीत रही हैं।

# रोमांटिक रिश्ते में ताजगी बनाएं रखती हैं ये 4 बातें

हर रिश्ते को बनाएं रखने के लिए जरुरी है उसमें ताजगी का बने रहना। लेकिन आज के इस समय में लोगों के पास रिश्तों को महत्व देने का समय ही नहीं है। यहां तक कि एक शादीशुदा जोड़े के पास भी एक दूसरे के लिए समय नहीं है या फिर वो अपनी कामकाजी जिंदगी में इतने बिजी हो गए हैं कि एक-दूसरे को समय नहीं दे पाते। ऐसे में इस रिश्ते में रोमांस खत्म हो जाता है और वो नीरस लगने लगता है। आज यहां हम आपको आपके रोमांटिक रिश्ते में ताजगी बनाएं रखने के लिए पांच महत्वपूर्ण टिप्प के बारे में बता रहे हैं, जो आपके काम आने वाली हैं।

## साथ-साथ समय बिताना

क्या आपको पता है कि कोई भी रिश्ता इतना मायने नहीं रखता जितना की आपके पार्टनर का साथ निभाना होता है। जब आप एक दूसरे पर ध्यान देते हैं या यूं कहे आप दोनों को साथ में समय बिताते हैं तो आपके अंदर ऊर्जा बनी रहती है। आप स्वयं अपने आपको उर्जावान महसूस करते हैं क्योंकि यह एक दूसरे का साथ हर कठिनाई को पार लगा देता है। लेकिन साथ बिताने का मतलब अपनी बातों को शेयर करना या फिर रोमांटिक बातें करना आपके जिंदगी में खुशनुमा बनाए रखता है।

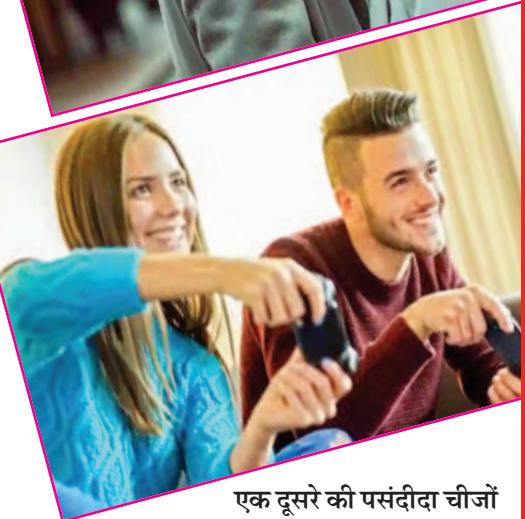
## एक दूसरे की प्रशंसा करना

अगर आपका साथी रोमांटिक है तो उसे आपके हर कार्य को करने में प्रशंसा महसूस होती है। ऐसे में आपका वर्ताव भी उनके लिए हमेशा सकारात्मक होता है। आप भी उनके हर कार्य में उनको बढ़ावा देते हैं। इससे आपके जीवन में नकारात्मकता घर नहीं करती है। आप सकारात्मक होकर हर बात को सोच पाते हैं। साथ ही इससे आपकी सेहत पर भी अच्छा असर पड़ता है। बीमारियां आपसे दूर रहती हैं। क्योंकि बीमारियों का लेना देना आपकी सकारात्मक सोच से भी होता है।

## छुट्टी एक-दूसरे के साथ बिताना

यदि आप अपने बिजी शेड्यूल में से एक दूसरे के लिए समय बिताते हैं, जैसे कहीं घूमने जाना या फिर छोटी-छोटी चीजें जैसे घर में गार्डनिंग पर ध्यान देना या फिर पार्क में टहलने जाना वहां एक दूसरे से प्यार भरी बातें करना। आपके जीवन को खुशी से भर देता है। आप अपनी दौड़ती भागती

जिंदगी में यदि एक दूसरे पर ध्यान देते हैं। या फिर प्यार भरी बातें करते हैं तो यूं सोच लीजिए आपको कभी डिप्रेस फील नहीं होता है। और साथ ही आपका कॉफिंडेंस लेवल और बढ़ जाता है।



एक दूसरे की पसंदीदा चीजों पर ध्यान देना

अक्सर पार्टनर शादी के कुछ सालों बाद ये तक भूल जाते हैं कि आखिर दोनों की पसंद क्या है। अपने दौड़ती भागती जिंदगी में उन्हे कुछ ध्यान नहीं रहता है। लेकिन कुछ रोमांटिक पार्टनर जो एकदूसरे की छोटी छोटी चीजों का ख्याल रखते हैं। सिर्फ उनमें ऐसा नहीं होता है कि स्वयं पर ही ध्यान दो पार्टनर स्वयं अपना ध्यान रखेगा। ऐसे पार्टनर ही एक दूसरे से लड़ते हैं और डिप्रेस फील करते हैं। आप एक दूसरे की छोटी छोटी पसंदीदा चीजों पर ध्यान दें। फिर देखे कि आपकी लाइफ कितनी बेहतर तरीके से चलेगी और आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करेंगे।

# गर्भावस्था में ठंड बर्दाशत से बाहर क्या है? भोजन करें ये सुपरफूड्स



बॉडी में एंटीऑक्सिडेंट बूस्ट होते हैं, ऐसे में आपको कफ बनाने वाली चीजें नहीं खानी चाहिए।

अदरक का सेवन



प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं की स्थिति बहुत ही नाजुक होती है। उनके शरीर में कई सारे हार्मोनल बदलाव होते हैं और इम्युनिटी भी कमज़ोर पड़ जाती है। वहीं अब बदलते मौसम में सर्दी जुकाम बहुत ही आम बात है। प्रेग्नेंट महिलाओं को ऐसे में बहुत जल्दी एलर्जी - इफेक्शन, सर्दी या जुकाम हो सकता है। यदि आपको सर्दी या जुकाम है तो डॉक्टर की सलाह के बिना दवा नहीं लेनी चाहिए। इससे साइड इफेक्ट हो सकता है। इसके बजाए आप घरेलू नुस्खे आजमा सकती हैं। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

प्रेग्नेंसी के दौरान सर्दी के लक्षणों से ऐसे पाएं छुटकारा

**प्रेग्नेंसी में लें इम्यून बूस्टिंग माइक्रोन्यूट्रिएंट्स**

प्रेग्नेंसी के दौरान बॉडी की इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई, आयरन, सिलेनियम और जिंक जैसे न्यूट्रिएंट्स युक्त आहार लेने से



अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीवायरल, एंटीबैक्टेरिकल और एंटीऑक्सिडेंट जैसे गुण पाए जाते हैं। ऐसे में आप जुकाम- सर्दी से राहत पा सकते हैं। इसके लिए गुनगुने पानी में अदरक के रस में शहद मिलाकर पीएं। इससे तुरंत फायदा मिलेगा।

**हल्दी का सेवन**

हल्दी एक औषधीय पौधा है, जो बैक्टेरिया और वायरस को खत्म करने की क्षमता रखता है। इसे गर्म दूध से मिलाकर पीएं। इससे सर्दी- जुखाम से राहत मिलेगी।

**अनानास का जूस**

अनानास का जूस में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों की भरपूर मात्रा होती है, जो गले में खराश से राहत दिलाने में मददगार हैं। पाइनेप्पल ज्यूस में नमक, ब्लैक पेपर और शहद मिलाकर पीने से आपको खराश में राहत मिलती है।



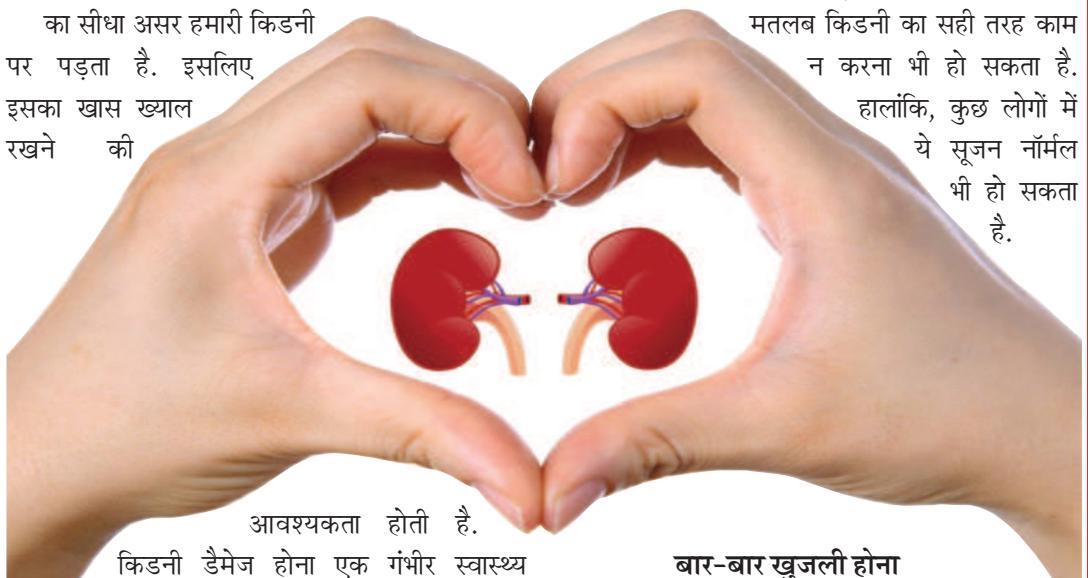
हेल्थ एक्सप्रेस का कहना है कि हमारे खानपान का सीधा असर हमारी किडनी पर पड़ता है. इसलिए इसका खास ख्याल रखने की आवश्यकता होती है. किडनी डैमेज होना एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है.

किडनी शरीर के सबसे अहम अंगों में से एक है. सेहत को दुरुस्त बनाए रखने में इसका अहम योगदान है. आजकल खराब लाइफस्टाइल और अनहेल्दी डाइट की वजह से ज्यादातर लोग किडनी की बीमारी का सामना कर रहे हैं.

हेल्थ एक्सप्रेस का कहना है कि हमारे खानपान

का सीधा असर हमारी किडनी पर पड़ता है. इसलिए इसका खास ख्याल रखने की

# सुबह-सुबह शरीर देएसे संकेत तो हो जाएं सावधान ! डैमेज हो सकती है किडनी



आवश्यकता होती है.

किडनी डैमेज होना एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है. हालांकि, डैमेज होने से पहले किडनी कई तरह के संकेत देती है. अगर सही समय पर इन संकेतों को समझ लिया जाए तो इससे बचा सकता है. जब किडनी से जुड़ी समस्याएं शुरू होती हैं तो सुबह उठने के बाद इनके लक्षण भी नजर आने लगते हैं. ऐसे में सावधान हो जाना चाहिए.

## किडनी डैमेज होने के संकेत

### शरीर का ठंडा पड़ जाना

अगर सुबह उठते ही पूरा शरीर ठंडा-ठंडा सा महसूस हो तो ये किडनी से जुड़ी बीमारी का संकेत हो सकता है. गर्मी और सर्दी में सुबह के समय शरीर का तापमान

सामान्य होना चाहिए. अगर ऐसा नहीं है तो संभल जाना चाहिए और तत्काल डॉक्टर से बात करनी चाहिए.

हाथ-पैर में  
सूजन

कई बार सुबह-सुबह हाथ और पैरों में सूजन दिखने के बाद हम उसे सामान्य मान लेते हैं और लापरवाही करने लगते हैं लेकिन यह खतरनाक हो सकता है.

क्योंकि सुबह उठने के बाद अगर हाथ और पैरों में सूजन नजर आए तो इसका मतलब किडनी का सही तरह काम न करना भी हो सकता है.

हालांकि, कुछ लोगों में ये सूजन नॉर्मल भी हो सकता है.

## बार-बार खुजली होना

अगर आपकी त्वचा में बार-बार खुजली होती है तो अलर्ट हो जाना चाहिए, क्योंकि ये किडनी से जुड़ी बीमारी का संकेत है. इसे गलती से भी नजरअंदाज कर लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए. किडनी स्टोन या किडनी की बीमारी वाले मरीजों को तो इस लक्षण को गलती से भी इग्नोर नहीं करना चाहिए. क्योंकि ऐसा तब होता है, जब किडनी सही तरह से शरीर से खराब पदार्थों को बाहर नहीं निकाल पाती है. ऐसी स्थिति में स्किन से जुड़ी समस्याएं होने लगती हैं. इसलिए सुबह के बक्त उठने के बाद अगर शरीर में इनमें से कोई भी लक्षण नजर आए तो नजरअंदाज करने की भूल कर्तव्य न करें.

# पेंट कराने के बाद घर में रह जाती है बदबू तो इन टिप्स की मदद से पाएं छुटकारा



दीवाली अब आने को ही है। पेंट करवाकर आपने घर को तैयार करवा लिया होगा। लेकिन कई बार पेंट कराने के बाद उसकी अजीब सी महक घर में बस जाती है। अगर आप भी कुछ इसी तरह की परेशानियों का सामना कर रही हैं तो आप कुछ छोटे टिप्स और ट्रिक के जरिए इस समस्या ने निपट सकती हैं। इस आर्टिकल में हम आपके लिए जो टिप्स लेकर आए हैं उनकी मदद से आप अपने घर को पेंट की महक से आजाद कर सकती हैं।

## कमरों में वेंटिलेशन

पेंट के समय और बाद में खिड़कियां और दरवाजे खोलकर। ध्यान दें कि कमरे में हवा का फ्लो बना रहे। मौसम चाहे कैसा भी क्यों न हो, पेंट के दौरान और सूखने तक पंखों को बंद ना करें। इसके अलावा एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल भी गंध को रोकने में सहायक है। हालांकि इससे पेंट सूखेगा नहीं लेकिन एयर प्यूरीफायर की वजह से उसकी स्पेल हावी नहीं हो पाएगी।

## बेकिंग सोडा और नींबू पानी

पेंट की महक को दूर करने के लिए आप बेकिंग सोडा या फिर नींबू पानी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बेकिंग सोडा नेचुरल रूप से बदबू को अवशोषित करता है, इसलिए यह फ्रिज की सफाई में चमत्कार की तरह काम करता है। इसी तरह यह पेंट की गंध को खत्म कर देता है। इसके लिए इसे प्लेटों में डालें और पूरे कमरे में फैला दें। इसे रात भर के लिए छोड़ दें और फिर सुबह इसे फेंक दें। इसके अलावा आप नींबू पानी भी परफैट रहने वाला है। पानी से भरी बाल्टी में कुछ कटे हुए नींबू डालकर कमरे में छोड़ दें और अगली सुबह आपको ताजा खुशबू वाला कमरा मिलेगा।



## चारकोल

एक्टिवेटेड ओपेन चारकोल की सबसे बड़ी खुबी होती है कि यह गंध को अपने अंदर अवशोषित कर लेता है। जिस तरह से आप बेकिंग सोडा का प्रयोग कर रहे हैं उसी तरह से आपको एक्टिवेटेड चारकोल का इस्तेमाल करना है। इसे प्लेटों में रखें और उन्हें कमरे में चारों ओर खिखें। इसे एक या दो दिन के लिए छोड़ दें और फिर गंध चले जाने के बाद इसे फेंक दें।

## प्याज

गंध को दूर करने का यह तरीका बहुत असरदायक है। इस तरीके से आपके घर में थोड़ी देर के लिए प्याज की महक आ सकती है, लेकिन आपको पेंट की बदबू से जरूर छुटकारा मिल जाएगा। प्याज में एक रसायन होता है जो पेंट की गंध पैदा करने वाले रसायनों को खत्म कर देता है। आपको बस एक प्याज को आधा कटकर उस कमरे में रखना है जहां आप पैटिंग कर रहे हैं। प्याज की महक को लेकर परेशान न हों यह 1 से 2 घंटे में खत्म हो जाती है।

## कॉफ़ी बीन्स और कैंडल्स

यदि आप अपने नए रंग हुए घर की रौनक बदलना चाहते हैं, तो कॉफ़ी बीन्स का उपयोग करें। वे न केवल पेंट की महक को कम करते हैं और तेज गंध को अवशोषित करते हैं, बल्कि पूरे कमरे में पॉजिटिव एनर्जी फैलाते हैं जो कमरे को ज्यादा आरामदायक बनाता है। इसके अलावा

आप खुशबू वाली कैंडल्स जलाएं। आपका घर में खुशबूओं में लिपट जाएगा।

# एक छोटी सी चीज जो बच्चों के साथ आपके रिश्ते को बनाएगी खूबसूरत

हम सभी अपने बच्चों के साथ अपना रिश्ता बहुत ही हंसता-मुस्कुराता चाहते हैं लेकिन ऐसा हो नहीं पाता। बच्चे जैसे-जैसे बढ़ते हैं कहीं न कहीं पेरेंट्स को लगता है कि बच्चे उनकी बात नहीं सुन रहे वहीं दूसरी ओर अगर आप बच्चों के एंगल से देखो तो लगता है कि पेरेंट्स उनके नजरिए से दुनिया को नहीं देख पा रहे। दोनों के बीच एक अजीब सी दूरी आने लगती है। साइकोलॉजिस्ट और गुड इनसाइड की राइटर बेकी कैनेडी यह सब बदलने के मिशन पर हैं। वह कहती हैं



कि हमें इस बात को स्वीकार करना होगा कि माता-पिता भी गलतियां करते हैं। लेकिन यहां परेशानी यह है कि मां-बाप बच्चों के सामने अपनी गलती को स्वीकार करने में गुरेज करते हैं। जबकि आप देखें जिस तरह से चीजें खराब होती हैं तो आप उन्हें रिपेयर करते हैं। वैसा ही मामला संबंधों का भी है। जब हम गड़बड़ करते हैं, तो उन्हें सही करने की कोशिश भी हमें ही करनी होगी।

यह हम सभी के घर में रोज की बात होती है। बहुत बार बच्चे जूते जगह पर नहीं रखते और हम बच्चों पर चिल्लाने लगते हैं। उसके साथ हम दस बातें और बोलते हैं। अगर हमारा मूड बहुत खराब होता है तो उसी समय हम उसे लापरवाह की उपाधि भी दे देते हैं।

वो बच्चा अपने जूते सही जगह पर रखते हुए पैर पटकता हुआ जाता है और अपना गेट बंद कर लेता है। यह तो एक

छोटी सी बात है ऐसी न जाने कितनी बातें दिनभर में होती रहती हैं। एक पेरेंट होने के नाते जब हम खुद का आंकलन करेंगे तो हमें समझ आएगा कि बहुत बार हम भी बच्चों के सामने ओवर रिएक्ट करते हैं। अपना आपा खो देते हैं और अपने बच्चे पर चिल्लाते हैं। सोचिए जब उनकी गलती इतनी बड़ी नहीं होती लेकिन उन्हें डांट ज्यादा पड़ रही होती है उस वक्त उन्हें कैसा लगता होगा?

## बच्चों से बात करें

इस तरह जब आप ओवर रिएक्ट करें तो गलती यकीनन बौतर पैरेंट्स आपकी है, तो उसके पास जाएं। उससे बात करें और कहें कि हाँ! जो मैंने किया था वो रिएक्शन गलत था लेकिन बेटा आपको भी इस बात को स्वीकार करना होगा कि आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था। आप इस गिल्ट से भी बाहर आएं कि अगर आप कुछ बुरा करते हैं तो आप एक बुरे माता-पिता हैं। आप देखेंगे जब आप बच्चों के सामने अपनी गलती को स्वीकारेंगे तो बच्चे भी आपके साथ घुलेंगे- मिलेंगे। लेकिन यहां पर ध्यान देने की बात है कि आप को खुद को भी अपने आप को क्रिटिसाइज नहीं करना है। बस जब जहां पर जो गड़गड़ हो उसे उसी समय दुरुस्त करें। छोटी-छोटी बातें जब हम सही करते हैं तो बातें बड़ी बन ही नहीं पातीं।

# मेहनत और त्याग से कभी घबराएं नहीं



**लक्ष्य पाने के लिए जरूरी दृढ़ता और जिद**  
दृढ़ता और जिद कभी न हार मानने की ताकत देते हैं। लक्ष्य हासिल करने के लिए इन दोनों की जरूरत पड़ती है। ज्यादातर लोगों में दोनों की ही कमी देखी गई है। लोगों को सफलता चाहिए लेकिन मेहनत और त्याग नहीं करना चाहते। आसानी से हार मान लेते हैं। जो हवा के रुख की परवाह न करते हुए, विरुद्ध जाकर काम करने के लिए तैयार रहते हैं, वही सफलता हासिल करते हैं।

**जोश के बिना आगे नहीं बढ़ा जा सकता**

कुछ लोग दिनभर जोश और एनर्जी के साथ काम करते हैं, वहाँ कुछ थोड़ा काम करके परेशान हो जाते हैं। सफलता की ऊंचाइयों को छूना है, तो खुद

को पहचानना होगा और अपने जोश को बनाए रखना होगा। जीवन में आगे बढ़ना है तो जोश बहुत जरूरी है। बिना जोश के मन में निराशा के भाव पैदा होंगे। यदि मन में जोश है, तो सफलता मिलने तक आप लगे रहेंगे।

**अक्सर महत्वहीन बातों से शुरू होते हैं झगड़े**

ज्यादातर झगड़े छोटी सोच की वजह से होते हैं। किसी पर आरोप लगाने से पहले खुद से सवाल करें कि क्या ये वास्तव में महत्वपूर्ण हैं?

ज्यादातर मामला महत्वपूर्ण होता ही नहीं है और आप झगड़े से बच जाते हैं। 99 प्रतिशत मामलों में झगड़े छोटी और महत्वहीन बातों से शुरू होते हैं। जब तक शांति स्थापित होती है, तब तक दोनों पक्ष एक दूसरे पर कई आरोप लगा चुके होते हैं।

**उत्साह को आप कभी खरीद नहीं सकते**

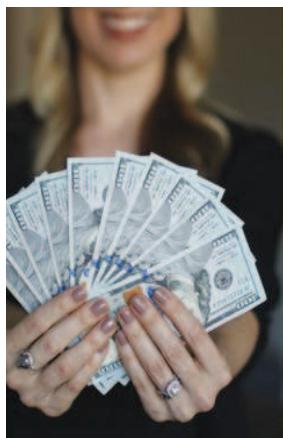
उत्साही बनें। उत्साह चुंबकीय होता है। आप इसे खरीद नहीं सकते। बस उजागर कर सकते हैं। यह दूसरों को भी रोमांच, ऊर्जा और स्फूर्ति से भर देता है। जिज्ञासु बने रहें। विनम्रता को अपनाएं। सफल लोगों में अहम होता है, लेकिन वो इसे संयम में रखते हैं। उत्साह, जिज्ञासा और विनम्रता आपको जोश और खुलेपन से सराबोर करते हैं।

## गुस्से में कोई काम न करें वरना गलत ही करेंगे - बलतासार ग्रासियन

1. किसी की सेवा करना चाहते हैं तो उसे खुद की मदद करना सिखाएं।
2. एक लंबे इंतजार के बाद ही अवसर मिलता है।
3. जब आप किसी को परामर्श देते हैं तो उसे वो याद दिलाएं जो वो भूल गया था।
4. गुस्से में कोई काम नहीं करें क्योंकि तब आप हर काम गलत ही करेंगे।
5. दोस्ती जीवन में सुख बढ़ा देती है और दुख घटा देती है।
6. जीवन में एक सच्चा दोस्त मिलना पूँजी है और उसका बने रहना एक आशीर्वाद है।
7. किसी बहस में गलत का पक्ष इसलिए न लें कि आपके विरोधी ने सही का पक्ष लिया है। 8. इस तरह व्यवहार करें कि कोई आपको देख रहा है।
8. किसी भी कार्य को करते हुए उसमें चुटकी भर साहस जरूर मिला लें।



# पैसा और धन दौलत, 'सब माया है' या इस संसार की सच्चाई?



क्या केवल पैसों से  
इंसान हर जरूरत  
को पूरी कर सकता  
है?

पत्थर, मूर्ति, हल्दी का टुकड़ा, मटका - वस्तु चाहे जो भी हो, हिंदू अनुष्ठानों से उसे पूजनीय बनाया जा सकता है। इस प्रक्रिया को प्राण-प्रतिष्ठा कहते हैं। अनुष्ठान के माध्यम से कुछ निर्धारित समय के लिए किसी वस्तु को दैवीय बनाया जाता है। इस अवधि के बाद देवत्व उस वस्तु को छोड़ देता है और उस वस्तु को शव की तरह पानी के सुपुर्द कर दिया जाता है। इस प्रकार यह अनुष्ठान जीवन और मृत्यु के चक्र के समान है। नोटों के साथ भी यही होता है।

एक दिन कागज का एक टुकड़ा मूल्यवान है, लेकिन अगले दिन उसका कोई मूल्य नहीं रह जाता। नोटों के अवमूल्यन की इस प्रक्रिया को नोटबंदी कहते हैं, जो भारत में पिछली बार 8 नवंबर 2016 को हुई थी। तीन दिन बाद इस घटना की सातवीं जयंती है। मनुष्यों की यह निराली क्षमता जिससे वे किसी भी वस्तु को मूल्यवान और अर्थपूर्ण बना सकते हैं, को हम माया कहते हैं। 'सेपियन्स' पुस्तक के लेखक युवाल नोआ हरारी के अनुसार सभी मिलकर इस कल्पना पर विश्वास करते हैं और यह मानवता को बनाए रखती है।

इसकी मदद से हम मिल-जुलकर काम करके समाज स्थापित करते हैं। चूंकि युवाल इतिहासकार हैं और वो विदेशी भी हैं, तो उन्हें माया को 'कल्पना' कहने की छूट है। लेकिन भारतवासियों के लिए माया एक 'तथ्य' है। संभवतः इन कथानकों को मिथक या आख्यान बुलाना और समीचीन होगा। मिथक वस्तुनिष्ठ सत्य है - विश्वासियों के लिए सच और

अविश्वासियों के लिए झूठ। माया भ्रम नहीं है, क्योंकि भ्रम वो है जो अस्तित्व में नहीं है। माया वो है जो अस्तित्व में है, लेकिन जिसका जानबूझकर अलग अर्थ निकाला गया है। उदाहरणार्थ, छपे हुए कागज का अस्तित्व एक तथ्य है। लेकिन न्याय, समानता और परमात्मा की धारणाओं जैसे उस कागज को पैसा कहना भी एक मान्यता है।

राज्य अनुष्ठान और तर्क के माध्यम से परमात्मा, न्याय और समानता स्थापित करता है। जब हम इस मिथक को

स्वीकार कर लेते हैं, तब परमात्मा, न्याय, समानता और पैसा सभी सच बन जाते हैं। भारतीय दर्शन शास्त्र संदर्भ पर निर्भर सच्चाइयों (माया) और संदर्भ से स्वतंत्र सच्चाइयों (सत्य) के बीच भेद करता है। मूल्य निर्माण करने की मनुष्यों की क्षमता शाश्वत है और इसलिए वह सत्य है। लेकिन मनुष्य जिसे मूल्यवान समझते हैं (पैसा, राज्य), वह अस्थायी है और इसलिए माया है।

भोजन सत्य है। पैसा माया है। भुखमरी सत्य है। लेकिन गरीबी क्या है? यह कहना कठिन है। कोई निर्वस्त्र संन्यासी, जिसके पास कुछ भी नहीं है, तकनीकी रूप से तो गरीब है, लेकिन वह अपने आप को गरीब नहीं समझता है। विश्व की सबसे आदिम जनजाति को भूख की समझ है। लेकिन सभी यह बात नहीं समझ सकते कि कैसे आधुनिक समाज उन नोटों से या कंप्यूटर स्क्रीन पर उन आंकड़ों से ग्रस्त हैं, जिनमें किसी व्यक्ति को धनी या दीन, शक्तिशाली या शक्तिहीन बनाने की क्षमता है।

जब कोई किसी पत्थर को पूजता है, तब कुछ लोग उसकी हंसी उड़ाते हैं, क्योंकि सभी उस मिथक में विश्वास नहीं करते हैं। लेकिन जब कोई छपे हुए कागजों के ढेर अपने घर में इकट्ठा करता है या स्मार्टफोन पर कुछ आंकड़े देखकर खुश हो जाता है तब कोई उस पर नहीं हंसता है। यह इसलिए कि सभी का पैसों के मिथक में विश्वास है। यही है मिथकों की शक्ति। ऋषि-मुनि यह बात जान गए थे, जिस कारण वे बहुधा कहते थे, 'सब माया है!'

# हवा में धूलता जहाद ब्रांड-इंडिया को धूमिल कर रहा है

यह साल का वही मौसम है, जब देश की राजधानी पर घातक धुंध छा जाती है। लोग जहर भरी सांस लेते हैं। स्कूल ऑनलाइन शिफ्ट हो जाते हैं और राजनेता दोषारोपण का खेल खेलने लगते हैं। सोशल मीडिया पर लोग गुस्से से भरकर पोस्ट करते हैं। अदालतें फैसला सुनाती हैं।

दिवाली के पटाखों को दोषी ठहराया जाता है। हमें बताया जाता है कि सिर्फ सांस लेने से हम एक दिन में कितनी सिगरेट फूंक दे रहे हैं। हमें यह भी बताया जाता है कि इससे हम जीवन के कितने वर्ष खो रहे हैं। यह एक सालाना सर्कस बन गया है। और यह न केवल देश के लोगों, बल्कि ब्रांड इंडिया को भी नष्ट कर रहा है। दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था, दुनिया का आठवां सबसे प्रदूषित देश भी है। और तो और, दुनिया के 30 सबसे प्रदूषित शहरों में से 22 अकेले भारत में हैं। दिल्ली तीसरे नंबर पर है।

आपको याद होगा जब बराक ओबामा 2015 में भारत आए थे। वे गणतंत्र दिवस की परेड में शामिल होने वाले पहले अमेरिकी राष्ट्रपति थे। यह भारत-अमेरिका रिश्तों में एक महत्वपूर्ण क्षण था। लेकिन क्या आपको याद है तब खबरों में क्या हावी था? दिल्ली की हवा। एक शीर्षक में कहा गया, राष्ट्रपति महोदय, दुनिया की सबसे खराब हवा आपके जीवन से छह घंटे छीन रही है! इसी कारण तब मिशेल ओबामा अधिकांश

सार्वजनिक कार्यक्रमों में शामिल नहीं हुई थीं। इस बार क्रिकेट विश्व कप के साथ भी यही कहानी दोहरा रही है। टूर्नामेंट में भारत के पास चमकने का मौका है। हमारी टीम बेहतरीन खेल रही है। लेकिन क्या खबर बन रही है? वायु प्रदूषण। खिलाड़ी अभ्यास सत्र छोड़ रहे हैं और मास्क पहनकर आ रहे हैं। दुनिया देख रही है। निवेशकों और कॉर्पोरेट लीडर्स की इस पर नजर है। इसका असर उनके फैसलों पर पड़ेगा।

भारत की जीडीपी का लगभग 50% निर्माण और खेती जैसे आउटडोर-सेक्टर से आता है। हवा खराब हुई तो मजदूरों को खामियाजा भुगतना होगा। उत्पादकता गिरेगी। इसका असर जीडीपी पर पड़ेगा। एक अध्ययन के अनुसार प्रतिवर्ष 95 अरब डॉलर तक के नुकसान का जिक्र किया गया है। यह जीडीपी का लगभग 2.5% है।

विश्व बैंक के एक शोध पत्र के अनुसार, 2030 तक



जीडीपी का 4.5% जोखिम में हो सकता है- न केवल वायु प्रदूषण बल्कि बड़े पैमाने पर जलवायु परिवर्तन के कारण भी। चीन का उदाहरण देखें। कई अध्ययनों ने चीन की वायु गुणवत्ता को निवेश से जोड़ा है। उनमें से एक ने 230 चीनी शहरों में 2,000 से अधिक फर्मों का सर्वेक्षण किया। पाया गया कि अधिक प्रदूषण का निवेश पर बुरा असर पड़ता है।

आने वाले समय में यह एक बड़ा मुद्दा बनने जा रहा है। क्योंकि भारत तेजी से दुनिया की नजर में आ रहा है। हमने सितम्बर में जी-20 नेताओं के शिखर सम्मेलन की मेजबानी की थी। अगर वैसा अभी होता तो सुर्खियां बहुत अलग होतीं। और सरकारों को यह समझने की जरूरत है। आप विशेष आर्थिक क्षेत्र बनाने और व्यापार के अनुकूल माहौल बनाने की बात कर सकते हैं।

आप टैक्स में छूट, सब्सिडी और सस्ते श्रम की पेशकश कर सकते हैं। लेकिन अगर स्वच्छ हवा जैसी बुनियादी चीज सुनिश्चित नहीं कर सकते तो आपके प्रस्तावों को स्वीकारने वाले कम ही होंगे। अभी भारत की राजधानी रहने लायक नहीं रह गई है। कुछ दिनों पूर्व वायु गुणवत्ता सूचकांक 500 तक पहुंच गया था, जबकि आदर्श स्तर 0 से 50 है।

तो हमारी सरकारें क्या कर रही हैं, दोषारोपण करने, ऑड-ईवन का फार्मूला देने और प्रदूषण को विकास का नीति बताने के अलावा? क्योंकि आंकड़े तो कहते हैं कि प्रदूषण उल्टे हमारे आर्थिक उत्पादन को प्रभावित कर रहा है, निवेशकों को हमसे दूर कर रहा है और ब्रांड इंडिया को धूमिल कर रहा है। समय आ गया है कि भारत के नीति-निर्माता अपनी जिम्मेदारी समझते हुए इसे ठीक करें। और इसके लिए जरूरी है कि मतदाता उन पर दबाव बनाएं।

# समी दवाइयां या टैबलेट गोलाकार क्यों नहीं होती हैं?



अधिकतर दवाइयां गोल टैबलेट में ही आती हैं जो दवाई बहुत कड़वी होती है उसे कैप्सूल में बनाते हैं कैप्सूल लंबा और अंडा कार एक पैटर्न हो गया है इस शक्ल में कोई और चीज भी होती है तो उसको भी कैप्सूल ही कहते हैं जो टैबलेट गोल बनते हैं मुझे उसमें कुछ परेशानी आती है पहली बात रैपर से खोलते समय वह छूट जाती है तो कहां चली गई उसको ढूँढना मुश्किल हो जाता है कभी-कभी मिलती ही नहीं अगले दिन मिलती है झाड़ लगाते समय टैबलेट पर एक केंद्र का निशान होता है आधी खानी है तो आप तोड़ लीजिए वह टूटने में बहुत मुश्किल होती है कुछ टैबलेट इतनी छोटी बनती हैं कि उसको संभालना और अगर दो करना है तो असंभव जैसा काम हो जाता है मैं चाहता हूं

टैबलेट लंबाई में बने अगर हाथ से छूटेगी तो गायब होने का चांस नहीं है

अगर टैबलेट को तोड़ के आधा करना होगा तो आसान होगा आसानी से टूट जाएगी

टैबलेट बहुत छोटी नहीं बननी चाहिए जो उसका करियर पदार्थ है उसको बढ़ा दिय जाए और उसकी लंबाई उचित हो जाए जो रखरखाव में अच्छा हो कुछ टैबलेट सप्ताह के हिसाब से 14 गोली का पैक होता है जैसे स्टर्पीन वह 10 गोली 20 गोली 30 गोली के पैक में आना चाहिए

पैकिंग के ऊपर दवाई का नाम पैसा इतना बड़ा लिखा जाए कि आराम से पढ़ा जा सके

यह छोटी-छोटी बातें हमें बहुत लाभ देती हैं।

## परिवार प्रबंधन से जुड़े हुए हैं कुछ त्योहार

हमारे कुछ त्योहार सीधे-सीधे परिवार प्रबंधन से जुड़े हैं। गोवर्धन पूजा और अन्नकूट ईश्वर के प्रति भरोसा और समर्पण के प्रतीक हैं। हमारे ऋषि-मुनियों ने परिवार को गृहस्थ आश्रम कहा है। इसमें आश्रम शब्द का अर्थ है व्यक्ति व प्रकृति के साथ जीवन जीने का ढंग।

आप घर-परिवार के सारे काम करते हुए भी संन्यासी जैसा जीवन जी सकते हैं। इसको 'मौक एट होम' कहते हैं। संन्यास का अर्थ होता है, मृत्यु जो कुछ छीनने वाली है, वो जीते जी खुद छोड़ देना। सीता जी अपनी गृहस्थी में संन्यासी की तरह रहती थीं।

तुलसीदास जी ने लिखा, 'जद्यपि गृहं सेवक सेवकिनी। बिपुल सदा सेवा बिधि गुनी। निज कर गृह परिचरजा करई...'।

यद्यपि घर में दास-दासियां थे, फिर भी सीता जी सेवा की विधि में कुशल थीं और सब सेवा अपने हाथों से करती थीं। सीता जी ने हमें समझाया कि अपने घर में कुछ काम हाथों से करिए। और ये बात बच्चों को जरूर समझाइए। इससे बच्चों का परिवार के प्रति जुड़ाव बना रहेगा। इसकी शुरुआत यहीं से करिए कि सुबह उठने के बाद कम से कम अपना बिस्तर सभी लोग समेटें।

# एक बार में ही काटकर रख लें हफ्ते भर की सब्जी

## रहेगी फ्रेश और टाइम की होगी बचत ही बचत

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में खाना पकाने के लिए पर्याप्त समय निकाल पाना बहुत मुश्किल है। ऐसे में यदि आप वर्किंग हैं या परिवार से दूर अकेले रहकर पढ़ाई कर रहे हैं, तो कुकिंग को आसान बनाने के लिए हफ्ते भर की सब्जी को एक साथ काटकर स्टोर कर सकते हैं।

हालांकि सब्जी को काटते ही तुरंत इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है क्योंकि यह बहुत जल्दी खराब होने लगते हैं। लेकिन यहां हम कुछ ऐसे प्रो हैक्स बता रहे हैं जो आपको कम से कम एक सप्ताह तक कटी हुई सब्जियों को फ्रेश बनाएं। बार में ही काटकर रख लें हफ्ते भर की सब्जी, रहेगी फ्रेश और टाइम की होगी बचत ही बचत ए रखने में मदद करें।

### बिना धोएं रखें कटी सब्जी

जिन सब्जियों को आप लंबे समय तक रखना चाहते हैं, उन्हें धोने की गलती ना करें। ऐसा इसलिए है क्योंकि नमी के

संपर्क में आने से सब्जी जल्दी खराब हो जाती है।

### सब्जी को सुखा लें

नमी के कारण सब्जी में बैक्टीरिया और फॉन्ड पनप सकते हैं। इसलिए कटी हुई सब्जियों को सुखाना बहुत जरूरी है। इसके लिए डिब्बों में रखने से पहले सब्जी को रसोई के साफ तैलिए या टिश्यू से सुखा लें।

### अलग-अलग स्टोर करें

कुछ सब्जियां एथिलीन गैस छोड़ती हैं, जो अन्य सब्जियों को दूषित और पकाने की प्रक्रिया को तेज कर देती है। ऐसे में समय से पहले खराब होने से रोकने के लिए पतेदार साग, ब्रोकोली और गाजर से टमाटर, एवोकैडो और केले जैसी एथिलीन पैदा करने वाली सब्जियों को अलग-अलग स्टोर करें।

### एयर टाइट कंटेनर में पैक करें

अपनी कटी हुई सब्जियों को स्टोर करने के लिए एयरटाइट कंटेनर या रीसेलेबल प्लास्टिक बैग का ही उपयोग करें। ऑक्सीकरण को कम करने के लिए पात्रों या थैलों से अतिरिक्त हवा निकालना सुनिश्चित करें, जिससे सब्जियां खराब हो सकती हैं।

## जहर से भी ज्यादा भयंकर हैं डायबिटीज के ये संकेत

टाइप 2 डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है, जिसमें आपका शरीर इंसुलिन नाम के हामोन का जरूरत के मुताबिक उत्पादन नहीं करता है या इंसुलिन का इस्तेमाल ढंग से नहीं नहीं करता है। इंसुलिन आपकी सेल्स तक ग्लूकोज ले जाने में मदद करता है।

इसलिए जब इंसुलिन से जुड़ी कोई समस्या होती है, तो आपके ब्लड में ग्लूकोज का निर्माण होता है। टाइप 2 मधुमेह के लक्षणों को समय रहते पहचानना बहुत जरूरी है। इन्हें इनोर करना घातक साबित हो सकता है।

बल्ड डायबिटीज डे पर ये जानकारी नई दिल्ली के मदर्स लैप आईवीएफ सेंटर की मेडिकल डायरेक्टर और इनफर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉक्टर शोभा गुप्ता ने बताई है। जिन्होंने किसी भी लक्षण के दिखने पर तुरंत एक्सपर्ट से बात करने की सलाह दी है।

कुंडली में है अमीर बनने का योग या नहीं, जानें एस्ट्रोलॉजर से।

जब आपके खून में शुगर बढ़ जाती है, तो आपकी किडनी इससे छुटकारा पाने के लिए ज्यादा वक्त काम करती है। यह आपके टिश्यूज से फ्लूइड खींचता है और आपको डिहाइड्रेट बनाता है, जिससे आपको ज्यादा प्यास लगती है।

डायबिटीज की वजह से ग्लूकोज आपकी सेल्स तक पहुंचने में नाकामयाब होता है, जिसके कारण आपको खाने के बाद भी भूख लगती है। यह प्रमुख लक्षणों में से एक है।

### 3. टॉयलेट जाते रहना

जैसा आपको बताया कि शरीर से फालतू ग्लूकोज निकालने के लिए किडनी अतिरिक्त काम करती है, जिस वजह से मरीज को कई बार पेशाब आता है। ऐसे लोग रात में पेशाब का ज्यादा प्रेशर महसूस करते हैं।

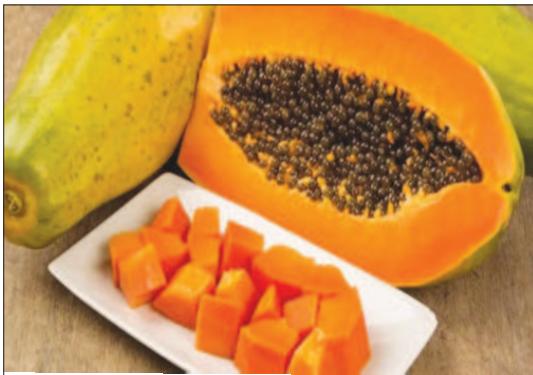
डिहाइड्रेशन और बार-बार पेशाब करने से शरीर में पानी का लेवल बहुत कम हो जाता है। जिसकी वजह से मुंह सूखने लगता है।

बार-बार पेशाब करने से शरीर में चीनी का लेवल कम हो जाता है। इससे आप अतिरिक्त कैलोरी भी खो देते हैं। चाहे आप पहले जितना खा रहे हों, फिर भी आपका वजन कम हो जाता है।

जब आपका शरीर खाने से मिलने वाली एनर्जी का इस्तेमाल नहीं कर पाता, तो आप कमजोरी और थकान महसूस कर सकते हैं। डिहाइड्रेशन भी आपको ऐसा महसूस करा सकता है।

हाई ब्लड शुगर के कारण आपको आंखों से फोकस करने में परेशानी हो सकती है और नजर में धुंधलापन आ सकता है। यह हाई लेवल आपके सिर दर्द की वजह भी बन सकता है।

# पपीता नहीं उसके बीज भी हैं अमृत, दिल को रखते हैं हेल्दी, इन 4 तरीकों से करें सेवन



पपीता एक ऐसा फूट है जिसका सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। पपीता पोषक तत्वों का पावर हाउस है जो बॉडी को जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है। फाइबर से भरपूर पपीता में प्रोटीन, विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट और अमीनो एसिड भरपूर होते हैं जो बॉडी में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं। पपीता में फाइबर मौजूद होता है जो पाचन को दुरुस्त करता है और बॉडी के फंगशन को ठीक रखता है।

पपीता जितना सेहत के लिए फायदेमंद है उतने ही उसके सीड़िस भी फायदेमंद हैं। पपीते के सीड़िस से मतलब पपीते में मौजूद काले बीज से हैं। अक्सर हम लोग पपीता खाकर उसके बीज को फेंक देते हैं। आप जानते हैं कि पपीते के बीज जिन्हें आप बेकर समझकर फेंक रहे हैं वो सेहत पर चमत्कारिक असर करते हैं। आइए आपको बताते हैं कि पपीते के बीज के फायदे कौन-कौन से हैं और उनका सेवन कैसे करें।

अगर आप नॉनवेज का सेवन नहीं करते तो इन बीज का सेवन करके बॉडी में होने वाली प्रोटीन की कमी को पूरा कर सकते हैं। इन बीज का सेवन करने से आंत की सेहत दुरुस्त रहती है। इसमें फाइबर और पपैन और कार्पेन जैसे

पाचन एंजाइम मौजूद होते हैं जो पाचन को दुरुस्त रखते हैं। इन सीड़िस में हेल्दी मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट होता है जो दिल को सेहतमंद रखता है।

बहुत आसान है टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज कंट्रोल करना, बस सदगुरु के बताए इन तरीकों को आजमाएं, 1 हफ्ते में होगा चमत्कार।

इसका सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है और दिल के रोगों का खतरा भी कम होता है। ये बीज फ्लेवोनोइड्स और फेनोलिक यौगिकों जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, इसलिए वे ऑक्सीडेंटिव तनाव को कम करते हैं। इनका सेवन करने से क्रॉनिक बीमारियों का खतरा कम होता है। पपीते के बीज में मैग्नीशियम, पोटैशियम और कैल्शियम जैसे आवश्यक खनिज मौजूद होते हैं। इसमें विभिन्न अमीनो एसिड होते हैं जो हेल्दी के लिए बेहद जरूरी हैं।

## पपीते के बीज सीधे खाएं

पपीते के बीज का सेवन करने के लिए आप पके हुए पपीते से बीज निकालें और उनका सेवन करें। इन सीड़िस का स्वाद थोड़ा चटपटा है और तेज हो सकता है। इनका सेवन करने के लिए कुछ बीजों से शुरू करें और धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ाएं।

## सलाद में मिलाकर खाएं

आप पपीते के बीज का इस्तेमाल सलाद को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी कर सकते हैं। अपने सलाद में कुरुकुरापन और थोड़ा मसालेदार स्वाद लाने के लिए उसके ऊपर पपीते के बीज को कुचल कर मिलाएं। आपकी सेहत को फायदा होगा। इनफ्यूज्ड वाटर में मिलाकर करें इस्तेमाल

फ्रेश डिंक बनाने के लिए आप पपीते के बीजों को पीसकर उसे इनफ्यूज्ड वाटर में मिला लें। ये बीज स्वादिष्ट और बेहतरीन डिंक साबित होंगे। इनफ्यूज्ड वाटर टेस्टी होता है और आप अपनी पसंद के अनुसार उसमें कोई भी फल, सब्जी या हब्स को मिलाकर अपना इनफ्यूज्ड वाटर तैयार कर सकते हैं।

## सिफ काम निपटाने की मनोवृत्ति से बाहर आ जाएं

कारोबार और नौकरी की दुनिया में मीटिंग और साक्षात्कार बड़ी महत्वपूर्ण घटनाएं होती हैं। कभी आप सफल होंगे तो कभी नहीं।

आप जितना अधिक मीटिंग और इंटरव्यू से गुजरेंगे, उतने आत्मविश्वास से भरे होंगे। दोनों ही स्थितियों में आप बिल्कुल सहज और नैसर्गिक रहिए। भीतर से जो है, उसे न छेड़ें।

अपनी अंतरात्मा की आवाज को सुनकर ही इन दोनों स्थितियों से गुजरें, तो बिल्कुल दबाव में न आएं। भले ही आप सफल न हों, पर आपकी मौजूदगी आपको नोटिस में ला देगी। पर आप ऐसा तभी कर पाएंगे, जब आप अपने काम से खूब प्रेम करते हों। इसलिए अपने कर्म से प्रेम करिए और इस बात के लिए तैयार रहिए कि यदि मनपसंद काम न मिले, तो भी दिल

लगाकर उसको करेंगे। कुदरत ईमानदारी का बड़ा मान करती है। यदि आप ईमानदारी से परिश्रम करते रहें, तो सचमुच पूरी प्रकृति आपके साथ खड़ी है।

परमात्मा को ईमानदार, परिश्रमी, अपनी संतान की तरह प्रिय हैं। काम निपटाने की मनोवृत्ति से बाहर आ जाएं। आज नरक चतुर्दशी है। संकल्प लें कि जो भी करें, दिल से करें।

# बंद नाक और सिर दर्द ने कर दिया है परेशान तो इस करामाती पत्ते से करें इलाज



मौसम में हल्के बदलाव के साथ ही अधिकतर लोग खांसी-जुकाम, गले में खराश, बदन दर्द जैसी समस्याओं से घिर जाते हैं। इसके अलावा कड़ियों को तो बंद नाक के चलते सांस तक लेने में भी परेशानी का सामना करना पड़ता है। अगर आप भी इन्हीं लोगों में एक हैं और तमाम तरह के कफ सिरप या दवाओं के बाद भी आपको बार-बार ये परेशानियां धेर लेती हैं, तो ये आर्टिकल आपके लिए मददगार साबित हो सकता है। इस लेख में हम आपको एक ऐसे खास पत्ते के बारे में बता रहे हैं, जिसका सेवन इन परेशानियों से जल्द छुटकारा दिलाने में असरदार है।

## क्या है ये खास पत्ता?

दरअसल, हम यहां अडूसा के पत्ते की बात कर रहे हैं। अडूसा एक झाड़ीदार पौधा है। हालांकि, आयुर्वेद में इसे किसी औषधि से कम नहीं माना गया है। खासकर श्वास संबंधी समस्याओं के इलाज में ये बेहद कारगर है। आइए जानते हैं इसके औषधीय उपयोग के बारे में-

बंद नाक, खांसी-जुकाम में असरदार

एक हेल्थ रिपोर्ट के मुताबिक, अडूसा के पत्तों में एंटीस्पास्मोडिक गुण पाए जाते हैं जो बंद नाक से राहत दिलाने में असरदार हैं। साथ ही इसके सेवन से गले में दर्द, खांसी और जुकाम, कफ, वायरल फीवर से भी राहत पाई जा सकती है। इस पत्ते का अर्क म्यूक्स को पतला कर देता है, जिससे ये पिघलकर आसानी से बाहर आ जाता है और श्वास नली साफ हो जाती है।

**टीबी और लंगस की बीमारी में फायदेमंद**

जर्नल ऑफ केमिकल एंड फार्मास्युटिकल रिसर्च की एक रिपोर्ट के मुताबिक, अडूसा के पत्ते टीबी की बीमारी और लंगस संबंधित बीमारियों पर भी असरदार हैं। इन पत्तों में मौजूद अर्क लंगस में जमा प्रदूषण के कण को बाहर निकालकर उनके बेहतर फंक्शन में मदद करते हैं। इन पत्तों में मौजूद एंटी-इंफ्लामेटरी गुण लंगस में किसी भी तरह के डैमेज पर असरदार हैं। ऐसे में इस वक्त बढ़ते प्रदूषण के बीच भी इसका सेवन फायदेमंद साबित हो सकता है।

**सिर और बदन दर्द पर भी असरदार**

सिर और बदन दर्द की समस्या को दूर करने के लिए भी अडूसा के पत्तों का इस्तेमाल किया जा सकता है। इन पत्तों में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं जो किसी तरह के दर्द और शरीर में सूजन को कम करने में असरदार हैं।

**कैसे करें सेवन?** आप अडूसा के पत्तों को धोकर इन्हें ऐसे ही चबा सकते हैं। इसके अलावा आप इन पत्तों को पानी में उबालकर इसका सेवन कर सकते हैं। वहीं, दर्द से राहत पाने के लिए अडूसा के पत्तों का अर्क निकालकर इसमें तिल के तेल को मिलाकर शरीर में दर्द वाले स्थान पर मालिश करने से फायदा हो सकता है।

## अंजीर, रोज खाने से हड्डियां बनती हैं फौलाद

जीर का फल जितना देखने में खूब सूरत होता है, उतना ही यह खाने में स्वादिष्ट और उससे भी ज्यादा इसके गुण कमाल के हैं। अंजीर खाने में मीठी और सॉफ्ट होती है जिसका टेक्स्चर चबाने वाला होता है। इड़ अंजीर क्रंची होती है। अंजीर शरीर के हर अंग को फायदा पढ़ने चाहती है। अंजीर के सेवन से पेट से संबंधित कई तरह की समस्याओं से छुटकारा मिलता है। अंजीर में अत्यधिक मात्रा में फाइबर होता है जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता है।

यही कारण है कि अंजीर खाने के बाद भूख कम लगती और अंततः वजन भी कम होता है। अंजीर हार्ट को मजबूत

करती है, इसके अलावा अंजीर के पत्तों से डायबिटीज का इलाज किया जाता है।

डाइजेशन होता है मजबूत बीबीसीयूफूड के मुताबिक आंत को पोषण देने के लिए अंजीर नेचुरल लेक्सेटिव की तरह काम करती है। इसमें मौजूद फाइबर में प्रीबायोटिक गुण भी होता है जिसके कारण आंत में गुड बैक्टीरिया का एक अच्छा बायोम बन जाता है। इन सबसे डाइजेस्टिव सिस्टम मजबूत बन जाता है।

### एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

अंजीर में पोलीफिनॉल नाम का कंपाउड होता है जिसमें एंटीऑक्सीडेंट्स गुण भरपूर होते हैं। यह ऑक्सीजन को अन्य

केमिकल के साथ रिएक्शन करने से बचाता है। इससे ऑक्सीडेशन नहीं होता है। यानी सेल हेल्दी रहते हैं और स्किन डैमेज नहीं होती।

### ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहता है

हमलोग जो भोजन करते हैं, उनमें नमक ज्यादा होता है। इससे शरीर में पोटैशियम की कमी हो जाती है। पोटैशियम के असंतुलन से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ताजा अंजीर का सेवन शरीर में नेचुरली तरीके से पोटैशियम की मात्रा को बढ़ा देता है जिसके बाद ब्लड प्रेशर नियंत्रित हो जाता है। इससे संबंधित अध्ययन में भी यह प्रमाणित हो चुका है।

# छठ पूजा की साड़ी के लिए झीम गर्ल का कलेक्शन



कार्तिक के महीने में कई त्योहार पड़ते हैं, जिसे लोग एकसाथ मिलजुल कर धूमधाम से मनाते हैं। दिवाली के बाद छठ पूजा का पर्व मनाया जाता है, जिसकी सबसे ज्यादा धूम बिहार और उत्तर प्रदेश में दिखाई देती है। छठ पूजा का ये पर्व हर साल कार्तिक मास में शुक्ल पक्ष की षष्ठी को मनाया जाता है। इस साल इसकी शुरुआत 17 नवंबर से होगी। ये त्योहार चार दिन तक मनाया जाता है। खासतौर पर बिहार और यूपी में इसे साल का सबसे बड़ा त्योहार माना जाता है।

मान्यता के अनुसार, ये व्रत लंबी उम्र, स्वास्थ्य और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना के लिए रखा जाता है। इस दिन ब्रती महिलाएं खूब अच्छे से सज्जी और संवरती हैं। महिलाएं इस दौरान साड़ी पहनती हैं। अगर आपने अभी तक छठ पूजा के लिए साड़ी नहीं ली है और आप संशय में हैं तो आप झीम गर्ल हेमा मालिनी के कलेक्शन पर एक नजर डाल सकती हैं। उनके पास साड़ियों का काफी शानदार कलेक्शन है।

## गुलाबी सिल्क की साड़ी

अगर आपको गुलाबी रंग पसंद है तो आप छठ पूजा के लिए इस तरह की गुलाबी रंग की सिल्क की साड़ी पहन सकती हैं। ये देखने में काफी खूबसूरत लगेगी। इसके साथ खुला पल्लु रखकर आप अपना खूबसूरत अंदाज दिखा सकती हैं।

## फ्लोरल साड़ी

इस तरह की फ्लोरल प्रिंट की साड़ी आपको

खूबसूरत दिखने में मदद करेगी। ऐसी शिफॉन की साड़ी पूजा के दौरान अच्छी लगेगी। इसके साथ गले में चौकर जरूर पहनें।

**हरी साड़ी-** हरा रंग पूजा के लिए वैसे भी काफी शुभ माना जाता है। ऐसे में प्लीट्स बनाकर इस तरह की बॉर्डर वाली हरे रंग की साड़ी आप पूजा के दौरान पहन सकती हैं। इसके साथ हाथों में चूड़ियां जरूर पहनें।

**कांजीवरम सिल्क-** हेमा मालिनी अक्सर इस तरह की कांजीवरम सिल्क की साड़ी पहनती हैं। ऐसी साड़ियां पूजा के हिसाब से प्यारी भी लगती हैं। इसके साथ बालों में जूड़ा बनाएं।

**रफल साड़ी-** अगर आप कुछ अलग सी साड़ी पहनने का सोच रही हैं तो इस तरह की रफल वाली साड़ी आपको खूबसूरत दिखने में मदद करेगी। इस तरह की साड़ी डिजाइनर होती है।



# चेहरे को चमकाएंगे अनार से बने ये फेसपैक



त्योहारों का सीजन शुरू हो गया है। इसके बाद शादियों की शुरुआत हो जाएगी। ऐसे में अपनी त्वचा का ध्यान रखना बेहद जरूरी हो जाता है। लोग अपनी त्वचा का ध्यान रखने के लिए तरह-तरह के स्किन ट्रीटमेंट लेते हैं लेकिन बहुत से लोगों को स्किन ट्रीटमेंट लेने में डर लगता है। ऐसे लोग ज्यादातर घरेलू नुस्खे इस्तेमाल करते हैं। इसी के चलते आज हम आपको घर पर ही अनार का फेसपैक बनाने का तरीका बताने जा रहे हैं। ताकि आप भी इसके इस्तेमाल से दमकती त्वचा पा सकें।

दरअसल, अनार में विटामिन-बी, विटामिन-सी, पोटैशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, सेलेनियम, ज़िंक, आयरन जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो त्वचा को चमकाने में मदद करते हैं। इसके अलावा अनार में एंटीऑक्सीडेंट और इंफ्लेमेटरी तत्व भी पाए जाते हैं। इसका फेसपैक बनाना बेहद आसान है, जिसे आप आसानी से घर पर बना सकते हैं। तो आइए देर ना करते हुए आपको अनार के फेसपैक बनाने का आसान तरीका बताते हैं।

**बनाएं अनार और पपीते का फेसपैस**



अनार और पपीते का पेस्ट बनाकर इसे चेहरे पर आधे धंटे के लिए लगाएं। इसके बाद इसे सादे पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इस पैक को लगाने से आपके चेहरे के दाग-धब्बे दूर हो जाएंगे। इससे आपकी स्किन खिली-खिली भी रहेगी।

**मुल्तानी मिट्टी और अनार**

अक्सर लोग मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल क्लींजर की तरह करते हैं। ऐसे में आप अनार के साथ इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए अनार के रस में एक धंटे के मुल्तानी मिट्टी को भिगो कर रख दें। जब ये फूल जाएं तो थोड़ा सा रस और मिलाकर इस पैक को चेहरे पर लगाएं। आधे धंटे के बाद चेहरे को धो दें।

**अनार, कॉफी और एलोवेरा**



इस पैक को बनाने के लिए आपको एक चम्पच एलोवेरा जेल में एक चम्पच कॉफी पाउडर और अनार का रस मिलाना है। इसके बाद इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर इसे अच्छे से मिक्स करें। कुछ समय के लिए इस पैक को चेहरे पर लगाएं और फिर चेहरा धो दें। इससे आपका चेहरा खिल उठेगा।

**एवोकाडो और अनार**



वैसे तो एवोकाडो काफी महंगा आता है, लेकिन अगर दमकती त्वचा पाना चाहते हैं, तो इसका इस्तेमाल अवश्य करें। इसके लिए आपको बस एवोकाडो को मैश करके इसमें अनार का पेस्ट अच्छे से मिलाना है। इसे अपने चेहरे पर लगाकर आप ग्लोइंग त्वचा पा सकते हैं।

# बदलते मौसम में झड़ते बालों से हैं परेशान तो इन तरीकों को अपनाएं



नवंबर के महीने की शुरुआत हो गई है। इस महीने की शुरुआत से ही मौसम ने करवट बदलना भी शुरू कर दिया है। हल्की-हल्की ठंड की वजह से लोगों ने अपने सर्दियों वाले कपड़ों को निकालकर पहनना शुरू कर दिया है। अक्सर देखा जाता है कि बदलते मौसम का सीधा असर त्वचा पर पड़ता है। ऐसे में लोग अपनी त्वचा का खास ध्यान रखने लगते हैं लेकिन बालों का ध्यान

रखना लोग भूल जाते हैं। बालों का ध्यान नहीं रखने की वजह से बदलते मौसम में बाल काफी झड़ने लगते हैं।

बहुत से लोग इस समस्या के बचने के लिए हेयर ट्रीटमेंट लेते हैं, जिसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। हेयर ट्रीटमेंट में कई ऐसे केमिकल पाए जाते हैं, जो बालों को ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसी के चलते आज हम आपको कुछ ऐसे नुस्खे बताएंगे, जिसको अपनाकर आप अपने बालों का ध्यान रख सकते हैं।

**मालिश करने में न दिखाएं लापरवाही**

जब भी बाल धोने हों, तो कुछ समय के लिए बालों में तेल जरूर लगाएं। बालों में गुनगुने तेल से मालिश

आपके बालों को मजबूत बनाएंगी। लगातार मालिश करने के बाद आपने बाल झड़ना कम हो जायेंगे। इससे बालों को मजबूती भी मिलती है।

**गीले बालों का रखें ध्यान**

गीले बालों में कभी कंधी न करें। सबसे पहले बालों को अच्छे से सुखाएं। उसके बाद हेयर सीरम लगाने के बाद ही बालों में कंधी करें।

**हीटिंग एक्सेसरीज से रहें दूर**

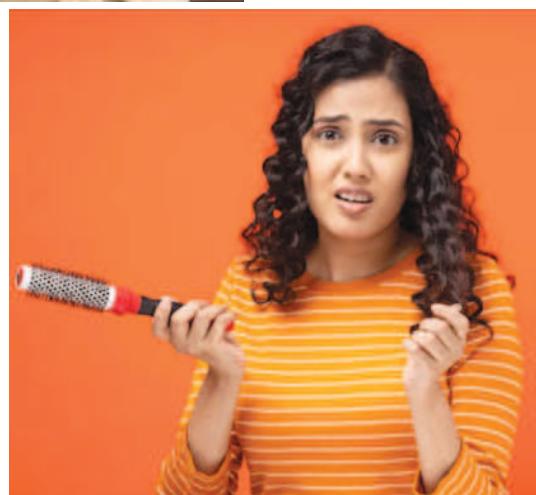
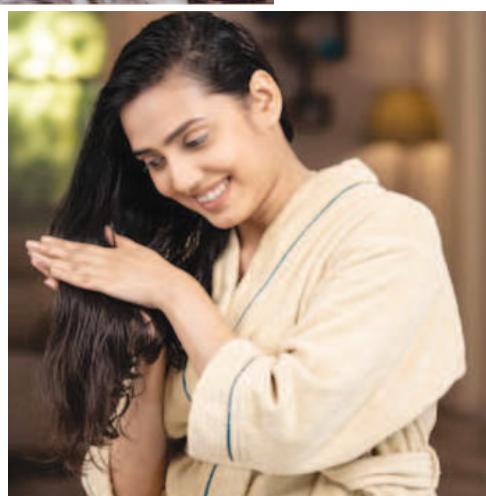
बालों को सुखाने के लिए ऐसे ही खुला छोड़ना ज्यादा बेहतर रहता है। अगर आप बाल सुखाने के लिए ज्यादा हीटिंग एक्सेसरीज इस्तेमाल करेंगे तो बाल झाई होने लगते हैं। ऐसे में इसे ज्यादा इस्तेमाल न करें।

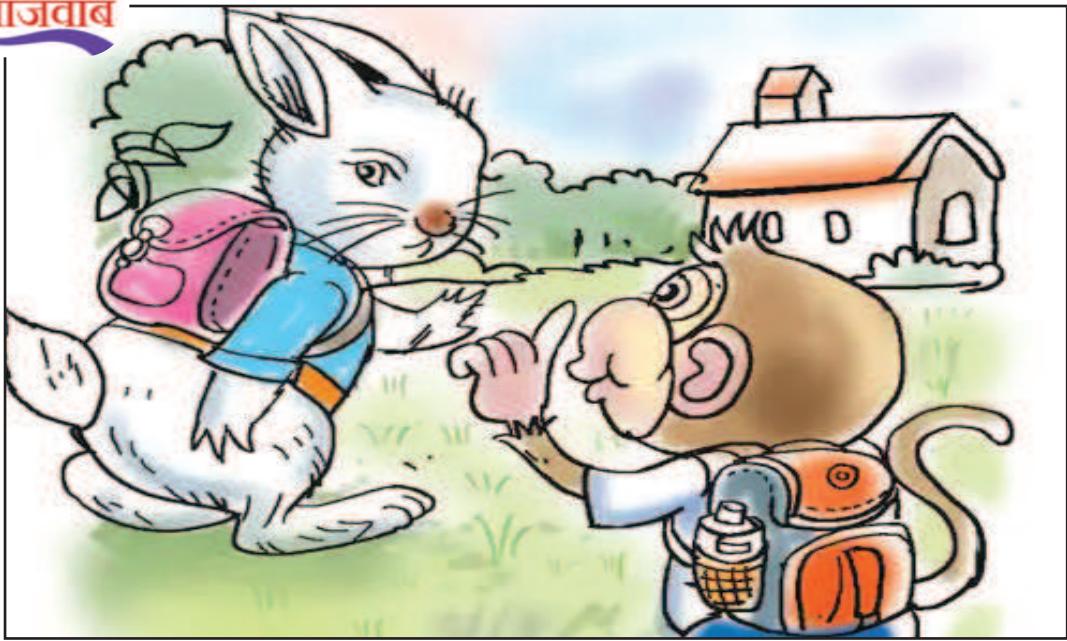
सही से करें कंधी का चयन लोग कंधी खरीदते वक्त

ज्यादा ध्यान नहीं देते, लेकिन कभी आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, खराब कंधी से आपके बाल टूट सकते हैं। ऐसे में कंधी खरीदते वक्त अपनी हेयर टाइप का खास ध्यान रखें।

**केमिकल प्रोडक्ट से रहें दूर**

आजकल बाजार में कई ऐसे केमिकल प्रोडक्ट मिलते हैं, जिनसे बाल झड़ना तो बंद हो जाते हैं, लेकिन ये बालों को तमाम तरह के नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में इससे दूर रहें।





## वफी खरगोश की जंपी बंदर ने कैसे मदद की, बाल कहानी

वफी खरगोश सुबह उठते ही मम्मी से बोला - 'मम्मी! मेरी गाजर कहां है?' मम्मी ने उसे दुलारते हुए कहा - 'तुम जल्दी से रेडी हो जाओ... मैं तुम्हारा नाश्ता लगाती हूँ... स्कूल जाने का समय हो रहा है।' वफी पांव पटकते हुए बोला - 'यह क्या बात हुई मम्मी! आपको पता है कि मैं गाजर के बिना एक दिन भी नहीं रह सकता।' मम्मी ने उसे समझाते हुए कहा - 'मैंने कब मना किया तुम्हें गाजर खाने से? लेकिन तुम गाजर के अलावा और कुछ खाना ही नहीं चाहते। ऐसे कैसे चलेगा।' मम्मी की बात सुनकर वफी बोला - 'मेरी प्यारी मम्मी! गाजर सेहत के लिए अच्छी होती है ना...' तभी वफी के पापा आ गए थे। थैला वहीं रखते हुए बोले - 'वफी! तुम्हारे लिए गाजर का इंतजाम हो गया है।'

यह सुनकर वफी खुशी से उछल पड़ा और तैयार होकर डाइनिंग टेबल पर आ गया। मम्मी ने एक गाजर और दूध टेबल पर रख दिया था। नाश्ते में एक ही गाजर देखकर वफी बोला - 'एक गाजर से क्या होगा मम्मी?' तभी पापा ने उसे समझाते हुए कहा - 'बेटा! आज सुबह सूरज उगने से पहले ही मैं उठ गया था और जंगल के दूसरे कोने में जाकर तुम्हारे लिए गाजर ले कर आया हूँ। तुम्हें पता है गाजर बहुत महंगी हो गई है क्योंकि इसका सीजन अब जा रहा है।' यह सुनकर वफी उदास हो गया था। उसने चुपचाप एक गाजर खाई और जैसे तैसे दूध पीकर स्कूल के लिए निकल गया।

रास्ते में वह यहीं सोच रहा था कि ऐसा क्या किया जाए कि उसके लिए गाजर की कभी कमी ही ना रहे। वफी स्कूल पहुंचने ही वाला था कि उसका दोस्त जंपी बंदर उसके सामने कूद पड़ा। वफी जंपी को देखकर बहुत खुश हुआ। कुछ देर बातें करने के बाद जंपी ने पूछा - 'क्या बात है दोस्त.. तुम खुश नजर नहीं आ रहे?' वफी ने जवाब दिया - 'तुम्हें तो

पता है मुझे गाजर कितनी पसंद है वैसे तो सभी खरगोशों को गाजर पसंद होती है लेकिन मैं उसके बिना एक दिन भी नहीं रह सकता।' जंपी ने कुछ सोचते हुए कहा - '...लेकिन दोस्त! अब तो गाजर का सीजन नहीं है। अब इसका स्वाद भी इतना अच्छा नहीं रहा और यह महंगी भी बहुत हो गई है।' जंपी की बात सुनकर वफी ने कहा - 'मैं क्या करूँ... मेरा मन मानता ही नहीं। और क्या खाऊँ?' जंपी ने उससे कहा - 'तुम ऐसा करो जब लंच टाइम हो तब बाहर आना। मैं तुम्हें बहुत अच्छी चीज खिलाऊँगा।'

वफी बोला - 'गाजर से अच्छा भला क्या हो सकता है? पर ठीक है... तुम कहते हो तो आ जाऊँगा।' लंच टाइम में वफी ने देखा कि मम्मी ने टिफिन में ककड़ी रखी थी। वफी ने ककड़ी बिना खाए ही टिफिन बंद कर दिया। उसे याद आया कि जंपी ने उसे बुलाया था। वह दौड़कर स्कूल के मैदान में आ गया था। एक पेड़ पर जंपी उसका इंतजार कर रहा था। जंपी ने उसे एक लाल टमाटर खाने को दिया। वफी ने नानुकुर करते हुए उसे खा लिया। फिर उसने जंपी से दूसरा टमाटर मांगा और उसे भी झटपट खा गया फिर तीसरा और फिर चौथा।

तभी स्कूल की घंटी बज गई थी। वफी ने स्कूल की तरफ दौड़ते हुए कहा - 'ठीक है दोस्त चलता हूँ... बाय!' जंपी ने उससे पूछा - 'जाते जाते यह तो बता जाओ कि तुम्हें टमाटर कैसा लगा?' वफी ने जवाब दिया - 'अच्छा था.... पर गाजर जैसा नहीं था।' वफी की बात सुनकर जंपी ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगा और बोला - 'मेरे सारे टमाटर खा गया और बोलता है गाजर जैसे नहीं थे।' उस दिन वफी जब घर लौटा तो उसने मम्मी से गाजर नहीं टमाटर मांगा। मम्मी हैरान थीं और खुश भी कि वफी ने गाजर की जिद छोड़ दी थी।

# भारत में बुद्ध से जुड़े

## पर्यटन स्थल और धूमने की पूरी जानकारी बौद्ध पर्यटन स्थलों की खास बात

बौद्ध पर्यटन स्थलों की खास बात यह है कि ये सभी शांति प्रदान करने के लिए जाने जाते हैं। यह सभी आग, पानी, हवा, ज्ञान और पृथ्वी के तमाम तत्वों के साथ बनाए गए हैं।

हमारे देश में तरह-तरह के पर्यटन स्थल हैं। यह सभी किसी देश कहा जाता है। यह वजह है कि इसे विविधताओं का देश कहा जाता है। यह वजह है कि इसे विविधताओं का देश कहा जाता है। यह सभी आग, पानी, हवा, ज्ञान और पृथ्वी के तमाम तत्वों के साथ बनाए गए हैं। यही वजह है कि देश विदेश से आए सैलानियों को अपनी टफ आकर्षित करते हैं। इन तमाम स्थलों पर आपको बौद्ध प्रतिमा के अलावा बौद्ध स्मारक और कई बौद्ध मंदिर भी देखने को मिल जाते हैं। इस जगह पर आने वाले सैलानियों अथवा आगंतुकों को स्मारिका ताबीज तथा अच्युत प्रसाद दिए जाते हैं। यह जगहें उन लोगों को ज्यादा पसंद आती हैं जो लोग पुरानी वास्तुकला आदि में विशेष रुचि रखते हैं। इन सभी बौद्ध धर्म से जुड़ी जगहों का अपना एक बहुत ही समृद्ध इतिहास है लेकिन कुछ जगहें जहां पर जाकर आपको अच्छा लगेगा, जहां सकून का अनुभव होगा। इस लेख में हम उनके बारे में आपको जानकारी देने वाले हैं।

### बोधगया, बिहार



बोधगया बिहार के सबसे प्रमुख पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। इस जगह पर वैसे तो धूमने और देखने के लिए काफी कुछ है लेकिन सबसे ज्यादा महाबोधि मंदिर की वजह से जाना जाता है। महाबोधि मंदिर गया में स्थित वह स्थान है जहां पर भगवान बुद्ध ने एक बोधि वृक्ष के नीचे बैठकर आत्मज्ञान प्राप्त किया था। जिसकी वजह से यह जगह हिंदुओं और बौद्धों के लिए पवित्र मानी जाती है। कुशीनगर, सारनाथ और लुभिनी के बाद बोधगया चौथा तीर्थ स्थल है, जो बुद्ध के जीवन से संबंधित है। यह जगह यूनेस्को के विश्व धरोहर स्थल में आती है जिसकी वजह से इसका वैश्विक महत्व है।



कपिलवस्तु, उत्तर प्रदेश

कपिलवस्तु को देश के सबसे प्रमुख पर्यटन स्थलों में गिना है। इस जगह पर आकर भगवान बुद्ध के प्रारंभिक जीवन को समझ जा सकता है। इसी जगह से राजकुमार गौतम ने अपने जीवन की प्रारंभिक शुरुआत की और लगभग 29 वर्ष बिताये थे। लेकिन आत्मज्ञान की खोज में एक राजा होते हुए भी विलासी जीवन का त्याग कर दिया। अपना घर परिवार और जगह छोड़ने के 12 साल बाद उन्हें बोधगया में ज्ञान की प्राप्ति हुई। इस जगह पर आपको बुद्ध से जुड़े तमाम तरह की चीजें और निशान देखने को मिलेगा।

### राजगीर, बिहार



नालंदा जिले में स्थित राजगीर जितना प्राचीन है उतना ही नवीन भी। यही वजह है कि यह देश दुनिया में काफी लोकप्रिय पर्यटन स्थल के रूप में जाना जाता है। यह वह जगह है जहां पर भगवान बुद्ध ने अपने विश्वसों को वापस हासिल किया था। इस जगह पर पर्यटन भरपूर है जिसकी वजह से देश के कोने कोने से लोग आते हैं। राजगीर का सबसे बड़ा और मुख्य आकर्षण विश्व शांति स्तूप है, जोकि सफेद पथर से बना हुआ है।

### अमरावती, आंध्र प्रदेश



कृष्णा नदी के तट पर स्थित अमरावती स्तूप बौद्ध धर्म से जुड़े पर्यटन स्थलों में बहुत ही खास माना जाता है। इस स्तूप को तीसरी शताब्दी के आसपास कई चरणों में बनाया गया था। यह जगह काफी महत्वपूर्ण है और भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के संरक्षण में इसका रख रखाव किया जाता है। सैलानियों के लिए सबसे बड़े आकर्षण के तौर पर शहर में ही ध्यान बुद्ध की प्रतिमा है, जोकि 125 फीट ऊँची है।

# बॉडी बनी रहेगी अनन्या पांडे जैसी सिलम

## फॉलो करें ये एकट्रेस के ये फिटनेस टिप्प्स

बॉलीवुड एकट्रेस अनन्या पांडे की फिटनेस के फैंस दीवाने हैं। एकट्रेस खुद भी अपनी फिटनेस के वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। कई बार उन्हें जिम में भी स्पॉट किया जा चुका है। खुद को फिट रखने के लिए अनन्या स्ट्रिक्ड डाइट और वर्कआउट का भी ध्यान रखती है। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो एकट्रेस के वर्कआउट रुटीन में योगा, कार्डियो वर्कआउट, वेट ट्रेनिंग और डांस शामिल है। आज एकट्रेस अपना जन्मदिन मना रही है ऐसे में आपको बताते हैं कि उनकी फिटनेस का सीक्रेट क्या है।

### नहीं खाती तली भूनी चीजें

आपको बता दें कि अनन्या पांडे एक प्लान बेलेंस्ड डाइट फॉलो करती है। इसके अलावा वह खुद को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज भी जरूर करती है। उन्हें फ्रेश और हेल्दी खाना खाना खाना ही पसंद है। इसके अलावा बर्गर, चॉकलेट और पीजा उन्हें काफी पसंद है परंतु यह सब चीजें वह एक लिमिट में ही खाती हैं। मसालेदार और तली भूनी चीजों से एकट्रेस दूर ही रहती है।

### वर्कआउट जरुर करती है

अनन्या को वैसे तो पिलेट्स एक्सरसाइज करनी अच्छी लगती है लेकिन वह खुद को मेटेन रखने के लिए डांसिंग भी जरुर करती है। हफ्ते में पांच दिन एकट्रेस योग



करती है। इसके अलावा नियमित वर्कआउट में एरियल योग भी शामिल है। जुम्बा और एरोबिक्स के लिए भी अनन्या समय जरूर निकालती है। खुद को रिलेक्स रखने के लिए वह स्विमिंग जरूर करती है।

### ऐसा ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर लेती है एकट्रेस

वहीं अगर बात एकट्रेस के ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर की करें तो वह ब्रेकफास्ट में 2 अंडे, लो फैट मिल्क, साउथ इंडियन फूड जैसे उपमा, इडली, डोसा

खाती है। वहीं लंच में एकट्रेस 2 चपाती, ग्रिल्ड फिश और ताजा सब्जियां खाती हैं।

स्नैक्स के तौर पर वह नट्स और साथ में फिल्टर कॉफी लेती है। वहीं उनके डिनर में चपाती, हरी सब्जियां और सलाद शामिल है।

### लेती है पूरी नींद

इसके अलावा अपनी सेहत को ध्यान में रखते हुए अनन्या पूरी नींद लेना नहीं भूलती। वह रोज 7-8 घंटे जरूर सोती है। ताकि वह एकदम फिट रह सकें।



### आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

