

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



25 अगस्त 2024

कियारा
आडवाणी
रखती हैं खुद
को फिट और
हेल्दी

गर्लफ्रेंड़: मेरा मोबाइल माँ के पास रहता है। बॉयफ्रेंड़: अगर पकड़ी गई तो? गर्लफ्रेंड़: तुम्हारा नंबर, 'बैटरी लो नाम से रखा है। जब भी तुम्हारा फोन आता है तो माँ कहती है, 'लो चार्ज कर लो।' बॉयफ्रेंड अभी भी कोमा में है!



सास – कितनी बार कहा है, ५

बाहर जाओ तो बिन्दी लगाकर जाया करो। ५ ५

आधुनिक बहु – पर जीन्स पर बिन्दी कौन लगाता है...?

सास – तो मैंने कब कहा जीन्स पर लगानी है, माथे पर लगा चुड़ैल माथे पर..



शिष्य – गुरुजी, ऐसी पत्नी को क्या कहते हैं जो गोरी हो, लंबी हो, सुन्दर हो, होशियार हो, पति को समझती हो

कभी झगड़ा नहीं करती हो ?

गुरुजी – उसे मन का वहम कहते हैं

बेटा.. मन का

वहम !...



लड़की : मैं अपने पापा की परी हूं

लड़का : मैं भी अपने पापा का पारा हूं



लड़की :

पारा..? ये

क्या है?

लड़का :

मुझे

देखते ही

उनका पारा

चढ़ जाता है

"मां अपने तोतले बेटे से बोली: बेटा आज हम जहां लड़की देखने जा रहे हैं, तुम वहां बोलना मत, वरना ये लोग भी मना कर देंगे।

बेटा: थीत है।

लड़की वालों के घर जब लड़की चाय लेकर आई तो लड़का चाय पीते ही बोला, "दलम है दलम है।

लड़की तुरंत बोली, ओए फूत माल फूत माल !

अनपढ़ लड़की की शादी कुछ ज्यादा ही पढ़े-लिखे लड़के से हो गई।

एक दिन लड़की ने बेहद लजीज खाना बनाया,

जिसे पति बड़े चाव से खा रहा था कि

तभी एक निवाला

उसके गले में अटक गया।

वह खांसते-खांसते मर गया।

पत्नी रोते-रोते बोली,,

हाय यह क्या हो गया, पानी भी नहीं

मांग सके

वॉटर_वॉटर कहते हुए ही मर गए।।

बीबी ने पेंटर से अपना पेन्टिंग बनवाया

फिर कुछ सोच कर पेंटर को कहा की

गले में नवलग़बा हार भी बना दो

पेंटिंग बनने के बाद पेंटर ने पूछा आपने

ऐसा क्यों किया ॥

बीबी बोली कभी मैं मर गयी तो ये दूसरी

शादी कर लैंगे

नई बाली आण्गी तो ये हार ढूँढेगी और

मिलेगा नहीं तो झगड़ा होगा

तब मेरी आत्मा को सच्चा सुकून मिलेगा।

इसे कहते हैं, जिंदगी के साथ भी और जिंदगी के बाद भी



जिसे आप प्यार समझ रहे हैं वो कुछ और तो नहीं!

6 साइन से पहचानें कि आप पार्टनर पर हैं इमोशनली डिपेंडेंट

प्यार एक
 खूबसूरत अहसास है
 लेकिन कई बार लोग
 अट्रैक्शन और पार्टनर
 पर इमोशनली
 डिपेंडेंट होने को भी
 प्यार समझ बैठते हैं।
 ऐसे में आज हम
 आपको कुछ ऐसे
 तरीके बताएंगे जिससे
 आप पहचान सकते हैं
 कि आप सच में प्यार
 में है या नहीं।



प्यार एक खूबसूरत अहसास है जिसके बारे में कहा जाता है कि प्यार किया नहीं बस हो जाता है और कुछ हद तक ये सही भी है। कई बार तो हमें प्यार हो जाता है लेकिन हमें पता तक नहीं चलता। हालांकि जब किसी व्यक्ति को प्यार होता है तो उसके चाल-चलन में कई तरह के बदलाव आते हैं। कई बार तो ऐसा होता है कि व्यक्ति सामने वाले इंसान से भावनात्मक रूप से कनेक्ट होता है और उसे वो प्यार समझ बैठता है। ऐसे में आज हम आपको 6 ऐसे तरीके बताएंगे जिससे आप पता कर सकते हैं कि आपके और आपके पार्टनर के बीच प्यार है भी या नहीं या फिर आप आप एक दूसरे पर इमोशनली डिपेंडेंट हैं।

पार्टनर को खोने का डर

जब व्यक्ति अपने पार्टनर पर इमोशनली डिपेंडेंट होता है तो उसे हर पल डर बना रहता है कि कहीं उसका पार्टनर उसे छोड़कर न चले जाए। ऐसे में व्यक्ति अपने रिश्ते को बचाने के लिए किसी भी हद तक जाने को तैयार हो जाता है।

पार्टनर के बिना जिंदगी व्यर्थ लगना

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपके पार्टनर के बिना

आपकी जिंदगी बोरिंग है और या फिर उनके जाने के बाद आप जी नहीं पाएंगे। तो ये बताता है कि आप अपने पार्टनर पर इमोशनली डिपेंडेंट हैं।

बात न होने पर एंग्जाइटी होना

जब किसी दिन आपके पार्टनर से आपकी बात नहीं हो पाती है तो आप परेशान और चिंतित हो जाते हैं। आपको एंग्जाइटी होने लगती है जिसके कारण आप अपने पार्टनर को कई कॉल और मैसेज कर देते हैं

और जब वाब न आने पर आपको लगता है कि वो आपसे प्यार नहीं करते हैं।

बार-बार प्यार का इजहार

अगर आप भी अपने पार्टनर से बार-बार पूछते हैं कि वो आपसे प्यार करते हैं कि नहीं तो ये भी बताता है कि आपको उनसे प्यार नहीं है बल्कि आप उनके साथ सिर्फ इसलिए है क्योंकि आपको अपने पार्टनर को खोने से डर लगता है।

इनसिक्योर होना

जब आप अपने पार्टनर को किसी और से बात करते हुए देखते हैं तो आपको बुरा लगता है और साथ में जलन महसूस होती है। आपको इनसिक्योरिटी होने लगती है कि कहीं वो आपको सामने वाले व्यक्ति के लिए छोड़ न दें।

पूरी तरह से पार्टनर पर निर्भर होना

अगर आप हर समय अपने पार्टनर के बारे में सोचते रहते हैं और इसके चलते आप अपना ख्याल रखना भूल जाते हैं और साथ में आप अपने पार्टनर के लिए अपनी पसंद नापसंद को भी इग्नोर करते हैं तो ये भी इमोशनली डिपेंडेंट होने का साइन है।

कियारा आडवाणी इस तरह खेती हैं खुद को फिट और हेल्दी

कियारा जितनी बेहतरीन एक्ट्रेस हैं, उतनी ही खूबसूरत भी हैं, साथ ही उनका फिगर भी लाजवाब है। आपको बता दें कि कियारा उन लकी लोगों में से हैं जिनका वेट आसानी से नहीं बढ़ता। आप ये जानकर हैरान हो जाएंगे कि कियारा को चॉकलेट खाना काफी पसंद है। हालांकि अपनी बॉडी को शेष में रखने के लिए एक्ट्रेस सख्त फिटनेस रुटीन फॉलो करती हैं। आइए जानते हैं एक्ट्रेस की डाइट और वर्कआउट रुटीन के बारे में....

कियारा का डाइट

नींबू पानी से करती हैं दिन की शुरुआत

कियारा अपने दिन की शुरुआत खास ड्रिंक के साथ करती हैं। ब्रेकफास्ट से पहले लेमन ड्रिंक लेती हैं। यह डिटॉक्स ड्रिंक उनकी बॉडी से टॉकिसन्स को फ्लश आउट करती है। साथ ही इससे वजन को मेंटेन करने में भी मदद मिलती है। इतना ही नहीं, लेमन ड्रिंक उनके इम्युन सिस्टम को भी मजबूत बनाती है।

फलों से भरपूर होता है ब्रेकफास्ट

उनके ब्रेकफास्ट में कई तरह के फल शामिल होते हैं। वह अपने ब्रेकफास्ट में ओट्स का एक हेल्दी बाउल लेती है। ओट्स को और भी ज्यादा इंटरस्टिंग बनाने के लिए वह इसमें कई तरह के सीजनल फलों का पंच भी एड करती है। कियारा का ब्रेकफास्ट बाउल कभी भी फलों के बिना पूरा नहीं होता है।

होममेड होता है लंच

एक्ट्रेस होममेड फूड को खाना बेहद पसंद करती है। खासतौर से, उनका लंच तो घर का ही बना होता है, जिसमें वह नाचनी रोटी के साथ दाल, सब्जी यहां तक कि पनीर को भी एड करती है। घर का खाना ना केवल टेस्टी और हेल्दी होता है, बल्कि इससे उनका कैलोरी काउंट भी लिमिट में रहता है।

डिनर

रात को कियारा खाने में ओमेगा-3 और प्रोटीन को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में लेना पसंद करती है, जिसके लिए वो सी फूड



खाना पसंद करती है।

कियारा का वर्कआउट

कियारा अपनी बॉडी को टोन्ड के साथ लचीला बनाने के लिए रोज 1 घंटे का वर्कआउट करती है जिसमें पिलोटेस, स्क्वैट्स, फंक्शनल ट्रेनिंग शामिल होती हैं। इसके साथ वे कार्डियो करना नहीं भूलती हैं।

पोर्शन कण्ट्रोल पर करती हैं फोकस

कियारा आडवाणी की हेल्थ और फिटनेस का एक सीक्रेट यह है कि वो पोर्शन कण्ट्रोल पर विशेष रूप से फोकस करती है। वह अपनी फूड क्रेविंग को शांत करती है, लेकिन उस दौरान अपने पोर्शन साइज का खास ध्यान देती है। यह उनकी डाइट का एसा गोल्डन रुल है, जो उन्हें फिट रखने में विशेष रूप में मदद करता है।

लो सोडियम फूड को देती हैं प्राथमिकता

कियारा अपनी डाइट में कुछ चीजों को लेकर काफी सट्रिक्ट रहती हैं। मसलन, उनकी डाइट लो सोडियम होती है। साथ ही वह अपने खाने में बेहद ही कम नमक का सेवन करती है। ज्यादा नमक बॉडी का वाटर रिटेनेशन की वजह बन सकता है और इससे ब्लोटिंग की समस्या भी हो सकती है। इसके अलावा वह बहाइट शुगर से भी परहेज करती है।



इन 4 समस्याओं से

पाना चाहते हैं

छुटकारा तो खाना

शुरू कर दें अंजीर



अंजीर हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है. विटामिन, कैल्शियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो कई बीमारियों दूर करने में फायदेमंद हो सकते हैं.

अंजीर को ड्राई फ्रूट्स में गिना जाता है. ये सबसे हेल्दी और स्वादिष्ट फल हैं. इसे खाने से हेल्थ को भी तमाम तरह के फायदे मिलते हैं.

अंजीर में विटामिन, कैल्शियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं. इसे खाने से कई बीमारियों में फायदा मिलता है. इसे सेहत का खजाना कहा जाता है.

सीनियर डायटीशियन मोहिनी डोंगरे कहती हैं कि इसे खाने से ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है. अंजीर खाने से वजन घटाने में भी मदद मिलती है. आइए आपको बताते हैं कि आखिर अंजीर खाने से किन दिक्कतों को दूर किया जा सकता है.

ब्लड शुगर

अंजीर में फाइबर भरपूर पाया जाता है. फाइबर पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करता है. इससे हमारा

डाइजेशन भी सही रहता है. अंजीर को नियमित रूप से खाने से कब्ज की समस्या में छुटकारा मिलता है.

वजन घटाना

अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं तो रोजाना डाइट में अंजीर को शामिल करें. इसमें कम कैलोरी होती है, जो वेट लॉस में मददगार है. इसे खाने से शरीर का मेटाबोलिज्म भी बूस्ट होता है. ऐसे में वजन घटाने में मदद मिलती है.

ब्लड शुगर

आपको बता दें कि डायबिटीज के मरीजों के लिए अंजीर खाना बेहद फायदेमंद है. इसे भिगोकर खाने से स्वास्थ्य को काफी फायदा मिलता है. ये ब्लड मेंको कंट्रोल करने में मदद करता है. इसमें मौजूद फाइबर अचानक से ब्लड स्पाइक को रोकने में मदद करता है. हालांकि, इसका सेवन डॉक्टर से पूछकर ही करें.

ब्लड प्रेशर

अगर आप हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे हैं तो अंजीर को डाइट में शामिल करने से काफी फायदा होता है. इसमें पोटैशियम बेहद कम मात्रा में पाया जाता है. ये ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करती है.

हेल्थ एक्सपर्ट की मानें तो अंजीर का भरपूर फायदा लेना चाहते हैं तो इसे भिगोकर खाएं. इसे रात भर के लिए भिगोकर रख दें और सुबह खाली पेट खाएं. इससे हेल्थ को काफी फायदा मिलेगा.

बच्चों में जिएं अपने सपने

लेकिन उन्हें थोपने से बचें, नहीं तो खो देंगे बहुत कुछ

बच्चे का पृथक डिजाइन करने के चक्रकर में कहीं आज तो नहीं बिगड़ रहे आप

बच्चों में जिएं अपने सपने, लेकिन उन्हें थोपने से बचें, नहीं तो खो देंगे बहुत कुछ

पेरेंट्स बच्चों पर अपना पूरा हक मानते हैं और उनके भविष्य को डिजाइन करने की जिम्मेदारी भी उठा लेते हैं। लेकिन इस दौरान वे बच्चों की रुचियों पर गौर करना भूल जाते हैं। अक्सर पेरेंट्स बच्चों के जरिए अपने सपने पूरा करना चाहते हैं।

8वीं क्लास में पढ़ने वाला रोहन हर समय सिंगिंग करता रहता है। वह यूट्यूब पर देखकर तरह तरह की राग और सिंगिंग टेक्नीक्स सीखता। कई ऐप्स पर उसने अपना अकाउंट बनाया था, जिन पर वे अपने सिंगिंग वीडियोज डालता था, इन वीडियोज पर हजारों लाइक्स भी थे। रोहन बड़ा होकर यूट्यूबर बनना चाहता है। लेकिन रोहन का यही शौक उसके पेरेंट्स के लिए सबसे बड़ी चिंता का कारण बना हुआ है। क्योंकि उसके पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बेटा क्रिकेटर बने। खासतौर पर रोहन के पिता, जो खुद क्रिकेट के शौकीन हैं, अपने बेटे को क्रिकेटर बनाने के लिए उत्साहित हैं। लेकिन रोहन है कि उनकी एक नहीं सुनता। वो रोज क्रिकेट एकेडमी तो जाता है, लेकिन परफॉर्म नहीं कर पाता। सिर्फ रोहन के पेरेंट्स ही नहीं आज के समय में ऐसे लाखों करोड़ों पेरेंट्स हैं, जिनके सामने ऐसी ही समस्याएं हैं। वे अपने बच्चों के लिए कुछ और सपने देखते हैं और उनके बच्चों की चाहतें अलग होती हैं। इसमें कौन सही है, कौन गलत, आइए जानते हैं।

आप डिजाइन करना चाहते हैं बच्चे की लाइफ

आमतौर पर लोगों की यह धारणा होती है कि माता-पिता बच्चों को पालना अपने आप सीख जाते हैं। इसमें कोई रोकेट साइंस नहीं होती। लेकिन असल में ऐसा नहीं होता। पेरेंट्स एक गुण होने के साथ ही कला भी है। हर पेरेंट को इसे



सीखना चाहिए। पेरेंट्स बच्चों पर अपना पूरा हक मानते हैं और उनके भविष्य को डिजाइन करने की जिम्मेदारी भी उठा लेते हैं। लेकिन इस दौरान वे बच्चों की रुचियों पर गौर करना भूल जाते हैं। अक्सर पेरेंट्स बच्चों के जरिए अपने सपने पूरा करना चाहते हैं। वो सपने जिन्हें वे खुद पूरा नहीं कर सके या जिन्हें उनके पेरेंट्स से जरूरी नहीं समझा। लेकिन वे ये नहीं समझ पाते कि यहां वे ठीक वही गलती कर रहे हैं, जिससे बचपन में वे खुद गुजरकर आए हैं। कई बार तो पेरेंट्स बच्चों की रुचियों तक को अपने अनुसार ढालने की कोशिश करते हैं, जिससे बच्चे उन्हें बोझ समझने लगते हैं। अपने बच्चों का फ्यूचर सिक्योर करने की चाहत में पेरेंट्स अनजाने में उन्हें खुद से दूर कर देते हैं।

जो मैंने नहीं किया, वो मेरे बच्चे करेंगे

मैं क्रिकेटर नहीं बन पाया तो क्या मेरा बेटा मेरा सपना पूरा करेगा। बचपन में मैं बहुत अच्छा गती थी अब मेरी बेटी सिंगर बनेगी। मैं तो अपने बेटे को एथलीट बनाऊंगा, बच्चे जब बहुत छोटे होते हैं उस समय से ही पेरेंट्स ऐसे सपने देखना शुरू कर देते हैं। जब बच्चे थोड़ा बड़े होते हैं तो पेरेंट्स अपने इन सपनों को उनके जरिए पूरा करने की तैयारी कर लेते हैं। लेकिन इस बीच वे बच्चों की रुचियां पहचानने और जानने की कोशिश ही नहीं करते। वे बच्चे की क्षमताओं को भी अनदेखा कर देते हैं। ऐसे में बच्चे अपनी पहचान खो सकता है। इतना ही नहीं इसका असर उसके पर्सनलिटी डेवलपमेंट पर भी पड़ता है। कई बार पेरेंट्स का यह प्रेशर बच्चों की जिंदगी बनाने की जगह उसे खराब कर सकता है।

खुद को अपडेट करना जरूरी

ये बात सोलह आने सच है कि कोई भी माता-पिता अपने बच्चे का बुरा नहीं चाहता है।

लेकिन यह भी सच्चाई है कि अधिकांश पेरेंट्स बच्चों पर अपने वो सपने थोपना चाहते हैं जो खुद उन्होंने अपने बचपन में देखे थे। लेकिन अक्सर वे खुद को अपडेट करना भूल जाते हैं। यानी आज के समय में उन रुचियों, करियर, रुझानों का क्या भविष्य है, उनमें कितना कॉम्प्यूटिशन है, क्या बच्चा



उतना सक्षम है आदि बातों पर पेरेंट्स ध्यान ही नहीं देते। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के इस दौर में पेरेंट्स को काफी आगे तक की सोच अपनाने की जरूरत है। शायद इसलिए बच्चे पेरेंट्स से कहते हैं कि आप कुछ नहीं समझते।

प्यार से जीतें बच्चे का दिल

कोई भी बच्चा सबसे ज्यादा विश्वास अपने पेरेंट्स पर करता है। उसे पूरा भरोसा होता है कि इस दुनिया कोई उसे समझे या न समझे उसके पेरेंट्स उसे जरूर समझेंगे। लेकिन जब पेरेंट्स बच्चे पर सिर्फ पढ़ाई ही नहीं रुचियां भी थोपने लगते हैं तो विश्वास की वो मजबूत नींव हिल जाती है। बच्चा खुद को ठगा सा महसूस करता है। उसे लगता है कि उसे समझने वाला कोई भी नहीं है। धीरे-धीरे यह खाई बढ़ती जाती है और बच्चे के संबंध पेरेंट्स के साथ खराब होने लगते हैं। इसका असर पेरेंट्स बुढ़ापे तक देखते हैं। आप ये गलती न करें, बच्चों को बताएं कि वो आपके लिए सबसे ज्यादा जरूरी हैं। आप प्यार से दुनिया ही नहीं बच्चे भी जीत सकते हैं। जिद या गुस्से से नहीं।

तर्क के साथ रखें अपनी बातें

पेरेंट्स और बच्चों के बीच एक इमोशनल बॉन्ड होता है। लेकिन जब पेरेंट्स बच्चों के इमोशन नहीं समझ पाते हैं तो बच्चे दिल से दुखी हो जाते हैं। कई बार बच्चे इस बात से इतने परेशान हो जाते हैं कि वे पेरेंट्स से बात करना बंद या कम कर देते हैं। धीरे-धीरे दोनों के बीच का इमोशनल बॉन्ड खत्म होने लगता है। दरअसल, बच्चे जब छोटे होते हैं तो वे अपने पेरेंट्स के नजरिए से सोच नहीं पाते। ऐसे में उन्हें बंदिश महसूस होने लगती है। उन्हें लगता है कि पेरेंट्स उनसे कम और अपने सपने से ज्यादा लगाव रखते हैं। इसलिए

आप अपनी बात और पक्ष बच्चों के सामने हमेशा पूरे तर्क के साथ रखें।

प्रेरित करें, आजादी दें

बच्चे को आगे बढ़ने की प्रेरणा देना अच्छी बात है, लेकिन उसे अपनी मर्जी से राह चुनने की आजादी देना उससे भी बेहतर है। साल 2020 में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की ओर से की कई एक स्टडी में सामने आया कि अधिकांश टीनेजर्स अपने पेरेंट्स की रुचियों को अपनाने के प्रेशर के कारण चिंता और डिप्रेशन में रहते हैं। इस डिप्रेशन का असर उसपर जिंदगीभर रहता है। ऐसे में पेरेंट्स की यह जिम्मेदारी है कि वे अपने बच्चों की रुचियों को स्वीकार करें और उन्हें पूरा करने में उनका साथ दें।

दोस्त बनकर समझें

हर माता-पिता की यही इच्छा होती है कि उनका बच्चा पढ़ाई के साथ—साथ अन्य गतिविधियों में भी सबसे आगे रहे। लेकिन जब आप बच्चे को किसी भी क्षेत्र को चुनने की आजादी नहीं देते हैं तो इसका असर उसकी परफॉर्मेंस पर पड़ता है। साल 2022 में नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के एक शोध के अनुसार जिन बच्चों को अपनी रुचियां चुनने की आजादी नहीं मिलती वे पढ़ाई में भी पछड़ जाते हैं। उनका ध्यान किसी भी काम पर नहीं लग पाता है। इसलिए बच्चों को दोस्त बनकर समझें और उन्हें प्रोत्साहित करें।

इच्छा थोपने नहीं जानते हैं अच्छे पेरेंट्स

बुक गुड पेरेंटिंग की लेखिका स्टीला मार्क बताती है कि गुड पेरेंटिंग वो नहीं है जिसमें माता—पिता अपने बच्चों पर अपनी इच्छाएं थोंथें। बल्कि गुड पेरेंटिंग वो है, जिसमें पेरेंट्स बच्चों की रुचियों को जानें, पहचानें और उनका सम्मान करें। इन रुचियों को जेंडर, उम्र, स्तर के आधार पर जज न करें। स्टीला के अनुसार जब पेरेंट्स बच्चों पर सख्ती करते हैं या उन्हें हमेशा अनुशासन में रखने की कोशिश करते हैं तो इसका बच्चों पर नेगेटिव असर पड़ता है। बच्चे को गलती पर सजा देना या मारना गलत है। इससे बच्चे का कॉन्फिडेंस कम होने लगता है। वह डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं और अपनी भावनाओं के बारे में किसी को बता नहीं पाते। वहीं समझदार पेरेंट्स अपने बच्चों की रुचियों को जानने की कोशिश करते हैं और उनके अनुसार ही उन्हें एकिविटीज में जाने की छूट देते हैं। वे बच्चे को खुलकर जीने की आजादी देते हैं। ऐसे बच्चे जीवन में ज्यादा सफल होते हैं। वे दूसरे बच्चों के मुकाबले ज्यादा क्रिएटिव होते हैं। वह हर क्षेत्र में बेहतर परफॉर्म करते हैं। इतना ही नहीं कॉन्फिडेंस से भरे ये बच्चे किसी से बात करने में या अपनी भावनाएं बताने में द्विज्ञकर्ते नहीं हैं।

जेनेलिया डिसूजा ने दिए पेरेंटिंग टिप्प्स

हर मां सीख सकती हैं एकट्रेस से ये बातें

अभिनेत्री

जेनेलिया

डिसूजा, जो दो बच्चों की मां हैं, ने एक इंटरव्यू के दौरान कुछ पेरेंटिंग टिप्प्स शेयर किए हैं जो कई मांओं के लिए मददगार साबित हो सकते हैं। मां बनने का अनुभव हर बार नया और विशेष होता है, चाहे यह पहली बार हो या दूसरी बार। इस मौके पर, हम उनके जन्मदिन पर उनकी कुछ महत्वपूर्ण पेरेंटिंग सलाह बताएंगे, जो हर महिला अपना सकती है।

एंजायटी से डील करने का तरीका

पेरेंटिंग अपने आप में चुनौतियों से भरी होती है। हालांकि, पेरेंटिंग के लिए सबके अपने अलग तरीके होते हैं। हर कोई स्थिति को अपने हिसाब से संभालने की कोशिश करता है। एंजायटी पेरेंटिंग का अभिन्न हिस्सा है। कोई भी पैरेंट इससे बच नहीं सकते हैं।

गुस्से को करें कंट्रोल

जेनेलिया की सलाह थी, 'पेरेंटिंग के दौरान एंजायटी होती है। कभी-कभी खुद पर गुस्सा आने लगता है लेकिन आपको स्थिति को अपने अनुसार शांति से संभालना है। आप यह न सोचें कि आपके लिए क्या काम कर रहा है और क्या नहीं। दूसरों की देखा-देखी अपने पेरेंटिंग स्टाइल में बदलाव करना सही नहीं है।'

मल्टी टास्क करें

हर मां मल्टीटास्कर होती है। वह कभी बच्चों की मैनेजर, कभी टीचर, कभी ट्रेनर और न जाने क्या-क्या हो जाती है। सच कहा जाए तो मां के पास इतने टास्क होते हैं, शायद ही दुनिया का कोई ऐसा प्रोफेशन हो जिसमें कदम कदम पर टास्क बदल जाते हैं। जेनेलिया सुझाव देती है, 'हर मां मल्टी टास्कर हैं और मजेदार बात ये है कि वह टास्क को एक्सपर्ट की तरह पूरा



करती है। पेरेंटिंग की यही खासियत है।'

फोन की बजाए बच्चे के साथ बिताएं समय

इस समय के दौरान, फोन या अन्य डिस्ट्रॉक्शन्स से दूर रहें और बच्चे के साथ पूरी तरह से समय बिताएं। यह उन्हें यह समझने में मदद करता है कि वे महत्वपूर्ण हैं और आपके लिए उनका बहुत कीमती है।

हर दिन मिलती है एक नई सीख

बच्चों को संभालना एक बहुत ही जिम्मेदारी की काम है। इस जिम्मेदारी में पेरेंट्स हर दिन कोई न कोई नई चीज जरुर सीखते हैं। कई बार



तो बच्चे ऐसी बात बोल जाते हैं जो सुनी ना हो। ऐसे में आपको उन बातों को जानने से और रुचि बढ़ती है। वहीं जेनेलिया का कहना है कि मैंने अपने बेटों के साथ समय बीता कर कई चीजें सिखी हैं। इस समय को समझने और महसूस करना का एहसास अलग ही होता है। जब मैं बच्चों को कुछ नया और अलग करते देखती हूं तो मैं खुद भी चीजों को बेहतर करने की कोशिश करती हैं। ऐसे में यह सब चीजें किसी रोमांच से कम नहीं लगती।

एंजॉय करें पेरेंटिंग

एकट्रेस का मानना है कि मां बनने से पहले महिलाओं को पेरेंटिंग बहुत मुश्किल काम लगता है। खासतौर पर नई मांओं को तो नवजात को संभालना एक चुनौती लगता है। परंतु ऐसा नहीं होता। जेनेलिया का कहना है कि पेरेंटिंग भले ही चुनौती लगे लेकिन यह मुश्किल नहीं होती। आप इसे एंजॉय करें जब आप इसे एंजॉय करेंगे तो यह और भी अच्छी हो जाएगी।

चाहती हैं ग्लोइंग और हेल्दी स्किन?

तो सिर्फ 3 चीजों से घर पर ही बनाएं ये फेस पैक

हर कोई चाहता है कि उसकी स्किन ग्लोइंग और सुंदर दिखे। इसके लिए वो कई तरीके अपनाते हैं। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि आप घर पर बैठे कैसे ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। आइए जानते हैं।

साफ, सुंदर और ग्लोइंग त्वचा कौन नहीं चाहता है। हर कोई चाहता कि वो हमेशा हँसी और जवां दिखे और इसके लिए वो अलग-अलग तरीके अपनाते हैं। कोई पार्लर जाकर फेशियल करवाता है तो कोई घरेलू नुस्खे अपनाता है। ये तमाम तरीके अपनाने के बाद भी कई बार सिर्फ निराशा हाथ लगती है। ऐसे में आज हम आपको एक ऐसा तरीका बताने जा रहे हैं जिससे आपके चेहरे पर नूर आ जाएगा।

आज हम आपको घर पर फेस पैक बनाना सिखाएंगे। ये फेस पैक इन दिनों काफी ज्यादा वायरल हो रहा है और हो भी क्यों न। इसके फायदे ही इतने हैं। इसको स्किन पर लगाने से चेहरा इस तरह चमक जाता है कि पार्लर का फेशियल भी इसके आगे फेल हो जाता है। तो आइए जानते हैं इसे घर पर कैसे तैयार किया जाए।

सामग्री

दूध

शहद

चावल

मिल्की फेस पैक कैसे बनाएं

इस फेस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले चावल



घर पर पाएं पार्लर जैसा लुक

को भिगोकर रख दें।

इसके बाद चावल को पीस कर एक पेस्ट तैयार कर लें। अब पेस्ट में शहद और दूध डालकर मिक्स कर लें। तीन स्टेप में मिल्की फेस पैक बनकर तैयार है। अब आप इसे अपने चेहरे पर लगा सकती हैं।

फेस पैक के फायदे

इस फेस पैक में मौजूद तीनों चीजें चावल का आटा, शहद और दूध चेहरे के लिए फायदेमंद हैं। चावल का आटा टैनिंग कम करने में मदद करता है और इसमें एंटी एजिंग गुण मौजूद होते हैं जो चेहरे से झुर्रियां हटाने में मदद करते हैं। वहां शहद की बात करें तो ये स्किन को मॉइस्चराइज करता है और स्किन को सॉफ्ट बनाता है। दूध चेहरे से डेड सेल्स को निकालता है और त्वचा को चमकदार और जवां बनाता है। इस फेस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से काले धब्बे कम होते हैं और चेहरे में पिंपल्स भी नहीं होते हैं।



हाई प्रोटीन से भरपूर आहार

शाकाहारी लोगों के लिए सबसे बेस्ट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए कितना जरूरी है ये तो हम सब जानते हैं। यह एक प्रमुख पोषक तत्व है जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। हमारी मांसपेशियों, हड्डियों, त्वचा और बालों के लिए, शारीरिक एनर्जी के लिए, इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने, मेटाबॉलिज्म के स्तर को बढ़ाने, ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए प्रोटीन बहुत अहम रोल निभाता है।

यह एंटीऑडीज बनाने में मदद करता है, जो शरीर को बीमारियों और संक्रमणों से लड़ने में सहायता करते हैं इसलिए डाइट में प्रोटीन होना बहुत जरूरी है। प्रोटीन हमें मांसहारी और शाकाहारी दोनों ही तरह के आहारों से प्राप्त होता है जो लोग

वेजिटेरियन हैं उन्हें प्रोटीन किन किन आहारों से मिलेगा आइए जानते हैं।

दालें और फलियां में होता है हाई प्रोटीन

मसूर दाल: प्रोटीन, फाइबर और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर, पकी हुई एक कप में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है।

चने: जिसे काबुली चना भी कहा जाता है, इसमें पकी हुई एक कप में लगभग 15 ग्राम प्रोटीन होता है।

काले बीन्स: पकी हुई एक कप में लगभग 15 ग्राम प्रोटीन होता है।

राजमा: पकी हुई एक कप में लगभग 13 ग्राम प्रोटीन होता है।

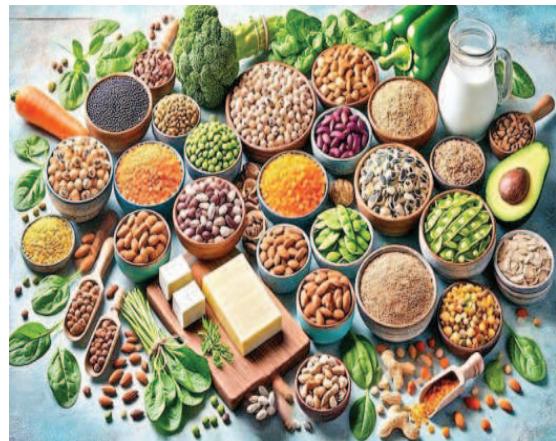
मटर: एक कप पकी हुई मटर में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होता है।

सोयाबीन से बनी चीजों भी प्रोटीन

टोफू: सोयाबीन से बना, 100 ग्राम में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

टेम्पेह: किणिवत सोयाबीन, 100 ग्राम में लगभग 19 ग्राम प्रोटीन होता है।

एडामामे: कच्चे सोयाबीन, पकी हुई एक कप में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है।



सोया दूध: एक कप में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन होता है।

दूध और दूध से बनी चीजों में भी हाई प्रोटीन

1 कप (240 मिलीलीटर) गाय के दूध में लगभग 8 ग्राम प्रोटीन होता है हालांकि यह मात्रा दूध के प्रकार पर भी निर्भर करती है।

ग्रीक योगर्ट: 100 ग्राम में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

पनीर (कॉटेज चीज़): 100 ग्राम में लगभग 11 ग्राम प्रोटीन होता है।

पनीर: भारतीय पनीर, 100 ग्राम में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है।

हरी सब्जियों में भी मिलेगा प्रोटीन

पालक: पकी हुई एक कप में लगभग 5 ग्राम प्रोटीन होता है।

ब्रोकली: पकी हुई एक कप में लगभग 4 ग्राम प्रोटीन होता है।

ब्रसल स्पाउट्स: पकी हुई एक कप में लगभग 4 ग्राम प्रोटीन होता है।

नट्स से भी मिलेगा आपको भरपूर प्रोटीन

बादाम: 28 ग्राम (लगभग 23 बादाम) में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन होता है।

मूंगफली: 28 ग्राम में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन होता है।

कद्दू के बीज़: 28 ग्राम में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होता है।

चिया बीज़: 28 ग्राम में लगभग 4 ग्राम प्रोटीन होता है।

हेम्प बीज़: 28 ग्राम में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन होता है।

सुधार लें एक हिस्से से खाना चबाने की आदत नहीं तो बिगड़ जाएगा फेस

एक हिस्से से लगातार खाना चबाने की आदत आपके चेहरे के आकार और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। यह समस्या तब होती है जब आप किसी विशेष कारण से केवल एक ही तरफ के दांतों का उपयोग करते हैं, जैसे कि दूसरी तरफ दर्द या असुविधा हो रही हो। आइए जानते हैं, इस आदत से कैसे चेहरे का संतुलन बिगड़ सकता है:



असमान मांसपेशियों का विकास

जब आप एक ही तरफ के दांतों से खाना चबाते हैं, तो उस तरफ की चेहरे की मांसपेशियां अधिक विकसित हो जाती हैं। दूसरी तरफ की मांसपेशियां कम उपयोग में आती हैं और कमजोर हो जाती हैं। इससे आपके चेहरे का एक हिस्सा भारी या बड़ा दिख सकता है, जबकि दूसरा हिस्सा पतला और छोटा नजर आ सकता है।

चेहरे की असमानता

लगातार एक तरफ से खाना चबाने से चेहरे की असमानता बढ़ सकती है। यह स्थिति आपके चेहरे के दोनों ओर के आकार में अंतर ला सकती है, जिससे चेहरा असमान दिख सकता है।

दांतों और मसूड़ों की समस्याएं

एक तरफ के दांतों पर अधिक दबाव पड़ने से उन दांतों में समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि घिसाव, टूट-फूट, या मसूड़ों की बीमारी। दूसरी तरफ के दांतों का कम उपयोग होने से वहां प्लाक और बैकटीरिया जमा हो सकते हैं, जिससे दांतों और मसूड़ों की समस्याएं हो सकती हैं।

जबड़े के जोड़ में समस्या

जबड़े के जोड़ पर एक तरफ के चबाने के कारण असमान दबाव पड़ सकता है, जिससे उस जोड़ में दर्द, खिंचाव, या खट्टखटाहट की समस्या हो सकती है। यह स्थिति आपके पूरे चेहरे और सिरदर्द का कारण बन सकती है।

दांतों के धिसने का खतरा

एक ही तरफ के दांतों का अत्यधिक उपयोग करने से वो दांत धिस सकते हैं, जो लंबे समय में उन्हें कमजोर बना सकते हैं।

कैसे बचें इस समस्या से

-हमेशा दोनों तरफ के दांतों का उपयोग करके संतुलित रूप से खाना चबाएं। इससे दोनों तरफ की मांसपेशियां समान रूप से विकसित होंगी और चेहरा संतुलित रहेगा।

-किसी भी दांत या मसूड़े की समस्या को तुरंत पहचानने और इलाज करने के लिए नियमित रूप से डेंटिस्ट से परामर्श लें।

-यदि आपको किसी एक तरफ से चबाने की आदत है, तो इसका कारण जानने के लिए डॉक्टर से सलाह लें और उसका समाधान करें।

इसलिए, यदि आप अपने चेहरे की संरचना और दांतों के स्वास्थ्य को बनाए रखना चाहते हैं, तो संतुलित तरीके से खाना चबाना बेहद जरूरी है।

हार्मोनल असंतुलन की दिक्कत

को दूर करेंगे ये 3 योगासन

हार्मोनल असंतुलन की समस्या को हम योगासन के जरिए नियंत्रित कर सकते हैं। ये हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं। तो यहां हम आपको ऐसे 3 योगासन बताने जा रहे हैं, जो हार्मोनल असंतुलन को नियंत्रित करने में आपकी मदद करेंगे।



योगासन : शरीर में हार्मोन्स ठीक हैं, पूरी बॉडी दुरुस्त रहेगी। हार्मोन्स का लेवल ठीक नहीं रहने पर शरीर में कई दिक्कतें होने लगती हैं। आपको बता दें कि हार्मोन हमारे शरीर के अलग-अलग कार्यों को नियंत्रित करने के लिए जरूरी रसायन होते हैं। इनके असंतुलन होने पर थायरॉइड जैसी शारीरिक दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। इसके साथ ही, हार्मोन इंबैलेंस के चलते प्रजनन संबंधी समस्याएं जैसे- अनियमित पीरियाइड, पीसीओडी या बांझपन जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। सिर्फ इतना ही नहीं, इसके कारण मानसिक समस्याएं और स्किन से जुड़ी दिक्कतें भी हो सकती हैं। लेकिन योगासन करके आप हार्मोन्स से जुड़ी समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौन से योगासन करने से हार्मोन्स की समस्या से बचा जा सकता है।

भुजंगासन

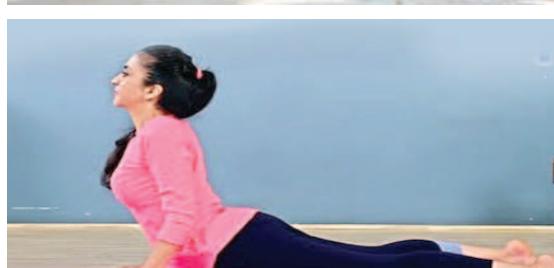
भुजंगासन भी हार्मोन्स को संतुलित रखने में मदद करते हैं। इस आसन को कोबरा पोज के नाम से भी जाना जाता है। येथराइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है, जो हार्मोन का संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इसे करने के लिए आप पेट के बल लेट जाएं। हाथों को कंधों के नीचे रखें और सांस लेते हुए सिर को ऊपर की ओर उठाएं। इस कंडीशन में आप थोड़ी देर रुके और पैरों को नीचे लाएं।

फिश पोज

मतस्यासन यानी फिश पोज भी हमारे हार्मोन्स को संतुलित करने में मदद करता है। इसे करने के लिए पेट के बल लेट जाएं और फिर आप पैरों को मोड़कर हाथों से पकड़ लें। आप लंबी सांस लेकर सिर और सीने को उठाएं।

शवासन

शवासन को कॉर्प्स पोज भी कहा जाता है। इसका रोजाना अभ्यास करने से हार्मोन्स से जुड़ी दिक्कतें दूर होंगी। इस आसन को करने के लिए आप पेट के बल लेट जाएं। अपने हाथों को शरीर के बगल में रख कर रिलैक्स करें। अपनी आंखें बंद करके आप धीरे-धीरे गहरी सांस लेते हुए छोड़ें। कुछ सेकेंड रुक कर आप फिर से इसी चीज को दोहराएं। ये तीन योगासन को करने से हार्मोन्स इंबैलेंस से जुड़ी दिक्कतों को दूर करने में मदद मिलेगी।



पार्टनर की वजह से मेंटल हेल्थ पर पड़ रहा है बुरा असर तो ऐसे करें सिचुएशन को हैंडल



जब हम एक रिश्ते में होते हैं, तो उसमें हमेशा खुशी ही चाहते हैं। लेकिन वास्तव में रिश्तों को संभालना और उसमें प्यार बनाए रखना इतना भी आसान नहीं होता है। कई बार पार्टनर के साथ आपकी बहस हो जाती है तो ऐसे में आपकी मेंटल हेल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। इतना ही नहीं, कभी-कभी पार्टनर के साथ लड़ाई होने के बाद वह आपसे बातचीत करना बंद कर देते हैं या फिर उनका व्यवहार बहुत अधिक अप्रत्याशित होता है, जिसकी वजह से आपकी मेंटल हेल्थ प्रभावित होती है। ऐसे में अक्सर एक पार्टनर बहुत अधिक परेशान होता है और उसके लिए अपने काम पर फोकस करना भी काफी मुश्किल हो जाता है।

कई बार इस स्थिति में व्यक्ति का मन करता है कि वह ब्रेकअप कर ले या फिर अपने पार्टनर से हमेशा-हमेशा के लिए दूर हो जाए। इस तरह के ख्याल मन में आना लाजमी है, लेकिन वास्तव में यह समस्या का हल नहीं है।

खुद की करें देखभाल

अगर आपको ऐसा लगने लगा है कि पार्टनर या अपने रिश्ते की मुश्किलों की वजह से आपकी मेंटल हेल्थ पर नेगेटिव असर पड़ने लगा है तो ऐसे में सबसे जरूरी है कि आप खुद की अतिरिक्त देखभाल करें। अपनी मेंटल हेल्थ के क्षेत्र करने के लिए मेडिटेशन व योग का सहारा लें। इससे यकीनन आपकी टेंशन कम होगी। इसके अलावा, आप ऐसी एक्टिविटीज में समय बिता सकते हैं, जिनसे आपको मानसिक रूप से शांति मिलती है। साथ ही साथ, अच्छी नींद लें और बैलेंस मील लेने की कोशिश करें। इससे भी आपका मानसिक तनाव कम होता है।

करें बात

अगर आपका रिश्ता एक मुश्किल दौर से गुजर रहा है और आपको अपने पार्टनर के कारण अपनी मेंटल हेल्थ के साथ समझौता करना पड़ रहा है तो यह बेहद जरूरी है कि आप

एक बार उससे इस बारे में बात करें। आप दोनों एक साथ बैठकर ओपन कम्युनिकेशन करें। इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि वास्तव में आपके पार्टनर क्या चाहते हैं और ऐसे में मिलकर स्थिति को बेहतर बनाना आसान हो जाएगा। हालांकि, जब आप अपने पार्टनर के साथ ओपन कम्युनिकेशन करें तो उस दौरान किसी भी तरह के आरोप-प्रत्यारोप से बचें। इससे आपके लिए उनकी बात को सुनना और उनके दृष्टिकोण को समझना काफी मुश्किल हो जाएगा।

तय करें सीमाएं

अगर पार्टनर की वजह से आपकी मेंटल हेल्थ प्रभावित हो रही है तो इसका सीधा अर्थ है कि आपने अपने रिश्ते में कुछ स्वस्थ सीमाएं तय नहीं की हैं। अक्सर कपल्स रिश्ते में स्वस्थ सीमाओं के महत्व को समझते नहीं हैं। ऐसे में वे एक-दूसरे को कुछ भी कहना या करना प्यार ही समझते हैं। शुरुआत में, भले ही यह अच्छा लगे, लेकिन आगे चलकर इससे रिश्ता एक घुटन में बदल जाता है और व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक सेहत दोनों ही प्रभावित होती है। अगर आपके लिए भी स्थिति बहुत अधिक तनावपूर्ण हो रही है, तो अब आपको कुछ स्वस्थ सीमाएं निर्धारित कर देनी चाहिए। पार्टनर के लिए सीमाएं निर्धारित करते समय आप यह भी सुनिश्चित करें कि आप खुद भी उन सीमाओं का सम्मान व पालन करें।

लें मदद

अगर आपको ऐसा लग रहा है कि आपके बीच की समस्या बहुत गंभीर है और सिर्फ आपसी बातचीत से उसे सुलझा पाना संभव नहीं हो पा रहा है। हो सकता है कि आप दोनों एक-दूसरे की बात सुन रहे हों, लेकिन एक-दूसरे के पक्ष को समझ नहीं पा रहे हैं तो ऐसे में किसी एक्सपर्ट की मदद लेना अच्छा विचार हो सकता है। आप किसी मैरिज काउंसलर की मदद से अपने रिलेशन को बेहतर बनाने की कोशिश कीजिए। इसके अलावा, अपनी मेंटल हेल्थ को इंप्रूव करने के लिए भी आप एक थेरेपिस्ट की मदद ले सकते हैं।

परिवार को करें शामिल

कभी-कभी खुद से सिचुएशन को हैंडल करना काफी मुश्किल होता है। इस स्थिति में परिवार व दोस्त सबसे बड़ा सपोर्ट सिस्टम बनकर सामने आते हैं। आप किसी बेहद करीबी व विश्वसनीय व्यक्ति से अपनी बातें शेयर कीजिए। हो सकता है कि उनकी मदद से आपको एक सही रास्ता मिल जाए। इसके अलावा, आप उन लोगों के साथ कुछ वक्त बिताने की कोशिश करें, जिनके साथ आपको काफी अच्छा लगता है और आप मेंटली काफी रिलैक्स फील करते हैं। ऐसे में आप किसी भी तरह की नेगेटिविटी से खुद को दूर रख पाएंगे। इससे रिश्ते व पार्टनर के कारण बढ़ता तनाव आपको बहुत अधिक परेशान नहीं करेगा।

सारा अली खान के इन डेली रुटीन को फॉलो कर बनें फैट टू फिट

सारा अली खान की फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल उनके फैन्स के बीच काफी चर्चित है। उन्होंने अपने ट्रांसफॉर्मेशन के बाद खुद को फिट और हेल्दी बनाए रखने के लिए एक सख्त फिटनेस रुटीन और बैलेंस्ड डाइट को फॉलो किया है। चलिए बर्थडे के खास मौके पर जानते हैं उनके फैट टू फिट होने की जर्नी।



प्रेरणादायक ट्रांसफॉर्मेशन

सारा अली खान का वेट लॉस ट्रांसफॉर्मेशन बहुत ही प्रेरणादायक है। वह कभी पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम से जूँझ रही थीं, लेकिन अपनी मेहनत और डेडिकेशन से उन्होंने खुद को फिट और हेल्दी बना लिया। सारा का फिटनेस और डाइट रुटीन यह साबित करता है कि सही लाइफस्टाइल, डिसिप्लिन और डेडिकेशन से कोई भी अपने फिटनेस गोल्स हासिल कर सकता है।

सारा अली खान का फिटनेस राज

सारा का फिटनेस रुटीन काफी वर्सेटाइल है। वह अपने वर्कआउट रुटीन में कार्डियो, पिलाटेस, योगा, और वेट ट्रेनिंग को शामिल करती है। इससे न केवल उनकी बॉडी टोन्ड रहती है, बल्कि उनकी फ्लेक्सिबिलिटी भी बढ़ती है। सारा पिलाटेस



ब्रेकफास्ट से करती है, जिसमें अक्सर अंडे, ओट्स, और फल शामिल होते हैं।

हाई प्रोटीन डाइट

सारा की डाइट में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, जो उन्हें मसल्स बनाने और मेटाबोलिज्म को बूस्ट करने में मदद करती है। वह अपने मील्स में चिकन, फिश, दाल, और पनीर जैसी चीजें शामिल करती हैं। सारा ताजे फल और सब्जियों का खूब सेवन करती है। वह हरी सब्जियों और सलाद को अपने आहार का हिस्सा बनाती है, जिससे उन्हें पर्याप्त विटामिन्स और मिनरल्स मिलते हैं।

कैलोरी काउंट पर ध्यान

सारा अपनी कैलोरी इनटेरेक्ट पर भी नजर रखती है। वह ओवरईंटिंग से बचने के लिए अपने मील्स को छोटे-छोटे हिस्सों में खाती है और जंक फूड से परहेज करती है।

शहद नकली है या असली?

मिनटों में 3 ट्रिक्स से करें पता!

शहद का यूज करते हैं तो पहले ये जान लीजिए कि मार्केट में नकली शहद भी मिल रहा है और इससे आपकी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए शहद को लेने से पहले या जिस शहद का यूज कर रहे हैं उसकी शुद्धता की पहचान कर लीजिए, आइए जानते हैं शहद

असली है या नकली?

“शहद” जिसका इस्तेमाल कई लोग करते हैं। हालांकि, सबकी जिंदगी में शहद की एक खास जगह है। किसी के लिए पूजा-पाठ में शहद यूज में आता है तो कोई सेहतमंद रहने के लिए अपनी डाइट में शहद को शामिल करना पसंद करता है। जब बात आ जाती है सेहत की तो ऐसे में ये देख लेना जरूरी है कि हम

जिस चीज का इस्तेमाल कर रहे हैं वो सही है या नहीं? ऐसा इसलिए क्योंकि मार्केट में कई तरह के शहद उपलब्ध हैं जिनमें से कुछ ऐसे भी हैं जो सेहत के लिए फायदेमंद नहीं बल्कि नुकसानदायक साबित हो सकते हैं। शहद के इस्तेमाल से आपकी सेहत को फायदे की जगह नुकसान भी हो सकता है।

दरअसल, हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं क्योंकि मार्केट में तरह-तरह के शहद उपलब्ध हैं जिनमें कुछ ऐसे भी हैं जो असली नहीं बल्कि नकली हैं। जी हां, आपको पता न हो लेकिन ये सच है कि बाजारों में नकली शहद बेचा जा रहा है और इन नकली शहद की पहचान आप मिनटों में तीन ट्रिक से कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि कैसे नकली और असली शहद के बीच का अंतर पता चल सकता है?

पानी से लगाएं पता

शहद में कोई मिलावट है या नहीं इसका अच्छा और सिंपल

तरीका ये होगा कि आप अपने घर में ही एक ग्लास पानी में एक चम्मच शहद डाल दें और फिर उसके घुलने का इंतजार करें। अगर शहद घुले बिना नीचे बैठ जाए तो पता लग जाएगा कि शहद शुद्ध है। वहीं, अगर शहद पानी में अलग परत बना लै या फिर पानी में डालते ही घुल जाए तो समझ जाइये कि शहद मिलावटी है और वो नकली है।

शहद असली या नकली?



अंगूठे का करें यूज

मिलावटी शहद से बचने के लिए अपने अंगूठे में एक बूंद शहद लें और चेक करें की ये असली है या नहीं। अगर शहद अंगूठे पर चिपक जाए तो ये असली है लेकिन अगर शहद अंगूठे में डालते समय मोटा महसूस न हो और आसानी से अंगूठे से निकल जाए तो समझ लीजिए कि शहद नकली है।

पेपर से करें चेक

विज्ञान कहता है कि शहद की डेंसिटी ज्यादा होती है। आसान शब्दों में कहें तो ये पानी की तरह किसी भी चीज को गीला करने में असमर्थ है। इसलिए शहद में कितनी मिलावट है इसका पता भी विज्ञान के जरिए चल सकता है। पेपर पर कुछ बूंद शहद की डालकर चेक करें कि पेपर ने शहद सोख लिया है या नहीं। असली शहद वही है जो लंबे देर तक पेपर को बिना गीला करे जस का तस जमा रहे।

बालों को मजबूत बनाने के लिए नारियल तेल के अलावा इस तेल का करें इस्तेमाल

बालों को मजबूत बनाने के लिए लड़का हो या लड़की हर कोई नए-नए प्रोडक्ट का इस्तेमाल करता है. लेकिन फिर भी वे लोग बालों के झड़ने को नहीं रोक पाते हैं. आज हम आपको कुछ ऐसे तेल के बारे में बताएंगे, जिनका इस्तेमाल कर आप अपने बालों को मजबूत बना सकते हैं. आइए जानते हैं उन सभी तेल के बारे में.

नारियल तेल और एलोवेरा का इस्तेमाल

सबसे पहले आप अपने बालों में नारियल तेल और एलोवेरा का इस्तेमाल कर सकते हैं. इसके लिए आपको एलोवेरा जेल और नारियल तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर स्कैल्प और बालों पर लगाना होगा. आधे घंटे तक लगा रहने दें, फिर अपने बालों को धो लें. ऐसा करने से आपके बाल झड़ना बंद होंगे और मजबूत बनेंगे.

आंवले के तेल का इस्तेमाल

आंवला बालों के लिए एकदम परफेक्ट माना गया है. ऐसे में आप आंवले के तेल को गुनगुना कर अपने बालों और स्कैल्प पर लगाकर मालिश कर सकते हैं. इसके 1 घंटे बाद आप अपने बालों को धो लें. यह बालों को सफेद होने से बचाता है और मजबूत बनाता है.

बालों के लिए अरंडी का तेल

यही नहीं बालों के लिए अरंडी का तेल किसी वरदान से कम नहीं है. यह बालों को लंबा, घना और चमकदार बनाने में काफी मदद करता है. आप नारियल के तेल में थोड़ा अरंडी का तेल डालकर हल्का गुनगुना कर लें, फिर इसे अपने बालों और स्कैल्प पर लगाएं, 1 घंटे बाद आप अपने बाल ठंडे पानी से धो लें.



जैतून का तेल

आप अपने बालों पर जैतून का तेल हल्का गुनगुना कर लगा सकते हैं. 1 घंटे होने के बाद आप ठंडे पानी से अपने बालों को धो लें. जैतून का तेल बालों को नमी प्रदान करता है और डैंड्रफ से बचाता है. इसके अलावा बालों के लिए नीम का तेल भी काफी फायदेमंद माना गया है.

नीम का तेल

आप नारियल के तेल में नीम का तेल मिलाकर अपने बालों की मालिश करें, फिर 1 घंटे बाद अपने बालों को ठंडे पानी से धो लें. बालों को मजबूत बनाने के लिए आप अलसी के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं. इसमें मौजूद ओमेगा 3 फैटी एसिड बालों को लंबा, घना और चमकदार बनाने में मदद करता है.

पैच टेस्ट जरूर करें

आप इन तेल का इस्तेमाल सप्ताह में 2 से 3 बार कर सकते हैं. रोजाना इन सभी तेल का इस्तेमाल करने से बालों को नुकसान हो सकता है. जब भी बालों पर शैंपू करें, तो सल्फेट युक्त शैंपू का इस्तेमाल करना सही रहेगा. किसी भी नए तेल का इस्तेमाल करने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें, क्योंकि कुछ लोगों को इससे एलर्जी हो सकती है.

सीने में दर्द होने पर तुरंत क्या करना चाहिए ?

सीने में दर्द की वजह पैनिक

अटैक, गैस बनने, मसल्स पेन या एसिडिटी की वजह से हो सकता है

सीने में दर्द क्यों होता है ?

गाजियाबाद स्थित यशोदा अस्पताल में जनरल फिजिशियन डॉ। एपी सिंह ने बताया कि सीने में दर्द का मतलब सिर्फ हार्ट अटैक नहीं होता, लेकिन किसी भी तरह का दर्द होने पर लापरवाही बरतना सही नहीं है। उन्होंने बताया कि सीने में दर्द की वजह पैनिक अटैक, गैस बनने, मसल्स पेन या एसिडिटी की वजह से हो सकता है। हालांकि, हार्ट अटैक के लक्षणों की बात करें तो उसमें भी सीने में दर्द शामिल होता है।

सीने में दर्द होने पर क्या करें ?

डॉ। एपी सिंह ने बताया कि सीने में दर्द होने पर लापरवाही कभी नहीं बरतनी चाहिए। सीने में दर्द होने पर लोग अक्सर केमिस्ट से दवा लेने लगते हैं, लेकिन ऐसा कभी नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे जान जाने का खतरा बन सकता है। उन्होंने बताया कि अगर सीने में दर्द हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

हार्ट अटैक और अन्य दिक्कतों के दर्द में कैसे करें फर्क ?

अब सवाल उठता है कि सीने में होने वाले दर्द से कैसे पहचान सकते हैं कि वह हार्ट अटैक का लक्षण है या कोई और दिक्कत ? इस सवाल के जवाब में डॉ। एपी सिंह ने बताया कि जब सीने में दर्द के साथ



सांस फूलने लगे और जबड़े, हाथों व कंधे में भी दर्द महसूस हो। इसके अलावा कमज़ोरी का अहसास होने के साथ-साथ सांस उखड़ने लगे तो यह हार्ट अटैक का लक्षण होता है। इस तरह के मामलों में सीने का दर्द बाएं हाथ तक महसूस होने लगता है। वहीं, पसीना भी काफी ज्यादा आता है। इस दर्द में सीने को दबाने पर भी राहत नहीं मिलती है।

अगर सीने में दर्द के साथ जलन भी महसूस हो रही है तो यह गैस होने का लक्षण है। वहीं, दर्द के साथ सीने में भारीपन महसूस हो तो पाचन तंत्र में गड़बड़ी का संकेत मिलता है। जब सीने में होने वाला दर्द हाथ लगाने पर तेज होने लगे तो इसका मतलब यह है कि आप मसल्स पेन से जूझ रहे हैं।



क्या आप भी रात-रातभर नहीं लेते नींद तो दे रहे इन बीमारियों को दावत

अगर आप रात-रातभर जागते रहते हैं और ठीक से नींद नहीं लेते, तो आप अपनी हेल्थ के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इससे कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। आइए जानते हैं यहां।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रात को ठीक से नींद न आना एक आम समस्या बन गई है। बहुत से लोग देर रात तक जागते हैं, चाहे वो काम के कारण हो, मोबाइल और टीवी देखने की आदत हो, या फिर किसी और कारण से। लेकिन

क्या आप जानते हैं कि रात-रातभर जागने की यह आदत आपकी हेल्थ के लिए कितनी खतरनाक हो सकती है? सही नींद न लेने से कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, आइए जानते हैं इसके बारे में।।।

दिल की बीमारियां

नींद की कमी का सबसे बड़ा असर आपके दिल पर पड़ता है। जब आप पूरी नींद नहीं लेते, तो आपका दिल और ज्यादा काम करता है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ने की संभावना होती है। लगातार उच्च रक्तचाप हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अलावा, नींद की कमी से दिल की धड़कनें अनियमित हो सकती हैं, जिससे हार्ट फेलियर का भी खतरा बढ़ जाता है।

डायबिटीज

नींद की कमी आपके शरीर के मेटाबॉलिज्म पर भी असर डालती है। जब आप अच्छी नींद नहीं लेते, तो आपके शरीर में इंसुलिन की मात्रा बिगड़ सकती है। इंसुलिन वह हार्मोन है जो आपके शरीर में शुगर के स्तर को कंट्रोल करता है। अगर इंसुलिन सही तरीके से काम नहीं करता, तो इससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है, जिससे टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।



डिप्रेशन और मेंटल हेल्थ

अच्छी नींद आपके मेंटल हेल्थ के लिए भी बेहद जरूरी है। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते, तो दिमाग में केमिकल्स का बैलेंस बिगड़ सकता है, जिससे मूड स्विंग्स, चिंता, और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लगातार नींद की कमी से मेंटल हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है।

मोटापा

रात को देर तक जागने से भूख बढ़ जाती है और अक्सर लोग इस समय अनहेल्दी स्नैक्स का सेवन करते हैं। यह आदत वजन बढ़ने का कारण बन सकती है। इसके अलावा, नींद की कमी से शरीर का मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है, जिससे कैलोरी बर्न कम होती है और वजन बढ़ने लगता है।

इम्यून सिस्टम पर असर

अच्छी नींद से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है। जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते, तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे आपकी बॉडी बीमारियों से लड़ने में कमजोर पड़ जाती है। इससे आपको बार-बार सर्दी-जुकाम और अन्य इंफेक्शन्स हो सकते हैं।

बार-बार ब्लॉक हो जाती है किचन की सिंक तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

किचन के सिंक का ब्लॉक होना एक आम समस्या है, जो अक्सर बर्तनों को धोने के दौरान या लंबे समय तक उपयोग के बाद होती है। यह समस्या पानी के ठीक से बहाव में रुकावट पैदा करती है। यदि आपके किचन का सिंक भी बार-बार ब्लॉक होता है, तो यहां कुछ सरल उपाय दिए गए हैं, जिनकी मदद से आप इसे ठीक कर सकते हैं और सिंक को साफ और चमकदार बना सकते हैं।

1. बेकिंग सोडा और विनेगर का उपयोग

बेकिंग सोडा और विनेगर का मिश्रण एक प्रभावी तरीका है। इन दोनों के मिलन से एसिडिक प्रतिक्रिया होती है, जो जमी हुई गंदगी को तोड़ देती है।

कैसे करें:

सबसे पहले, एक कप बेकिंग सोडा सिंक के छेद में डालें।

इसके बाद, एक कप विनेगर डालें और कुछ मिनटों के लिए छोड़ दें।

फिर, गर्म पानी डालें ताकि गंदगी बाहर निकल जाए।

2. तार से सफाई

यदि सिंक के ब्लॉक होने पर अन्य उपाय सफल नहीं हो रहे हैं, तो आप एक मेटल तार का उपयोग कर सकते हैं।

कैसे करें:

तार को सिंक के छेद के जरिए पाइप में डालें।

इसे ऊपर-नीचे करें ताकि जमा गंदगी बाहर निकल सके।

नींबू और इनो का मिश्रण भी प्रभावी होता है।
कैसे करें:

एक कटोरी में इनो का पाउडर डालें और ऊपर से नींबू का रस निचोड़ें।

इस मिश्रण को सिंक में डालकर स्क्रबर से



रगड़ें। इससे सिंक की चिकनाई और गंदगी दोनों साफ हो जाएंगे।

4. नमक और नींबू से बदबू दूर करें

यदि सिंक से अजीब गंध आ रही है, तो नमक और नींबू का उपयोग करें।

कैसे करें:

नमक में नींबू का रस मिलाकर मिश्रण को सिंक में डालें और रात भर छोड़ दें।

सुबह गर्म पानी से धोने पर सिंक साफ और ताजा हो जाएगा।

इन उपायों को अपनाकर आप अपने किचन के सिंक की ब्लॉक होने की समस्या को आसानी से हल कर सकते हैं और उसे साफ-सुथरा रख सकते हैं।

चावल के आटे से बनाएं ये खास डिशेज

घर पर लोग इन्हें खाते ही चाटने लगेंगे उंगली

स्वादिष्ट चावल के आटे के पैनकेक एक स्वादिष्ट व्यंजन है जिसमें तले हुए स्वाद के साथ स्वादिष्ट भरावन भी होता है। चावल के आटे को पानी के साथ मिलाना शुरू करें जब तक कि आपको एक चिकना घोल न मिल जाए। स्वाद के लिए गाजर, प्याज और हरी मिर्च जैसी बारीक कटी हुई सब्जियाँ डालें। खुशबूदार स्वाद के लिए नमक, हल्दी और जीरा डालें। एक कड़ाही में तेल गरम करें और घोल को छोटे-छोटे गोल आकार में डालें। दोनों तरफ से सुनहरा भूंगा और कुरकुरा होने तक तले। चटपटे पुदीने की चटनी या मलाईदार दही के साथ गरमागरम परोसें।

परफेक्ट पैनकेक के लिए टिप्प्स
चावल के आटे के पैनकेक के लिए सही बनावट प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है। कुरकुरापन सुनिश्चित करने के लिए, सुनिश्चित करें कि बैटर डालने से पहले तेल पर्याप्त गर्म हो। आसानी से पलटने और कम से कम तेल सोखने के लिए नॉन-स्टिक कड़ाही का उपयोग करें। अपने स्वाद के अनुसार अपने पैनकेक को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न सब्जियों और मसालों के साथ प्रयोग करें।

मसालेदार सॉस में चावल के

आटे के पकौड़े

स्वादिष्ट चावल के आटे के पकौड़े



बनाने की विधि

चावल के आटे के पकौड़े या मोदक एक पारंपरिक व्यंजन है जिसमें मिठास के साथ-साथ मसाले का भी मिश्रण होता है। चावल के आटे को पानी के साथ मिलाकर नरम आटा गूँथ लें। छोटी-छोटी लोड़ियाँ बेल लें और उन्हें चपटा करके गोल आकार दें। प्रत्येक गोल में कसा हुआ नारियल, गुड़ और इलायची पाउडर का मिश्रण भरें। पकौड़े का आकार बनाने के लिए किनारों को मोड़ें और पूरी तरह पकने तक भाप में पकाएं। मसालेदार चटनी के लिए, एक पैन में तेल गरम करें और उसमें सरसों के बीज, करी पत्ता और सूखी लाल मिर्च डालें। तीखे स्वाद के लिए इमली का पेस्ट, गुड़ और मिर्च पाउडर का मिश्रण डालें। चटनी के गाढ़ा होने तक उबालें और चटपटे चटनी के साथ पकौड़ों को परोसें।

कोमल पकौड़ी के लिए टिप्प्स

नरम और कोमल पकौड़े बनाने के लिए, आटे को धीरे से गूँथें और इसे ज्यादा न गूँथें। पकौड़ों को मध्यम औंच

पर भाप में पकाएं ताकि वे बहुत ज्यादा नरम न हो जाएँ। मसालेदार चटनी पकौड़ों की मिठास में एक तीखापन जोड़ती है, जिससे यह किसी भी अवसर के लिए एक यादगार व्यंजन बन जाता है।

मीठे चावल के आटे का हलवा

मलाईदार चावल के आटे का हलवा बनाने की विधि

मीठा चावल का आटा, जिसे पायसम के नाम से जाना जाता है, एक आरामदायक मिठाई है जिसमें दूध की समृद्धि, गुड़ की मिठास और इलायची की सुगंध का मिश्रण होता है। एक भारी तले वाले पैन में दूध को उबालकर उसमें धीरे-धीरे भुना हुआ चावल का आटा डालें, गांठों को रोकने के लिए लगातार हिलाते रहें। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए, तो स्वाद के लिए गुड़ या चीनी और स्वाद के लिए पिसी हुई इलायची डालें। अतिरिक्त कुरकुरेपन के लिए काजू और बादाम जैसे भुने हुए मेवे से गर्निश करें। किसी भी भोजन के संतोषजनक अंत के लिए गर्म या ठंडा परोसें।



एक नहीं दो नहीं बल्कि कई वर्षों पुराना है इस मंदिर का इतिहास



भारत का धार्मिक पर्यटन मंदिरों के बिना अधूरा है, और राजस्थान के पाली जिले में एक ऐसा मंदिर है जो अपनी अनोखी आकृति के लिए जाना जाता है। यह मंदिर खासकर अपनी ओम शेष के लिए प्रसिद्ध है, और पूरे विश्व में ऐसा कोई दूसरा मंदिर नहीं है। इसे बनाने में दो दशकों से भी ज्यादा समय लगा। आइए जानते हैं इस अनोखे ओम मंदिर के बारे में और क्यों यह इतना खास है।

मंदिर का निर्माण कब शुरू हुआ?

पाली के जाडन गांव में 1995 में इस अद्भुत शिव मंदिर का निर्माण कार्य शुरू हुआ। मंदिर की स्थापना का सपना महामंडलेश्वर महेश्वरानंद महाराज ने 40 साल पहले देखा था। मंदिर चार मंजिला है और इसका क्षेत्रफल 250 एकड़ में फैला हुआ है। इसमें भगवान शिव की 1008 प्रतिमाएं स्थापित की गई हैं। इसके अलावा, यहां 108 कमरे भी बनाए गए हैं। इस मंदिर में 12 ज्योतिलिंग भी हैं, जहां एक ही स्थान पर भक्त दर्शन कर सकते हैं।

28 साल की मेहनत का परिणाम

इस मंदिर की विशेषता यह है कि इसे तैयार करने में कुल 28 साल का समय लगा। मंदिर की निर्माण सामग्री में धौलपुर का गुलाब बंसी और पहाड़पुर का पत्थर शामिल है। इस विशाल परियोजना को पूरा करने के लिए 400 मजदूरों ने दिन-रात मेहनत

की। मंदिर में 7 ऋषियों की समाधियां भी हैं, जो इसे और भी विशेष बनाती हैं। मंदिर का शिखर 135 फीट ऊंचा है और इसकी ओम आकृति के कारण इसे ओम मंदिर कहा जाता है।

नागर शैली में निर्माण

यह मंदिर नागर शैली में बनाया गया है। इस शैली में मंदिर को पत्थर के चबूतरे पर तैयार किया जाता है, ताकि नीचे और ऊपर की ओर सीधियां बनाई जा सकें। नागर शैली से 5 विभिन्न प्रकार के मंदिरों का निर्माण किया जा सकता है, और यही वजह है कि इस मंदिर का डिजाइन इतना अद्वितीय है।

कैसे पहुंचे ओम मंदिर

अगर आप इस अनोखे मंदिर को देखने का मन बना रहे हैं, तो आपको पाली के जाडन गांव में जाना होगा। जोधपुर एयरपोर्ट से यह मंदिर 71 किलोमीटर दूर है। अगर आप ट्रेन से यात्रा कर रहे हैं, तो मारवाड़ जंक्शन पर उतरना होगा। मंदिर के पास आधे किलोमीटर के दायरे में ही पूरा परिसर स्थित है। पाली के जाडन के अलावा, विश्व में ऐसा कोई और मंदिर नहीं है, और यही कारण है कि यह मंदिर पर्यटकों को अपनी और आकर्षित करता है। इस अद्वितीय ओम मंदिर की यात्रा आपके धार्मिक अनुभव को एक नया आयाम दे सकती है, और इसकी अनोखी वास्तुकला आपको मन्त्रमुग्ध कर देगी।

फैटी लिवर की है समस्या तो तुरंत करें खाने पीने की इन चीजों से तौबा

आजकल फैटी लिवर की समस्या आम हो गई है और हर दूसरा व्यक्ति इस रोग से ग्रस्त है। केवल व्यसकों को ही नहीं फैटी लिवर की दिक्कत बच्चों में भी देखी जा रही है। फैटी लिवर का सबसे बड़ा कारण गलत खाने पीने की आदतें होती हैं। जरूरत से ज्यादा खाने से या फिर तले, भुने और मसालेदार भोजन भी यह बीमारी होती है।

इसके अलावा शराब के सेवन से भी फैटी लिवर का खतरा बढ़ जाता है। फैटी लिवर की समस्या होने पर लिवर ठीक तरह से काम करना बंद कर देता है। शुरुआत में इस समस्या का पता लगाना थोड़ा मुश्किल होता है।

लंबे समय तक थकान महसूस होना, पेट में दर्द, भूख में कमी, वजन कम होना आदि जैसे लक्षण दिखाई देने लगे तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यदि समय पर इस बीमारी का इलाज नहीं किया गया तो यह गंभीर रूप ले सकती है। आयुर्वेद डॉक्टर रॉबिन शर्मा ने फैटी लिवर से बचने के लिए कुछ आसान उपाय बताए हैं। तो चलिए जानते हैं।

कैसे होता है फैटी लिवर और लक्षण

लिवर में ज्यादा चर्बी जमा होने से फैटी लिवर की समस्या होती है। इस स्थिति की वजह से शरीर में मौजूद कैलोरी लिवर की कोशिकाओं में वास के रूप में इकट्ठा होने लगती है। ऐसे में लिवर में सूजन आ जाती है। फैटी लिवर की समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है जिन्हें डायबिटीज हो या फिर जिनका वजन अधिक होता है। फैटी लिवर की समस्या होने पर पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में दर्द और भारीपन महसूस होता है। इसके अलावा भूख कम लगना, मतली, वजन कम होना, त्वचा और आंखों का पीला पड़ना, पेट और पैरों में सूजन जैसे लक्षण

फैटी लिवर मरीजों के लिए आहार



दिखने लगते हैं।

इन बीमारियों का बढ़ जाता है खतरा

यदि सही समय पर फैटी लिवर का इलाज नहीं किया गया तो यह कई गंभीर रोगों का कारण बन सकता है। इससे लिवर फैल होने का खतरा बढ़ जाता है। फैटी लिवर के कारण सिरोसिस या लिवर कैंसर, डायबिटीज, स्ट्रोक और दिल का दौरा पड़ने का भी रिस्क अधिक रहता है।

फैटी लिवर में ग्रेड का मतलब

फैटी लिवर के कुल 3 ग्रेड होते हैं। इसके ग्रेड या स्टेज इस बीमारी की गंभीरता को दर्शाते हैं। ग्रेड 1 फैटी लिवर इस समस्या की शुरुआत होती है। ग्रेड 2 में लिवर कोशिकाओं में फैट की मात्रा अधिक होती है और लिवर वैसे काम नहीं करता जैसे उसे करना चाहिए। ग्रेड 3 फैटी लिवर को सबसे ज्यादा खतरनाक माना जाता है। इसमें सिरोसिस, लिवर कैंसर और लिवर फैलियर का खतरा होता है।

अल्कोहॉलिक और नॉन

अल्कोहॉलिक फैटी लिवर

ज्यादा शराब पीने वाले लोगों को अल्कोहॉलिक फैटी लिवर की समस्या होती है। वहीं नॉन अल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज लिवर से जुड़ी वह समस्या है जो उनलोगों को होती है जो शराब का सेवन

बिल्कुल नहीं करते या फिर बहुत कम पीते हैं। नॉन अल्कोहॉलिक फैटी लिवर वाले लोग यदि हेल्पी डायट के साथ यदि रोजाना व्यायाम और हर दूसरे दिन फास्ट करते हैं तो उनकी यह समस्या दूर हो सकती है।

इन उपायों से होगा बचाव

मीठे का सेवन ना करें यदि मीठा खाने की इच्छा हो तो एक से दो खजूर को खाया जा सकता है। इसके अलावा आप फलों के सेवन कर सकते हैं। यह आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए भी फायदेमंद रहेगा।

18 से 20 साल से ऊपर के लोग दिन में एक बार ग्रीन टी या ब्लैक कॉफी का सेवन जरूर करें। यह लिवर फंक्शन को इंप्रूव करने में मदद करते हैं। निंबू और आंवले में विटामिन सी पाया जाता है जो बहुत ही शानदार एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज रखता है। यह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के कारण लीवर पर होने वाले डैमेज से बचाने में सहायता करता है।

आपको अपने लिवर को थोड़ा समय देना चाहिए। इसके लिए आप इंटरमिटेंट फास्टिंग का सहारा ले सकते हैं। उजाला होने के कम से कम 3 से 4 घंटे तक कुछ ना खाएं और रात को हल्का भोजन करें।

मिनटों में साफ हो जाएगा

जला-फुंका काला कुकर, बस अपना लें ये ट्रिक्स

रसोईघर में प्रेशर कुकर का महत्व किसी से छिपा नहीं है। यह बर्तन समय की बचत करने के साथ-साथ भोजन का स्वाद भी बनाए रखता है। हालांकि, कुकर का जलना और काला होना एक आम समस्या है, जिसे ठीक करने के लिए कुछ खास तरीके अपनाए जा सकते हैं। यहां जले हुए कुकर को साफ करने के लिए कुछ आसान और प्रभावी टिप्पणी दिए गए हैं:

जले हुए कुकर को साफ करने के टिप्पणी

सेंधा नमक का प्रयोग



जले हुए कुकर को साफ करने के लिए, कुकर में 4 गिलास पानी और 2-3 चम्मच सेंधा नमक डालें।



इसे कुछ समय के लिए उबालें। डालें और कुकर को रगड़कर उबालने के बाद पानी को फेंकें। साफ करें। और स्क्रबर से कुकर को रगड़ें।

बेकिंग सोडा

प्याज का रस और सिरका

जिद्दी दाग और चिकनाई को हटाने के लिए, 4-5 चम्मच प्याज का रस और समान मात्रा में सिरका मिलाएं। इस मिश्रण को कुकर में डालें और कुकर को रगड़कर साफ करें।

गर्म पानी का प्रयोग

कुकर में पानी भरें, जहाँ तक दाग लगे हैं। ध्यान रखें कि पानी दाग के लेवल से थोड़ा ऊपर हो। धीमी आंच पर 10 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर, 2 बूंद डिशवॉशिंग लिकिवड

कुकर की सतह पर 2-3 चम्मच बेकिंग सोडा और थोड़ी सी पानी डालें। स्क्रबर की मदद से धीरे-धीरे रगड़ें। इससे कुकर का कालापन आसानी से साफ हो जाएगा।

इन सरल उपायों से आप अपने जले हुए कुकर को आसानी से साफ कर सकते हैं और उसकी चमक को बहाल कर सकते हैं।



एआई की मदद से स्टूडेंट इस तरह आसानी से समझें विषय

आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (एआई) के द्यूटीरियल्स की कक्षा में हमने पिछले हफ्ते बताया था कि एआई की मदद से आप किस तरह से अपना डाइट प्लान बना सकते हैं। आज हम बात करेंगे कि एआई का लैंग्वेज मॉडल किस तरह आपको किसी विषय को समझने में मददगार बन सकता है और आपकी लेखन शैली (राइटिंग स्किल) में सुधार कर सकता है।

विषय समझने में ऐसे कर सकता है मदद

शिक्षा के क्षेत्र में एआई का सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि ये स्टूडेंट के लिए उसकी क्षमता के अनुसार लर्निंग एक्यूरियंस दे सकता है। हर स्टूडेंट अपनी तरह से पढ़ता है। कुछ को रीडिंग में दिक्कत आती है तो कुछ तो राइटिंग में। तो यहां एआई व्यक्तिगत दिक्कतों को पहचान कर उनके अनुसार पाठ या लेसन मुहैया करवा सकता है।

आप क्या करें?

इसके लिए आप चैट जीपीटी या किसी भी फ्री एआई एप से कह सकते हैं: 'मुझे यह (अनुक) विषय समझ में नहीं आया। इसे आसान शब्दों में समझाएं।' या आप लिख सकते हैं, 'मुझे तब तक कुछ और उदाहरण और सवाल दें, जब तक कि मैं इस विषय को पूरी तरह से समझ नहीं जाता।'

एआई क्या करेगा?

एआई स्टूडेंट के मौजूदा रीडिंग एवं राइटिंग लेवल का आकलन खुद ही कर उसके अनुसार लेसन प्लान तैयार करता है। यहां दिलचस्प बात यह है कि जैसे-जैसे स्टूडेंट प्रगति करता है, एआई डिफिकल्टी लेवल भी एडजस्ट करते चलता है।

बेहतर रिजल्ट के लिए क्या करें?

अगर आप स्टूडेंट हैं तो बेहतर रिजल्ट के लिए एआई को लिख सकते हैं- 'मेरे रीडिंग एवं राइटिंग लेवल को जांचने के लिए मुझे एक टेस्ट दें और फिर उसके अनुसार मुझमें सुधार के लिए प्लान बनाएं।' इससे एआई आपके लेवल का और भी सटीक तरीके से पता लगा पाएगा।

राइटिंग स्किल में ऐसे कर सकते हैं सुधार

एआई खासकर भाषा का अध्ययन करने में काफी मददगार साबित हो रहा है। अगर आपको भाषा में समस्या है तो यह आपके टेस्ट में व्याकरण और शैली का विश्लेषण कर सकता है, जिससे आपको तुरंत फीडबैक मिल जाएगा और उसके अनुसार आप अपने कौशल में समुचित सुधार कर सकेंगे।

आपको क्या करना है?

अपने निबंध की लेखन शैली में सुधार करने के लिए आप चैट जीपीटी या किसी भी अन्य एआई एप से पूछ सकते हैं: 'मेरा निबंध पढ़ें और मुझे इसे बेहतर बनाने के लिए सुझाव दें।' या आप लिख सकते हैं, 'मैंने जिस विषय पर निबंध लिखा है, उसी विषय पर 5 सर्वश्रेष्ठ निबंधों के उदाहरण दें।'

एआई क्या करेगा?

यह बहुत धैर्यवान शिक्षक की तरह बर्ताव करता है। वह आपको जरूरी सुझाव देगा। अगर आपको उन सुझावों में दिक्कत आएं तो आप उससे उन सुझावों को समझाने के लिए कह सकते हैं। इसके अलावा जब वह आपको 5 सर्वश्रेष्ठ निबंधों के उदाहरण देगा तो आप उससे पूछ सकते हैं :



'मुझे इन पांचों सर्वश्रेष्ठ उदाहरणों में से कौन-सी 10 बातें लेनी चाहिए, बताएं।' वह आपकी जरूरत और राइटिंग लेवल के अनुसार आपको ये 10 बातें बता देगा।

फोन कैमरे का इस्तेमाल

एआई ने अब भाषाई दिक्कतों को और भी खत्म कर दिया है। हालांकि यह बहुत शानदार अनुवाद नहीं करता है, लेकिन इतना अनुवाद करने में समर्थ है कि दूसरी भाषा में लिखी कोई बात आपको अपनी भाषा में समझ में आ सके। अब आप अनुवाद के लिए अपने फोन में लिखे टैक्स्ट पर कैमरा ले जाकर एआई से कह सकते हैं: 'इसका मेरी भाषा में अनुवाद करें।'

जीवन मूल्यों से गणितीय शून्य का संबंध

लोग अक्सर इस सोच में पड़ जाते हैं कि यदि आर्यभट्ट ने लगभग 1,500 वर्ष पहले शून्य का आविष्कार किया तो उससे पहले जीवित लोगों ने रावण के दस सिर या गांधारी के सौ बेटों की गणना कैसे की होगी? हमें इस तरह की कुतक भरी बातें अक्सर व्हाट्सएप पर पढ़ने को मिलती हैं, लेकिन लोग यह नहीं जानते कि संख्या प्रणालियां शून्य के आविष्कार से बहुत पहले से अस्तित्व में थीं। उदाहरणार्थ, रोमन संख्या प्रणाली में दस को 'X' और सौ को 'C' अक्षरों से चिह्नित किया जाता है। प्राचीन ब्राह्मी लिपि में एक से नौ संख्याओं के साथ-साथ दस, बीस, तीस यहां तक कि सौ और हजार इन संख्याओं के लिए चिह्न हुआ करते थे। इससे स्पष्ट है कि शून्य के ना होते हुए भी संख्याएं आसानी से लिखीं और दर्ज की गईं। लेकिन इन संख्या प्रणालियों से गणना करना बहुत कठिन था। आर्यभट्ट, ब्रह्मगुप्त यहां तक कि श्रीधराचार्य को भी शून्य के आविष्कार का श्रेय दिया जाता है। इस आविष्कार के बाद एक से लेकर नौ और फिर शून्य इन दस अंकों की मदद से छोटी-बड़ी संख्याओं की गणना करना आसान बन गया। अरब व्यापारी इस प्रणाली को यूरोप ले गए। इसलिए, वह हिंदू-अरब संख्या प्रणाली कहलाई। शुरू में यूरोपीय व्यापारियों ने इस नई, सुविधाजनक प्रणाली का कड़ा विरोध किया। फिर, जब 13वीं सदी में यह दिखाया गया कि इस प्रणाली के कारण गणना में गिनतारे का प्रयोग अनावश्यक था, तब दशमलव अर्थात डेसिमल प्रणाली प्रचलित हो गई। इस प्रकार, उसके आविष्कार और प्रचलन के बीच लगभग 1,000 वर्ष बीत गए।



आश्चर्य की बात यह है कि गणित की इस नई प्रणाली को अपनाने में यूरोपवासियों ने इतना समय इसलिए लगाया कि उनकी मौजूदा प्रणाली ईसाई धर्म के तत्त्व-ज्ञान और आच्यान शास्त्रीय विश्वासों से प्रभावित थी। हालांकि ईसाई धर्म रोमन साम्राज्य के दौरान प्रचलित हुआ, उसने कई यूनानी विचार अपनाए। यूनानी मानते थे कि यह विश्व सीमित तथा पूर्वानुमेय (प्रीडिक्टबल) होता है और विभिन्न गोड उसे नियंत्रित करते हैं। इसलिए, उनका शून्य या अनंत जैसी धारणाओं पर विश्वास नहीं था। उनकी विश्वदृष्टि पूर्वानुमेय थी। यह बाइबिल के 'जैसी करनी वैसी भरनी' विश्वास से स्पष्ट है।

दूसरी ओर हिंदुओं का अनंत पूर्णतः अपूर्वानुमेय ब्रह्माण्ड पर विश्वास था। यह भगवद गीता के सार - 'कर्म करें, फल की चिंता न करें' - से स्पष्ट है। बौद्धों ने शून्य की धारणा प्रस्तुत की। हिंदुओं ने भगवान को अनंत के रूप में कल्पित किया, जबकि ईसाई धर्म के अनुसार समय की शुरुआत के साथ उसका अंत भी होता है। जैन,

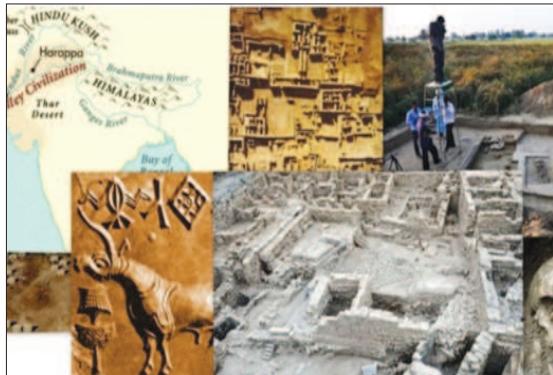
बौद्ध और हिंदू धर्मों के अनुसार समय अनादि और अनंत है। इन विचारों के कारण संख्या रेखा अनंत बन जाती है। भारत में मात्रा की महत्वपूर्ण धारणा का उद्भव भी हुआ। दैनिक जीवन में हम मानते हैं कि संख्याओं के कोई विभाजक नहीं होते हैं। कुछ उसी तरह हम यह मानकर जीते हैं कि हम केवल एक जीवन जीते हैं, जिसमें केवल हम मायने रखते हैं, अर्थात हमारे जीवन का विभाजक केवल एक है। लेकिन वास्तव में जिस तरह सभी संख्याओं के विभाजक होते हैं, उसी तरह हम भी कई जीवन जीते हैं, जिनमें हमें कई अनुभव होते हैं। हम कभी भी दूसरों से पृथक जीवन न जीते हुए किसी न किसी रिश्ते या समूह का भाग होते हैं। यदि कोई व्यक्ति केवल एक जीवन जीता है तो उसके जीवन का विभाजक एक है। लेकिन यदि उसका पुनर्जन्म होते रहता है, तो विभाजक भी अनंत बन जाता है। इसलिए उसकी सभी सफलताओं के बावजूद उसके जीवन का मूल्य शून्य बना रहता है।

भारत में 10 हजार साल से चली आ रही है धर्म की अवधारणा!

मनुष्यों ने आग का आविष्कार लगभग तीन लाख वर्ष पहले ही कर लिया था। उसी समय हम औजारों का उपयोग भी करने लगे थे। फिर हमारे मस्तिष्क को विकसित होकर आधुनिक आकार का बनने में और एक लाख वर्ष लग गए। 50 हजार वर्ष पहले मनुष्यों ने अफ्रीका से भारत तक का प्रवासन किया। इसी क्रम में अगला विचार स्वभावतः यह उत्पन्न हो कि भारत में धर्म के सबसे पहले चिह्न कब दिखाई देने लगे थे। यह धर्म की परिभाषा पर निर्भर है। पुरातात्त्विक वस्तुओं के आधार पर हम कह सकते हैं कि कुछ अनदेखे पर विश्वास करना ही धर्म है, ऐसा कुछ जिसे हम दैनिक जीवन में अनुभव नहीं करते हैं। मनुष्य नैसर्गिक विश्व में तत्त्वों, पेड़-पौधों, प्राणियों और अन्य मनुष्यों का अनुभव तो करते ही थे, लेकिन हमारी कल्पनाशक्ति के कारण हमें सपनों और आभासों जैसे अलौकिक अनुभव भी होने लगे। हम नशे की धुन में भूत-प्रेत, भयंकर प्राणी और पूजनीय जीवों वाली इस वैकल्पिक वास्तविकता का अनुभव कर दैनिक जीवन की ओर लौट सकते थे। आज हम इन संसारों को क्या नाम देते हैं (स्वर्ग, नरक, आत्माओं का जगत या फिर सपनों का संसार), यह मायने नहीं रखता है। यह एक वैकल्पिक वास्तविकता है जो विश्वास करने वालों के लिए सच है और जिसमें देवी-देवता, भयंकर प्राणी और भूत-प्रेत निवास करते हैं। इन्हीं वैकल्पिक वास्तविकताओं से आध्यात्मिक, मनोगत और रहस्यमय जैसे शब्द उभरे हैं। आज जो लोग अध्यात्म में विश्वास करते हैं, उनके लिए यह विश्व सच है। प्रागैतिहासिक समय से यहीं देखा गया है। हमारी धार्मिक धारणाओं को कहानियों का रूप देने से बहुत पहले हमने वे धारणाएं प्रतिमाओं और प्रथाओं के रूप में व्यक्त की।

शवों के दफन या दहन करने की प्रथाओं से हमें प्रागैतिहासिक विश्वासों के पहले संकेत मिलते हैं। कौवों और हाथियों जैसे कुछ प्राणियों का मृत्यु के साथ विशेष नाता होता है – कौवे प्राणियों के शवों को खाते हैं और हाथी दूसरे हाथियों की मृत्यु पर शोक मनाते हैं। मनुष्य शवों का सम्मान करके मृत्यु को विशेष दर्जा देते हैं। कुछ लोग मानते हैं कि मरणोपरांत भी जीवन होता है, इसलिए उस जीवन तक की यात्रा के लिए वे शवों को भोजन या हथियारों के साथ दफनाते हैं। मेगालिथिक काल में केरल, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक के क्षेत्रों में पत्थरों को ढेरों या गोलाकार में रखकर

कब्रों को चिह्नित किया जाता था। महाराष्ट्र में भीमा नदी की उपनदी घोड़ नदी के निकट इनामगांव में पुरातत्त्वविदों को 3,000 वर्ष से भी अधिक प्राचीन दफन स्थल मिले हैं। इनमें कुछ शव घरों के भीतर, वस्तुओं के साथ घड़ों में तथा कुछ और शव घरों के बाहर उत्तर-दक्षिण दिशा में दफन किए गए पाए गए। इससे पता चलता है कि उस काल के लोग अंदर, बाहर तथा दिशाओं जैसी धारणाओं को विशेष काल्पनिक



महत्व देते थे। गुफा कला से भी धर्म के संकेत मिलते हैं। भारत की अधिकांश प्रारंभिक गुफा कला में शिकार और उत्तरकालीन गुफा कला में खेती तथा पशुपालन जैसी दृश्य घटनाएं चित्रित की गई हैं। इनमें महिलाएं कम और पुरुष ज्यादा हैं। संभवतः प्रागैतिहासिक भारत पितृसत्तात्मक था। इनमें 'विस्मयकारी प्राणियों' के चित्र भी हैं, जैसे शेर-समान जबड़ों वाले बंदरों जैसे प्राणी और बैल के सिर वाले सांप। संभवतः उस समय भी मायथोलॉजी हुआ करती होगी।

पुरातत्त्वविदों को मध्य प्रदेश की सोन नदी की धाटी में बगोर के निकट लगभग 10 हजार साल पुराना पत्थर का एक चबूतरा मिला है। इस चबूतरे पर रखी गई विशिष्ट रंग की एक चट्टान पर कई त्रिकोण एक के भीतर एक तराशे गए हैं। संभवतः यह भारत का सबसे प्राचीन तीर्थस्थल है। उस क्षेत्र की कोल, बैगा और गोंड जनजातियां मानती हैं कि ये उस शक्ति देवी के चिह्न हैं, जो जीवन प्रदान करती हैं।

तो क्या उक्त चट्टान तराशने वाले प्राचीन काल के लोग भी यही मानते थे? हम केवल अनुमान लगा सकते हैं। लेकिन यह निश्चित है कि वैदिक और हड्डपाई काल से पहले भारत के कई शिकारी-संग्रहकर्ताओं और जनजातियों के अपने-अपने

क्या आप देद रात को खाना खाते हैं?

यदि हां तो इससे आपकी सेहत खराब हो सकती है

इस दौर में रात का भोजन देर से करना बहुत सामान्य बात हो गई है। कुछ लोग रात को 9 बजे खाना खाते हैं तो कुछ को 11 बजे जाते हैं। लेकिन यही देर से खाने की आदत हमारी सेहत बिगड़ रही है। नेचर कम्प्युनिकेशंस जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि रात 9 बजे के बाद भोजन करने से मस्तिष्क संबंधी रोग या मस्तिष्कवाहिकीय (सेरेब्रोवैस्कुलर) रोगों का जोखिम काफ़ी बढ़ जाता है। रात का आखिरी भोजन जितनी देर से किया जाता है, हर घंटे के साथ मस्तिष्क संबंधी रोग का जोखिम 8 फ़ीसदी तक बढ़ जाता है, जो रात 9 बजे के बाद लगभग 28 फ़ीसदी तक पहुंच जाता है। वहां, पिछले दिन के अंतम भोजन और अगले दिन के पहले आहार (नाश्ता) के बीच 12-13 घंटे का अंतर होना चाहिए। यह मस्तिष्क रोग के जोखिम को कम करता है।

मस्तिष्क पर कैसे पड़ता है असर?

दरअसल, मनुष्य का शरीर सोने-जागने के चक्र के अनुकूल ही कार्य करता है। जब सोने का समय होता है तब आप खाना खाते हैं तो मेटाबॉलिज्म सहित पूरी सेहत प्रभावित होती है। इसका सबसे ज़्यादा असर दिमाग़ पर पड़ता है। इसके चलते नींद की गुणवत्ता कम हो सकती है, मानसिक तनाव उत्पन्न हो सकता है, सिरदर्द व अवसाद भी हो सकता है। हमारे शरीर में पाया जाने वाला सेरोटोनिन एक न्यूरोट्रांसमीटर होता है। यह नींद और भूख के बीच संतुलन बनाने और मूड को नियंत्रित करने में मदद करता है। सेरोटोनिन का लगभग 95 फ़ीसदी पेट में बनता है, और पेट में 10 करोड़ तंत्रिका

कोशिकाएं या न्यूरॉन्स होते हैं। इससे एक बात तो स्पष्ट होती है कि पाचन तंत्र न सिर्फ़ भोजन को पचाने में मदद करता है बल्कि मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है।

सर्केडियन रिदम से चलता है

हमारा शरीर

शरीर की यह आंतरिक घड़ी है जो सोने, जागने, खाने, हाँमोन के स्तर और शरीर के तापमान जैसे कई शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करती है। यह मुख्य रूप से दिन और रात के चक्र (प्रकाश और अंधकार) से प्रभावित होती है। जब खाने का समय शरीर की घड़ी से मेल नहीं खाता है तो यह वसा संचय करने वाले हाँमोन बढ़ा देती है जिससे वजन बढ़ सकता है।

क्या होगा जब रात का भोजन

छह-सात बजे कर लेंगे

पाचन तंत्र रहेगा बेहतर

शाम को 6 या 7 बजे खाना खाने से शरीर को पाचन के लिए पर्याप्त समय मिलता है। इस दौरान, विभिन्न पाचन एंजायम और एसिड भोजन को बेहतर ढंग से तोड़ते हैं, जिससे पोषक तत्वों का अवशोषण अधिक प्रभावी हो जाता है और खाना सही ढंग से पचता है। साथ ही पेट की समस्याओं, जैसे गैस, एसिडिटी और कब्ज से भी राहत मिलती है।

वजन नियंत्रण में मदद

देर रात भोजन के बाद शारीरिक गतिविधियां नहीं हो पाती हैं जिससे कैलोरी की खपत कम होती है और शरीर में अतिरिक्त कैलोरी वसा के रूप में जमा हो जाती है। वहां, जब आप शाम को खाना



खा
लेते हैं

तो शरीर को कैलोरी जलाने का भरपूर समय मिलता है, जिससे वजन को नियंत्रित रखना आसान होता है।

मेटाबॉलिज्म में सुधार

मेटाबॉलिज्म के माध्यम से शरीर भोजन को ऊर्जा में बदलता है। शाम को जल्दी खाना खाने से चयापचय की गति बढ़ती है। इससे शरीर तेजी से ऊर्जा का उपयोग कर पाता है और आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके अलावा, इंसुलिन संवेदनशीलता में भी सुधार होता है, जिसके बढ़ने से शरीर कार्बोहाइड्रेट को बेहतर ढंग से पचाता और उपयोग कर पाता है। इससे रक्तशर्करा का स्तर स्थिर रहता है और टाइप-2 मधुमेह का जोखिम कम होता है।

मानसिक सेहत में बेहतरी

जल्दी खाना खाने से शरीर की जैविक घड़ी बेहतर तरीके से काम करती है जिससे सोने-जागने का चक्र, शरीर का तापमान, हाँमोन उत्पादन और अन्य शारीरिक प्रक्रियाएं सही रहती हैं। इससे तनाव और चिंता को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इंसुलिन और शर्करा स्तर संतुलित होने से मूड स्विंग्स और चिड़चिड़पन की समस्या भी पैदा नहीं होती।

महिलाओं के लिए अधिक खतरनाक है धूम्रपान

**प्रजनन क्षमता पर असर डालने
के साथ-साथ हो सकती हैं
तमाम तरह की परेशानियां**

आजकल कई महिलाएं और युवतियां धूम्रपान कर रही हैं। वैसे तो धूम्रपान और तंबाकू का दुष्प्रभाव पुरुषों और महिलाओं दोनों पर होता है, लेकिन यह महिलाओं के हॉर्मोन और शरीर को कहीं ज़्यादा नुकसान पहुंचाता है। वे महिलाएं और जिशोरियां जिन्होंने धूम्रपान को अपनी जीवनशैली में शामिल कर लिया है, उन्हें वर्तमान के साथ-साथ भविष्य में भी सेहत से संबंधित कई दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

हॉर्मोन पर डालता है असर

महिलाओं में धूम्रपान से कई तरह के हॉर्मोनल बदलाव व आनुवंशिक नुकसान देखने को मिलते हैं। जिन महिलाओं में इसकी लत होती है उनमें से अधिकांश को पीसीओडी, पीसीओएस, पीरियड्स का अनियमित होना और फर्टिलिटी में कमी देखी गई है। यहां तक कि उनमें बांझपन का खतरा भी होता है। धूम्रपान करने वाली महिलाओं में मासिक धर्म में ऐंठन की संभावना 50 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

भविष्य में भी होती है समस्या

जिशोरियों ने शौक-शौक में धूम्रपान को लत बना लिया है। आगे चलकर उनमें ओवेल्युशन न होने का खतरा अधिक होता है, जिससे प्रजनन क्षमता एवं अंडों की गुणवत्ता दोनों पर बहुत हानिकारक प्रभाव पड़ता है। दरअसल, सिगरेट में मौजूद निकोटीन फैलोपियन ट्यूब की कार्य पद्धति को बिगाढ़ देता है, जिस वजह से ये समस्याएं होती हैं। यदि गर्भधारण होता भी है तो कई तरह की जन्मजात बीमारियां शिशु में हो सकती हैं। गर्भ में पल रहे बच्चे पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है, जिस वजह से बच्चे में ये विकृतियां हो सकती हैं।

कैंसर का जोखिम सबसे ज़्यादा

धूम्रपान पुरुषों और महिलाओं दोनों को कई प्रकार के कैंसर के जोखिम में डालता है, लेकिन यह महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर



के जोखिम को कई गुना बढ़ाता है। धूम्रपान करने से महिलाओं में फेफड़ों का कैंसर होने की आशंका पुरुषों से ज़्यादा देखी गई है। धूम्रपान से स्तन कैंसर का जोखिम भी अधिक होता है।

बुढ़ापा जल्दी नज़र आने लगता है

जो महिलाएं अधिक धूम्रपान करती हैं उसका असर उनके चेहरे पर नज़र आने लगता है। उनके चेहरे पर द्विर्यां जल्दी आ जाती हैं और वे समय से पहले उम्रदराज दिखने लगती हैं। उनकी त्वचा की रंगत बदलती है, होठों में लकीरें बन जाती हैं, त्वचा ढीली पड़ जाती है और दांत व मसूड़े भी खराब होने लगते हैं। इसके अलावा, महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी बढ़ता है, जिससे हड्डियां कमज़ोर हो सकती हैं।

गर्भधारण या मेनोपॉज़ में समस्या

स्मोकिंग करने वाली गर्भवती महिलाओं में प्रायः गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, समय से पहले जन्म, जन्मजात हृदय रोग (सायनोटिक) आदि कई खतरे बढ़ जाते हैं। इसी तरह यह भी देखा गया है कि धूम्रपान करने से महिलाओं में मेनोपॉज़ समय से बहुत पहले आ जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि धूम्रपान की वजह से उनके अण्डाशय को नुकसान पहुंचाता है। परिणाम स्वरूप एस्ट्रोजेन हॉर्मोन की उत्पत्ति कम हो जाती है जो कि मेनोपॉज़ का कारण बनती है। इसके अलावा धूम्रपान अंडाणुओं की गुणवत्ता और गर्भाशय की परत की स्वीकार्यता को प्रभावित कर सकता है जिसके कारण आईवीएफ उपचार में सफलता मिल पाना लगभग नामुकिन होता है।

जीवन को खुशनुमा बनाएंगे तरह-तरह के दोस्त

दोस्त यानी आपकी अपनी कहानी का साझेदार, जो हर मायने में आपको समझता हो, निखारता हो। ऐसे एक दोस्त की खोज किसे नहीं होती। पर अपने मन की हर इच्छा, हर उम्मीद का बोझ किसी एक पर लादने से अच्छा है आप अपनी खोज का तरीका बदलें। किसी एक व्यक्ति नहीं, दोस्ती की खूबियों की खोज में निकलें।

थोड़े आप-से, थोड़े इतर

मित्र/सखी का चुनाव करते वक्त अक्सर हम समानताओं की तलाश करते हैं। हां, सोच-समझ और मन का मिलाप ज़रूरी तो है, पर उसके साथ ही सामने वाले में थोड़ी भिन्नता भी हो, ताकि आप एक-दूसरे के जीवन के अधूरे हिस्सों को पूरा करते हुए, बेहतरी के साथ आगे बढ़ सकें। कहा भी जाता है कि दो विपरीत स्वभाव के लोगों में अच्छी साझेदारी देखने को मिलती है। उदाहरण के लिए, यदि आप अंतर्मुखी हैं तो एक सामाजिक रूप से सक्रिय बातूनी और बहिमुखी व्यक्ति का साथ आपके जीवन के अनछुए पहलुओं को सामने लेकर आएंगा। ऐसे ही एक सकारात्मक और एक आलोचनात्मक प्रवृत्ति वाले व्यक्ति की जोड़ी भी बन सकती है।

आपके प्रति सच्चा दोस्त

सबसे ज़रूरी होकर भी बड़ी मुश्किलों के बाद मिलने वाला। एक ईमानदार और वफ़ादार दोस्त आपके जीवन की आधी समस्याएं यूं ही सुलझा देता है। इनके लिए आपकी भलाई से बढ़कर और कुछ भी नहीं, आपकी हां में हां मिलाना भी नहीं। ये आपके लिए आपसे लड़ने को भी तैयार हो जाते हैं। और कई मामलों में आपको आपसे भी बेहतर समझते हैं।

फ़िक्रमंद और जिम्मेदार

दोस्ती के नादान रिश्ते में जिम्मेदारी की थोड़ी-सी सूझ-बूझ और फ़िक्र आपकी व्यक्तिगत उन्नति में मदद करती है। अगर आपके पास एक ऐसा साथी है, जिसके साथ रहकर आप अपनी सभी चिंताओं से मुक्त रह सकते हैं तो उसे ज़रूर संभालकर रखें।

ज़िंदगी से भरपूर

कोई मेहनत का काम करना हो या शांति, सुकून के पल जीने हों- कुछ लोग हमेशा, हर बात को अपना सौ प्रतिशत देते हैं। ज़िंदगी को पूरी ज़िंदादिली के साथ जीने वाले ये साथी आपको छोटी-छोटी बातों में खुश रहना सिखाते हैं। इनकी संगति से माहौल भी चहक उठता है।



खुले विचारों वाला

एक ऐसा दोस्त जिसकी सोच का दायरा आपकी सोच से अलग हो, खुला हो। केवल अच्छे-बुरे के तराजू में तोलने के बजाय जो आपको एक नए सिरे से हर बात समझने का मौका दे। ऐसे व्यक्ति का साथ आपकी प्रगति में हमेशा सहायक रहेगा।

जिससे ले सकें सलाह

आपके क़रीबी दोस्त आपकी खूबियों के साथ-साथ ख़ामियों से भी परिचित होते हैं। अक्सर वे आपके जीवन में निर्णायक या सलाहकार की भूमिका निभाते हैं। ऐसे दोस्त के रूप में एक अच्छा मार्गदर्शक मिलने से बड़ी बात और क्या हो सकती है।

एक हँसमुख दोस्त

जिस तरह हर बात को मज़ाक में लेना ठीक नहीं, उसी तरह हर बात पर तनाव लेने और गंभीर होने की भी ज़रूरत नहीं होती। ऐसे में काम आते हैं कुछ चुलबुले, हँसमुख दोस्त। यदि आपको भी बात-बात में गंभीर होने की आदत है तो मज़ाकिया दोस्त खोज लीजिए। हर स्थिति में खुश रहने वाले ऐसे लोगों के साथ मुश्किल वक्त भी हँसते-हँसते कट जाता है।

रोमांच से भरा साथी

रोमांच के साथ जीने का अलग ही मज़ा है। यदि आप स्वभाव से संकोची क्रिस्म के हैं तो आपके पास रोमांच से रूबरू कराने वाला एक साथी होना ही चाहिए। ये केवल एडवेंचर्स ही नहीं, आम जीवन में भी डर और सीमाओं का सामना करने में आपकी मदद करेगा। और आपको आपके कम्फर्ट ज़ोन से बाहर निकालकर मुश्किलों से हँसते-हँसते पार लगा देगा।

मालिक और काना नौकर

मेरे घर में एक नौकर है। नाम तो उसका पप्पू है लेकिन मैं उसे काना कहकर बुलाता हूँ। क्योंकि उसकी एक आँख खराब है। मेरी तरफ देखता है तो लगता है कि दूसरी तरफ देख रहा है और दूसरी तरफ देखता है तो लगता है मेरी तरफ देख रहा है।

पप्पू और 'काना' नाम का रिश्ता

कोई भी बात होगी, अपनी बात कहने से वो नहीं चूकता है। बहुत बोलता है। दिन भर बक-बक किये रहता है। फिल्म, रसोई घर पढ़ाई-लिखाई तथा आस-पड़ोस के साथ-साथ दुनिया में क्या हो रहा, सबकी खबर रखता है। मुहल्ले की हर नई खबर हमें पप्पू ही बताता है। घर का काम-धाम भी अच्छे ढंग से करता है।

घर में सब उसे प्यार करते हैं लेकिन मेरी उससे बिल्कुल नहीं पटती है। काना है लेकिन अपने को किसी फिल्मी हीरो से कम नहीं समझता है। मैं उसे बात-बात पर काना कहता रहता हूँ। या यूँ समझिये मैंने उसे कभी पप्पू कहा ही नहीं। मैंने अपनी तरफ से उसे काना नाम ही दे दिया है।

पप्पू की सेवा और मालिक की आपत्ति

मैं उसे काना कहता हूँ तो वह बुरा नहीं मानता। मुझसे प्रेम से ही बोलता है। एक बार उसने मुझसे पूछा भी था कि मेरा पप्पू नाम अच्छा नहीं लगता क्या आपको? मैंने कहा पप्पू नाम ठीक है लेकिन काम के अनुसार या रंग रूप के अनुसार नाम हो तो और अच्छा लगता है। अब देखो मेरा नाम चिराग है क्योंकि मैं इस घर का इकलौता लड़का हूँ। तुम आँख से काने हो इसलिए तुम्हारा काना नाम तुम्हारे लिए एकदम ठीक है।

इसके बाद उसने कभी मुझसे काना कहने की शिकायत नहीं की। मैं उसे काना कहता हूँ तो मुझे बहुत मजा आता है।



दुर्घटना के बाद पप्पू की भूमिका

एक दिन मैं साइकिल से बाजार जा रहा था। एक जीप ने धक्का मारा और मैं घायल हो गया। कुछ लोगों ने मुझे उठा कर अस्पताल में भर्ती किया। पता चला कि मेरे पैर में गम्भीर रूप से चोट आयी है। डाक्टर ने बताया कम से कम चार-पाँच महीने तो बिस्तर पर लग ही जायेंगे।

मालिक का नया दृष्टिकोण

एक हफ्ते बाद मैं अस्पताल से घर आया। मम्मी के कहने पर पप्पू मुझे सेव देते हुए बोला- इबहुत दुःख की बात है छोटे साहब! आपका एक पैर खराब हो गया। पप्पू ने ऐसा कहा तो मुझे लगा

कि वो मुझे लंगड़ा कहकर चिढ़ा रहा है। मन ही मन मुझे बहुत बुरा लगा, लेकिन मैं उसे ढाँटा कैसे, उसने तो मुझे खुले शब्दों में लंगड़ा भी नहीं कहा था और फिर पता नहीं उसने ये बात मुझे चिढ़ाने के लिए कही थी या सहानुभूति वश कही थी। जो भी हो पप्पू ने तीन महीने तक मेरी सेवा की और मैं तीन महीने में ही चलने लायक हो गया। ये सब पप्पू को सेवा का परिणाम था। उस दिन से मैंने उसे काना बोलना छोड़ दिया।

कहानी से सीख: सच्ची सेवा और निष्ठा के माध्यम से ही किसी के प्रति सम्मान और समझ विकसित होती है। बाहरी विशेषताओं से ज्यादा महत्वपूर्ण किसी की सेवा और योगदान होता है।



विश्व विरासत की सूची में खूनी भंडारा की खास बात घूमने की जानकारी

वर्तमान की ही तरह अतीत में भी मानव सभ्यता के विकास के साथ जल के संरक्षण के लिए प्रयास किए जाते रहे हैं। ऐसा ही एक प्रयास करीब 400 साल पहले मध्य प्रदेश के बुरहानपुर में किया गया था।

विश्व विरासत की सूची में खूनी भंडारा के शामिल होने के साथ इस जगह का महत्व बढ़ गया है। कई ऐसे लोग हैं जो इस जगह के बारे में जाने से पहले जानना चाहते हैं। वर्तमान में लोग खूनी भंडारा को कुंडी भंडारे के नाम से भी जानते हैं। वर्तमान की ही तरह अतीत में भी मानव सभ्यता के विकास के साथ जल के संरक्षण के लिए प्रयास किए

जाते रहे हैं। ऐसा ही एक प्रयास करीब 400 साल पहले मध्य प्रदेश के बुरहानपुर में किया गया था। 1615 ईस्वी में अब्दुर्रहीम खानखाना ने इस जगह पर कुंडी भंडारा बनवाया था जो आज भी पूरी दुनिया में मशहूर है। यह पानी के संरक्षण और सप्लाई का एक ऐसा सिस्टम है जो वरमान में हर दिन करीब ढाई लाख लोगों की प्यास बुझाता है।

इस जगह के कई नाम

कुंडी भंडारे को वर्तमान में कई नामों से जाना जाता है। कुछ लोग इस जगह को नैहरे खेरे यारियां तो लोग कुड़ी का भंडार भी कहते हैं। इतिहासिक तथ्यों के मुताबिक अब्दुर्रहीम खानखाना मुगल शासक जहांगीर के शासनकाल में शहजादा परवेज के सूबेदार हुआ करते थे। उनका साम्राज्य में बहुत ही रुतबा हुआ करता था। उन्होंने ही इस जल स्रोत का निर्माण कराया था। इसका निर्माण कुछ इस तरह कराया था कि आज भी 108 कुंडों में हमेशा पानी का बहाव बना हुआ है। यहां से पूरे शहर में आज भी पानी की सप्लाई की जाती है।

क्यों पड़ा खूनी भंडारा नाम?

इस जगह का खूनी भंडारा नाम पड़ने के पीछे कई तरह की कहानियाँ प्रचलित हैं। एक इतिहासकार होशंग हवलदार के



**400 साल पुराना
मिनरल वॉटर का खजाना**

तरफ सतपुड़ा की बहुत बड़ी-बड़ी पहाड़ियां हैं, जिनसे रिसकर पानी इसके केंद्र में जमा होता है और बिना किसी पांपे सिस्टम के यह पानी हवा के दम पर 108 कुंडों तक पहुंचता है। यह संरचना आज भी चालू है। जिसका बड़े बड़े वैज्ञानिक भी लोहा मानते हैं।

यहां गुरुत्वाकर्षण के नियम फेल

कुंडी भंडारे की खास बात यह है कि इसमें पानी की सप्लाई की प्रक्रिया गुरुत्वाकर्षण के नियमों के विपरीत है। इस जगह पर 80 फीट की गहराई से पानी बिना किसी पंप के आगे बढ़ता है। यह पानी बहता हुआ नहीं दिखता, बल्कि छतों से टपकता रहता है और बूँदों के रूप में नजर आता है। करीब 3.9 किमी तक चलने के बाद ये बूँदें अंतिम कुंडी तक पहुंचती हैं और जमीन पर आ जाती हैं। यह पानी मिनरल वॉटर से भी शुद्ध है।

कुंडों को देखने के लिए लगी है लिफ्ट

इस कुंडी भंडारे को देखने के लिए दुनिया भर से सैलानी आते हैं। इसी बजह से नगर निगम ने लिफ्ट लगाई है। इस लिफ्ट के जरिए लोग 80 फीट गहरे कुएं में उतरकर अन्य कुंडों तक पहुंचते हैं।

निया की बोल्ड अदाएं हॉलीवुड हसीनाओं को भी देती है मात, ये लुक्स बढ़ा देंगे दिल की धड़कनें

इस समय निया शर्मा अपने सीरियल सुहागन चुड़ैल और रिएलिटी शो लाफ्टर शेफ के चलते खूब सुर्खियों में हैं। यहां भी निया अपनी सेक्सी लुक्स से सबको अपना दीवाना बनाती दिख रही हैं हालांकि कुछ यूजर्स को उनका लुक ओवर बोल्ड लगता है। चलिए आपको उनकी कुछ ड्रेसेज आपको दिखाते हैं।

निया शर्मा का ट्रॉफीशनल लुक

निया शर्मा, सुहागन चुड़ैल सीरियल में एक से बढ़कर एक ट्रॉफीशनल ड्रेस पहन रही हैं। निया का ये मल्टीकलर ब्लैक लहंगा देखिए। इस लहंगे के साथ उन्होंने ब्रालेट चोली पहनी थी और पर्ल मोतियों वाली माथापट्टी नेकलेस, ईयररिंग्स और कमरबंध बांधा था।

निया की ड्रेसेज के टॉप और ब्लाउज देखने वाले होते हैं। अब उनकी ये पिंक ड्रेस देखिए। स्लिट स्कर्ट के साथ निया ने मैचिंग ऑफ शोल्डर सेक्सी सा ब्लाउज कैरी किया था। ब्लाउज के साथ जो लूज स्लीव थी वो काफी स्टाइलिश लग रही थी।

बैलून शेप शॉर्ट ड्रेस में दिखा बोल्ड लुक

निया ने एक बैलून शेप शॉर्ट ब्लैक ड्रेस पहनी थी।



इस ड्रेस के साथ निया ने मेकअप भी बोल्ड किया और गले में एक सिल्वर चैन पहनी थी। वैसे इस ड्रेस में निया को ट्रोल भी किया गया। एक यूजर ने लिखा-भाई ऐसे कपड़े मिल कहा जाते हैं।

लेवेंडर सीक्वेंस साड़ी में बहुत प्यारी दिखी निया

निया की ये लेवेंडर सीक्वेंस साड़ी बहुत प्यारी थी। निया ने इसके साथ स्लीवलेस सेक्सी ब्लाउज कैरी किया और साड़ी को कमर के टॉप पर बांधा था। निया की ये साड़ी लुक तो फैंस को अच्छी लगी थी।

निया की ये साड़ी स्टाइल यैलो ड्रेस देखिए। इस साड़ी को पहनकर निया ने डांस के सेक्सी मूव दिखाए। वैसे निया की फिगर एकदम परफेक्ट है। तभी तो उन पर हर तरह की ड्रेस सूट करती है।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रिवर्सीय '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 लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

