

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



जान्हवी कपूर  
महंगी  
गाड़ियों की  
शौकीन है



कुंवारी महिला को  
आंटी बोलना..!  
मधुमक्खी के छत्ते  
पर पत्थर मारने  
जैसा है...!!



लड़की :- plz मुझे सीट दे दो  
लड़का :- क्यों दे दूँ?

लड़की :- अरे लड़की खड़ी है  
सीट भी नहीं दे सकते क्या?



लड़का :- आप मुझसे शादी कर लो  
लड़की :- किस खुशी में कर लूँ



लड़का :- लड़का कुंवारा घूम रहा है,  
शादी भी नहीं कर सकती??

पति- कहाँ गायब थी 4 घंटे से...

पत्नी- मॉल में गई थी, शॉपिंग करने

पति- मॉल में क्या-क्या लिया जानेमन...

पत्नी- एक हेयर क्लिप और 45 सेल्फी





# आपकी भावनाओं के साथ कोई नहीं खेल पाएगा

## नहीं बनेंगे आप कभी इमोशनल फूल, विकसित करनी होगी ये कला

इंटेलिजेंस कोशेंट खासतौर पर आज की पीढ़ी की जरूरत है। यह वो ज्ञान है जो उन्हें किताबों से नहीं मिलता, बल्कि इसके लिए उनके बड़ों को शिक्षा देनी होती है। जिन लोगों में इमोशनल कोशेंट विकसित होता है वे तनाव, डिप्रेशन, मेंटल इलनेस से दूर रहते हैं।

‘भावनाओं में बहकर लिए गए फैसले अक्सर गलत होते हैं।’ ये बात आपने भी सुनी होगी। आज के समय में भावुक लोग अक्सर ठगे जाते हैं। लेकिन यह भी सच्चाई है कि इंसान एक भावुक प्राणी है और अपने फैसलों में वे अपनी भावनाओं यानी इमोशन को भी शामिल करता है। ऐसे में पर्सनल या प्रोफेशनल लाइफ में अगर आप सही फैसले लेना चाहते हैं तो इमोशन के साथ प्रैक्टिकल सोच अपनाना भी जरूरी है। इस स्थिति में काम आती है आपकी इमोशनल कोशेंट यानी ईक्यू। इसे आप इमोशनल इंटेलिजेंस या भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी कह सकते हैं। कुल मिलाकर यह इमोशनल और अकल का मेल है जो जीवन के हर मोर्चे पर आपको सहारा देगा और आप हमेशा सही निर्णय ले पाएंगे।

### इसलिए जरूरी है इमोशनल कोशेंट

विशेषज्ञों के अनुसार इंटेलिजेंस कोशेंट खासतौर पर आज की पीढ़ी की जरूरत है। यह वो ज्ञान है जो उन्हें किताबों से नहीं मिलता, बल्कि इसके लिए उनके बड़ों को शिक्षा देनी होती है। जिन लोगों में इमोशनल कोशेंट विकसित होता है वे तनाव, डिप्रेशन, मेंटल इलनेस से दूर रहते हैं। आमतौर पर लोग आईक्यू को महत्व देते हैं, लेकिन इंसान की सफलता में यह करीब 20 प्रतिशत ही मदद करती है, बाकी की 80 प्रतिशत सफलता उसकी इमोशनल कोशेंट पर निर्भर करती है। ऐसे में इमोशनल कोशेंट या इमोशनल इंटेलिजेंस विकसित होना बेहद जरूरी है। यह दूसरों को जानने और समझने की कला है। साथ ही अपनी भावनाओं को कंट्रोल करने का हुनर भी है। यही कारण है कि जो लोग इमोशनली इंटेलिजेंट होते हैं वे बदलाव के साथ आसानी से खुद को ढाल लेते हैं।

### उम्र का भी होता है असर

आपने महसूस किया होगा कि कई बार टीनएज बच्चे गुस्से में या बहुत ज्यादा खुशी में कोई फैसला ले लेते हैं और बाद में

### जिंदगी

### में सफलता की

### गारंटी है इमोशनल

### इंटेलिजेंस

### कैसे बढ़ाती है ये

### कॉन्फिडेंस



उनको पछतावा होता है। ऐसा आमतौर पर इमोशनल इंटेलिजेंस की कमी के कारण होता है। इमोशनल इंटेलिजेंस का उम्र के साथ गहरा कनेक्शन है। आमतौर पर यह उम्र के साथ बढ़ता है। जैसे टीनएजर्स में यह कम होता है, लेकिन 30 की उम्र के बाद यह बढ़ने लगता है। उम्र के साथ सभी अपनी भावनाओं का सही से उपयोग करना सीख लेते हैं। लेकिन आप जितना जल्दी ये सीख लेंगे, आपको उतना ही फायदा होगा। इसके बल पर आप व्यावहारिकता के साथ अपने फैसले ले सकेंगे।

### करियर बनाने के लिए है जरूरी

करियर बनाने में इमोशनल इंटेलिजेंस या इमोशनल कोशेंट बहुत मायने रखता है। इसके कारण आप आत्मनिर्भर बन पाते हैं। आप अपनी बातें अच्छे से कम्यूनिकेट कर पाते हैं, जिससे जॉब में भी आपकी परफॉर्मेंस

बेहतर होती है। जब आप किसी भी फैसले के सभी पहलुओं पर गौर करते हैं तो यह निर्णय सही होता है। ऐसे में आप कई टेंशन से दूर रहते हैं। इतना ही नहीं जब आप इमोशनली इंटेलिजेंट होते हैं तो आप विफलताओं और आलोचनाओं को भी ठीक तरीके से हैंडल कर पाते हैं।

### ऐसे विकसित करें इमोशनल इंटेलिजेंस

आप अपने कुछ प्रयासों से ही इमोशनल इंटेलिजेंस बढ़ा सकते हैं। पेरेंट्स को बचपन से ही बच्चों को इसके विषय में उदाहरणों के साथ बताना चाहिए। इसे विकसित करने के लिए सबसे पहले आप खुद को लेकर सचेत रहें। अपनी भावनाओं को पहचानें और ये भी जानने की कोशिश करें कि आप उन पर कैसे रिएक्शन करते हैं। धीरे-धीरे अपनी गलतियों को सुधारें। साथ ही ये भी जानने की कोशिश करें कि आपके रिएक्शन से दूसरों पर क्या असर होता है। दूसरों की बातें ध्यान से सुनने की कोशिश करें। अपने संवाद को हमेशा साफ और सौम्य रखें। एकदम से गुस्सा न हो, अपने गुस्से को कंट्रोल करना सीखें। वहीं हर बात में नेगेटिव न सोचें, पॉजिटिव सोच के साथ आगे बढ़ें। इन सभी कोशिशों से आप इमोशनली स्ट्रॉन्ग होंगे।

## करोड़ों की मालकिन हैं जान्हवी कपूर

### एक महीने में 50 लाख कमा लेती हैं श्रीदेवी की बेटी

जान्हवी कपूर बॉलीवुड की बेहतरीन अभिनेत्रियों में से एक हैं। बहुत ही कम समय में उन्होंने इंडस्ट्री में खूब नाम कमाया है। जान्हवी ने साल 2018 में बॉलीवुड में डेब्यू किया था। उन्होंने अपनी दमदार अदाकारी के दम पर दर्शकों का दिल जीता और कुछ साल में ही अपनी अलग पहचान बना ली। श्रीदेवी और बोनी कपूर की बेटी जान्हवी के एक्टिंग से लेकर उनके लुक्स तक के सभी फैस दीवाने हैं। जान्हवी बेहद आलीशान जीवन जीती हैं। अभिनेत्री आज अपना 26 वां जन्मदिन मना रही हैं। चलिए इस मौके पर हम आपको बताते हैं उनकी नेटवर्क के बारे में...

अभिनेत्री का जन्म छह मार्च 1997 में मुंबई में हुआ था। अभिनेत्री ने फिल्म 'धड़क' से अभिनय की दुनिया में कदम रखा और जल्द ही वह टॉप की अभिनेत्रियों की लिस्ट में शामिल हो गईं। आज वह करोड़ों की मालकिन हैं। महज कुछ साल में ही उन्होंने खुद के दम पर करोड़ों की संपत्ति बना ली है। फिल्मों से अभिनेत्री की ज्यादा कमाई होती है। रिपोर्ट्स के अनुसार, जान्हवी 58 करोड़ रुपये की मालकिन हैं। उनकी एक महीने की सैलरी लगभग 50 लाख है। वह एक साल में छह करोड़ से ज्यादा की कमाई करती हैं।

फिल्मों के अलावा जान्हवी विज्ञापनों, स्टेज पर फॉर्मों से स और मॉडलिंग से भी मोटी कमाई करती हैं।



अभिनेत्री ने अपनी कमाई से जुहू में एक घर भी खरीदा है। रिपोर्ट के अनुसार, घर की कीमत 38 करोड़ है। उनका घर सी फेसिंग है। फर्नीचर से लेकर दीवारों तक उनके घर के लुक को शानदार बनाते हैं।

जान्हवी कपूर महंगी गाड़ियों की भी शौकीन हैं। अभिनेत्री के पास कई लगजरी गाड़ियों का कलेक्शन है। उनके पास मर्सिडीज बेंज जीएलसी है, जिसकी कीमत लगभग 75 लाख रुपये है। साथ ही उनके पास ऑडी ए6 कार है, जिसकी कीमत 54 लाख रुपये बताई जाती है। इसके अलावा अभिनेत्री के पास एक लैंड रोवर रेंज स्पोर्ट्स एचएसआई भी है।

बात करें जान्हवी के फिल्मी करियर के बारे में तो वह 'धड़क' फिल्म के बाद 'घोस्ट स्टोरी' में नजर आईं। इसके अलावा वह 'गुंजन सक्सेना' और रूही में भी नजर आ चुकी हैं। जान्हवी कपूर भले ही आलीशान जीवन जीना पसंद करती हैं, लेकिन अपने फैस लिए वह जमीन से जुड़ी हुई रहती हैं। अक्सर फैस के साथ वह मस्ती करती हुई नजर आती हैं। इसके साथ ही अपना जन्मदिन भी वह परिवार के साथ ही मनाया पसंद करती हैं।



# बड़े ब्रांड की नकली चीजें ले जाना यहां है अपराध!

## आप भी ना करना ये गलती

क्या आप प्यूमा, एडिडास या नाइकी की नकली चीजें लेकर अमेरिका जा रहे हैं? हो सकता है कि आपकी सस्ती खरीदी गई चीजें अमेरिकी कस्टम अधिकारियों द्वारा जब्त कर ली जाएं या नष्ट कर दी जाएं। अमेरिकी कस्टम और बॉर्डर प्रोटेक्शन द्वारा नकली सामान की तस्करी पर निगरानी बढ़ाए जाने के बाद, हाल के महीनों में अमेरिका आने वाले कई भारतीय छात्रों और यात्रियों के नकली लगजरी सामान को प्रवेश द्वार पर जब्त कर लिया गया।

कई लोगों ने अपना अनुभव शेयर करते हुए बताया कि उन्होंने एयरपोर्ट पर सीबीपी के कर्मचारियों द्वारा उनके कपड़ों में कैची चलाते या उन्हें कूड़ेदान में फेंकते हुए देखना पड़ा। झारखंड के जमशेदपुर के एक स्कूल टीचर ने बताया कि मैं अपने बेटे से मिलने अमेरिका गया था, जो टेक्सास में स्पलाई चैन मैनेजमेंट में मास्टर डिग्री कर रहा है। मैं आठ शर्ट, चार ट्राउजर, कुछ मोजे और एक जोड़ी जूते ले जा रहा था। सारा सामान अभी भी पैक था, क्योंकि मैंने उन्हें अभी खरीदा था।



टीचर ने बताया कि- रप्रवेश द्वार पर अधिकारियों ने मेरे बैग की जांच की और मुझे कई सवाल पूछे कि मैं कहां से आया हूँ, ये सामान किसके लिए है, क्या मैं इनकी तस्करी कर रहा हूँ, आदि। हालांकि मैंने उन्हें समझाने की कोशिश की कि ये सब मेरे बेटे के लिए है लेकिन उन्होंने जोर देकर कहा कि मैं इन्हें नहीं ले सकता क्योंकि ये सभी बड़े ब्रांड की नकली नकलें थीं, जिनके बारे में मुझे जानकारी नहीं थी। चूंकि उन्होंने मुझे आपराधिक आरोपों की धमकी दी थी,



इसलिए मेरे पास उन्हें तुरंत सब कुछ जब्त करने देने के अलावा कोई विकल्प नहीं था।

43 वर्षीय यात्री ने बताया कि कपड़ों के कई सामान फेंकने से पहले फाड़ दिए गए थे। मैंने कम से कम 30,000 रुपये का सामान खो दिया है। अधिकारियों से यात्रियों के लाभ के लिए प्रासंगिक प्लेटफार्मों पर इन नियमों का उल्लेख करने की अपील की। हैदराबाद के 27 वर्षीय छात्र ने पूछा- रहम इस (नियम) को कैसे जान सकते हैं, जब इसका उल्लेख 'क्या करें और क्या न करें' गाइड में नहीं किया गया है, जो यात्रियों को यह बताता है कि क्या ले जाया जा सकता है और क्या नहीं, कुछ महीने पहले इसी तरह का अनुभव हुआ था। भारत में लोगों के लिए बड़े ब्रांडों की प्रतियां बेचना और खरीदना बहुत आम बात है। मुझे नहीं पता था कि उन्हें अपने सामान में ले जाना इतना गंभीर अपराध है।

जब सीपीबी से संपर्क किया तो अधिकारियों ने बताया कि 2023 में 19,724 शिपमेंट से 23 मिलियन नकली सामान जब्त किए जाने के बाद जांच में वृद्धि हुई है। विभाग के एक प्रतिनिधि ने कहा- यह बौद्धिक संपदा अधिकारों का उल्लंघन करता है। अगर ये सामान असली होते या असली ब्रांड नामों के साथ अवैध रूप से बेचे जाते, तो इसकी कीमत 2.7 बिलियन डॉलर होती। उन्होंने आगे कहा कि ऐसे नकली सामान आर्थिक जीवन शक्ति, राष्ट्रीय सुरक्षा और सार्वजनिक सुरक्षा के लिए खतरा हैं। इन्हें संयुक्त राज्य अमेरिका में लाने पर नागरिक या आपराधिक दंड हो सकता है और नकली सामान खरीदना अक्सर जबरन श्रम या मानव तस्करी जैसी आपराधिक गतिविधियों को बढ़ावा देता है।



# निखरी और बेदाग त्वचा देगा चीकू फेस स्क्रब इस तरह करें तैयार

नारी डेस्क : महिलाएं ग्लोइंग त्वचा पाने के लिए बहुत से ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन ज्यादा चीजें इस्तेमाल करने से भी चेहरे की रंगत पर बहुत ही गहरा असर पड़ता है। गर्मियों में बाजार में बहुत से फल मिलते हैं जो आपकी सेहत के साथ-साथ चेहरे के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होते हैं। चीकू भी गर्मियों के फलों में इस्तेमाल किया जाता है। आप चीकू से बना फेसपैक चेहरे के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं इसको इस्तेमाल करने के तरीके...

## चीकू के फायदे

चीकू एक मीठा फल है। इसमें बहुत सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह बहुत ही आसानी से पच जाता है और सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद भी होता है। इसमें ग्लूकोज बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। एंटीऑक्सीडेंट्स और खनिजों से भरपूर होने के कारण ये आपकी स्किन के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से आपकी त्वचा, ऊर्जावान और चमकदार रहेगी।

## चीकू फेस पैक बनाने की विधि

### सामग्री

- दूध - 2 चम्मच
- चीकू - 3

शहद - 1 चम्मच

### बनाने की विधि

- फेसपैक बनाने के लिए चीकू को अच्छे से मैश कर लें और उसमें शहद मिलाएं।
- सारी सामग्री को आपस में मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें।
- उसके बाद इसे चेहरे और गर्दन पर इस्तेमाल करें
- 15-20 मिनट लगे रहने के बाद चेहरे को पानी से धो लें।
- हफ्ते में 2-3 बार चेहरे पर पैक का इस्तेमाल करें।



## चीकू फेस स्क्रब

### सामग्री

- चीकू - 2
- चीनी - 1 चम्मच
- शहद - 2 चम्मच
- बनाने की विधि

### बनाने की विधि

- सबसे पहले किसी बर्तन में चीकू को अच्छे से मैश करके रख लें।
- फिर उसमें चीनी, शहद मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लें।
- मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें।
- 15-20 मिनट चेहरे पर लगाने के बाद चेहरे को अच्छे से धो लें।

आपको बता दें इस फेसपैक का इस्तेमाल कम से कम हफ्ते में 2 बार करें।

# खाने में नखरेबाजी करते हैं बच्चे

**तो यह तरीके अपनाने से झटपट खाली हो जाएगी थाली**

अक्सर माता-पिता को इस बात की चिंता लगी रहती है कि उनके बच्चे ठीक से खाना नहीं खाते। अगर उन्हें प्रयाप्त पोषण नहीं मिलेगा तो उनके अच्छे से विकास कैसे मिलेगा। बहुत सी माएं दिन-रात बच्चों के पीछे खाना लेकर घुमती रहती हैं, कई बार तो जबरदस्ती करके बच्चे के मुंह में खान डाल दिया जाता है, इससे वह और भी ज्यादा चिढ़ जाते हैं। अगर आपके बच्चे भी खाने को लेकर नखरे करते हैं तो पहले जानिए इसके कारण, इसके बाद दूढ़े इसका इलाज।



## इस कारण खाने से भागते हैं बच्चे

डॉक्टरों का कहना है कि पहले साल में बच्चे तेजी से बढ़ते हैं, लेकिन उसके बाद उनका विकास धीमा हो जाता है और वे कम खाने लगते हैं। इस पीरियड में भूख में कमी आना नॉर्मल होता है। कई बार गले में खराश, डायरिया, सिरदर्द, बुखार होने के कारण भी बच्चे का खाना खाने का मन नहीं करता। हालांकि कुछ समय बाद बच्चे की डाइट अच्छी हो जाती है।

## कब्ज के कारण भी होती है परेशानी

कुछ दवाओं जैसे एंटीबायोटिक्स लेने से भी भूख प्रभावित



हो सकती है। साथ ही कब्ज होने पर भी बच्चे को पेट फूल जाता है ऐसे में उन्हें खाने की इच्छा नहीं होती है। दांत निकलने के समय मसूड़ों के आसपास इर्रिटेशन, खुजली, दर्द होने से भी बच्चा खाना नहीं चाहता। उसे खीझ, चिड़चिड़पन महसूस होता है।

बच्चे को डांटने- मारने की बजाय इस तरीके से खिलाएं खाना

## ना पूरी करें डिमांड

हर बार बच्चे की डिमांड पर खाना ना बनाएं। इससे बच्चे की आदत बिगड़ेगी और वह कुछ भी नई चीज खाना नहीं सीख पाएगा।

## टाइम टेबल करें सेट

कोशिश करें कि बच्चे को रोजाना एक ही समय पर खाना परोसें। इससे ये उसकी हैबिट में आ जाएगा और खाने को देखते ही उसे भूख लग जाएगी।

## फोन और टीवी को करें दूर

खाने के समने बच्चे को फोन और टीवी को दूर कर दें। उसे सिर्फ खाने पर ही फोकस करने दें। इससे वे अगर कम भी खाएंगे तो भी उनके शरीर को लगेगा।

## ना करें जबरदस्ती

आप बच्चे को खाना खाने के लिए जबरदस्ती न करें। ऐसा करने से वह खाने से पूरी तरह मन चुरा सकता है।

## खाने को एन्जॉय करने दें

बच्चे को हर रोज कुछ कलरफुल और अलग-अलग शेप में फूड आइटम्स सर्व करें। इससे वह खाने को एन्जॉय करेंगे।

## खाने की जगह न दें दूध

अक्सर देखा जाता है कि जब बच्चा खाना नहीं खाता तो उसका पेट भरने के लिए दूध दे दिया जाता है। बच्चा भी आसानी से इसे पी जाता है, दूध को भोजन के विकल्प के तौर पर इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। दूध बच्चे को पोषक तत्व जैसे कि कैल्शियम व प्रोटीन आदि प्रदान तो करता है पर इससे बच्चे की भूख कम हो जाती है और वह खाने से बचने लगते हैं। इसलिए कोशिश करें कि खाने की जगह खाना और दूध की जगह दूध ही पिलाएं।

# क्या है डिजिटल आफ्टरलाइफ ?

## मौत के बाद भी 'जिंदा' रखेगी टेक्नोलॉजी!

डिजिटल आफ्टरलाइफ इंडस्ट्री इस समय तेज रफ्तार के साथ उभर रही है। इस इंडस्ट्री की कंपनियां लोगों के उन परिजनों का वर्चुअल रीकंस्ट्रक्शन बनाने का वादा कर रही हैं,

जिनका निधन हो चुका है। यह काम उनके डिजिटल फुटप्रिंट के आधार पर किया जा रहा है। सुनने में तो यह बहुत अच्छा लग रहा है लेकिन, असल में इसके कुछ नुकसान भी हैं। इस रिपोर्ट में जानिए डिजिटल आफ्टरलाइफ असल में क्या है, किस तरह से ये काम किया जा रहा है, इसके खतरे क्या हैं और इन खतरों से कैसे बचा जा सकता है।

एक ऐसे भविष्य की कल्पना कीजिए जिसमें आपके फोन पर एक मैसेज आता है जो आपको बताए कि आपके किसी दिवंगत संबंधी या प्रियजन का 'डिजिटल बॉट' तैयार हो गया है। अपने दिवंगत प्रियजनों के वर्चुअल वर्जन के साथ बातचीत का दावा बिल्कुल किसी साई-फाई फिल्म जैसा लगता है। यह कल्पना सच होने से अब ज्यादा दूर नहीं है। दरअसल, इस तरह की सेवा देने वाली डिजिटल आफ्टरलाइफ इंडस्ट्री वर्तमान समय में तेजी से अपनी स्थिति मजबूत कर रही है। कई कंपनियां इस दुनिया से जा चुके लोगों का वर्चुअल मॉडल बनाने का दावा कर रही हैं, जिससे आप वैसे ही बात कर सकेंगे मानों वह जिंदा हों।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस चैटबॉट्स से लेकर वर्चुअल अवतार और होलोग्राम्स तक, यह टेक्नोलॉजी सुविधा और असुविधा के एक अजीब कॉम्बिनेशन की पेशकश करती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार इससे लोग अपने प्रियजनों की कमी एक हद तक पूरी तो कर सकते हैं लेकिन इसके नुकसान भी काफी गंभीर हो सकते हैं। उदाहरण के तौर पर कोई व्यक्ति अपने दिवंगत पिता के डिजिटल वर्जन से बात करता है। इस दौरान उसकी भावनात्मक स्थिति बेहद कठिन और खतरनाक बन सकती है। ऐसे सीक्रेड्स और कहानियां पता चल सकती हैं जिनका अंदाजा भी नहीं होगा। इससे उस व्यक्ति के बारे में नजरिया भी बदल सकता है।

### ऐसे तैयार होगा डिजिटल पर्सोना

डिजिटल आफ्टरलाइफ इंडस्ट्री जिस तेजी से बढ़ रही है, इसने कई अहम नैतिक और भावनात्मक चुनौतियों को भी जन्म



दिया है। अनुमति, प्राइवसी और जीवन पर साइकोलॉजिकल असर जैसी चिंताएं शामिल हैं। इस इंडस्ट्री की कंपनियां वर्चुअल रिएलिटी (VR) और एआई टेक्नोलॉजी का

इस्तेमाल कर लोगों के प्रियजनों का वर्चुअल मॉडल तैयार करने का काम कर रही हैं। ये कंपनियां इसके लिए किसी व्यक्ति का डिजिटल पर्सोना बनाने के लिए उनकी सोशल मीडिया पोस्ट्स, ई-मेल्स, टेक्स्ट मैसेजेस और वॉइस रिकॉर्डिंग्स का इस्तेमाल कर रही हैं। मौजूदा समय में ऐसी सर्विसेज देने वाली कंपनियों की संख्या में लगातार इजाफा देखने को मिल रहा है।

### ऐसी सर्विसेज दे रहीं हैं कंपनियां

वर्तमान में ये कंपनियां जो सुविधाएं दे रही हैं उनके बारे में जानते हैं। हियरआफ्टर नाम की कंपनी अपने यूजर्स को उनके जीवनकाल के दौरान स्टोरीज और मैसेजेस रिकॉर्ड करने की सुविधा देता है, जिनका इस्तेमाल निधन के बाद उनके परिजन कर पाएंगे। एक और कंपनी है मैविशस, जो निधन के बाद मैसेज भेजने की सर्विस ऑफर करती है। ये मैसेज पहले शिड्यूल कर लिए जाते हैं और निधन के बाद समय-समय पर भेजे जा सकते हैं। इसके अलावा हनसन रोबोटिक्स नामक एक कंपनी ने एक ऐसा रोबोटिक धड़ बनाया है जो मृतक की स्मृतियों और पर्सनैलिटी लक्षणों का इस्तेमाल करते हुए उसके परिजनों के साथ बातचीत कर सकता है।

### इस टेक्नोलॉजी से समस्या क्या ?

इस इंडस्ट्री में जेनरेटिव एआई की भूमिका बहुत अहम है। इस तरह की टेक्नोलॉजी बेहद रियलिस्टिक और इंटरैक्टिव डिजिटल पर्सोना बनाने में महत्वपूर्ण रोल निभाती है। लेकिन, एक्सपर्ट्स का कहना है कि बहुत उच्च स्तर का रियलिज्म वास्तविकता और सिमुलेशन के बीच का अंतर बताने वाली लाइन को धुंधला कर सकता है। इससे यूजर एक्सपीरियंस तो बेहतर हो सकता है, लेकिन यह लोगों में इमोशनल और साइकोलॉजिकल डिस्ट्रेस को जन्म भी दे सकती है। दरअसल, हर आदमी के जीवन में कुछ राज ऐसे होते हैं जिन्हें वह किसी के साथ साझा नहीं करता। ऐसे में यह टेक्नोलॉजी लोगों में गंभीर इमोशनल ट्रॉमा की वजह भी बन सकती है।



# बॉलीवुड की हसीनाओं को भी मात देती है गौरी खान

## रोजाना खाली पेट खाती हैं ये एक चीज

गौरी खान कौन को भला कौन नहीं जानता। वह 53 साल की उम्र में भी अपनी खूबसूरती और फिटनेस के लिए जानी जाती हैं। गौरी तीन बड़े-बड़े बच्चों के बाद भी वाकई काफी फिट है, ऐसे में उनकी कमाल की फिजिक का राज उनकी खास मॉर्निंग रूटीन है। अगर आप भी ऐसे में उन्हीं की तरह खूबसूरत और हेल्दी रहना चाहती हैं तो आप उनकी इस रूटीन को फॉलो कर सकती हैं। तो चलिए अब जानते हैं इसके बारे में खास-

### कैसे हैं फिट

गौरी खान बहुत ही खास डाइट और वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। उन्हें घर का बना खाना काफी अच्छा लगता है। हालांकि आलू, आइसक्रीम और चाट की शौकीन गौरी खुद को फिट रखने के लिए और भी कई देसी नुस्खे अपनाती हैं।

### मॉर्निंग रूटीन

गौरी की फिटनेस और वेट लॉस का राज उनका देसी रामबाण मॉर्निंग रूटीन है। गौरी रोज सुबह खाली पेट खास मीठी चीज खा लेती हैं।

जो मैनोपॉज वाली महिलाओं के वेट लॉस से लेकर

शुगर, ब्लड प्रेशर के लिए भी बहुत अच्छी मानी जाती है।

### क्या खाती हैं सुबह सुबह

गौरी रोज सुबह एकदम खाली पेट थोड़ी चॉकलेट खा लेती हैं। एक शोध में पता चला था कि, एक नियमित मात्रा में सही तरीके की चॉकलेट खाने के बहुत से लाभ होते हैं। इसलिए ही गौरी रोज सुबह कोई पानी, ड्राई फ्रूट खाने के बजाय चॉकलेट खा लिया करती हैं।

### आम मॉर्निंग रूटीन

आमतौर पर लोग सुबह उठकर नींबू पानी, ड्राई फ्रूट्स, फल आदि खाते हैं। और कई रिपोर्ट्स में ये भी साफ है कि, नॉर्मल नाश्ते को चॉकलेट से

रिप्लेस नहीं किया जा सकता। क्योंकि आपको नाश्ते में कुछ खास तरह के पोषण की पूर्ति करनी ही चाहिए।

### चॉकलेट खाने के फायदे

चॉकलेट वैसे तो मीठी और सेहत को नुकसान पहुंचाने वाली मानी जाती है। हालांकि अगर आप सही मात्रा में चॉकलेट खाएं तो चॉकलेट वेट लॉस, दिल की बीमारी, ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, कोलेस्ट्रॉल जैसी स्थिति में मदद कर सकता है। चॉकलेट से ही

आपके शरीर की सारी दिक्कतें दूर नहीं हो सकती, ऐसे में आपको रोज सुबह एक गिलास गर्म पानी, ड्राई फ्रूट्स, फल, ओट्स खाने ही चाहिए।



# बच्चे के भी हो सकता है सिर में दर्द जानें कारण और बचाव का तरीका

नारी डेस्क: बड़ों के साथ-साथ कई बार बच्चों का भी सिर दर्द होने लगता है। इसके पीछे का कारण घंटों टी.वी व मोबाइल फोन का इस्तेमाल करना, तनाव आदि हो सकता है। इसके कारण बच्चे में चिड़चिड़ापन, रोना, चिलाना आदि कई बदलाव देखने को मिलते हैं। मगर लगातार सिरदर्द होने से कोई गंभीर समस्या भी हो सकती है। चलिए आज हम आपको बच्चे के सिरदर्द की समस्या से जुड़ी बातें विस्तार से बताते हैं...

## सिरदर्द होने के प्रकार

- बच्चे को लगातार सिरदर्द माइग्रेन के कारण हो सकता है। इसमें बच्चे को आधे सिर में दर्द महसूस होता है। इसके पीछे का कारण तनाव व अनिद्रा होती है। इसके अलावा कई बार चक्कर, उल्टी भी आती है।

- तनाव होने से भी बच्चे को सिर में असहनीय दर्द सा सामना करना पड़ता है। यह तनाव घर या स्कूल किसी भी वजह से हो सकता है।
- कई बच्चों को रोजाना सिरदर्द की शिकायत होती है। इसे क्रोनिक दर्द कहा जाता है। इसके पीछे का कारण कोई चोट लगाना या किसी तरह की दवाई का सेवन करना हो सकता है।
- क्लस्टर दर्द में लगातार नहीं बल्कि थोड़े-थोड़े समय में बच्चे को सिरदर्द की समस्या होती है। यह आमतौर पर 10 साल से कम उम्र के बच्चों को होती है।



## चलिए जानते हैं इसके कारण

- सिर में गहरी चोट लगना
- सामान्य सर्दी, खांसी, जुकाम से भी बच्चे को यह समस्या हो सकती है।
- गलत खानपान व लाइफ स्टाइल
- कई बच्चों के ब्रेन में ट्यूमर, फोड़ा व मस्तिष्क में



रक्तश्राव जैसे गंभीर कारणों से भी सिरदर्द की शिकायत होती है।

## बच्चों में सिरदर्द होने पर दिखने वाला लक्षण

- जरूरत से ज्यादा पसीना आना
- कम दिखना
- तेज आवाज ना सुन पाना व बर्दाश्त ना करना
- चक्कर, उल्टी, मितली आना
- तनाव होना
- पैरों में कमजोरी महसूस होना
- छींकने या खांसने के दौरान सिरदर्द
- नींद से जगाने के तुरंत बाद सिरदर्द होना
- बच्चे के नेचर में चिड़चिड़ापन, उदासी आदि बदलाव आना
- कई बार मिर्गी के दौर पड़ना

## बच्चे में सिरदर्द का इलाज

बच्चे में ऐसे लक्षण देखने पर बिना देर किए डॉक्टर की सलाह लें। इसके लिए डॉक्टर कुछ दर्द भगाने के दवाएं देते हैं। इसके अलावा कई मामलों में थेरेपी के द्वारा भी सिरदर्द की समस्या कम की जाती है। दूसरी ओर माइग्रेन को ठीक करने के लिए दवाओं का सहारा लिया जाता है। मगर बच्चे को किसी भी तरह की दवा खुद खिलाने से बचना चाहिए। इसके जरूरी है कि आप किसी एक्सपर्ट की सलाह लें।

## ऐसे करें बचाव

- घर का माहौल खुशनुमा रखें। ताकि बच्चे तनाव में ना आए।
- सिरदर्द होने पर बच्चे के सिर पर बर्फ से सिंकाई करें।
- बच्चे की नींद पूरी ना होने से भी सिरदर्द की शिकायत होती है। इसलिए बच्चे की नींद का ध्यान रखें।
- बच्चे को खाने में पौष्टिक चीजें दें।
- पानी की कमी ना होने दें। इसके लिए समय-समय पर बच्चे को पानी, जूस आदि पिलाएं।

# हेल्दी न होने पर शरीर दिखाता है ये लक्षण रहें आप भी सतर्क

चेहरे पर रौनक व शरीर में चुस्ती सेहतमंद व्यक्ति की निशानी माना जाता है। इसके लिए अपनी डेली रूटीन व डाइट का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। असल में, अधिक थकान होना, आंखों व नाखूनों का रंग बदलना खराब सेहत की ओर इशारा करती है। ऐसे में आप शरीर में दिखने वाले संकेतों से भी बीमारी के बारे में पता लगा सकते हैं। चलिए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से...

## आंखों में चमक ना होना



आंखों का साफ व इनमें चमक ना होने भी बीमारियों की चपेट में आने का संकेत देती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, आंखों के ऊतकों का सफेद रंग स्वस्थ आंखों की ओर इशारा करती है। मगर इसका रंग पीला होना गॉलब्लैडर, लिवर या पैक्रियास संबंधी समस्या होने का कारण बन सकती है। वहीं आंखों का रंग लाल होना थकान व नींद पूरी ना होने की ओर इशारा करती है।

## स्किन खराब होना

आपकी स्किन खूबसूरती के साथ सेहत से जुड़ी भी कई बातों की ओर इशारा करती है। चेहरे पर पिंपल्स, काले घेरे खराब लाइफस्टाइल, नींद की कमी, डिहाइड्रेशन, खराब पाचन तंत्र का संकेत देती है। ऐसे में इन लक्षणों पर गौर करके अपनी लाइफस्टाइल और खानपान में बदलाव करें। इसके साथ ही स्किन की साफ-सफाई का ध्यान रखें।

## नाखून का रंग और आकार

हमारे शरीर की तरह नाखून का रंग और आकार भी सेहत संबंधी बातें बताते हैं। अगर नाखूनों का रंग पीले हो तो ये शरीर में सही से ब्लड सर्कुलेशन ना होने व फ्लूड की मात्रा ज्यादा ना बनने की ओर संकेत देता है। इसके अलावा नाखून ना बढ़ने का कारण शरीर में न्यूट्रिशन की कमी मानी जा सकती है। इसके अलावा नाखूनों की साफ-सफाई से ना



करने व नेलपॉलिश के कारण भी इनका रंग खराब हो सकता है।

## हमेशा थकान रहना

हमेशा थकान रहने से सेहत संबंधी कोई समस्या हो सकती है। इसके पीछे का कारण लगातार घंटों काम करने व नींद पूरी ना हो सकता है। इसके अलावा डिहाइड्रेशन, आयरन की कमी, एक्सरसाइज ना करना और अधिक मीठा खाने से भी थकान महसूस होती है। इसलिए आपको अपनी डेली रूटीन व डाइट में कुछ बदलाव लाने की जरूरत है।

## खरोंटे लेना

सोते समय जोर से खरोंटे लेना भी किसी बीमारी की ओर इशारा करती है। इसके पीछे का कारण मोटापा, दिल संबंधी समस्याएं, थकान, स्लीप एपनिया या अन्य कोई सेहत इश्यू हो सकता है। ऐसे में इसे नजरअंदाज किए बिना जल्दी से



डॉक्टर की सलाह लेने में ही भलाई है।

## पेट में गैस बनने की समस्या

बार-बार गैस होनी की परेशानी शरीर के स्वस्थ ना होने की ओर संकेत करती है। इसकी वजह अलग-अलग खाने-पीने की चीजें हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि आप एक्सपर्ट्स की सलाह लेकर अपनी डेली डाइट में बदलाव करें।

## यूरीन का रंग बदलना

हमारे यूरीन का रंग भी सेहत से जुड़ी समस्याओं के बारे में बताते हैं। ऐसे में अगर आपका यूरीन का रंग बहुत गाढ़ा और इससे अधिक बदबू आए तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।



# घर पर इस तरीके से उगाएं हींग का पौधा

## ध्यान रखें ये खास बातें

हींग हमारे भारतीय घरों में उपयोग होने वाला बहुत ही खास मसाला है। यह एक ऐसा मसाला है जो अपने तेज गंध और खास स्वाद के लिए जाना जाता है। यही वजह है कि यह हर भारतीय घर में इस्तेमाल होता है और इससे भी खास बात यह कि अब हमें हींग बाहर के देशों यानी कि ईरान, अफ़ग़ानिस्तान और उज़्बेकिस्तान जैसे देशों से नहीं आती है। हींग की खेती अब खुद हमारे देश में होती है। एक सवाल रहता है कि हींग का पौधा कहाँ मिलेगा? आप आसानी से ऑनलाइन इसे मंगवा सकते हैं। अगर आप इसे पहली बार लगा रहे हैं, तो इन बातों का खास ख्याल रखें।

### भारत में भी हो रही अब हींग की पैदावार

हींग की खेती के लिए भारत में तमाम संस्थान प्रयास कर रहे हैं। लेकिन सामान्य तौर पर हींग की खेती करना आसान नहीं है।



क्योंकि हींग की के अनुकूल वातावरण हमारे देश में बहुत मुश्किल से मिल पता है। इस पौधे के लिए ठंडे और शुष्क वातावरण की आवश्यकता होती है। हींग के पौधे घर पर गमले में भी लगाए जा सकते हैं। यह थोड़ी सी जानकारी और देखभाल से अच्छी तरह से उग आता है।

### पौधा कैसे लगायें

हींग के पौधे को लगाना और इसकी देखभाल दोनों ही आसान है। एक बात का सदैव ख्याल रखें कि इसको अधिक पानी की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि यह पौधा सिर्फ नमी में पनप जाता है। इसलिए इसकी मिट्टी अधिक गीली नहीं बल्कि ऐसी होनी चाहिए जिसमें पानी आसानी से ड्रेन हो जाए। जिसके लिए आप अपने गार्डन की मिट्टी में रेत आदि मिक्स कर सकते हैं। जिससे मिट्टी की पानी सोखने की क्षमता बढ़ जायेगी।

### कोकोपीट है उपयोगी

हींग के पौधों के लिए मिट्टी की बजाय कोकोपीट ज़्यादा



उपयोगी माना जाता है। यदि आप अपने पौधे के लिए कोकोपीट का इस्तेमाल कर रहे हैं तो आपको मिट्टी में मिक्स कर लेना चाहिए। कोकोपीट की जलधारण क्षमता अच्छी होती है जिससे पानी थोड़ी देर रुक जाएगा और हींग की जड़ों में नमी रहेगी। पौधे को लाते ही दूसरी जगह शिफ्ट करने से बचे। कोशिश करें कि उसे बड़े गमले में ही रहने दें। एक बार जब मिट्टी सूख जाये तो शिफ्ट कर दें।

### ठंडी जगह पर लगायें

हींग के पौधे को बहुत कम धूप और पानी की आवश्यकता होती है। इसीलिए, इस पौधे को लोग तेज धूप वाली जगह पर रखने की बजाय ऐसी जगह पर रखते हैं जहां छाया हो और सनलाइट पहुँचती रहे। इस बात का विशेष तौर पर ख्याल रखना है कि यह ठंडी जगह पर लगाया जाता है। तेज धूप की वजह से आपका पौधा खराब हो सकता है इसलिए, इसे धूप वाली जगह पर ना लगाए।

### सर्दियों में लगाएं

सर्दियों में हींग का पौधा लगाने सबसे अच्छा माना गया है। यह मौसम इस पौधे के लिए बहुत ही अनुकूल होता है। इस दौरान 30 डिग्री सेल्सियस से ऊपर तापमान नहीं जाता है। जिसकी वजह से गर्मी की वजह से पौधे के खराब होने की समस्या बिल्कुल ही खत्म हो जाती है। पौधा लगाने के बाद अधिक छेड़छाड़ ना करे अन्यथा यह खराब हो जाते हैं। इस पौधे को आप भी यदि लगाते हैं तो इन बातों का विशेष ध्यान दें।



# नेचर के साथ डेट प्लान करने के हैं कई फायदे

प्रकृति और मानव का अस्तित्व तब से है जब से पृथ्वी है। मानव का प्रकृति से अटूट सम्बन्ध है, जो उसके जीवन का अभिन्न आधार है। ये प्रकृति न सिर्फ मनुष्य को साधन मुहैया कराकर उसके जीवन यापन का आधार बनती है बल्कि उसके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की भी जरूरत है। आजकल की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग न सिर्फ तन से बल्कि मन से भी थक रहे हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप थोड़ा समय खुद को दें। मन और तन की शान्ति के लिए आप प्रकृति के साथ डेट का प्लान करें।

नेचर के साथ बिताया गया ये वक़्त आपको न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक तौर पर भी स्वस्थ और फ्रेश बनाएगा। इसलिए इस बार किसी और के साथ नहीं बल्कि प्रकृति के साथ डेट करें। इस लेख में हम आपको पेड़-पौधों, जंगल, पहाड़ और नदियों के करीब बिताए गए पलों के फायदे के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपके थके हुए तंग और मन को फायदा पहुंचाएंगे।

## नेचर के साथ डेट के फायदे

प्रकृति के बीच रहकर न सिर्फ हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं बल्कि अपने आप को अंदर से जान पाते हैं। प्रकृति का शांत वातावरण, नदियों की कलकलाहट, पक्षियों की चहचहाहट और हवाओं का रुख आपके एक नयी ताजगी पैदा करता है। कई स्टडी में भी साबित हो चुका है कि बार-बार प्रकृति के करीब जाने से मनुष्य में कई बिमारियों का इलाज होता है और कई बिमारियों का खतरा भी कम होता है।

## शारीरिक लाभ

बेहतर सांस: शहरों में बढ़ते प्रदूषण के कारण आजकल लोगों में सांस संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में समय-समय पर प्रकृति के बीच समय बिताने से आपका श्वसन प्रणाली बेहतर होती है। हरी-भरी जगहों पर ज्यादा समय बिताने से आपको श्वसन संबंधी समस्याओं का जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

बेहतर होती है नींद: शरीर में आधी बीमारियां ठीक तरह से नींद पूरी नहीं होने के कारण होती हैं। सूरज की रोशनी के संपर्क में आने से आपकी नींद की गुणवत्ता और आराम में सुधार होता है। इसलिए रोजाना कुछ समय के लिए धूप के संपर्क में जरूर आएँ।

प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाए: प्रकृति से दूर रहने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली भी प्रभावित होती है। ऐसे में जंगलों और प्रकृति के संपर्क में आने से हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।



## मानसिक लाभ

**तनाव में कमी:** जंगलों में सुबह का वातावरण और पक्षियों की चहचहाहट आपको तनाव से राहत दिलाकर मन में एक शांति का भाव पैदा करती है। साथ ही नकारात्मक विचार सकारात्मक विचार में बदलने लगते हैं।

**डिप्रेशन से छुटकारा:** प्रकृति के बीच रहकर मैडिटेशन करने से डिप्रेशन से लड़ने में मदद मिलती है। जंगलों में कुछ समय बिताने से आपका दिमाग रिलैक्स होता है और आप बहुत ज्यादा सोचने से बच पाते हैं।

**मूड स्विंग:** चिड़चिड़ेपन और मूड स्विंग से जूझने वाले लोगों को प्रकृति के बीच रहना चाहिए।

समय-समय पर नेचर के करीब जाने और पेड़-पौधों से बातें करने से आपको बहुत फायदा मिलता है। इसलिए इस बार किसी दोस्त या पार्टनर के साथ नहीं बल्कि नेचर के साथ डेट प्लान करें।

# जंकफूड करता है बच्चों के दांत खराब पेरेंट्स जान लें इसके नुकसान

भाग-दौड़ भरी जिंदगी में बड़ों से लेकर बच्चों में फास्टफूड या जंकफूड के सेवन का चलन बढ़ा है। ज्यादातर बच्चे पिज्जा, बर्गर, मैगी, चाऊमीन और कोल्डिंग्स जैसे फास्ट फूड खाना-पीना ज्यादा पसंद करते हैं। इन खाद्य पदार्थों का बच्चों के स्वास्थ्य और खास तौर पर उनके दांतों पर बुरा असर पड़ता है। आइए आपको बताएं, बच्चों के दांतों की देखभाल के लिए एक्सपर्ट्स क्या कहते हैं-

## बचपन से ही ध्यान देना जरूरी

बच्चे के शुगर और साल्ट के इनटेक पर बचपन से ही ध्यान देना जरूरी है। अगर हम आंकड़ों की बात करें तो एक साल में राजधानी के तीन बड़े सरकारी अस्पताल एम्स, जेपी और हमीदिया में पांच साल तक के दस हजार से अधिक बच्चे ऐसे पहुंचे हैं जिनकी बीमारी का कारण चीनी नमक है।

## टाइप-1 डायबिटीज के पांच हजार केस

ओपीडी में आने वाले 14 साल से कम उम्र के बच्चों में टाइप-1 डायबिटीज के पांच हजार केस हैं और हर साल इस तरह के करीब सौ नए डायबिटीज केस बढ़ रहे हैं। बच्चों में सबसे ज्यादा टाइप-1 डायबिटीज हो रही है जबकि वयस्कों में टाइप-2 डायबिटीज बढ़ रही है।

## टाइप-1 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा

शिशु रोग विशेषज्ञों की मानें तो लगातार चीनी खाने से ब्लड शुगर मैनेजमेंट प्रभावित होता है और इससे बच्चों में टाइप-1 डायबिटीज का रिस्क बढ़ जाता है। वहीं नमक और



ज्यादा मीठा बच्चों की किडनी, आंखों और ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर रहा है।

## ज्यादा चीनी और नमक खाने से आंखों-पाचन पर असर

कार्डियोलॉजी डिपार्टमेंट के नोडल अधिकारी डा. अजय शर्मा नग बताया कि 4 से 6 साल के बच्चों को एक दिन में 19 ग्राम से ज्यादा चीनी नहीं खानी चाहिए। अगर बच्चा इससे ज्यादा चीनी या नमक खाता है तो उसकी आंखें खराब हो सकती हैं और किडनी पर भी असर पड़ता है। ज्यादा चीनी या

नमक वाला फूड खाने से बच्चे को डाइजेशन, हाइपरटेंशन और अस्थिमा की समस्याएं होने लगती हैं।

## 'नेकेड कैलोरी' होती है

शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर राजेश टिक्कस का कहना है कि सफेद चीनी में 'नेकेड कैलोरी' होती है।

इससे एनर्जी तो मिल जाती है लेकिन पोषण नहीं मिलता। बच्चों के लिए इसका बेहतर विकल्प गुड़ या ब्राउन शुगर हो सकते हैं जिनमें एंटी ऑक्सिडेंट गुण और पोषक तत्व होते हैं।

## ज्यादा नहीं दें गुड़

गुड़ में क्रोमियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज और जिंक जैसे खनिज होते हैं। जबकि ब्राउन शुगर में क्लोरीन, आयरन, पोटेशियम और सोडियम होता है। लेकिन ये भी बच्चे को एक साल से पहले और जरूरत से ज्यादा नहीं दिए जाने चाहिए।





# भारत में देखना है फ्रांस तो चले आइए पुदुचेरी

यहां एक ही जगह रहते हैं 50 से ज्यादा देशों के लोग

## भारत का फ्रांस है 'पुदुचेरी', नेचर से लेकर एडवेंचर तक एक ही जगह पर आपको मिलेगा सब

कभी फ्रांसीसी औपनिवेशिक बस्ती रहा पांडिचेरी आपने आप में अनोखा है। यहां की वास्तुकला, समुद्र, खूबसूरत बैकवाटर, हरियाली, क्रियोल डिशेज और शानदार मौसम आपका मन मोह लेगा। प्रकृति का आनंद लेने के साथ ही आप यहां कई एडवेंचर स्पोर्ट्स भी कर सकते हैं।

अगर आप भारत में ही फ्रांस की झलक देखना चाहते हैं तो दक्षिण भारत का शहर पांडिचेरी आपको जरूर जाना चाहिए। इसे आप भारत का फ्रांस भी कह सकते हैं। कभी फ्रांसीसी औपनिवेशिक बस्ती रहा यह शहर आपने आप में अनोखा है। यहां की वास्तुकला, समुद्र, खूबसूरत बैकवाटर, हरियाली, क्रियोल डिशेज और शानदार मौसम आपका मन मोह लेगा। प्रकृति का आनंद लेने के साथ ही आप यहां कई एडवेंचर स्पोर्ट्स भी कर सकते हैं। कुल मिलाकर पांडिचेरी एक शानदार टूरिस्ट प्लेस है, जहां आपको कम से कम एक बार तो जरूर जाना चाहिए। अगर आप भी इस खूबसूरत शहर को देखने के लिए जाना चाहते हैं, तो चलिए जान लेते हैं यहां के मशहूर पर्यटक स्थलों के बारे में।

**ऑरोविले** - ऑरोविले पुदुचेरी के बाहरी इलाके में बसी एक टाउनशिप है। यह एक इंटरनेशनल टाउनशिप है, जहां 50 से भी ज्यादा देशों के लोग एक साथ रहते हैं। कई संस्कृतियों के संगम की प्रतीक इस टाउनशिप को 1968 में अरविंदो की शिष्या मीरा अल्फासा ने स्थापित किया था। ध्यान, योग, आयुर्वेद जैसी चिकित्सा पद्धतियां यहां की खासियत हैं। यहां बना मातृ मंदिर जाना न भूलें, यह 12 गार्डन्स से घिरा एक मंदिर है, जहां जाकर आप आत्मिक शांति महसूस करते हैं।

**बेसिलिका ऑफ द सेक्रेड हार्ट ऑफ जीसस** - यह एक प्राचीन कैथोलिक चर्च है, जो साउथ बुलेवार्ड स्ट्रीट में स्थित है। इस चर्च के अंदर की शांति और बाहर की वास्तुकला दोनों ही अद्भुत हैं। इस चर्च पर शानदार नक्काशी की गई है। इसके नुकीले मेहराब, रंगीन कांच की खिड़कियां, संतों की मूर्तियां आदि इसे आकर्षक बनाते हैं।

**अरविंद आश्रम** - अरविंद आश्रम दुनियाभर में मशहूर है। यहां आकर आप जीवन के सार को समझ सकते हैं। यह योग, ध्यान, संस्कृति का अनोखा 'आश्रम' है। यहां योग क्लासेज के साथ ही कई कार्यशालाएं और सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं। इस आश्रम को महान दार्शनिक, योग और आध्यात्मिक नेता अरविंदो घोष और मीरा अल्फासा ने 1926 में स्थापित किया था।



**प्रोमेनेड बीच** - प्रोमेनेड बीच को पुदुचेरी बीच और रॉक बीच भी कहा जाता है। यह बीच आपके दिल को सुकून देने वाला है। सुनहरी रेत, समुद्र की लहरें और ठंडी हवाएं आपके सारे तनाव को दूर ले जाएंगी। यहां आप कई एक्टिविटी कर सकते हैं। यहां का सनराइज और सनसेट दोनों की अद्भुत नजारों से भरे हैं। यहां आकर आप एक अलग एनर्जी महसूस करेंगे।

**एंग्लीज़ डी नोट्रे डेम डेस एंजेस** - यह चर्च फ्रांस के लूईस में बने बेसिलिका से काफी मिलता-जुलता है। इसे आवर लेडी ऑफ एंजल्स चर्च भी कहा जाता है। यह पांडिचेरी के सबसे पुराने चर्चों में से एक है। व्हाइट टाउन में बने इस चर्च में मदर मैरी और शिशु यीशु की जीवंत मूर्तियां हैं। यहां फ्रेंच, इंग्लिश और तमिल परिवार प्रेयर के लिए आते हैं।

**राज निवास** - यह शानदार भव्य भवन कभी फ्रांसीसी गवर्नर का निवास हुआ करता था। यही कारण है कि इस भवन की वास्तुकला फ्रांस से प्रभावित नजर आती है। विशाल लॉन, भव्य गलियारे, शाही मेहराब सभी अद्भुत लगते हैं। यह भव्य निवास आपको प्राचीन काल का वैभव दिखाएगा।

**इमैकुलेट कॉन्सेप्शन कैथेड्रल** - इमैकुलेट कॉन्सेप्शन कैथेड्रल देखकर आपको फ्रेंच स्थापत्य शैली याद आ जाएगी। 17वीं शताब्दी के अंत में बनाए गए इस कैथेड्रल को फ्रांसीसी मिशनरियों ने बनवाया था। इस ऊंची इमारत, रंगीन कांच से सजी खिड़कियां और संतों की सुंदर मूर्तियां पर्यटकों को आकर्षित करती हैं।

**श्री वेदपुरीश्वर मंदिर** - चर्च के साथ ही पुदुचेरी में कई भव्य मंदिर भी हैं। इन्हीं में से एक है श्री वेदपुरीश्वर मंदिर। द्रविड़ शैली में बने इस मंदिर की बनावट देखने लायक है। इस प्राचीन मंदिर की नक्काशी, मूर्तियां, सात राजगोपुरम आपको आश्चर्यचकित कर देंगे। मंदिर के गर्भगृह में पीठासीन देवता वेदपुरीश्वर स्थानीय लोगों के आस्था के प्रतीक हैं।

# आजादी के बाद शिक्षा-दीक्षा के तौर-तरीकों में कितना हुआ बदलाव?

देश में अगर लोकसभा को मजबूत करना है तो लोगों का शिक्षित होना बहुत जरूरी है। नई एजुकेशन पॉलिसी के जरिए बिना कोचिंग और ट्यूशन के छात्रों को ट्रेड करने की तैयारी चल रही है। आज स्टूडेंट्स के पास करियर बनाने के लिए कई विकल्प खुले हैं।

लोकतंत्र लोगों से हैं और लोगों के लिए है। इसलिए भारत एक सोच में बात देश के आम लोगों से जुड़े एक बहुत गंभीर मुद्दे की। किसी मुल्क में लोकतंत्र को मजबूत और कामयाब बनाने में सबसे अहम किरदार निभाते हैं- वहां के शिक्षित और विवेकशील नागरिक। लोगों को शिक्षित करने की जिम्मेदारी सरकार और समाज की है। नई शिक्षा नीति के जरिए किस तरह छात्रों को ट्रेड करने की तैयारी है, जिससे कोचिंग या ट्यूशन की जरूरत ही न पड़े।

## नई शिक्षा नीति में प्राचीन गुरुकुल और

### आधुनिक शिक्षा का संगम

छात्रों के पास इंजीनियर और डॉक्टर बनने के अलावा दूसरे करियर ऑप्शन किस तरह से खुल रहे हैं? क्यों कहा जा रहा है कि नई शिक्षा नीति में प्राचीन गुरुकुल और आधुनिक शिक्षा प्रणाली का संगम है। ऐसे में ये समझना और जानना जरूरी है कि प्राचीन काल में जिस भारत को विश्व गुरु कहा जाता था। वहां छात्रों को किस तरह से ट्रेड किया जाता था? हम आपको बताने की कोशिश करेंगे कि हजारों साल से भारत किस शिक्षा पद्धति के जरिए आगे बढ़ता रहा। उसमें समय के साथ किस तरह के बदलाव आते रहे हैं और सही मायनों में शिक्षा का मकसद क्या रहा है? किस तरह से भारत की शिक्षा प्रणाली हाड़-मांस के एक जीव को विवेकशील इंसान, जिम्मेदार और सभ्य नागरिक बनाती रही है? मानव शरीर को किस तरह से नया मायने देती रही है- गुरुकुल से 21वीं शताब्दी के पहले तक हमारे यहां पढ़ाई का सिस्टम किस तरह काम करता था? ऐसे सभी सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे अपने खास कार्यक्रम भारत में शिक्षा का 'कालचक्र' में।

### क्या था गुरुकुल का मकसद?

हजारों साल से मानव सभ्यता को आगे बढ़ाने में शिक्षा ड्राइविंग सीट पर रही है और शिक्षक यानी गुरु पथ-प्रदर्शक की



भूमिका में। वेद-पुराण इशारा करते हैं कि प्राचीन भारत में शिक्षा की गुरुकुल प्रणाली थी। जिसमें छात्र माता-पिता से दूर प्रकृति की गोद में शिक्षा-दीक्षा हासिल करते थे। शास्त्र, शस्त्र और जिंदगी की व्यवहारिक चुनौतियों से निपटने का हुनर गुरु के आश्रमों में सिखाया जाता था। उस दौर में छात्रों को अपनी जीवनचर्या के लिए भिक्षाटन भी करना पड़ता था। जिसका एक मकसद होता था छात्रों के भीतर से अहंकार का खात्मा करना। त्याग और मानवीय गुणों को शिष्यों में कूट-कूट कर भरना। प्राचीन भारत में शिक्षा मूल्य आधारित यानी मूल्य आधारित थी। शुरुआती पढ़ाई सभी के लिए एक जैसी थी। इसे अगर आज की भाषा में कहें तो बहु-विषयक थी। मकसद था गुरुकुल में पढ़ने वाले छात्रों का संपूर्ण विकास।

### उत्तर वैदिक काल में महिलाएं भी होती थीं शिक्षित

प्राचीन भारत में गुरुओं के लिए मानव जीवन ही एक बड़ी प्रयोगशाला की तरह था और छात्रों को सांसारिक जीवन की चुनौतियों से निपटने का हुनर सीखना शिक्षा का उद्देश्य होता था। शिष्य गुरु के आश्रम में रहते हुए ही समाज में जाकर व्यवहारिक शिक्षा भी हासिल करता था। उसके बाद अपने ज्ञान को व्यवहारिकता की कसौटी पर मापता था। रामायण और महाभारत काल के गुरुकुल में शास्त्र के साथ सैन्य शिक्षा की प्रधानता दिखती है। उत्तर वैदिक काल में महिलाएं समाज का एक सभ्य, शिक्षित और सम्मानित हिस्सा हुआ करती थीं। पुरुषों की तरह ही उन्हें भी शिक्षा दी जाती थी। समयचक्र के साथ भारत के नक्शे पर तक्षशिला, नालंदा और विक्रमशिला जैसे शिक्षा के बड़े केंद्र चमकने लगे थे।

पूरी दुनिया ने जब यूनिवर्सिटी का नाम भी नहीं सुना था, उस दौर में भारत में व्यवस्थित उच्च शिक्षा के केंद्र के तौर पर यूनिवर्सिटी खुलने लगी थी। भारत में इस्लाम के कदम पड़ने के साथ शिक्षा का स्वरूप भी बदलने लगा। शुरुआती दौर में इस्लामिक शिक्षा का मकसद था धर्म का प्रचार-प्रसार। मतलब, मजहबी तालीम ड्राइविंग सीट पर थी। गुरुकुल की जगह मदरसों की तादाद तेजी से बढ़ने लगी। संस्कृत की जगह अरबी और फारसी में भी छात्रों को इल्म दिए जाने लगे। दिल्ली इस्लामिक शिक्षा के बड़े केंद्रों में से एक बन गया।



### मुगलों के दौर में भारत में पड़े थे अंग्रेजों के कदम

मुस्लिम शासकों के दौर में जिस तरह से इस्लामिक शिक्षा का प्रचार-प्रसार हुआ। वैसे में अरबी और फारसी के मेल से एक नई भाषा उर्दू का जन्म हुआ। मुगलों के दौर में ही अंग्रेजों के कदम भारत में पड़ चुके थे। अंग्रेज विशालकाय भारत पर पूरी तरह से कब्जा करने के प्लान पर दिमाग लगा रहे थे। ऐसे में ब्रिटेन से आई ईस्ट इंडिया कंपनी के अफसरों ने सबसे पहले भाषा के अंतर को पाटने का काम शुरू किया। अंग्रेजी सिखाने के लिए नए स्कूलों का जाल बिछाने का Idea सबसे पहले ईस्ट इंडिया कंपनी के ही एक अफसर चार्ल्स ग्रांट के दिमाग में आया। उसने शिक्षा के लिए अंग्रेजी माध्यम को सबसे बेहतर बताया। जिसे बाद में लॉर्ड मैकाले ने आगे बढ़ाया। भारतीयों पर भी अंग्रेजों का असर दिखा। यहां के संभ्रांत वर्ग के दिलों-दिमाग पर तेजी से अंग्रेजियत छाने लगी। आजादी तक अंग्रेजी मुल्क के सत्ता कुलीन यानी नौकरशाही, न्यायपालिका और शिक्षा की भाषा बन चुकी थी।

### आजादी के बाद भी अंग्रेजों के जमाने से चली आ रही शिक्षा व्यवस्था लागू है

आजादी के बाद भी अंग्रेजों के जमाने से चली आ रही शिक्षा व्यवस्था को मामूली फेरबदल के साथ जारी रखा गया। लेकिन, दुनिया के साथ कदमताल के लिए तकनीकी शिक्षा पर ध्यान दिया गया। इस कड़ी में 1950 के दशक में आईआईटी खोलने का सिलसिला शुरू हुआ। मकसद था- बेहतर इंजीनियर पैदा करना। वर्ल्ड क्लास डॉक्टर तैयार करने की सोच के साथ एआईआईएसएस खुला। कारोबार को नई ऊंचाई देने और मैनेजमेंट प्रोफेशनल्स पैदा करने के विचार ने आकार लिया तो साल 1961 में आईआईएमकलकत्ता और अहमदाबाद जैसे संस्थान खुले। लेकिन, शिक्षा के इन बड़े संस्थाओं में गिनती के

छात्रों की ही एंट्री हो सकती थी। देशभर के भीतर दिखने वाले ज्यादातर शिक्षण संस्थानों में पारंपरिक विषय ही पढ़ाए जाते थे यानी इतिहास, भूगोल, राजनीति शास्त्र, मनोविज्ञान, दर्शनशास्त्र, हिंदी, अंग्रेजी जैसे विषयों की पढ़ाई होती थी। छात्र दिलचस्पी के हिसाब से विषयों का चुनाव करते और तथ्यों को रटते और परीक्षा में चार या पांच सवालों के जवाब लिख कर पास हो जाते। ऐसे में साल 1964 में डॉ. डीएस कोठारी की अगुवाई में एक समिति बनी। इसी समिति की सिफारिशों के आधार पर 1968 में आजाद भारत की नई शिक्षा नीति आई। आजाद भारत की पहली शिक्षा नीति ने देश के युवाओं की सोच को नया आसमान और सपनों को नई उड़ान दी।

### राजीव गांधी की सरकार ने लाई थी नई शिक्षा नीति

मानवीय सरोकार और आदर्शवादी तत्वों को डॉक्टर कोठारी ने प्रमुखता से जगह दी। इससे विज्ञान-तकनीक में ऊंची डिग्री लेकर अंग्रेजी लिखने- बोलने और समझने वाले युवाओं की एक बड़ी तादाद ने विदेशों के लिए फ्लाइट पकड़ी। दुनिया तेजी से बदल रही थी। कंप्यूटर के इस्तेमाल को वक्त की जरूरत समझा जाने लगा। ऐसे में तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गांधी की सरकार नई शिक्षा नीति लेकर आई- 10+2+3 यानी 10वीं तक स्कूली शिक्षा, इसमें छात्रों को सभी विषयों की पढ़ाई करनी होती थी। उसके बाद दो साल का इंटरमीडिएट, जिसमें छात्रों को रुचि के हिसाब से विज्ञान, मानविकी या वाणिज्य चुनना होता था। उसके बाद इंजीनियरिंग, मेडिकल, बीएससी, बीकॉम या बीए करना होता था।

### जीवन में लगातार चलने वाली

#### प्रक्रिया है सीखना-सिखाना

वक्त के साथ समाज की जरूरतें बदलती रहती हैं। ऐसे में शिक्षा का तौर-तरीका और मकसद भी बदलता रहता है। कोई भी शिक्षा नीति 20-25 साल आगे की सोच के साथ तैयार की जाती है। ऐसे में जनरेटिव कृत्रिम बुद्धिमत्ता के दौर में इस बात का खासतौर से ध्यान रखना होगा कि शिक्षकों की सोच भी वक्त से 20-25 साल आगे की होनी चाहिए। छात्रों को इस तरह ट्रेंड किया जाना चाहिए, जिससे वो तकनीक का ज्यादा से ज्यादा फायदा उठा सकें। कोई व्यक्ति स्कूल-कॉलेज में अपने टीचर से सिर्फ एक चौथाई ज्ञान हासिल करता है। एक चौथाई ज्ञान खुद की सोचने, समस्याओं को सुलझाने की सतत प्रक्रिया के दौरान सीखता है। एक चौथाई ज्ञान टीम में काम करते हुए सीखता है। बाकी का एक चौथाई ज्ञान प्रैक्टिकल के दौरान हासिल करता है। मतलब, सीखना-सिखाना जीवन में लगातार चलने वाली एक प्रक्रिया है, जो हमेशा सीखने के लिए उत्सुक रखता है वो कामयाब और जो कॉलेज से पास आउट होने के बाद सीखने की प्रक्रिया को सुस्त बना देता है- पिछड़ता चला जाता है। ऐसे में सीखने और सिखाने की प्रक्रिया निरंतर जारी रहना जरूरी है।





**जहरीली  
हवा में भी  
स्वस्थ रहेंगे  
फेफड़े**

## रोज कर लें ये प्राणायाम

दिल्ली-एनसीआर में बढ़ता प्रदूषण चिंता का विषय बना हुआ है। जब एयर पॉल्यूशन बढ़ता है तो इसका सीधा असर हमारे फेफड़ों पर होता है। इससे आपको सांस से संबंधित कई समस्याओं से जूझना पड़ सकता है। इन समस्याओं से बचने के लिए सावधानी बरतना बेहद जरूरी है। बाहर निकलते वक्त मास्क तो लगाना ही चाहिए इसके साथ ही रोजाना अगर कुछ प्राणायाम किए जाए तो जहरीली हवा के बीच भी फेफड़ों को हेल्दी रखा जा सकता है। फेफड़ों में अगर थोड़ी सी भी परेशानी हो जाए तो सांस लेने में तकलीफ होने लगती है, क्योंकि लंग्स और रेस्पिरटरी सिस्टम के जरिए ही हम कार्बन डाइऑक्साइड को शरीर से बाहर निकालते हैं और ऑक्सीजन को अंदर खींचते हैं, लेकिन जब हवा ही प्रदूषित हो तो ऐसे में फेफड़ों को हेल्दी रखना एक चैलेंज है। फिलहाल जान लेते हैं कि कौन से प्राणायाम करना फेफड़ों के लिए फायदेमंद रहता है।

### अनुलोम-विलोम

अनुलोम-विलोम का रोजाना अभ्यास करने से फेफड़ों की स्ट्रेंथ के साथ ही कार्यक्षमता में भी सुधार होता है। इस प्राणायाम के माध्यम से ऑक्सीजन को अंदर खींचने के साथ कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकाला जाता है और ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर बनता है। जिन लोगों को सांस से संबंधित कोई समस्या है तो भी यह बेहद फायदेमंद है।

### भस्त्रिका प्राणायाम

सबसे पहले पालती मारकर गर्दन और रीढ़ को एकदम

सीधा करके सुखासन में बैठ जाएं। अब लंबी सांस अंदर खींचें और भीर तेजी से इसे बार छोड़ दें। इस क्रिया को एक बार में करीब दस बार दोहरा सकते हैं। फायदों की बात करें तो इससे गले संबंधित समस्याओं में आराम मिलता है, श्वसन तंत्र मजबूत बनता है और साथ ही ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

### कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति का रोजाना अभ्यास करना फेफड़ों के लिए बेहद फायदेमंद रहता है। इससे डाइजेस्टिव सिस्टम मजबूत बनने से लेकर श्वसन प्रणाली भी स्वस्थ रहती है और डायबिटीज के मरीजों के लिए भी यह काफी कारगर प्राणायाम माना गया है। यह प्राणायाम कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल को हेल्दी रखने में हेल्पफुल है।

### नाड़ी शोधन प्राणायाम

शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह अच्छा करने के लिए नाड़ी शोधन प्राणायाम बेहद कारगर माना जाता है। यह आपके सांसों की क्रिया को संतुलित करने में सहायक होता है, साथ ही इसे करने से स्ट्रेस लेवल कम होता है और रात को बेहतर नींद आती है।

### प्राणायाम के लिए सही समय

किसी भी एक्सरसाइज को करने के लिए सुबह या शाम का वक्त सही रहता है। वहीं अगर आपको प्राणायाम करना है तो प्रातः 5 बजे से लेकर 7 बजे तक का समय सबसे सही माना जाता है, क्योंकि इस वक्त वातावरण काफी शांत होता है और हवा भी साफ रहती है।



सबको एंटरटेन करके  
दिखाऊंगी।'

# यूट्यूब सनसनी शिवानी को कभी पागल कहते थे लोग मां ने गुस्से में मार दिया था चाकू



व्यक्ति यदि कुछ करने की ठान लें तो भगवान उसके दृढ़ संकल्प को पूरा कर ही देते हैं। गांव की छोरी शिवानी कुमार के साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ। सोशल मीडिया की दुनिया में खूब नाम कमा रही इस लड़की को कभी लोग पागल कहते थे, पर आज वह अपनी हिम्मत और हौसले के चलते पूरी दुनिया में छा गई है। तो चलिए आज आपको बताते हैं बिग बॉस ओटीटी 3 की कंटेस्टेंट बनी शिवानी कुमारी के संघर्ष की पूरी कहानी।

बिग बॉस के कंटेस्टेंट्स के तौर पर जब शिवानी कुमारी का नाम सामने आया तो हर कोई जानना चाहता है कि आखिर वह है कौन? बिग बॉस के प्रोमो रिलीज में शिवानी यह कहते सुनाई दी थी कि- आपने शहर की गोरी तो बहुत देखी होंगी, लेकिन अब गांव की देसी छोरी देखने की बारी है।

किसी ने कहा कि लड़की है, क्या कर पाएगी तो मैंने कहा कि हैलो, होल्ड माय कैमरा, 'बिग बॉस' के घर में

उत्तर प्रदेश के औरैया जिले के अरयारी गांव की रहने वाली शिवानी पेशे से सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हैं। वह गांव की मिट्टी साथ लेकर बिग बॉस के घर में पहुंची, ऐसे में अपना इतना बड़ा सपना पूरा होता देख वह अनिल कपूर के सामने रो पड़ी। इस दौरान उन्होंने बताया कि आज वो यूट्यूब की बदौलत इतने बड़े मंच पर पहुंची लेकिन एक समय ऐसा था जब वीडियो बनाने के चक्कर में उन्हें लोगों के ताने सुनने पड़ते थे। गांववालों ने उनकी मां को इस कदर भड़का दिया था कि कि वह अपनी बेटी के पेट में चाकू मार उनकी जान लेने लगी थी।

शिवानी ने बताया कि उनके पैदा होने पर परिवार में मातम छा गया था, क्योंकि वह लड़की नहीं लड़का चाहते थे। शिवानी के जन्म के एक साल बाद उनके पिता की मौत हो गई थी। वह कहती हैं कि पिता का प्यार क्या होता है यह मुझे नहीं पता। शिवानी ने जब पढ़ाई करने की इच्छा जताई तो उनकी मां ने मना कर दिया। उन्होंने घरों में काम किया, पैसा कमाया और अपनी पढ़ाई पूरी की।

शिवानी बताती हैं कि मैंने पढ़ाई के साथ-साथ मैंने वीडियो बनाने शुरू किए, तब वालों ने मुझे गंदी-गंदी गालियां दीं। गुस्से में मेरी मां घर छोड़कर रेलवे स्टेशन पर जाकर रहने लगी। फिर भी मैंने वीडियो बनाने जारी रखे। आज उनके इंस्टाग्राम पर 4 मिलियन फॉलोअर्स हैं। उनका यूट्यूब चैनल भी है, जिस पर उनके 2.24 मिलियन सब्सक्राइबर्स हैं। शिवानी अब इतनी पॉपुलर हो चुकी हैं कि उनसे मिलने एक्टर राजपाल यादव की बेटी भी उनके घर पहुंची थी। अब देखना यह है कि बिग बॉस के घर में वह क्या धमाल मचाती है।

# प्रेगनेंसी के बाद महिलाओं में आँखों की समस्या को न करें नजरअंदाज

प्रेगनेंसी के समय महिलाओं में कई प्रकार के हार्मोनल परिवर्तन होते रहते हैं, जिससे मानसिक और शारीरिक बदलाव कुछ न कुछ होते हैं। एक बदलाव आँखों की समस्या का होता है, जिसमें किसी-किसी महिला को धुंधला दिखाई पड़ता है या आँखों की रोशनी कम हो जाती है। पहले इसे समझना मुश्किल होता है, क्योंकि अधिकतर बढ़ती उम्र के साथ ही महिलाओं में आँखों की समस्या दिखाई पड़ती है, इसलिए गर्भावस्था में आँखों की रोशनी कम होने पर भी महिलाएं इग्नोर करती हैं। इससे बाद में आँखों की समस्या बढ़ जाती है।

## करवाएं जाँच धुंधलेपन की

मुंबई की अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल की नेत्र विशेषज्ञ, डॉ। पल्लवी बिष्टे का इस बारे में कहना है कि असल में गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण कुछ महिलाओं को आँखों की समस्या का सामना करना पड़ता है। हालाँकि यह बदलाव अधिकतर अस्थायी होता है, लेकिन कई बार ये गंभीर भी हो सकती है, इसलिए गर्भावस्था में महिलाओं को अपनी आँखों की सेहत का ख्याल रखना जरूरी है। नई माओं को आँखों से धुंधलापन दिखने पर तुरंत उसकी जाँच करवा लेना आवश्यक होता है।

## टिशूयूज में फ्लूइड की मात्रा का बढ़ना

विशेषज्ञों के अनुसार, गर्भावस्था या फिर प्रसव के बाद हार्मोन्स के कारण कई बार टिशूयूज में फ्लूइड की मात्रा बढ़ने से आँखों की पुतली का आकार बदल सकता है, जिससे महिला को ठीक से दिखाई नहीं पड़ती, आँखों में ड्राईनेस की समस्या भी हो सकती है। इसके अलावा आँखों का लाल होना, आँखों से पानी आना, जलन होना आदि कई समस्याएं हो सकती हैं। अगर किसी महिला को गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज की समस्या है, तो रेटिना में बदलाव होने की समस्या हो सकती है। इससे भी महिला को धुंधला दिखता है। यह समस्या अधिकतर महिलाओं को गर्भावस्था के दूसरी तिमाही में होती है। समय पर सही इलाज न मिलने पर गर्भावस्था के तीसरी तिमाही और प्रसव के बाद यह समस्या बढ़ सकती है।

## समस्या उच्च रक्तचाप की

इसके आगे डॉक्टर कहती है कि कुछ महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप की समस्या होती है। इसे प्रीक्लेम्पसिया कहा जाता है। इसमें गर्भवती महिला का ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ जाता है और किडनी असामान्य रूप से कार्य करने लगती है। जिसके कारण आँखों में धुंधलापन छा जाता है। इसलिए प्रेगनेंसी में महिलाओं को अपने ब्लड प्रेशर लेवल पर नजर रखनी चाहिए। इसके अलावा काफी कम महिलाओं को प्रसव के बाद पिट्यूटरी एडिनोमा की शिकायत होती है। इसमें महिलाओं के शरीर की पिट्यूटरी ग्रंथि में ट्यूमर विकसित होने लगती है, इससे शरीर में हार्मोन्स के स्राव की सामान्य क्रिया में रुकावट आती है जो कि प्रेगनेंसी के बाद आँखों से संबंधित समस्याओं का कारण बन सकती है।

## समस्या वाटर रिटेंशन की



गर्भावस्था में वाटर रिटेंशन यानी जल जमाव के कारण, कॉर्निया सूज जाता है और दृष्टि धुंधली हो जाती है। इसके अलावा गर्भावस्था में, आँसू का उत्पादन कम होता है और आँखों में सूखापन होता है। इसमें प्री-एक्लेम्पसिया या उच्च रक्तचाप से धुंधली दृष्टि, प्रकाश की चमक, फ्लोटर्स और यहां तक अस्थायी अंधापन भी हो सकता है। हालाँकि आँखों की अधिकांश समस्याएं अस्थायी होती हैं और गंभीर नहीं होती, लेकिन प्रसव के बाद में या पहले, आँखों में किसी भी लक्षण के नजर आने पर तुरंत नेत्र रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, जो निम्न है।

## लक्षण

किसी चीज का डबल दिखाई देना,

आँखों में दर्द होना,

आँखों में खुजली होना,

धुंधलापन या चक्कर का आना,

अक्षर को पढ़ने में कठिनाई महसूस करना,

आँखों पर दबाव महसूस होना,

प्रकाश में आते ही आँखों पर इसका प्रभाव पड़ना आदि कई हैं।

आँखों की समस्या का ध्यान

आँखों में समस्या दिखाई दे, तो तुरंत विशेषज्ञ की सलाह से आईड्रॉप का इस्तेमाल करें,

अगर यह समस्या पिट्यूटरी ग्रंथि के कारण हो रही है, तो

डॉक्टर इसके लिए एस्ट्रोजन हार्मोन के विकास के कारण

होने वाले ट्यूमर को रोकने की दवाई का देना,

वजन पर नियंत्रण रखना और अपना ब्लडप्रेशर को एक

नियमित अंतराल पर चेक करवाते रहना,

शुगर लेवल पर अधिक ध्यान देना, ताकि जेस्टेशनल

डायबिटीज से बचाव हो सके।

इसलिए अचानक नजर में धुंधलापन या डबल दिखने

लगे, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लेकर दवाई लेना

आवश्यक है, ताकि समय रहते आँखों का

इलाज कर लिया जाय।



# कैसे करें कैल्सियम की कमी पूरी

**मजबूत शरीर की नींव रखने में कैल्सियम की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। इसकी कमी को पूरा करें कुछ इस तरह।**

एक ताजा अध्ययन के अनुसार 14 से 17 साल के आयुवर्ग की लगभग 20% लड़कियों में कैल्सियम की कमी पाई गई है, जबकि पहले इतनी ज्यादा मात्रा में कैल्सियम की कमी केवल प्रेगनैट और उम्रदराज महिलाओं में ही पाई जाती थी।

इस की वजह आज की बिगड़ती जीवनशैली है। आजकल लोग तेजी से पैकेट फूड पर निर्भर होते जा रहे हैं जिस के कारण उन के शरीर को संतुलित भोजन नहीं मिल पा रहा।

महिलाएं अपने पति और बच्चों की सेहत का तो भरपूर खयाल रखती हैं, मगर अकसर अपनी फिटनेस के प्रति लापरवाह हो जाती हैं। अच्छे स्वास्थ्य और मजबूत शरीर के लिए कैल्सियम बेहद जरूरी है। इस से हड्डियों और दांतों को मजबूती मिलती है।

हमारी हड्डियों का 70% हिस्सा कैल्सियम फॉस्फेट से बना होता है। यही कारण है कि कैल्सियम हड्डियों और दांतों की अच्छी सेहत के लिए सब से जरूरी होता है।

पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को कैल्सियम की अधिक जरूरत होती है। उन के शरीर में 1000 से 1200 एमएल कैल्सियम होना चाहिए वरना इस की कमी से कई तरह की शारीरिक परेशानियां होने लगती हैं।

कैल्सियम तंदुरुस्त दिल, मसल्स की फिटनेस, दांतों, नाखूनों और हड्डियों की मजबूती के लिए जिम्मेदार होता है। इस की कमी से बारबार फ्रैक्चर होना ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा, संवेदनशून्यता, पूरे बदन में दर्द, मांसपेशियों में मरोड़ होना, थकावट, दिल की धड़कन बढ़ना, मासिकधर्म में अधिक दर्द होना, बालों का झड़ना जैसी समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

ऐसे में यह जरूरी है कि कैल्सियम की पूर्ति अपनी डाइट से करें न कि सप्लीमेंट्स के जरिए।

महिलाओं में कैल्सियम की कमी के कारण



मेनोपौज की उम्र यानी 45 से 50 वर्ष की महिलाओं में अकसर यह कैल्सियम की कमी सब से अधिक होती है क्योंकि इस उम्र में फीमेल हारमोन एस्ट्रोजन का स्तर गिरने लगता है, जबकि यह कैल्सियम, मैटाबोलिज्म में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**हारमोनल परिवर्तन:** कैल्सियम रिच डाइट की कमी खासकर डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे दूध, दही आदि न खाना।

**हारमोनल परिवर्तन:** डिऑर्डर  
**हाइपोथायरायडिज्म:** इस स्थिति में शरीर में पर्याप्त मात्रा थायराइड का उत्पादन नहीं होता जो ब्लड में कैल्सियम लैवल कंट्रोल करता है।

महिलाओं का ज्यादातर समय किचन में बीतता है, मगर वे यह नहीं जानती कि किचन में ही ऐसी बहुत सी सामग्री उपलब्ध हैं जो उन के शरीर में कैल्सियम की कमी दूर कर सकती है। इस के सेवन से उन्हें ऊपर से कैल्सियम सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत नहीं पड़ती।

**रागी:** रागी में काफी मात्रा में कैल्सियम होता है। 100 ग्राम रागी में करीब 370 मिलीग्राम कैल्सियम पाया जाता है।

सोयाबीन: सोयाबीन में भी पर्याप्त मात्रा में कैल्सियम मौजूद होता है। 100 ग्राम

सोयाबीन में करीब 175 मिलीग्राम कैल्सियम होता है।

**पालक:** पालक देख कर नाकमुंह सिकोड़ने वाली महिलाओं के लिए यह जानना जरूरी है कि 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्सियम पाया जाता है।

इस के प्रयोग से पहले इसे कम से कम 1 मिनट जरूर उबालें ताकि इस में मौजूद ऑक्सैलिक एसिड का सैंड्रेशन घट जाता है, जो कैल्सियम ऑब्जर्वेशन के लिए जरूरी होता है।

हाल ही में किए गए अध्ययन के अनुसार कोकोनट ऑयल का प्रयोग कर बोन डेंसिटी के लौस को रोक सकते हैं, साथ ही यह शरीर में कैल्सियम के अवशोषण में भी मदद करता है।

**धूप सेंकना:** भोजन ही नहीं बल्कि सुबह की धूप सेंकना जरूरी है, क्योंकि इस में मौजूद विटामिन डी कैल्सियम अवशोषण के लिए जरूरी होता है। विटामिन डी खून में कैल्सियम के स्तर को नियंत्रण करने के लिए जिम्मेदार होता है। इस का सेवन शरीर में कैल्सियम अवशोषित करने की क्षमता को बढ़ाता है और हड्डी टूटने का खतरा कम होता है।

# भूखे रहने से नहीं, खाने से होगा पेट कम

क्या आप भी बढ़ते वजन, निकलते पेट और कमरा रूपी कमर से परेशान हैं? क्या आप भी अपने पुराने फिगर को मिस कर रही हैं?

क्या आप भी बढ़ते वजन, निकलते पेट और कमरा रूपी कमर से परेशान हैं? क्या आप भी अपने पुराने फिगर को मिस कर रही हैं? मोटापा आज के समय की एक बहुत बड़ी समस्या है. यह सिर्फ वयस्कों की ही समस्या नहीं है पर बच्चों और टीनेजर में भी मोटापा फैल रहा है.

मोटापे को कंट्रोल करने के लिए, सबसे पहले आपको अपने डाइट पर नजर रखनी होगी. कुछ महिलायें ये समझती हैं कि मोटापे को नियंत्रित करने के लिए खाना बंद कर देना चाहिए. डाइटिंग का मतलब भूखे रहना नहीं होता है. इसके साथ ही रेगुलर एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है. डाइटिशियन की मांनें तो सही समय पर सही डाइट से आप अपना वजन कम कर सकती हैं. वजन कम करने के लिए सही मात्रा में



वजन घटाने के  
लिए ब्रेकफास्ट

फल सब्जियां लेना बहुत जरूरी है. फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन और फाइबर होता है. इससे आपकी इम्युनिटी भी बढ़ती है. इन फलों को खाकर आप मोटापा कम कर सकती हैं:

## 1. सेब

सेब प्रोपर डाएजेशन के लिए बहुत फायदेमंद हैं. सेब खाने से आपकी भूख भी कंट्रोल में रहती है. सेब लाल और हरे दोनों ही रंगों में पाया जाता है. सेब में कई विटामिन और मिनरल होते हैं. इसमें भरपूर फाइबर भी पाया जाता है.

## 2. चेरी

चेरी भी वजन कम करने बहुत कारगर है. खाली पेट चेरी खाना स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है.

## 3. स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी न सिर्फ आपके एक्सेस फैट को कंट्रोल करता है बल्कि आपकी खूबसूरती को भी निखारता है. प्रतिदिन 5-6 स्ट्रॉबेरी खाना आपको अंदर से फिट और बाहर से कुदरती निखार देगा.



# आईब्रोज से दें चेहरे को नया लुक



मेकअप में आईब्रोज का सही आकार आप की उम्र को 5 साल तक कम कर सकता है. जानिए, चेहरे की बनावट के अनुसार कैसी होनी चाहिए आईब्रोज..

चेहरे को आकर्षक बनाने में आईब्रोज की मुख्य भूमिका होती है. अगर आईब्रोज की सही तरीके से ग्रूमिंग न हो या उन का शेप सही न हो, तो चेहरे की सुंदरता कम हो जाती है.

वैसे हर इन्सान की आईब्रोज आमतौर पर उस के चेहरे की बनावट के अनुसार होती हैं. जैसे किसी की मोटी तो किसी की पतली आईब्रोज की शेप ठीक कराने के लिए अधिकतर महिलाएं पार्लर जाती हैं. पर वहां सही शेप न बनने पर सिर्फ चेहरा ही नहीं चेहरे के भाव भी बदल जाते हैं, इसलिए हमेशा अच्छे ब्यूटीपार्लर में ही जा कर आईब्रोज की ग्रूमिंग करानी चाहिए.

इस के बारे में ओरिफ्लेम की ब्यूटी ऐंड मेकअप एक्सपर्ट आकृति कोचर बताती हैं कि कोई भी मेकअप ट्रेंड फिल्मों से आता है. पहले हीरोइनें पतली आईब्रोज रखा करती थीं, इसलिए उस का ट्रेंड चला. अभी बुशी आईब्रोज का फैशन पिछले कुछ सालों से चल रहा है. मेकअप में आईब्रोज का सही आकार आप की उम्र को 5 साल तक कम कर सकता है और आईब्रोज को वैसे तो आर्क शेप में होनी चाहिए पर वह शेप भी हर महिला के चेहरे के अनुसार अलगअलग रखा जाता है. जैसे अभिनेत्री ऐश्वर्या राय बच्चन का चेहरा बहुत शार्प

है, इसलिए उन पर पारंपरिक हाई आईब्रोज वाला आर्क शेप अच्छा लगता है, तो अभिनेत्री काजोल की आईब्रोज जुड़ी हुई हैं पर वे उन की आंखों की खूबसूरती बढ़ाती हैं. कुल मिला कर बात यही है कि चेहरे के अनुरूप सही तरीके से ग्रूमिंग की गई आईब्रोज हर किसी के फीचर को उभारती हैं और नया लुक देती हैं. फिर चाहे वे रानी मुखर्जी हों, कैटरिना या दीपिका. सब की आईब्रोज उन के चेहरे को सुंदर बनाती हैं.



## घर पर खुद के लिए क्लींजर कैसे बना सकती हैं

1. मुंहासों से मुक्ति पाने के लिए अन्नानास एक सबसे अच्छा क्लींजर है। आप चाहें तो इसका रस या फिर इसके गूदे को अपने चेहरे पर 3-5 मिनट तक रगड़ सकती हैं। इसको स्क्रब के तौर पर यूज करना हो तो इसमें बेकिंग सोडा मिला कर 4-5 मिनट तक रगड़ कर चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इसको लगाने से पहले इसका अपनी त्वचा पर एक टेस्ट जरूर कर लें।
2. शहद एक आमकिस्मका क्लींजर है जो रोम छिद्र को खोलता है। अपने चेहरे पर दूध और शहद मिला कर लगाएं इससे फायदा होगा। पिंपल हटाने के लिए आप चेहरे पर शहद और नींबू मिला कर लगा सकती हैं।
3. दही और स्ट्राबेरी का पेस्ट बनाएं और उसे चेहरे पर 15 मिनट तक रहने दें। सबसे पहले इसको दूध से धोएं और उसके बाद पानी से। इसको लगाने से त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं और पिंपल होने के कम चांस होते हैं।
4. बेकिंग सोडा एक प्राकृतिक फेस स्क्रब होता है। आप इसको पानी के साथ मिला कर अपने मुंह और गर्दन में लगाएं जिससे कि मुंहासों से मुक्ति मिल सके। इस स्क्रब को 2 मिनट तक चेहरे पर रगड़ें और मुंह धुल कर कोई क्रीम लगा लें जिससे त्वचा ड्राय न पड़े।



# मानसून में जा रहे हैं केरल इन जगहों पर जरूर जाएं



भारत के अधिकतर राज्य में मानसून का आगमन हो चुका है। मानसून के आते ही लोगों को गर्मी से राहत मिल जाती है। इस मौसम में अधिकतर लोग कहीं न कहीं घूमने का प्लान जरूर बनाते हैं। क्योंकि इस मौसम में चिलचिलाती धूप में झुलसने का डर नहीं रहता है और आप आसानी से अपनी ट्रिप का पूरा मजा ले पाते हैं। मानसून का मजा लेने के लिए आप देश की कई सारी खूबसूरत जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। वहीं ऐसा कहा भी जाता है कि अगर हिंदुस्तान एक नई नवेली दुल्हन है तो मानसून इसके माथे पर लगने वाली बिंदी है जो इसकी खूबसूरती में चार चांद लगा देती है। इस मौसम में देश के कुछ हिस्सों में हरियली दोगुनी हो जाती है जो इनकी सुंदरता को दोगुनी कर देती है। जुलाई का महीना ऐसा है जब इसके शुरूआती दिनों में ज्यादा बारिश नहीं होती है लेकिन मौसम सुहाना बना रहता है। जिसकी वजह से तेज गर्मी और धूप से लोगों को राहत मिल जाती है। ऐसे में मौसम का मजा दोगुना करने कई सारे लोग कहीं न कहीं घूम आने का प्लान जरूर करते हैं। लेकिन जुलाई के महीने में ज्यादा छुट्टी तो होती नहीं है लेकिन आप वीकेंड पर केरल की कुछ खूबसूरत जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं जिनकी प्राकृतिक सुंदरता पहली नजर में आपका मन मोह लेगी। वहीं इस मौसम में आप केरल की इन खूबसूरत जगहों को जरूर एक्सप्लोर करें।

## मुन्नार को करें एक्सप्लोर

अगर आप नेचर लवर हैं तो तो आपको मुन्नार जरूर एक्सप्लोर करना चाहिए। इस हिल स्टेशन की खूबसूरती देखकर आप वहीं के होकर रहना पसंद करेंगे। यहां पर इको प्वाइंट भी मौजूद है जहां आप कई तरह की स्पोर्ट्स एक्टिविटीज कर सकते हैं।

## वर्कला

वर्कला केरल का एक फेमस टूरिस्ट स्पॉट है, यहां पर आपको दूर दूर तक फैले हुए समुद्र और कई सारी खूबसूरत बीच भी देखने को मिल जाएंगे। मानसून के दिनों में यहां के पहाड़ों की खूबसूरती दोगुनी हो जाती है। अगर आप केरल जाने का प्लान कर रहे हैं तो वर्कला को एक्सप्लोर करना न भूलें।

## केरल के भव्य त्योहार

केरल में त्योहार एक वास्तविक आयोजन है। ये वो अवसर होते हैं जब केरल के सरल-सादे जीवन पर भव्यता, सुंदरता और उल्लास का रंग चढ़ कर बोलता है। ये त्योहार अधिकतर सुदूर इलाकों में मनाए जाते हैं और स्थानीय रिवाजों और परंपराओं के अनुसार अलग-अलग स्थान पर त्योहार की तिथि अलग-अलग हो सकती है। किसी फेस्टिवल के वक्त केरल जा रहे हैं तो आप इन त्योहारों में शामिल होने से पीछे न हटें।

## केरल का भोजन

सध्या केरल का जायकेदार भोजन है जिसे केले के पत्ते पर परोसा जाता है और इसमें पकवानों की संख्या 16 से 60 तक होती है। जब आप केरल में हों और इसका आनंद लेना चाहें तो अपने टूर ऑपरेटर्स से संपर्क करें और स्वाद भरे सध्या का आनंद लें!

## हाउसबोट का लें मजा

केरल में आप यहां के शांत बैकवाटर्स का आनंद ले सकते हैं। हाउसबोट्स के बारे में जानकारी और अपनी क्रूज की प्रीबुकिंग के लिए संबंधित डीटीपीसी से संपर्क करें या सीधे मान्यताप्राप्त हाउसबोट ऑपरेटर्स से संपर्क करें।

# डाइट में रोज शामिल कर लें आंवला

## बीमारियां रहेंगी आपसे कोसों दूर



आंवला एक ऐसा फल है जो स्वाद में बेहद खट्टे होते हैं। इनके इसी खट्टेपन की वजह से कई डिशेज में आंवले का इस्तेमाल किया जाता है। खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ साथ ये सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। आयुर्वेद में भी कई सदियों से औषधि बनाने या अन्य चीजों के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है। आयुर्वेद के मुताबिक स्वास्थ्य संबंधित कई समस्याओं को दूर करने में आंवला को कारगर माना गया है। आंवला न सिर्फ आपको सेहतमंद रखते हैं बल्कि ये आपकी सुंदरता निखारने का भी काम करते हैं। आप कई तरीकों से आंवला को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, इसके साथ साथ आइए जानते हैं रोज डाइट में आंवला शामिल करने के क्या फायदे हैं। अधिकतर घरों में आंवला से कई सारी टेस्टी डिशेज बनाई जाती है लेकिन इसका स्वाद हर किसी को पसंद नहीं आता है। वहीं अगर आप इसके स्वाद को नजरअंदाज करके रोज अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं डाइट में रोज आंवला शामिल करने से क्या फायदे मिलते हैं।

### रोज डाइट में आंवला शामिल करने के फायदे पावन रहता है दुरुस्त

आंवला में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जिससे आपको कब्ज की समस्या नहीं होगी। साथ ही इससे गैस्ट्रिक जूस रिलीज होता है जिससे खाना आसानी से पच जाता है और आपको ब्लोटिंग, पेट दर्द, गैस जैसी समस्या नहीं होती है।

### स्ट्रॉंग इम्यूनिटी

आंवला में विटामिन सी और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसकी वजह से ये आपकी इम्यूनिटी स्ट्रॉंग करने में भी मदद करता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट गुण भी पाए जाते हैं जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने में मदद करते हैं।

### बॉडी होती है नेचुरली डिटॉक्स

बॉडी को नेचुरली डिटॉक्स करने के लिए आप अपनी डाइट में आंवले का जूस शामिल कर सकते हैं। रोज सुबह चाय या कॉफी की जगह आंवले का जूस पीने से आप वेट लॉस भी आसानी से कर पाएंगे।

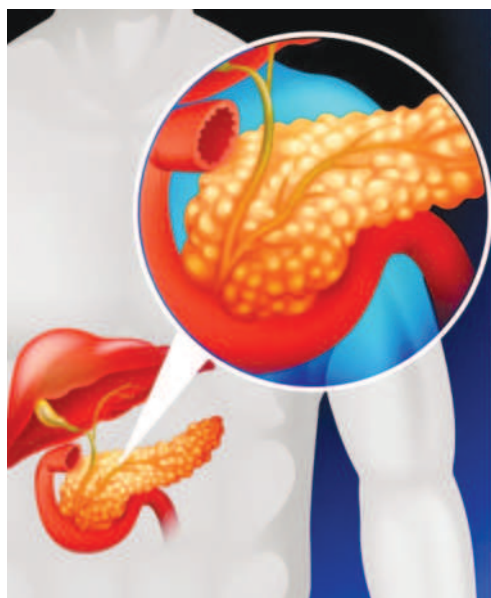
### ब्लड शुगर रहता है नियंत्रित

आंवला को अपनी डाइट में शामिल करने से आप ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा होती है जो ब्लड में शुगर के लेवल को बढ़ने नहीं देती है। साथ ही आंवले का ग्लाइसिमिक इंडेक्स भी कम होता है जिसकी वजह से ये डायबिटीज कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

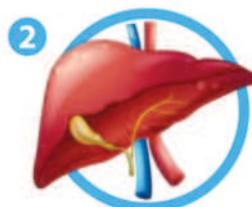
### ग्लोइंग स्किन

आंवला में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन-सी स्किन के लिए फायदेमंद होते हैं। इनसे स्किन के डार्क स्पॉट्स कम होते हैं और त्वचा ग्लोइंग नजर आती है।

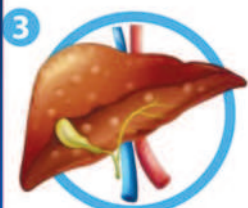
# बढ़ रहा है खतरनाक 'ऑटोइम्यून लिवर डिजीज' का खतरा ये लोग हैं निशाने पर कैसे बचें?



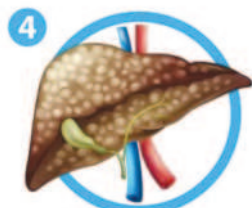
Healthy liver



Fatty liver



Fibrosis of liver



Cirrhosis of liver

मसालेदार खाना  
जंक फूड  
अल्कोहल

फैटी लिवर से बीमारी  
हाई कोलेस्ट्रॉल  
मोटापा

डायबिटीज  
थायरॉइड  
स्लीप एप्निया  
इनडायजेशन

लिवर का काम  
एंजाइम्स बनाना

ब्लड फिल्टर करना  
टॉक्सिंस निकालना

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल  
प्रोटीन बनाना

इम्यूनिटी बढ़ाना

**लिवर रहेगा हेल्दी**

यंग एज से रखें लिवर का  
ख्याल

शाकाहारी खाने से लिवर  
प्रॉब्लम कम

प्लांट बेस्ड फूड से फैटी  
लिवर ठीक

'तू डाल-डाल..मैं पात-पात', बहुत पुरानी कहावत है और ये सिर्फ इंसानों से ही जुड़ी नहीं है। वायरस-बैक्टीरिया-फंगस. समेत तमाम बीमारियों की फितरत भी कुछ ऐसी ही है। किसी बीमारी का इलाज ढूंढ़ा नहीं कि उसका एडवांस वर्जन सामने आ जाता है। कोरोना महामारी के वक्त से तो कुछ ज्यादा ही ऐसी बातें हेल्थ एक्सपर्ट्स से सुनने को मिल जाती हैं। अब 'लिवर प्रॉब्लम' क्या कम थी, जो उससे भी खतरनाक 'ऑटोइम्यून लिवर डिजीज' आ गई।

लेंसेट की एक रिपोर्ट के मुताबिक ऑटोइम्यून लिवर डिजीज तेजी से फैल रही है। हाल ये है कि 2000 के बाद इसके मामले 3 गुना बढ़े हैं। महिलाओं और 65 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग सबसे ज्यादा इसके निशाने पर हैं। लेकिन सवाल ये है कि किसी भी बॉडी पार्ट से जुड़ी बीमारी में ऑटो-इम्यून लगते ही वो इतना घातक कैसे बन जाती है? और ये होता कैसे है?

## क्या है ऑटो-इम्यून सिस्टम

दरअसल 'ऑटो-इम्यून' की कोई भी बीमारी हो वो क्यों शुरू हुई इसके बारे में हेल्थ एक्सपर्ट के पास भी कोई क्लियर जवाब नहीं है। लेकिन 'ऑटो-इम्यून' को इस तरह समझ

सकती हैं कि इसमें 'रक्षक ही भक्षक बन जाता है'। मतलब ये कि जिसे सुरक्षा करनी थी। वही हमला कर बैठता है। दरअसल बॉडी में ये कंडीशन तब बनती है, जब शरीर के इम्यून सिस्टम का सेंसर यानि समझ खराब हो जाती है। और वो शरीर के हेल्दी सेल्स को ही हमलवार समझकर नुकसान पहुंचाने लगता है।

## बढ़ रहा है ऑटोइम्यून लिवर डिजीज का खतरा

यही फॉर्मूला 'ऑटो-इम्यून लिवर डिजीज' में भी लागू होता है। जिगर के इम्यून सिस्टम में गड़बड़ी आने से वो लिवर सेल्स को ही दुश्मन समझ लेता है और उस पर हमला बोल देता है। जिससे लिवर में सूजन आने लगती है। यही सूजन लिवर सिरोसिस की वजह बनती है। जो इलाज ना होने पर लिवर कैंसर में तब्दील हो जाती है। कई बार तो लिवर फेल भी हो जाता है।

## ऑटोइम्यून लिवर डिजीज के लक्षण

अब सवाल ये है कि इसकी पहचान कैसे करें? इसके लक्षण शुरु में मामूली से होते हैं जिसमें मसल्स पेन, हल्का बुखार, थकान, नजर का कमजोर होना है।

जिसे लोग सीरियसली नहीं लेते और ये गंभीर बन जाती है।



# शादी के सीजन में बिखेरना है जलवा तो अपने कलेक्शन में आज ही शामिल करें ये कपड़े



जब भी घर में किसी की शादी पक्की होती है तो घरवाले उसकी तैयारी शुरू कर देते हैं। दूल्हा-दुल्हन के साथ-साथ लोग अपने खुद के लिए भी ऐसे आउटफिट की तलाश करते हैं, जिसे पहनकर उनका स्टाइल सबसे अलग दिखे। लड़कों के लिए कपड़ों का चयन करना आसान होता है, लेकिन परेशानी सामने आती है लड़कियों के सामने। दरअसल, हर लड़की चाहती है कि अपने घर की शादी के हर कार्यक्रम में वो सबसे खूबसूरत दिखे। इसके लिए वो बॉलीवुड अभिनेत्रियों तक से टिप्स लेकर अपने लिए आउटफिट तैयार कराती हैं। इसके बाद भी बहुत सी लड़कियों को तो ये समझ ही नहीं आता कि वो कैसे कपड़े अपने घर की शादी में कैरी कर सकती हैं। अगर आपके साथ भी ये परेशानी है तो ये लेख आपके लिए है। यहां हम आपको कुछ ऐसे कपड़ों के बारे में बताएंगे, जो हर लड़की के पास होना जरूरी है। अगर इस तरह के कपड़े आपके पास रहेंगे, तो आप अपने घर की शादी में जलवा बिखेर सकती हैं।

## लहंगा या स्कर्ट-टॉप

हर लड़की के पास इस तरह की स्कर्ट और क्रॉप टॉप जरूर होनी चाहिए। इसके साथ दुपट्टा कैरी करके आप इसे लहंगा भी बना सकती हैं। शादी के लिए लहंगा या स्कर्ट सबसे सही विकल्प रहता है, क्योंकि ये काफी आरामदायक होता है। आजकल आपको बाजार में कई प्रकार के लहंगे हर बजट में मिल जाएंगे।

## शरारा का इंडो वेस्टर्न आउटफिट

वैसे तो शरारा एथनिक आउटफिट में आता है, लेकिन इसे आप अलग तरह से कैरी कर सकती हैं। क्रॉप टॉप और दुपट्टे

के साथ भी ये काफी प्यारा लगता है। ऐसे में अपने कलेक्शन में इस तरह के शरारा के इंडो वेस्टर्न वर्जन को जरूर शामिल करें।

## गाउन

संगीत या रिसेप्शन में कैरी करने के लिए ऐसा गाउन काफी सही रहता है। इसे पहनकर आपको डांस करने में भी परेशानी नहीं होगी। ऐसे में इस तरह का हैवी वर्क वाला गाउन भी अपनी अलमारी में जरूर रखें।

## साड़ी

साड़ी एक ऐसा परिधान है, जिसे हर कार्यक्रम में पहना जा सकता है। ऐसे में चलन के हिसाब से कुछ साड़ियों को अपने कलेक्शन में जरूर शामिल करके रखें। साड़ी के ब्लाउज हमेशा तैयार करके रखें, ताकि आपको अगर अचानक साड़ी पहनने का मन हो तो आप इसे कैरी कर सकें।

## अंगरखा सूट

इस तरह का अंगरखा सूट देखने में काफी खूबसूरत लगता है। आपको अंगरखा स्टाइल की शॉर्ट कुर्ती और नीं लेंथ कुर्ती भी आसानी से बाजार में मिल जाएगी। अगर शॉर्ट कुर्ती बनवा रही हैं तो उसके साथ इसी तरह की धोती स्टाइल पायजामी बनवाएं।

## सलवार-सूट

अगर आपको आरामदायक कपड़े पहनना पसंद है, तो इस तरह का सलवार-सूट आपके पास जरूर होना चाहिए। ये आप शादी की हर रस्म में कैरी कर सकती हैं। अगर इस पर काफी हैवी वर्क है तब तो आप इसे शादी के दिन भी पहन सकती हैं।

## बुरी संगत

### बच्चे की कहानी

एक समय की बात है, एक गाँव में एक किसान रहता था। उसके पास एक छोटा सा खेत था। अपने खेत पर वह कड़ी मेहनत करके बहुत अच्छी फसल उगाता था। परन्तु कुछ समय से उसे एक कौवे ने बहुत परेशान कर रखा था। वह कौआ किसान के खेत के निकट ही एक पेड़ पर रहता था। जब फसल पककर तैयार हो जाती थी तो वह कौवा अपने सभी साथियों को बुलाकर फसल पर धावा बोल देता था और फसल को बहुत नुकसान पहुँचाता था। बहुत सोच-विचार करने पर किसान ने इस



परेशानी से छुटकारा पाने का एक उपाय ढूँढ निकाला। एक रात किसान ने अपने खेत में जाल बिछा दिया और जाल के ऊपर अनाज के बहुत सारे दाने फैला दिए। पौ फटने पर जैसे ही कौवे की नजर अनाज के दानों पर पड़ी, तो उसने अपने सभी साथियों को अनाज पर धावा बोलने के लिए पुकारा। थोड़ी ही देर में खेत में बहुत सारे कौवे अनाज चुगने के लिए उतर आए। दुर्भाग्य से एक कबूतर भी उन कौवों के साथ खेत में अनाज चुगने आ गया और उन सभी कौवों के साथ किसान के बिछाए जाल में फँस गया।



# तनाव और चिंता हो जाएगी घूमंतर

## इन पांच फूड्स को कर लें डाइट में शामिल



हर उम्र के व्यक्ति को तनाव और चिंता परेशान कर रही है। तनाव के पीछे कई वजह व कई चीजें जिम्मेदार हो सकती हैं। एंग्जाइटी की समस्या को दूर करने लिए जीवन में बदलाव जरूरी है।

एंग्जाइटी और डिप्रेशन को दूर करने के लिए अक्सर दवाओं की मदद ली जाती है, लेकिन अगर शुरुआत में ही डाइट में बदलाव कर लिए जाएं, तो काफी फायदा हो सकता है। यह फूड्स आपके ब्रेन को राहत देंगे।



### दही

दही को खाने से तनाव दूर किया जा सकता है। आपको बता दें कि इसमें शामिल तत्व दिमाग को राहत देते हैं। दही में लैक्टोबैसिलस, बैक्टीरिया और बिफीडो बैक्टीरिया होते हैं। यह तनाव को कम करने का काम करते हैं।

### सौंफ

सौंफ को डाइट में शामिल करने से एंग्जाइटी और डिप्रेशन को कम किया जा सकता है। भोजन के बाद सौंफ खानी चाहिए, क्योंकि यह आपकी गैस की समस्या को कम करेगा और गुस्से को भी शांत करने का काम करेगा।



### सेब

सेब बहुत ही गुणकारी फल है, क्योंकि यह सेहत को फायदा पहुंचाता है। आपको बता दें कि सेब में पोटेशियम और मैग्नीशियम होता है। इसको खाली पेट खाने से मेंटल हेल्थ बेहतर होती है। यह तनाव को दूर करने का काम करती है।



### हरी पत्तेदार सब्जियां

पालक, शिमला मिर्च, मटर, और ब्रोकली जैसी हरी सब्जियां रोज खानी चाहिए। यह आपके दिमाग को खुश करती हैं, क्योंकि हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं। यह आपको तनाव और चिंता से दूर करती हैं।





# बच्चे को बोलने नहीं दे रहा है मां का ज्यादा स्क्रीन टाइम !

## वक्त रहते बना लो स्मार्टफोन से दूरी

बच्चे अपने मां-बाप से ही अच्छा-बुरा और सही गलत सीखते हैं। पर अगर मां-बाप की गलत आदतों को अपनाएंगे तो बच्चे भी तो वहीं सिखेंगे। यह तो हमने कई बार सुना है कि छोटे बच्चों को मोबाइल देना बहुत ही खतरनाक होता है, पर इस बात पर कोई गौर नहीं करता कि उनके आस-पास मोबाइल चलाना भी बेहद नुकसानदायक है। हाल ही में एक स्टडी में इस बात की चेतावनी दी गई कि मां का ज्यादा देर तक स्मार्टफोन यूज करने से बच्चे पर क्या असर पड़ता है।

### बच्चों का भविष्य हो रहा खराब

दुनिया भर में कई रिसर्च बताते हैं कि मोबाइल, गैजेट्स और ज्यादा टीवी देखने की लत बच्चों का भविष्य खराब कर रही है। इससे उनमें वर्चुअल आटिज्म का खतरा बढ़ रहा है। टेक्सास यूनिवर्सिटी की स्टडी में यह दावा किया गया है कि मां का ज्यादा देर तक स्मार्टफोन पर व्यस्त रहना भी नवजात का मानसिक विकास प्रभावित करता है।

### बच्चों से कम बात कर रहे हैं माता-पिता

शोधकर्ताओं का दावा है कि जब मांएं स्मार्टफोन का इस्तेमाल करती हैं, तो वे अपने बच्चों से 26% तक कम बात करती हैं। ऐसे में माता-पिता को यह सलाह दी जाती है कि मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने से पहले अपने बच्चे की जरूरतों को लेकर 'सचेत' रहें। स्टडी में कहा गया है कि माता-पिता नवजात से पर्याप्त बातचीत

करते हैं तो उनकी भाषा समृद्ध होती है। इससे उनमें अपनी बात व्यक्त करने की समझ भी विकसित होती है।

### समय का रखें खास ख्याल

शोधकर्ताओं के मुताबिक कर सुबह 9-10 बजे, दोपहर 12-1 बजे और दोपहर 3-4 बजे के दौरान अगर बच्चों से कम बात होती है तो उनके शब्द सीखने की क्षमता कमजोर होती है। पहले भी इस तरह की रिसर्च में दावा किया गया था कि देश के 90% बच्चों को मां-बाप का पर्याप्त समय नहीं मिल पाता। जिसकी वजह से वे भी फोन की जद में आ जाते हैं।



### इन तरह पैरेंट्स करें खुद में सुधार

- जिस तरह बच्चों को स्मार्टफोन एक सीमित समय के लिए ही इस्तेमाल करने चाहिए, उसी तरह पैरेंट्स को भी इन डिवाइसेज पर कम समय बिताना चाहिए।
- फोन को स्ट्रेस दूर करने का एक माध्यम बनाने के बजाय बच्चों के साथ वक्त गुजारें
- पैरेंट्स को अपने परिवार के साथ खाना चाहिए, अधिक से अधिक उनके साथ समय बिताना चाहिए।

# जगन्नाथ रथ यात्रा 2024 में शामिल होने से पहले जान लें कुछ जरूरी बातें!



भारत के ओडिशा राज्य में स्थित पुरी शहर पर आजकल पुरे देश की निगाहें टिकी हुई हैं। क्योंकि हर भारतवासी यहां हर साल होने वाली भगवान जगन्नाथ की भव्य रथ यात्रा को देखने के लिए उत्सुक है। जो आने वाली 7 जुलाई को शुरू होने वाली है। पुरी में स्थित सालों पुराना पवित्र जगन्नाथ मंदिर इस सुंदर यात्रा को आयोजित करता है। जहां विष्णु के अवतार भगवान जगन्नाथ जी के साथ-साथ उनकी बहन सुभद्रा और भाई बलभद्र की भी बड़े धूमधाम से पूजा अर्चना की जाती है। इस यात्रा में भगवान जगन्नाथ के भव्य रथ के साथ-साथ उनके भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा के रथ का भी निर्माण किया जाता है। जिसमें श्रद्धालु हर साल हजारों और लाखों की संख्या में शामिल होते हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए जगन्नाथ रथ यात्रा से जुड़ी कुछ बेहद जरूरी बातें लेकर आए हैं, जिन्हें आपको जरूर जानना चाहिए।

## यात्रा को ऐसे करें प्लान

अगर आप इस वर्ष 2024 में अपने परिवार के साथ उड़ीसा राज्य के पुरी में आयोजित होने वाली भव्य

जगन्नाथ रथ यात्रा में शामिल होने का प्लान बना रहे हैं। तो ध्यान रखें कि आपको यात्रा शुरू होने से कम से कम 2 या 3 दिन पहले ही ओडिशा पहुंच जाना चाहिए। ताकि आप सही समय पर पूरी पहुंच सकें और बिना किसी परेशानी के यात्रा का आनंद उठा सकें। समय पर न पहुंच पाने पर व्यक्ति नई जगह पर सही से सेटल नहीं हो पाता है और आगे परेशानी उठानी पड़ती है।

## पहले ही बुक करके रखें होटल

जगन्नाथ रथ यात्रा के समय पर पूरी शहर में देखने लायक भीड़ होती है। जहां श्रद्धालु देश-विदेश से घूमने और रथ यात्रा में भाग लेने के लिए आते हैं। ऐसे में मंदिर के आसपास ही होटल या धर्मशाला लेकर ठहरने का मन है, तो आपको होटल की बुकिंग पहले ही फिक्स कर लेनी चाहिए। ताकि जब आप यहां

पहुंचे तो आपको कहां जाना है, ये पहले से ही क्लियर हो। यात्रा के दौरान आपको महंगे दामों पर भी होटल मिलना काफी मुश्किल हो सकता है। इसीलिए आपको अपने रुकने की तैयारी करके ही चलना चाहिए।

## बच्चों और बुजुर्गों को न कहें

जगन्नाथ रथ यात्रा में हजारों लोगों की भीड़ एक साथ रथ को खींचते हुए चलती है। ऐसे में बच्चों और बुजुर्गों को यात्रा में लेकर जाना किसी खतरे से कम नहीं है। इसीलिए आपको उन्हें लेकर जाना अवॉइड ही करना चाहिए। लेकिन अगर आप बुजुर्ग लोगों के साथ जा रहे हैं, तो थोड़े थोड़े समय पर उन्हें आराम जरूर करवाएं ताकि वे ज्यादा न थके और आपके परिवार को कोई परेशानी ना उठानी पड़े।

## सही पैकिंग करना है जरूरी

यात्रा में शामिल होने के लिए आपको केवल जरूरी सामान ही लेकर जाना चाहिए। इसमें आप खाने पीने की हेल्दी चीजें, बच्चों के लिए स्नैक्स, धार्मिक भारतीय परिधान, छाता, रेनकोट, कंफर्टेबल फुट वेयर, जरूरी दवाइयां आदि रख सकते हैं। ऐसे में यात्रा के दौरान शहर में अधिक भीड़-भाड़ होने के कारण कई बार कुछ चीजें अगर उपलब्ध नहीं भी हैं, तो आपके पास अपनी जरूरत का सभी सामान मौजूद होगा।

## सही रखें वेश-भूषा

जी हां, अगर आप पूरी की जगन्नाथ रथ यात्रा में शामिल होने जा रहे हैं। तो आपको अपनी वेशभूषा और परिधानों का खास ख्याल रखना जरूरी है। इस भव्य धार्मिक रथ यात्रा में शामिल होने के लिए आपको अभद्र कपड़ों के बजाय भारतीय परिधान ही चुनने चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आपको यात्रा में शामिल होने से भी रोका जा सकता है। इसीलिए आपको इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए।

# एक्ट्रेस और बिजनेस वुमेन के अलावा लेखक भी हैं आलिया भट्ट बच्चों के लिए लिखी अपनी पहली किताब



आलिया भट्ट हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की टॉप एक्ट्रेस में से एक हैं। वह कुछ सालों से हर किसी की फेवरेट बन गई हैं। बेहतरीन एक्ट्रेस से लेकर बिजनेस वूमेन के साथ-साथ अब वह लेखक भी बन गई हैं, तभी तो उन्हें मल्टी टैलेंटेड कहा जाता है। अब उन्होंने स्टोरीटेलिंग की दुनिया में भी अपना पहला कदम रख लिया है, जिसकी जानकारी उन्होंने खुद शेयर की है।

दरअसल राधा की मम्मी आलिया ने एक्टिंग के साथ ऐसी कई चीजों में इनवेस्ट किया है जो उनके फ्यूचर के लिए फायदेमंद है। उनका Ed-a-Mamma के नाम से एक क्लोथिंग ब्रांड भी है। आलिया का अपना प्रोडक्शन हाउस भी है, जिसका नाम इंटरनल सनशाइन है। अब वह लेखक भी बन चुकी हैं, उन्होंने अपनी पहली किताब की झलक फैस के साथ शेयर की है।

ऐसे में आलिया ने बच्चों के कपड़ों के ब्रांड एड-ए-मम्मा के तहत किताबों की एक सीरीज पर काम कर रही हैं। बच्चों की पिक्चर बुक की सीरीज की पहली किताब 'एड फाइंड्स ए होम' पेश की है, जिस पर तन्वी भट्ट ने चित्र बनाए हैं। शेयर की गई एक

फोटो में वह किताब के साथ पोज दे रही हैं तो वही दूसरी में किताब अपने हाथ में लिए हुए दिख रही हैं।

आलिया ने अपने पोस्ट में लिखा- 'एक नया रोमांच शुरू हो रहा है 'एड फाइंड्स ए होम' एड-ए-मम्मा की दुनिया से किताबों की एक नई सीरीज की शुरुआत है। मेरा बचपन कहानियों और कहानीकारों से भरा था और मैंने भी यह सपना देखा था कि एक दिन मैं अपने अंदर

के उस बच्चे को बाहर निकाल कर किताबों में डालूंगी, मैं अपने साथी कहानीकारों की आभारी हूँ। जिन्होंने अपने शानदार विचारों, इनपुट और कल्पना से हमारी पहली किताब को जीवंत करने में मदद की। इस यात्रा के लिए शुभकामनाएं।'

वहीं आलिया अपनी बुक लॉन्च इवेंट के दौरान मां सोनी राजदान और बहन शाहीन भट्ट के साथ पहुंची। इस दौरान वह स्लीवलेस फ्लोरल प्रिंट मैक्सी ड्रेस में काफी क्यूट लग रही थी। इवेंट के दौरान वह अपने छोटे छोटे फैस से भी मिलीं। वर्कफ्रंट की बात करें तो आलिया भट्ट जल्द ही वसन बाला की जिगरा में नजर आने वाली हैं।



## 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

