

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



टिप्स को अपनाकर

पिचके हुए गालों

का बनाना है तेजस्वी

जैसा गोल- मटोल

एक आदमी ने कंडक्टर से पूछा- आप कितने घंटे बस में रहते हो ?  
कंडक्टर- जी 24 घंटे।



आदमी- वो कैसे ?



कंडक्टर- देखिए, 8 घंटे तो सिटी बस में रहता हूं और बाकी के 16 घंटे बीवी के बस में रहता हूं



गोलू और मोलू बात कर रहे थे...  
गोलू बोला - मेरा बॉस सबको परेशान करता था, तो कल शाम को मैंने उसके खाली टिफिन में चुपके से दो चॉकलेट रख दीं और एक पर्ची डाल दी पर्ची में लिखा था- 'जानू दोनों तुम ही खाना, उस

चुड़ैल को मत देना'  
आज बॉस लंगड़ाते हुए ऑफिस आया था,  
चेहरा इतना सूजा हुआ था कि एक आंख भी नहीं खोल पा रहा था।



गोलू और मोलू दोनों भाई एक ही क्लास में पढ़ते थे।

अध्यापिका: तुम दोनों ने अपने पापा का नाम अलग-अलग क्यों लिखा ?

गोलू- मैडम फिर आप कहोगे कि नकल मारी है, इसीलिए।



संता एक बैंक में गया और बोला- मुझे एक ज्वाइंट अकाउंट खुलवाना है !  
बैंक मैनेजर- किसके साथ ?  
संता- जिसके अकाउंट में खूब सारा पैसा हो।  
बैंक मैनेजर (गार्ड से)- धक्के मारकर बाहर निकालो इसको...



आधी रात को पप्पू की नींद खुली पप्पू- अरे गप्पू उठो  
गप्पू- बोलो  
पप्पू- तुम्हें आसमान में क्या नजर आ रहा है  
गप्पू- तारे, और तुम्हें  
पप्पू- तारे  
गप्पू- कितना खूबसूरत है आसमान  
पप्पू- डार्विन के बाप, टेंट चोरी हो गया है।



पुलिस- तुम एक ही दुकान में तीन बार चोरी करने क्यों गए ?  
चोर- सर, चोरी तो मैंने पहली बार में ही की थी अपनी पत्नी के लिए इसे चुराकर।  
बाकी दो बार तो मैं सिर्फ उसे बदलने गया था।



टीचर- "हिम्मत ए मर्द तो मदद ए खुदा" ... का मतलब बताओ ?  
मंटू- जो अपनी बीबी के सामने मर्द बनने की कोशिश करता है।



उसकी मदद फिर खुदा ही कर सकता है।

# कजिन्स के साथ मजबूत नींव बनाने में ऐसे करें बच्चों की मदद

कजिन्स हमारे भाई-बहन होने के साथ-साथ

हमारे सबसे अच्छे दोस्त भी होते हैं। हम उनके साथ खेल सकते हैं, मस्ती कर सकते हैं, उनसे अपनी बातें शेयर कर सकते हैं। लेकिन कुछ घरों में ऐसा भी देखा जाता है कि पेरेंट्स खुद से ही बच्चों को कजिन्स से दूर करते हैं। उन्हें एकदूसरे के साथ खेलने नहीं देते हैं, साथ समय बिताने से रोकते हैं, जिसकी वजह से उनके बीच कभी भी एक मजबूत नींव नहीं बन पाता है, और

जब कभी वे एकदूसरे से मिलते हैं तो दूर-दूर रहते हैं, आपस में कम बात करते हैं। इसलिए यह बहुत ज़रूरी है कि कजिन्स के बीच बचपन से ही मजबूत नींव डाली जाए ताकि वे एकदूसरे के करीब रहें और रिश्तों की अहमियत को समझ सकें।

## घर पर गेटटूगेदर रखें

बच्चों को एकदूसरे के करीब लाने के लिए समय-समय पर आप घर पर गेटटूगेदर रखें, ताकि बच्चों को एकदूसरे के साथ समय बिताने का मौका मिले और वे आपस में अपनी बॉन्डिंग को और ज्यादा गहरा कर सकें। घर पर गेटटूगेदर रखने से केवल बच्चों के बीच ही बॉन्डिंग अच्छी नहीं होती है बल्कि बच्चे बड़ों के भी करीब आते हैं।

## बच्चों में तुलना करने से बचें

अक्सर पेरेंट्स यही गलती कर देते हैं कि बच्चों के बीच तुलना करने लगते हैं, जिसकी वजह से बच्चे एकदूसरे को पसंद नहीं करते हैं और मन ही मन उनसे नफरत करने लगते हैं। उन्हें लगता है कि उनकी वजह से ही उनके पेरेंट्स उन्हें हमेशा सुनाते रहते हैं। इसलिए अगर आप चाहती हैं कि

आपके बच्चे का अपने कजिन्स के साथ रिश्ता अच्छा हो, तो कभी भी भूलकर भी बच्चों के बीच तुलना ना करें।

बच्चों को साथ समय बिताने दें

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि हम अनजाने में ही बच्चों को एकसाथ समय बिताने नहीं देते हैं। कई बार बड़ों की नाराजगी के कारण भी बच्चों को एकदूसरे से बात करने के लिए रोका जाता है। अगर आप भी ऐसा करती हैं तो ऐसा

करना छोड़ दीजिये, क्योंकि आप बड़ों की नाराजगी में बच्चों को एकदूसरे से दूर कर रही हैं और उनका रिश्ता कमज़ोर बना रही है।

कजिन्स के लिए उनका पसंदीदा गिफ्ट्स खरीदें

गिफ्ट्स भला किसे पसंद नहीं होता है। आप प्यारे-प्यारे

गिफ्ट्स खरीद कर लाएं और अपने बच्चे को अपने कजिन्स को देने के लिए कहें। यकीन मानिए एकदूसरे के प्रति प्यार दिखाने का ये सबसे प्यारा तरीका होता है। इससे बच्चे एकदूसरे को पसंद करते हैं और उनके बीच धीरे-धीरे प्यार भी

बढ़ने लगता है। लेकिन ध्यान रहे जब आप बच्चों के लिए गिफ्ट्स खरीदें तो कभी भी उनके बीच किसी तरह का कोई भेदभाव ना करें कि आप अपने बच्चे के लिए महंगा गिफ्ट खरीदें और कजिन्स के लिए सस्ता सामान। ऐसा करके आप बच्चों के बीच नींव को मजबूत नहीं करती हैं बल्कि उनके बीच के भेदभाव को और भी ज्यादा बढ़ाने का काम करती हैं, जो कि गलत है, इसलिये ऐसा करने से बचें।



# पिचके हुए गालों का बनाना है तेजस्वी जैसा गोल-मटोल

## तौ अपनाएं ये टिप्प्स



सिल्म- ट्रीम दिखने के चक्कर में महिलाएं वेट लॉस करती हैं। इससे वो पतली तो हो जाती हैं, लेकिन गाल में पिचक जाते हैं। पतले और सूखे गाल चेहरे की खूबसूरती को बिगाड़ देते हैं। ऐसे में अगर आपको अपने गालों को गोल- मटोल बनाना है, तो आप घर बैठे इन घरेलू उपायों को आजमा सकती हैं। आपको बहुत जल्द फर्क नजर आएगा...

### एलोवेरा

आप फूले हुए गाल पाने के लिए चेहरे पर एलोवेरा लगा सकते हैं। इसमें स्किन को टाइट करने के गुण होते हैं, जिससे स्किन का ढीलापन दूर कर सकते हैं।

### सेब

सेब में मौजूद एंटी- ऑक्सिडेंट स्किन के लिए अच्छा होता है। सेब को मिक्सर में पीसकर उससे चेहरे पर मसाज करें। इससे गाल भरे हुए नजर आएंगे।

### मेथी दाना

मेथी पाउडर को एक कटोरी में लेकर उसमें पानी मिलाएं। इससे चेहरे की मसाज से आपके पिचके हुए गाल गोल- मटोल बन सकते हैं।

### शिया बटर

शिया बटर में भरपूर मात्रा में एसिड होता है। इसमें मौजूद विटामिन - ई भी मौजूद होता है। इससे चेहरे पर मसाज करने से गालों को गोलमोल बनाया जा सकता है।



### जैतून का तेल

इसमें मोनोसेरुरेटेड फैट होता है। इसमें विटामिन- ई कैप्सूल डालकर चेहरे पर मसाज करने से आपको कुछ ही दिनों में फर्क नजर आने लगेगा।

### फिश फेस एक्सरसाइज

फिश फेस एक्सरसाइज को करने से गालों को गोल- मटोल बनाया जा सकता है। इस एक्सरसाइज को आप कहीं भी बैठकर कर सकते हैं।

### गिलसरीन

पिचके हुए गालों की समस्या को दूर करने के लिए गुलाब जल और गिलसरीन को आपस में मिलाकर मिश्रण बना लें। इससे चेहरे की मसाज करने से बहुत फायदा होता है।

बस इन टिप्प्स को अपनाकर आप कुछ ही दिनों में पिचके हुए गालों को गोल- मटोल बना सकते हो।

# खुद की ये गलतियां चेहरे को कर देती हैं काला ऐसे पाएं ग्लोइंग स्किन



निखार भरा और ग्लो करता हुआ चेहरा तो हर किसी को पसंद होता है, लेकिन कई बार अचानक त्वचा का रंग डार्क होने लगता है और स्किन डल दिखने लगती है. इसके पीछे खुद की कुछ गलतियां हो सकती हैं.

**आपकी ये गलतियां चेहरे की स्किन को कर देंगी काला**

त्वचा की निखरी और खिली-खिली रंगत की चाहत तो हर किसी को होती है, लेकिन कई बार स्किन प्रॉब्लम बढ़ने लगती है और अचानक चेहरे का कलर काफी डल दिखाई देने लगता है. इसके पीछे पॉल्युशन से लेकर कई वजह हो सकती हैं. वहीं आपकी स्किन का ग्लोइंग या फिर डल होना इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस तरह का स्किन रूटीन फॉलो कर रहे हैं. डेली रूटीन में की गई कुछ गलतियों की वजह से भी त्वचा का रंग काला पड़ने लगता है और चेहरा बेजान दिखाई देता है.

खानपान से लेकर एक्सरसाइज तक, डेली रूटीन की सारी एक्टीविटीज का असर आपकी सेहत के साथ ही त्वचा पर भी होता है. चेहरे को ग्लोइंग और निखरा बनाए रखने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना जरूरी होता है. चलिए जानते हैं कि किन मिस्टेक्स की वजह से चेहरे और हाँठों का रंग काला पड़ने लगता है.

## ज्यादा कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल

कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स में कई तरह के केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है और अगर आप डेली रूटीन में हैवी मेकअप यूज करती हैं या फिर आपका मेकअप अच्छी क्वालिटी का नहीं है तो इससे आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचता है. जिससे चेहरे की रंगत फीकी पड़ने लगती है साथ ही पिगमेंटेशन और डार्क स्पॉट्स भी बढ़ने लगते हैं. इसी तरह अगर आप अच्छी क्वालिटी की लिपस्टिक इस्तेमाल नहीं करती हैं तो इसमें मौजूद केमिकल की वजह से न सिर्फ होंठ काले पड़ सकते हैं, बल्कि एलर्जी भी हो सकती हैं.

लंबे वक्त तक धूप में रहना और सनस्क्रीन स्किप करना

सर्दियों के दिनों में लोग लंबे वक्त तक धूप का लुक्फ उठाते हैं. अगर तेज धूप में बैठते हैं तो आपकी त्वचा की रंगत काली पड़ने लगती है. वहीं अगर आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करते हैं तो इससे भी आपकी त्वचा पर और भी ज्यादा बुरा असर पड़ता है. इससे न सिर्फ रंगत काली पड़ती है, बल्कि फाइन लाइन्स और समय से पहले द्युरियों की समस्या भी हो सकती है. इसलिए धूप में जाने से पहले सनस्क्रीन जरूर लगानी चाहिए.

## गर्म पानी से नहाना

सर्दियों के दिनों में ज्यादातर लोग गर्म पानी से नहाना पसंद करते हैं. इसके अपने फायदे हैं तो नुकसान भी हैं. ज्यादा लंबे वक्त तक गर्म पानी से नहाने पर आपकी त्वचा में ड्राइनेस की समस्या बढ़ सकती है और इस वजह से त्वचा की रंगत फीकी पड़ने लगती है. इसलिए नहाने के लिए इतना गर्म पानी लें जोकि त्वचा पर सिर्फ गुनगुन ही महसूस हो.

## पानी न पीना

भरपूर मात्रा में पानी न पीने की वजह से त्वचा डिहाइट्रेट हो जाती है और इससे आपको स्किन संबंधी की समस्याएं हो सकती हैं, जिससे आपकी त्वचा का ग्लो खोने लगता है और चेहरा बेजान नजर आता है. इसलिए त्वचा और पूरी बॉडी को हेल्दी रखना है तो भरपूर मात्रा में पानी पिएं.

## खराब खानपान भी त्वचा पर डालता है खराब असर

बिगड़े हुए लाइफस्टाइल में खानपान काफी ज्यादा खराब हो गया है और ज्यादातर लोग बैलेंस डाइट नहीं लेते हैं. इसका बुरा असर न सिर्फ आपकी हेल्थ पर होता है, बल्कि पोषक तत्वों की कमी से आपकी त्वचा की रंगत भी काली पड़ सकती है और इसके अलावा भी कई स्किन प्रॉब्लम हो सकती हैं. निखरे और ग्लोइंग चेहरे के लिए बेहद जरूरी है कि हरी सब्जियों के साथ ही फलों और डाई फ्रूट्स व नट्स को डाइट में शामिल करें.



कहते हैं जब आपके हौसले बुलंद हो तो कोई भी इंसान या फिर ताकत आपको उन्हें पूरा करने से नहीं रोक सकती। कुछ ऐसा ही 9 साल की प्रीशा चक्रवर्ती के साथ हुआ है। प्रीशा को जॉन्स हॉपकिन्स सेंटर फॉर टैलेंटेड यूथ ने भारतीय-अमेरिकी को दुनिया के सबसे प्रतिभाशाली छात्रों की सूची में शामिल किया है। चक्रवर्ती को इस सूची में करीब 90 देशों के 16,000 से ज्यादा छात्रों के परीक्षा परिणामों के आधार पर शामिल किया गया है। सोमवार को जारी किए गए मीडिया रिपोर्टर्स की मानें तो प्रीशा कैलिफोर्निया के फ्रेमोंट में वार्म स्प्रिंग एलीमेंट्री स्कूल की छात्रा हैं और वह 2023 की गर्मियों में अमेरिका में जॉन्स हॉपकिन्स सेंटर फॉर टैलेंटेड यूथ परीक्षा में ग्रेड 3 की छात्रा के रूप में शामिल हुई थी।

# छोटा पैकेट बड़ा धमाका... 9 साल की प्रीशा ने इस तरह किया अमेरिका में भारत का नाम

16,000  
से

## ज्यादा छात्रों ने दी परीक्षा

सामने आई रिपोर्टर्स की मानें तो दुनिया भर के 90 से ज्यादा देशों के 16,000 से ज्यादा छात्रों की परीक्षा लेने के बाद प्रीशा चक्रवर्ती को इस सूची में शामिल किया गया है। चक्रवर्ती को अलग-अलग परीक्षाओं में असाधारण प्रदर्शन करने के लिए सम्मानित किया गया है।

## प्रीशा को हमेशा से रहा है सीखने का शौक

हर साल 30 प्रतिशत से भी कम विद्यार्थी परीक्षा के अर्हता प्राप्त कर पाते हैं। प्रीशा फेमस मेन्स फाउंडेशन की आजीवन सदस्य भी हैं जो दुनिया की सबसे पुरानी उच्च आईक्यू सोसाइटी है। ऐसे छात्र जिन्होंने संबंधित परीक्षाओं में 98% नंबर लिए हैं वहीं इस सोसायटी के सदस्य बन सकते हैं। प्रीशा के माता-पिता के अनुसार, उसे शुरू से ही सीखने का शौक रहा है। वहीं एक बहुत ही इंटेलिजेंट छात्रा हैं। पढ़ाई के अलावा प्रीशा का ट्रैवलिंग, मार्शल आर्ट्स का भी शौक रहा है।

इस समय हमारे चारों ओर बीमारियाँ हैं। बीमारियाँ आपको दुखी महसूस करा सकती हैं। पीड़ित अकेले रहना चाहते हैं, कई लोग दुःख व चिंता का अनुभव करते हैं। अब रिसर्चर्स ने इस बारे में खुलासा कर दिया है कि ऐसा क्यों है...

सर्दियों की बीमारियाँ इस समय हमारे चारों ओर हैं -

सामान्य सर्दी, कोविड -19 और फ्लू से लेकर गले में खराश और पेट के कीड़े तक। सभी में एक बात

समान है: वे आपको दुखी महसूस करा सकते हैं। ये बीमारियाँ अक्सर थकान, भूख न लगना और एकाग्रता में कठिनाई के साथ आती हैं। पीड़ित अक्सर अकेले रहना चाहते हैं, कई लोग दुःख और चिंता का अनुभव भी करते हैं। शोधकर्ताओं ने इसका खुलासा कर दिया है कि ऐसा क्यों है।

जब आपके शरीर पर किसी रोगजनक का हमला होता है, तो आपकी कुछ प्रतिरक्षा कोशिकाएं रोगजनक को पहचानती हैं और खतरे को खत्म करने के लिए कार्रवाई करती हैं। सफल होने के लिए, उन्हें अन्य प्रतिरक्षा कोशिकाओं के साथ-साथ आपके शरीर के कई अंगों को एकजुट करने की आवश्यकता होती है। ऐसा करने के लिए, वे विशिष्ट प्रोटीन स्रावित करते हैं, जिन्हें साइटोकिन्स कहा जाता है। ये संदेशवाहक होते हैं, जो आपके मस्तिष्क सहित पूरे शरीर में एक रोगजनक की उपस्थिति का संदेश पहुंचाते हैं। एक बार जब साइटोकिन्स निम्नलिखित आपके मस्तिष्क तक पहुंचता है, तो यह मस्तिष्क की कई संरचनाओं की गतिविधि में परिवर्तन शुरू कर देता है। इससे बुखार विकसित होता है, लेकिन सिर्फ इतना ही नहीं। ये मस्तिष्क परिवर्तन आपको अलग तरह से महसूस करने और कार्य करने के लिए भी प्रेरित करते हैं: आप उन चीजों को करने के लिए बहुत कम प्रेरित होते हैं जो आप आमतौर पर पसंद करते हैं और ऐसे में बस अकेले और बिस्तर में रहना पसंद करते हैं।

### एक दिन के लिए लोगों को बीमार बनाना

हम यह कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि बीमारी की भावनाएँ वास्तव में हमारी अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा उत्पन्न होती हैं, न कि रोगजनक द्वारा? शोधकर्ताओं ने वास्तव में दिखाया है कि ऐसी भावनाएँ, किसी वास्तविक रोगजनक की उपस्थिति के बिना भी लाई जा सकती हैं। मेरा अनुसंधान समूह, और दुनिया के कुछ अन्य लोग, रोगजनक का उपयोग किए बिना, जानबूझकर स्वस्थ और युवा स्वयंसेवकों की प्राकृतिक प्रतिरक्षा सुरक्षा को सक्रिय करते हैं। हमारे कई प्रयोगों में, हमने 100 से अधिक अध्ययन प्रतिभागियों को लिपेपॉलीसेकराइड की एक छोटी खुराक इंजेक्ट की, जो एस्चेरिचिया कोली बैक्टीरिया की ज़िल्ली का एक घटक है। क्योंकि प्रतिरक्षा कोशिकाएं इस घटक को एक रोगजनक खतरे के रूप में पहचानती हैं (हालांकि वास्तव में कोई वास्तविक बैक्टीरिया मौजूद नहीं है), वे सक्रिय हो जाते हैं और साइटोकिन्स



का उत्पादन करते हैं।

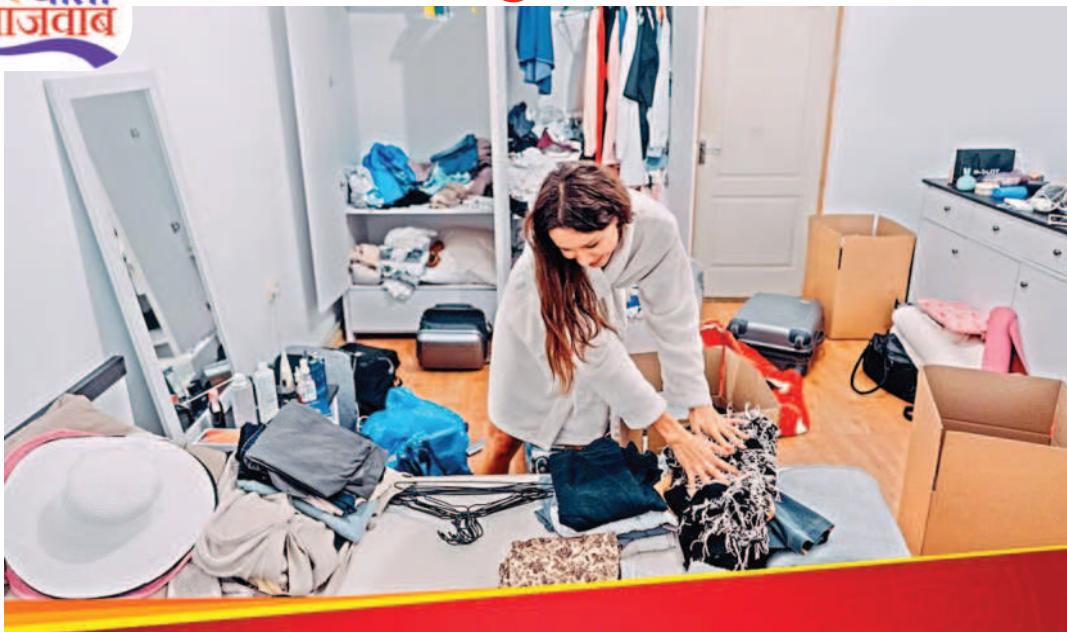
जैसे कि एक वास्तविक संक्रमण के दौरान, लेकिन रोगजनक की उपस्थिति के बिना, साइटोकिन्स संकेत मस्तिष्क तक पहुंचता है और बीमारी की भावनाओं (सामूहिक रूप से इबीमारी व्यवहार) कहा जाता है) के साथ-साथ व्यवहार परिवर्तन को दिग्गज करता है।

दिलचस्प बात यह है कि हमारे प्रतिभागियों ने संक्रमण से लड़े बिना समान लक्षण - अस्वस्था, थकान और शरीर में दर्द - की सूचना दी। प्रतिभागियों ने कहा कि वे हमारे अध्ययन कक्ष के बजाय घर पर रहना पसंद करते, और अब वे उन विभिन्न कार्यों को करने में रुचि नहीं रखते हैं जिन्हें हमने उन्हें करने के लिए कहा था।

### संक्रमण के दौरान हम दुखी क्यों महसूस करते हैं?

अब सवाल यह है कि क्या हमें संक्रमण के दौरान बीमार महसूस करना चाहिए? और यदि हां, तो क्यों? ठीक है, भले ही आप इसके बारे में पूरी तरह से जागरूक न हों, किसी रोगजनक से लड़ने के लिए अविश्वसनीय मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। आपकी प्रतिरक्षा कोशिकाओं की गतिविधि और शरीर के तापमान में वृद्धि दोनों पर भारी असर पड़ता है। आपका शरीर इन ऊर्जा ऊर्जाओं का सामना करने का एकमात्र तरीका उन ऊर्जों की गतिविधि को दृढ़ता से कम करना है जिनकी तत्काल आवश्यकता नहीं है। बीमारी की भावनाएँ अंततः यह सुनिश्चित करती हैं कि आपके शरीर की ऊर्जा का उपयोग उन गतिविधियों के लिए नहीं किया जाता है जो संक्रमण के समय आवश्यक नहीं हैं - आपको शांत रहने और घर पर रहने की आवश्यकता है।

**संभवतः** यही कारण है कि सभी कशरुक और यहां तक कि मधुमक्खियाँ और चीटियाँ जैसे अकरोरुकी प्राणी भी वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा हम संक्रमण के दौरान करते हैं। इसलिए, बीमार होने पर निराशा से बाहर निकलने का तरीका सोचना मुश्किल हो सकता है। लेकिन मुझे उम्मीद है कि सर्दियों की बीमारी का सामना करने पर यह अंतर्दृष्टि आपको नकारात्मक विचारों से छुटकारा पाने में मदद करेगी। दुखी महसूस करने के बारे में दोषी या चिंतित महसूस न करें - यह स्वाभाविक है। प्रतिक्रिया देने का एक स्वरूप तरीका वास्तव में इन भावनाओं को आपके शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया के रूप में स्वीकार करना हो सकता है। जब उसे रोगजनकों से लड़ने की आवश्यकता होती है, यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो संभावना है कि आप अपराधवोध, भय और नकारात्मक भावनाओं के चक्र में चले जायेंगे जो बदतर होता जायेगा और वैसे, यदि आप टीकाकरण के बाद के दिनों में दुखी महसूस करते हैं... तो चिंता न करें - इसका मतलब यह है कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली काम कर रही है।



# सर्दी में घर को साफ-सुधरा रखने के लिए अपनाएं ये ट्रिक्स कम समय में हो जाएंगे सारे काम

अगर आप भी सर्दियों में बढ़ने वाले कामों के लिए परेशान हैं तो हमारा आज का ये लेख आपके लिए खास है. आज हम आपको इस लेख में घर को ऑर्गेनाइज करने की कुछ आसान ट्रिक बताने वाले हैं.

सर्दियां के मौसम में हमारा घर का काम बहुत बहुत बढ़ जाता है. पुराने कपड़े संभालना, सर्दियों के कपड़े सेट करना, गढ़- कम्बल आदि. लेकिन हम इन कामों को कुछ ट्रिक्स की मदद से बहुत ही आसान कर सकते हैं, जिनसे हमारा घर भी ऑर्गेनाइज्ड लगेगा. तो आइए जानते हैं इन ट्रिक्स के बारे में.

## काम की लिस्ट बनाना

काम को जल्दी और सिस्टेमेटिक तरीके से करने लिए सबसे पहले अच्छा तरीका है कि आप दिनभर के

कामों की लिस्ट बनाएं. जैसे पहले गर्मी के कपड़े निकाल कर रखें फिर सर्दी के कपड़े कबड़ में लगा दें आदि. यह तरीका काम को आसान करेगा और आपको ज्यादा परेशानी भी नहीं होगी.

## अलमारी में कपड़े करें सेट

सबसे पहले अलमारी को खाली करें और गर्मियों के कपड़ों को निकालकर तय कर दें और साइड रख दें. अब बैड से सर्दी के कपड़े निकालकर अलमारी में सही से लगा दें. सर्दी के कपड़े निकल जाने से बैड खाली हो जैएगा तो उसमें आप गर्मियों के कपड़ों को संभाल दें.

## पार्टी वियर कपड़ों करें सेट

सर्दी के साथ शादी का सीजन भी आ गया है तो ऐसे में आपको पार्टी वियर कपड़े भी चाहिए होंगे. इसके लिए जेंटेस के सूट को हैंगर पर टांग कर रखें ताकि उनकी प्रेस खराब न हो और साथ में अपने कपड़ों को भी सही से अरेंज करके रखें. इससे कपड़े सही भी रहेंगे और आपको उन्हें ढूँढने में मेहनत भी नहीं लगेगी.

## एसी और गीजर की कराएं सर्विस

सर्दी का मौसम आ गया है असर हम सभी गीजर के गर्म पानी से नहाते हैं. सर्दियों का सीजन आते ही हमें एक बार अपने गीजर की सर्विस जरूर करवानी चाहिए ताकि पूरी सर्दी सही से निकल जाए और कोई दिक्कत न हो. ऐसे ही आप घर पर ही एक बार ऐसी की सफाई करके इसे कवर करके रख दें. इससे होगा यह कि जब आप अगली गर्मी एसी का इस्तेमाल करेंगी तो आपको ज्यादा गंदगी नहीं मिलेगी.

# रसोई रानी बनना है तो आपको भी पता होने चाहिए ये आसान हैक्स

पति-पत्नी मिलकर भले ही घर के सारे काम साथ में निपटाएं लेकिन आज भी किचन में ज्यादातर काम महिलाओं को ही करना पड़ता है। अपने घर की माताओं की ही ले लें। सुबह से लेकर शाम तक किचन के काम निपटाने में ही उनका सारा दिन निकल जाता है। वहीं कुछ महिलाएं ऐसी होती हैं जो वर्किंग होती हैं। उन्हें घर के काम करने के साथ-साथ किचन के काम भी संभालने पड़ते हैं। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसे टिप्प बताते हैं जिन्हें अपनाकर आप किचन क्वीन बन सकती हैं। आइए जानते हैं....



## नहीं खराब होंगे बिस्किट

बिस्किट का पैकेट यदि खुला हो तो वह खराब हो जाता है। जरा सी नमी के कारण वह गलने लगते हैं। इतना ही नहीं वह अपना फ्लेवर भी खो देते हैं। ऐसे में उन्हें फेंकना पड़ता है। बिस्किट को खराब होने से बचाने के लिए इसे एक एयरट्राइट डिब्बे में पहले 1-2 टिश्यू पेपर रखें। फिर इसमें 1 छोटा चम्मच चीनी डालें और फिर बिस्किट का पैकेट रखें। अब इसमें ऊपर से थोड़ी चीनी डालें और डिब्बे को बंद करके रख दें।

## नहीं काला होगा आटा

कुछ महिलाएं आटा गूंथकर रखती हैं और वह अगली सुबह तक काला हो जाता है। फ्रिज में रखने के बाद आटे में कालापन दिखने लगता है और यह फ्रेश नहीं रहता। ऐसे में महिलाएं उसे फेंक देती हैं। ऐसे में



इसे खराब होने से बचाने के लिए इसमें चुटकी भर नमक डालें और फिर उसे ठंडे पानी से गूंथ लें। ध्यान रखें कि आटा गूंथने के लिए पानी बिल्कुल ठंडा होना चाहिए। इससे आपका आटा रात तक काला नहीं होगा। बस रोटी बनाने से पहले एक बार गूंथ लें। फिर रोटियां बिल्कुल अच्छी बनेंगी।

## सरसों के तेल का तीखापन होगा कम

कई बार सरसों का तेल इतना तीखा होता है कि उसे गर्म करते ही आंखें जलने लगती हैं। ऐसे में इसका तीखापन दूर करने के लिए एक कड़ाही को गर्म करने के बाद उसमें सरसों का तेल डालें फिर इसमें 1/4 चम्मच नमक डालकर चलाएं। इससे सरसों का तीखापन और कच्चापन जल्दी खत्म होगा और आंखें भी नहीं जलेंगी।

## इस तरह साफ करें बर्तन

खाना बनाने के बाद सबसे मुश्किल काम बर्तन धोना होता है। इन्हें जल्दी धोने के लिए बर्तनों को

साबुन के पानी में भिंगोकर रख दें। इसके बाद उन्हें साबुन से स्क्रब करके रख लें। फिर एक साथ बर्तनों को पानी में से धोएं।

# जब दोस्ती में महसूस हो जलन की भावना, इन तरीकों से करें दूर

## दोस्ती में जलन की भावना को ऐसे करें दूर

हम आपको कुछ तरीके बता रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने दोस्ती के रिश्ते में से जलन की भावना दूर कर सकती हैं।

दोस्ती का रिश्ता सबसे खास होता है। हम अपने दोस्तों के साथ सबसे ज्यादा खुश और सुकून महसूस करते हैं। लेकिन कभी-कभी कुछ छोटी-छोटी बातों को लेकर अनजाने में ही हमें दोस्ती के रिश्ते में जलन महसूस होने लगती है। यह जलन की भावना कब और कौन सी बात को लेकर शुरू हो जाती है, इस बात का पता लगाना बहुत मुश्किल होता है। अगर इस जलन की भावना को समय रहते दूर ना किया जाए, तो दोस्त दुश्मन बन जाते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ तरीके बता रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने दोस्ती के रिश्ते में से जलन की भावना दूर कर सकती हैं।



लगते हैं। पर ऐसा जरूरी नहीं है कि आप जैसा सोचती हैं वह सही हो।

### खुद से दूरी ना बनाएं



कभी भी आप खुद से उस दोस्त से दूर होने की कोशिश ना करें। ऐसा भी हो सकता है कि ये सिर्फ आपके मन का बहम हो और अगर आप इसकी वजह से दोस्त से दूरी बनाती हैं तो खुद से एक अच्छा दोस्त खो देती है।

### खुद के विचारों पर ध्यान दें

जब आपके मन में जलन की भावना आए, तो सबसे पहले आप अपने मन में आने वाले इन विचारों पर ध्यान दें कि आखिर आपके मन में इस तरह के विचार क्यों आ रहे हैं। आप दोनों के बीच आखिर ऐसा क्या हुआ है कि आप ऐसा सोच रही हैं और जल्द से जल्द अपने मन से इस तरह के नकारात्मक विचारों को दूर करने की कोशिश करें।

### अच्छी बातों को याद करें

जब आपके मन में अपने दोस्त के लिए जलन की भावना आए, तो सबसे पहले उन बातों को याद करें जो आपके दोस्त ने आपके लिए किया है। दोस्त कैसे हमेशा आपकी मदद के लिए तैयार रहती है, किस तरह से आपका साथ निभाती है ताकि आपको आपके दोस्त की अहमियत समझ आए। और आप इस तरह परेशानी से खुद को बाहर निकाल पाएं।

### जजमेंटल ना बनें

जब आपके मन में दोस्त के लिए जलन की भावना आने लगे, तो कभी भी उस भावना के आधार पर दोस्त को जज ना करें। कई बार हम सब ऐसी गलती करते हैं कि किसी के बारे में अगर किसी वजह से कोई जलन की भावना आती है तो हम खुद को सही समझते हुए उस बात को ही सच मानने

# इन मसालों ने बढ़ाई तमिलनाडु के नारियल किसानों की आय करोड़ों का कर रहे बिजनेस

जायफल और जावित्री जैसे मसाले खाने में स्वाद बढ़ाने का काम करते हैं। हालांकि ये काफी महंगे भी होते हैं और इसे पहले इंडोनेशिया जैसी जगहों से किया जाता था। तामिलनाडु



पोलाची में नारियल की खेती करने वाले

किसान लंबे समय तक इस अंतररक्षसल के आकर्षण से अनजान थे, जो तमिलनाडु के कोयंबटूर जिले में इस हरे-भरे वाले विशाल नारियल पेड़ों के साथी के रूप में उगता है।

## केरल बना जायफल का शीर्षक उत्पादक

अनाईमलाई से 15 किमी दूर पोलाची एक शहर है। यहां पर भारी मात्रा में बारिश होती है और पश्चिमी घाट के निकट होने के चलते इस क्षेत्र में अच्छी मात्रा में वर्षा होती है। यहां पर काफी सारी नदियों, नालों और जलाशयों से समृद्ध है जो यह सुनिश्चित करती है कि पानी की कोई कमी न हो। ये भारत के प्रमुख नारियल खेती क्षेत्रों में से एक के रूप में स्थापित है। यहां से पूरी दुनिया में करोड़ों का सामान निर्यात होता है। पोलाची केरल के मध्य और पूर्वी हिस्सों से तमिलनाडु के लिए एक शांत हिस्सा है जो कि अब जायफल का सबसे बड़ा उत्पादक बनकर उभरा है और पूरी दुनिया में इन मसालों के जरिए करोड़ों का बिजनेस कर रहा है।

## 1990 में ऐसे शुरू हुआ जायफल की खेती का सफर

पोलाची हमेशा से ही नारियल का उत्पादक रहा है। जायफल की कहानी 1990 के दशक तक सामने नहीं आई थी। लेकिन फिर कुछ जिज्ञासु किसानों ने केरल में संपन्न खेतों का दौरा करने के बाद मसाले की खेती करने का फैसला किया। लाल रंग की जावित्री में कैद जायफल के पेड़ का भूरा बीज, प्रशीतन से पहले के दिनों में एक स्वादिष्ट परिरक्षक के रूप में बेशकीमती था। इसकी गर्म खुशबू के कारण अब इसे ज्यादातर कनेक्शनरी के लिए मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है। आम तौर पर, जायफल के पेड़ तीन से पांच साल में पैदावार देना शुरू कर देते हैं। सामान्य परिस्थितियों में, पेड़ लगभग एक शताब्दी तक उपज दे सकता है। मैंने केरल में 300 साल पुराना एक पेड़ देखा है, जिसे भारत में



जायफल की खेती की जननी माना जाता है, जो अंग्रेजों द्वारा लाया गया था, ये कहना है जयफल की खेती करते एक 60 वर्षीय किसान का।

## जायफल किसानों का बन गया है

### एक समूह

पोलाची के जायफल किसान कुछ साल पहले तक चौराहे पर थे। उन्हें इस मसाले की डिमांड और कीमत का कोई अंदाजा नहीं था। उनकी फसल केरल में शक्तिशाली खरीदारों और तमिलनाडु में बिचौलियों की दिया पर थी, जो कीमतें तय करते थे और किसानों के लाभ मार्जिन को निचोड़ते थे। क्षेत्र में लगभग 200 किसान लगभग 500 एकड़ की जमीन में जायफल उगाते हैं। एक किसान की वार्षिक उपज कुछ किंवदल से लेकर कुछ टन तक होती थी, और खेती की बिखरी हुई प्रकृति ने उनकी सौदेबाजी की शक्ति को कमज़ोर कर दिया था, जिससे उनके मुनाफे को काफी हद तक कम किया हुआ था। जैसे-जैसे नारियल की खेती जारी रही, जायफल दूसरा ऑप्शन ही बना रहा।

### मुनाफे में जायफल के किसान

लेकिन फिर इसके बाद किसान उत्पादक संगठन बना। 80 से ज्यादा किसानों का एक समूह एकनुजुट हुआ। वो खुद से जायफल और जावित्री की अपनी बहुमूल्य उपज को एक आम बाजार में लेकर आए। इस संगठन ने किसानों को उनकी उपज के मूल्य निर्धारण पर लंबे समय से खोए हुए ज्यादातर को बहाल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। जबकि खुले बाजार में खरीदारों ने एक किलोग्राम जायफल बीज के लिए लगभग 350 रुपये की पेशकश की, संगठन ने पिछले साल 470 रुपये प्रति किलोग्राम का रेट पेश कर रहे हैं। पिछले साल उन्होंने लगभग छह टन बेचा और 30 और टन के लिए 100 रुपये प्रति किलोग्राम के हिसाब से बेच रहे हैं। संगठन के माध्यम से बेचते समय, उन्हें पांच प्रतिशत जीएसटी का भुगतान करना पड़ता है, लेकिन वो खुश हैं क्योंकि उन्हें लगभग 25 प्रतिशत ज्यादा लाभ मिलता है।

# टूटा हुआ दिल सिर्फ इमोशन नहीं, बीमारी भी है

## जानिए ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के बारे में

'टूटा हुआ दिल' शब्द हम अक्सर किसी प्रेम संबंध के टूटने या किसी दुखद घटना के बाद इस्तेमाल करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये सिर्फ एक इमोशन नहीं, बल्कि एक गंभीर बीमारी भी हो सकती है? इसे 'ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम' या 'टैकोत्सुबो कार्डियोमायोपैथी' कहा जाता है.

ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम एक ऐसी स्थिति है जिसमें अचानक से दिल का एक हिस्सा अस्थायी रूप से कमज़ोर हो जाता है, जिससे दिल का पंपिंग कम हो जाता है. यह किसी बड़े इमोशनल तनाव, जैसे कि किसी प्रियजन की मौत, गंभीर बीमारी का पता चलना या रिश्ते में टूट-फूट के बाद हो सकता है. हालांकि, कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के भी यह स्थिति सामने आ सकती है.

### ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के लक्षण

- सीने में अचानक तेज दर्द, हार्ट अटैक जैसा
- सांस लेने में तकलीफ
- पसीना आना
- चक्कर आना
- बेहोशी

### क्या यह हार्ट अटैक है?

ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के लक्षण हार्ट अटैक के लक्षणों से मिलते-जुलते हो सकते हैं. हालांकि, इन दोनों में कुछ महत्वपूर्ण अंतर है. हार्ट अटैक में आमतौर पर नसों में रुकावट होती है, जबकि ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम में ऐसा नहीं होता है. इसके अलावा, ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम आमतौर पर कुछ हफ्तों या महीनों में ठीक हो जाता है, जबकि हार्ट अटैक के गंभीर परिणाम हो सकते हैं. इसलिए, अगर आपको इन लक्षणों का अनुभव होता है, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं, ताकि सही निदान किया जा सके.



ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम का इलाज

ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम का कोई विशिष्ट इलाज नहीं है, लेकिन लक्षणों को कम करने और जल्दी ठीक होने में मदद करने के लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं. इनमें शामिल हैं:

- आराम और तनाव मैनेजमेंट
- दवाएं, जैसे कि बीटा ब्लॉकर्स और ब्लड थिनर्स
- मेडिकल केयर

### ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम से कैसे बचें

ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम को रोकने का कोई निश्चित तरीका नहीं है, लेकिन हेल्दी लाइफस्टाइल और तनाव को कंट्रोल करने के तकनीकों को अपनाने से इसका खतरा कम किया जा सकता है. इनमें शामिल हैं- स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद.

अगर आप किसी इमोशनल तनाव का सामना कर रहे हैं, तो आप किसी करीबी दोस्त, परिवार के सदस्य या मेंटल हेल्थ पेशेवर से बात करें. अपने इमोशन को दबाने से ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम का खतरा बढ़ सकता है. ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम एक गंभीर स्थिति है, लेकिन यह ठीक हो सकती है. समय पर निदान और उपचार के साथ, आप इस चुनौती से पार पा सकते हैं.

# अमरूद को अमृत फल और गरीबों का सेब कहा जाता है किसान भी होते हैं मालामाल



अमरूद स्वास्थ्य को ठीक रखता है, इसमें पोषक तत्वों की प्रचुरता होती है. स्वाद और मिठास में बेहतर होने पर इनका बाजार भाव भी अच्छी मिलता है. केंद्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान द्वारा विकसित की गयी अमरूद की प्रजातियां धूम मचा रही हैं. ये अमरूद की प्रजाति न सिर्फ स्वास्थ्यवर्धक हैं बल्कि किसानों को भी मालामाल करने वाली हैं. इन प्रजातियों में अमरूद सीआईएसएच नाम से जानी जाने वाली ललित, श्वेता, धवल और लालिमा प्रजातियां प्रमुख हैं. संस्थान के वरिष्ठ वैज्ञानिक सुशील शुक्ला के अनुसार, इन प्रजातियों के फल, परंपरागत रूप से प्रचलित प्रजातियों से बड़े होते हैं. वैज्ञानिक सुशील शुक्ला बताते हैं कि प्रति 100 ग्राम अमरूद में नमी की मात्रा 81.70 प्रतिशत है जबकि 5.2 प्रतिशत फाइबर, 11.2 प्रतिशत कार्बोज, 0.9 प्रतिशत प्रोटीन, 0.3 प्रतिशत वसा के अलावा कैल्शियम, फॉस्फोरस, थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, आयरन आदि भी पाए जाते हैं. यूपी की राजधानी लखनऊ के रहमान खेड़ा स्थित केंद्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान द्वारा विकसित Guava की प्रजातियों की खासियत इस प्रकार है...

**ललित** - इस प्रजाति के फल भीतर से गुलाबी एवं बाहर से आकर्षक लाल आभायुक्त केसरिया पीले रंग के होते हैं. फल का गूदा सख्त एवं शर्करा एवं अम्ल के उचित अनुपात के साथ ही गुलाबी रंग का होता है. ताजे उपभोग एवं परिरक्षण दोनों की ही दृष्टि से यह किस्म उत्तम पायी गयी है. इसके गूदे का गुलाबी रंग परिरक्षण के बाद भी एक वर्ष तक बना रहता है. यह किस्म Guava की लोकप्रिय किस्म इलाहाबाद सफेद की अपेक्षा औसतन 24 प्रतिशत अधिक उपज देती है. इन्हीं गुणों के कारण यह प्रजाति व्यावसायिक खेती के लिए मुफीद है.

**श्वेता**- यह एप्पल कलर किस्म के बीजू पौधों से चयनित खूब फलत देने वाली किस्म है. वृक्ष मध्यम आकार का होता है. फल थोड़े गोल होते हैं. बीज मुलायम होता है. फलों का औसत आकार करीब 225 ग्राम होता है. बेहतर प्रबंधन से प्रति पेड़ प्रति सीजन करीब 90 किग्रा फल प्राप्त होते हैं. धवल-- यह प्रजाति इलाहाबाद सफेद से भी लगभग 20 फीसद से अधिक फलत देती है. फल गोल, चिकने एवं मध्यम आकार (200-250 ग्राम) के होते हैं. पकने पर फलों का रंग हल्का पीला और गूदा सफेद, मृदु सुवासयुक्त

मीठा होता है. बीज भी अपेक्षाकृत खाने में मुलायम होता है.

**लालिमा**- यह एप्पल ग्वावा से चयनित किस्म है. फलों का रंग लाल होता है. प्रति फल औसत वजन 190 ग्राम होता है. फलत भी अच्छी होती है. अमरूद के बाग किसी भी तरह की भूमि पर लगाए जा सकते हैं. उचित जलनिकास वाली बलुई दोमट टिम्बी इसके लिए उपयुक्त है. अमरूदजाड़े में बेहतर गुणवत्ता के अमरूद

पौधरोपण करते समय पौध से पौध और लाइन से लाइन की मानक दूरी 5 से 6 मीटर रखें. पौधों के बड़े होने तक चार पांच साल तक इसमें सीजन के अनुसार इंटर क्रॉपिंग भी कर सकते हैं. अगर सघन बागवानी करनी है तो यह दूरी आधी कर दें. इसमें प्रबंधन और फसल संरक्षण पर ध्यान देने से पौधों की संख्या के अनुसार उपज भी अधिक मिलती है. जाड़े में मिलने वाले अमरूद के फल अपेक्षाकृत बेहतर गुणवत्ता के होते हैं. मांग अच्छी होने से दाम भी अच्छे मिलते हैं. अगर आप जाड़े में अधिक फल चाहते हैं तो मार्च अप्रैल में आने वाले फूल को शाखाओं सहित निकाल दें. इससे जाड़े की फलत और फलों की गुणवत्ता बेहतर हो जाएंगी.

## अमृत फल और गरीबों का सेब- अमरूद

रोपण का उचित समय जुलाई अगस्त है. सिंचाई का साधन उपलब्ध होने पर फरवरी में भी पौधे लगा सकते हैं. केंद्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान के निदेशक टी. दामोदरन के अनुसार अपने खास स्वाद और सुगंध के अलावा विटामिन सी से भरपूर अमरूद में शर्करा, पेकिटन भी होता है. साथ ही इसमें खनिज, विटामिन्स और रेशा भी मिलता है. इसीलिए इसे अमृत फल और गरीबों का सेब भी कहते हैं. बागवानी से अधिक समय तक आय

ताजे फलों के सेवन के अलावा प्रोसेसिंग कर इसकी चटनी, जेली, जेम, जूस और मुरब्बा आदि भी बना सकते हैं. संस्थान के वरिष्ठ वैज्ञानिक सुशील शुक्ला के अनुसार, बेहतर आय के लिए आम के साथ अमरूद के भी बाग लगा सकते हैं. इसके लिए आम के पौधों की पौध से पौध और लाइन से लाइन की दूरी 10 मीटर रखें. दो पौधों और लाइन से लाइन के बीच 55 मीटर पर अमरूद के पौधे लगाएं. इससे अमरूद के काफी पौधे लग जाएंगे. इससे बागवानों को बेहतर और अधिक समय तक आय होगी.

जल्दी-जल्दी खाने की आदत आपके शरीर के लिए है बेहद खतरनाक. जानिए खाना चबाकर नहीं खाने और कम खाने से आपके शरीर पर क्या दुष्परिणाम पड़ता है

भागदौड़ भरी जिंदगी में आजकल लोगों के पास समय का अभाव काफी ज्यादा बढ़ गया है. लोगों के पास परिवार के साथ बैठकर खाना तक खाने की फुर्सत नहीं होती है. जिसे देखें वे अपने-अपने काम में काफी व्यस्त होता है. सुबह लोगों को जल्दी से ऑफिस जाना पड़ता है जिस वजह से वे ठीक से ब्रेकफास्ट नहीं कर पाते हैं. दोपहर में लंच भी जल्दी-जल्दी



## जल्दबाजी में खाते हैं खाना तो भुगतना पड़ सकता है बड़ा खामियाजा, क्या है नुकसान

में ही

खत्म करना पड़ता है. रात को घर आने के बाद थकावट इतनी ज्यादा हो जाती है कि मन करता बस जल्दी खाना खत्म कर के सोने चले जाएं. हालांकि खाना जल्दी खत्म करना और भूखे रहना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता है. आयुर्वेद और साइंस भी इसे सही नहीं मानते हैं.

निश्चित रूप से आप तेजी से भोजन कर के अपना थोड़ा समय बचा सकते हैं. लेकिन क्या जल्दी-जल्दी खाने की आदत आपकी सेहत को खतरे में नहीं डाल रहा ? जल्दी खाने की इस आदत की कई कीमत चुकानी पड़ सकती है. अपने भोजन को कम करने से ना केवल अच्छे भोजन का आनंद कम हो जाता है, बल्कि इसका आपके स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है. बहुत जल्दी-जल्दी खाना खाने से कई तरह के स्वास्थ्य जोखिम होते हैं, और समय लेकर नहीं खाने से आपको गंभीर स्वास्थ्य स्थितियां विकसित होने का खतरा हो सकता है.

**मोटापा** - तेजी से खाने से अधिक वजन या मोटापे का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए इसमें कोई आशर्चय की बात नहीं है कि कम चबाना और जल्दी खाना दोनों को अधिक भोजन और कैलोरी लेने से जोड़ा गया है. एक अध्ययन पाया गया है कि जिन लोगों ने दोपहर का भोजन कम किया उन्हें बाद में अधिक भूख महसूस हुई है. उन लोगों की तुलना में जिन्होंने अधिक इत्मीनान से खाना खाया उन्हें कम भूख लगती है.

**हैमधुमेह** - तेजी से खाना खाने से टाइप 2 मधुमेह नहीं होता है. लेकिन यह संभव है कि आदतन अपने भोजन को कम करने से आपके शरीर को उस दिशा में अतिरिक्त दबाव मिल सकता है. एक बड़े अध्ययन पाया गया है कि जिन मध्यम

आयु वर्ग के पुरुषों और महिलाओं को मधुमेह नहीं था, जिन्होंने कहा कि वे जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं, उनमें इंसुलिन प्रतिरोध का खतरा बढ़ गया था. यह स्थिति, जिसमें शरीर प्रभावी ढंग से इंसुलिन का उपयोग नहीं करता है, समय के साथ मधुमेह का कारण बन सकता है.

**मेटाबॉलिक सिंड्रोम** - इंसुलिन प्रतिरोध का मेटाबॉलिक सिंड्रोम से गहरा संबंध है - कारकों का एक समूह जो ना केवल मधुमेह, बल्कि हृदय रोग और स्ट्रोक के विकास के जोखिम को भी बढ़ाता है. एक अध्ययन में 40 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लगभग 9,000 लोगों को शामिल किया गया. जिन्हें शुरुआत में मेटाबॉलिक सिंड्रोम नहीं था. अगले तीन वर्षों में, तेजी से खाने वालों में मेटाबॉलिक सिंड्रोम विकसित होने की संभावना उन लोगों की तुलना में अधिक थी जो धीरे-धीरे खाते थे.

**गैस्ट्राइटिस** - तेजी से खाना खाने को इरोसिव गैस्ट्राइटिस से भी जोड़ा गया है. जो लोग ज्यादा जल्दी खाना खाते हैं या खाना स्किप करते हैं वैसे लोगों को गैस्ट्राइटिस होने का सबसे ज्यादा खतरा बढ़ जाता है. गैस्ट्राइटिस के कारण पेट में सूजन का खतरा बढ़ जाता है. ज्यादा देर तक भूखे रहने से पेट की में उथली दरारें या कभी-कभी गहरे अल्पसर हो जाते हैं.

**चोकिंग** - जल्दी-जल्दी खाना खाने से चोकिंग होने का खतरा बना रहता है. हम बच्चों को धीरे-धीरे खाने और घुटन से बचने के लिए भोजन को सावधानीपूर्वक चबाना सिखाते हैं. वयस्कों के लिए भी ऐसा करना बुद्धिमानी होगी. बहुत तेजी से खाने के कारण अपने आप को दम घुटने के जोखिम में न डालें. इसके बजाय, पूरी तरह से चबाने और उचित तरीके से निगलने के लिए ज्यादा टाईम लें.

# भगवान राम की नगरी 'अयोध्या' में बेहूद फेमस है गब्बर के पकौड़े

अगर आप इन दिनों भगवान राम की नगरी अयोध्या में घूमने का कोई प्लान बना रहे हैं तो बहां जाने के बाद आप यहां की फेमस चीजों का लुक्प उठाना बिल्कुल भी न भूलें। अयोध्या में खाने-पीने की कई चीजें हैं, जिन्हें देखकर आपका जी ललचा सकता है। अयोध्या में बड़े किफायती दार्पों पर आपको टेस्टी पकौड़े मिल जाएंगे। फिल्म शोले का गब्बर जितना फेमस है, उससे कहीं ज्यादा अयोध्या में गब्बर के पकोड़े फेमस है। यहां चाट-पकोड़े खाने वालों की लाइन लगी रहती है। आप भी यहां गब्बर के पकोड़े खा सकते हैं।

दरअसल, आप भी सोच रहे होंगे कि आखिर कार ये कैसा नाम है, तो बता दे यहां एक भैया अपना पकौड़े का स्टॉल लगाते हैं, जिनका नाम गब्बर है, जिस वजह से अब उनके यहां के पकौड़े इसी नाम से फेमस हो गए हैं। यह भैया कई प्रकार के पकौड़े बेचते हैं, जो खाने में बेहद स्वादिष्ट होते हैं। आज हम आपको मिक्स वेजिटेबल पकौड़े की रेसिपी बताने वाले हैं। जो इनके यहां काफी पसंद किए जाते हैं।

## गब्बर के पकौड़े बनाने के लिए सामग्री

- दो कटा हुआ बड़ा आलू
- दो कटा हुआ प्याज,
- एक कप सूजी
- दो कप बेसन
- दो चम्मच चावल का आटा
- एक कप बारीक कटी हुई पत्ता गोभी
- एक कप फूलगोभी
- एक कप पीसा हुआ मटर
- एक चम्मच अजवाइन
- दो कटी हुई हरी मिर्च
- हरा धनिया पत्ती
- एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- नमक



## गब्बर के पकौड़े बनाने की पूरी विधि

घर में गब्बर के पकौड़े बनाने के लिए सबसे पहले पत्ता गोभी, फूलगोभी, आलू, पालक और मेथी को बारीक काटकर एक प्लेट में रखें दें। ध्यान रखें कि फूलगोभी को छोटे-छोटे आकार में काटना है। इन सब्जियों को बर्तन में डालकर अच्छे से मिक्स कर दें। अब ऊपर से इनमें अदरक पेस्ट, मिर्च पाउडर, हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक डालकर अच्छे से मिक्स कर दें। जब सब्जियां और मसाले अच्छे से मिक्स हो जाएं, तो ऊपर से बेसन और चावल के आटे को सूखा ही इन पर मिला दें। बेसन और चावल का आटा डालने के बाद इस मिश्रण में पानी डाले और सभी को अच्छे से मिला लें।

आपके पकौड़ों के लिए मिश्रण तैयार हो चुका है। ध्यान रखें कि घोल न ज्यादा पतला होना चाहिए और न ज्यादा मोटा होना चाहिए। इसलिए बेसन और चावल का आटा सीमित मात्रा में डालें। अब गैस पर कढ़ाही रखकर उसमें तेल गर्म करें। तेल जब अच्छी तरह से गर्म हो जाए, तो बेसन घोल का थोड़ा-थोड़ा मिश्रण बाइन्ड करते हुए कढ़ाई में डाल दीजिए।

कढ़ाई के आकार के हिसाब से पकौड़े बनाने के लिए डालें, जिससे की पकौड़े आसानी से फ्राई हो सकें। अब आप पकौड़ों को गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें। ध्यान रखें कि पकौड़े अधिक ब्राउन नहीं होने चाहिए, नहीं तो उनका स्वाद कड़वा हो सकता है। इस तरह पूरे घोल के पकौड़े तैयार कर लीजिए और हरी चटनी के साथ सर्व करें।



# आपकी स्किन और बालों को खराब करती हैं नहाने के बाद की गई ये गलतियां

सारा दिन की थकान दूर करने के लिए हर कोई शाँवर लेता है। नहाने से थकान दूर होती है और शरीर फ्रेश महसूस करता है। इसके अलावा रोज नहाने से शरीर की भी सफाई होती है और आपका शरीर कई तरह की बीमारियों से दूर रहता है। लेकिन कई बार हम लोग नहाने के बाद कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जो न कि सिर्फ बालों को नुकसान पहुंचाती हैं बल्कि त्वचा को भी कई तरह के नुकसान पहुंचाती हैं। हम सभी चाहते हैं कि हम सुंदर और आकर्षक दिखें। खूबसूरत दिखने में चेहरे और बालों की मुख्य भूमिका होती है लेकिन यदि हम नहाने के बाद यह गलतियां कर देते हैं तो इससे हमारी सुंदरता बिगड़ सकती है। आइए जानते हैं इन गलतियों के बारे में...

## चेहरे पर तौलिए को रगड़ना

कुछ लोग जब भी नहाकर बाहर आते हैं तो चेहरे पर मौजूद पानी को सुखाने के लिए वह चेहरे पर तौलिए को अच्छे से रगड़ते हैं। लेकिन चेहरे पर ज्यादा जोर से तौलिया रगड़ने के कारण त्वचा को नुकसान पहुंचता है। ऐसे में चेहरे को नुकसान से बचाने के लिए त्वचा पर तौलिया रगड़ने की जगह आप तौलिए को धीरे-धीरे से थपथपाकर अपना चेहरा सुखाएं।

## गीले बालों में कंधी करना

बहुत से लोग नहाकर आने के बाद बालों में कंधी करने लग जाते हैं। मुख्यतौर पर महिलाएं ऐसा सोचती हैं कि इस तरह बालों को सुलझाने में आसानी होती है लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं है इससे आपके बाल डैमेज होते हैं और बालों की गुणवत्ता खराब होती है। इसलिए ऐसा करने से बचें और बालों को प्राकृतिक रूप से ही सूखने दें। उसके बाद ही बालों में कंधी का इस्तेमाल करें।

## नहाने के बाद बालों पर तौलिए को लपेटना

नहाने के बाद बालों पर तौलिए को लपेटना बहुत ही नुकसानदायक हो सकता है। यह स्पिलट एंड्स के लिए जिम्मेदार का एक बड़ा कारण है। ऐसे में जब आप नहाने के बाद बालों को तौलिए में मोड़ते हैं या घुमाते हैं और खींचते हैं तो इससे भी बालों को बहुत ही नुकसान होता है। इससे आपके बालों की जड़ें भी कमज़ोर होती हैं। ऐसा करने की जगह आप बालों को सिर्फ हल्का-हल्का सुखा लें और बालों को प्राकृतिक तौर पर ही सूखने दें।

## सिर्फ चेहरे को ही मॉइश्चराइज करना

सभी नहाने के बाद अपने चेहरे को तो मॉइश्चराइज करते हैं लेकिन अपने शरीर के बाकी हिस्सों को मॉइश्चराइज नहीं करते। नहाने के बाद पूरा शरीर ही ढाई हो जाता है इसलिए चेहरे के साथ-साथ पूरे शरीर की त्वचा को मॉइश्चराइज करना जरूरी है। आप शरीर को मॉइश्चराइज करने के लिए तिल का तेल, नारियल तेल और ऐसे मॉइश्चराइज का इस्तेमाल कर सकते हैं जिसमें प्राकृतिक सामग्री का इस्तेमाल किया गया हो।

## हानिकारक कैमिकल वाली क्रीम और मॉइश्चराइज का इस्तेमाल

नहाने के बाद स्किन बहुत ही ढाई हो जाती है इसलिए त्वचा को मॉइश्चराइज करना बहुत ही जरूरी होता है। ज्यादातर लोग नहाने के बाद त्वचा पर हानिकारक कैमिकल से भरपूर मॉइश्चराइजर और क्रीम अप्लाई कर लेते हैं लेकिन यह त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसकी बजाए आप त्वचा को मॉइश्चराइज करने के लिए तिल का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। यह तेल सभी तरह की त्वचा के लिए फायदेमंद माना जाता है। बस तिल के तेल की 4-5 बूँदें ले और त्वचा की मालिश करें।



## सहजन की फलियां खाने से महिलाओं को मिलता है इन 4 हेल्थ प्रॉब्लम से छुटकारा!

सहजन की पत्तियों से लेकर इसकी फलियां तक औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं और इसकी तासीर गर्म होती है। सहजन की फली में कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, विटामिन सी, मैग्नीशियम, बी कॉम्प्लेक्स, डायटरी फाइबर, पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और अन्य कई पोषक तत्व होते हैं। जो आपकी हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद रहते हैं। सहजन की फलियों के सेवन से महिलाओं को कई स्वास्थ्य समस्याओं से लेकर स्किन प्रॉब्लम्स से राहत दिला सकता है।

सहजन की फलियों की सब्जी दक्षिण भारत में खूब खाई जाती है और खासतौर पर सांभर में इसका इस्तेमाल जरूर किया जाता है, इसलिए सांभर को काफी पौष्टिक माना जाता है। तो चलिए जान लेते हैं कि सहजन की फली के सेवन से महिलाओं को क्या बेनेफिट्स होते हैं।

### एनीमिया से बचाव

महिलाओं को पीरियड्स और प्रेग्नेंसी जैसे फेज से गुजरना पड़ता है और इसलिए अक्सर एनीमिया यानी खून की कमी की समस्या देखी जाती है। सहजन की फलियां आयरन से भरपूर होती हैं, इसलिए इसके सेवन से खून की कमी से भी बचा जा सकता है।

**सहजन**  
की फलियां डायटरी फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन्स आदि कई पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इसके सेवन से महिलाओं को कई तरह की काँमन हेल्थ समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

### मासिक धर्म के दर्द से राहत

मासिक धर्म यानी पीरियड्स के दौरान महिलाओं को कमर दर्द, पेट में ऐंठन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस दौरान सहजन की फलियों के सेवन या फिर इसकी पत्तियों का काढ़ा पीने से दर्द और ऐंठन व मूड स्विंग जैसी दिक्कतों में काफी राहत मिलती है।

### एंटी-एंजिंग

सहजन की पत्तियों और फलियों में विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो स्किन सेल्स को डैमेज होने से बचाते हैं और साथ ही कोलेजन (स्किन को लोच प्रदान करके जवां बनाए रखने वाला प्रोटीन) के उत्पादन में भी कारगर है। जिससे आपकी स्किन पर समय से पहले आने वाली द्वुर्द्धियां और फाइन लाइन्स नहीं होती हैं और आपकी त्वचा बढ़ती उम्र में भी जवां बनी रहती है।

# बच्चों से मजाक करना न पड़ जाए आपके लिए भारी

## पेरेंटिंग की इन गलतियों से दूर होना

पेरेंटेस कई बार मजाक में बच्चों को ऐसी बातें बोल देते हैं, जिससे उनकी भावनाएं काफी आहात होती है। बच्चों का हृदय काफी कोमल होता है। इसलिए पेरेंटेस को ऐसी बातें नहीं बोलनी चाहिए, जो उन्हें बुरी लगे। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसी ही बातों के बारे में बताने जा रहे हैं।

बच्चों को अगर कोई सबसे ज्यादा प्यार करते हैं तो वह हैं पेरेंटेस। माता-पिता को अपने बच्चों को लेकर बहुत सी चिंता सताती रहती है। इसी के चलते वे अपने बच्चों के प्रति काफी सतर्क रहते हैं। वे क्या कर रहे हैं, क्या बोल रहे हैं, इन सभी एक्टिविटी पर पेरेंटेस की नजर रहती है। बच्चों की कुछ हरकतें माता-पिता को अच्छी नहीं लगती हैं। जिसको लेकर वे कई बार मजाक में बच्चों को ऐसी बातें बोल जाते हैं, जो उन्हें काफी बुरी लग जाती है। उनकी इन बातों को बच्चे दिल पर ले लेते हैं। इसलिए पेरेंटेस को उन बातों का पता होना चाहिए, जिन्हें बच्चे सीरियस लेते हैं। ताकि ऐसी बातें बच्चों को ना बोली जाएं, जो उन्हें बुरी तरह प्रभावित करें।

### तुमसे नहीं हो पाएगा

बच्चों का मन जिज्ञासा से भरा रहता है। वे कुछ ना कुछ नया करने की सोचते रहते हैं। कई बार वे ऐसा कुछ करने की कोशिश करते हैं जो शायद उनके बस की बात नहीं होती। इस पर पेरेंटेस उन्हें मजाक में बोल देते हैं कि तुमसे नहीं हो पाएगा। ऐसा सुनकर बच्चे मन ही मन हताश हो जाते हैं कि वे छोटे हैं इसलिए उन्हें मना किया जा रहा है। उन्हें ये बिलकुल अच्छा नहीं लगता कि कोई उन्हें सीरियसली नहीं ले रहा है।

### अभी तुम बहुत छोटे हो

बहुत सी ऐसी बातें होती हैं जिन्हें बच्चे जानना चाहते हैं, लेकिन पेरेंटेस ये कहकर चुप कर देते हैं कि अभी तुम बहुत छोटे हो। बच्चों को लगता है कि वे बड़े हो रहे हैं और उन्हें बातें समझ आने लगी हैं। इसलिए वे माता-पिता से अपेक्षा करते हैं कि उनके पेरेंटेस उन्हें सीरियसली लें। अगर बहुत सी चीजों में बच्चों को इग्नोर किया जाता है तो उन्हें बिलकुल अच्छा नहीं लगता है।

### तुम्हें बताने लायक बात नहीं

बहुत बार ऐसा होता है कि माता-पिता कोई बात कर रहे होते हैं और बच्चे आकर पूछने लगते हैं। लेकिन माता-पिता उन्हें ये कहकर चुप कर देते हैं कि वे बात तुम्हें बताने लायक नहीं हैं। हालांकि पेरेंटेस तो ऐसा बोलकर फिर अपनी बातों में



व्यस्त हो जाते हैं, लेकिन बच्चों के मन में काफी हीनभावना आ जाती है। उन्हें लगता है कि उनके पेरेंटेस उन्हें कमतर आंक रहे हैं। इस बात का उन्हें काफी बुरा लगता है।

### हम तुमसे ज्यादा जानते हैं

कई बार बच्चे बहुत सारी चीजों को लेकर अपनी राय देते हैं। इस पर माता-पिता उन्हें ये कहकर चुप कर देते हैं कि हम तुमसे ज्यादा जानते हैं, हमने तुमसे ज्यादा दुनिया देखी है। हालांकि पेरेंटेस बच्चों को मजाक में ऐसी बातें बोलते हैं। लेकिन वे इस तरह की बातों को काफी सीरियसली ले लेते हैं। इसलिए पेरेंटेस को ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों को ऐसा ना बोला जाएं।

### एक ही सवाल बार-बार क्यों

बच्चे बहुत सी चीजों के बारें में जानने को उत्सुक रहते हैं। यहीं कारण है कि बच्चे बहुत सवाल करते हैं। कई बार वे एक ही बात को बार बार पूछते रहते हैं। इस पर माता-पिता उन्हें बोल देते हैं कि एक ही सवाल को बार बार क्यों कर रहे हो। बच्चों को ये बात भी बिलकुल अच्छी नहीं लगती है। इसलिए कोशिश की जाएं कि अगर बच्चा एक सवाल बार बार कर रहा है तो उसे प्यार से समझाया जाएं। ऐसा करने से वे बातों को जल्दी समझ जाते हैं।



# सर्दी में इस समय न खाएं संतरा या दही ? ये गलती पड़ेगी भारी



सर्दी में संतरा, दही और नारियल पानी जैसी ठंडी चीजों को किस समय खाना चाहिए? वया संतरे का जूस पीना हमारी सेहत के लिए ठीक है. सर्दी में संतरे के सेवन को लेकर लोगों में कुछ कंपयूजन रहती है. एक्सपर्ट से जानें इन्हें खाने का सही समय....

## सर्दी में इस समय न खाएं संतरा या दही ?

ये गलती पड़ेगी भारी

सर्दियों के दौरान संतरे जैसे फल को बड़े चाव से खाया जाता है. पर क्या आप जानते हैं कि इस फल की तासीर ठंडी होने की बजह से ये कभी-कभी मुसीबत का कारण भी बन सकता है. संतरा भले ही विटामिन सी समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर हो पर इसे भी सही समय पर खाना चाहिए. एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अगर आप संतरा या दही जैसी ठंडी चीजों को गलत समय पर खाते हैं तो इससे सर्दी लगने के आसार बढ़ जाते हैं. वैसे लोगों में ये सवाल बना रहता है कि हमें सर्दी में किस समय और कितनी मात्रा में संतरे जैसे फल का सेवन करना चाहिए.

लोगों में ये सवाल भी रहता है कि संतरे का जूस पीना

चाहिए या इसे सीधे खाएं. संतरे से शुगर लेवल तो नहीं बढ़ता है. वैसे अहम सवाल है इसे ठंड में किस समय खाया जाए. आयुर्वेद के एक्सपर्ट आरपी पराशर ने टीवी9 से खास बातचीत में संतरे के सेवन को लेकर कुछ जानकारी साझा की. चलिए आपको बताते हैं इसके बारे में.

## क्या कहता है आयुर्वेद

दिल्ली में आयुर्वेद के डॉक्टर आर. पी पाराशर बताते हैं कि सर्दियों में संतरे को जब अधिक ठंड हो तो खाने से बचें. इसके लिए संतरे को सुबह-सुबह खाली पेट या और रात में न खाएं. दोपहर के समय इसको खा सकते हैं. सुबह खाली पेट संतरा एसिड रिफ्लैक्स कर सकता है. खाली पेट संतरे का सेवन करने से दिनभर सीने में

जलन, मतली या उल्टी जैसी दिक्कत बनी रह सकती है. वहीं अगर इसे रात में खाया जाए तो ठंड लगने की शिकायत हो सकती है.

डॉक्टर कहते हैं कि संतरे की तासीर ठंडी होती है इसलिए इसे दोपहर के समय खाना बेस्ट है. ऐसा करने से आपकी सेहत और त्वचा दोनों को फायदे मिलते हैं. दरअसल, संतरे में विटामिन सी के अलावा कई दूसरे तत्व भी होते हैं. ये हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करता है और इससे कोलेजन प्रोडक्शन भी बेहतर हो पाता है.

## नारियल पानी और दही

संतरे की तरह लोगों में ठंड के दौरान नारियल पानी और दही के सेवन को लेकर कंपयूजन रहती है. एक्सपर्ट कहते हैं कि इन दोनों चीजों को भी सर्दी में दोपहर के समय खाना बेस्ट है. सर्दी में अधिकतर लोग दही को खाना बंद कर देते हैं. उन्हें लगता है कि इसे खाते ही छींक आना शुरू हो जाती है. आयुर्वेद कहता है कि दही जैसे प्रोबायोटिक फूड्स हमारे बात दोष का संतुलन बनाए रखती हैं.

सर्दियों में भी दही खाने से पेट स्वस्थ रहता है. पेट में बनी गर्मी के शांत रहने से न सिर्फ अपच बल्कि स्किन पर भी एकने या पिंपल की समस्या नहीं होती. इसलिए आयुर्वेद कहता है कि हमें सर्दियों में भी दही और नारियल पानी जैसी चीजों का सेवन जरूर करना चाहिए. नारियल पानी का सबसे बड़ा फायदा पेट के स्वास्थ्य को मिलता है.

# शरीर में हो रही हैं ये दिक्कतें तो जमीन



## पर सोना शुरू कर दें एक हफ्ते में दिखेगा फायदा

परेशानी भी दूर रहेगी।

जमीन पर सोने के लिए मुलायम गद्दे का इस्तेमाल न करें क्योंकि इससे आपके शरीर में दर्द शुरू हो जाएगी।

जमीन पर सोने के अनोखे फायदे

### रीढ़ की हड्डी रहेगी एकदम ठीक

जमीन पर सोने से रीढ़ की हड्डी में दर्द और अकड़न कम होती है। जब आप गद्देदार गद्दे पर सोते हैं तो रीढ़ की हड्डी अकड़ जाती है। जिसका सीधा असर दिमाग पर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी सेंट्रल नर्वस सिस्टम से जुड़ा हुआ रहता है। इसका सीधा कनेक्शन ब्रेन से जुड़ा हुआ है।

### मांसपेशियों को मिलता है आराम

जमीन पर सोने से कंधे और कूलहे में होने वाले दर्द से बहुत आराम मिलता है। इससे पीठ दर्द, कंधा और गर्दन की दर्द में राहत मिलती है।

### पीठ दर्द में राहत

जो लोग जमीन पर सोते हैं उनका पोश्चर ठीक रहता है और कमर दर्द भी कम हो जाती है।

### शरीर का टेंपरेचर होता है कम

जमीन पर सोने से शरीर का टेंपरेचर हो जाता है कम। वहीं बेड पर सोने से शरीर की गर्मी बढ़ जाती है। जिससे बॉडी का टेंपरेचर बढ़ने लगता है।

### ब्लड सर्क्युलेशन रहता है ठीक

जमीन पर सोने से ब्लड प्रेशर ठीक रहता है। जिसके कारण मांसपेशियों को आराम मिलता है और तनाव कम हो जाता है।

क्या आपकी भी पीठ में अकड़न और दर्द रहता है। या सुबह उठते ही कमर के दर्द से परेशान रहते हैं। आज से ही जमीन पर सोना शुरू कर दें। जमीन पर सोने के कई सारे फायदे हैं।

आजकल की लाइफस्टाइल काफी ज्यादा मॉर्डन और फास्ट है। लोगों को मुलायम गद्दों पर सोना काफी ज्यादा पसंद होता है। ज्यादातर लोग बेड पर मोटे से मोटा गद्दा का इस्तेमाल करते हैं।

जमीन पर सोना तो अब पुराने ख्याल वाले लोगों की बात हो गई है।

आजकल लोग अपने बेड से किसी भी तरह का समझौता करने को तैयार नहीं है। ऑफिस की थकावट के बाद एक व्यक्ति को लगता है कि कैसे भी अपने घर पहुंचकर चैन की नींद ले। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो इतने ज्यादा आराम के बावजूद काफी ज्यादा पीठ और कमर के दर्द से परेशान रहते हैं।

#### जमीन पर सोने का क्या है सही तरीका?

सबसे पहले एक पतली सी चटाई या कारपेट लें। अगर आपको असुविधा हो रही है तो चटाई पर कोई पतला सा गद्दा बिछा लें।

#### इससे हड्डियों का अलाइनमेंट ठीक रहता है।

अगर आपको काफी ज्यादा पीठ में दर्द होता है तो जमीन पर सोते बक्त पीठ के बल ही सोएं। इससे रीढ़ की हड्डी को काफी ज्यादा आराम मिलेगा। जमीन पर जब आप सोने की आदत बनाते हैं तो पतले तकिए का ही इस्तेमाल करें। इससे आपकी आदत भी बनेगी और बिना तकिया सोने से सांस लेने की

# सर्दियों में कच्चा नारियल खाने के जानें हैरान कर देने वाले फायदे



## रोजाना

आप कच्चे नारियल को डाइट में शामिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं इसके क्या फायदे होंगे . .

की

मात्रा बहुत

अधिक यानी लगभग 61% होती है। फाइबर पाचन तंत्र के लिए बहुत जरूरी होता है और यही कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

कच्चे नारियल में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो पैट संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। यह कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं को

कम करता है। कच्चे नारियल में फाइबर की मात्रा बहुत अधिक यानी लगभग 61% होती है। फाइबर पाचन तंत्र के लिए बहुत जरूरी होता है और यही कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

कच्चे नारियल का सेवन रक्त में शुगर के स्तर को कंट्रोल में रखने में मदद कर सकता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए वरदान साबित हो सकता है।

कच्चे नारियल का सेवन रक्त में शुगर के स्तर को कंट्रोल में रखने में मदद कर सकता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए वरदान साबित हो सकता है।

इसमें विटामिन ई और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो बालों और त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं। विटामिन ई बालों के लिए एक पौष्टिक तत्व है। यह बालों को मजबूती प्रदान करता है और उनकी रुखापन व टूटन की समस्या से निजात दिलाता है।

इसमें विटामिन ई और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो बालों और त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं। विटामिन ई बालों के लिए एक पौष्टिक तत्व है। यह बालों को मजबूती प्रदान करता है और उनकी रुखापन व टूटन की समस्या से निजात दिलाता है।

ठंड के दिनों में कच्चे नारियल का सेवन करने से शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। इसमें कॉपर, सेलेनियम, आयरन, फास्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम और जस्ता जैसे अनेक खनिज पाए जाते हैं। ये सभी शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं।

ठंड के दिनों में कच्चे नारियल का सेवन करने से शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। इसमें कॉपर, सेलेनियम, आयरन, फास्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम और जस्ता जैसे अनेक खनिज पाए जाते हैं। ये सभी शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं।

कच्चे नारियल में मौजूद वसा शरीर के लिए फायदेमंद हेल्दी फैट के रूप में काम करती है। इसमें सीमित मात्रा में फोलेट, विटामिन सी और थायमिन भी पाया जाता है। कच्चे नारियल में मौजूद वसा शरीर के लिए फायदेमंद हेल्दी फैट के रूप में काम करती है।

इसमें सीमित मात्रा में फोलेट, विटामिन सी और थायमिन भी पाया जाता है। कच्चे नारियल में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो पैट संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। यह कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं को कम करता है। कच्चे नारियल में फाइबर

# महिलाओं को हर रोज क्यों खाना चाहिए बादाम?

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक महिलाओं को अपनी डाइट में हर रोज एक मुद्दी बादाम को जरूर शामिल करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि यह पोषण से भरपूर होता है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक महिलाओं को अपनी डाइट में हर रोज एक मुद्दी बादाम को जरूर शामिल करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि यह पोषण से भरपूर होता है। ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। बच्चे, बड़े हो या जवान सभी के लिए यह काफी ज्यादा अच्छा होता है। आज हम बात करेंगे बादाम के फायदे के बारे में। साथ ही यह भी बात करेंगे कि महिलाओं को हर रोज क्यों बादाम खाना चाहिए? खासकर 30 की उम्र के बाद महिलाओं के अपनी हेल्थ का ध्यान जरूर रखना चाहिए। क्योंकि बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं को थकान, चिड़चिड़ापन और यहां तक कि कई सारी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है।



महिला एक अच्छा डाइट, एक्सपर्साइज, कामकाजी और खुद को फिट रखती है तो उन्हें कई सारी बीमारियों का जोखिम कम रहता है। बादाम में भरपूर मात्रा में विटामिन ई, कैल्शियम, फैट और पौधों के प्रोटीन और पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

बादाम खाने से दिल हेल्दी रहता है। बादाम मोनोअनसेचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैट से भरपूर होता है। जो एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और दिल की बीमारी के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। बादाम में मैग्नीशियम की मौजूदगी स्वस्थ रक्तचाप के स्तर को बढ़ावा देकर हृदय स्वास्थ्य का भी समर्थन करती है।

बादाम कैल्शियम का अच्छा सोर्स है जो जोड़ों को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखना आवश्यक है। महिलाओं के लिए कैल्शियम कैल्शियम का सेवन बहुत जरूरी है, खासकर जब उनकी उम्र कम हो जाती है और उनमें ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा अधिक होता है।

कैलोरी से भरपूर होने के बावजूद, बादाम वजन प्रबंधन योजना के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकता है। बादाम में स्वस्थ वसा, प्रोटीन और फाइबर का संयोजन तृप्ति को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे आप भरा हुआ और संतुष्ट महसूस करते हैं, जिससे संभावित रूप से कुल कैलोरी की मात्रा कम हो जाती है।

# एक के बाद एक चाय पीने वाले ध्यान दें



पहले ये समझिए, खाली पेट चाय कैसे करती है नुकसान विशेषज्ञों का कहना है कि चाय या कॉफी का नेचर एसिडिक होती है। बॉडी में एक एसिडिक सिस्टम होता है। जैसे ही आप खाली पेट चाय पीते हैं तो तुरंत ही एसिडिक बेलेंस बिगड़ जाता है। इससे चाय पीने वाले लोगों में आमतौर पर गैस की समस्या, खट्टी डकार, एसिडिटी देखने को मिलती है। चाय में थियोफिलाइन नामक एक योगिक पाया जाता है। चाय या कॉफी पीने के बाद सुबह सबसे पहले मुंह के बैक्टीरिया शुगर को ब्रेक करते हैं। इससे मुंह में एसिड का लेवल बढ़ जाता है।

#### डिहाइड्रेशन की हो सकती है समस्या

खाली पेट चाय पीने से डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। चाय में कई ऐसे तत्व होते हैं, जिनसे बार बार यूरिन आता है। इससे बॉडी में पानी की कमी हो सकती है। चाय पीने वालों को पानी अधिक पीना चाहिए।

#### हो सकता है अल्सर

खाली पेट चाय पीने वाले में आमतौर पर हार्ट बर्न की समस्या देखी जाती है। सीने में जलन और गैस बनना प्रमुख समस्या होती है। यदि यह समस्या लंबे समय तक रहती है तो अल्सर बन सकता है। यह एसिडिटी की गंभीर स्टेज होती है।

#### मेटाबॉलिज्म होता है प्रभावित

जो लोग खाली पेट चाय पीते हैं। उनका मेटाबॉलिज्म प्रभावित हो सकता है। इससे डाइजेशन बिगड़ जाता है। पाचन तंत्र बिगड़ने से शारीरिक विकास प्रभावित होता है। जरूरी पोषक तत्व बॉडी में नहीं रह पाते हैं।

दांतों से जुड़ी परेशानी हो सकती है। ज्यादा चाय पीने से दांत पीले पड़ सकते हैं और कैविटी की भी समस्या शुरू हो सकती है।

ज्यादा चाय पीने से दांत से जुड़ी दिक्कत हो सकती है। कैविटी के साथ-साथ दांत पीले पड़ सकते हैं।

ज्यादा चाय पीने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। क्योंकि चाय में पाई जाने वाली कैफीन शरीर से धीरे-धीरे पानी सोख लेता है।

जिसके कारण शरीर में पानी की कमी होने लगती है। आपने ध्यान दिया होगा कि चाय पीने के बाद बार-बार टॉयलेट आता है।

ज्यादा चाय पीने के कारण नींद की कमी होने लगती है। जिसके कारण स्ट्रेस, स्किन प्रॉब्लम और भी कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

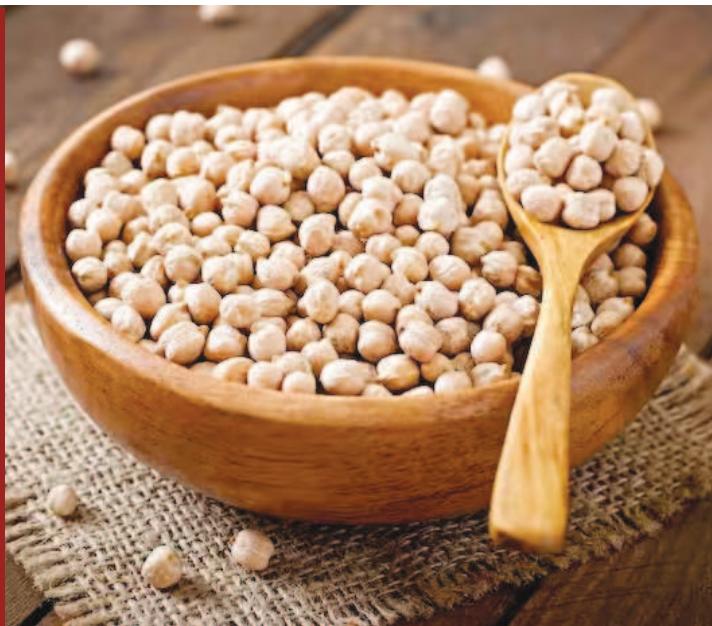
चाय पीने से कोलेस्ट्रॉल और सैचुरेटेड फैट बढ़ता दोनों बढ़ता है। जिसके कारण हार्ट की आर्टरी सिकुड़ने लगती है। और बीपी बढ़ने लगती है।

ज्यादा चाय पीने से शरीर में हार्मोन्स इनबैलेंस हो जाता है। इसके कारण पिंपल और एकने की समस्या होने लगती है।

चाय में टैनिन की मात्रा काफी ज्यादा होती है। जो लोग एंटीबायोटिक और हार्ट की दवाई खाते हैं उन्हें चाय पीने से बचना चाहिए। क्योंकि इसका खतरनाक असर पड़ता है।

प्रेनेंसी के दौरान भी ज्यादा चाय नहीं पीनी चाहिए।

# तेजी से घटाना है वजन तो डाइट में शामिल कर लें काबुली चना



काबुली चने की मात्र 28 ग्राम मात्रा में करीब

102 कैलोरी होती है। इसका मतलब है कि 28 ग्राम काबुली चना खाने से 102 कैलोरी ऊर्जा मिल जाती है। इसे खाने के बाद भूख कम लगती है।

आज की लाइफस्टाइल की वजह से वजन बढ़ना आम समस्या हो गई है। वजन कंट्रोल करने लोग तरह-तरह के ट्रिक्स अपनाते हैं। वेट लॉस के लिए लोग घंटों-घंटों जिम में पसीना बहाते हैं। अपनी डाइट में सुधार करते हैं। अगर आप भी वजन कम करने में जुटे हैं तो काबुली चना आपकी मदद कर सकता है।

आज की लाइफस्टाइल की वजह से वजन बढ़ना आम समस्या हो गई है। वजन कंट्रोल करने लोग तरह-तरह के ट्रिक्स अपनाते हैं। वेट लॉस के लिए लोग घंटों-घंटों जिम में पसीना बहाते हैं। अपनी डाइट में सुधार करते हैं। अगर आप भी वजन कम करने में जुटे हैं तो काबुली चना आपकी मदद कर सकता है।

अपनी डाइट में अगर इसे सही तरीके से शामिल करते हैं तो कम समय में ही इसका फायदा दिखने लगेगा। आइए जानते हैं काबुली चना के फायदे और कैसे वेट लॉस में यह दोस्त की तरह काम करता है।।

न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स के मुताबिक, काबुली चने की मात्र 28 ग्राम मात्रा में करीब 102 कैलोरी होती है। इसका मतलब है कि 28 ग्राम काबुली चना खाने से 102 कैलोरी ऊर्जा मिल जाती है।

इसके साथ ही, एक कप काबुली चना खाने के रोजाना की जरूरत के मुताबिक करीब 40 प्रतिशत फाइबर, 70 प्रतिशत फोलेट और 22 प्रतिशत आयरन की मात्रा मिल जाती है। काबुली चने को हमारा शरीर धीमे धीमे पचाता है जिससे शरीर को भूख जल्दी नहीं लगती है। और यह ब्लड शुगर को भी बढ़ने से कुछ हद रोका जा सकता है।

काबुली चना यानी कि छोला असल में प्रोटीन, फाइबर से भरपूर होता है। शरीर में जरूरी प्रोटीन की कमी को काबुली चना बहुत तेजी से कम कर सकता है। लेकिन लंबे समय रोजाना इसे खाना सेहत को खराब भी कर सकता है। रोजाना काबुली चना खाने से फाइबर या प्रोटीन का मात्रा बढ़ने पर गैस और अपच जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं।

काबुली चने को आम तौर पर सुबद नाश्ते के तौर पर खाया जा सकता है। रात में खाना खाने के बाद अचानक से भूख लगने पर भी इसे खाया जा सकता है। काबुली चने को कई तरह से आहार में शामिल किया जा सकता है। इसे ग्रेवी के साथ, उबालकर मसाले के साथ भी खाया जा सकता है।



# गढ़वाल के पहाड़ी क्षेत्र की भी है अपनी महाभारत



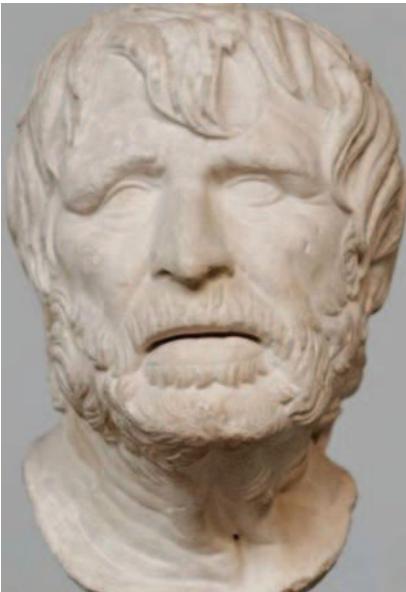
बद्रीनाथ और केदारनाथ उत्तराखण्ड के दो मुख्य तीर्थस्थल हैं, जो शीत-ऋतु में हिमपात के कारण बंद रहते हैं। ये दोनों आदि शंकराचार्य से जुड़े हैं। आदि शंकराचार्य ने लगभग 1200 वर्ष पहले वैदिक विद्वत्ता को पुनर्जीवित किया था। उनके प्रयासों के पश्चात भारतीय परंपरा में गंगोत्री और यमुनोत्री, जो क्रमशः गंगा और यमुना नदियों के स्रोत हैं, के साथ-साथ बद्रीनाथ और केदारनाथ छोटी चार-धाम माने जाने लगे। बद्रीनाथ और केदारनाथ सहित संपूर्ण गढ़वाल का पहाड़ी क्षेत्र महाभारत के महाकाव्य से जुड़ा है। यहां के निवासी हर वर्ष 'पांडव लीला' के माध्यम से इस महाभारत का अपना संस्करण प्रस्तुत करते हैं। इस संस्करण के अनुसार युद्ध के पश्चात युधिष्ठिर ने कौरव पक्ष के पांच योद्धाओं (दुर्योधन, भूरश्रीवा, कर्ण, द्रोण और अश्वत्थामा) को पांच गांव प्रदान किए थे। इससे कौरवों को याद दिलाया गया कि युद्ध के पहले जब पांडवों ने उनसे ठीक वही मांग की थी, तब उन्हें नकर दिया गया था। गढ़वाल में इन पांच कौरव योद्धाओं को क्षेत्रीय देवताओं के रूप में पूजा जाता है। लेकिन शिव और विष्णु को समर्पित जो मंदिर पांडवों ने स्थापित किए थे, वे और अधिक लोकप्रिय हैं। कुरुक्षेत्र के युद्ध में पांडवों ने अपने चर्चेरे भाइयों सहित हजारों सैनिकों का वध किया था। इसलिए जीत अर्जित करने के बावजूद उन्हें बहुत पश्चात्ता पहुंचा। इसलिए शांति की खोज में पांचों पांडव और द्रौपदी शिव से मिलने हिमालय पर्वत गए। वहां उन्होंने पाया कि शिव ने बैल का रूप ले रखा था। पांडवों को देखते ही बैल रूपी शिव पांडवों से दूर भागे। पांडव उन्हें अपनी व्यथा के लिए उपाय चाहते थे और इसलिए वे बैल के पीछे दौड़े। इससे पहले कि बैल धरती

के नीचे भागकर अदृश्य हो जाए, भीम ने उनका कूबड़ पकड़कर उन्हें रोक दिया। इसी कूबड़ को केदारनाथ में शिव-लिंग के रूप में पूजा जाता है। शिव से उपदेश लेकर पांडवों ने धरती पर कई वर्षों तक राज कर वहां धर्म स्थापित किया। फिर समाज को त्यागकर वे इंद्र के स्वर्ग की खोज में हिमालय पर्वत लौटे। जब वे पर्वत पर चढ़े, तब एक ढलान पर उन्होंने विष्णु को एक बेर या बद्री के पेड़ के नीचे ध्यान में बैठे पाया। इस जगह को बद्रीनाथ कहते हैं। बद्रीनाथ में विष्णु का द्वैत रूप है, जिसमें वे आदि गुरु (नारायण) और आदि छात्र (नर) दोनों हैं। कृष्ण और अर्जुन नारायण और नर की ही अभिव्यक्ति हैं। संभवतः आदि शंकराचार्य शिव भक्तों और विष्णु भक्तों के बीच चल रहे प्रतिद्वंद्व से अवगत रहे होंगे। उन्होंने जाना होगा कि शिव एक वैरागी थे और शक्ति ने उन्हें गृहस्थ बनाया था। और यह भी कि विष्णु गृहस्थ थे, जिन्होंने तटस्थ रहकर भी जीवन में भाग लिया था। पहले राजा बनकर राम के रूप में और फिर कृष्ण के रूप में। शंकराचार्य ने जाना होगा कि इस कारण शिव भूत से जुड़े हैं, जबकि विष्णु जल और चंदन से जुड़े हैं। शिव चंचल व उत्साही गंगा से जुड़े हैं, जबकि विष्णु उदास और शोकाकुल यमुना से जुड़े हैं। विष्णु तथा यमुना को कृष्ण रंग में और शिव तथा गंगा को श्वेत रंग में चित्रित किया जाता है। दोनों नदियां और दोनों मंदिर प्रतिद्वंद्वी देवताओं से जुड़े थे। शंकराचार्य ने उन्हें अद्वैत बेदांत से जोड़कर हिंदू धर्म को नया रूप दिया। इस हिंदू धर्म ने जीवन की पृष्ठि की ओर वह स्थानीय मान्यताओं से जुड़ा था। आगे जाकर लोगों ने विश्व को नकारने वाले बौद्ध धर्म के बजाय हिंदू धर्म को चुना।

# अपमान काम करने में नहीं खाली बैठने में है - हेसिओद

1. सही समय पर सही काम करना सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है।
2. कई बार एक व्यक्ति के पाप और गलत कर्म बहुतों को तकलीफ में डाल देते हैं।
3. मूर्ख व्यक्ति भोगने के बाद ही कुछ समझ पाता है।
4. काम करने में कोई अपमान नहीं है, अपमान तो खाली बैठने में है।
5. जो दूसरों को नुकसान पहुंचाने की कोशिश करता है, दरअसल वो खुद को ही नुकसान पहुंचाता है।
6. जरूरतमंद व्यक्ति को मदद मांगने से कभी हिचकिचाना नहीं चाहिए।
7. बेर्इमानी से भरे फायदे नहीं

- लेने चाहिए, ये बहुत नुकसान करते हैं।
8. थोड़े में और थोड़ा जोड़ते जाते हैं और ऐसा बार-बार करते हैं, तो जल्द ही यह बहुत ज्यादा बन जाता है।
9. अगर आप बुरा ही देखते हैं, तो जल्द ही आपसे ज्यादा बुराई और किसी की नहीं होगी।
10. जो अपने बारे में सोचता है, वो सबसे अच्छा होता है।
11. कोई भी बात कभी पूरी तरह खत्म नहीं होती, लोगों के बीच जाकर अमर हो जाती है।
12. उनसे प्यार करें जो आपसे प्यार करते हैं, मदद उनकी



करें जो आपकी मदद करते हैं और दें उन्हें जो आपको देते हैं।

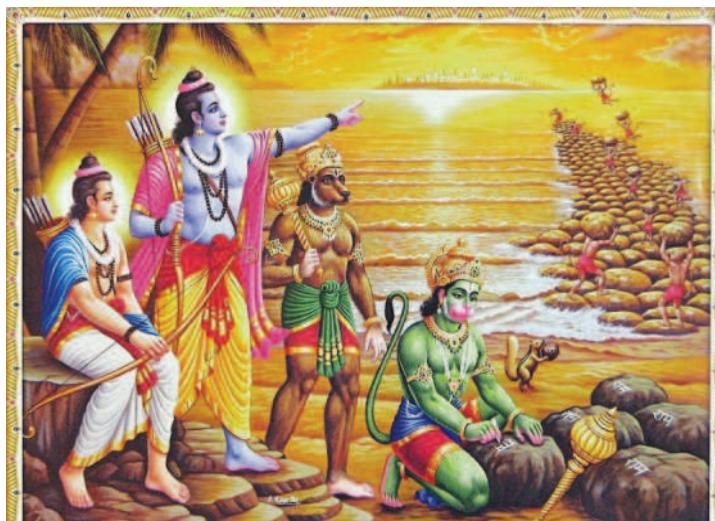
## सेतुबंध करने वाले राम को प्रिय हैं

श्रीराम कहा करते थे, जिस किसी ने भी मेरी रामलला के रूप में प्राण-प्रतिष्ठा की हो, चाहे मुझे राजा राम के रूप में प्रतिष्ठित किया हो, फिर वो साधारण

व्यक्ति ही क्यों ना हो, मैं उसका बहुत सम्मान करता हूं। इसीलिए राम ने राण्डे, वानरों का बहुत सम्मान किया। रावण को मारने के बाद राम जब

अयोध्या आए, तो राजतिलक के पश्चात इन्हें अपना मित्र बनाया और बताया। क्योंकि इन लोगों ने तीन काम बड़े अनूठे किए थे। सेतुबंध किया था। रावण का प्रतिकार किया था। और सीता की खोज की थी। आज भी राम उन लोगों का बहुत मान करेंगे, जो सेतुबंध करेंगे। यानी समाज के दो सिरों को जोड़कर चलेंगे, विघटन नहीं करेंगे।

रावण के प्रतिकार का मतलब है अनुचित- दुर्गुणों का विरोध। और शांति- भक्ति और शक्ति की खोज करने वाले लोग श्रीराम को सदैव प्रिय हैं। इस प्राण-प्रतिष्ठा समारोह में श्रीराम उनको कभी नहीं भूलेंगे, जिन्होंने उन्हें कुछ भी दिया हो। बहुत से लोग होंगे, जो अयोध्या नहीं पहुंच पाएंगे। वो दुखी ना हों, वो भले ही श्रीराम की प्राण-प्रतिष्ठा को ना देख पाएं, पर श्रीराम उनको अवश्य देखेंगे।



# खर्चों और सीमित आय के साथ खरीदें अपने सपनों का घर

घर खरीदना एक बहुत बड़ा निवेश है। खासतौर पर उनके लिए जिनकी आय सीमित है। अधिकांश युवाओं का मासिक वेतन 15 हजार रुपये प्रति माह से शुरू होकर लगभग 3 वर्षों में 25 से 30 हजार रुपये प्रति माह तक पहुंचता है। इसी में कई खर्चों पूरे करने होते हैं जिसके बाद घर का सपना पूरा कर पाना लगभग नामुकिन लगने लगता है। इसी वर्ग को ध्यान में रखकर हम एक ऐसी रणनीति तैयार करेंगे ताकि हर कोई अपने घर का सपना साकार कर सके।

## बजट से शुरूआत

सबसे पहले अपना बजट बनाएं। इस बात का प्रयास करें कि प्रारंभ में आप ऐसा घर खरीदें, जो आपके बजट में आता हो। बाद में उसे बेचकर प्राप्त

राशि को डाउन पेमेंट की तरह प्रयोग करते हुए बड़े घर के लिए बड़ा लोन लेने पर विचार कर सकते हैं।

## क्षेत्र का चयन

आमतौर पर शहर के व्यस्त या विकसित इलाकों में घरों की कीमतें अधिक होती हैं। इसलिए ऐसे इलाकों की खोज करें जहां अभी कीमतें कम हैं, लेकिन अगले 5 वर्षों में बढ़ने की संभावनाएं हैं।

## ऋण की पात्रता जांच लें

कोई भी बैंक घर या फ्लैट की कीमत का शत-प्रतिशत लोन नहीं देता है। लोन की राशि घर की कीमत के 80 से 90 फीसदी तक हो सकती है। आपके वेतन से होने वाली कटौतियों को भी ध्यान में रखा जाता है। कुल कटौतियां 60 फीसदी से अधिक न हों, कुछ मामलों में यह 70 फीसदी तक स्वीकार की जा सकती हैं।

## डाउन पेमेंट

अब प्रश्न यह है कि घर की कीमत और बैंक लोन के अंतर को कैसे पाटा जाए। इस उद्देश्य से इन विकल्पों पर विचार करें-

यदि आपके पास स्वर्ण आभूषण हैं और वो लॉकर में रखे हैं, तो उन्हें काम पर लगाएं। गोल्ड लोन आसानी से और कम ब्याज पर मिल जाता है, जिससे प्राप्त धनराशि का उपयोग आप डाउनपेमेंट अथवा मार्जिन भरने के लिए कर सकते हैं।

पोस्ट ऑफिस के एनएससी, बीमा पॉलिसी, बैंक का फिक्स्ड डिपोजिट, शेयर और म्यूचुअल फंड के आधार पर भी लोन लेकर आप धन जुटा सकते हैं।

## ईएमआई से पहले सिप

यदि लोन लेने के लिए आपके पास कुछ भी उपलब्ध नहीं हैं, तो कुछ वर्षों के लिए लोन लेने के विचार को



स्थगित करें। ईएमआई का तनाव लेने से अच्छा है कि आप हर महीने किसी अच्छे इक्विटी म्यूचुअल फंड में एसआईपी यानी सिस्टमैटिक इंवेस्टमेंट की योजना बनाएं।

## इस विकल्प को इस तरह समझते हैं...

यदि आप 30 वर्षों के लिए 20 लाख रुपये का होम लोन लेते हैं और ब्याज दर 8.75 फीसदी वार्षिक है, तो आपकी ईएमआई (लोन की क्रिस्ट) 15,734 रुपये बनती है।

इसके स्थान पर, यदि आप किसी इक्विटी म्यूचुअल फंड में 15 हजार रुपये की मासिक एसआईपी करें और आपको 12 फीसदी का रिटर्न मिले, तो आप 10 वर्षों में अपने 18 लाख रुपये के निवेश पर लगभग 35 लाख रुपये का कोष संचित कर लेंगे। इस कोष में क्रीड़ा 17 लाख रुपये आपकी अतिरिक्त कमाई होगी।

इस प्रकार संचित लगभग 35 लाख रुपये के कोष का उपयोग आप एक बेहतर घर खरीदने में कर सकते हैं।

## आवास योजना भी एक विकल्प है

यह पता लगाएं कि आपके शहर में विकास प्राधिकरण की एलआईजी और एमआईजी आय वर्ग के लिए क्या कोई आवास योजना है। प्रायः सभी बड़े शहरों में निम्न और मध्यम आय वर्ग के परिवारों के लिए आवास योजनाएं चलाई जा रही हैं। जिन शहरों और कस्बों में प्राधिकरण नहीं है, वहां हमें प्रधानमंत्री आवास योजना के विषय में पता करना चाहिए। अफोर्डेबल हाउसिंग स्कीम के अंतर्गत भी सस्ते घर बनाए जा रहे हैं। इन योजनाओं के अंतर्गत बनाए जा रहे घरों की कीमतें काफी किफायती होती होती हैं।

# पढ़ने वाले बच्चे कहीं भी पढ़ लेते हैं

## आप भी यह सवाल उठाते हैं तो गलत साबित हो सकते हैं

अक्सर अभिभावक और कभी बच्चे भी कहते हैं कि हम तो अपने दोस्तों के घर पढ़ लेंगे, बैठक की मेज या खाने की मेज को पढ़ाई का स्थान बना लेंगे। कभी-कभी बिस्तर पर बैठकर, तकिए के सहारे बैठकर पढ़ने की पेशकश भी होती है ताकि पैरों में गर्माहट बनी रहे और पढ़ाई भी हो जाए। हालांकि, ध्यान भटकने, पढ़ने के सिलसिले में रुकावट आने या बिस्तर की गर्माहट पाकर उन्हें हो जाने के कारण पढ़ाई में बाधा के आसार इनमें भरपूर हैं। इसीलिए पढ़ाई का एक निर्दिष्ट स्थान, वहां शांत वातावरण तथा वहीं बच्चे की पढ़ाई के सारे साधनों का होना अनिवार्य है। इसके अलावा भी पढ़ाई की मेज होने के कई फ़ायदे हैं।

### तयशुदा स्थान के फ़ायदे

तय स्थान पर जाते ही उस कार्य के महत्व का बेहतर अहसास होता है।

मेज के आसपास सुविधाजनक गति करने वा सामान रखने का स्थान होने से मिला खुलापन पढ़ाई में मददगार होता है।

तय स्थान पर पढ़ने से पढ़ाई का समय, लक्ष्य और आकलन बेहतर याद रहता है। एक जगह पढ़ने से एकाग्रता बनी रहती है। शांति से मिली एकाग्रता के चलते पढ़ाई का तनाव कम होता जाता है।

### सर्वसुविधाओं का इत्मीनान

किताबों और कॉपीयों के लिए बार-बार उठकर नहीं जाना होता, वहीं मेज के ऊपर या दराजे में वे रखी जा सकती हैं।

सही रोशनी होने से बाहर का मौसम कैसा भी हो, अपनी जगह पर पढ़ने से किसी तरह की कोई बाधा नहीं महसूस होती।

मेज के पास ही एक बोर्ड लगा देने से उस पर चार्ट, नक्शे और अपनी याद के लिए नोट लगाकर पढ़ने से पठन में मदद मिलती है।

### पढ़ाई पर बेहतर नियंत्रण

तयशुदा स्थान पर पढ़ाई करने से विद्यार्थी को अपनी पढ़ाई पर बेहतर नियंत्रण का बोध रहता है।

रिवीज़न करते समय विगत दिनों लिखे गए हर नोट की अहमियत होती है, जो पढ़ाई की मेज के गिर्द कहीं भी सुरक्षित रूप से संजोए जा सकते हैं।

पढ़ाई की मेज को व्यवस्थित रखने का दायित्व भी बच्चे की मानसिकता पर असर डालता है। वह अपने नोट्स और किताबें संभालना सीखता है।



पढ़ाई की मेज, पढ़ाई का ढंग और व्यवस्थित पढ़ाई का असर बच्चे के पूरे जीवन पर पड़ता है। वह अपनी अलमारी, कमरे और अन्य सामानों को संभालना सीख जाता है। इसी का प्रतिबिंब जीवन पर भी पड़ता है।

### लिखावट व चित्रांकन पर प्रभाव

पढ़ने की सही जगह, सही ऊंचाई व सही बैठक होने से बच्चे की लिखावट पर बहुत अच्छा असर पड़ता है। सुलेख परीक्षा में मददगार होता है।

मेज पर सही रंगों के संयोजन से चित्र या चार्ट या नक्शे बनाना न सिर्फ़ स्पष्टता लाता है बल्कि उसे याद रखने में भी आसानी पैदा करता है।

साफ़-सुथरे नोट्स बनाने से बच्चे का आत्मविश्वास तो बढ़ता ही है, उसे रिवीज़न के वक्त भी इससे मदद मिलती है।

बैठक की सुविधा बच्चे की सृजनात्मकता में भी बढ़ाती करती है। उसे अपने बनाए साफ़, सुंदर चाटर्स या नक्शे बोर्ड पर लगाना अच्छा लगता है। यह उसे इस कार्य में दक्षता लाने के लिए प्रेरित भी करेगा।

# आंखों की रोशनी छीन लेता है ग्लूकोमा, यह बीमारी अब वृद्धावस्था के साथ साथ बच्चों में भी हो रही है

समय के साथ आंखों की रोशनी कमज़ोर होना सामान्य बात है। परंतु ऐसे कई रोग हैं जो आंखों की रोशनी पर सीधा असर डालते हैं। इन्हीं में से एक है ग्लूकोमा, जिसे काला मोतिया भी कहा जाता है। ग्लूकोमा एक ऐसा नेत्र रोग है जिसमें आंखों की रोशनी कम हो जाती है और धीरे-धीरे चली जाती है। आमतौर पर यह रोग 60 साल की उम्र के बाद यानी वृद्धों को होता है लेकिन अब बच्चों व युवाओं में भी यह बढ़ रहा है।

## कम उम्र में हो रहा ग्लूकोमा

आंख के अंदर असामान्य रूप से बहुत अधिक दबाव पड़ने पर ग्लूकोमा होता है। ऑप्टिक नर्व (नेत्र संबंधी तंत्रिका) आंखों से मरिटिक्स को दृश्य की जानकारी प्रदान करती है। जब आंख के अंदर बढ़ा हुआ दबाव ऑप्टिक नर्व के उत्तकों को नष्ट कर देता है तब तरल पदार्थ आंखों के अंदर भर जाता है। इसकी वजह से दृष्टि धुंधली पड़ जाती है जिससे अंधापन भी हो सकता है। कुछ दुर्लभ मामलों में, आनुवंशिक कारकों के कारण बच्चे ग्लूकोमा के साथ पैदा होते हैं, जिसके लिए तुरंत उपचार की ज़रूरत होती है। आनुवंशिक कारक के साथ-साथ, स्ट्रेंगड का इस्तेमाल या ट्रॉमा भी इसका कारण हो सकता है।

## ये हो सकते हैं संकेत और लक्षण

ओपन-एंगल ग्लूकोमा सामान्य तौर पर बिना लक्षण का होता है, जो धीरे-धीरे आंखों की रोशनी कम करता है। वहाँ, क्लोज़-एंगल ग्लूकोमा से दृष्टि में अचानक बदलाव आ सकता है। इसमें धुंधला दिखाई देने लगता है, रोशनी के चारों ओर इंद्रिधनुशी धेरा दिखाई देता है या रात में साफ़ नज़र नहीं आता।

बच्चों में आंसू का उत्पादन अधिक होना, पुतलियों का आकार बराबर न होना आदि भी लक्षण हैं।

यदि आंखों का दबाव तेज़ी से बढ़ता है, तो आंखों में दर्द हो सकता है और चिड़चिड़ेपन का अनुभव हो सकता है।

ग्लूकोमा का इलाज क्या है?

ग्लूकोमा का इलाज बच्चों और युवाओं में विभिन्न कारकों पर



निर्भर करता है, जिनमें आयु, स्वास्थ्य, गंभीरता और व्यक्तिगत पसंद शामिल हैं। ग्लूकोमा के इलाज के लिए कई विकल्प मौजूद हैं, जैसे- दबाएं द्रव उत्पादन को कम कर सकती हैं या पानी की निकासी बढ़ा सकती हैं, जिससे आंखों का दबाव कम हो सकता है।

सर्जिकल ट्रीटमेंट में गोनियोटोमी, ट्रैबेक्यूलोटोमी या ट्रैबेक्यूलेकटोमी, इरिडोटोमी, ग्लूकोमा ड्रेनेज डिवाइस और साइकिल फोटो कोण्यूलेशन जैसी विभिन्न तकनीक शामिल हैं, जिनके ज़रिए आंखों से तरल पदार्थ निकाला जाता है। इसके अलावा, ऑप्टिकल कोहरेंस टोमोग्राफी (ओसीटी) जैसी आधुनिक तकनीक से युवाओं की आंखों में स्थिति का समय पर पता लगाने में मदद मिल सकती है। दबाओं-सर्जरी से उपचार

ग्लूकोमा के इलाज में दवाई और सर्जरी, दोनों ही कारगर हैं। कौन-सा इलाज किसके लिए बेहतर रहेगा यह इस बात निर्भर करता है कि समस्या की गंभीरता कितनी है। हालांकि बच्चों और युवाओं में ग्लूकोमा अपेक्षाकृत दुर्लभ है लेकिन आमतौर पर यह अधिक गंभीर और तेज़ी से बढ़ने वाला होता है, इसके लिए त्वरित उपचार की ज़रूरत होती है। बुजुर्गों में सर्जिकल उपचार की ज़्यादा ज़रूरत होती है। दृष्टि को सुरक्षित रखने और ग्लूकोमा को प्रभावी ढंग से संभालने के लिए प्रारंभिक उपचार शुरू करना आवश्यक है।



# मूर्खों का बहुमत

किसी जंगल में एक उल्लू रहता था। उसे दिन में कुछ दिखाई नहीं देता था, इसलिए वह दिनभर एक पेड़ पर अपने घोंसले में छिपकर रहता था। सिर्फ रात होने पर ही वह भोजन के लिए बाहर निकलता था। एक बार की बात के गर्मियों का मौसम था। दोपहर का समय था और बहुत तेज धूप थी। तभी कहीं से एक बंदर आया और वह उल्लू के घोंसले वाले पेड़ पर आकर बैठ गया। गर्मी और धूप से परेशान बंदन ने कहा – “ऊफ, बहुत गर्मी है। आकाश में सूर्य भी आग के किसी बड़े गौले की तरह चमक रहा है।”

बंदर की बात को उल्लू ने भी सुन लिया। उससे रहा नहीं गया और बीच में ही बोल पड़ा – “यह तुम झूठ कह रहे हो? सूर्य नहीं, बल्कि अगर चंद्रमा के चमकने की बात कहते तो मैं इसे सच मान लेता।” बंदर बोला – “भला दिन में चंद्रमा कैसे चमक सकता है। वह तो रात में चमकता है और यह दिन का समय है, तो दिन में सूर्य ही चमकेगा। यही कारण है कि सूर्य की तेज रोशानी की बजह से बहुत ज्यादा गर्मी हो रही है।”

उस बंदर ने उल्लू को अपनी बात समझाने का बहुत प्रयास किया कि दिन में सूरज ही चमकता है चंद्रमा नहीं, लेकिन उल्लू भी अपनी ही जिद पर अड़ा था। इसके बाद उल्लू ने कहा – “चलो, हम दोनों मेरे एक मित्र के पास चलते हैं, वही इसका निर्णय

करेगा।” बंदर और उल्लू दोनों एक दूसरे पेड़ पर गए। उस दूसरे पेड़ पर उल्लुओं का एक बड़ा झुंड रहता था। उल्लू ने सभी को बुलाया और उनसे कहा कि दिन में आकार में सूर्य चमक रहा है या नहीं यह तुम सब मिलकर बताओ।

उल्लू की बात सुनकर उल्लुओं का पूरा झुंड हंसने लगा। वह बंदर की बात का मजाक उड़ाने लगे। उन्होंने कहा – “नहीं, तुम बेवकूफों जैसी बात कर रहे हो।

इस समय आकार में तो चंद्रमा ही चमक रहा है और आकाश में सूर्य के चमकने की झूठी बात बोलकर हमारी बस्ती में झूठ का प्रचार मत करो।”

उल्लुओं के झुंड की बात सुनने के बाद भी बंदर अपनी ही बात पर अड़ा हुआ था। जिस देखर सभी उल्लू गुस्सा हो गए और वे सारे के सारे बंदर को मारने के लिए उसपर झपट पढ़े। दिन का समय था और उल्लुओं को कम दिखाई दे रहा था इसी बजह से बंदर वहां से बचकर भाग निकलने में कामयाब हो गया और उसने अपनी जान बचाई।

## कहानी से सीख

पंचतंत्र की यह कहानी हमें सीख देती है कि मूर्ख मनुष्य कभी भी विद्वानों की बात को सच नहीं मानता है। ऐसे मूर्ख लोग अपने बहुमत से सत्य को भी असत्य साबित कर सकते हैं।

# हिमालय के ऊपर से क्यों नहीं हवाई जहाज भरते उड़ान? इसके पीछे हैं कई कारण



वैसे तो हिमाचल प्रदेश हर कोई कभी न कभी तो घूमने गया ही होगा। लेकिन क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि यहां पर प्लेन की सुविधा नहीं है। ड्रेन की भी कालका तक जाती है। आगे का सफर बस में ही तय करना पड़ता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हिमालय के ऊपर से उड़ान नहीं भरी जा सकती है। आप इसके ऊपर से सफर नहीं कर सकते हैं। दरअसल, इस विशायकाय पर्वत के ऊपर से किसी भी यात्री विमान के लिए कोई रुट निर्धारित नहीं किया गया है। अब जरूर आप इसके पीछे का कारण भी जानना चाहेंगे। लेकिन इसके पीछे एक नहीं, कई सारे कारण हैं। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

## मौसम है पहला कारण

हिमालय के ऊपर मौसम हमेशा बदलता रहता है और काफी खराब भी हो जाता है। विमानों की उड़ान के लिए यहां का मौसम बिल्कुल भी सही नहीं है। यहां का लगातार बदलता मौसम विमानों के लिए काफी खतरनाक हो सकता है। विमान में यात्रियों के हिसाब से एयर प्रेशर रखा जाता है। लेकिन हिमालय में हवा की स्थिति काफी असामान्य रहती है जो यात्रियों को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए इसके ऊपर से कोई भी रूट नहीं रखा गया है।

## इसकी ऊंचाई सबसे बड़ा कारण

इसके ऊपर से हवाई जहाजों के न उड़ने का सबसे बड़ा कारण इसकी ऊंचाई है। हिमालय पर्वत की ऊंचाई

लगभग 29 हजार फीट है। वहीं, हवाई जहाज औसतन 30 से 35 हजार फीट की ऊंचाई तक उड़ान भरते हैं। लेकिन हिमालय की ऊंचाई विमानों के लिए खतरनाक है। दरअसल, आपातकाल के दौरान विमान में 20-25 मिनट की ही ऑक्सीजन होती है, आपातकाल की स्थिति में प्लेन को 8-10 हजार फीट की ऊंचाई पर ही उड़ान भरनी होती है, ताकि यात्रियों को सांस लेने में कोई दिक्कत न हो। लेकिन इस विशालकाय पर्वतमाला में 20-25 मिनट के समय में 30-35 हजार फीट से 8-10 हजार फीट पर आना संभव नहीं है।

## नेविगेशन की कमी

हिमालय के इलाकों में नेविगेशन की उचित सुविधा मौजूद वहीं है। यहां आप पास कोई भी नेविगेशन सुविधा नहीं है। ऐसे में आपातकाल में विमान एयर कंट्रोल से संपर्क नहीं कर सकते हैं।

आपातकाल की स्थिति में प्लेन को कम से कम समय में नजदीकी एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिंग करनी पड़ जाती है, जबकि हिमालय के इलाकों में दूर-दूर तक कोई एयरपोर्ट नहीं बना हुआ है। यही कारण है कि विमानों को बेशक घूम-फिरकर जाना पड़े, लेकिन उनका रूट हिमालय के ऊपर से नहीं बनाया गया।

# ना उम्र की सीमा हो! 50 की उम्र में ट्रिवंकल खन्ना ने की बेटे के साथ पढ़ाई, बनी ग्रेजुएट



एक्ट्रेस  
ट्रिवंकल खन्ना  
एक एक्ट्रेस रह चुकी

हैं, सुपरस्टार अक्षय कुमार की पत्नी हैं और अब एक बेहद प्रसिद्ध लेखक भी हैं। उनकी लिखी हुई किताब 'मिसेज फनीबोन्स' तो लोगों को बहुत पसंद आई थी। ऐसे में सेट चल रही जिंदगी में क्या जरूरत है, कुछ और करने की। लेकिन एक्ट्रेस ने 50 साल की उम्र में कुछ ऐसा कर

दिखाया है, जिससे पति अक्षय के खुशी का कोई ठिकाना नहीं है। दरअसल, ट्रिवंकल खन्ना ने इस उम्र में अपनी मास्टर्स पूरा की है। उन्होंने यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन से डिग्री हासिल की। इस बात की जानकारी खुद अक्षय ने दी। उन्होंने इंस्टा पर ये पोस्ट शेयर किया...

एक्टर ने लिखा पत्नी के लिए भावुक पोस्ट

अक्षय ने इंस्टा पोस्ट लिखकर ट्रिवंकल के डेडिकेशन की तारीफ की, उन्होंने लिखा, 'दो साल पहले, जब तुमने मुझसे कहा था कि तुम फिर से पढ़ाई करना चाहती हो, तो मुझे हैरानी हुई कि क्या सच में तुम इसे लेकर सीरियस हो? वो आगे लिखते हैं 'आज तुम्हारे ग्रेजुएशन पर, मैं भी चाहता हूं कि काश मैंने थोड़ी और पढ़ाई की होती, ताकि मेरे पास भी इतने ज्यादा शब्द होते कि मैं तुम्हें बता पाता कि तुम पर कितना गर्व है टीना। बधाई हो और मेरा सारा प्यार।'

ट्रिवंकल खन्ना ने 50 साल की उम्र में किया

ग्रेजुएशन

इस पोस्ट में ट्रिवंकल ने ग्रीन साड़ी और उसके साथ ग्रेजुएशन गाउन पहना हुआ है। अक्षय और ट्रिवंकल चहकते हुए नजर आ रहे हैं। एक्टर पत्नी की अचीवमेंट के बाद काफी धूमधाम से फैस के साथ शेयर की। ट्रिवंकल ने अपने बेटे आरव के कॉलेज में भी एडमिशन लेकर पढ़ाई की। उन्होंने ये साबित कर दिया कि कुछ करने और सीखने की कोई उम्र नहीं होती।

इस विषय में हासिल की डिग्री

पूर्व एक्ट्रेस ने लंदन यूनिवर्सिटी के कॉलेज गोल्डस्मिथ्स में फिक्शन राइटिंग में मास्टर्स डिग्री हासिल की है, ताकि वो अपने लिखने के हुनर को और ज्यादा निखार सकें। विषय के आधार पर क्यूएस विश्व विश्वविद्यालय रैंकिंग के अनुसार गोल्डस्मिथ्स को 11 विषयों के अध्ययन के लिए दुनिया के शीर्ष यूनिवर्सिटी में से एक के रूप में माना जाता है पिछले साल ट्रिवंकल ने फैस को अपनी यूनिवर्सिटी का एक वीडियो टूर भी करवाया था और दिखाया था कि उनकी स्टूडेंट लाइफ कैसी है।

पूर्व एक्ट्रेस की इस सफलता से हम सबको ये ही सीख मिलती है कि कुछ कर दिखाने के लिए उम्र की कोई सीमा नहीं होती है। बस चाहिए आत्मविश्वास और कड़ी मेहनत। फिर सब कुछ आसान है।

## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का विवारीय '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

