

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



राखी की हार्दिक

शुभकामनाएं

बहुत
सारी खोजों के बाद,
अब पता चला है कि
पति पत्नी
की लड़ाई की मुख्य

वजह है
“पंडित”
क्योंकि इसी ने फेरों
के समय
आग में धी
डाला था



पूजा के समय पत्नी ने पति से
पूछा : सुनो जी आपको आरती
याद है न पति : हाँ.. वो पत्नी सी

काली औंखों वाली सुन्दर सी
वही न ? फिर पहले पति की पूजा हुई
सत्यनारायण भगवान बाद में पूजे गए



एक आदमी अपनी बीवी
को दफना के घर जा रहा था
कि अचानक बिजली

माहौल अफरातफरी
वाला

चमकी
बादल गरजे
जोर
की तूफानी
बारिश शुरू
हुई !



हो गया
दुखी आदमी
आसमान की
तरफ देखते हुए
बोला
लगता हैं पहुँच
गयी



सही औरत कभी पति
को तंग नहीं करती
बल्कि उसको तंगी से
निकालने की हर
कोशिश करती

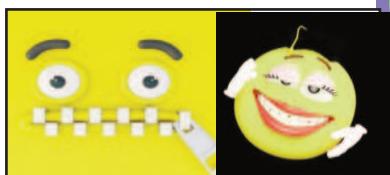
पति – आज खाना
क्यों नहीं बनाया ?
पत्नी – गिर गई थी
लग गई....
पति – कहाँ गिर गई
थी और क्या लग
गई थी ?
पत्नी : तकिये पर
गिर गई थी
और आँख लग
गई थी ।

घर की
माँ
को खुश स्त्रो,
मंटिर गाली माँ
अपने आप
खुश हो जाएगी...

बीवी से परेशान पति एक दिन पंडितजी के पास पहुँचा
पति – “पंडितजी, एक बात बताइये
ये जन्म जन्म का साथ वाली बात
सच है क्या ?”
पंडितजी – “सौ फ्रीसदी सच !
पति – “मतलब मुझे अगले जन्म
में
भी यही पत्नी मिलेगी
पंडितजी – “बिलकुल !
पति – “हे भगवान ! फिर तो
खुदकुशी करने से भी कोई फायदा
नहीं !!

पत्नी: अगर मैं 4 - 5 दिन घर में ना
दिखूँ तो आपको कैसा लगेगा ?
पति: (खुशी से) अच्छा लगेगा।
फिर तो पत्नी उसे सोमवर को भी
ना दिखी,
मंगलवार को भी नहीं दिखी,
बुध को नहीं, गुरुवार को भी नहीं
दिखी,
शुक्रवार को जब आँख का सुजन थोड़ा
कम हुआ तब -थोड़ी दिखाई
देना शुरू हुई।

पत्नी :- आपने मुझ में
क्या देख कर शादी की.. ?
पति:- कुछ नहीं बस
बचपन से शौक था बड़े
पंगे लेने का



पर्सनालिटी को बनाना है अट्रैक्टिव तो जरूर ध्यान में रखें ये 5 बातें

पर्सनालिटी का मतलब सिर्फ लंबाई-चौड़ाई या फिर अच्छी ब्यूटी नहीं होता है, बल्कि इसमें आपके बात करने के तरीके से लकर चलने फिरने तक कई चीजें आती हैं। पर्सनालिटी को अट्रैक्टिव बनाने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना जरूरी होता है।

पर्सनालिटी डेवलपमेंट टिप्स

'अट्रैक्टिव पर्सनालिटी' ये शब्द दिमाग में आते ही लोगों को लगता है कि एक अच्छी हाइट, गठा हुआ फिट शरीर, ब्यूटी और ये काफी हद तक सही भी है, लेकिन पूरी तरह से नहीं। दरअसल पर्सनैलिटी में आपकी हाइट रंग-रूप से भी ज्यादा आपके कपड़े पहनने के तरीके से लेकर चलने, बात करने के तरीके तक कई चीजें शामिल होती हैं। इन चीजों को खुद में डेवलप करके आप अपनी पर्सनालिटी को और भी अट्रैक्टिव बना सकते हैं।

बात अगर पर्सनालिटी निखारने की आए तो आपको अपनी फिटनेस पर तो ध्यान देना ही चाहिए और रोज वर्कआउट करना चाहिए। यह आपके फिजिकली और मेंटली हेल्दी रहने के लिए बेहद जरूरी है। इसी से आप खुद में बाकी के बदलाव भी कर पाएंगे। फिलहाल जान लेते हैं कि पर्सनालिटी को अट्रैक्टिव बनाने के लिए किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

हाईजीन का रखें खास ध्यान

अपनी पर्सनालिटी को अट्रैक्टिव बनाना है तो हाईजीन का खास ध्यान रखना चाहिए। इसमें आपके खाने से लेकर, नाखून कटे हुए होना और बालों में कंधी करने तक जैसी छोटी-छोटी चीजों को ध्यान में रखना चाहिए। इससे आपका कॉन्फिडेंस भी बूस्ट होता है, जिससे आप और बेहतर तरीके से खुद को रिप्रेजेंट कर पाते हैं।

कार्यूनिकेशन स्किल्स बेहतर बनाने पर करें काम

पर्सनालिटी का अहम हिस्सा होता है कि आपके बात करने का तरीका कैसा है। जब आप अपनी बात को स्पष्ट तरीके से लोगों के सामने तर्क के साथ रख पाते हैं तो इससे लोग आपकी तरफ आकर्षित होते हैं। इसमें न सिर्फ आपकी बातें बल्कि चेहरे के एक्सप्रेशन भी मैटर करते हैं। इसके लिए मिरर टॉक करने से लेकर वॉइस प्रैक्टिस (हाई नोट और लो नोट में बात करना) जैसी चीजें कर सकते हैं।

अपनी स्किल्स और जानकारी को बढ़ाएं

जिन लोगों के पास जानकारी होती है लोगों को खुद व खुद उनकी पर्सनालिटी प्रभावित करने लगती है, इसलिए ध्यान देना चाहिए कि आप जिस चीज के बारे में बात कर रहे हैं उसके बारे



में आपको पता हो और अगर जिस चीज के बारे में न पता हो उसे दूसरों से सीखने की कोशिश करनी चाहिए। इसके अलावा किताबें पढ़ना, महत्वपूर्ण विषयों से जुड़ी थोड़ी-थोड़ी जानकारी लेना और खासतौर पर अपने काम से जुड़ी नई चीजें सीखना जरूरी होता है।

एटीट्यूड पॉजिटिव रखना सीखें

पॉजिटिव एटीट्यूट अट्रैक्टिव पर्सनैलिटी का एक अहम हिस्सा होता है, इसलिए अपने एटीट्यूड को पॉजिटिव रखना सीखें, ऐसे लोगों से लोग दूर भागते हैं जो हर चीज को लेकर नेगेटिव सोच रखते हों। अगर किसी से बहस भी हो जाए तो अपनी बात तहजीब के साथ दूसरे के सामने रखनी चाहिए।

कब बोलना है और कब नहीं

जैसे की बात पर्सनालिटी की हो रही है तो बात करने के तरीके के अलावा यह भी जरूरी होता है कि आपको पता होना चाहिए कब बोलना है और कब नहीं। बिना बात के भी दूसरों के बीच में बोलना या काम की बजाय बाते करना जैसी चीजें आपकी पर्सनालिटी को दूसरों के सामने कमज़ोर दिखाती हैं।

वित्त-गणना

बचत भी एक तरह की कमाई होती है, इसलिए बचत के ये तरीके जान लीजिए इनसे आपके रोज़ कुछ पैसे बचेंगे

'एक पैसा बचाना यानी एक पैसा कमाना' - बेंजामिन फ्रैंकलिन का यह प्रसिद्ध कथन एक शाश्वत सत्य है।

बचाना भी कमाने जितना ज़रूरी और महत्वपूर्ण है। इसलिए, छोटे-छोटे अनावश्यक खर्चों पर भी ध्यान दें और उन्हें रोकें।

हाल ही में इनकम टैक्स रिटर्न (आईटीआर) दाखिल करते हुए लगभग हर किसी ने क्रानूनी तरीकों से टैक्स बचाने के जतन किए ही होंगे। बेशक यह ज़रूरी है, लेकिन इसके साथ ही पैसे बचाना भी उतना ही ज़रूरी है। यह बचत सालभर चलनी चाहिए। इसका सबसे आसान तरीका है अपने हर छोटे-बड़े खर्च पर गैर करना और उनमें से व्यर्थ हो रहे खर्चों को तत्काल बंद करना। समय के साथ सुविधाएं बढ़ती जा रही हैं और खर्च भी। इसके चलते लोग अपनी आय से अधिक व्यय कर देते हैं। खासतौर पर ऑनलाइन भुगतान और क्रेडिट कार्ड्स के चक्रकर में खर्च की कुल रकम का एहसास ही नहीं हो पाता है। लोगों को पता ही नहीं चलता कि वे अपनी मासिक कमाई से आगे निकलकर अब बैंक में पड़ी अपनी बचत को उड़ा रहे हैं। इसके आकलन के लिए आय और व्यय का बजट बनाएं व उसमें हर छोटे-मोटे दैनिक खर्च को भी शामिल करें। तब आपको अपने वास्तविक मासिक खर्च का पता चलेगा यदि आप अपनी कमाई से कम खर्च कर रहे हैं तब भी गैर-ज़रूरी खर्चों को रोकने में ही बुद्धिमानी है।

सदस्यता ली पर याद ही नहीं

आजकल कई सेवा या सुविधाओं के लिए सदस्यता (सब्सक्रिप्शन) लेना ज़रूरी है। कुछ को एक महीने के लिए सब्सक्राइब कर सकते हैं तो कुछ मैं ज्यादा समय की सदस्यता लेना अनिवार्य होता है। अगर आप जिम, डेरे सारे अखबार, ओटीटी, एप्स आदि की सदस्यता लेकर उनके उपयोग के लिए समय नहीं निकाल पा रहे हैं तो यह विशुद्ध रूप से पैसे की बर्बादी ही है। इस पर तुरंत रोक लगाएं।

दौड़ते-भागते खरीदारी की आदत

कुछ काम आखिरी समय पर करने से उनकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है, जैसे कि खरीदारी। अगर किसी के लिए कोई उपहार या खुद के लिए कोई सामान लेना है तो हम अंतिम क्षणों में खरीदने जाते हैं। समय कम होता है इसलिए जितनी भी कीमत में मिल जाए उतने में खरीद लेते हैं। न तो विकल्प तलाशने का वक्र होता है, न ही मोलभाव का। नतीजतन कई बार अधिक दाम चुकाना पड़ता है। अगर यही खरीदारी योजना के साथ करेंगे तो नुकसान से बच सकेंगे।



खरीदा था पर खा ही नहीं पाए

ऐसा अक्सर होता है कि कुछ खाने के लिए खरीदा लेकिन उसे खाना ही भूल गए। ध्यान तब आता है जब उसकी एक्सप्रायरी डेट निकल जाती है। इसी तरह मसाले या खाद्यों को अधिक मात्रा में खरीद लेते हैं और वो रखे-रखे ही खराब हो जाते हैं। ज़रूरत से ज्यादा सब्जियां खरीद लेने के बाद जब वो इस्तेमाल नहीं होतीं तो वो भी सड़ जाती हैं, यानी यहां भी पैसे व्यर्थ गए। अपने उपभोग के आधार पर आप तय कर लें कि एक हफ्ते में कितनी सब्जियां परिवार को लगती हैं। उसी के अनुसार खरीदें। कम-कम मात्रा में ही खरीदेंगे तो खाद्य पदार्थ बर्बाद नहीं होंगे।

छूट की जगह हो जाती है लूट

जब कोई वस्तु एक के साथ एक मुफ्त मिल रही होती है तो हम उसे खरीद लेते हैं। हमें लगता है कि छूट पाकर हमने बचत कर ली है। लेकिन इसके चलते हम ऐसी चीजें भी उठा लाते हैं, जिनकी कोई खास ज़रूरत नहीं होती। अगर 50 रुपये की कोई वस्तु 20 रुपये में मिल रही है तो हम ये सोचकर खरीद लेते हैं कि भविष्य में कभी न कभी काम आ जाएगी। आपको लगता है कि आपने 30 रुपये बचा लिए हैं, लेकिन असल में आपने 50 रुपये बेवजह खर्च किए हैं।

पुरानी सलाह पर ध्यान नहीं

कुछ बातें आप बचपन से सुन रहे होंगे। अगर वो आपकी आदत में शामिल नहीं हैं तो तुरंत उनकी आदत डाल लें। मसलन, मौसम के अनुसार फ्रिज की कूलिंग कम कर दें, कमरे से बाहर निकलने से पहले पंखा और लाइट बंद करना याद रखें, खाना इस तरह पकाएं कि गैस की बचत हो, टीवी देखना हो तो ही चलाएं। मोबाइल चार्ज करने के बाद अगर आपने स्विच बंद करके चार्जर हटा लिया तब भी बिजली की बचत होगी। आप बचत के ऐसे सैकड़ों आसान तरीके ढूँढ़ सकते हैं।

क्या आप जानती हैं फ्रिज में रखे आटे से बनी रोटियां खाने के नुकसान ?

नारी डेस्क: अक्सर अपना सुना होगा कि एक्सप्टर्स सलाह देते हैं, आटा गूंथकर तुरंत रोटी बनाकर खानी चाहिए। लेकिन ज्यादातर लोग सुविधा के लिए एक बार में ज्यादा आटा गूंथकर फ्रिज में रख देते हैं और बाद में उसका उपयोग करते हैं। ध्यान दें कि फ्रिज में रखे आटे से बनी रोटियों में कुछ महत्वपूर्ण विटामिन्स और मिनरल्स कम हो सकते हैं। यहां हम आपको बताएंगे फ्रिज में रखे आटे से बनी रोटियों के कुछ साइड इफेक्ट्स के बारे में, जिनके बारे में आपको पता होना बेहद जरुरी है।



इसके अलावा, ताजे आटे से बनी रोटियों का स्वाद फ्रिज में रखे आटे से बनी रोटियों की तुलना में बेहतर होता है। यदि आप अपनी सेहत को बनाए रखना चाहते हैं, तो गूंथे हुए आटे को फ्रिज में रखने से बचें।

फ्रेश आटे को प्राथमिकता दें

रोटियों में अधिक से अधिक पोषक तत्वों का लाभ उठाने के लिए आपको फ्रेश आटे का उपयोग करना चाहिए।

आटा गूंथते समय साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें और ताजे आटे से बनी रोटियां अपनी डाइट में शामिल करें।

इन सुझावों का पालन करके आप अपनी सेहत और रोटियों की गुणवत्ता दोनों को बनाए रख सकते हैं।



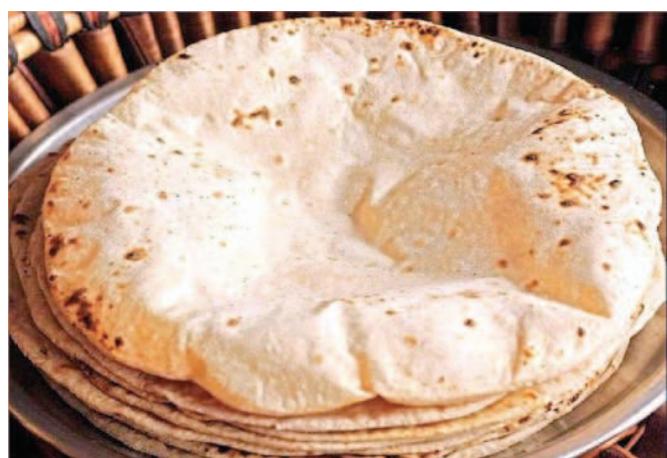
हेल्थ पर नकारात्मक असर

फ्रिज में रखे हुए आटे से बनी रोटियां आपकी गर्भ हेल्थ पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। लगातार इस तरह का आटा प्रयोग करने से गैस, एसिडिटी और अन्य पेट संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

इसके अलावा, गूंथे हुए आटे को फ्रिज में रखने से आटे में फंगस लगने की संभावना भी होती है, जो आपकी तबीयत को प्रभावित कर सकती है।

बैक्टीरिया का जोखिम

लंबे समय तक फ्रिज में रखे गए आटे में बैक्टीरिया पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है।



माइक्रोसॉफ्ट ने बिल गेट्स को कैसे बनाया दुनिया का सबसे अमीर आदमी?

18 जुलाई को माइक्रोसॉफ्ट का सर्वर ठप पड़ने से आधी दुनिया का कामकाज बाधित हो गया था। आइए जानते हैं कि बिल गेट्स ने कैसे माइक्रोसॉफ्ट की नींव रखी, जिसने कुछ ही सालों में बिल गेट्स को दुनिया का सबसे अमीर आदमी बना दिया।

माइक्रोसॉफ्ट के मालिक बिल गेट्स

18 जुलाई 2024 को अचानक से खबर आई कि दुनियाभर की कई फ्लाइट्स ठप पड़ गई हैं। लैपटॉप और कम्प्यूटर काम नहीं कर रहे हैं। इंस्टाग्राम जैसे कुछ ऐप्स भी बंद हो गए हैं। कुछ देर के लिए पूरी दुनिया में अफ्गान-तफरी मच गई। बाद में पता चला कि यह सब कुछ माइक्रोसॉफ्ट का सर्वर डाउन होने की वजह से हो रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय राजनीति में एक कहावत काफी मशहूर है। अमेरिका को अगर छींक आती है तो पूरी दुनिया को जुकाम हो जाता है। तकनीक की दुनिया में यही कहावत माइक्रोसॉफ्ट पर भी फिट बैठती है, मगर क्या आप जानते हैं कि माइक्रोसॉफ्ट इस मुकाम तक कैसे पहुंची?

50 साल पहले रखी नींव

4 अप्रैल 1975 को बिल गेट्स ने अपने एक दोस्त पॉल एलन के साथ मिलकर माइक्रोसॉफ्ट की शुरुआत की थी। अब इस कंपनी को लगभग 50 साल हो चुके हैं। माइक्रोसॉफ्ट की बदौलत बिल गेट्स की नेटवर्थ आसमान छू रही है।

दरअसल 1975 में बिल गेट्स ने पॉल एलन के साथ मिलकर न्यू मैक्सिको में माइक्रोसॉफ्ट की नींव रखी थी। हालांकि 4 साल बाद ही बिल गेट्स को कंपनी शिफ्ट करनी पड़ी और माइक्रोसॉफ्ट का नया पता अमेरिका का वॉशिंगटन स्टेट बन गया।

माइक्रोसॉफ्ट ने लॉन्च किया फोन

बहुत कम लोगों को पता है कि माइक्रोसॉफ्ट ने विंडोज नाम से अपना मोबाइल लॉन्च किया था। हालांकि कुछ समय में इसे बंद कर दिया गया, लेकिन विंडोज मोबाइल बंद होने के बाद स्टीव जॉब्स ने एप्पल आईफोन लॉन्च कर दिया। इसे दुनिया भर में खूब लोकप्रियता मिली और कुछ ही समय में एप्पल पूरी दुनिया में छा गया।



माइक्रोसॉफ्ट ने कैसे पाया मुकाम?

दुनिया के सबसे अमीर आदमी बने बिल गेट्स

1995 में माइक्रोसॉफ्ट ने इंटरनेट एक्सप्लोरर ब्राउजर लॉन्च किया। महज 2-3 साल में इसका कारोबार बढ़कर 261 बिलियन डॉलर हो गया। 1998 में बिल गेट्स को दुनिया के सबसे अमीर आदमी का टैग मिल गया। बिल गेट्स ने स्टीव बाल्मर को माइक्रोसॉफ्ट का सीईओ बना दिया।

माइक्रोसॉफ्ट की कंपनी

मोबाइल के क्षेत्र में बेशक



माइक्रोसॉफ्ट चूक गया, मगर बाद में माइक्रोसॉफ्ट ने विंडोज विस्टा, विंडोज 7, बिंग, मा इ क्रो सॉफ्ट आ उ ट लु क मा इ क्रो सॉफ्ट

एज्योर, वीबॉक्स 360 और माइक्रोसॉफ्ट सरफेस जैसे ऑपरेटिंग सिस्टम बनाए।

सत्य नडेला बने सीईओ

2014 में बिल गेट्स ने माइक्रोसॉफ्ट में बड़ा फेरबदल किया। उन्होंने भारतीय मूल के सत्य नडेला को कंपनी का सीईओ नियुक्त कर दिया। बाद में माइक्रोसॉफ्ट ने एक्सबॉक्स गेम्स स्टूडियो, इंसेबल स्टूडियोज, गिटहब और लिंकडइन जैसी कंपनियां खरीद लीं।

माइक्रोसॉफ्ट और बिल गेट्स की नेटवर्थ

बिल गेट्स की कुल नेट वर्थ 126.8 बिलियन डॉलर यानी 9 लाख करोड़ रुपये से भी अधिक है। बिल गेट्स हर दिन 6 करोड़ डॉलर कमाते हैं। माइक्रोसॉफ्ट की कुल मार्केट वैल्यू 3 ट्रिलियन डॉलर से भी ज्यादा है।

दोस्ती असली है या नकली

इन 5 तरीकों से करें पता

दोस्ती के शुरुआती दिनों में ही कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देना जरूरी है ताकि दोस्ती असली है या नकली इसकी पहचान हो सके और आप धोखा खाने से बच सकें।

एक अच्छे दोस्त का जीवन में होना बहुत जरूरी है और आज के समय में एक अच्छा दोस्त मिलना किसी तोहफे से कम नहीं होता है। दरअसल दोस्त तो सभी लोग आसानी से बन जाते हैं, लेकिन जब दोस्ती निभाने की बारी आती है, तब असली दोस्ती का मतलब पता चलता है। कई बार तो हम झूठे दोस्तों के बीच इतनी बुरी तरह फँस जाते हैं कि दोस्ती में हमारा सिर्फ नुकसान ही होता है और हमें मानसिक परेशानी मिलती है वो अलगा इसलिए दोस्ती के शुरुआती दिनों में ही कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देना जरूरी है ताकि दोस्ती असली है या नकली इसकी पहचान हो सके और आप धोखा खाने से बच सकें।

दोस्ती में एकदूसरे को जज करना

अगर आपकी दोस्ती सच्ची है तो आपका दोस्त आपको कभी भी किसी बात के लिए जज नहीं करेगा, लेकिन अगर आपकी दोस्ती नकली है तो आपका दोस्त आपकी छोटी-छोटी चीजों के लिए आपको जज करेगा, जैसे आपने अच्छे कपड़े नहीं पहने या फिर अच्छे ब्रांड के कपड़े नहीं पहने, आप अच्छे-अच्छे होटल में खाने नहीं जाते, यहाँ जब कि आप पर पैसे खर्च करने का भी दबाव बनाएगा। अगर आपके आस-पास ऐसे जज करने वाला दोस्त है तो आप उसकी इस तरह की हरकतों को अनदेखा ना करें, क्योंकि वह आपका सच्चा दोस्त नहीं है।



पीठ पीछे मजाक बनाने वाला दोस्त
दोस्ती में हल्की छेड़छाड़ और नोकझोंक चलती है लेकिन

जब कोई आपकी पर्सनल चीजों को लेकर दूसरों के सामने बार-बार आपका मजाक बनाए तो वह इंसान कभी आपका सच्चा दोस्त नहीं हो सकता है। यह फ्रेंडशिप में रेड फ्लैग है का निशान है, ऐसे दोस्त से दूरी बनाने में ही आपकी भलाई है।

खुशियों में शामिल ना होने वाला दोस्त

अगर कोई आपका सच्चा दोस्त है तो वह आपकी खुशियों में जरूर शामिल होगा और खुशी भी जाहिर करेगा। लेकिन अगर कोई दोस्त आपकी खुशियों में शामिल होने के बजाए आपसे जलन महसूस करे और आपको ताने मारे

तो आपको बहुत जल्दी समझने की जरूरत है कि आपका वो दोस्त बिलकुल भी भरोसे के काबिल नहीं है और आपसे दोस्ती केवल अपने मतलब के लिए करता है।

दूसरों से चुगली करने वाला दोस्त

मजाक में हल्की-फुल्की बातें तो हर कोई कहता है, लेकिन अगर कोई हमेशा पीठ पीछे आपकी बुराई करता है और आपकी पर्सनल बातें दूसरों से बार-बार शेयर करके आपको मुसीबत में डालता है, लेकिन आप हर बार उसे दोस्ती के लिए माफ़ कर देती हैं तो अब ऐसा करना बंद कर दें और ऐसे दोस्तों से बचने की कोशिश करें।

जरूरी जानकारी छिपाने वाला दोस्त

कुछ लोग हमारे जीवन में दोस्त केवल नाम के लिए होते हैं, लेकिन जब दोस्ती निभाने की बारी आती है तो केवल अपना फायदा देखते हैं। अगर आपके फ्रेंड सर्कल में भी ऐसा कोई दोस्त है जो आपसे जरूरी जानकारी छिपाता है और पूछने पर भी नहीं बताता है तो आप खुद ही समझ जाइए कि वह आपका असली दोस्त नहीं है। आप उससे ज्यादा उम्मीद ना रखें और ना ही उस दोस्त के ऊपर निर्भर रहें।



ज्यादा नेगेटिव सोचने से हो सकती हैं ये 5 बीमारियां

हमारी मेंटल और फिजिकल हेल्थ के बीच सीधा संबंध है। अगर नोटिस किया हो तो कोई भी इंसान तनाव के दौरान ज्यादा थका हुआ महसूस करता है। नेगेटिव विचार आते हैं तो आप जल्दी बीमार होने लगेंगे। आयुर्वेदिक डॉक्टर और न्यूट्रिशन व डाइट कंसल्टेंट डॉ. ईशा नेगी के मुताबिक, नकारात्मक थिंकिंग से कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। वहीं, अगर आप पॉजीटिव सोचते रहेंगे तो ज्यादा एक्टिव रहेंगे। इसको लेकर डॉ. ईशा नेगी ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो भी शेयर किया है। आइए जानते हैं कि नेगेटिव सोच से किन बीमारियों का खतरा होता है।

दिल से जुड़ी बीमारियां

एक्सपर्ट के मुताबिक, ज्यादा नेगेटिव सोचने से तनाव और बेचैनी बढ़ने लगती है। इससे बॉडी में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल का बैलेंस बिगड़ जाता है। इसके चलते दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। आपहाइ ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हार्ट बीट तेज होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर

डॉ. ईशा नेगी कहती है कि ज्यादा नकारात्मक विचार से आंतों पर भी असर होता है। इससे आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया को नुकसान होता है। इससे लोगों को इरिटेबल

बाउल सिंड्रोम, अल्सर, अपच, दस्त और पेट से जुड़ी दिवकरताओं का सामना करना पड़ सकता है।

थायराइड

ज्यादा नेगेटिव सोचने डिप्रेशन होने लगता है। इसके कारण शरीर में मौजूद कई हार्मोन्स का लेवल बिगड़ सकते हैं। ऐसे में आपको थायराइड, डायबिटीज और बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

कमजोर इम्यूनिटी

लगातार नेगेटिव थिंकिंग से इम्यूनिटी कमजोर हो सकती है। कमजोर इम्यूनिटी के चलते इंफेक्शन या गंभीर बीमारियों का खतरा हो सकती है। इसलिए अपने इमोशंस पर कंट्रोल रखें।

शरीर में दर्द

इसके अलावा, नेगेटिव सोचने से आपको दूसरी भी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इससे तनाव बढ़ सकता है, जि स के च ल ते मांसपेशियों में दर्द और अकड़न हो सकती है। ऐसे में आपको पीठ और गर्दन में दर्द रहने की दिक्कत भी हो सकती है।



पार्टनर के साथ करेंगे

ये बातें तो रिश्ता बना रहेगा खूबसूरत

प्यार दो लोगों के बीच का सबसे खूबसूरत रिश्ता होता है, जिसमें एक दूसरे के लिए चिंता, खुशी, सम्मान और समर्थन की भावना रहती है। लोगों का मानना है कि अगर वो रोजाना अपने पार्टनर के साथ नई-नई चीज़ों (जैसे-डेट पर जाना, घूमने जाना, कुकिंग करना आदि) करेंगे तो उनका प्यार हमेशा बना रहेगा। जबकि इन चीज़ों से इतर आप रोजाना की छोटी-छोटी बातें कर अपने पार्टनर के साथ रिश्ते को बेहतर बनाए रख सकते हैं। दरअसल,

जब दो लोगों के बीच रिश्ते की शुरुआत होती है तो वो सोच-समझकर बाते करते हैं। वो कोशिश करते हैं कि वो अपने पार्टनर को खुश रखें। ऐसे में आप इन पांच बातों को अपने पार्टनर के साथ कर सकते हैं।

दिनभर के अनुभव को करें साझा

जब आप काम की थकान के बाद आप अपने पार्टनर के साथ दिनभर के अनुभवों को साझा करते हैं तो आपके बीच भावात्मक रिश्ता मजबूत होता है। साथ ही दोनों के बीच विश्वास बढ़ता है। इसलिए जब भी आप घर पहुंचे तो कुछ पल अपने पार्टनर के साथ बैठकर चाय पीते हुए या स्नैक्स एन्जॉय करते हुए दिनभर हुई घटनाओं को शेयर करें।

भविष्य की योजनाओं पर चर्चा

जब आप अपने पार्टनर के साथ भविष्य की योजनाओं पर चर्चा करते हैं तो आप आत्मविश्वासी और ईमानदार नजर आते हैं। जब भी आप भविष्य पर बात करते हैं तो आप आने



वाली मुश्किलों को लेकर सतर्क रहते हैं। किसी भी रिश्ते में पार्टनर का ईमानदार होना ही उस रिश्ते का आधार बनता है।
सपने और लक्ष्य पर बात

पार्टनर के साथ अपने सपने और लक्ष्य पर बात करने से भविष्य में किसी तरह की समस्या नहीं आती। अक्सर देखा जाता है कि लोग अपने पार्टनर के साथ अपने सपनों और लक्ष्य पर बातचीत नहीं करते और बाद में यही लड़ाई की वजह बनते हैं। अगर आप अपने पार्टनर के साथ सपनों और लक्ष्य पर चर्चा करते हैं तो आपका रिश्ता और मजबूत होता है।

समस्या और चिंता का समाधान

पार्टनर के साथ समस्या और चिंता पर बातचीत करने पर एक-दूसरे के प्रति विश्वास और सम्मान की भावना बढ़ती है। अगर आपके पार्टनर को आपसे कोई समस्या है तो उसपर खुलकर बात करें और मिलकर उसका समाधान निकालें।

तारीफ करना

जिंदगी में कई ऐसी मोके आते हैं जब आपको अपने पार्टनर की तारीफ करनी चाहिए। जब कभी वो तैयार हो तो उनके लुक की तारीफ करें। ऐसा करना आपके पार्टनर को स्पेशल फील कराता है। अगर आपकी लेडी लव ने आपके लिए कुछ खास बनाया है तो उनकी तारीफ जरूर करें।



शरीर में कई तरह के पोषक तत्वों की कमी के कारण भी नींद काफी ज्यादा आने लगती हैं। एक्सपर्ट की मानें तो दो विटामिन्स की कमी से थकान और नींद ज्यादा आने लगती है। आइए जानते हैं कि इन दो विटामिन की कमी को कैसे पूरा करें।

आजकल खराब लाइफस्टाइल रुटीन के चलते ज्यादातर लोग स्ट्रेस और नींद नहीं आने की दिक्कतों से जूझ रहे हैं।

एक्सपर्ट कहते हैं कि सही नींद नहीं लेने से कई सारी स्वास्थ्य दिक्कतें हो सकती हैं। लेकिन कुछ ऐसे भी हैं, जिनकी आंखें ही नहीं खुल पाती हैं। इसके पीछे शरीर में कुछ विटामिन की कमी हो सकती है।

इंटरनल मेडिसिन विभाग में डॉ. पंकज वर्मा कहते हैं कि हमारे शरीर में ज्यादा नींद आने का कारण भी विटामिन्स की कमी मानी जाती है। हमारे शरीर में वैसे भी विटामिन अहम भूमिका निभाते हैं।

इनकी कमी से कई दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं भी होने लगती हैं। बहरहाल, एक्सपर्ट से जानते हैं कि किन दो विटामिन की कमी से नींद ज्यादा आने लगती है।

विटामिन बी12

शरीर के लिए सबसे जरूरी विटामिन में बी12 का नाम आता है। बॉडी में इसकी कमी होने से बाल झड़ना और स्किन से जुड़ी दिक्कतें आ सकती हैं।

क्या विटामिन की कमी से ज्यादा नींद आने लगती है? एक्सपर्ट से जानिए



इसके अलावा, हमारे नर्वस सिस्टम पर भी असर पड़ता है। एक्सपर्ट कहते हैं कि शरीर में विटामिन बी12 की कमी के कारण मरीजों को काफी ज्यादा थकान महसूस होता है। इसी वजह से नींद ज्यादा आती है। अपनी डाइट में दूध, दही, पनीर, अंडे, चिकन, फोर्टिफाइड अनाज को शामिल करें।

विटामिन डी

शरीर में विटामिन डी हड्डियों में मजबूती के लिए बहुत जरूरी है। ये कैल्शियम को अव्सार्ब करने के लिए जरूरी है। शरीर में विटामिन डी की कमी से थकान और नींद ज्यादा आने की समस्या हो सकती है। इस विटामिन की कमी है, तो इसे पूरा करने की कोशिश करें।

शरीर में विटामिन डी की पूर्ति के लिए आपको कुछ समय धूप में बैठने की जरूरत होती है। इससे आपको नेचुरल तरीके विटामिन डी मिल जाएगा। विटामिन डी को पूरा करने के लिए आप कुछ फूड्स को डाइट शामिल कर सकते हैं।

आप अंडे की जर्दी, सैलमन फिश, दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल करें। अगर आपके शरीर में विटामिन बी12 और डी की कमी ज्यादा होने लगे तो हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह पर सप्लीमेंट्स ले सकते हैं।

शादी के बाद

पति पत्नी को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए

आजकल के समय में वैवाहिक जीवन का ठीक से ताल मेल बनाना कठिन होता जा रहा है। जीवन साथी एक दूसरे में परफेक्शन की खोज कर रहे हैं। किसी भी रिश्ते को चलाना आसान नहीं होता है। पति-पत्नी को एक दूसरे के साथ हेल्दी रिलेशनशिप बनाकर रखने के लिए कई बातों का ध्यान रखना चाहिए, जिससे उनके बीच लड़ाई झगड़े की गुंजाइश काफी कम हो। लड़ाई झगड़ों को दूर रखने के लिए पार्टनर्स को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सकारात्मक सोच बनाए रखें

हमारी सोच से ही हमारा रिश्ता अच्छा हो सकता है। अगर आप अपनी सकारात्मक सोच बनाकर रखते हैं तो रिश्तों को काफी मजबूती मिलती है। जीवन में मुश्किलों आती हैं और सहमति भी बनती है। लेकिन रिश्ते को ट्रैक पर रखने के लिए हमेशा सकारात्मक सोच का सहारा लें। वरना नेगेटिविटी तो कहीं भी घर बनाकर रिश्ते को तोड़ सकती है। दोनों पार्टनर को अपनी सोच हमेशा पॉजिटिव रखनी चाहिए, जिससे रिलेशन सही डायरेक्शन में आगे बढ़ पाएं और लड़ाई झगड़ा से रिश्ते में दिक्कतें न हो।

स्वीकारता का भाव रखें

हम सबकी अपनी लाइफ पार्टनर के लिए कुछ इच्छाएं होती हैं। जरूर नहीं है कि आपके जीवन साथी में वह हर अच्छाई हो, जिसे आप चाहते हैं। अपने रिश्ते को लंबे समय तक बनाकर रखने के लिए आपके अंदर स्वीकारता का भाव होना चाहिए। आपके पार्टनर जैसे भी हों। उनको एक्सेप्ट कर रिश्ते में आने वाली समस्याओं को सुलझाना चाहिए। हर मुश्किल का हल निकालने के लिए एक्सेटेंस जरूरी है।

कमिटमेंट है जरूरी

जैसे जैसे रिश्ते समय के साथ आगे बढ़ते हैं। रिश्तों में कमिटमेंट भी बढ़ती जाती है। कोशिश करना चाहिए कि आप शुरुआत से ही अपने किए गए वादे को समझें अपने शब्दों



की कीमत को समझें। हर कदम पर आपको एक दूसरे का साथ देना चाहिए। इससे रिश्ते में नेगेटिविटी नहीं आती है।

एक दूसरे की गलतियों को माफ करें

जब दो अलग-अलग विचार के लोग एक साथ रिश्ते में आते हैं तो झगड़े के चांसेस बढ़ जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि एक दूसरे की गलतियों को माफ करें। छोटी-छोटी बातें, जिससे रिश्ते खराब हो सकते हैं। उन्हें अवॉइड करें। एक दूसरे को माफ करने से रिश्ते में मजबूती और विश्वास बढ़ता है। घर का माहौल अच्छा रहता है और जरूरी चीजों पर आप ध्यान दे पाते हैं।

रिश्ते में रोमांस बनाए रखें

रिश्ते में प्यार और रोमांस बहुत जरूरी है। रोमांस बनाकर रखने के लिए आपको एक दूसरे के साथ समय व्यतीत करना चाहिए। कहीं धूमने जाने का प्लान कर सकते हैं। इससे जीवन में आने वाली प्रॉब्लम्स को आप एक साथ आसानी से सॉल्व कर सकते हैं। रोमांस बनाकर रखने से रिश्ते में दोनों ही पार्टनर्स को अच्छा अनुभव होता है और रिश्ते में लड़ाई झगड़े के चांसेस कम होते हैं।

एक दूसरे पर विश्वास करें

जीवनसाथी पर विश्वास करना बेहद जरूरी होता है। अगर रिश्ते में विश्वास है तो जीवन खुशियों से भर जाता है। वहीं विश्वास की कमी के कारण कई रिश्ते खत्म हो जाते हैं। पार्टनर्स में विश्वास होने से प्रोफेशनल लाइफ भी काफी अच्छी चलती है। इसलिए रिलेशनशिप में विश्वास को बरकरार रखें।

बच्चों को सिखाएं गंध

आकार और स्वाद की पहचान करना कैसे उनके कौशल और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है

**फल, सबजियों व अन्य खाद्यों के आकार,
गंध और स्वाद की पहचान करना जीवन कौशल का अहम हिस्सा है।
इनकी स्पष्टता स्वास्थ्य के लिए भी ज़रूरी है।
छुटपन से ही इस कौशल में बच्चों को पारंगत किया जा सकता है।**

यहां हम बताने वाले हैं आपको कुछ नए तरह के खेल, जिन्हें खेलने के लिए ना तो गणित का ज्ञान होना ज़रूरी है और ना ही ज़रूरी है कोई रणनीति। बस इसे खेलने के लिए चाहिए घर में मौजूद कुछ छोटी-छोटी चीज़ें और थोड़ा-सा सब्ज़। इन्हीं से खेलेंगे ये खेल जो आपके बच्चे की इनद्रियों की क्षमता यानी देखने, सुनने, सूंधने, स्वाद लेने और छूने के गुण को निखार देंगे। इसलिए तो इन्हें कहते हैं सेंसरी प्ले यानी संवेदी खेल। ये तो हो गया कि आखिर हम बात किसकी कर रहे हैं उसके बारे में, अब आपको बताते हैं कि इन खेलों को खेलना कैसे है क्योंकि जब बच्चे इन्हें खेलेंगे तभी तो मिलेंगे ढेर सारे लाभ। जैसे- उनकी यादशत ताजादम रहेगी, जलदी से उलझने सुलझाने का गुण आएगा और ध्यान लगाने के साथ ही होगा बढ़िया बौद्धिक विकास।

देखा तो जाना कौन-सा है रंग/आकार

इस खेल में बच्चा समझेगा कि आखिर कैसा दिखता है आम, संतरा या नींबू। इसके लिए कुछ फल और सबजियाँ ले आएं। ये रंग-बिरंगी होंगी तो बच्चे को ज़्यादा मज़ा आएगा। अब बच्चे को बताएं कि संतरा केसरिया और नींबू पीले रंग का है, जो बड़ा है वो संतरा है और छोटा वाला है नींबू। इसके बाद शिमला मिर्च और शलजम दिखाएं। पालक के पत्ते भी दे दें। अब इनके रंग और आकार बताएं जिससे बच्चे जान पाएं पीले, हरे और नारंगी जैसे रंगों का पेच। साथ ही पता चल जाए कि क्या है तिकड़म गोल-चौड़े और छोटे-बड़े की।

सूंधने में जो आए अजब-सी गंध

करेले की गंध कड़वी होती है वहीं आम में भरी होती है सुगंध की मिठास। इसी सुगंध के अनोखे-से गुण से पहचान कराने के लिए खेलेंगे सुगंध का खेल। इसके लिए कुछ फल और सबजियाँ ले लें। जैसे- मूली, आम, संतरा, नींबू, पुदीना आदि। इन्हें बच्चे को एक-एक करके सूंधने दें। जब वे इन्हें सूंधें तो उनके साथ इत्मीनान से पेश आएं और सुगंध समझाएं। इस खेल में रंग-बिरंगी टॉफियाँ/कैडीज़ भी शामिल कर सकते हैं।

एक खुरदुरा तो दूसरा है कोमल

खेल के तीसरे पड़ाव में बच्चे रूबरू होंगे बनावटों से। इसके



लिए बहुत ताम-झाम नहीं करने हैं। घर में और घर के आसपास मौजूद अलग-अलग वस्तुओं जैसे- रुई, लकड़ी, पेड़, घास, अनाज, बर्तन, फर्श और खाद्यों को शामिल कर लेना है। फिर सिलसिला शुरू करना है इन्हें छूकर पता करने का कि किसकी बनावट कैसी है और छूने में कैसा अनुभव हो रहा है। जहां बच्चों को पौधों के फूल कोमल और लुभावने लगेंगे वहीं पेड़ का खुरदुरा तना बहुत अजीब लगेगा। इसलिए उनके हर अजीबो-गरीब सवाल के जवाब देने के लिए भी तैयार रहें।

कहीं झनझन तो कहीं खटर-पटर

सुना होगा ना कि जहां चार बर्तन होते हैं वहां खटर-पटर होती ही है। पायल की झनकार दिल को भा जाती है। खिलौने वाले बंदर का डम-डम करके डमरू बजाना चेहरे पर मुस्कान ला देता है, साइकल की घंटी अलग समां बांध देती है। वहीं गाड़ी का हॉन्न मूड़ खराब कर देता है। पर जब हर आवाज दो चीज़ों के टकराने से होती है तो भाव हर बार अलग कैसे? ये जानना उनको रोमांचक लगेगा। इसके लिए घर का कुछ सामान लें उन्हें बारी-बारी से बजाएं और बच्चे को हर आवाज समझने दें।

खट्टा लगा या मीठा था स्वाद

बचपन की रंग-बिरंगी खट्टी-मीठी गोलियाँ याद हैं ना। कितना अचरज से भर जाते थे हम उनके स्वाद जानकर कि एक ही डिब्बे से निकलने वाली ये गोलियाँ अलग-अलग रंग और स्वाद की कैसे हो सकती हैं। उस समय मन में आए इन्हीं सवालों के जवाब अपने बच्चे को खट्टी-मीठी गोलियों की भाँति ही देने हैं। इसके अलावा जब उन्हें कुछ खाने को दें तो भी उसका स्वाद पूछें कि उन्हें ये कैसा लगा।

ये सुपरफूड्स महिलाओं को हर उम्र में रखेंगे स्वस्थ नहीं होगी खून की कमी

महिलाएं अपने घर और ऑफिस के काम और फैमिली का ख्याल रखने में इतनी व्यस्त रहती हैं कि खुद का ख्याल रखना भूल जाती हैं। कभी भी खाती हैं, कुछ भी खा लेती हैं, नींद 7-8 घंटे नहीं लेती हैं। एक्सरसाइज करने के लिए बक्ट नहीं निकाल पाती हैं। आगर आप भी ऐसा करती हैं तो आपकी सेहत के लिए ये ठीक नहीं हैं। आप 30-35 की उम्र में ही कई समस्याओं से ग्रस्त हो सकती हैं। आपकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज, स्किन और हेयर संबंधित समस्याएं शुरू हो सकती हैं। कम उम्र में ही आपके चेहरे पर बुद्धापा नजर आ सकता है। ऐसे में आप अपने लिए समय निकालें और 30 मिनट ही सही, एक्सरसाइज करें। बैलेंस डाइट लें। प्रॉपर नींद लें। जब आप स्वस्थ रहेंगी तभी आप अपने परिवार का ध्यान रख सकेंगी।

खुद को हेल्दी रखने के लिए सबसे जरूरी है कि आप अपनी डाइट में कुछ सुपरफूड्स को शामिल करें। ये फूड्स ऐसे हैं जो टीनेज लड़कियों से लेकर मेनोपॉज की उम्र या उससे भी आगे की हर उम्र की महिलाओं के लिए बेहद आवश्यक, फायदेमंद और जरूरी हैं। ये फूड्स आपको एनीमिया, पीसीओएस, थायरोएड, नींद से संबंधित समस्या, खराब पाचन आदि समस्याओं से छुटकारा दिलाने में बेहद फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

महिलाओं के लिए हेल्दी फूड्स

आंवला- आंवला में मौजूद विटामिन सी बालों और त्वचा की समस्याओं (एंटीऑक्सीडेंट होता है) को रोकता है। शरीर में ऊर्जा के स्तर में सुधार करता है। यह आयरन को अवशोषित करने में भी मदद करता है, जो हार्मोनल संतुलन के लिए जरूरी है। फल, पाउडर, जूस, कैडी आदि के रूप में आप आंवले का सेवन कर सकती हैं।

अनार- हार्ट की समस्याओं से बचे रहने के लिए आप अनार खाएं। साथ ही अनार प्रजनन क्षमता और आंतों के लिए भी बढ़िया फल है। इसके फायदे पाने के लिए आप सप्ताह में एक/दो बार इसका सेवन करें।

पपीता- इसमें मौजूद लाइकोपीन सर्वाइकल और ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना कम कर सकता है। आप पपीते का सेवन सप्ताह में एक/दो बार जरूर करें।

कहू के बीज- मैग्नीशियम से भरपूर महिलाओं को होने वाली कामन हेल्थ प्रॉबलम्स को दूर रखने के साथ ही मासिक धर्म में एंठन और पीएमएस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।



तिल- तिल का सेवन करने से आपके बाल और हड्डियों की सेहत लंबी उम्र तक दुरुस्त बनी रहेगी।

सूरजमुखी के बीज- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन को संतुलित करते हैं। इसे आप पुडिंग, सूप, सलाद, स्मूदी आदि में रोस्ट करके सेवन कर सकती हैं। इन सभी बीजों जैसे कहू, तिल, सूरजमुखी के बीजों को प्रतिदिन 1 चम्मच सेवन कर सकती हैं।

किशमिश- इनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम और विटामिन डी होता है, जो हड्डियों को स्वस्थ रखते हैं। साथ ही शरीर में आयरन की कमी भी नहीं होती है। बेस्ट तरीका है कि आप रात भर 5 किशमिश पानी में भिगोई हुई प्रतिदिन खा सकती हैं।

रागी- आयरन और कैल्शियम से भरपूर होता है, जो बेहद पौष्टिक है। रोजाना मुट्ठी भर रागी का सेवन किया जा सकता है।

खजूर- इसके सेवन से आपको पेट भरे होने का अहसास होता है, जिससे आप अत्यधिक खाने से बची रह सकती हैं। इस तरह बजन कंट्रोल में रहेगा। आप रोजाना 2-3 खजूर खा सकती हैं।

शतावरी- गर्भावस्था, स्तनपान, रजोनिवृत्ति और यहां तक कि प्रजनन क्षमता के लिए बेहतरीन जड़ी बूटी है। शतावरी। महिलाएं शतावरी का सेवन पाउडर, दाने या धी के रूप में कर सकती हैं।

अखरोट- इसमें अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एएलए) होता है, जो एक ओमेगा-3 एसिड है। इसके सेवन से सूजन को कम करने के में मदद मिलती है। आप रोजाना 3-5 रात भर भिगोए हुए अखरोट खा सकती हैं।

पिस्ता- इनमें एंटीऑक्सिडेंट और फाइटो-केमिकल होते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करते हैं। इससे आप जल्दी-जल्दी बीमार नहीं होंगी, इफेक्शन और रोगों से भी बचाव होगा। आप रोजाना मुट्ठी भर पिस्ता खा सकती हैं।

धी- शतावरी के बाद महिलाओं के लिए दूसरा सबसे अच्छा खाद्य पदार्थ है धी। यह उम्र बढ़ने में देरी करता है। अंडे की क्वालिटी, पाचन, बाल और त्वचा की सेहत में सुधार करता है। आप धी को डाइट में सीमित मात्रा में जरूर शामिल करें।



मित्रता न केवल हमारे जीवन में रंग भरती है बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालती है

एक अच्छा दोस्त वो होता है जो आपके सुख-दुख में साझेदार हो और आपकी मानसिक स्थिति को बेहतर बनाए रखने में मदद करे। अगर आप सोचते हैं कि आपके दोस्त आपके मानसिक स्वास्थ्य पर असर डाल रहे हैं, तो यहाँ कुछ सुझाव हैं जो आपकी दोस्ती को और भी स्वस्थ और मजबूत बना सकते हैं।

मित्रता का महत्व

मित्रता हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह न केवल हमारे जीवन को खुशाल बनाती है बल्कि भावनात्मक सहारा भी प्रदान करती है। एक स्वस्थ दोस्ती हमें आंतरिक तनाव से राहत देती है और एक सुखद दिनचर्या जीने में सहायता करती है।

सुनवाई और सहानुभूति

एक स्वस्थ दोस्ती के लिए, सबसे पहले आपको एक अच्छे श्रोता बनना चाहिए। अपने दोस्तों की बातों को ध्यानपूर्वक सुनें, उनके साथ सहानुभूति दिखाएं और उन्हें समझने की कोशिश करें। इससे न केवल विश्वास बढ़ेगा बल्कि दोस्त को भी मूल्यवान महसूस होगा। यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होगा।

मुसीबत के समय साथ

कठिन समय में एक-दूसरे का साथ देना महत्वपूर्ण है। अपने दोस्तों की समस्याओं को समझें और उनकी मदद करें। जब आपके दोस्त किसी चीज की जरूरत महसूस करें, तो भावनात्मक रूप से उनका साथ दें। ऐसे समय में एक-दूसरे का समर्थन करने से दोस्ती मजबूत होती है और मानसिक सहारा मिलता है।

आभार और प्रशंसा

अपने दोस्तों के प्रति नियमित रूप से आभार और प्रशंसा व्यक्त करने का प्रयास करें। जब आप उनके जीवन में आपके योगदान को स्वीकार करते हैं, तो इससे रिश्ते में मजबूती आती है और आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह एक सकारात्मक और संतुलित दोस्ती को प्रोत्साहित करता है।

स्पष्ट संवाद

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए, खुलकर और ईमानदारी से संवाद करें। अपनी गलतफहमियों और विवादों को शर्ति और सम्मान के साथ हल करें। स्पष्ट संवाद अनावश्यक तनाव से बचाता है और दोस्ती को मजबूत बनाता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

व्यक्तिगत सीमाएं

अपने दोस्तों के साथ संबंध बनाए रखने के लिए, व्यक्तिगत सीमाएं निर्धारित करना आवश्यक है। अपने दोस्तों की सीमाओं का सम्मान करें और एक-दूसरे के लिए आपसी सम्मान बनाए रखें। इससे रिश्ता संतुलित रहेगा और भावनात्मक तनाव से बचाव होगा।

विश्वास और गोपनीयता

दोस्तों के बीच विश्वास बढ़ाने के लिए वादे निभाएं और बातचीत की गोपनीयता बनाए रखें। विश्वास किसी भी स्वस्थ रिश्ते की नींव है और यह भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है। जब आप विश्वास कायम रखते हैं, तो इससे दोस्ती और भी मजबूत होती है।

साझा अनुभव

ऐसी गतिविधियों में भाग लें जिनमें आप और आपके दोस्त दोनों शामिल हो सकें और आनंद ले सकें। साझा अनुभव स्थायी यादें बनाते हैं, रिश्तों को गहरा बनाते हैं और आपके समग्र कल्याण को बेहतर बनाते हैं।

मित्रता एक अनमोल रिश्ता है, जिसे मजबूत और स्वस्थ बनाए रखना हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इन सुझावों को अपनाकर आप अपने रिश्तों को गहरा और अधिक सकारात्मक बना सकते हैं।

हनीमून के लिए भारत के अलेप्पी शहर को कहते हैं वेनिस, एक बार जरूर जाए यहाँ

वेनिस इटली का एक मुख्य शहर है। तस्वीरों और वीडियोज में आपने इसकी खूबसूरती जरूर देखी होगी। इस शहर में कोई सड़क नहीं है, इसलिए लोग नाव की सवारी करते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि भारत में भी एक वेनिस है। हम बात कर रहे हैं अलेप्पी की। अलेप्पी शहर बेहद खूबसूरत है। यहाँ की सुंदरता हर किसी का दिल जीत लेती है। बैकवॉटर और समुद्री टटों की वजह से इसे पूर्व का वेनिस कहा जाता है। अगर आप समर वैकेशन में कहीं घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो अलेप्पी की जरूर एक्सप्लोर करें। यहाँ जाकर आपको वेनिस जैसे ही फील आएंगी।

हाउसबोट क्रेज का मजा

अलेप्पी में गोंडोला नाव तो नहीं है, लेकिन पानी के बीच आप हाउसबोट क्रूज का मजा जरूर ले सकते हैं। यहाँ हाउसबोट में ठहरने की कीमत 12000 प्रति रात से शुरू होती है। वहीं अलेप्पी से कोच्चि बोट यात्रा करने के लिए कपल्स को 48000 रुपए का भुगतान करना होगा।

खाने पीने के लिए फेमस है अलेप्पी

बहुत कम लोग जानते हैं, लेकिन अलेप्पी शहर खाने-पीने के लिए बहुत मशहूर है। यहाँ वेज और नॉनवेज दोनों तरह का भोजन मिलता है। सबसे अच्छी बात है कि यह भोजन टेस्टी और हेल्दी दोनों होता है। क्योंकि यहाँ खाना नारियल के तेल में पकाया जाता है। इंडियप्पम, पुत्तु और कडाला, शापी मीन करी, इडली सांभर, थालास्सेरी बिरयानी यहाँ के फेमस फूड आइटम हैं।

कुट्टनाड

कुट्टनाड अलेप्पी में घूमने के लिए मुख्य पर्यटन स्थल है। इसे केरल का बैकवॉटर पैराडाइज भी कहते हैं। यहाँ पर चावल की खेती सबसे ज्यादा होती है, इसलिए कुट्टनाड धान का कटोरा नाम से भी फेमस है। यहाँ पर नाव की



सवारी करते हुए आसपास के अद्भुत नजारों का आनंद ले सकते हैं।

अलेप्पी चर्च

केरल के पास्या नदी पर स्थित यह चर्च अलेप्पी के मुख्य आकर्षणों में से एक है। यह काफी पुराना है। इसका निर्माण 1810 में किया गया था, आज भी यह वैसा ही दिखता है। यह चर्च एडथुआ चर्च और सेंट जॉर्ज फोरेन चर्च के नाम से जाना जाता है। नदी के पास टहलते हुए अगर आप किसी शांत जगह पर समय बिताना चाहते हैं, तो एडथुआ चर्च जरूर जाएं।

वेम्बनाड झील

अलेप्पी में आपको एक वेम्बनाड झील देखने को मिलेगी। यह केरल राज्य की सबसे बड़ी झील है। यह भारत की सबसे लंबी झील भी कहलाती है। आप चाहें, तो यहाँ बोटिंग कर सकते हैं। कई लोग यहाँ पर पिकनिक मनाने भी आते हैं। इस झील के चारों तरफ आपको नारियल के पेड़ और धान की खेती देखने को मिलेगी।

नेहरू ट्रॉफी बोट रेस

आपने केरल में हर साल होने वाली बोट रेस के बारे में जरूर सुना होगा। यह केरल का मुख्य आकर्षण है। इसे देखने के लिए बहुत भीड़ जुटती है। यह रेस अलेप्पी शहर में ही आयोजित होती है। रेस पूरे सात अंडिया का पारंपरिक बोट स्पोर्ट है। अल्लेप्पी जाएं, तो इस बोट रेस का आनंद जरूर लेना चाहिए।

क्या बोतल में मुंह लगाकर पानी पीने से सेहत पर पड़ता है कोई आसर?

पानी हम सभी के शरीर की जरूरत है। हमारे शरीर में करीब 65-70% पानी ही है। पानी हमें ऊर्जा देने के साथ हाइड्रेट भी रखती है। यह कई बीमारियों से बचाने का काम भी करती है। पानी के एक नहीं अनगिनत फायदे हैं। लेकिन बहुत कम लोग ही हैं, जिन्हें पानी पीने का सही तरीका पता है।

अगर पानी सही तरह से न पीया जाए तो कई प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। जैसे- कुछ लोग बोलते में मुंह लगाकर पानी पीते हैं तो कुछ लोग खड़े-खड़े ही पानी पीना पसंद करते हैं, जो गलत है। सुबह उठने से लेकर रात में सोने तक पानी पीने के कई तरीके बताए गए हैं जो सेहत के लिए जरूरी हैं। ऐसे में आइए जानते हैं पानी पीने का सही तरीका क्या है...

बोतल में मुंह लगाकर पानी पीने के नुकसान
ज्यादातर लोग बोलते में मुंह लगाकर पानी पीना पसंद करते हैं। इससे उन्हें कई नुकसान झेलने पड़ सकते हैं। दरअसल, बोलत में मुंह लगाकर पानी पीने से उसमें लार लग जाती है, जिससे बैक्टीरिया पनप सकते हैं और बीमारियों का कारण बन सकते हैं। बोलत में मुंह लगाकर एक सांस में पानी पीना भी खतरनाक होता है। इससे गले में फंदा पड़ने और पेट फूलने का डर रहता है।

क्या एक ही गिलास से पानी पीना हानिकारक है कभी भी पानी पीने के लिए एक ही गिलास को बिना धोए हफ्ते तक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इससे गिलास की सतह पर बैक्टीरिया पनप जाते हैं, जो तेजी से सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए पानी के गिलास को हमेशा साबुन से अच्छी तरह साफ करना चाहिए।



पानी कब पीना चाहिए, कब नहीं

1. रात को सोने से पहले और सुबह उठने के बाद एक गिलास पानी पीने से दिनभर एनर्जी बनी रहती है और पेट की समस्याएं नहीं होती हैं।
3. बढ़ते वजन को कम करने के लिए खाने से पहले एक गिलास पानी पीना चाहिए।
3. जिम में वर्कआउट या घर पर एक्सरसाइज करने से पहले और बाद एक गिलास पानी पीने से फायदे होते हैं।
4. पूरे दिन हर घंटे थोड़ा-थोड़ा यानी धूंट-धूंट पानी पीना चाहिए। सिप में पानी पीने से कई फायदे होते हैं।
5. पानी खड़े होकर कभी नहीं पीना चाहिए। पानी हमेशा बैठकर आराम से थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिए। इससे किडनी और धुटने सही रहते हैं।
6. गुनगुना पानी पीने से पाचन तंत्र सही रहता है। इससे शरीर का दर्द भी दूर होता है।
7. गर्म दूध या चाय पीने के बाद या धूप से आने के बाद या चिकनी और तली चीजें खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

खाली पेट सौंफ का पानी पीने से मिलते हैं गजब के फायदे

**खाली पेट सौंफ का पानी पीने से गजब के फायदे होते हैं।
आज हम जानेंगे इसे पीने का सही वक्त और तरीका**

भारतीय खाने के शैकीन हैं और खाने के बाद ताजगी के लिए सौंफ के बीज (सौंफ) के प्रति उनका प्यार किसी से छिपा नहीं है। भारतीयों ने सौंफ के फायदों को लंबे समय से पहचाना है, खास तौर पर खाने के बाद पाचन के लिए यह कितना असरदार होता है। यह बात हर भारतीय लगभग जानते हैं।

सौंफ का अक्सर इस्तेमाल हम माउथ फ्रेशनर के तौर पर करते हैं।

लेकिन क्या आप जानते हैं। यह मसाला आपकी पेट से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करती है। सौंफ की तासीर ठंडी होती है। इसलिए अक्सर खाली पेट सौंफ का पानी पीने की सलाह दी जाती है। सिर्फ इतना ही नहीं यह कई सारी गंभीर बीमारियों से भी दूर रखती है। आज हम आपको विस्तार से बताएंगे कि सौंफ का पानी पीने से क्या-क्या फायदे होते हैं। हालांकि, ये छोटे बीज सिर्फ ताजगी के लिए ही नहीं बल्कि खाना बनाने से लेकर यह सेहत के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं।

सौंफ के पानी के फायदे:-

डायबिटीज कंट्रोल: सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। यही कारण है कि यह डायबिटीज को कंट्रोल में रखता है। और ब्लड में शुगर लेवल को भी कंट्रोल में रखता है।

आंखों के लिए फायदेमंद: सौंफ में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। जो आंखों की रोशनी को बढ़ाती है। इसके पानी रोजाना पीने से यब आंख से जुड़ी समस्या को दूर करती है।

दांतों और मसूड़ों के लिए: सौंफ में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। यही वजह है कि इसे माउथफ्रेशनर के तौर पर यूज किया जाता है। साथ ही यह दांत और मसूड़ों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है।

सौंफ का पानी स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है। यह



दाग- मुहासों को भी ठीक करता है।

बालों के लिए फायदेमंद: सौंफ का पानी बालों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। यह बाल को झड़ने से रोकता है।

गर्भ में तन और त्वचा दोनों को ठंडा रखने के लिए सौंफ का जूस पीना फायदेमंद साबित हो सकता है। सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन मौजूद होता है जो त्वचा को हाइड्रेट रखता है और सूर्य की हानिकारक किण्णों से बचाता है। सौंफ त्वचा को ठंडा रखने में मदद करती है, जिससे गर्भ के दिनों में होने वाली समस्या से राहत मिलती है। सौंफ का पानी पीने से चेहरे पर होने वाली झुर्रियों और लालिमा दूर होती है।

पाचन क्रिया में सुधार

यह त्वचा के साथ-साथ सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद माना गया है। रोजाना इसका पानी पीने से पाचन क्रिया में सुधार आता है और गैस, एसिडिटी जैसी समस्या से राहत मिलती है। सौंफ का जूस बनाने के लिए आपको सौंफ को 10 मिनट के लिए पानी में भिगोना होगा, फिर भीगे हुए सौंफ को मिक्सर में पीस लें, पीसने के बाद इसे एक ग्लास में छान ले, इसमें स्वाद अनुसार शहद भी मिला सकते हैं, फिर अच्छे से घोल कर सुबह खाली पेट सौंफ के पानी को पी लें।

बाथरूम के फर्श को साफ करने के लिए आजमाएं टमाटर का नुस्खा

आप भी अपने घर को खूबसूरत बनाना चाहते हैं, तो आपको बाथरूम की सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए। बाथरूम की पीली टाइल्स से मुटकारा पाने के लिए आप टमाटर का इस्तेमाल कर सकते हैं।



हर कोई घर को खूबसूरत बनाना चाहता है, लेकिन घर को खूबसूरत बनाने के लिए हर छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। क्योंकि कई बार कुछ चीजें घर की सुंदरता को कम कर देती हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने घर को खूबसूरत बनाना चाहते हैं, तो आपको बाथरूम की सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए।

कई बार घर बहुत खूबसूरत होता है, लेकिन घर में बनी बाथरूम की टाइल्स पीली दिखाई देती है, जिससे घर पर आया मेहमान मुँह बनाने लगता है और इससे आपके घर की खूबसूरती खराब होने लगती है। अगर आप भी इन पीली टाइल्स से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो टमाटर का इस्तेमाल कर सकते हैं। टमाटर में मौजूद एसिड हल्के दागों को हटाने में काफी मदद करता है।

बाथरूम की टाइल्स को ऐसे करें साफ

बाथरूम की टाइल्स को साफ करने के लिए आप टमाटर से पेस्ट बना सकते हैं। इसके लिए आपको एक टमाटर को काटकर उसका पेस्ट बनाना होगा। अब आप दाग वाले हिस्से पर पेस्ट लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। थोड़ी देर बाद एक नरम ब्रश की मदद से दाग वाले हिस्से को रगड़ें। इसके बाद आप साफ पानी से टाइल्स को अच्छी तरह धो लें। इससे टाइल्स पर लगी पीली परत और गंदगी दूर होगी और टाइल्स चमकदार बनेगी।

टमाटर का इस्तेमाल

टमाटर का इस्तेमाल करते वक्त कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। टमाटर का रस सभी तरह

के फर्श के लिए सुरक्षित नहीं माना गया है। अगर आप मार्बल, ग्रेनाइट और दूसरे पत्थरों पर टमाटर के रस का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे टाइल्स का रंग फीका पड़ सकता है। इसके अलावा टमाटर, तेल या ग्रीस के दागों को हटाने के लिए काफी नहीं है। इसके लिए आप दूसरे नुस्खे आजमा सकते हैं।

टमाटर के रस को लगाने के बाद फर्श को अच्छी तरीके से धो लें, नहीं तो दाग दिखाई देंगे। अगर आपके घर पर लकड़ी का फर्श लगा हुआ है, तो टमाटर के रस का इस्तेमाल न करें। नहीं तो फर्श का रंग बदल सकता है। पेंटेड फर्श पर भी टमाटर के रस का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए, नहीं तो फर्श को नुकसान हो सकता है।

क्लीनर का करें इस्तेमाल

आप टमाटर के रस के अलावा बाजार से अच्छी क्वालिटी की क्लीनर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप बाथरूम की टाइल्स को साफ करने के लिए सिरका, बैंकिंग सोडा और खट्टे फलों का रस जैसे नींबू, संतरा आदि चीजों का इस्तेमाल कर बाथरूम की टाइल्स को साफ कर सकते हैं। किसी भी क्लीनरका इस्तेमाल करने से पहले टेस्ट जरूर करें।

बस 60 दिन मिलती है ये सब्जी, कांटोल-डायबिटीज की देसी दवा



कंटोल की सब्जी स्वाने के फायदे

कांटोल जिसे कई स्थानों पर ककोड़ा, मीठा करेला या कर्कोटका भी कहा जाता है, एक पौष्टिक सब्जी है जो अपने अद्वितीय स्वाद और स्वास्थ्य लाभों के लिए जानी जाती है।

पाचन में सुधार

कांटोल में उच्च मात्रा में फाइबर होता है जो पाचन तंत्र को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।

डायबिटीज करे कंटोल

कांटोल का नियमित सेवन ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है। इसमें ऐसे गुण होते हैं जो शरीर में शुगर के स्तर को संतुलित रखते हैं। कांटोल का ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है, जिससे यह शुगर के रोगियों के लिए एक बढ़िया विकल्प है।

वजन घटाने में सहायक

कांटोल में कैलोरी की मात्रा कम होती है, जो

वजन घटाने की प्रक्रिया में सहायक होती है। इसमें वसा की मात्रा भी बहुत कम होती है, जिससे यह वजन घटाने के लिए एक आदर्श सब्जी बन जाती है।

इम्यून सिस्टम को करती है मजबूत

कांटोल में विटामिन सी की अच्छी मात्रा होती है जो इम्यून सिस्टम को

बढ़ाने में मदद करता है और शरीर को संक्रमणों से बचाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं।

ब्लड प्रेशर रहता है कंटोल

इसमें पोटैशियम की मात्रा होती है जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में सहायक होती है। कांटोल को सब्जी के रूप में पकाया जा सकता है। इसे तला हुआ, भुना हुआ या करी के रूप में बनाया जा सकता है।



डाइट में जुड़ी हैं ये 3 चीजें तो बदल लें आदत, वरना शुगर तो बढ़ेगी ही



क्या नहीं खाना चाहिए?

सुबह ना पिएं गुड़

वाली चाय

वैसे तो गुड़ से तैयार चाय का सेवन करने से कई फायदे मिलते हैं। लेकिन गुड़ की तासीर गर्म होती है, ऐसे में अगर आप रोजाना सुबह गुड़ की चाय पिएंगे, तो ब्लड शुगर बढ़ने की आशंका बढ़ सकती है। दरअसल, 10 ग्राम गुड़ में 9.7 ग्राम शुगर होती है। ऐसे में अगर आप रोजाना गुड़ की चाय पीते हैं, तो डायबिटीज हो सकती है। विशेषज्ञ मानते हैं कि गुड़ की चाय का सेवन करने से वजन भी बढ़ता है।

चाय के साथ ना खाएं पराठा

सुबह नाश्ते के वक्त ज्यादातर लोग चाय के साथ पराठा खाना पसंद करते हैं। ब्रेड के मुकाबले

दर्द के मारे उठना बैठना भी हो जाएगा भारी

भले ही यह नाश्ता लोगों को हेल्दी लगता हो, लेकिन सेहत के लिहाज से ये दोनों ही चीजें फायदेमंद नहीं हैं। दूध से बनी चीजों के साथ तला हुआ पराठा एक हैवी मील बन जाता है, जिसे पचाना आसान नहीं होता।

का गैप रखें।

दही चावल से बढ़ेगा घुटनों का दर्द

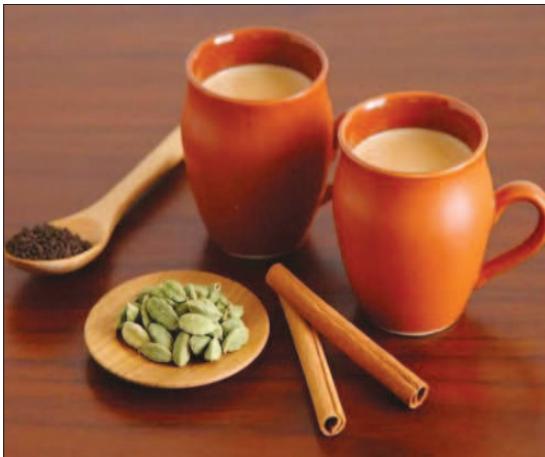
कई लोग भोजन के बाद दही चावल खाना पसंद करते हैं। अगर आप भी इन्हीं में से एक हैं, तो इस आदत को बदल लें। वैसे तो दही में मौजूद प्रोबायोटिक बैक्टीरिया आपकी इम्यूनिटी को स्ट्रांग बनाते हैं, लेकिन इसकी तासीर ठंडी होती है। अगर आप पेट की समस्या से परेशान हैं, तो दही चावल रात के बजाय दोपहर में खाना चाहिए। इससे यह आसानी से पच जाता है। वहीं रात में दही चावल खाने से कमर दर्द, घुटनों का दर्द और जोड़ों का दर्द आपको लंबे वक्त तक परेशान कर सकता है।



इस से

एसिड रिफ्लक्स की समस्या हो सकती है। खासतौर से अगर आप पराठे के साथ गुड़ वाली चाय पीते हैं, तो ब्लड शुगर बढ़ने के साथ त्वचा से जुड़ी समस्या भी पैदा हो सकते हैं। अगर आपको चाय पराठा खाना है, तो बेहतर है कि दोनों के बीच में कम से कम एक घंटे





एक महीने तक चाय न पीने से शरीर में क्या बदलाव होता है? चाय फायदेमंद है या नुकसानदायक

हम में से ज्यादातर लोगों के दिन की शुरुआत चाय के साथ होती है। चाय पीना फायदेमंद है या नुकसानदायक इसपर लंबे समय से बहस होती रही है। अध्ययनों में भी इसके मिले-जुले परिणाम देखे गए हैं। कुछ शोध बताते हैं दूध वाली चाय की जगह ब्लैक-टी पीने से कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं जबकि कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि चाय में कैफीन होने के कारण इसके नियमित या ज्यादा सेवन से कई साइड-इफेक्ट्स भी हो सकते हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो सीमित मात्रा में चाय पीना आमतौर पर ज्यादातर लोगों के लिए नुकसानदायक नहीं माना जाता है, लेकिन अगर आप इसका अधिक या दिन में चार-पांच बार चाय पीते हैं तो इससे कुछ साइड इफेक्ट हो सकते हैं। ज्यादातर समस्याएं चाय में मौजूद कैफीन और टैनिन के कारण होती हैं। तो अगर चाय छोड़ दी जाए तो इससे क्या लाभ हो सकते हैं?

क्या कहती हैं आहार विशेषज्ञ?

एक महीने के लिए अगर चाय छोड़ दी जाए तो इससे शरीर पर क्या असर होता है, इस बारे में जानने के लिए हमने पुणे स्थित आहार विशेषज्ञ गरिमा जयसवाल से संपर्क किया। गरिमा कहती हैं, सीमित मात्रा में चाय पीने को नुकसानदायक तो नहीं कहा जा सकता है वहीं अगर आप बिना दूध-चीनी वाली काली चाय जिसमें इम्युनिटी बढ़ाने वाले मसाले मिले हों, उसका सेवन करते हैं तो इसके कई लाभ भी हो सकते हैं। पर यदि आप रोजाना 4-5 बार दूध वाली चाय पी रहे हैं तो इससे कुछ दीर्घकालिक नुकसान का खतरा जरूर रहता है।

एक महीने तक चाय छोड़ने से शरीर में स्वस्थ परिवर्तन हो सकते हैं। 30 दिनों तक कैफीन का सेवन कम होने से अच्छी और बेहतर नींद आती है, चिंता कम होती है साथ ही पाचन स्वास्थ्य में भी सुधार देखा जा सकता है।

सुधरने लगती है नींद की समस्या

चाय में प्राकृतिक रूप से कैफीन होता है, इसलिए इसका अधिक सेवन आपके नींद चक्र को बाधित कर सकता है। कुछ शोध बताते हैं कि कैफीन का अधिक सेवन मेलाटोनिन हार्मोन के उत्पादन को बाधित कर सकता है। ये हार्मोन मस्तिष्क को संकेत देता है कि सोने का समय हो गया है। नींद की कमी थकान, याददाश्त की कमी के अलावा मोटापे और ब्लड शुगर नियंत्रित न रहने जैसी दिक्कतें भी बढ़ा सकती हैं।

एक महीने तक चाय न पीने से मेलाटोनिन का स्तर सामान्य होता है और आप नींद की समस्याओं से बच सकते हैं। कैफीन, आदत बनाने वाला उत्तेजक है, यही कारण है कि चाय या कॉफी पीने की आपको बार-बार इच्छा होती है। समय पर चाय न मिलने से सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, हृदय गति में बढ़ि और थकान जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं।

एक महीने तक चाय-कॉफी जैसी कैफीन वाली चीजों से दूरी बना लेने से कैफीन की लत भी समय के साथ कम होने लग जाती है। ये शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहत के लिए फायदेमंद है।

पाचन की दिक्कतों में आराम

चाय की पत्तियों में मौजूद टैनिन की अधिकता पाचन के लिए दिक्कतें बढ़ाने लगती है यही कारण है कि कुछ लोगों को ज्यादा चाय पीने के कारण गैस बनने, मतली या पेट दर्द जैसे असुविधाजनक लक्षण हो सकते हैं। नियमित रूप से या रोजाना अधिक चाय के कारण आपको पाचन की गंभीर दिक्कतें भी हो सकती हैं।

एक महीने तक चाय या कैफीन वाली चीजों से दूरी बनाने से पाचन की दिक्कतें ठीक होने लगती हैं, कब्ज-अपच का खतरा कम होता है। पाचन में सुधार के लिए भी ये फायदेमंद है।

पिजन आइलैंडः सफेद रेतीले तटों पर बिताएं सुकून के पल

श्रीलंका अपनी हरियाली और खूबसूरत पर्यटक स्थलों के लिए जाना जाता है। ऐसी ही एक खूबसूरत जगह है पिजन आइलैंड। एक दिन की यादगार यात्रा के लिए यह काफी आदर्श स्थल है। यह द्वीप श्रीलंका के दो समुद्री राष्ट्रीय उद्यानों में से एक है। यहां की प्रवाल चट्ठानें 200 मीटर लंबी और 100 मीटर चौड़ी हैं, जो इसे स्नॉर्कलिंग और स्कूबा डाइविंग के शौकीनों के लिए सर्वग बनाती हैं।

सौ से अधिक प्रवाल चट्ठाने

इस आइलैंड का नाम ब्लू रॉक कबूतर के नाम पर पड़ा है, जो एक विलुप्त प्रजाति का पक्षी है। इस प्रजाति के कबूतर यहां कभी काफी संख्या में रहा करते थे। इस द्वीप को साल 2003 में राष्ट्रीय उद्यान का दर्जा दिया गया। अब पिजन आइलैंड अपनी नाजुक प्रवाल चट्ठानों और असाधारण समुद्री जीवन के कारण एक संरक्षित क्षेत्र बन गया है।

इस द्वीप को दो भागों में बांटा गया है—एक, बड़ा पिजन आइलैंड और दूसरा, छोटा पिजन आइलैंड। बड़ा द्वीप स्नॉर्कलिंग और स्कूबा डाइविंग के लिए अनुकूल है, जहां आपको ब्लैक टिप रीफ शार्क और कई तरह के समुद्री कछुओं के साथ तैरने का मौका मिलता है। वहीं छोटा द्वीप चट्ठानी टापुओं से घिरा हुआ है। यह द्वीप एकांत में है, लेकिन दिखने में उतना ही खूबसूरत है।

इस द्वीप पर सौ से अधिक प्रकार की प्रवाल चट्ठानें, अनगिनत रीफ मछलियां और विभिन्न प्रजातियों के समुद्री कछुए पाए जाते हैं। यहां के सफेद रेतीले समुद्र तट, उथली मूँगा चट्ठानें और समुद्रीय पारिस्थितिकी तंत्र किसी भी पर्यटक को अचरज से भर देते हैं। भीड़-भाड़ से दूर यह द्वीप पर्यटकों को सुकून से भरा अनुभव प्रदान करता है।



स्नॉर्कलिंग और स्कूबा डाइविंग

पिजन आइलैंड स्नॉर्कलिंग के लिए प्रसिद्ध है। द्वीप का साफ पानी और उथली मूँगा भित्तियां पानी के भीतर एक जीवंत और रंगीन दुनिया बनाती हैं। स्नॉर्कलर के शौकीन ब्लैक टिप रीफ शार्क और विभिन्न समुद्री कछुओं के साथ तैर सकते हैं। यहां समुद्री कछुओं के साथ तैर सकते हैं। यहां पर्यटकों की मदद करने लिए गाइड भी

कब जाएं?
पिजन आइलैंड जाने का सबसे अच्छा समय मार्च और अप्रूवर के बीच है। नवंबर से इस क्षेत्र में पूर्वोत्तर मानसून का नौसम शुरू हो जाता है। यहां मानसून के दौरान द्वीप की यात्रा संभव नहीं होती, क्योंकि अशांत समुद्र के कारण नौका सेवाएं निलंबित कर दी जाती हैं।

कहां ठहरें?

पिजन आइलैंड निन्कोगाली से करीब 10 किमी दूर स्थित है। यहां की यात्रा निन्कोगाली के नीलावेली बीच से आसानी से की जा सकती है। हालांकि ध्यान रहें कि इस द्वीप पर ठहरने के कोई इंतजाम नहीं हैं। इसलिए पर्यटक चाहें तो निन्कोगाली में ठहर सकते हैं। निन्कोगाली में ठहरने के कई विकल्प मिल जाएंगे।

उपलब्ध होते हैं। स्कूबा डाइविंग के शौकीनों के लिए भी पिजन आइलैंड एक असाधारण डाइविंग अनुभव प्रदान करता है। गोताखोर द्वीप के चारों ओर की चट्ठानी संरचनाओं को एक्सप्लोर कर सकते हैं और सैकड़ों समुद्री जीवों से रुकरु हो सकते हैं, जिनमें क्राउन ऑफ थॉर्न्स स्टारफिश, स्कॉर्पियन फिश, लायनफिश, स्टिंगरे, एनीमोन फिश, कटलफिश, ऑक्टोपस, पफरफिश और स्पाइनी लॉबरस्टर्स शामिल हैं।

यहां गोता लगाने की अधिकतम गहराई 10-12 मीटर होती है, लेकिन पानी के नीचे की दुनिया काफी सुंदर है, जो समुद्री जीवन का शानदार अनुभव प्रदान करती है।

इन बातों का रखना होगा ध्यान

- द्वीप संरक्षित है। इसलिए पर्यटकों को चिह्नित किए गए दायरे में ही रहना होता है।

- पर्यटकों को द्वीप पर बनी प्रवाल भित्तियों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी होती है। वे इतनी कमज़ोर होती हैं कि पैर रखने भर से भी उन्हें नुकसान पहुंच सकता है।

- पर्यटकों को शाम 5 बजे के बाद पिजन आइलैंड पर रहने की अनुमति नहीं होती है।

रक्षाबंधन पर बहनें अपने भाई को राशि

अनुसार बांधें राखी, सुख और सौभाग्य में होगी वृद्धि

सनातन धर्म में रक्षाबंधन पर्व का विशेष महत्व है। द्वापर युग से राखी बांधने की शुरुआत हुई है। उस समय से यह पर्व हर वर्ष सावन पूर्णिमा तिथि पर मनाया जाता है। इस दिन बहनें अपने भाईयों की कलाई पर राखी बांधती हैं। साथ ही भाई के कुशल मंगल की कामना जगत के पालनहार भगवान विष्णु से करती हैं। वहीं भाई अपनी बहनों को उपहार देते हैं।

रक्षाबंधन का त्योहार हर वर्ष सावन पूर्णिमा पर मनाया जाता है।

सावन पूर्णिमा पर दुर्लभ शोभन योग का निर्माण हो रहा है।

दोपहर 01 बजकर 32 मिनट तक भद्रा है।

वैदिक पंचांग के अनुसार, 19 अगस्त को रक्षाबंधन है। यह पर्व हर वर्ष सावन पूर्णिमा पर मनाया जाता है। इस दिन बहनें अपने भाईयों की कलाई पर राखी बांधती हैं। साथ ही श्रीहरि से अपने भाई की तरक्की और उन्नति की कामना करती हैं। वहीं, भाई अपनी बहनों को आर्थिक स्थिति के अनुसार उपहार देते हैं। ज्योतिषियों की मानें तो रक्षाबंधन पर शिववास योग समेत कई शुभकारी योग बन रहे हैं। अगर आप भी अपने भाई के करियर और कारोबार को नया आयाम देना चाहती हैं, तो रक्षाबंधन पर भाई को उनकी राशि अनुसार राखी बांधें।

शुभ मुहूर्त

सावन महीने की पूर्णिमा तिथि 19 अगस्त को देर रात 03 बजकर 44 मिनट पर शुरू होगी। इस तिथि का समाप्त 19 अगस्त को देर रात 11 बजकर 55 मिनट पर समाप्त होगा। सनातन धर्म में उदया तिथि से गणना की जाती है। इसके लिए 19 अगस्त को राखी मनाई जाएगी।

राशि अनुसार बांधें राखी

अगर आपके भाई की राशि मेष है, तो रक्षाबंधन पर लाल रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में मंगल ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि वृषभ है, तो रक्षाबंधन पर सफेद रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में शुक्र ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि मिथुन है, तो रक्षाबंधन पर हरे रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में बुध ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि प्रवचन है, तो रक्षाबंधन पर सफेद रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में चंद्र ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि सिंह है, तो रक्षाबंधन पर पीले



या लाल रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में सूर्य ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि कन्या है, तो रक्षाबंधन पर हरे रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में बुध ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि तुला है, तो रक्षाबंधन पर सफेद रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में शुक्र एवं चंद्र ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि वृश्चिक है, तो रक्षाबंधन पर लाल रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में मंगल ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि धन है, तो रक्षाबंधन पर पीले रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में गुरु ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि मकर है, तो रक्षाबंधन पर नीले रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में शनि ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि कुंभ है, तो रक्षाबंधन पर आसमानी रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में शनि ग्रह मजबूत होगा।

अगर आपके भाई की राशि मीन है, तो रक्षाबंधन पर पीले रंग की राखी बांधें। इससे कुंडली में गुरु ग्रह मजबूत होगा।

अस्वीकरण: इस लेख में बताए गए उपाय/लाभ/सलाह और कथन केवल सामान्य सूचना के लिए हैं। दैनिक जागरण तथा जागरण न्यू मीडिया यहां इस लेख फीचर में लिखी गई बातों का समर्थन नहीं करता है। इस लेख में निहित जानकारी विभिन्न माध्यमों/ज्योतिषियों/पंचांग/प्रवचनों/मान्यताओं/धर्मग्रंथों/दंतक थाओं से संग्रहित की गई है। पाठकों से अनुरोध है कि लेख को अंतिम सत्य अथवा दावा न मानें एवं अपने विवेक का उपयोग करें। दैनिक जागरण तथा जागरण न्यू मीडिया अंधविश्वास के खिलाफ है।

जब एकदम गोल होता है इंद्रधनुष तो हमेशा आसमान में क्यों दिखता है आधा?

आपने अक्सर बारिश के बाद आसमान में इंद्रधनुष देखा होगा। ये बहेद खूबसूरत नजारा होता है, लेकिन क्या आपको पता है इसकी शेष पूरी तरह गोल होती है? फिर पूरा गोल होने के बावजूद रेनबो हमें आधा ही क्यों दिखता है? कई लोगों के मन में यह सवाल हो सकता है। आइए जानते हैं कि रेनबो हमेशा आधा ही क्यों नजर आता है।

बारिश के बाद आसमान में रेनबो यानी इंद्रधनुष का नजर आना एक अनोखा अहसास होता है। यह कुदरत के चुनिंदा करमातों में से एक है, जो इंसान के नेचर के साथ रिश्ते को और भी मजबूत बनाता है। जब आप रेनबो को देखते हैं, तो वह अक्सर एक आधे गोले या आर्क के रूप में नजर आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि असल में रेनबो पूरी तरह से गोल होता है? तो सवाल यह है कि अगर यह गोल है, तो हमें आधा



पूरा गोल देखने के लिए आपको एक अच्छी-खासी ऊँची जगह पर जाना होगा।

ऐसे बनता है रेनबो

रेनबो सूरज की किरणों और पानी की बूँदों के मिलन से बनता है। जब सूरज की किरणें बारिश की बूँदों से टकराती हैं, तो ये किरणें सात रंगों में बंट जाती हैं, जिन्हें हम इंद्रधनुष के रूप में देखते हैं। आसमान में फैला रेनबो वास्तव में काफी शानदार और मनमोहक नजर आता है।

इंद्रधनुष

इसके सात रंग कुदरत की सतरंगी सुंदरता को साकित करते हैं। हालांकि, रेनबो का पूरा गोलाकार रूप हम अक्सर नहीं देख पाते हैं। इसके पीछे कई कारण हैं, जो इस प्राकृतिक नजारे को देखने में रुकावट पैदा करते हैं।

रेनबो और रिफ्रेक्शन

हवा में प्रकाश 3 लाख किलोमीटर प्रति सेकेंड की स्पीड से आगे बढ़ता है। लेकिन क्योंकि तरल पानी धरती की सतह और नीला आसमान आपस में मिलते हुए दिखते हैं, जिस पॉइंट पर ये मिलते हुए नजर आते हैं उसे क्षितिज कहा जाता है।



क्यों दिखता है? आइए इस सवाल का जवाब जानते हैं।

अपनी आंखों के सामने का नजारा देखिए। एक ऐसा बिंदु जरूर नजर आएगा जहां धरती की सतह और नीला आसमान आपस में मिलते हुए दिखते हैं। जिस पॉइंट पर ये मिलते हुए नजर आते हैं उसे क्षितिज कहा जाता है।

पूरा गोल रेनबो।

हम जो रेनबो देखते हैं उसे धरती की सतह और क्षितिज हमारी आंखों के सामने पूरा नहीं आने देते हैं। इसलिए रेनबो को

इसलिए जब हवा में तेजी से आगे बढ़ रही प्रकाश की किरण पानी की किसी बॉडी से टकराती है, तो वह काफी धीमी हो जाती है। रेनबो के मामले में पानी की अलग-अलग बूँदों में जाने वाली सूरज की रोशनी कई बार मुड़ती है, या रिफ्रेक्ट होती है। सबसे पहले, यह पानी की एक बूँद में जाने पर मुड़ती है। उसके बाद प्रकाश बूँद में दूर की तरफ अंदर की दीवार से टकराता है और हवा में फिर से एंट्री करता है। बाहर निकलते समय प्रकाश फिर से रिफ्रेक्ट हो जाता है।

आसमान और जमीन के मिलने (क्षितिज) की वजह से रेनबो आधा दिखता है।

रिफ्रेक्शन के जरिए, बूँदे सूरज के प्रकाश को उसे अलग रंगों में बांट देती हैं। हालांकि ये सफेद दिखती हैं, लेकिन धूप की किरणें नजर आने वाले लाइट स्प्रेक्ट्रम के अंदर सभी रंगों का मिक्स होती हैं।

इनमें से हरेक की एक अलग वेवलैंथ होती है। सबसे लंबी वेवलैंथ लाल रोशनी की होती है जबकि सबसे छोटी बैंगनी रोशनी की होती है। जब सफेद धूप की किरण पानी की बूँद में जाती है, तो कंपोनेंट रंग अलग-अलग एंगल पर मुड़ते हैं, और पानी से बाहर निकलते हैं। यही कारण है कि रेनबो के सभी रंग अलग-अलग परतों में बंटते हैं।

अगर आप रेनबो देखने की उम्मीद कर रहे हैं, तो आपकी आंखें सूरज से दूर होनी चाहिए। आपके सामने हवा में उड़ने वाली पानी की बूँदों का एक बड़ा कंस्ट्रेशन होना चाहिए। एक बार जब सफेद प्रकाश की किरण इन पर पड़ती है, तो इसके कंपोनेंट रंग बिखर जाते हैं।



बारिश की बूँद और प्रकाश का संबंध

आप किस जगह पर हैं, इससे तय होता है कि आप रेनबो के अलग-अलग रंगों को किस तरह देख सकते हैं। तरल पानी के पर्दे में हरेक बूँद एक छोटा प्रिज्म है। ये सभी सफेद प्रकाश को लाल, नारंगी, पीले, हरे, नीले, ईंडिगो और बैंगनी प्रकाश की अलग-अलग किरणों में तोड़ देते हैं। लेकिन आपकी आंखें कभी भी प्रति बूँद एक रंग (अगर वह हो) से ज्यादा नहीं देख पाएंगी।

धूप में बारिश।

बैंगनी रेनबो पर सबसे निचला रंग है क्योंकि बैंगनी प्रकाश पानी से सबसे शार्प एंगल पर निकलता है- इसके एंट्री पॉइंट के 40 डिग्री पर। इस बीच लाल प्रकाश, जो रेनबो में सबसे ऊपर होता है- 42 डिग्री के एंगल पर निकलता है।

एंटीसोलर पॉइंट

यहां एक अहम चीज एंटीसोलर पॉइंट की जगह है। यह आसमान में या जमीन पर वो जगह है जो सूरज से ठीक 180 डिग्री दूर होती है। एक खिले धूप वाले दिन, आपकी छाया का सिर एंटीसोलर पॉइंट की पहचान करता है। हर रेनबो एक बिलकुल गोलाकार आकार में होता है जो इसी जगह के इर्द-गिर्द होता है।

फिर भी अगर आप जमीन पर खड़े हैं, तो आप गोल रेनबो के नीचे वाले आधे हिस्से को नहीं देख पाएंगे। दरअसल, रेनबो का जो भी हिस्सा क्षितिज से नीचे चला जाता है, उसे हम नहीं

देख पाते हैं, यह एक तरह से गायब हो जाता है। क्षितिज के बारे में हम पहले ही बता चुके हैं। इसका एक कारण यह है कि पृथ्वी की सतह की नजदीकी आपकी नजर की लाइन के अंदर बारिश की बूँदों की मात्रा और कंस्ट्रेशन को सीमित करती है।

रेनबो और सूरज की लोकेशन

इस तरह ज्यादातर लोगों को दिखाई देने वाले रेनबो का हिस्सा सीधे सूरज की स्थिति से जुड़ा होता है। जब हमारा सूरज क्षितिज से बस थोड़ा सा ऊपर झांक रहा होता है, तो एंटीसोलर पॉइंट काफी ऊपर होगा, जिससे आपको सूरज के ऊपर होने की तुलना में बहुत बड़ा रेनबो देखने का मौका मिलेगा।

रेनबो की रातंड शेष।

इसके उलट, अगर सूरज क्षितिज से 42 डिग्री से ज्यादा ऊपर है, तो जमीन पर बैठे लोगों के लिए रेनबो के किसी भी हिस्से को देखना असंभव हो जाता है। लेकिन जब आप प्लेन में उड़ रहे होते हैं, तो

चीजें ज्यादा दिलचस्प हो जाती हैं। बरसात या धूंध भरे दिनों में हवाई जहाज के यात्री और पायलट कभी-कभी पूरा गोलाकार रेनबो देखते हैं।

ग्लोरी और हेलो

कुल मिलाकर हमें जिस जगह पर आसमान और जमीन मिलते हुए दिखते हैं, उसके ऊपर की तरफ का ही रेनबो का हिस्सा नजर आता है। इस जगह के नीचे की तरफ रेनबो का हिस्सा हमारी आंखें नहीं देख पाती हैं। इसलिए रेनबो ज्यादातर आधा ही नजर आता है।

ग्लोरी

हम कुछ गोल और रंगीन ऑप्टिकल इल्यूजन Glory का भी जिक्र कर देते हैं, जो रेनबो की तरह दिखते हैं लेकिन होते नहीं हैं। अपनी अगली फ्लाइट पर एक विंडो सीट बुक करें और आप एक बिलकुल गोल ग्लोरी के गवाह बन सकते हैं। ये कलरफुल रिंग एंटीसोलर पॉइंट के चारों तरफ तब दिखाई देते हैं जब आप प्लेन से नीचे की तरफ बादल या कोहरे को देखते हैं।

हेलो

रेनबो के उलट ये इलेक्ट्रोमैग्नेटिक वेव से बनते हैं। ऊंची पर्वत चोटियों से ग्लोरी को देखा जा सकता है। कभी-कभी सूरज या चांद को घेरने वाले मल्टी-कलर Halos का भी जिक्र किया जा सकता है। ये रिंग प्रकाश और बर्फ के क्रिस्टल के मिलने से बनते हैं।

प्लास्टिक से बच्चों को हो रहा है ऑटिज्म ?

हाल में प्रकाशित एक अध्ययन ने ऑटिज्म के विकास में प्लास्टिक की भूमिका के बारे में मीडिया का ध्यान आकर्षित किया है। विशेष रूप से, अध्ययन में ठोस प्लास्टिक के एक घटक - बिस्फेनॉल ए, या बीपीए - के गर्भ में शिशु के संपर्क में आने और लड़कों में तंत्रिका विकास से जुड़े इस विकार के विकसित होने के जोखिम पर ध्यान केंद्रित किया गया। महत्वपूर्ण बात यह है कि अध्ययन से यह पता नहीं चलता कि बीपीए युक्त प्लास्टिक ऑटिज्म का कारण बनता है। लेकिन, इससे यह पता चलता है कि बीपीए शिशुओं और छोटे लड़कों में एस्ट्रोजन के स्तर में भूमिका निभा सकता है, जो उनके ऑटिज्म से पीड़ित होने की संभावना को प्रभावित कर सकता है। आइए विस्तार से जानें।

बीपीए क्या है?

बीपीए ठोस प्लास्टिक का एक घटक है जिसका उपयोग कुछ दशकों से किया जा रहा है। चूंकि, बीपीए भोजन और कुछ पेय पदार्थों के कंटेनर में इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक में पाया जाता है, इसलिए कई लोग हर दिन मामूली रूप से बीपीए के संपर्क में आते हैं। बीपीए हमारे स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालता है, इस बारे में चिंताएं काफी समय से बनी हुई हैं क्योंकि यह हमारे शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन के प्रभावों को भी कमतर कर सकता है। हालांकि, यह क्रिया कमजोर है, फिर भी स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं हैं क्योंकि हम अपने पूरे जीवनकाल में बीपीए के निम्न स्तर के संपर्क में रहते हैं। कुछ देशों ने एहतियात के तौर पर शिशु के लिए उपयोग होने वाली बोतलों में बीपीए पर प्रतिबंध लगा दिया है। ऑस्ट्रेलिया स्वेच्छा से इसे धीरे-धीरे शिशु बोतलों से हटा रहा है।

ऑटिज्म क्या है और इसके क्या कारण हैं?

ऑटिज्म एक तंत्रिका विकास से जुड़ा विकार है जिसका पता सामाजिक संचार में कठिनाई और दोहराव या प्रतिबंधात्मक व्यवहार के आधार पर लगाया जाता है। ऑटिज्म से पीड़ित लोगों को अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं, जैसे दौरे पड़ना, 'मोटर कार्यों' में परिवर्तन (उदाहरण के लिए, पेंसिल पकड़ने या दरवाजा खोलने के लिए चाबी धुमाने में समस्या आना), चिंता, नींद की समस्याएं और पेट की गड़बड़ी। अब तक के अधिकांश अध्ययनों में ऑटिज्म से पीड़ित ऐसे लोगों का वर्णन किया गया है जो समुदाय में बहुत अच्छी तरह से बातचीत करने में सक्षम हैं, और वास्तव में कुछ क्षेत्रों में उत्कृष्ट कौशल प्रदर्शित कर सकते हैं। लेकिन, बड़ी संख्या में गंभीर रूप से पीड़ित लोगों के बारे में हमारे ज्ञान में एक बड़ा अंतर है, जिन्हें 24 घंटे देखभाल की आवश्यकता होती है।



ऑटिज्म के लिए यह है जिम्मेदार

ऑटिज्म में आनुवंशिकी का बहुत प्रभाव होता है, जिसके साथ 1,000 से अधिक जीन जुड़े होते हैं। लेकिन हम नहीं जानते कि ज्यादातर मामलों में ऑटिज्म का कारण क्या होता है। ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के लिए विस्तृत जीन अनुक्रमण करना मानक अभ्यास नहीं है। हालांकि, कुछ प्रकार के ऑटिज्म के लिए स्पष्ट रूप से कुछ व्यक्तिगत जीन जिम्मेदार हैं, लेकिन अक्सर ऑटिज्म कई जीन की जटिल परस्पर क्रिया का परिणाम हो सकता है जिसका पता लगाना बहुत मुश्किल होता है। पर्यावरणीय कारक भी ऑटिज्म के विकास में योगदान कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ 'एंटीसीजर' दवाएं, अब गर्भवती महिलाओं को नहीं दी जाती हैं क्योंकि उनके बच्चों में ऑटिज्म जैसे तंत्रिका विकास से जुड़े विकार विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है। यह नवीनतम अध्ययन एक अन्य संभावित पर्यावरणीय कारक पर नजर डालता है, जो गर्भ में बीपीए के संपर्क में आने से संबंधित है। शोध के कई भाग थे, जिनमें मनुष्यों और चूहों पर किए गए अध्ययन शामिल थे।

शोध में मनुष्यों में क्या पाया गया?

शोधकर्ताओं ने 1,074 ऑस्ट्रेलियाई बच्चों के एक समूह का अध्ययन किया, जिनमें से लगभग आधे लड़के थे। उन्होंने पाया कि 43 बच्चों (29 लड़के और 14 लड़कियां) में सात से 11 वर्ष की आयु (औसत आयु नौ वर्ष) तक में ऑटिज्म के बारे में पता लग चुका था। शोधकर्ताओं ने गर्भवस्था के अंतिम चरण में 847 माताओं के मूत्र के नमूने एकत्र किये और बीपीए की मात्रा मापी। फिर उन्होंने बीपीए के उच्चतम स्तर वाले नमूनों पर अपना विश्लेषण केंद्रित किया। उन्होंने जन्म के समय गर्भनाल से रक्त का विश्लेषण करके जीन परिवर्तनों को भी मापा। यह 'एरोमाटेज एंजाइम गतिविधि' की जांच करने के लिए था, जो एस्ट्रोजन के स्तर से जुड़ा हुआ है। जिन बच्चों में जीन परिवर्तन हुआ और जो एस्ट्रोजन हार्मोन के निम्न स्तर का संकेत दे सकता है, उन्हें 'कम एरोमाटेज गतिविधि' के रूप में वर्गीकृत किया गया। शोधकर्ताओं ने उच्च बीपीए स्तर वाली माताओं और कम 'एरोमाटेज गतिविधि' वाले लड़कों में ऑटिज्म के अधिक जोखिम के बीच संबंध पाया। अंतिम विश्लेषण में, शोधकर्ताओं ने कहा कि ऑटिज्म से पीड़ित तथा एरोमाटेज के निम्न स्तर वाली लड़कियों की संख्या बहुत कम थी, जिनका विश्लेषण किया जा सके।

बाल झड़ेंगे और सुस्त रहेगा शरीर, आयरन की
कमी के संकेत, इहनोर ना कर खाते रहें ये आहार

कैल्शियम की तरह आपके शरीर में आयरन की भी उचित मात्रा होनी जरूरी है क्योंकि आयरन आपके शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने में मदद करता है जो ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पहुंचाने का काम करता है। आपके शरीर में कितना आयरन है इसका पता लगाने का बेस्ट तरीका ब्लड टेस्ट है। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी या अधिकता होती है, तो इससे स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं।

आयरन की कमी होने के लक्षण

थकान, बाल झड़ना, साँस लेने में कठिनाई, या कमजोरी, इम्यून सिस्टम जैसी समस्याएं हो रही हैं, तो यह आयरन की कमी का संकेत हो सकता है। टेस्ट से इन लक्षणों की वजह का पता चलता है।

आयरन ब्लड टेस्ट क्यों करवाना चाहिए?

एनीमिया की पहचान: अगर शरीर में आयरन की कमी होती है, तो इससे एनीमिया हो सकता है। एनीमिया के कारण थकान, कमजोरी, और चक्कर आने जैसे लक्षण हो सकते हैं। आयरन ब्लड टेस्ट से एनीमिया की पहचान की जा सकती है।

स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाना: शरीर में आयरन की मात्रा अधिक होना भी हानिकारक हो सकता है। इससे लीवर, हृदय, और अन्य अंगों पर इसका बुरा प्रभाव पड़ सकता है। आयरन, ब्लड टेस्ट से इन समस्याओं का पता लगाया जा सकता है।



आयरन ब्लड टेस्ट से आप यह जान सकते हैं कि क्या आपको अपने आहार में आयरन की मात्रा बढ़ाने की जरूरत है। अगर आप शाकाहारी हैं या आपका आहार आयरन से समृद्ध नहीं है तो आयरन की कमी हो सकती है।

आयुर्वन की कमी को दूर करने वाले आहार

अगर आप नॉनवेज खाते हैं तो आप मछली और सीफूड खा सकते हैं। अंडे की जर्दी में भी आयरन पाया जाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे: पालक, मेथी, सरसों, और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां आयरन से भरपर होती हैं। इन्हें पकाकर



खाना बेहतर होता है क्योंकि इससे आयरन का अवशोषण बढ़ता है।

दालें और बीन्स जैसे: मसूर, राजमा, छोले, मूँग, और अन्य दालें और बीन्स अच्छे आयरन के स्रोत हैं।

ब्राउन राइस, ओट्स, और किवनोआ जैसे साबुत अनाज में
आयरन होता है।

सोयाबीन और टोफू भी आयरन
से समृद्ध होते हैं।

खजूर, अंजीर, किशमिश, और सूखे खुबानी जैसे सूखे मेवे आयरन की अच्छी मात्रा प्रदान करते हैं। कहू के बीज, सूरजमुखी के बीज, और तिल के बीज में आयरन पाया जाता है।

विटामिन सी यकृत खाद्य पदार्थ

अपने आहार में संतरे, नींबू, अमरुद, पपीता, और टमाटर जैसे विटामिन सी युक्त फल और सब्जियां शामिल करें। भोजन के साथ नींबू का रस या आंवला खाने से आयरन का अवशोषण बढ़ सकता है।

कुछ महत्वपूर्ण बातों का भी रखें ध्यान

कैलिशायम का अधिक सेवन आयरन के अवशोषण को रोक सकता है इसलिए आयरन युक्त भोजन के साथ डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।

भोजन के साथ चाय या कॉफी पीने से आयरन शरीर में कम हो सकता है। इन्हें भोजन के बाद 1-2 घंटे के अंतराल पर लें। लोहे के बर्तनों में खाना पकाने से खाने में आयरन की मात्रा बढ़ सकती है।

पार्टनर संग जरूर देखें ये

5 फिल्में, लाइफ हो जाएंगी रोमांटिक

अपने पार्टनर के साथ ये 5 फिल्में देखने का प्लान बनाएं और फिर से अपनी लाइफ में रोमांस का तड़का लगाएं।

अधिकांश कपल्स की यही शिकायत होती है कि अब उनकी लाइफ में रोमांस पहले जैसा नहीं रहा। अब उनके पार्टनर बोरिंग हो चुके हैं और उन्हें स्पेशल फील कराने के लिए कुछ भी नहीं करते हैं। अगर आपकी लाइफ में भी ऐसा ही कुछ हो रहा है तो आप इस नेशनल कपल डे अपने पार्टनर के साथ ये 5 फिल्में देखने का प्लान बनाएं और फिर से अपनी लाइफ में रोमांस का तड़का लगाएं। आपको बता दें कि कपल्स के बीच के प्यार को बढ़ाने के लिए हर साल 18 अगस्त को नेशनल कपल डे मनाया जाता है, आप भी इस दिन को इन 5 फिल्मों के साथ सेलिब्रेट करें।

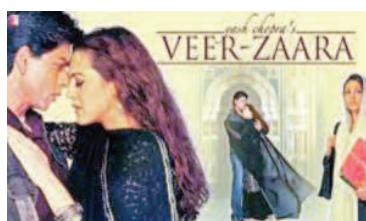
जानें तू या जाने ना

साल 2008 में आई सुपरहिट फिल्म 'जानें तू या जाने ना' एक बेहद ही प्यारी लव स्टोरी है, जिसमें



दोस्ती और प्यार दोनों को दिखाया गया है। इस फिल्म में इमरान खान और जेनेलिया लीड रोल में हैं। इस फिल्म का गाना "पप्पू कान्ट डांस साला" काफी ज्यादा फेमस हुआ था। आप नेशनल कपल डे के अवसर पर इस फिल्म को यूट्यूब पर फ्री में देख सकते हैं।

वीर जारा



'वीर जारा' सबसे अच्छी फिल्म है। बॉलीवुड के किंग शाहरुख खान और प्रीति जिंटा की जोड़ी ने इस फिल्म को सुपरहिट फिल्म बनाया था।

अगर आपने इस फिल्म को नहीं देखा तो फिर क्या देखा। आप इस फिल्म को प्राइम वीडियो पर देख सकते हैं और इस फिल्म को देखने के बाद आपको अपने पार्टनर से फिर से प्यार जरूर हो जाएगा।

बर्फी

साल 2012 में आई फिल्म बर्फी भी एक कमाल की फिल्म है, जिसमें एक अनोखी प्रेम कहानी को दिखाया



गया है। इस फिल्म में रणबीर सिंह और प्रियंका चोपड़ा दोनों को फिजिकल डिसेबलिटी है, फिर भी दोनों एक-दूसरे से बहुत प्यार करते हैं। ये फिल्म नेटफिलक्स के साथ-साथ अमेजन प्राइम पर भी उपलब्ध है।

जब वी मेट

इम्तियाज अली को हमेशा उनकी खास तरह की फिल्मों के लिए जाना जाता है और 'जब वी मेट' फिल्म इम्तियाज अली द्वारा बनाई एक बेहतरीन फिल्म है, जिसे हम कितनी बार भी क्यों ना देखें, कभी बोर नहीं होते हैं। यह फिल्म साल 2007 में आई थी। फिल्म 'जब वी मेट' एक लाजवाब प्रेम कहानी है, जो करीना कपूर और शाहिद कपूर की इकलौती सुपरहिट फिल्म है, जिसके बाद ही इनका ब्रेकअप हुआ था। यह फिल्म उस समय की सुपरहिट फिल्म रही है, आप इसे यूट्यूब पर देख सकते हैं।

आशिकी 2

आशिकी 2 फिल्म साल 2013 में आई एक रोमांटिक फिल्म है। फिल्म 'आशिकी 2' के म्यूजिक ने



कमाल कर दिया था और हर किसी के जुबान पर सिर्फ इसी फिल्म का गाना हुआ करता था। ये फिल्म आदित्य रौय कपूर और श्रद्धा कपूर के करियर की अब तक की सबसे बड़ी फिल्म साबित हुई है। यह फिल्म यूट्यूब पर उपलब्ध है, आप इसे आराम से फ्री में देख सकते हैं और अपने पार्टनर के साथ रोमांटिक यादों को फिर से ताजा कर सकते हैं।

चेहरे पर दिखेगा गजब का नूर

जब होने वाली दुल्हन फॉलो करेंगी ये रुटीन

अक्सर शादी की टेंशन में होनी वाली दुल्हन का चेहरा मुरझा जाता है। ऐसे में दुल्हन को सिर्फ फेशिअल ही नहीं बल्कि कई अन्य चीजों पर भी ध्यान देने की जरूरत होती है। शादी से पहले होने वाली दुल्हन के लिए खुद को निखारने के कुछ महत्वपूर्ण टिप्प और उन गलतियों से बचने के उपाय दिए गए हैं, जिन्हें फॉलो करके आप शादी से पहले खुद को खूबसूरत और आत्मविश्वासी बना सकती हैं, साथ ही अनचाही परेशानियों से भी बच सकती हैं।



स्किन केयर रुटीन

शादी से पहले रोजाना एक स्किन केयर रुटीन बनाएं। इसमें क्लींजिंग, टोनिंग, और मॉइश्चराइजिंग शामिल होनी चाहिए। हफ्ते में एक या दो बार फेस मास्क का इस्तेमाल करें, जैसे मुल्तानी मिट्टी या हर्बल फेस पैक, जिससे आपकी त्वचा दमकती रहे।

हेल्दी डाइट

अपनी डाइट में हरी सब्जियां, फल, नद्दि, और पर्याप्त मात्रा में पानी शामिल करें। इससे त्वचा की प्राकृतिक चमक बनी रहेगी। जंक फूड और तैलीय भोजन से बचें क्योंकि इससे त्वचा पर दाने और अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

भरपूर नींद लें

शादी की तैयारियों के बीच भी रोजाना 7-8 घण्टे की नींद लेना बहुत ज़रूरी है। इससे डार्क सर्कल्स और थकावट से बचाव होगा। रोजाना एक्सरसाइज और योग करना शुरू करें। इससे न केवल आपका शरीर फिट रहेगा, बल्कि आपकी त्वचा भी ताजगी और चमक पाएगी।

फेशियल और स्पा थ्रेपी

महीने में एक बार फेशियल और बॉडी स्पा कराएं। इससे आपकी त्वचा की डीप क्लीनिंग होगी और वह फ्रेश और ग्लोइंग

लगेगी। नियमित रूप से हेयर मास्क और हेयर स्पा करवाएं। हफ्ते में दो बार तेल की मालिश करें ताकि बाल मजबूत और शाइनी रहें।

ब्राइडल मेकअप

ट्रायल

शादी से पहले ब्राइडल मेकअप का ट्रायल ज़रूर करवाएं। इससे आप अपने लिए बेस्ट लुक चुन सकेंगी और शादी के दिन किसी भी तरह की हड़बड़ी से बचेंगी।

बचने वाली गलतियां

- शादी से कुछ ही समय पहले नए स्किन केयर या हेयर केयर प्रोडक्ट्स का प्रयोग न करें। इससे एलर्जी या अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

- शादी की तैयारियों में स्ट्रेस लेना स्वाभाविक है, लेकिन ज़रूरत से ज्यादा स्ट्रेस आपकी त्वचा पर बुरा असर डाल सकता है। रिलैक्सेशन और मेडिटेशन का सहारा लें।

- शादी से पहले अधिक मेकअप करने से बचें, क्योंकि इससे त्वचा पर मुँहासे या रैशेज हो सकते हैं। हल्के और नेचुरल मेकअप का प्रयोग करें।

- शादी की तैयारियों के चलते नींद की अनदेखी न करें। कम नींद लेने से त्वचा पर बुरा पड़ता है और आप थकी हुई दिख सकती हैं।

- आखिरी समय में वजन घटाने के लिए कठोर डायटिंग न करें। इससे आपकी एनर्जी और त्वचा की हेल्थ प्रभावित हो सकती है।

- शादी से कुछ ही दिनों पहले हार्श पार्लर ट्रीटमेंट्स जैसे फेशियल, ब्लीचिंग आदि न करवाएं। ये आपकी त्वचा को इरिटेट कर सकते हैं।

किचन के पे हैक्स

जल्दी खाना बनाने में करेंगे आपकी मदद



यदि आप खाने पकाने में आसानी चाहते हैं और किचन में अधिक समय नहीं बिताना चाहते हैं, तो किचन हैक्स आपकी मदद कर सकते हैं। ये छोटे-मोटे टिप्स और तरीके होते हैं जो आपको खाना बनाने और उसे संचालित करने में सहायक होते हैं, जिससे आपका काम आसान बन जाता है।



तलने के लिए तेल की गर्मी जांचें

तेल तलाने से पहले एक छोटी सी गेहूँ की दाना डालें। अगर वह बबलाती है तो तेल तैयार है।

अंडा पकाने का सरल तरीका

अंडे को पकाने से पहले उन्हें बातुल में हल्का सा हिला लें। इससे उनका अंतःस्थल टूटता है और पकने के बाद आसानी से छिल जाता है।

अंडे को ताजगी को जांचें

अंडे को जले हुए तेल में डालकर ताजगी की जांच करें। जले हुए अंडे तेल के ऊपर तैरते रहेंगे, जबकि ताजे अंडे तेल में नीचे ढूब जाएंगे।

ब्रेड को फ्रीज में रखें



ब्रेड के लिए फ्रीजर बैग में डालकर उसे फ्रीज में रखें। इससे ब्रेड ताजगी से रहेगा और ज्यादा समय तक अच्छा बनेगा।

लीमन जूस को निकालने का आसान तरीका

लीमों को माइक्रोवेव में 10-15 सेकंड्स तक गर्म करें। इससे उनके रस निकालना आसान हो जाता है।

अदरक को आसानी से काटें

अदरक को फ्रीजर में रखें और उसे थावने दें। फिर से काटने पर अदरक बहुत ही आसानी से काटा जा सकता है।

सर्दी के मौसम में प्रवासी पक्षियों को देखने के लिए आएं



'आसन'
बर्ड सेंचुरी

भारत की प्रकृति, संस्कृति और ऐतिहासिक स्थल इंसानों को ही नहीं बल्कि दुनियाभर के पक्षियों को भी अपनी ओर आकर्षित करते रहे हैं। यही आकर्षण हजारों किलोमीटर दूर से पक्षियों को भारत में रहने, खाने और प्रजनन के लिए खींच लाता है। हर साल मानसून का मौसम खत्म होने और सर्दियों का मौसम शुरू होते ही लाखों प्रवासी पक्षी भारत में आना शुरू हो जाते हैं। इस दौरान हर पक्षी-प्रेमी पर्यटक की चाहत इन प्रवासी पक्षियों को करीब से देखने की होती है।

उत्तराखण्ड का आसन बर्ड सेंचुरी यमुना नदी और आसन नदी के संगम पर बने आसन बैराज पर स्थित है। आसन बैराज राजधानी देहरादून से करीब 50 किलोमीटर की दूरी पर है। बैराज का यह बैक वाटर क्षेत्र प्रवासी पक्षियों की पसंदीदा जगह है। यहां के पानी का रंग भी अद्भुत नीला-हरा है। आसन बैराज हर साल हजारों प्रवासी पक्षियों के रहने, खाने और प्रजनन का गवाह बनता है। जो प्रकृति और पक्षी प्रेमियों की सबसे पसंदीदा जगहों में से एक है। आसन पक्षी विहार में पर्यटकों को करीब 327 रंग-बिरंगी पक्षियों की प्रजाती देखने को मिलती हैं। जो प्रकृति की गोद और यहां के मौसम का खुलकर आनंद उठाते हैं। आसन बर्ड सेंचुरी भारत का पहला स्थापित संरक्षित रिजर्व है। उत्तराखण्ड सरकार ने इस जगह को रामसर साइट घोषित किया है पक्षी प्रेमियों को यहां देशी पक्षियों के साथ-साथ प्रवासी पक्षियों को भी करीब से देखने का मौका मिलता है। यहां पूरे साल देशी पक्षियों की कई प्रजातियां देखी जा सकती हैं, जबकि प्रवासी पक्षियों को देखने का सबसे अच्छा मौसम अक्टूबर के आखिरी सप्ताह से मार्च के दूसरे सप्ताह तक का होता है। उत्तराखण्ड सरकार ने आसन बर्ड सेंचुरी को उत्तराखण्ड के पर्यटन मानचित्र पर स्थापित करने और देशी-विदेशी पर्यटकों को आकर्षित करने के लिए वाटर स्पोर्ट्स के साथ-साथ कई इको-फ्रेंडली हट्स का भी निर्माण किया है।

इन विदेशी पक्षियों का करें दीदार

आसन बर्ड सेंचुरी पक्षी प्रेमियों, पक्षी वैज्ञानिकों, पक्षी फोटोग्राफरों, वीडियोग्राफर के साथ-साथ प्रकृति वादियों की पसंदीदा जगह है। देहरादून से आसन बैराज की दूरी करीब 50

किलोमीटर है, जिसे सरकारी या निजी बस से 90 मिनट में आसानी से तय किया जा सकता है। आसन बर्ड सेंचुरी में आने वाले पर्यटक सुबह देहरादून से आकर शाम तक वापस जा सकते हैं। यहां आने वाले पर्यटकों को सैकड़ों प्रजातियों के प्रवासी पक्षी देखने को मिलते हैं। जिन्हें आसन बैराज के पानी में आसानी से तैरते और उड़ते हुए देखा जा सकता है। ज्यादातर प्रवासी पक्षी आसन बर्ड सेंचुरी को अपने पड़ाव के तौर पर इस्तेमाल करते हैं। इन पक्षियों को अक्टूबर के मध्य से नवंबर के पहले सप्ताह तक यहां रुकते हुए देखा जा सकता है, जिसके बाद ये सभी प्रवासी पक्षी राजस्थान के साथ-साथ दक्षिण भारत के गर्म इलाकों की ओर चले जाते हैं और फिर मार्च में अपने वतन लौटते समय एक बार फिर आसन बर्ड सेंचुरी में कुछ देर रुककर आगे बढ़ जाते हैं। आसन बर्ड सेंचुरी में पर्यटकों को मलार्ड, रेड क्रेस्टेड पोचार्ड के अलावा ट्रांस हिमालयन प्रवासी पक्षियों का सजीव नजारा देखने को मिलता है। आसन बर्ड सेंचुरी में अक्टूबर के मध्य में सबसे पहले आर्कटिक प्रवासी पक्षी शोवलर आता है, उसके बाद रूडी शेल्डक, मलार्ड, कूट, कॉर्मरेंट, इग्रेट्स, वैगटेल, पॉड हेरोन, पल्लास फिलिंग ईंगल, मार्श हैरियर, ग्रेटर स्पॉटेड ईंगल, ऑस्प्रे, स्टेपी ईंगल, ग्रेलैग, ब्राह्मिनी, सी. टील, मलार्ड, सी. पोचार्ड, गैडवाल, विगॉन, आरसी पोचार्ड, टप्टेड, पिटेल, शोवलर आते हैं। ये सभी पक्षी शिकारी पक्षी हैं, जो जलीय जीवों के शिकार पर निर्भर रहते हैं।

इन देशी पक्षियों का करें दीदार

आसन बर्ड सेंचुरी में पर्यटकों को पूरे साल देशी पक्षियों की कई प्रजातियां देखने को मिलती हैं, जिनमें प्रमुख हैं पैटेड स्टॉक, ओपन बिल स्टॉक, नाइट हेरोन, पैटेड स्टॉक के झुंड। देशी पक्षी प्रजातियों को देखने का सबसे अच्छा समय मानसून है जो जुलाई से शुरू होकर सितंबर के अंतिम सप्ताह तक रहता है। आसन पक्षी विहार में सर्दियों के मौसम में औसत अधिकतम तापमान 21 डिग्री और औसत न्यूनतम तापमान 2 डिग्री रहता है, जबकि गर्मियों के मौसम में औसत अधिकतम तापमान 38 डिग्री और औसत न्यूनतम तापमान 14 डिग्री रहता है।

सेंचुरी में दिखने वाले देशी पक्षियों की प्रजातियां

एशियाई कोयल, एशियाई ओपनबिल, हिमालयन ब्लैक बुलबुल, हिमालयन बुलबुल, हिमालयन स्विफ्टलेट, हिमालयन गिढ़, घरेलू कौआ, घरेलू गैरैया, घरेलू स्विफ्ट, ह्यूम लीफ वार्बलर, भारतीय जलकाग, भारतीय ईंगल उल्लू, भारतीय गोल्डन ओरियोल, भारतीय ग्रे हॉन्बिल, भारतीय पैराडाइज फ्लाईकैचर, भारतीय पिटा, भारतीय तालाब बगुला, भारतीय रॉबिन, भारतीय रोलर, भारतीय सिल्वरबिल, भारतीय स्पॉटबिल्ड डक, भारतीय स्पॉटेड ईंगल, मध्यवर्ती बगुला, जैकोविन कोयल, जंगली बुश बटेर, जंगली बब्लर, जंगली मैना, जंगली उल्लू, जंगली प्रिनिया

मिर्जापुर 3 की सलोनी भाभी बनी नेशनल क्रश दर्शकों को भाया कातिलाना अंदाज



जब से मिर्जापुर 3 रिलीज हुई है उसके बाद से दर्शकों के दिल दिमाग में एक चेहरा छा गया है। वह चेहरा है मिर्जापुर में नजर आयीं सलोनी भाभी का, जिसने हर किसी को अपनी तरफ आकर्षित कर लिया है। दर्शकों का दिल जीतने के साथ वो रातों-रात नेशनल क्रश बन चुकी हैं। तो चलिए जानते हैं कौन हैं सलोनी भाभी का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री।

नेशनल क्रश बन गयीं अभिनेत्री

मिर्जापुर 3 में सलोनी भाभी का किरदार एक्ट्रेस नेहा सरगम ने निभाया है। वह पटना बिहार की रहने वाली हैं। वह बचपन में सिंगर बनना चाहती थी इसलिए पढ़ाई पूरी करने के बाद मुंबई आ गयी। इंडियन आईडल 4 तक पहुंची लेकिन गले में इफेक्शन होने की वजह से शो का हिस्सा नहीं बन

पाई। इसके बाद उन्होंने टीवी सीरियल में काम किया लेकिन लोकप्रियता उन्हें मिर्जापुर 3 से हासिल हुई। नेहा सरगम को मिर्जापुर में विजय वर्मा की पत्नी के रूप में देखा गया। उनका कातिलाना अंदाज दर्शकों को काफी ज्यादा पसंद आ रहा है। कहीं ना कहीं यह कहना गलत नहीं है कि वो नेशनल क्रश के रूप में प्रसिद्ध हो रही है।

मिर्जापुर की सलोनी भाभी

मिर्जापुर 3 में काफी बदलाव देखने को मिला है। दर्शकों ने मुन्ना भैया को काफी ज्यादा याद किया है। दूसरी तरफ कालीन भैया का किरदार भी काफी ज्यादा लो दिखाया गया है। ऐसे में सीरीज लोगों को ज्यादा पसंद नहीं आ रही है। लेकिन इस बार सीरीज पर सभी की नजरे ददा की बहू सलोनी पर आकर टिकी हुई है।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवारीय '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 लॉअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

