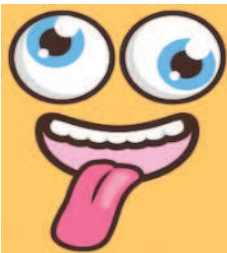


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
17 मार्च 2024

जान्हवी कपूर
का ब्यूटी सीक्रेट है
किचन में पड़ा
बासी सामान

पति : सुनती हो,
आज ऐसी चाय बनाओ
की पीते ही तन बदन झूमने लगे
और मन नाचने लगे,
पत्नी : ऐसा है, हमारे यहां भैंस
का दूध आता है, नागिन का नहीं।



पत्नी : अजी सुनते हो, आपका दोस्त
एक पागल लड़की से शादी करने जा
रहा है... उसे रोकते क्यों नहीं ?
पति : मैं उसको क्यों रोकू ?
उस दोस्त ने मुझे रोका था
क्या ?



चिटू और मिंटू बात करते
हुए
चिटू - यार कल रात घर
देर से पहुंचा, डोरबेल
बजाई पर बीवी ने दरवाजा
खोला ही नहीं !
पूरी रात सड़क पर गुजारी

मिंटू - फिर सुबह बीवी की खबर ली कि नहीं ?
चिटू - नहीं यार, सबरे दारू उतरी तो याद आया, अभी तो मेरी
शादी ही नहीं हुई है,
और चाबी तो जेब में थी।

00000000

टीचर - उसने कपड़े धोए और उसे कपड़े धोने पड़े...
इन दोनों वाक्यों में अंतर बताओ ?
पप्पू - सर, पहले वाक्य से व्यक्ति के अविवाहित होने का
पता चलता है
जबकि दूसरे वाक्य से उसके विवाहित होने का पता
चलता है...

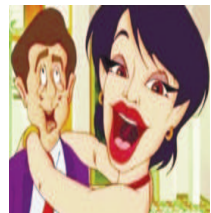
00000000

कल मिंकी ने पड़ोसन से
मिक्सी मांगी।

पड़ोसन - यहीं आकर यूज कर लो।
दूसरे दिन उसी पड़ोसन ने कहा ,
जरा अपनी झाड़ू दे दो...
मिंकी - तुम यहीं आकर यूज कर लो।



पति (फोन पर
पत्नी से) - तुम
बहुत प्यारी हो... !
पत्नी - थैंक्स... !
पति - तुम बिल्कुल
राजकुमारी जैसी
हो... !



पत्नी - थैंक्यू सो मच... और बताओ क्या
कर रहे हो
पति - खाली बैठा था, सोचा मजाक ही कर लूं... !
पत्नी आओ बेलन लेकर इंतजार कर रही हूं।

पति (फोन पर पत्नी से) - तुम बहुत
प्यारी हो... !

पत्नी - थैंक्स... !

पति - तुम बिल्कुल राजकुमारी जैसी
हो... !

पत्नी - थैंक्यू सो मच... और बताओ
क्या कर रहे हो

पति - खाली बैठा था, सोचा मजाक ही
कर लूं... !

पत्नी आओ बेलन लेकर इंतजार
कर रही हूं

000000000

पति - सुनो मुझे अलादीन का चिराग
मिला है।

पत्नी - वाह आपने उससे क्या मांगा ?

पति - मैंने कहा कि वह तुम्हारे दिमाग
को 10 गुना और बढ़ा दे।

पत्नी - तो क्या उसने ऐसा कर दिया ?

पति - वह हंसने लगा और बोला शून्य
को किसी से भी गुणा कर दो वह शून्य
ही रहता है।

अलादीन और पति दोनों गायब हैं.....

000000000

पत्नी - सुनो जी सोमवार को बाजार
मंगल को होटल प्रोग्राम,
बुध को घूमने जाएंगे।

गुरुवार रेस्टोरेंट,
शुक्रवार मूवी देखेंगे,
शनिवार को पिकनिक..

पति - जरूर... और रविवार को मंदिर
जाएंगे।

पत्नी - क्यों ?

पति - कटोरा लेकर भीख मांगने।

आधुनिकता के दौड़ में बच्चे भूल गए हैं त्योहार का महत्व?

सिखाएं ये जरूरी बातें

आजकल के आधुनिकता के दौर में बच्चे बाहर निकलकर अपने परिवार के साथ त्योहार मनाने के बजाय आजकल वो अपना ज्यादा से ज्यादा समय फोन पर बिताने लगे हैं। उनकी उत्सुकता और एनर्जी को अब टेक्नोलॉजी ने जकड़ लिया है। त्योहार के साथ साथ बच्चे परिवार का भी महत्व भूलते जा रहे हैं। ऐसे में आप अपने बच्चों को यहां बताई गई बातें सिखा सकते हैं।



शेयरिंग इज केयरिंग

शेयरिंग इज केयरिंग लगभग हम सब ने ये कहावत तो जरूर सुनी होगी, लेकिन आजकल के बच्चे खुद में इतना ज्यादा व्यस्त रहते हैं कि वो अपनी चीजें किसी के साथ सेयर करना पसंद नहीं करते हैं। ऐसे में आप त्योहारों के मदद से बच्चे के अंदर शेयरिंग की भावना जगा सकते हैं। ये भावना उन्हें दूसरे लोगों के प्रति ज्यादा इमानदार बनाते हैं। त्योहार के जरिए आप अपने बच्चों को भारतीय संस्कृति से अवगत करवा सकते हैं।

बच्चों को प्रोत्साहित करें

आजकल घर के अलावा जिस सोसायटी या एरिया में आप रहते हैं वहां भी त्योहार सेलिब्रेट करने का चलन बढ़ गया है। इस तरह की सोसायटी में बच्चों के प्रोत्साहन के लिए कई तरह के गेम्स रखे जाते हैं। आप अपने बच्चों को इन फेस्टिवल गेम्स में पार्टिसिपेट करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। इससे उनका मनोबल बढ़ेगा।

बच्चों के साथ क्रिएटिव बनें

त्योहार के जरिए आप अपने बच्चों को भारतीय संस्कृति और सभ्यता से रुबरू करवा सकते हैं। इसके लिए आप बच्चों को किसी त्योहार पर घर के लिए कुछ क्रिएटिव करने को कह सकते हैं। जिसमें रंगोली बनाना, पेंटिंग करना, ग्रीटिंग कार्ड बनाना शामिल करें। इस काम में आप बच्चों की मदद भी कर सकते हैं।

बच्चों को सिखाएं त्योहार का महत्व

इस बात में कोई दोराहे नहीं है कि जिस खुशी से हम अपने बचपन में हर एक त्योहार मनाते थे आजकल के बच्चों में वो खुशी और उत्साह कम देखने को मिलती है। बचपन में त्योहार के आते ही हमारी खुशियों की कोई सीमा नहीं होती थी। त्योहार भारत की संस्कृति का अहम हिस्सा है, यही वजह है कि ये हमारे जीवन में खास महत्व रखते हैं। भारत में साल भर अलग अलग तरह के त्योहार मनाए जाते हैं। त्योहार मनाने के पीछे सिर्फ धार्मिक या सांस्कृतिक वजह नहीं होती है बल्कि ये आपस के प्रेम और एकता को भी दर्शाता है।

हमारे देश में हमेशा से त्योहार को एकसाथ मनाया जाता है, खासकर बच्चों से लेकर बड़े तक हर कोई इन त्योहारों का भरपूर लुफ्त उठाते हैं। लेकिन आजकल के आधुनिकता के दौर में बच्चे बाहर निकलकर अपने परिवार के साथ त्योहार मनाने के बजाय आजकल वो अपना ज्यादा से ज्यादा समय फोन पर बिताने लगे हैं।

उनकी उत्सुकता और एनर्जी को अब टेक्नोलॉजी ने जकड़ लिया है। त्योहार के साथ साथ बच्चे परिवार का भी महत्व भूलते जा रहे हैं। ऐसे में आप अपने बच्चों को यहां बताई गई बातें सिखा सकते हैं।

जान्हवी कपूर का ब्यूटी सीक्रेट है किचन में पड़ा ये बासी सामान

एक्ट्रेस जान्हवी कपूर अपने फैशन सेंस के साथ अपनी ग्लोइंग स्किन के लिए भी जानी जाती हैं। इंस्टा पर वो अक्सर अपनी मेकअप प्री तस्वीरें शेयर करती हैं, जिसमें उनकी स्किन का ग्लो देखने लायक होता है। सब जानना चाहते हैं कि उनकी ग्लोइंग स्किन का राज क्या है। बता दें एक्ट्रेस किसी महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करती हैं। वो किचन में मौजूद एक खास बासी चीज को अपने चेहरे पर लगाती हैं और ये ही उनकी ग्लो का राज है। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

बासी रोटी से आता है ग्लो



अगर खाने में रोटियां बच गई हैं तो उन्हें आप त्वचा पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। रोटी को आप छोटे- छोटे टुकड़ों में तोड़कर दूध में भिगोकर रख दें, जिससे वो बहुत सॉफ्ट हो जाएगी। कुछ देर बाद इसे मैश करें और पेस्ट बना लें। तैयार पेस्ट को आप ना केवल फेस मास्क बल्कि बॉडी मास्क की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

कोल्ड आईस वॉटर

वर्कआउट के बाद स्किन के पोर्स पसीने के चलते खुल जाते हैं, इसलिए जान्हवी बर्फ की तरह ठंडे पानी से अपने चेहरे को धोना पसंद करती हैं। इससे पोर्स बंद हो जाते हैं। ध्यान रहे वर्कआउट के तुरंत बाद ऐसा न करें क्योंकि सेहत के लिए ये हानिकारक साबित हो सकता है। पसीना सूख जाने के कुछ देर बाद आप ऐसा कर सकते हैं।

ओटमील फेसपैक

एक्ट्रेस ओटमील का फेसपैक लगाना भी बहुत पसंद करती हैं। ओटमील फेस के लिए कई तरह से फायदेमंद है। ओट्स के साथ दूध और शहद से हना फेसपैक नेचुरल ग्लो



लाने के लिए भी फायदेमंद है।

फ्रूट्स

लोग जहां फल खाते हैं, वहीं एक्ट्रेस इन्हें चेहरे पर भी लगाना पसंद करती हैं। वो पपीता, संतरा और तरबूज को चेहरे पर लगाती हैं। इससे त्वचा नमीयुक्त होती है और वो बेहद मुलायम होती है।



डिनर के बाद आप भी खाते हैं मीठा ?

इन बीमारियों का घर बन जाएगा शरीर

रात के खाने के बाद हम सभी को मीठा खाने की आदत होती है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं? डिनर के बाद स्वीट डिश खाने से हमारी बॉडी कई बीमारियों का घर बन सकती है।



डिनर यानी रात के खाने बाद हम में से ज्यादातर लोगों को कुछ मीठा खाने की आदत होती है। कुछ लोगों को तो बिना मीठा खाए तो रह ही नहीं सकते। लेकिन रात के खाने के बाद मीठा खाना हेल्थ को कई मायनों में नुकसान पहुंचा सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो मीठा खाने से शरीर को कई तरह से नुकसान हो सकते हैं, जिनके बारे में शायद आप भी नहीं जानते।

गुरुग्राम के नारायणा हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन डॉ. मनजीता नाथ दास का कहना है कि डिनर के बाद मीठा खाना हेल्थ के लिए कई तरह से नुकसानदायक है। आइए एक्सपर्ट्स से ही जानने की कोशिश करते हैं कि डिनर के बाद स्वीट डिश खाने से शरीर को कैसे नुकसान होता है।

वजन बढ़ना

डॉ. मनजीता नाथ दास का कहना है कि डिनर के बाद स्वीट डिश खाने से आपका वजन बढ़ सकता है। मीठा शरीर के इंसुलिन लेवल को बढ़ा देता है। इसके चलते हमारे शरीर में फैट जमा होने लगता है। इसलिए डिनर के बाद मीठा अवॉइड करें।

डाइजेस्टिव सिस्टम

वजन बढ़ने के अलावा डिनर के बाद मीठा खाना आपके

पाचन तंत्र पर भी बुरा असर डालता है। इससे हमारा डाइजेशन खराब हो सकता है। डाइजेस्टिव सिस्टम ही हमारी बॉडी का ब्लड फ्लो कंट्रोल करता है।

दिल पर असर

रात के समय लगातार मीठा खाने की वजह से आपके दिल पर भी असर पड़ सकता है। शुगर ड्रिंक्स ज्यादा पीने से वजन बढ़ता है, जिससे हाई ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारियों का खतरा रहता है।

नींद होगी डिस्टर्ब

एक्सपर्ट्स की मानें तो रात के समय मीठा खाने से शरीर में एनर्जी का लेवल बढ़ जाता है। इससे दिमाग एक्टिव हो जाता है, जिसकी वजह से आपका स्लीप साइकिल डिस्टर्ब हो सकता है। नींद नहीं आना भी कई बीमारियों का कारण है।

शुगर लेवल

रात के खाने के बाद मीठा खाना ब्लड शुगर लेवल को बिगाड़ सकता है। कई बार शुगर लेवल हाई हो जाता है तो कई बार तेजी से नीचे गिरता है। इसकी वजह से एंग्जाइटी, मूड स्विंग और सिरदर्द जैसी परेशानियां हो सकती हैं।



पेरेंट्स हमेशा चाहते हैं कि उनके बच्चों का फ्यूचर

ब्राइट हो. इसके लिए बच्चों को सही गाइडेंस देने के साथ ही टीनएज से उनमें कुछ एक्टिविटीज की आदत डालनी चाहिए ताकि वह अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए पहले से ही पूरी तरह तैयार हों.

बच्चों को फ्यूचर के लिए करना है तैयार? टीनएज से ब्रेन शार्प एक्सरसाइज से लेकर कराएं ये एक्टिविटी

बच्चों का फ्यूचर ब्राइट बनाने के लिए क्या करें

हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा पढ़ाई में होशियार होने के साथ ही बाकी क्षेत्रों में भी अव्वल रहे और इसके लिए पेरेंट्स हर कोशिश करते हैं. बच्चों को फ्यूचर के लिए तैयार करना हो तो यह जरूरी होता है कि उन्हें सही गाइडेंस मिले. कम उम्र से ही अगर कुछ अच्छी आदतें डाली जाएं तो इससे न सिर्फ बच्चे फिजिकली बल्कि मेंटली भी मजबूत बनते हैं और वह पढ़ाई से लेकर खेल-कूद और अन्य क्षेत्रों में अपने लक्ष्य पर बेहतर तरीके से फोकस कर पाते हैं. इस तरह से भविष्य में

सफलता प्राप्त करने की संभावना भी काफी बढ़ जाती है, इसलिए टीनएज से ही कुछ एक्टिविटीज करवाते रहना चाहिए. बच्चों को सफल होते देखना चाहते हैं छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखना चाहिए. फिर चाहे वह खानपान हो या फिर फिजिकली और मेंटली मजबूत रखने के लिए व्यायाम. तो चलिए जान लेते हैं कि आखिर बच्चों में कौन सी अच्छी आदतें डालनी चाहिए जो उनको फ्यूचर के लिए तैयार होने में मदद करती हैं.

ब्रेन एक्सरसाइज करवाएं

बच्चों की मेमोरी को शार्प करने के लिए उन्हें ब्रेन एक्सरसाइज करवानी चाहिए, इसके लिए प्रॉब्लम सॉल्विंग पजल, सुडोकु, जैसी चीजें करने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करते रहें. इससे उनमें रचनात्मकता और प्रॉब्लम्स को

बच्चों को फ्यूचर के लिए करना है तैयार?

टीनएज से ब्रेन शार्प एक्सरसाइज से लेकर कराएं ये एक्टिविटी



सुलझाने की क्षमता बढ़ती है.

रोजाना करवाएं एरोबिक्स एक्टिविटीज या योगा

बच्चों को रोजाना कुछ योगासन, मेडिटेशन आदि करवाते रहना चाहिए. ये उन्हें फिजिकल के साथ ही मेंटली स्ट्रॉन्ग रखने में भी मदद करेगा. वहीं टीनएज के बच्चों के लिए एरोबिक्स एक्टिविटीज काफी फायदेमंद रहती हैं. बच्चों में ये आदत लाइफटाइम फायदेमंद रहेगी.

बचपन से ही टीम वर्क की डालें आदत

किसी भी इंसान के सफल होने के लिए यह जरूरी है कि उसे टीम में काम करना आना चाहिए. जितना जरूरी है कि व्यक्ति आत्म चिंतन करे, उतना ही जरूरी है कि वह सोशल बिहेवियर में तालमेल सही से बिठा पाए. इसलिए बचपन से ही बच्चों में टीम वर्क की आदत डालें.

सोने-जागने, पढ़ने

व खाने जैसी एक्टिविटीज के लिए तय करें समय

सफल होने की कुंजी माना जाता है अनुशासन और मेहनत. इसके लिए अगर बचपन से ही सोने से लेकर जागने, खेलने और पढ़ने का समय तय कर दिया जाए तो ये आदत आगे तक बनी रहती है. जिससे फ्यूचर में किसी भी गोल पर फोकस करने में परेशानी नहीं होती है.

एक्स्ट्रा स्किल्स सिखाना भी हैं बेहद जरूरी

बच्चों को फ्यूचर के लिए तैयार करना है तो जरूरी है कि उन्हें कुछ एक्स्ट्रा स्किल्स भी सिखाई जाएं.

बच्चों को उनकी मनपसंद की कोई भी चीज सिखाई जा सकती है. फिर चाहे वो कुकिंग हो म्यूजिक हो या फिर आर्ट से जुड़ी कोई चीज. इससे बच्चे उसके मनपसंद क्षेत्र में आगे बढ़ पाते हैं.

अक्सर आपने देखा होगा कि शादी के बाद पुरुषों का पेट निकलने लगता है और उनका वजन बढ़ने लगता है। लोगों को लगता है कि इसका शादी से कोई संबंध नहीं होता, लेकिन एक हालिया रिसर्च में बेहद चौंकाने वाली बातें सामने आई हैं। शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि शादी के बाद पुरुषों का वजन बढ़ने लगता है और वे मोटापे का शिकार होने लगते हैं। दिलचस्प बात यह है कि शादी के बाद महिलाओं के वजन में कोई खास बदलाव देखने को नहीं मिलता है। इस रिसर्च में पुरुषों को लेकर कई अन्य रोचक बातें बताई गई हैं।

दर 2.5 प्रतिशत बढ़ जाती है। खास बात यह है कि रिसर्च में महिलाओं के बीच इस तरह के बदलाव का कोई सबूत नहीं मिला। इससे साफ है कि शादी के बाद वजन बढ़ाने में पुरुष सबसे आगे हैं।

चाइनीज एकेडमी ऑफ सोशल साइंस के शोधकर्ताओं की मानें तो शादी के बाद वजन बढ़ने को आमतौर पर “हैप्पी फैट” कहा जाता है। पश्चिमी देशों में किए गए कई ग्रुप स्टडी में इस बात को प्रमाणित किया गया है। रिसर्च करने वाले एक्सपर्ट्स की मानें तो उम्र बढ़ने के साथ-साथ पुरुषों को मोटापे के गंभीर खतरे का सामना करना पड़ सकता है, इसलिए शादी के बाद

शादी के बाद सच में मोटे हो जाते हैं पुरुष? रिसर्च में वैज्ञानिकों ने किया बड़ा दावा

चीन में की गई एक स्टडी में कंफर्म हुआ है कि शादी के बाद पुरुष मोटे और आलसी हो जाते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि शादी के

बंधन में बंधने के 5 साल के भीतर पुरुषों का वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। इस दौरान वे ज्यादा कैलोरी वाला खाना खाते हैं और कम एक्सरसाइज करते हैं। रिसर्च करने वाले वैज्ञानिकों की मानें तो शादी का पुरुषों के बॉडी मास इंडेक्स यानी बीएमआई पर काफी असर देखने को मिला है। शादी के बाद 5.2 प्रतिशत पुरुष ओवरवेट हो जाते हैं, जबकि मोटापे की

स्वस्थ खान-पान की आदतें बनाए रखना बहुत जरूरी है। पुरुषों को शादी के बाद भी नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए, ताकि उनके शरीर का वजन न बढ़े।

इकोनॉमिक्स एंड ह्यूमन बायोलॉजी में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया कि शादी के बाद पहले पांच वर्षों के भीतर पुरुषों के बीएमआई में वृद्धि जारी रहती है, उसके बाद उनका वजन स्थिर हो जाता है। पिछले अध्ययनों

से पता चला है कि किसी

व्यक्ति की अपने अंतरंग संबंधों से जितनी अधिक संतुष्टि होगी, उसके मोटे होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।



गणित के बोझ तले दब रहे हैं बच्चे सीखने के तरीके को बदलने की जरूरत

स्कूली गणित शिक्षण पुराने दिनों में अटका हुआ है। बड़ा होने के बाद अगर कोई उस स्कूल में दोबारा जाता है, जहां उसने बचपन में पढ़ाई की थी, तो उसे अपने समय के अनुभव से केवल सतही बदलाव दिखाई देंगे। हां, कुछ स्कूलों में वे इलेक्ट्रॉनिक टैबलेट से भरे कमरे या शिक्षक को स्पर्श-संवेदनशील, इंटरैक्टिव व्हाइटबोर्ड का उपयोग करते हुए देख सकते हैं। लेकिन अगर हम विवरणों पर ध्यान दें - छात्रों को वास्तव में विषय को समझने में मदद करने के लिए जो कार्य दिए जा रहे हैं - तो चीजें शायद ही कभी बदली हैं।



संज्ञानात्मक विज्ञान लागू

गणित का नहीं होता लाभ
हमने हाल के वर्षों में संज्ञानात्मक विज्ञान के बारे में बहुत कुछ सीखा है - हमारा दिमाग कैसे काम करता है और लोग सबसे प्रभावी ढंग से कैसे सीखते हैं। इस समझ में शिक्षक कक्षाओं में जो करते हैं उसमें क्रांतिकारी बदलाव लाने की क्षमता है। लेकिन पाठ्यपुस्तकों जैसी गणित शिक्षण सामग्री के डिज़ाइन को इस ज्ञान से बहुत कम लाभ हुआ है। शिक्षार्थी जो अनुभव करना पसंद करते हैं, और शिक्षक जो सोचते हैं कि सबसे प्रभावी होने की संभावना है, वह अक्सर वह नहीं होता जो सबसे अधिक मदद करेगा। उदाहरण के लिए, संज्ञानात्मक विज्ञान हमें बताता है कि एक ही तरह के कार्यों का एक साथ अभ्यास करने से आमतौर पर उन कार्यों को मिलाने की तुलना में कम प्रभावी सीख मिलती है जिनके लिए अलग-अलग दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है।

विद्यार्थी हो सकते हैं निराश

गणित में, समान कार्यों का एक साथ अभ्यास करना प्रश्नों का एक पृष्ठ हो सकता है जिनमें से प्रत्येक में भिन्नो को जोड़ने की आवश्यकता होती है। चीजों को मिलाने में भिन्नो, संभाव्यता और समीकरणों को तत्काल एक साथ लाना शामिल हो सकता है। मिश्रित अभ्यास करते समय विद्यार्थी अधिक गलतियां करते हैं, और इससे उन्हें निराशा महसूस होने की संभावना होती है। इसलिए समान कार्यों को एक साथ मिलाकर करने से शिक्षक के लिए प्रबंधन करना बहुत आसान होने की संभावना है। लेकिन मिश्रित अभ्यास शिक्षार्थी को यह निर्णय लेने में महत्वपूर्ण अभ्यास प्रदान करते हैं कि उन्हें प्रत्येक प्रश्न के लिए किस विधि का उपयोग करने की आवश्यकता है। इसका मतलब है कि बाद में अधिक ज्ञान बरकरार रखा जाता है, इसलिए इसे एक “वांछनीय कठिनाई” के रूप में जाना जाता है।

स्कूली गणित पर ध्यान केंद्रित करना समझ में आता है क्योंकि गणित एक अनिवार्य विषय है जिसे सीखना कई लोगों को मुश्किल लगता है। आमतौर पर, स्कूल शिक्षण सामग्री का चयन बहुत सामान्य तरीके से किया जाता है। विभाग का प्रमुख एक नई पाठ्यपुस्तक योजना को देखता है और, अपने अनुभव के आधार पर, जो भी उन्हें सबसे अच्छा लगता है उसे चुनता है। उनसे और क्या करने की उम्मीद की जा सकती है? लेकिन यहां तक कि प्रस्तावित सर्वोत्तम सामग्री भी आमतौर पर “वांछनीय कठिनाइयों” जैसे संज्ञानात्मक विज्ञान सिद्धांतों को ध्यान में रखकर तैयार नहीं की जाती है। छात्रों की विकासशील समझ और कठिनाइयों के प्रति उत्तरदायी होने के लिए विचारों के आकार के अनुसार डिज़ाइन की गई सामग्री की आवश्यकता होती है, न कि किसी पाठ्यपुस्तक के दो-पेज के प्रसार या 40 मिनट की कक्षा अवधि में आसानी से फिट होने वाली सामग्री के अनुसार।

चीजों को बदलना जरूरी

गणित सीखने में परेशान करने वाली असमानताएं हैं, गरीब पृष्ठभूमि के छात्र अपने अमीर साथियों की तुलना में कम उपलब्धि हासिल कर पाते हैं। गणित में ए-स्तर और उससे आगे के स्तर पर भी लिंग भागीदारी में भारी अंतर है, जो लड़कियों की तुलना में कहीं अधिक लड़कों द्वारा लिया जाता है। सामाजिक-आर्थिक रूप से सुविधा संपन्न परिवार हमेशा निजी ट्यूटर्स की मदद से अपने बच्चों को कठिनाइयों से बाहर निकालने में सक्षम रहे हैं, लेकिन कम सुविधा प्राप्त परिवार ऐसा नहीं कर सकते। संज्ञानात्मक विज्ञान की अंतर्दृष्टि के आधार पर बेहतर गुणवत्ता वाली शिक्षण सामग्री, उन छात्रों के लिए प्रभाव को कम करती है जो पारंपरिक रूप से गणित सीखने में लिंग, नस्ल या वित्तीय पृष्ठभूमि से वंचित रहे हैं।

स्किन पर आएगा निखार अपने गार्डन में मौजूद फूलों का इस तरह करें इस्तेमाल

कई लोगों को गार्डनिंग करने का बहुत शौक होता है. ऐसे में वो घर के बगीचे में कई तरह के फूल लगाते हैं. लेकिन ये फूल आपके गार्डन की शोभा बढ़ाने के साथ ही आपके चेहरे का निखार भी बना सकते हैं.

घर के गार्डन में मौजूद इन चार फूल का अगर आप नेचुरल फेस मास्क बनाकर इस्तेमाल करेंगे, तो ये आपकी स्किन को ग्लोइंग और जवां बनाने में मदद कर सकते हैं. चलिए जानते हैं घर पर किस तरह बनाएं इन फूलों के फेस मास्क

गुलाब का फेस पैक चेहरे पर निखार लाने में मदद कर सकता है. इसे बनाने के 2 बड़े चम्मच नेचुरल गुलाब जल लें, 1 बड़ा चम्मच शहद और दही को



मिलना है. फिर आंखों के पास छोड़कर बाकी के चेहरे पर 15 मिनट तक लगाएं और गुनगुने पानी से फेस साफ करें.

लैवेंडर फेस पैक बनाने के लिए उसके सूखे फूल लें और उसे ग्राइंड कर लें. फिर लैवेंडर एसेंशियल ऑयल, शहद और दही को मिक्स करें और इस पेस्ट को 10 से 15 मिनट चेहरे पर लगाए रखने के बाद गुनगुने पानी से



साफ करें.

हैबिकस स्किन और बाल दोनों के लिए सही होता है. इसे बनाने के लिए हैबिकस फूल को सुखा लें और ग्राइंड कर लें. इसके बाद 1 - 1 चम्मच शहद और दही मिलाएं. अब इस पेस्ट को चेहरे पर 15 मिनट तक लगाने के बाद पानी से धो लें.

जैस्मिन फ्लावर का फेस मास्क बनाने के लिए इसकी पत्ती को ग्राइंड कर लें. फिर इसमें 1 - 1 बड़ा चम्मच शहद और एलोवेरा डालें. इसे अच्छे से मिक्स करें. चेहरे पर कुछ मिनट के लिए लगाएं. ये फेस पैक चेहरे पर निखार लाने में मदद कर सकता है.

कहीं आप भी तो नहीं खरीद रहे नकली अंडे? इन 4 तरीकों से करें पहचान

अंडे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं ऐसे में कुछ लोग डेली रूटीन में इनका सेवन करते हैं। बाजार से अंडे की ट्रे लेकर घर में रख देते हैं। लेकिन यही अंडे नकली भी हो सकते हैं। नकली अंडे बेचे जाने की भी बाजार में कई सारी घटनाएं सुनने को मिल रही हैं। ऐसे में अंडे खरीदते हुए भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि असली और नकली अंडे की पहचान आप कैसे कर सकते हैं।

वजन देखें



अंडे नकली है या असली इसे देखने के लिए आप वजन देखें। जब भी आप अंडे को हाथ में उठाकर पकड़ेंगे तो असली अंडा भी आपको बहुत हल्का दिखेगा। उसका वजन भी मामूली होगा और उसे पकड़ने भी आपको कोई परेशानी नहीं होगी।

गंध से पहचानें

असली अंडे की हल्की और सुगंधित गंध ही होगी। जब

आप अंडे को सूंघेंगे तो यह मधुर और स्वभाविक गंध का अहसास होगा। वहीं दूसरी ओर नकली अंडे में कोई भी सुगंध नहीं होगी।

पानी में डालकर देखें



अंडे की असलियत पता लगाने का सबसे सही तरीका यही है कि आप उसे पानी में डालकर देखें। एक कटोरी या गिलास में पानी डालकर उसमें अंडा डाल दें। अंडा यदि पानी में डूब जाता है तो

समझें कि वह असली है। क्योंकि असली अंडे का घनत्व ज्यादा होता है। वहीं दूसरी ओर यदि अंडा पानी में नहीं डूबता तो इसका अर्थ है कि वह नकली है क्योंकि नकली अंडों में हवा प्लास्टिक और मिट्टी भरी होती है जिससे उनका वजन हल्का होता है और वे पानी पर तैरते हैं।

शेल देखें

असली अंडों का शेल मजबूत और हल्का भूरा होता है। वहीं नकली अंडे का शेल पतला, धुंधला और सफेद हो जाता है। वहीं नकली अंडे का शेल आसानी से टूटने भी लगता है। जबकि असली अंडे के शेल को तोड़ने के लिए ज्यादा दबाव डालने की जरूरत होती है। शेल का रंग, मोटाई और मजबूती इन तीन चीजों को ध्यान में रखकर आसानी और नकली अंडे में अंतर किया जा सकता है।



घर या फ्लैट खरीदते समय इन पांच बातों का रखें ध्यान



हर इंसान अपने जीवन में खुद का आशियाना बनाना चाहता है। इसके लिए वे जिंदगी में जमकर मेहनत करते हैं। क्योंकि अब वो समय नहीं है जब इंसान अपनी सभी जिम्मेदारियों को पूरा कर घर बनाता था। अब व्यक्ति सभी जिम्मेदारियों का निर्वाह करते हुए घर भी बना या फ्लैट खरीद लेते हैं। आजकल एक युवा का सपना है कि वो 30 साल की उम्र में ही अपना घर या फ्लैट खरीद लें। लेकिन ऐसे लोगों के लिए पहली बार प्रॉपर्टी खरीदना थोड़ा मुश्किल होता है। कई बार ये ब्रोकर की भी सहायता भी लेते हैं। कई ऐसे मामले में भी सामने आए हैं जब ब्रोकर ने ठगी की हो। अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो आप खुद की समझदारी पर एक अच्छा मकान या फ्लैट खरीद सकते हैं। हम आपके लिए यहां कुछ ऐसे ही 5 पॉइंट्स बताए जा रहे हैं घर या फ्लैट खरीद समय काम आएंगे।

सार्वजनिक सुविधाओं की पहुंच

जब भी आप घर या फ्लैट खरीद रहे हैं तो इस बात का

ध्यान रखें कि वहां तक सार्वजनिक सुविधाओं की पहुंच कैसी है। इसमें बच्चे का स्कूल, आपका ऑफिस, सब्जी बाजार, अस्पताल और सुपर मार्केट सभी का ध्यान रखना जरूरी है।

सोसायटी सुविधाएं

अगर आप 1 करोड़ या उससे ज्यादा का फ्लैट खरीद रहे हैं तो सोसायटी की सुविधाओं का ध्यान रखें। ये देखें कि सोसायटी में पार्क, स्विमिंग पूल, जिम, पार्किंग, गैराज और वाटर स्प्लाई की सुविधा कैसी है। इन सुविधाओं की बारीकी से जांच करें, वरना फ्लैट खरीदने के बाद यही सुविधाएं जी का जंजाल बन जारी हैं और आपको आवास खरीदने के फैसले पर अफसोस होने लगता है।

सुरक्षा

आपको तय करना है कि जिस सोसायटी में आप घर खरीद रहे हैं वहां की सुरक्षा व्यवस्था कैसी है। कई बार सस्ते के चक्कर में लोग ऐसी जगह फ्लैट या घर खरीद लेते हैं जहां बदमाश और चोरी की घटनाएं अधिक होती हैं। ऐसी किसी भी असुविधा से बचने के लिए जागरूक बने।



भविष्य

घर या फ्लैट खरीदते समय जांचें कि भविष्य में उस क्षेत्र या सोसायटी के विकास की गुंजाईश है या नहीं। अगर है तो कितनी? साथ ही आस-पास के इलाकों का विकास संभावित है या नहीं, इन सभी बातों का भी ध्यान रखें।

पुनः बिक्री मूल्य

पहली प्रॉपर्टी खरीदने के बाद भविष्य में बेचने की गुंजाईश भी होनी चाहिए। इसलिए ऐसी ही प्रॉपर्टी खरीदे जिसकी समय के साथ कीमत कम न होकर बढ़े। अगर पुनः बिक्री में आपको फायदा नहीं हो रहा तो कम से कम नुकसान भी न हो। इसके लिए आप रियल स्टेट एक्सपर्ट्स की मदद भी ले सकते हैं।



दिल्ली में हैं तो इन जगहों पर सेलिब्रेट करें होली दोगुना हो जाएगा त्योहार का मजा

होली फेस्टिवल पर दिल्ली की कई जगहों पर शानदार इवेंट्स ऑर्गेनाइज किए जाते हैं, जहां कलर, म्यूजिक डांस और टेस्टी फूड्स आपकी होली का मजा दोगुना कर देते हैं। तो चलिए जानते हैं ऐसी ही जगहों के बारे में जहां आप होली पर विजिट कर सकते हैं।



रंगों और यारी-दोस्ती का त्योहार होली भारत से लेकर दुनियाभर में सेलिब्रेट किया जाता है और हर तरफ लोग रंगों से सराबोर हो जाते हैं। इस बार 25 मार्च 2024 को होली सेलिब्रेट की जाएगी। वैसे तो होली के दिन ज्यादातर लोग एक-दूसरे के घर, आस-पड़ोस में होली खेलते हैं, लेकिन इस दिन को स्पेशल बनाने के लिए कई जगहों पर होली पार्टी के आयोजन किए जाते हैं, जहां जाकर होली खेलने का मजा ही अलग होता है। दिल्ली में भी कई ऐसी जगह हैं जहां पर होली को लेकर इवेंट्स ऑर्गेनाइज किए जाते हैं। आपको भी इन जगहों को विजिट कर सकते हैं।

दिल्ली-एनसीआर के रहने वाले हैं या फिर होली के मौके पर दिल्ली में हो और होली फेस्टिवल में मस्ती का तड़का लगाना है तो इस आर्टिकल में जानिए दिल्ली की ऐसी बेस्ट जगहों के बारे में जहां आप दोस्तों और फैमिली के साथ विजिट कर सकते हैं और 2024 की होली को यादगार बना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं।

यमुना घाट पर सेलिब्रेट करें होली

दिल्ली में यमुना घाट पर होली सेलिब्रेट करना आपके लिए काफी यादगार होने वाला है। लोग यमुना घाट पर होली खेलने के लिए इकट्ठे होते हैं। यहां पर लोक गीत गाए जाते हैं ढोल की थाप पर डांस और कलरफुल होली आपके

फेस्टिवल का मजा दोगुना कर देगी। यमुना घाट की इस वाइब्रेंट होली के यादगार मोमेंट को आप अपने कैमरे में कैप्चर कर सकते हैं।

दिल्ली हाट आईएनए में सेलिब्रेट करें होली फेस्टिवल

दिल्ली हाट एक ऐसी जगह है जहां हर वक्त चहल-पहल मिलेगी। वहीं होली के दिन रंगों की बौछार से ये जगह और ज्यादा खूबसूरत हो जाती है। यहां पर ट्रेडिशनल तरीके से पंडाल डिजाइन किया जाता है, ताकि होली खेलने के लिए लोगों को एक गांव का माहौल मिल सके। होली के मौके पर स्पेशल एक्टिविटी करने के अलावा आप यहां पर टेस्टी फूड का लुत्फ उठा सकते हैं। यहां पर म्यूजिक, डांस, कलर, फूड और हस्तशिल्प चीजों की शॉपिंग तक एक-एक चीज आपकी होली को स्पेशल बना देगी।

यूनिक होली एक्सपीरियंस चाहिए तो विजिट करें होज खास विलेज

दिल्ली का हौज खास विलेज स्ट्रीट आर्ट, फेमस कैफे, शानदार नाइटलाइफ के लिए जाना जाता है। होली का अमेजिंग एक्सपीरियंस चाहिए तो आप यहां विजिट कर सकते हैं। हौज खास विलेज की गलियां तो रंगों से सराबोर रहती ही हैं, साथ ही यहां पर कैफे में थीम होली पार्टियों का आयोजन भी होता है। जहां आपको परफेक्ट फिल्मी स्टाइल होली वाइब्स मिलेंगी।

जब बच्चा महंगे खिलौनों की ज़िद करें तो क्या करें

बच्चा करता है महंगे खिलौनों की ज़िद, ऐसे छुड़ाएं आदत

बच्चा कई बार ऐसे खिलौनों की भी ज़िद करने लगता है जो बहुत ज्यादा महंगे होते हैं। इस तरह की स्थिति में पेरेंट्स बच्चे को डांट देते हैं या फिर मार का उसका ध्यान हटाने की कोशिश करते हैं।

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा खुश रहे और इसके लिए वह बच्चे को तरह-तरह के सामान भी लाकर देते हैं जिसमें बच्चे की पसंद के खिलौनों से लेकर खाने-पीने की कई चीजें होती हैं। पेरेंट्स के द्वारा मिलने वाले इस लाडल-प्यार के कारण बच्चा कई बार ऐसे खिलौनों की भी ज़िद करने लगता है जो बहुत ज्यादा महंगे होते हैं और बच्चों के लिए जरूरी भी नहीं होते हैं। अगर पेरेंट्स उन्हें खिलौनें नहीं दिलवाते तो बच्चे चिल्ला-चिल्ला कर रोने लगते हैं। इस तरह की स्थिति में पेरेंट्स बच्चे को डांट देते हैं या फिर मार का उसका ध्यान हटाने की कोशिश करते हैं। पेरेंट्स के द्वारा बच्चे के साथ इस तरह से पेश आना सही नहीं है। ऐसी स्थिति में पेरेंट्स को थोड़ी समझदारी से काम लेना चाहिए।

बच्चे की संगत पर ध्यान दें

अगर आपको ऐसा लग रहा है कि कुछ दिनों से आपका बच्चा महंगे-महंगे खिलौनों को खरीदने की काफी ज्यादा ज़िद कर रहा है तो इसके लिए आप बच्चे की संगत पर जरूर ध्यान दें। कई बार बच्चे की दोस्ती कुछ ऐसे बच्चों से भी हो जाती है जो महंगे-महंगे खिलौनों से खेलते हैं और उन्हें देख कर आपका बच्चा भी उसी तरह के खिलौनों की डिमांड करने

लगता है। इसलिए आप बच्चे की संगत का खास रूप से ध्यान रखें, ताकि आपका बच्चा ज़िद्दी ना बने।

बच्चे को प्यार से समझाएं

अगर आपका बच्चा भी महंगे खिलौने खरीदने की ज़िद करता है तो आप उसे प्यार से समझाएं कि यह बहुत महंगा है और इसे खरीदने पर पैसों की बर्बादी होगी। बच्चे से कहें कि अगर आप खिलौने खरीदने में ही पैसे खत्म कर देंगी तो आगे चलकर उसकी पढ़ाई के लिए पैसे कहाँ से आयेंगे। बच्चे को बताएं कि इन छोटी-छोटी चीजों में ही बचत करके आप पैसे इकठ्ठा कर पाएंगी और उसे अच्छी शिक्षा दे पाएंगी, जिससे कि वह अपना बेहतर करियर बना सकेगा। अगर आप बच्चे को इस तरह से समझाएंगी तो बच्चा भी आपकी बात समझेगा और उसे यकीन भी होगा कि आप उसके अच्छे के लिए ही ऐसा कर रही हैं।

बच्चे को डांटे नहीं

अक्सर ऐसा होता है कि जब भी बच्चा किसी महंगे खिलौनों की ज़िद करता है तो पेरेंट्स उसे डांट कर या मार कर चुप करा देते हैं। ऐसा करके भले ही उस समय बच्चे को शांत करा देते हैं, लेकिन आपके ऐसा करने से बच्चा और भी ज्यादा ज़िद्दी स्वभाव का बन जाता है और परेशान करने के लिए और ज्यादा बदमाशी करने लगता है। कोशिश करें कि उस समय अपना धैर्य ना खोएं और बच्चे के साथ सही से पेश आएँ।

पैसों की कीमत समझाएं

जब भी आपका बच्चा किसी महंगे खिलौनों की ज़िद करे तो आप की जिम्मेदारी बनती है कि आप अपने बच्चे को पैसों की कीमत समझाएं ताकि बच्चे को समझ आए कि वह किस तरह से इन महंगे-महंगे खिलौनों में पैसे बर्बाद कर रहा है ताकि वह अगली बार महंगे खिलौनों को खरीदने की ज़िद ना करे और उसके पास जो खिलौने हैं वह उसी में खुश रहने की कोशिश करे।



प्रेग्नेंसी हर महिला की जिंदगी का खूबसूरत पल होता है। इस समय में सभी महिलाओं को अपनी सेहत का खास ख्याल रखने की सलाह दी जाती है। इस दौरान महिलाओं को अपने गर्भ में पल रहे बच्चे की सबसे ज्यादा चिंता होने लगती है, जिसकी वजह से उनका स्ट्रेस लेवल बढ़ जाता है। इसका असर बच्चे की सेहत पर भी पड़ता है। प्रेग्नेंसी में सभी महिलाओं को तनाव से बचने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इसका सीधा असर गर्भ में पल रहे बच्चे के सेहत पर पड़ता है। इसलिए आज हम प्रेग्नेंसी के पूरे 9 महीने में रूटीन कैसा रखना चाहिए इसके बारे में बताने वाले हैं। इस समय महिलाओं को मॉर्निंग रूटीन के कुछ टिप्स भी बताने वाले हैं, जिससे हेल्दी प्रेग्नेंसी में भी मदद मिलेगी।

पॉजिटिविटी के साथ करें दिन की शुरुआत

प्रेग्नेंसी में हर महिला के शरीर में कई सारे बदलाव होते हैं, जिसकी वजह से थकान महसूस होने लगती है।

थकान की वजह से गर्भवती महिलाओं को सुबह उठने का मन नहीं करता रहता है। साथ ही मन में तरह- तरह के अजीब ख्याल भी आने लगते हैं। ऐसे में प्रेग्नेंसी के दौरान हमेशा सकारात्मक सोच के साथ अपनी दिन की शुरुआत करें। इससे आप बेहतर महसूस करेंगे। आप चाहे तो अच्छी- अच्छी किताबें भी इसके लिए पढ़ सकते हैं।

सुबह उठकर पानी पीएं

प्रेग्नेंसी के दौरान सुबह उठकर पानी का सेवन जरूर करें। इससे डिलवरी के दौरान शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। इसके अलावा गर्भवस्था में होने वाली गैस, कब्ज, अपच जैसी समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। इसलिए 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं। ये मां और होने वाले बच्चे दोनों के सेहत के लिए अच्छा होता है।

हेल्दी प्रेग्नेंसी के लिए रोजाना 9 महीने तक फॉलो करें ये मॉर्निंग रूटीन

महिलाओं को मॉर्निंग रूटीन के कुछ टिप्स
जिससे हेल्दी प्रेग्नेंसी में भी मदद मिलेगी।



ध्यान

गर्भवस्था में शरीर में कई सारे बदलाव होते हैं। जिसकी वजह से शरीर में स्वास्थ्य संबंधित परेशानियां भी होने लगती हैं। इसका बुरा असर होने वाले बच्चे पर भी पड़ता है। इसलिए इस दौरान सुबह उठकर ध्यान जरूर करें। इससे मानसिक तनाव को कम करने में मदद मिलती है।

प्राणायाम का अभ्यास गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत ज्यादा

फायदेमंद होता है। इसलिए गर्भवस्था में हल्के योगासन करना मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

हेल्दी ब्रेकफास्ट

सुबह किया हुआ ब्रेकफास्ट पूरे दिन एनर्जी बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसे में गर्भवती महिलाओं को सुबह अपने नाश्ते में हेल्दी ब्रेकफास्ट को शामिल करना चाहिए।

इसलिए सुबह के समय में आप ब्रेकफास्ट में उपमा, दलिया, ओट्स, अंकुरित दाल और सीड्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसके साथ- साथ मौसमी फलों का जूस और स्मूदी भी पी सकते हैं। इसलिए गर्भवस्था के दौरान हेल्दी ब्रेकफास्ट जरूर करें।



इस वजह से होती है चेहरे पर झाइयां

दूर करने के नुस्खे

त्वचा संबंधी कई परेशानियां जैसे कील-मुंहासे, दाग-धब्बे और झाइयां चेहरे का निखार छीन लेती हैं। ऐसे में इन समस्याओं से निजात पाने के लिए महिलाएं क्या-क्या नहीं करती लेकिन यह समस्या दूर नहीं होती। खासतौर पर झाइयां एक ऐसी स्किन प्रॉब्लम है जिससे निजात पाने के लिए महिलाएं कई चीजें इस्तेमाल करती हैं लेकिन फिर भी यह समस्या कम नहीं होती। ऐसे में आज आपकी परेशानी दूर करने हुए इस आर्टिकल के जरिए डाइट और कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं जिनका इस्तेमाल करने से झाइयां दूर होगी।

क्यों होती है झाइयां?

झाइयां त्वचा पर एक्स्ट्रा पिगमेंट के साथ छोटे क्षेत्र होते हैं जो मेलेनिन से बने होते हैं। यह हार्मोन आपकी त्वचा के रंग पर निर्धारित करते हैं। यह धब्बे, टैन या हल्के भूरे रंग की दिखती हैं। यह चीकबोन एरिया पर नजर आते हैं। छोटे-छोटे दाग मिलकर स्किन पर एक पैच बना देते हैं। चेहरे पर झाइयां सबसे आम हैं लेकिन यह कंधों, बांहों, छाती या पीठ पर भी हो सकती हैं।

- हार्मोनल असंतुलन के कारण अधिकतर महिलाओं को गर्भावस्था के कारण झाइयां हो सकती हैं।
- ज्यादा देर तक धूप में रहने के कारण यह बढ़ सकती है क्योंकि यूवी किरणें चेहरे की कोशिकाओं को डैमेज करती हैं।
- शरीर में पोषक तत्वों की कमी के कारण यह उभरने लगती है।
- चेहरे पर कैमिकल युक्त प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल करने के कारण यह हो सकती है।
- ज्यादा तनाव और सोचने के कारण यह समस्या त्वचा पर होने लगती है।

कैसी डाइट लें?

आंवला

आंवला में कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं ऐसे में झाइयां दूर करने के लिए आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। रोजाना इसका सेवन करने से आपका झाइयां दूर होगी। आंवला का रस, जूस या फिर बतौर सलाद आप इसे खा



सकते हैं।

संतरा

संतरे में विटामिन-सी पाया जाता है ऐसे में इसका सेवन करने से भी झाइयों से आपको छुटकारा मिलेगा।

टमाटर

झाइयों से छुटकारा पाने के लिए आप टमाटर का सेवन कर सकते हैं। इसमें विटामिन-सी और जिंक पाया जाता है जो झाइयां दूर करने में मदद करेगा। सलाद, सूप और जूस के तौर पर इनका सेवन कर सकते हैं।

नींबू

नींबू शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। इसके अलावा नींबू में विटामिन-सी और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो खून साफ करने और ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। नियमित नींबू पानी का सेवन करने से झाइयां हल्की होने लगेंगी।

घरेलू नुस्खे

जायफल

जायफल का इस्तेमाल झाइयां दूर करने के लिए कर सकते हैं। इसमें थोड़ा सा दूध डालकर झाइयों वाली जगह पर 15 मिनट के लिए लगाएं। इस नुस्खे का इस्तेमाल करने से आपको खुद फर्क दिखने लगेगा लेकिन यदि आपकी त्वचा बहुत सेंसिटिव है तो जायफल इस्तेमाल न करें।

ग्लिसरीन और लेमन जूस

15 मिलीलिटर ग्लिसरीन में 10 मिलीलिटर लेमन जूस मिलाएं। दोनों चीजों से बने मिश्रण के साथ चेहरे की मसाज 10-15 मिनट के लिए करें और लगाकर सो जाएं और अगले दिन सुबह उठकर चेहरा धो लें।

दही

रोजाना दही से चेहरा धोने के साथ भी आपको फर्क दिखने लगेगा।



क्या आपको भी दूध वाली चाय लगती है हेल्दी? हैरान कर देंगे साइड-इफेक्ट्स

भारत में लगभग हर कोई चाय का दीवाना है। लोग सुबह उठते ही पहले गर्मा- गर्म दूध वाली चाय पीने की फिराक में रहते हैं। सर्दियों में तो इसके बिना नींद ही नहीं खुलती है। लेकिन क्या आपको पता है सुबह खाली पेट दूध वाली चाय पीने से शरीर को कई तरह के नुकसान होते हैं। जी हां, बिल्कुल सही सुना आपने। खाली पेट दूध वाली चाय से कई सारी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। आइए आपको बताते हैं इसके बारे में...

सूजन



बहुत ज्यादा मात्रा में दूध की चाय पीने से पेट फूला हुआ सा महसूस होता है। चाय में कैफीन होता है, इससे पेट फूला हुआ सा लगता है। जब चाय में दूध

मिलाया जाता है तो दोनों गैस उत्पादन को बढ़ावा दे सकते हैं। चाय में पाए जाने वाले टैनिन पाचन तंत्र को काफई हद तक बाधित करते हैं और ये पेट दर्द का कारण बन जाता है।

कब्ज



चाय में कैफीन के अलावा थियोफिलीन भी होता है। चाय का बहुत ज्यादा सेवन शरीर को डिहाइड्रेट कर सकता है। इससे आप कब्ज की समस्या

से परेशान हो सकते हैं।

चिंता

अगर आप बहुत ज्यादा चिंता करते हैं या तनाव में रहते हैं तो ये स्थिति को और ज्यादा खराब हो सकती है। इसलिए जब आप पहले से ही अनिद्रा और इसके लक्षणों से पीड़ित हो तो दूध वाली चाय पीने से परहेज करें।



ब्लड प्रेशर



ब्लड प्रेशर एक ऐसी हेल्थ प्रॉब्लम को जन्म दे सकती है, उन्हें कंट्रोल करना कठिन हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर दिल की समस्याओं को ट्रिगर कर सकता है, जिससे आपको हार्ट अटैक आ सकता है। बहुत ज्यादा दूध वाली चाय पीने से शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ता है।

डिहाइड्रेशन

दूध वाली चाय पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन होता है। इसका सबसे बड़ा कारण कैफीन है, इसलिए खाली पेट दूध वाली चाय न पिएं, खासतौर पर जब उसमें चीनी भी मिलाई गई हो।

सिरदर्द



वहीं शरीर में डिहाइड्रेशन सिरदर्द की वजह बनती है। इसलिए ज्यादा दूध और चीनी वाली चाय पीने से बचना चाहिए।

कैसे पीएं चाय?

सुबह चाय पीने से परहेज करें। नाश्ते करने के कम से कम 1 घंटे बाद चाय पिएं। अगर शाम को भी चाय की तलब होती है तो साथ में हल्के- फुल्के स्नैक्स जरूर लें। दिन में 1-2 बार ही चाय पर्याप्त है। इससे ज्यादा सेहत को नुकसान कर सकती हैं।

जब बच्चे के दोस्त घर आए तो कभी ना करें ये गलतियां बच्चे के दोस्तों के सामने ये गलतियाँ करने से बचें

जब बच्चे के दोस्त घर आए तो आप उनसे बार-बार सवाल ना पूछें, ऐसा करके आप अनजाने में ही अपने बच्चे को मजाक का पात्र बना देती हैं।

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा अच्छी संगति में रहे और इसी वजह से जब उनके दोस्त घर आते हैं तो वे अपनी तरफ से यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि उनके बच्चे के दोस्त कैसे हैं और किस तरह के परिवार से आते हैं। इसी वजह से वे दोस्तों के आने पर कई तरह के सवाल उनसे करते हैं। उनके इस तरह के सवाल के पीछे बस अपने बच्चे की भलाई ही छिपी होती है, लेकिन इस तरह से दोस्तों से बार-बार सवाल करके वे अनजाने में ही अपने बच्चे को मजाक का पात्र बना देते हैं। अगर आप भी ऐसी गलती करती हैं तो अब से ऐसा करना बंद कर दें।

दोस्तों से बहुत ज्यादा सवाल ना करें



जब बच्चों के दोस्त घर आते हैं तो पेरेंट्स अनजाने में ही उनसे बहुत ज्यादा सवाल करने लगते हैं, जैसे वे कहाँ रहते हैं, उनके माता-पिता क्या करते हैं, वे अकेले आए हैं या उन्हें किसी ने छोड़ा है वगैरह वगैरह। आपके द्वारा इस तरह के सवाल पूछने पर बच्चे जवाब तो दे देते हैं, लेकिन इस तरह

से बहुत सारे सवाल पूछना उन्हें बिलकुल भी अच्छा नहीं लगता है और बाद में वे आपके बच्चे का मजाक बनाते हैं कि हम अब तुम्हारे घर नहीं आएंगे क्योंकि तुम्हारी मम्मी बहुत ज्यादा सवाल पूछती हैं। इसलिए अब से जब बच्चे के दोस्त घर आए तो बहुत ज्यादा सवाल ना करें।



जबरदस्ती खाना खिलाने की कोशिश ना करें

कुछ पेरेंट्स ऐसी गलती करते हैं कि बच्चों को खाना पसंद नहीं आने पर भी जबरदस्ती खाना खिलाने लगते हैं। आप ऐसा करने से बचें, पहले आप उनसे पूछ लें कि वे खाना चाहते हैं या नहीं, अगर वे मना करते हैं तो आप उन्हें केवल स्नेक्स ही खाने के लिए दें।

दोस्तों के सामने बच्चे को ना डांटे

कभी भी बच्चे के दोस्तों के सामने ही उसे ना डांटे। ऐसा करके आप खुद ही अपने बच्चे का मजाक बनाती हैं और आपके ऐसा करने से बच्चे के दोस्त भी बाद में उसके साथ-साथ आपका भी मजाक बनाते हैं, इसलिए जब बच्चे के दोस्त आए तो उसे डांटने से बचें।

बच्चे की बुराई ना करें

जब बच्चे के दोस्त घर आते हैं तो पेरेंट्स बस उनके सामने ही बच्चे की बुराई करने लगते हैं, उसकी कमियों को बताने लगते हैं। बच्चे के मना करने के बाद भी नहीं रुकते हैं, लेकिन ऐसा करके आप दोस्तों के सामने ही अपने बच्चे को खराब बताती हैं, आपके ऐसा करने से बच्चे का आत्मविश्वास भी कम होता है, ऐसा बिलकुल ना करें।

दोस्तों पर नज़र रखने की कोशिश ना करें

जब बच्चे के दोस्त घर आए तो आप उनपर नज़र रखने की कोशिश बिलकुल भी ना करें। आपके ऐसा करने पर हो सकता है कि बच्चे के दोस्त अगली बार घर आने से मना कर दें या आपके बच्चे से दोस्ती रखना भी पसंद ना करें।

हमेशा कहा जाता है कि सब्जियां खाना हमारी सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। तो चलिए इस लेख में जानते हैं कि रिसर्च के मुताबिक कौन-सी सब्जी हमारी सेहत के लिए किस तरह फायदेमंद होती है।

भारत में ज्यादातर लोग शाकाहारी खान-पान को पसंद करते हैं। जिसमें कई तरह सब्जियां शामिल हैं। जो हमारी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद साबित होती हैं। क्योंकि उनके कई तरह के विटामिन और पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हमें हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं। वैसे तो हर सब्जी अगर हम सीमित मात्रा में खाएं या फिर उमें उस एलर्जी

न हो, तो हमारी हेल्थ के लिए फायदेमंद होती है। लेकिन आज हम आपको कुछ सब्जियों के रिसर्च बेस्ड फायदों के बारे में बताएंगे।

पालक अपने पोषक तत्वों की वजह से हेल्दी सब्जी मानी जाती है। इसमें कई प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो कैंसर, हार्ट से संबंधित समस्या और टाइप 2 डायबिटीज से बचाव करने में मदद कर सकते हैं। पालक में भरपूर मात्रा में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आंखों के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

खासकर बढ़ती उम्र के दौरान होने वाली आंखों की समस्या म्यूकल डीजेनरेशन से बचाने में मदद कर सकते हैं। पालक फोलेट, विटामिन ए, के और सी के साथ ही कई और जरूरी विटामिन और मिनरल से भरपूर होता है।

लेकिन सिर्फ पालक ही नहीं, अपनी डाइट में कई तरह की सब्जियों को शामिल करना सबसे ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। जो आपकी हेल्थ के लिए बेहतर साबित हो सकती है। जिससे आपके शरीर को फाइबर, विटामिन और मिनरल और पोषक तत्व प्राप्त हो सकते हैं।

यहां कुछ ऐसी सब्जियों के बारे में बताया गया है, जो आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

ग्रीन कोलार्ड

दूसरी पत्तेदार सब्जियों की तरह, कोलार्ड में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो सेल्स डैमेजिंग ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करते हैं। साथ इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो आपकी सेहत के लिए बेहतर साबित होते हैं। इससे आपको 25% कैल्शियम भी मिल सकता है,

केल

एक रिसर्च से पता चला है कि इन सब्जियों का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से एथेरोसिलेरोसिस को रोकने में मदद



सबसे हेल्दी सब्जी कौन-सी है? क्या कहती है रिसर्च

मिल सकती है, ये एक ऐसी समस्या है जिसके कारण दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है।

ब्रोकोली

ब्रोकोली एक क्रूसिफेरस वेजिटेबल है, जो कैंसर से लड़ने में मदद कर सकती है। इसमें मौजूद सल्फोराफेन प्रोस्टेट, ब्रेस्ट, ब्लैडर और ओरल कैंसर से बचाव करने में मदद कर सकती है। ये विटामिन सी के एक बेहतर सोर्स तो है। इसी के साथ इसमें एक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो स्किन और आयरन को अक्सॉर्ब और इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

शकरकंद

शकरकंद खाना तो बहुत से लोगों को पसंद है। साथ ही ये हमारी हेल्थ के लिए भी फायदेमंद होता है। ये बीटा-कैरोटीन से भरपूर होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों वाला एक पोषक तत्व है। बीटा-कैरोटीन स्किन के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। ये स्किन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है और आपकी स्किन को युवा बनाए रखने में फायदेमंद साबित हो सकता है। आपको एक छोटे शकरकंद से 4 ग्राम फाइबर और विटामिन ए और थोड़ी मात्रा में मैग्नीशियम, विटामिन सी, फोलेट और कैल्शियम के साथ की दूसरे पोषक तत्व भी मिलेंगे।

टमाटर

लाइकोपीन से भरपूर टमाटर खाने से कैंसर से बचाव हो सकता है और हार्ट से संबंधित समस्या का खतरा कम हो सकता है। एक रिसर्च में पाया गया है कि टमाटर में कैरोटीनॉयड के साथ ही एंटीऑक्सीडेंट होता है। जिससे झुर्रियों को दूर करने, स्किन टोन में सुधार और सूरज की हानिकारक यूवीबी किरणों से बचाव किया जा सकता है। लेकिन दिन में बाहर जाते समय सनस्क्रीन लाना बेहद जरूरी होता है।

दही जमेगा गाढ़ा और मीठा

जब इस्तेमाल करेंगे ये टिप्स

भारतीय घरों में दही का स्वाद जरूर लिया जाता है। खाने में स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह सब्जियों का स्वाद बढ़ाने में भी फायदेमंद माना जाता है। कुछ लोग तो खाना दही के बिना खाते ही नहीं हैं। ऐसे में वह घर में ही दही जमा लेते हैं लेकिन कई बार घर में भी ढंग से दही नहीं जमा पाता। गाढ़ा दही न जमने का कारण दूध का सही तरीके से इस्तेमाल न करना भी हो सकता है। ऐसे में आज आपको कुछ ऐसी गलतियां बताते हैं जिनके चलते आपका दही गाढ़ा नहीं जम पाता। आइए जानते हैं।

बार-बार न खोलें ढक्कन



यदि आपने दूध को सही तरीके से दही जमाने के लिए डाला है तो कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। हर 1 घंटे पर कंटेनर का ढक्कन खोल-खोल कर न देखें। इससे दही ठीक से नहीं जमता। कोशिश करें कि ढक्कन को 7-8 घंटे के बाद ही खोलें।

ठंडी जगह पर न रखें

दही को जमाने के लिए तापमान का सही होना जरूरी है। इस बात का ध्यान रखें कि कभी भी ठंड वाले एरिया में दही न रखें। इससे यह सही तरीके से नहीं जमेगा।



ऐसे में यह कोशिश करें कि दही जमाने के लिए दूध को हमेशा गर्म जगह पर ही रखें।

उबला हुआ दूध

कई बार महिलाएं दूध उबालने के तुरंत बाद उसमें दही जमाने के लिए रख देती हैं। हालांकि ऐसा करने से दही ठीक



से नहीं जमती। क्योंकि इससे दही कम और पानी ज्यादा होता है इसलिए गर्म दूध को थोड़ा ठंडा होने दें इसके बाद ही इसमें दही मिलाएं।

ठंडा दूध

यदि आप चाहती हैं कि बाजार में से दही न खरीदना पड़े और घर में ही यह गाढ़ा जम जाए तो इसमें दूध डालते हुए ध्यान रखें।

कभी भी दही जमाने के लिए ठंडा दूध न डालें बल्कि दूध ऐसा हो जो ज्यादा गर्म और ज्यादा ठंडा न हो।

उम्र बढ़ने के साथ-साथ हो सकती हैं स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में आए कुछ परिवर्तन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की तरफ इशारा करते हैं। अगर आपको भी इनमें से कोई लक्षण महसूस होता है तो उसे नज़रअंदाज़ मत कीजिए।

12 से 15 वर्ष

पीरियड्स में अधिक रक्तस्राव- यह प्यूबर्टी मेंनोरेजिया का लक्षण हो सकता है। अगर समय से चिकित्सक की सलाह ली जाए, तो यह कुछ विशेष रक्त-संबंधित रोगों का निदान करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

16 से 21 वर्ष

पेट के निचले भाग में दर्द- माहवारी से पूर्व और उसके दौरान पेट के निचले भाग में अत्यधिक दर्द होना एंडोमेट्रियोसिस नामक गंभीर बीमारी का द्योतक हो सकता है। यह आगे चलकर इनफर्टिलिटी या बांझपन का कारण बन सकती है।

शरीर पर अधिक बाल- शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलाव की वजह से बालों का विकास होता है, परंतु इसका आधिक्य पी.सी.ओ.एस. जैसी बीमारी की ओर संकेत करता है। आगे चलकर यही बीमारी प्राकृतिक गर्भाधान में मुश्किल पैदा कर सकती है।

22 से 30 वर्ष

अत्यधिक वाइट डिस्चार्ज- यह पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज या जेनाइटल टी.बी. के प्रारंभिक संकेतों में से एक है। इन्हें नज़रअंदाज़ करने से गर्भाशय व उसके आसपास के अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। गर्भधारण करने में समस्या हो सकती है।

काम में मन न लगना- तनावों के चलते एंजायटी व डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े इन मुद्दों को दरकिनार न करें। समय रहते थैरेपिस्ट से मिलें।

31 से 40 वर्ष

कमर के निचले हिस्से में दर्द- आमतौर पर महिलाएं इस समस्या को मामूली समझकर टाल देती हैं और इस पर ध्यान ही नहीं देतीं। 30 की उम्र से ही हड्डियों के घनत्व में कमी आना शुरू हो जाती है। रीढ़ की हड्डी में दर्द रहता है, यह ओस्टियोपोरोसिस जैसे रोग का लक्षण हो सकता है। इसके संग सुबह उठते ही छोटे जोड़ों में दर्द, जैसे कि हाथ की उंगलियों व पैर के अंगूठे में जकड़न इत्यादि

गठिया (आर्थ्राइटिस) का सूचक हो सकता है।

फंगल इंफेक्शन- कई मामलों में यह सीमित संक्रमण की वजह से होता है, पर शरीर के किसी भी हिस्से में बार-बार फंगल इंफेक्शन मधुमेह जैसी बीमारी का एक लक्षण हो सकता है। इस स्थिति में आप शर्करा स्तर की जांच जरूर कराएं।

41 से 50 वर्ष

अनियमित माहवारी- मेनोपॉज़ के शुरुआती चरण में यह समस्या आम है। परंतु इस आयु वर्ग में अत्यधिक रक्तस्राव एंडोमेट्रियल हाइपरप्लासिया (एक ऐसी स्थिति जिसमें गर्भाशय की परत

बहुत मोटी हो जाती है) का लक्षण है। अगर आपने उपचार में देरी की और समय पर रोक नहीं लगाई तो यह गर्भाशय के कैंसर का जनक हो सकता है। इसलिए इस समस्या को टालने के बजाय गंभीरता से लें।

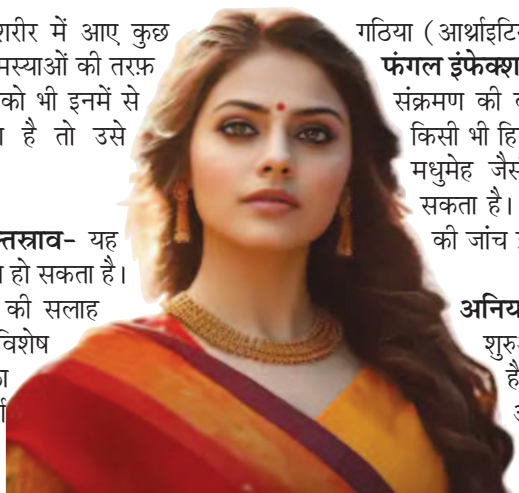
आकार में बदलाव- एकदम से हुए स्तन की बनावट में परिवर्तन, निप्पल से किसी प्रकार का स्राव, ललाई, सूजन इत्यादि ब्रेस्ट कैंसर की ओर इशारा करते हैं। अगर आप ऐसा कोई बदलाव महसूस करती हैं, तो तुरंत विशेषज्ञ की सलाह लें।

51 से 70 वर्ष

वैजाइनल ब्लीडिंग- इसे पोस्ट-मेनोपॉज़ल ब्लीडिंग कहते हैं। मेनोपॉज़ के बाद जनांगों से रक्तस्राव होना यूटस के कैंसर या सर्वाइकल कैंसर का लक्षण हो सकता है, ऐसे में सही समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेना बेहद आवश्यक है।

सीने में दर्द- आमतौर पर एसिडिटी का दर्द समझकर नज़रअंदाज़ कर देना भारी पड़ सकता है। वैसे देखा जाए तो पुरुषों में हार्ट अटैक का खतरा महिलाओं की तुलना में अधिक रहता है। परंतु मेनोपॉज़ के बाद स्त्रियों में भी हृदयाघात का उतना ही जोखिम रहता है जितना कि पुरुषों में। इसलिए सीने में दर्द महसूस करती हैं तो इसे नज़रअंदाज़ ना करें।

पेट फूलना- पेट का फूलना या ब्लोटिंग वैसे तो पेट व आंतों की समस्या से संबंधित होता है परंतु महिलाओं में, खासकर 50 की उम्र के पार पेट का फूलना, भरा-भरा सा रहना, लगातार ब्लोटिंग बने रहना असामान्य मामलों में ओवरी के कैंसर का लक्षण हो सकता है। इसलिए अगर आपको लंबे समय से यह समस्या महसूस हो रही है तो समय रहते चिकित्सक से परामर्श जरूर लें।



आर्थिक प्रबंधन में रखें पूरी भागीदारी और अपने वित्तीय पक्ष को भी मजबूत करें

बदलते वक्त के साथ अब महिलाओं को आर्थिक प्रबंधन में भी पूरी भागीदारी रखनी चाहिए। गृहिणी हों या कामकाजी, दोनों ही स्थितियों में यह ज़रूरी है कि स्त्रियां अपने वित्तीय पक्ष को मजबूत करें।



खुद को जानकार बनाएं

सबसे पहले वित्तीय फैसलों में अपनी जानकारी बढ़ाएं। वित्त संबंधी किताबों, खबरों और ऑनलाइन विशेषज्ञों की मदद से जानकारी इकट्ठी करें।

बजट प्रबंधन में भाग लें

परिजनों के मध्य आर्थिक और वित्तीय पहलुओं की चर्चा में शामिल रहें। बच्चों की उच्च शिक्षा, शादी-विवाह और घरेलू व्यय आदि, ये कुछ ऐसे बड़े खर्चे हैं, जिनके लिए धन जुटाने के लिए आपकी भी सहमति और सहयोग आवश्यक है। ध्यान रखें कि चर्चा से आप बेहतर विकल्प खोज सकती हैं और आर्थिक आपदा को भी लाभ के अवसर में बदल सकती हैं।

बजट बनाएं, अमल करें

वित्तीय प्रबंधन की पहली सीढ़ी है, अपने आय-व्यय का ब्योरा रखना अर्थात बजट बनाना। बजट बनाने के बाद उस पर अमल करना भी ज़रूरी है। एक कहावत है कि 'तेते पांव पसारिए, जेती लांबी सौर' अर्थात आय के

अनुसार ही खर्चों को सीमित करें। यदि अतिरिक्त खर्च अपरिहार्य हैं, तो उन्हें पूरा करने के लिए सुलभ विकल्पों पर विचार करें।

आकस्मिक कोष बनाएं

मुसीबत कभी कहकर नहीं आती। अनपेक्षित आने वाले खर्चों के लिए एक आकस्मिक कोष का निर्माण करें। इससे आप कठिन परिस्थितियों में भी अपनी आर्थिक ज़िम्मेदारियों को पूरा कर सकेंगी। इसके लिए एकमुश्त अथवा धीरे-धीरे धन जमा करें और उसे एक अलग बैंक खाते में रखें।

बचत भी आय है

कई गृहिणियां यह कहती हैं कि उनकी कोई आय नहीं है। वास्तव में बचत भी आय का एक स्वरूप है। छोटी-छोटी बचत लंबे समय में एक अच्छा कोष एकत्र करने में आपकी मदद कर सकती हैं।

इसे एक उदाहरण से समझते हैं- यदि आप प्रतिदिन केवल 50 रुपये बचाएं, तो एक माह में 1,500 रुपये बचा सकेंगी। इन 1,500 रुपयों को किसी ऐसे म्यूचुअल फंड में हर महीने जमा करें, जहां कम से कम 12 फ्रीसदी का रिटर्न मिलने की संभावना हो। यदि आप इस तरह बचत करती हैं, तो 5 वर्षों में 90 हजार रुपये बचा सकेंगी। उस पर 12 फ्रीसदी के हिसाब से यदि रिटर्न भी मिल गया, तो कुल 1 लाख 23 हजार 730 रुपये का कोष निर्माण कर पाएंगी।

वेदों के साथ जनजातीय और हड़प्पाई प्रथाओं से प्रभावित था हिंदू धर्म!



आम तौर पर हिंदू धर्म को इतिहास के दृष्टिकोण से सिखाया जाता है। उसके अनुसार 4,000 वर्ष पहले हड़प्पा काल था, फिर 3,000 वर्ष पहले वैदिक काल, 2,000 वर्ष पहले पौराणिक काल और 1,000 वर्ष पहले भक्ति काल आया। 200 वर्ष पहले के औपनिवेशिक काल में सुधारवादी आंदोलन हुआ। लेकिन ये सभी काल भारतभर में एक समान घटित नहीं हुए। ऐसा नहीं कि जैसे द्रौपदी यज्ञ वेदी से पूर्णतः गठित होकर प्रकट हुई थी, वैसे इस विशाल उपमहाद्वीप में हिंदू धर्म भी रातोंरात पूर्णतः विकसित होकर प्रकट हुआ। ध्यान रहें कि जबकि इतिहासकार मानते हैं कि वैदिक काल 3,000 वर्ष पहले था, अनुयायी मानते हैं कि वेद सनातन हैं। पारंपरिक मान्यता यह है कि हिंदू धर्म का स्रोत 3,000 वर्ष पहले रचे गए ऋग्वेद में है। लेकिन ऋग्वेद के देवताओं (इंद्र, अग्नि और सोम) को आधुनिक काल में कदाचित ही पूजा जाता है।

आज हिंदू धर्म में पेड़-पौधों, प्राणियों, नदियों, पत्थरों और मंदिरों में प्रतिष्ठापित देवताओं की मूर्तियों की पूजा प्रमुख रूप से होती रही है। यह पूजा कहाँ से शुरू हुई? हड़प्पाई काल से या उससे भी पहले की जनजातियों की प्रथाओं से? हिंदू धर्मावलंबी तुलसी के पौधे को लक्ष्मी के रूप में, वट वृक्ष को पितरों, नीम के पेड़ को देवी तथा बिल्व या बेल के पत्ते को शिव के लिए पूज्य मानकर उन्हें पूजते हैं। दुर्गा पूजा, गणेश पूजा और गौरी पूजा के लिए भी कुछ विशिष्ट जड़ी-बूटियों और झाड़ियों को इकट्ठा किया जाता है। इससे स्पष्ट है कि मुख्यधारा का हिंदू धर्म वेदों के अलावा जनजातीय और हड़प्पाई प्रथाओं से प्रभावित था। हड़प्पाई सभ्यता की मुहरों पर देवियां पेड़ों से उभरती हुई दिखाई गई हैं। ऐसी मुहर भी

हैं, जिन पर पेड़ों को चढ़ावा देते हुए दिखाया गया है। मध्य भारत के जनजातीय समुदाय साल के पेड़ की पूजा करते आए हैं। वैदिक देवता अश्वों और बैलों द्वारा खींचे गए रथों पर सवार होते थे। लेकिन पुराणों में इंद्र के वाहन ऐरावत, विष्णु के वाहन गरुड़, शिव के वाहन नंदी बैल और काली के वाहन को सिंह दिखाया गया है। सिंधु घाटी की मुहरों पर वृषभ, गज, गेंडा, बकरी, हिरण और बाघ जैसे प्राणी मिले हैं। इस बात की संभावना कम है कि उनका कोई धार्मिक या पूजनीय उद्देश्य था।

लेकिन जनजातीय संस्कृतियों में प्राणी पूजनीय हैं और देवताओं तथा भूतों के साथ जोड़े जाते हैं। तुलु नाडु का भूत कोला नृत्य इसका एक उदाहरण है। पौराणिक कथाएं इन जनजातीय मान्यताओं से स्पष्टतया प्रेरित हैं। ऋग्वेद में भोर (उषस्), नदी (सिंधु), वर्षा (पर्जन्य) और वन

(अरण्यानि) के लिए स्तोत्र पाए जाते हैं। लेकिन यूँ लगता है कि वे केवल कविताएं हैं, न कि कोई आख्यान। भाषा (वाक्), जो देवों को कवियों से संपर्क करने को विवश करती है, की क्षमता की अधिक स्तुति पाई जाती है। तमिलनाडु के पलानी पहाड़, गुजरात के गिरनार पर्वत या मध्य भारत की विंध्य पर्वत श्रृंखला, जहां देवता और ऋषि एक साथ बैठकर परमात्मा से संलाप करते हैं, के सम्मान में कोई स्तोत्र नहीं हैं।

स्पष्टतया स्थल पूजनीय होने की धारणा बाद में उभरी। भारतभर के गांवों और नगरों में, यहां तक कि मंदिरों के भीतर भी, ऐसी चट्टानें मिलती हैं जिनकी लोग साधारणतः उपेक्षा करते हैं। लेकिन किसी निर्धारित दिन और समय पर संपूर्ण गांव वहां एकत्रित होता है। लोग चट्टानों पर हल्दी और कुमकुम लगाकर फूल अर्पण करते हैं। उन्हें धूप देकर बलि चढ़ाई जाती है। यह मान्यता है कि कई मंदिरों में चट्टान वास्तव में स्वयंभू देवता होती हैं। दक्षिण भारत के मंदिरों में मुख्य मंदिर के चारों ओर छोटी चट्टानें होती हैं, जो प्राचीन देवताओं और क्षेत्रपालों की प्रतीक होती हैं। बौद्ध धर्म और जैन धर्म में उन्हें ऋषियों की रक्षा करने वाले यक्ष और यक्षी माना जाता है।

संभवतः नायकों की 'वीर' पत्थर और शक्तिशाली महिलाओं की 'सती' पत्थरों के रूप में पूजा योद्धा समुदायों में शुरू हुई। जो लोग प्रारंभिक किसानों और चरवाहों की गांवों और उनके खेतों की रक्षा करते थे, उन्हें पानी, फूल और दीयों से पूजा जाने लगा। समय के साथ उन्हें पूजने के स्थल क्षेत्रीय मंदिर और देवता बन गए, जो शिव और विष्णु के साथ जुड़ गए और उनके माध्यम से वैदिक धारणाएं संचारित की गईं।

फोन की बैटरी नहीं फटे, इसके लिए ध्यान रखें ये जरूरी बातें

वैसे जितने फोन एक साल में बिकते हैं, उसके मुकाबले साल भर में फोन की बैटरी फटने के मामले बहुत कम दर्ज होते हैं, लेकिन फिर भी 'बैटरी फटने का डर' हम सबको सताता ही है।

लिथियम ऑयन बैटरीज ही क्यों?

हमारे फोन, लैपटॉप, स्मार्टवॉच, कैमरा और अब तो इलेक्ट्रिक कारों और बाइकों सब में लिथियम ऑयन बैटरीज ही आने लगी हैं। इनकी एक खासियत तो यह होती है कि ये हल्की होती हैं और कम जगह में ज्यादा एनर्जी डेन्सिटी को स्टोर करके रख सकती हैं। सबसे बड़ी खासियत है कि इनको सैकड़ों बार रिचार्ज किया जा सकता है। लिथियम-ऑयन बैटरी की यही खूबी इसे पसंदीदा बनाती है, लेकिन कुछ परिस्थितियों में ये खूबियां ही उसके फटने का कारण भी बन जाती हैं।

ओवरचार्जिंग- बैटरी फटने के सबसे प्रमुख कारणों में एक होता है ओवरचार्जिंग यानी जरूरत से ज्यादा बैटरी को चार्ज करना। ओवरचार्जिंग से ना सिर्फ बैटरी के ओवरहीट होने का खतरा होता है, बल्कि इससे फोन की बैटरी लाइफ भी कमजोर पड़ती है। मतलब, अगर आप अपने फोन को रात-रात भर चार्जिंग पर लगाकर रखते हैं तो फोन की बैटरी फटने का हादसा भले ही ना हो, पर

बैटरी जल्दी खराब होने की आशंका 100 फीसदी होगी। हालांकि आजकल बाजार में कई फोन ऐसे सर्किट्स के साथ आते हैं, जो फोन की बैटरी 80-85 फीसदी चार्ज होने के बाद चार्जिंग को धीमा कर देते हैं, जिससे फोन ओवरचार्ज नहीं होता। लेकिन अगर आप अपने फोन को किसी और चार्जर से चार्ज करते हैं तो उस हाल में ऐसे सर्किट्स काम नहीं करते और ओवरचार्जिंग हो जाती है। इसलिए हमेशा सलाह दी जाती है कि अपने चार्जर से ही फोन को चार्ज करें या फिर वोल्टेज का इनपुट-आउटपुट देखकर ही चार्जर इस्तेमाल करें।

शॉर्ट सर्किट- फोन में आग लगने का एक मुख्य कारण होता है इंटरनल शॉर्ट सर्किट होना। अब ये शॉर्ट सर्किट तब होता है, जब बैटरी के पॉजिटिव-निगेटिव इलेक्ट्रोड्स का एक-दूसरे से संपर्क हो जाए। इससे गर्मी पैदा होती है और फोन में ब्लास्ट हो जाता है। ऐसे हादसे कई बार फिजिकल डैमेज की वजह से होते हैं तो कई बार घटिया नकली बैटरी के कारण भी इंटरनल शॉर्ट सर्किट हो जाता है। कई मामलों में मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट भी होता है। इसलिए अगर आपके फोन के बैक पैनल पर कोई गहरा डेंट आया हो तो उसे सर्विस सेंटर में जरूर दिखाएं। ठीक इसी

तरह अगर कभी फोन की बैटरी बदलवाने की जरूरत पड़े तो हमेशा कंपनी के अथॉराइज्ड सर्विस सेंटर से ही बैटरी बदलवाएं।

एक्सटर्नल हीट- कई बार लोग फोन को धूप में घंटों इस्तेमाल करते हैं या फिर कार में फोन भूल जाते हैं। ऐसी परिस्थिति में फोन हद से ज्यादा गर्म हो जाता है, जिससे बैटरी फटने का खतरा बन सकता है। उदाहरण के तौर पर गर्मी के दिनों में धूप में खड़ी बंद कार के अंदर का तापमान 20 मिनट से भी कम समय में 46 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है, जो गुजरते वक्त के साथ बढ़ता जाता है। इसी तरह चार्जिंग के वक्त फोन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, खासतौर से गेमिंग जैसे टास्क तो चार्जिंग के साथ नहीं करने चाहिए। गेमिंग के वक्त फोन का इंटरनल टेम्परेचर वैसे ही काफी गर्म हो जाता है और लिथियम-ऑयन बैटरीज भी चार्ज होते वक्त गर्म होती हैं। इस परिस्थिति में फोन बैटरी के इंटरनल टेम्परेचर के काफी हो जाने की संभावना होती है, जिससे इंटरनल शॉर्ट सर्किट और फिर बैटरी फटने जैसे हादसे हो सकते हैं। इसलिए फोन को हमेशा शांति से चार्ज होने दें और चार्जिंग के वक्त उसका कम से कम इस्तेमाल करें।

आलोचना को कभी खुद पर हावी न होने दें

उन लोगों से दूर रहें जो आपको नाखुश करते हैं
अपने मन को सकारात्मक बनाने का प्रण कर लें। सामान्य चीजों में आनंद लें। परिस्थितियों का श्रेष्ठ इस्तेमाल करें। किसी के पास सब कुछ नहीं होता। कला ये है कि हंसी को आंसुओं से ज्यादा कैसे बनाया जाए। आप सबको खुश नहीं कर सकते। आलोचना को हावी न होने दें। वो करें जिसे करने में आनंद आता है। गुस्सा ना पालें। उन लोगों से दूर रहें जो नाखुश करते हैं।

सफलता का रास्ता मेहनत से निकलता है

धैर्य रखकर ही मुश्किलों का सामना किया जा सकता है। दृढ़ता और जिद कभी न हार मानने की ताकत देती हैं। लक्ष्य हासिल करने के लिए इनकी जरूरत पड़ती है। लोगों में दोनों की कमी होती है। लोगों को सफलता चाहिए, लेकिन मेहनत और त्याग नहीं करना चाहते। नतीजा ये कि आसानी से हार मान लेते हैं। सफलता का रास्ता मेहनत और असफलता से होकर निकलता है।

हर सुबह की शुरुआत इन शब्दों के साथ करें

अगर आप कामयाब होने की उम्मीद रखते हैं, तो कामयाब हो जाएंगे। अगर आप खुश और लोकप्रिय होना चाहते हैं तो आप खुश और लोकप्रिय होते हैं। अगर आप स्वस्थ और समृद्ध होना चाहते हैं तो आप स्वस्थ और समृद्ध हो जाएंगे। भविष्य के बारे में हमेशा सकारात्मक सोचें और बोलें। सुबह की शुरुआत इन शब्दों से करें कि मुझे यकीन है आज मेरे साथ अच्छा होगा।

लंबे, सुखी व स्वस्थ जीवन की गारंटी है मनपसंद काम
सेहतमंद जीवन की खोज में हमने अनजाने ही जीवन के लिए अति आवश्यक सबसे महत्वपूर्ण तथ्य को ही खो दिया है। ये तथ्य है वह काम जिसको करके हम खुश होते हैं। शोध बताते हैं लंबी उम्र और मनपसंद कार्य में सीधा संबंध होता है। अगर आपको किसी काम में मजा आ रहा है, तो उसे हमेशा करते रहें। यह लंबे, सुखी और स्वस्थ जीवन की सर्वश्रेष्ठ गारंटी हो सकती है।

कान की परेशानियों को नजरअंदाज करने की लापरवाही छीन सकती है सुनने की शक्ति



हम अपनी आंखों और दांतों का पूरी तरह से ध्यान रखते हैं। ये स्वस्थ रहें इसके लिए इनकी समय-समय पर जांच भी कराते हैं। इनकी तरह ही हमारे कान भी शरीर का महत्वपूर्ण अंग हैं। इसके बावजूद हम उन पर ध्यान नहीं देते, बल्कि अपनी आदतों और लापरवाही से उन्हें नुकसान पहुंचाते रहते हैं। इसमें थोड़ी-सी भी लापरवाही बरतने से कई प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कान में दर्द, सूजन, संक्रमण, कान बहना, कान के पर्दे फटना आदि। इसलिए कानों की सेहत पर नियमित रूप से ध्यान देना जरूरी है।

इनसे कानों को होगा नुकसान

कई प्रकार की लापरवाहियों के कारण चोट, संक्रमण, ज्यादा हेडफोन लगाने, कॉटन या उंगली को कान में डालने पर कान में बाहर की तरफ संक्रमण या अन्य समस्याएं हो सकती हैं। कई बार कान के अंदर की त्वचा छिल जाने के कारण भी संक्रमण हो सकता है। वहीं, कानों में कई बार हवा का अत्यधिक दबाव, कान का मैल, साइनस का संक्रमण, कान में शैम्पू या पानी चला जाना, कानों में किसी अन्य माध्यम से सफाई करने पर और अंदर चोट लगने के कारण नुकसान पहुंच सकता है।

सफाई करना जरूरी है लेकिन...

कानों की सफाई रखना बहुत जरूरी है, लेकिन इसके लिए खुद ही अलग-अलग तरीके से प्रयास नहीं करना चाहिए। दूसरी तरफ, कई बार लोग बिना सोचे-समझे कहीं भी कानों की सफाई करवा लेते हैं, जिन्हें न जानकारी होती है और न

कोई अनुभव होता है। कान साफ करने की सेवा देने वाले लोगों की कमी नहीं है। ये कहीं भी मिल जाएंगे। ऐसे अज्ञानी लोग कान के वैक्स को गंदगी बताते हैं और इस तरह से कई प्रकार की गंभीर बीमारी होने की बात कहकर आपको डरा भी देते हैं। ऐसे में अधिकांश लोग उनसे कान साफ करवाने के लिए तैयार भी हो जाते हैं। परंतु इससे कान के पर्दों में छेद भी हो सकता है। ये वैक्स किसी भी तरह के संक्रमण को रोकने में मदद करता है। इससे बाहर के धूल और मिट्टी के कण कानों में नहीं जाते हैं।

यदि कानों को लेकर किसी भी प्रकार की समस्या है, या फिर कान के अंदर मैल भरा हुआ है तब आपको किसी ईएनटी डॉक्टर के पास जाना चाहिए। कानों की सफाई के लिए कम से कम छह महीने से लेकर डेढ़ साल के बीच में डॉक्टर से अवश्य संपर्क करना चाहिए।

शोर से बढ़ती है समस्या

आजकल लोग गाने सुनने के लिए कानों की सेहत को भूल जाते हैं। ईयरफोन्स या हेडफोन्स लगाकर ऊंची आवाज में गाने सुनते हैं और लंबे समय तक इनका उपयोग करते हैं। इस शोर से कानों को हानि पहुंच सकती है। ज्यादा देर तक कानों में ईयरफोन लगाकर ना रखें और तेज ध्वनि वाले लाउडस्पीकर के पास ज्यादा देर न रहें। यह ध्यान रखें कि 110-120 डेसीबल पर बजने वाले संगीत में थोड़ी देर रहने पर आपके कान को नुकसान पहुंच सकता है। इसके अलावा, ज्यादा तेज ध्वनि वाले पटाखे, शॉर्ट ब्लास्ट यानी 120 से 155 डेसीबल से अधिक शोर से भी कानों को नुकसान पहुंच सकता है।

तकलीफ को न करें नजरअंदाज

अगर आपके कानों में ज्यादा तेज दर्द है, कान लगातार बह रहा है, किसी एक कान से सुनाई नहीं दे रहा या अन्य प्रकार की समस्याएं हैं तब तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। इसके लिए डॉक्टर कुछ एंटीबायोटिक दवाइयां व ईयर ड्रॉप्स दे सकते हैं। इस दरमियान यह भी ध्यान रखने की जरूरत है कि डॉक्टर ने आपको जितने दिनों के कोर्स के लिए दवाइयां दी हैं उसमें आपको कमी नहीं करनी है। बीच में दवाइयां लेनी बंद नहीं करनी है।

इनसे दूरी बनानी है...

कान में रुई न डालें। सफाई करने या खुजली होने पर ईयरबड, चाबी या अन्य पतली वस्तु को कान में डालने से बचें।

धूम्रपान न करें। धूम्रपान परिसंचरण तंत्र के माध्यम से सुनने की क्षमता को प्रभावित करता है।

यह मत समझिए कि श्रवण हानि की समस्या केवल वृद्धों में होती है। तेज आवाज के संपर्क में आने से युवाओं में सुनने की क्षमता घटने का खतरा बढ़ रहा है।

किसी की सलाह पर या बिना चिकित्सक की सलाह के कोई भी ईयरड्रॉप कान में न डालें।

केसर मैंगो श्रीखंड रेसिपी



केसर आम श्रीखंड
तैयारी का समय: 10 मिनट

बनाने का समय: 5 मिनट
सामग्री
80 ग्राम पानी निथारा हुआ दही
20 ग्राम कैस्टर शुगर
0.2 ग्राम केसर+सजाने के लिए अतिरिक्त
10 ग्राम कटे हुए हरे पिस्ते

विधि
एक बड़े कटोरे में दही, कैस्टर शुगर और केसर को
एक साथ मिलाएं।
मुलायम कंसिस्टेंसी के लिए अच्छी तरह से फेंटें।
आप इसे फ्रिज में ठंडा भी कर सकते हैं।
कुल्हड़ में कटे हुए हरे पिस्ता और केसर के धागों
से सजाकर सर्व करें।

चुकंदर और लाल गोभी का सूप

तैयारी का समय: 15 मिनट
बनाने का समय: 40 मिनट
सर्विंग साइज़: 4
सामग्री
700 ग्राम लाल पत्ता गोभी
300 ग्राम चुकंदर
1 प्याज़, मध्यम आकार
1 इंच ताज़ा अदरक
165 मिली नारियल का दूध
100 मिली कुकिंग क्रीम
नमक स्वादानुसार
काली मिर्च स्वादानुसार
1 चुटकी शक्कर



नींबू का रस, स्वादानुसार
50 ग्राम अखरोट
30 ग्राम सूखे क्रैनबेरी
सजाने के लिए हरा धनिया
विधि- लाल पत्तागोभी को टुकड़ों में काट लें और
उसका रस निकालकर लगभग 500 मिलीलीटर
रस बना लें।
चुकंदर और प्याज़ को छीलकर मोटे टुकड़ों में
काट लें।
अदरक के टुकड़े को छीलकर बारीक काट लें।
लाल पत्तागोभी का रस, चुकंदर, प्याज़ और

अदरक को एक साँस पैन में रखें और ढककर 30
मिनट तक पकाएं। थोड़ा ठंडा करें, मिश्रण को
ब्लेंडर में प्यूरी करें और साँस पैन में वापस डालें।
नारियल का दूध और कुकिंग क्रीम डालें और सूप
के स्वादानुसार नमक, काली मिर्च, शक्कर और
नींबू का रस डालें।
अखरोट को काट कर हल्का-सा भून लें। क्रैनबेरी
के साथ मिलाएं।
सूप को अखरोट-क्रैनबेरी मिश्रण, कटी हुई धनिया
की पत्तियों से सजाकर परोसें।
टिप: यदि आपके पास जूसर नहीं है, तो लाल गोभी
के रस की जगह चुकंदर का रस लें।

मसालों की मलिका

कालीमिर्च !



काली मिर्च, क्वीन ऑफ़ स्पाइस नाम से प्रसिद्ध है और हमारे भारतीय मसालों का अहम हिस्सा है। यह हमारे भोजन का स्वाद ही नहीं बढ़ाती, बल्कि यह कई बीमारियों के इलाज में बहुत ज़्यादा मदद करती है। काली मिर्च में मौजूद अल्कलॉइड घटक पिपेरिन हमारी सेहत के लिए बहुत ही फ़ायदेमंद माना जाता है। काली मिर्च अपने ऐंटी-इंफ़्लेमेटरी और कैंसर से लड़ने वाले गुणों के लिए जानी जाती है। आयुर्वेद में पारंपरिक चिकित्सा के लिए हजारों सालों से काली मिर्च का उपयोग होता आ रहा है। इसमें कैल्शियम, आयरन, फ़ॉस्फ़ोरस, कैरोटिन, थाईमिन जैसे पौष्टिक तत्व भी पाए जाते हैं।

काली मिर्च में मौजूद पिपेरिन नामक कंपाउंड शरीर में मुक्त कणों से होने वाली क्षति से सुरक्षा देने में सहायक होता है। यही कारण है कि काली मिर्च को सूजन संबंधी बीमारियों, हृदय रोग और कुछ प्रकार के कैंसर में बेहद लाभदायक माना जाता है।

काली मिर्च खाने के और बहुत सारे फ़ायदे हैं। इसे आप लगभग सभी तरह की सब्जियों और सलाद डालकर खा सकते हैं और इसके गुणों का लाभ उठा सकते हैं।

मलेरिया में भी काली मिर्च के सेवन से बहुत लाभ होता है। दांतों के दर्द को यह पलक झपकते ही ठीक कर देती है। आंखों की रोशनी के लिए भी यह बहुत गुणकारी होती है। शरीर के किसी भाग में सूजन होने पर काली मिर्च को पीसकर लेप करने से सूजन जल्दी ही ठीक हो जाता है। कम भूख लगना, बदहजमी और सांस की बीमारी जैसे दमा

आदि में काली मिर्च के सेवन से बहुत लाभ होता है।

एक टेबलस्पून घी, 8 काली मिर्च और गुड़ को एक साथ मिलाकर रोज़ाना चाटने से याददाश्त में सुधार होता है तथा दिमागी कमजोरी दूर होती है।

खाने के बाद चुटकीभर पीसी हुई काली मिर्च व आधा टेबलस्पून घी को साथ मिलाकर चाटने से खासी से राहत मिलती है।

5 काली मिर्च के पाउडर को आधे ग्लास पानी में मिलाकर पीने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

कटे नींबू पर काला नमक और काली मिर्च का पाउडर लगाकर उसका रस चूसने से अपच व गैस की समस्या से आराम मिलता है।

पेट में कीड़े की समस्या हो तो थोड़ी-सी मात्रा में कालीमिर्च के पाउडर को एक ग्लास छाछ में घोलकर पी लें। किशमिश के साथ कालीमिर्च रात में लेने से पेट के कीड़े मर कर निकल जाते हैं।

जीरा, शक्कर और काली मिर्च के दानों को पीसकर पाउडर बना लें और इस चूरन को सुबह और शाम आधा टीस्पून खाएं, यह बवासीर की परेशानी को ठीक करता है।

कालीमिर्च में विटामिन सी, विटामिन ए, फ़्लेवोनॉइड्स और ऐंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो कैंसर से बचाव करते हैं। कालीमिर्च के नियमित इस्तेमाल (मसालों या दवाई के रूप में) से शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन बनता है, जो अच्छे मूड के लिए जिम्मेदार होता है, सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ने से डिप्रेशन में भी फ़ायदा मिलता है।

शरीर स्वस्थ रहेगा ! क्यों महिलाओं को खानी चाहिए रोजाना दालचीनी



मसालों के क्षेत्र में, दालचीनी न केवल अपने सुगंधित स्वाद के लिए बल्कि अपने उल्लेखनीय स्वास्थ्य लाभों के लिए भी जानी जाती है। जबकि आमतौर पर दालचीनी का उपयोग व्यंजनों और पेय पदार्थों में उत्साह बढ़ाने के लिए किया जाता है, नियमित रूप से सेवन करने पर यह कई फायदे भी प्रदान करता है। आइए देखें कि विशेष रूप से महिलाओं को इस मसाले को अपने दैनिक आहार में शामिल करने पर क्यों विचार करना चाहिए।

2. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर: प्री रेडिकल्स से लड़ना
दालचीनी शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो शरीर में मुक्त कणों के कारण होने वाले ऑक्सीडेटिव तनाव से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इन हानिकारक अणुओं को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं को क्षति से बचाने में मदद करते हैं और कैंसर और हृदय रोग सहित पुरानी बीमारियों के खतरे को कम करते हैं।

3. रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना: महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण

रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखना समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, खासकर महिलाओं के लिए। दालचीनी को इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने के लिए जाना जाता है, जिससे कोशिकाएं रक्तप्रवाह से ग्लूकोज को बेहतर ढंग से अवशोषित कर पाती हैं। यह रक्त शर्करा के स्तर में बढ़ोतरी और गिरावट को रोकने, मधुमेह के खतरे को कम करने और दीर्घकालिक चयापचय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।

4. मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बढ़ाना: संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ावा देना

विभिन्न जिम्मेदारियाँ निभाने वाली महिलाओं के लिए, संज्ञानात्मक कार्य सर्वोपरि है। दालचीनी में ऐसे यौगिक होते हैं जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं, जिसमें बेहतर याददाश्त, फोकस और समग्र संज्ञानात्मक प्रदर्शन शामिल है। दालचीनी का नियमित सेवन महिलाओं को तेज और मानसिक रूप से सतर्क रहने में मदद कर सकता है।

5. सूजन-रोधी गुण: दर्द और पीड़ा को कम करना
गठिया से लेकर पाचन विकारों तक, कई स्वास्थ्य समस्याओं के पीछे सूजन एक आम कारण है। दालचीनी में

एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो पूरे शरीर में सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं, जिससे मासिक धर्म में ऐंठन या जोड़ों के दर्द जैसी स्थितियों से जूझ रही महिलाओं के लिए दर्द और परेशानी को कम किया जा सकता है।

6. हृदय स्वास्थ्य में सहायता: हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देना हृदय रोग दुनिया भर में महिलाओं के बीच मृत्यु दर का एक प्रमुख कारण बना हुआ है। हालाँकि, दालचीनी को अपने दैनिक आहार में शामिल करने से हृदय रोग से जुड़े जोखिम कारकों को कम करने में मदद मिल सकती है। अध्ययनों से पता चलता है कि दालचीनी एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हुए एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम कर सकती है, जिससे हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।

7. संक्रमण से लड़ना: प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देना
महिलाएं अक्सर खुद को विभिन्न संक्रमणों के प्रति संवेदनशील पाती हैं, विशेष रूप से मूत्र पथ या प्रजनन अंगों को प्रभावित करने वाले संक्रमणों के प्रति। दालचीनी में रोगाणुरोधी गुण होते हैं जो बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण से लड़ने में मदद कर सकते हैं, शरीर की प्रतिरक्षा सुरक्षा को मजबूत कर सकते हैं और बीमारियों की रोकथाम में सहायता कर सकते हैं।

8. वजन प्रबंधन में सहायता: स्वस्थ वजन घटाने में सहायता
समग्र स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ वजन बनाए रखना आवश्यक है, और दालचीनी इस प्रयास में सहायता प्रदान कर सकती है। रक्त शर्करा के स्तर और चयापचय को विनियमित करके, दालचीनी लालसा को रोकने और तृप्ति की भावनाओं को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है, संभवतः महिलाओं को उनके वजन को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सहायता करती है।

दालचीनी को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करना
इसे दलिया या दही पर छिड़कने से लेकर स्मूदी या बेकड सामान में जोड़ने तक, अपने दैनिक आहार में दालचीनी के लाभों का आनंद लेने के अनगिनत तरीके हैं। चाहे आप सीलोन दालचीनी की मीठी सुगंध पसंद करते हों या कैसिया दालचीनी का तीखा स्वाद, इस बहुमुखी मसाले को अपने भोजन में शामिल करने से समय के साथ बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान मिल सकता है।

निष्कर्षतः, दालचीनी केवल एक स्वादिष्ट मसाला नहीं है; यह स्वास्थ्य लाभों का पावरहाउस भी है, विशेष रूप से महिलाओं के लिए फायदेमंद है। रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने से लेकर हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करने और संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ावा देने तक, रोजाना दालचीनी का सेवन करने के फायदे निर्विवाद हैं। दालचीनी को अपने आहार का नियमित हिस्सा बनाकर, आप अपने समग्र स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को बढ़ाने की दिशा में सक्रिय कदम उठा सकते हैं।

भोलाराम का जीव हरिशंकर परसाई की व्यंग्य

ऐसा कभी नहीं हुआ था...

धर्मराज लाखों वर्षों से असंख्य आदमियों को कर्म और सिफ़ारिश के आधार पर स्वर्ग या नर्क में निवास-स्थान 'अलॉट' करते आ रहे थे पर ऐसा कभी नहीं हुआ था सामने बैठे चित्रगुप्त बार-बार चश्मा पोंछ, बार-बार थूक से पन्ने पलट, रजिस्टर पर रजिस्टर देख रहे थे ग़लती पकड़ में ही नहीं आ रही थी आखिर उन्होंने खीझ कर रजिस्टर इतने ज़ोर से बंद किया कि मक्खी चपेट में आ गई उसे निकालते हुए वे बोले, महाराज, रिकार्ड सब ठीक है भोलाराम के जीव ने पाँच दिन पहले देह त्यागी और यमदूत के साथ इस लोक के लिए रवाना भी हुआ, पर यहाँ अभी तक नहीं पहुँचा

धर्मराज ने पूछा, और वह दूत कहाँ है? महाराज, वह भी लापता है

इसी समय द्वार खुले और एक यमदूत बदहवास वहाँ आया उसका मौलिक कुरूप चेहरा परिश्रम, परेशानी और भय के कारण और भी विकृत हो गया था उसे देखते ही चित्रगुप्त चिल्ला उठे, अरे, तू कहाँ रहा इतने दिन? भोलाराम का जीव कहाँ है? यमदूत हाथ जोड़ कर बोला, दयानिधान, मैं कैसे बतलाऊँ कि क्या हो गया आज तक मैंने धोखा नहीं खाया था, पर भोलाराम का जीव मुझे चकमा दे गया पाँच दिन पहले जब जीव ने भोलाराम का देह त्यागा, तब मैंने उसे पकड़ा और इस लोक की यात्रा आरंभ की नगर के बाहर ज्यों ही मैं उसे लेकर एक तीव्र वायु-तरंग पर सवार हुआ त्यों ही वह मेरी चंगुल से छूट कर न जाने कहाँ गायब हो गया इन पाँच दिनों में मैंने सारा ब्रह्माण्ड छान डाला, पर उसका कहीं पता नहीं चला"

धर्मराज क्रोध से बोला, मूर्ख! जीवों को लाते-लाते बूढ़ा हो गया फिर भी एक मामूली बूढ़े आदमी के जीव ने तुझे चकमा दे दिया" दूत ने सिर झुका कर कहा, महाराज, मेरी सावधानी में बिल्कुल कसर नहीं थी मेरे इन अभ्यस्त हाथों से अच्छे-अच्छे वकील भी नहीं छूट सके पर इस बार तो कोई इंद्रजाल ही हो गया." चित्रगुप्त ने कहा, महाराज, आजकल पृथ्वी पर इस प्रकार का व्यापार बहुत चला है लोग दोस्तों को कुछ चीज

भेजते हैं और उसे रास्ते में ही रेलवे वाले उड़ा लेते हैं होजरी के पार्सलों के मोजे रेलवे अफ़सर पहनते हैं मालगाड़ी के डब्बे के डब्बे रास्ते में कट जाते हैं एक बात और हो रही है राजनैतिक दलों के नेता विरोधी नेता को उड़ाकर बंद कर देते हैं कहीं भोलाराम के जीव को भी तो किसी विरोधी ने मरने के बाद खराबी करने के लिए तो नहीं उड़ा दिया? धर्मराज ने व्यंग्य से चित्रगुप्त की ओर देखते हुए कहा, तुम्हारी भी रिटायर होने की उम्र आ गई भला भोलाराम जैसे नगण्य, दीन आदमी से किसी को क्या लेना-देना?

इसी समय कहीं से घूमते-घामते नारद मुनि यहाँ आ गए धर्मराज को गुमसुम बैठे देख बोले, क्यों धर्मराज, कैसे चिंतित बैठे हैं? क्या नर्क में निवास-स्थान की समस्या अभी हल नहीं हुई?

धर्मराज ने कहा, वह समस्या तो कब की हल हो गई, मुनिवर! नर्क में पिछले सालों में बड़े गुणी कारीगर आ गए हैं कई इमारतों के ठेकेदार हैं जिन्होंने पूरे पैसे लेकर रद्दी इमारतें बनाई बड़े बड़े इंजीनियर भी आ गए हैं जिन्होंने ठेकेदारों से मिलकर पंचवर्षीय योजनाओं का पैसा खाया ओवरसीयर हैं, जिन्होंने उन मजदूरों की हाज़िरी भर कर पैसा हड़पा जो कभी काम पर गए ही नहीं इन्होंने बहुत जल्दी नर्क में कई इमारतें तान दी हैं वह समस्या तो हल हो गई, पर एक बड़ी विकट उलझन आ गई है भोलाराम नाम के एक आदमी की पाँच दिन पहले मृत्यु हुई उसके जीव को यह दूत यहाँ ला रहा था, कि जीव इसे रास्ते में चकमा देकर भाग गया इस ने सारा ब्रह्माण्ड छान डाला, पर वह कहीं नहीं मिला अगर ऐसा होने लगा, तो पाप पुण्य का भेद ही मिट जाएगा" नारद ने पूछा, उस पर इनकमटैक्स तो बक्राया नहीं था? हो सकता है, उन लोगों ने रोक लिया हो"

चित्रगुप्त ने कहा, इनकम होती तो टैक्स होता... भुखमरा था" नारद बोले, मामला बड़ा दिलचस्प है अच्छा मुझे उसका नाम पता तो बताओ मैं पृथ्वी पर जाता हूँ"

चित्रगुप्त ने रजिस्टर देख कर बताया,



टूटे-फूटे मकान में वह परिवार समेत रहता था उसकी एक स्त्री थी, दो लड़के और एक लड़की उम्र लगभग साठ साल सरकारी नौकर था पाँच साल पहले रिटायर हो गया था मकान का किराया उसने एक साल से नहीं दिया, इस लिए मकान मालिक उसे निकालना चाहता था इतने में भोलाराम ने संसार ही छोड़ दिया आज पाँचवाँ दिन है बहुत संभव है कि अगर मकान-मालिक वास्तविक मकान-मालिक है तो उसने भोलाराम के मरते ही उसके परिवार को निकाल दिया होगा इस लिए आप को परिवार की तलाश में काफ़ी घूमना पड़ेगा" माँ-बेटी के सम्मिलित क्रन्दन से ही नारद भोलाराम का मकान पहचान गए द्वार पर जाकर उन्होंने आवाज़ लगाई, नारायण! नारायण! लड़की ने देखकर कहा- आगे जाओ महाराज"

नारद ने कहा, मुझे भिक्षा नहीं चाहिए, मुझे भोलाराम के बारे में कुछ पूछ-ताछ करनी है अपनी माँ को ज़रा बाहर भेजो, बेटी! भोलाराम की पत्नी बाहर आई नारद ने कहा, माता, भोलाराम को क्या बीमारी थी? क्या बताऊँ? ग़रीबी की बीमारी थी पाँच साल हो गए, पेंशन पर बैठे पर पेंशन अभी तक नहीं मिली हर दस-पन्द्रह दिन में एक दरखास्त देते थे, पर वहाँ से या तो जवाब आता ही नहीं था और आता तो यही कि तुम्हारी पेंशन के मामले में विचार हो रहा है इन पाँच सालों में सब गहने बेच कर हम लोग खा गए फिर बरतन बिके अब कुछ नहीं बचा था चिंता में घुलते-घुलते और भूखे मरते-मरते उन्होंने दम तोड़ दी"

नारद ने कहा, क्या करोगी माँ? उनकी इतनी ही उम्र थी”
ऐसा तो मत कहो, महाराज! उम्र तो बहुत थी पचास साठ रुपया महीना पेंशन मिलती तो कुछ और काम कहीं कर के गुजारा हो जाता पर क्या करें? पाँच साल नौकरी से बैठे हो गए और अभी तक एक कौड़ी नहीं मिली”

दुःख की कथा सुनने की फुरसत नारद को थी नहीं वे अपने मुँह पर आए, माँ, यह तो बताओ कि यहाँ किसी से उनका विशेष प्रेम था, जिसमें उनका जी लगा हो?

पत्नी बोली, लगाव तो महाराज, बाल बच्चों से ही होता है”
नहीं, परिवार के बाहर भी हो सकता है मेरा मतलब है, किसी स्त्री...” स्त्री ने गुरा कर नारद की ओर देखा बोली, अब कुछ मत बको महाराज! तुम साधु हो, उचक्के नहीं हो जिंदगी भर उन्होंने किसी दूसरी स्त्री की ओर आँख उठाकर नहीं देखा”
नारद हँस कर बोले, हाँ, तुम्हारा यह सोचना ठीक ही है यही हर अच्छी गृहस्थी का आधार है अच्छा, माता मैं चला”

स्त्री ने कहा, महाराज, आप तो साधु हैं, सिद्ध पुरुष हैं कुछ ऐसा नहीं कर सकते कि उनकी रुकी हुई पेंशन मिल जाए इन बच्चों का पेट कुछ दिन भर जाए”

नारद को दया आ गई थी वे कहने लगे, साधुओं की बात कौन मानता है? मेरा यहाँ कोई मठ तो है नहीं फिर भी मैं सरकारी दफ्तर जाऊँगा और कोशिश करूँगा”

वहाँ से चल कर नारद सरकारी दफ्तर पहुँचे वहाँ पहले ही से कमरे में बैठे बाबू से उन्होंने भोलाराम के केस के बारे में बातें कीं उस बाबू ने उन्हें ध्यानपूर्वक देखा और बोला, भोलाराम ने दरखास्तें तो भेजी थीं, पर उन पर वजन नहीं रखा था, इसलिए कहीं उड़ गई होंगी” नारद ने कहा, भई, ये बहुत से 'पेपर-वेट' तो रखे हैं इन्हें क्यों नहीं रख दिया? बाबू हँसा, आप साधु हैं, आपको दुनियादारी समझ में नहीं आती दरखास्तें 'पेपरवेट' से नहीं दबतीं खैर, आप उस कमरे में बैठे बाबू से मिलिए”

नारद उस बाबू के पास गए उसने तीसरे के पास भेजा, तीसरे ने चौथे के पास चौथे ने पाँचवें के पास जब नारद पच्चीस-तीस बाबूओं और अफसरों के पास घूम आए तब एक चपरासी ने कहा, महाराज, आप क्यों इस झंझट में पड़ गए अगर आप साल भर भी यहाँ चक्कर लगाते रहे, तो भी काम नहीं होगा आप तो सीधे बड़े साहब से मिलिए उन्हें खुश कर दिया तो अभी काम हो जाएगा”

नारद बड़े साहब के कमरे में पहुँचे बाहर चपरासी ऊँघ रहा था इसलिए उन्हें किसी ने छेड़ा नहीं बिना 'विजिटिंग कार्ड' के आया देख साहब बड़े नाराज हुए बोले, इसे कोई मंदिर वन्दिर समझ लिया है क्या? धड़धड़ाते चले आए! चिट क्यों नहीं भेजी?

नारद ने कहा, कैसे भेजता? चपरासी सो रहा है”

क्या काम है? साहब ने रौब से पूछा
नारद ने भोलाराम का पेंशन केस बतलाया साहब बोले, आप हैं बैरागी दफ्तरों के रीति-रिवाज नहीं जानते असल में भोलाराम ने गलती की भई, यह भी एक मंदिर है यहाँ भी दान पुण्य करना पड़ता है आप भोलाराम

के आत्मीय मालूम होते हैं भोलाराम की दरखास्तें उड़ रही हैं उन पर वजन रखिए”

नारद ने सोचा कि फिर यहाँ वजन की समस्या खड़ी हो गई साहब बोले, भई, सरकारी पैसे का मामला है पेंशन का केस बीसों दफ्तर में जाता है देर लग ही जाती है बीसों बार एक ही बात को बीस जगह लिखना पड़ता है, तब पक्की होती है जितनी पेंशन मिलती है उतने की स्टेशनरी लग जाती है हाँ, जल्दी भी हो सकती है मगर...”

साहब रुके

नारद ने कहा, मगर क्या?

साहब ने कुटिल मुसकान के साथ कहा, मगर वजन चाहिए आप समझे नहीं जैसे आपकी यह सुंदर वीणा है, इसका भी वजन भोलाराम की दरखास्त पर रखा जा सकता है मेरी लड़की गाना बजाना सीखती है यह मैं उसे दे दूँगा साधु-सन्तों की वीणा से तो और अच्छे स्वर निकलते हैं”

नारद अपनी वीणा छिनते देख जरा घबराए पर फिर संभल कर उन्होंने वीणा टेबिल पर रख कर कहा, यह लीजिए अब जरा जल्दी उसकी पेंशन ऑर्डर निकाल दीजिए”

साहब ने प्रसन्नता से उन्हें कुर्सी दी, वीणा को एक कोने में रखा और घण्टी बजाई चपरासी हाजिर हुआ साहब ने हुकम दिया, बड़े बाबू से भोलाराम के केस की फाइल लाओ

थोड़ी देर बाद चपरासी भोलाराम की सौ-डेढ़-सौ दरखास्तों से भरी फाइल ले कर आया उसमें पेंशन के कागजात भी थे साहब ने फाइल पर नाम देखा और निश्चित करने के लिए पूछा, क्या नाम बताया साधु जी आपने?

नारद समझे कि साहब कुछ ऊँचा सुनता है इसलिए जोर से बोले, भोलाराम!

सहसा फाइल में से आवाज आई, कौन पुकार रहा है मुझे पोस्टमैन है? क्या पेंशन का ऑर्डर आ गया? नारद चौंके पर दूसरे ही क्षण बात समझ गए बोले, भोलाराम! तुम क्या भोलाराम के जीव हो? हाँ! आवाज आई” नारद ने कहा, मैं नारद हूँ तुम्हें लेने आया हूँ चलो स्वर्ग में तुम्हारा इंतजार हो रहा है” आवाज आई, मुझे नहीं जाना मैं तो पेंशन की दरखास्तों पर अटका हूँ यहीं मेरा मन लगा है मैं अपनी दरखास्तें छोड़कर नहीं जा सकता”!



प्रेग्नेंट महिलाएं तुलसी के पत्ते न खाएं

गर्भपात का डर; सर्दी-खांसी, बुखार में कारगर, पेट के कीड़ों का भी करे सफाया

गुणकारी तुलसी



भारत में तुलसी के पौधे को इतना महत्व दिया गया है कि आंगन में लगाकर इसकी पूजा की जाती है। आयुर्वेद में तुलसी को औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है।

तुलसी के पत्ते और बीज दोनों ही स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी माने जाते हैं। बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी के आयुर्वेद विभाग में प्रोफेसर डॉ. भुवाल राम बता रहे हैं तुलसी के फायदे और इसके प्रयोग का सही तरीका।

आमतौर पर तुलसी सफेद और काले रंग की होती है। सफेद के मुकाबले काली तुलसी को ज्यादा गुणकारी माना जाता है। तुलसी के आठ नाम 'वृंदा, वृंदावनी, विश्वपूजिता, विश्वपावनी, पुष्पसारा, नन्दिनी, तुलसी और कृष्ण जीवनी' का जाप करना शुभ माना जाता है।

इम्यूनिटी बढ़ाए

एंटीऑक्सीडेंट के गुणों से भरपूर तुलसी इम्यूनिटी बढ़ाती है और कई तरह के इन्फेक्शन से बचाव करती है। तुलसी में पाए जाने वाले एंटीबायोटिक, एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुण सर्दी, खांसी, बुखार में राहत देते हैं। ब्रोंकाइटिस, अस्थमा जैसी सांस की बीमारियों में भी तुलसी का उपयोग औषधि के रूप में किया जाता है। सर्दी-खांसी होने पर तुलसी के पत्तों का रस, अदरक का रस, काली मिर्च का चूर्ण व शहद मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

पेट के कीड़ों से राहत

बच्चों के पेट में अक्सर कीड़े होने की शिकायत रहती है। बड़े होने पर भी कई लोग के पेट के कीड़ों से परेशान रहते हैं। पेट के कीड़ों से राहत पाने के लिए तुलसी के 5 से 10 पत्ते गुड़ मिलाकर खाए जा सकते हैं।

यूटीआई का इलाज

यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (यूटीआई) महिलाओं और पुरुषों को होने वाली एक आम समस्या है, लेकिन महिलाओं में इसका असर ज्यादा देखा जाता है।

इसके इलाज के लिए भी आयुर्वेद में तुलसी का प्रयोग किया जाता है। यूटीआई की तरह ही पुरुषों की स्पर्म से

जुड़ी समस्या प्रमेह के इलाज के लिए भी तुलसी के बीजों का प्रयोग किया जाता है।

तनाव से राहत

स्ट्रेस में तुलसी का काढ़ा या चाय में तुलसी की पत्तियां डालकर पीने से आराम मिलता है। तुलसी की पत्तियां शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को मेंटेन करने में मदद करती हैं।

वजन घटाए

मोटापे से परेशान हैं तो तुलसी की पत्तियां आपके काम आ सकती हैं। तुलसी शरीर से विषाक्त तत्वों को बाहर निकालती है और तुलसी पाचन में मदद करती है।

मुंह की दुर्गंध दूर करे

तुलसी मुंह की दुर्गंध दूर करती है, दांत और मसूड़ों की तकलीफ में आराम पहुंचाती है, इसीलिए कई हर्बल टूथपेस्ट में तुलसी का प्रयोग किया जाता है। मुंह के छालों के इलाज में भी तुलसी का उपयोग किया जाता है।

खूबसूरती निखारे

तुलसी के पत्ते के सेवन से त्वचा में निखार आता है। तुलसी के पत्ते खून में मौजूद विषाक्त तत्वों को बाहर निकालकर खून की शुद्धि का काम करते हैं। तुलसी के पत्तों का उपयोग फेस पैक बनाने में भी किया जाता है। यह त्वचा की गहराई से सफाई करती है जिससे चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

प्रेग्नेंट महिलाएं न खाएं तुलसी के पत्ते

प्रेग्नेंट महिला के लिए तुलसी के पत्तों का सेवन हानिकारक हो सकता है। तुलसी के पत्तों की तासीर गर्म होती है, इसलिए गर्भवती महिलाओं को तुलसी के पत्ते खाने से मना किया जाता है। क्योंकि इससे गर्भपात की आशंका रहती है।

नोट: तुलसी के बीज या पत्तों का जरूरत से ज्यादा मात्रा में सेवन करने से फायदे के बजाय नुकसान भी हो सकता है। तुलसी के बीज या पत्तों का उपयोग करने से पहले एक्सपर्ट की राय जरूर लें।



केरल बहुत खूबसूरत है यहां जाने के बाद आप विदेश ट्रिप भूल जाएंगे

भारत का केरल राज्य बहुत खूबसूरत है। यहां जाने के बाद आप अपनी विदेश ट्रिप भूल जाएंगे। केरल के अलेप्पी को भारत का वेनिस कहा जाता है। यानि कि वेनिस की खूबसूरती की तरह अलेप्पी भी बेहद खूबसूरत और पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र है। अलेप्पी अपने समुद्र तट, झील और हाउसबोट आवास के लिए बहुत प्रसिद्ध है।

तिरुवनंतपुरम या त्रिवेन्द्रम केरल की राजधानी है और राज्य के सबसे बड़े शहरों में से एक है। यह अपने आकर्षक समुद्र तटों के लिए लोकप्रिय है। दुनिया के सबसे अमीर मंदिरों में से एक माना जाने वाला प्रसिद्ध पद्मनाभस्वामी मंदिर भी यहीं स्थित है। यह शहर सोने और हीरे के आभूषणों के लिए प्रसिद्ध है, केरल में इस्तेमाल होने वाले लगभग 70% आभूषण यहीं निर्मित होते हैं। चावक्कड़ बीच, नटिका बीच, वडनप्पल्ली बीच, स्नेहथिरम बीच और पेरियाम्बलम बीच यहां के साफ समुद्र तट हैं।

केरल का **पूवर आइलैंड** बहुत खूबसूरत है। यहां आवास के लिए फ्लोटिंग कॉटेज हैं। आप घने मैंग्रोव जंगल में नाव की सवारी का आनंद ले सकते हैं। यहां विभिन्न प्रकार के क्रूज भी उपलब्ध हैं। कोवलम, केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम से महज 16 किमी दूर अपने समुद्र तटों के लिए भी प्रसिद्ध है। कोवलम के विशाल

नारियल के पेड़ और लुभावने समुद्र तट आकर्षण का केंद्र हैं। कोवलम को दक्षिण भारत का स्वर्ग कहा जाता है। वायनाड केरल के सबसे खूबसूरत पर्यटन स्थलों में से एक है। प्रदूषण मुक्त वायनाड पर्यटकों के लिए एक आकर्षक जगह है।

कुमारकोम मैंग्रोव वनों, हरे-भरे धान के खेतों और नारियल के पेड़ों से भरा हुआ है। जो लोग बैकवाटर, प्रकृति, पक्षियों, झरनों, इतिहास और भोजन से प्यार करते हैं, उनके लिए यह एक हरा-भरा स्वर्ग है। यह वेम्बनाड झील के पास स्थित है, जो केरल राज्य की सबसे बड़ी झील है। कुमारकोम में हाउसबोट की सवारी मुख्य पर्यटक आकर्षण है। ट्रैकर्स, प्रकृति प्रेमियों, पशु प्रेमियों के लिए केरल का थेक्कडी स्वर्ग से कम नहीं है। फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए थेक्कडी एक बेहद खूबसूरत जगह है। यहां विभिन्न प्रकार के पशु-पक्षी पाए जाते हैं। थेक्कडी में ट्री हाउस रिजॉर्ट में रहकर आप वन्य जीवन और हरियाली का आनंद ले सकते हैं।

मुन्नार में ऊंचे-ऊंचे हरे-भरे पहाड़ों और बादलों को छूते हुए का दृश्य मन मोह लेने वाला है। नवविवाहित जोड़ों के लिए यह बेहद आकर्षक जगह मानी जाती है। मुन्नार चाय उत्पादन के लिए भी प्रसिद्ध है। पर्यटक यहां चाय के बागानों की सुगंध और प्रकृति की सुंदरता देखने आते हैं।

महंगे प्रोडक्ट्स नहीं मड बाथ है उर्वशी रौतेला का ब्यूटी सीक्रेट

बॉलीवुड एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला एक्टिंग के ज्यादा अपनी ग्लोइंग स्किन और खूबसूरती के लिए जानी जाती हैं। फ्लॉलेस स्किन की मालकिन उर्वशी अपनी स्किन का बहुत ख्याल रखती हैं। वो अच्छी डाइट लेती हैं और एक खास तरह के बाथ से त्वचा की अशुद्धियों को हटाती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी इंस्टा पर एक फोटो शेयर की थी, जिसमें वो मड बाथ ले रही हैं। आपको बता दें कि मड बाथ एक तरह की ब्यूटी थेरेपी है और इसके कई सारे फायदे हैं।

मड थेरेपी के तरीके

मड पैक, मड बाथ

मड थेरेपी के फायदे

1. स्किन में होने वाली परेशानियों से मड थेरेपी आपको निजात दिलाने में सहायक है। आप रोजाना साबुन की जगह मड का इस्तेमाल कर सकते हैं।
2. मिट्टी के इस्तेमाल से आप ताज, उत्साहजनक और आरामदायक महसूस करते हैं।
3. घाव और त्वचा के रोगों के लिए, मिट्टी का इस्तेमाल



फायदेमंद होता है।

4. मड थेरेपी का इस्तेमाल शरीर को ठंडा करने के लिए किया जाता है।
5. शरीर के सारे विषैले पदार्थों को निकालकर शरीर को साफ करने में मदद करता है।
6. कब्ज से छुटकारा पाने के लिए मड पैक लगा सकते हैं।
7. पेट पर मैड पैक लगाकर आप अपाचन और कब्ज की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

खूबसूरत बालों का राज

बालों को सिल्की, शाइनी और मजबूत बनाए रखने के लिए उर्वशी हफ्ते में 2 बार गुनगुने नारियल तेल से चम्पी करती हैं। साथ ही बाल धोने के लिए भी वो सौम्य शैंपू लगाती है। गर्मी में वह ऐसा लगभग रोज करती हैं और सर्दी में हफ्ते में 2 बार।



आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512