सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

15 सितंबर 2024

श्रद्धा कपूर के ट्रेंडिंग लुक्स

चुलबुली अदाओं से फैशन की दुनिया में हमेशा रहती हैं

प्लम्बर – सर, नल ठीक हो गया है। लेबर चार्ज 800 रुपये हो गए।

इंजीनियर – अरे 1 घंटे की इतनी फीस तो मेरी भी नहीं है।

प्लम्बर – सर, जब मैं इंजीनियर था तो मेरी भी नहीं थी।

पत्नी- मैं अपने पुराने कपड़े दान कर दूं क्या ?
पति- नहीं फेंक दे, क्या दान करना..
पत्नी- नहीं जी, दुनिया में बहुत सी गरीब और भूखी प्यासी औरते हैं, किसी के काम आ जाएंगे..
पति- तेरे साइज के कपड़े जिसे आ जाएंगे वह क्या भूखी प्यासी होगी।

पति (फोन पर पत्नी से) – तुम बहुत प्यारी हो...!
पत्नी – थैंक्स...!
पति- तुम बिल्कुल राजकुमारी जैसी हो...!
पत्नी- थैंक्यू सो मच... और बताओ क्या कर रहे हो
पति- खाली बैठा था, सोचा मजाक ही कर लूं...!
पत्नी आओ बेलन लेकर इंतजार कर रही हूं

पप्पू ने पप्पू से पूछा- तू लड़की देखने गया था, क्या लड़की पसंद नहीं आई?
शादी क्यों तोड़ दी?
गप्पू- यार लड़की तो सुंदर थी लेकिन उसका कोई ब्वॉयफ्रेंड नहीं था...
पप्पू- तो? गप्पू- जो आज तक किसी की न हो सकी, वो मेरी क्या होगी...
मैं तो शादी उसी लड़की से करूंगा जिसका ब्वॉयफ्रेंड हो!

एक बेवकूफ पति अपनी पत्नी से कहता है
कि कभी-कभी चुप भी रहा करो।
मगर एक बुद्धिमान पति कहता है कि तुम्हारे लब जब खामोश रहते हैं, तो चेहरा बेहद हसीन लगता है।

पत्नी- सुना है स्वर्ग में पति के साथ पत्नी को नहीं रहने देते...!
पति- सही सुना है, इसलिए तो उस जगह को स्वर्ग कहते हैं...!

पति (पत्नी से)- सेल्फ कंट्रोल तो कोई तुमसे सीखे.... मानना पड़ेगा...!
पत्नी (खुशी और गर्व के साथ) – वो तो है... पर किस बात पर?
पति- शरीर में इतनी 'शुगर' है, पर मजाल है कभी जुबान पर आने दी हो...!

संता, डॉक्टर से – जब मैं सोता हूं तो सपने में बन्दर फुटबॉल खेलते हैं।
डॉक्टर – कोई दिक्कत नहीं, ये गोली रात को सोने से पहले खा लेना ।
संता – कल से खाऊंगा, आज तो फाइनल है।

टीचर- 10 नंबर के एक प्रश्न का जवाब दो
स्टूडेंट- सर प्रश्न पूछो
टीचर- बताओ सबसे ज्यादा नकल कहां होती है..?
स्टुडेंट- सर, व्हाट्स एप पर
टीचर- शाबाश, लो 10 में 10 नंबर

नए रिलेशन में हर वक्त पार्टनर को नहीं करना चाहिए मैसेज

जब कोई व्यक्ति एक नए रिश्ते में जुड़ता है तो उसके मन में कई तरह के भावनाओं का सैलाब उमड़ता है। एक नए रिश्ते में जुड़ने के बाद व्यक्ति पहले से अधिक खुश रहने लगता है और वह अपना अधिक से अधिक समय अपने पार्टनर के साथ बिताना चाहता है। दरअसल, पार्टनर का साथ या फिर उसके अपने पास होने का अहसास व्यक्ति को खुशी देता है। अमूमन यह देखने में आता है कि एक नए रिलेशन में दोनों पार्टनर एक-दूसरे से मिलने की जुगत में लगे रहते हैं। अगर किसी कपल के लिए हर दिन मिलना संभव नहीं होता है तो ऐसे में वे मैसेज के जरिए एक-दूसरे से कनेक्टेड रहना पसंद करते हैं। यकीनन पार्टनर को मैसेज करने में कोई बुराई नहीं है। इससे आप उनके अपने करीब होने का अहसास करते हैं। लेकिन हर वक्त मैसेज करना बिल्कुल भी अच्छा नहीं माना जाता है। अगर आप एक नए रिश्ते में अपने पार्टनर को हरदम मैसेज करते हैं तो यह आपके रिश्ते के लिए अच्छा नहीं है। इससे आगे चलकर आपको कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

काम पर बुरा प्रभाव

जब आप अपने पार्टनर को लगातार मैसेज करते हैं तो ऐसे में काम पर इसका नेगेटिव असर पड़ता है। जब आप पार्टनर को मैसेज कर रहे हैं तो इसका मतलब है कि आप काम के बीच में भी अपने पार्टनर को याद कर रहे हैं। इससे कहीं ना कहीं आपका फोकस कम होता है। वहीं, दूसरी ओर जब पार्टनर को आपका मैसेज मिलता है तो कहीं ना कहीं उनका काम भी डिस्टर्ब होता है। दिनभर में दो-तीन मैसेज करना ठीक है, लेकिन अगर आप हरदम मैसेज करते रहते हैं तो इससे दोनों ही पार्टनर के लिए काम पर ध्यान देना मुश्किल हो जाता है।

बढ़ती उम्मीदें

जब हम किसी को मैसेज करते हैं तो यह उम्मीद करते हैं कि मैसेज पढ़ने के बाद सामने वाला व्यक्ति हमें कोई ना कोई रिप्लाई करे। पार्टनर से तो यह अपेक्षा की ही जाती है। यकीनन मैसेज का जवाब देने में एक सेकंड ही लगता है। लेकिन जब आप बार-बार मैसेज करते हैं तो ऐसे में सामने वाले व्यक्ति के लिए परेशानी खड़ी हो जाती है। कई बार वह आपका मैसेज इग्नोर कर देता है या फिर आपको रिप्लाई नहीं करता है। ऐसे में आप अपने मन की उम्मीदों के पूरा ना होने की स्थिति में खुद को दुखी व उपेक्षित महसूस करते हैं। इससे रिश्ते में नजदीकियां बढ़ने की जगह दूरियां आने लगती हैं।

नहीं मिलता पर्सनल स्पेस

हर व्यक्ति को अपने जीवन में आजाद रहना अच्छा लगता है, फिर चाहे वह एक रिलेशन में ही क्यों ना हो। लेकिन जब आप दिनभर लगातार अपने पार्टनर को मैसेज करते हैं तो इससे सामने वाले व्यक्ति को ऐसा लगता है कि कहीं ना कहीं उसका पर्सनल स्पेस छीना जा रहा है। हो सकता है कि वह यह भी सोचने लगे कि आप उसके लिए सही नहीं हैं और उसे समझते नहीं हैं। ऐसे में बिना कहे ही वह आपसे दूरी बनाने लगते हैं। जिससे रिश्ता लंबे समय तक टिक नहीं पाता है।

कम्युनिकेशन स्किल डेवलप ना हो पाना

रिश्ते की शुरुआत में कपल को आपस में इफेक्टिव कम्युनिकेशन स्किल डेवलप करना जरूरी है। लेकिन जब आप लगातार मैसेज करते रहते हैं तो इससे व्यक्तिगत रूप से गहरी, अधिक सार्थक बातचीत करने का वह अवसर नहीं मिल पाता है। हो सकता है कि लगातार मैसेज से परेशान होकर आपका पार्टनर आपकी बातों को तवज्जो देना ही छोड़ दें। इसलिए, बार-बार मैसेज करने की जगह आप अपनी भावनाओं, विचारों और परेशानियों पर आमने-सामने चर्चा करना सीखें।

नहीं होता आपसी जुड़ाव

जब आप पार्टनर को हर वक्त मैसेज नहीं भेजते हैं तो ऐसे में जब पार्टनर आपसे बात करता है तो उस समय वह आपसे अधिक गहराई से जुड़ने के लिए अधिक इच्छुक हो सकता है। जिससे कहीं ना कहीं रिश्ते पर काफी अच्छा असर पड़ता है। जबकि अगर आप लगातार मैसेज करते रहते हैं तो ऐसे में पार्टनर को यह लगने लगता है कि उसे अपने काम की जगह आपसे हरवक्त बात करने की जरूरत है। ऐसे में वह सिर्फ आपके द्वारा लिखी गई बातों का जवाब देगा। उन्हें समझने या महसूस करने की जरूरत उसे महसूस ही नहीं होगी। यह भी संभव है कि आपके लगातार मैसेज करने की स्थिति में वह आपके मैसेज को सही ढंग से पढ़े ही नहीं।

अन्य रिश्तों पर पड़ता है प्रभाव

पार्टनर को लगातार मैसेज करते रहने का नेगेटिव इफेक्ट अन्य रिश्तों पर भी पड़ता है। जब आप पार्टनर को हरदम मैसेज करते रहते हैं और वह आपके मैसेज का रिप्लाई करता रहता है तो ऐसे में आप दोनों ही अपनी फैमिली, फ्रेंड्स या फिर रिश्तेदारों के साथ होते हुए भी उनकी कंपनी को एन्जॉय नहीं कर पाते हैं। आप उनके साथ बिताए हुए अच्छे पलों को महसूस ही नहीं कर पाते हैं। हालांकि, इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अपने पार्टनर को बिल्कुल भी मैसेज ही ना करें। आप उनके प्रति केयर व अपना प्यार प्रदर्शित करने के लिए मैसेज अवश्य करें, लेकिन इसमें अति करने से बचें।

श्रद्धा कपूर के ट्रेंडिंग लुक्स

चुलबुली अदाओं से फैशन की दुनिया में हमेशा रहती हैं छाई

श्रद्धा कपूर, अपनी चुलबुली और आकर्षक अदाओं के साथ-साथ उनके अनोखे फैशन सेंस के लिए हमेशा चर्चा में रहती हैं। उनकी हालिया फिल्म "स्त्री 2" ने दर्शकों का दिल जीत लिया है, और उनकी सरल, लेकिन स्टाइलिश फैशन चॉइसेस भी लोगों को खूब भा रही हैं। श्रद्धा की हर ड्रेस में एक खास एलीगेंस और अनोखापन नजर आता है, जो उन्हें फैशन की दुनिया में अलग स्थान प्रदान करता है। श्रद्धा कपूर के हालिया लुक्स, चाहे वो फ्लोरल लहंगा हो, ब्राइडल लहंगा, या वेस्टर्न ड्रेस, सभी ने दर्शकों को प्रभावित किया है। उनकी स्टाइलिश चॉइसेस और फैशन एक्सपेरिमेंट्स से प्रेरित होकर, आप भी अपने फैशन को नया अंदाज़ दे सकते हैं। चलिए, एक नज़र डालते हैं श्रद्धा कपूर के कुछ बेहतरीन और ट्रेंडिंग लुक्स पर।

फ्लोरल लहंगा लुक

श्रद्धा कपूर ने राहुल मिश्रा के फैशन शो के दौरान एक खूबसूरत फ्लोरल लहंगा पहना था। ग्रे रंग के इस लहंगे पर शिमरी फ्लावर पैटर्न था और इसे ट्यूब स्टाइल ब्लाउज के साथ पेयर किया गया था। इसके साथ, श्रद्धा ने फैदर की केप भी पहनी थी।

ब्राइडल लहंगा

फाल्गुनी शेन पिकॉक के लिए श्रद्धा कपूर ने रेड ब्राइडल लहंगा पहनकर रैंपवॉक किया। उन्होंने बालों को लूज छोड़कर माथापट्टी के साथ इस लुक को पूरा किया, जो खूब सुर्खियों में रहा।

कटआउट स्टाइल साड़ी

श्रद्धा की कटआउट स्टाइल साड़ी भी देखने लायक थी। साड़ी और उसके ब्लाउज दोनों ही बेहद सिंपल और अट्रैक्टिव थे।

सिल्क पैंटसूट

श्रद्धा ने एक रेड सिल्क पैंटसूट पहना, जो पैठानी साड़ी के स्टिच से तैयार किया गया था। कोट पर खूबसूरत एनिमल प्रिंट भी था, जो इस लुक को और खास बनाता है।

वेस्टर्न ड्रेस

श्रद्धा कपूर ने एक रेड वेस्टर्न ड्रेस पहनी, जिसमें क्रॉप टॉप, शॉर्ट जैकेट और पैंट्स शामिल थे। इस लुक ने उन्हें क्लासी और स्टाइलिश बना दिया।

ऑनलाइन या ऑफलाइन
घर के सामान के लिए कौन सा तरीका है फायदेमंद

बीते सालों को शॉपिंग के ट्रेंड को हमने बढ़ते हुए देखा है। लोग ऑनलाइन और ऑफलाइन तरीके से शॉपिंग करते हैं। ऑफलाइन शॉपिंग काउंटर या दुकान या स्टोर पर मौजूद खरीदारी का ट्रेडिशनल तरीका है। जबकि ऑनलाइन शॉपिंग में आपके घर से इंटरनेट के जरिए कुछ भी खरीदते हैं। इन दिनों ऑनलाइन स्टोर पर हर चीजें मिल जाती है। कपड़े, जूते, बैग्स से लेकर ग्रोसरी आइटम तक, सबसे कुछ ऑनलाइन मौजूद हैं। आज हम आपको बताएंगे कि ऑनलाइन और ऑफलाइन में से कौन सा तरीका बेहतर है। आइए दोनों के फायदे के बारे में जानते हैं।

ऑनलाइन शॉपिंग के फायदे

ऑनलाइन खरीदारी घर बैठे किसी चीज को खरीदने का बेहतरीन अनुभव देती है। बिना बाजार जाए। अपनी पसंद के किसी भी समय कहीं से भी खरीदें। बहुत सारे रोमांचक ऑफर, छूट और कूपन के साथ ऑनलाइन खरीदार बहुत पैसे बचाते हैं। इसके अलावा, समर ऑफर, विंटर ऑफर और फेस्टिवल ऑफर में सामान सस्ता मिल जाता है। कई गिफ्ट कार्ड खर्चे भी कम करते हैं। अब कई सारे ऑनलाइन स्टोर मौजूद हैं जहां से आप शॉपिंग कर सकते हैं। ऐसे में आपको बहुत सारे ऑप्शन देखने को मिलते हैं। आप किसी भी ऑनलाइन ऑर्डर किए गए प्रोडक्ट को कैंसिल कर सकते हैं या किसी भी खरीदारी को वापस कर सकते हैं यदि आपको लगता है कि वे आपको फिट नहीं आता है या फिर उसका कपड़ा पसंद नहीं आता है। यदि आपने प्रोडक्ट के लिए भुगतान किया है तो आपका पैसा आपके अकाउंट में कुछ दिनों के भीतर वापस कर दिया जाएगा।

ऑनलाइन खरीदारी करते समय कुछ भी खरीदने का दबाव नहीं होता है। लेकिन ऑफलाइन शॉपिंग में आपको इसका खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। आप स्टोर के मालिक के दबाव के बिना अपने मरजी से सामान को सेलेक्ट कर सकते हैं। ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान अगर आप कुछ हैवी सामान ऑर्डर करते हैं तो उसे लाने या सेट करने की जिम्मेदारी डिलीवरी करने वाले व्यक्ति की होती है न की आपकी। आप जब तक अपने मोबाइल फोन को स्क्रॉल करते हैं तब तक आपका सामान घर में सेट हो जाता है। कुछ खरीदने के लिए घंटों कतार में खड़े रहने का जमाना जा चुका है। अब आपको किसी भी दुकान के बाहर इंतजार नहीं करना पड़ेगा। आप अपने समय के अनुसार खरीदारी कर सकते हैं। रेस्टोरेंट और सिनेमा हॉल में भी आप पहले से टिकट खरीद सकते हैं, इसलिए अब आपको बाहर इंतजार नहीं करना पड़ेगा। अपना कीमती समय बचाता है। भीड़भाड़ में कई बार सामान या पैसा चोरी होता का खतरा होता है। ऐसे में अगर आप घर बैठे शॉपिंग करते हैं तो आपको इन सभी चीजों का डर नहीं होगा। ऑनलाइन स्टोर के कई वेब पेज खोलें और अपने प्रोडक्ट की एक दूसरे के साथ और कई अन्य ऑप्शन के साथ तुलना करें। रिव्यू पढ़ें और देखें कि उनकी तुलना कैसे की जाती है और ये देखने के बाद आप तय कर सकते हैं कि आपको सामान खरीदना है या नहीं। ऑनलाइन खरीदारी की एक अन्य महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि आप भुगतान के लिए कई ऑप्शन सेलेक्ट कर सकते हैं। ऑनलाइन भुगतान के लिए कार्ड, यूपीआई, क्यूआर कोड भुगतान, इंटरनेट बैंकिंग और कई अन्य ऑप्शन उपलब्ध हैं। यदि आप इंटरनेट पेमेंट ऑप्शन से डरते हैं तो कैश-ऑन-डिलिवरी ऑप्शन को सेलेक्ट कर सकते हैं।

ऑफलाइन शॉपिंग के फायदे

स्टोर पर जाएं और बिना देर किए ऑफलाइन शॉपिंग में जो चाहें वो पाएं। आपको प्रोडक्ट प्राप्त करने के लिए 5 से 7 दिनों तक इंतजार नहीं करना पड़ता है, जो कि ऑनलाइन शॉपिंग के साथ होता है। आप प्रोडक्ट को खरीदने से पहले उसकी जांच कर सकते हैं। अगर आप कपड़े खरीदने जाते हैं तो उसे ट्राई कर दे सकते हैं। इसके बाद आपको ये डिसाइड करना है कि आप वो ड्रेस खरीदना चाहते हैं या नहीं। ये आप ऑनलाइन शॉपिंग में नहीं कर सकते हैं। ऑफलाइन शॉपिंग में किसी भी प्रोडक्ट को वापस करना आसान होता है क्योंकि बिना देर किए प्रोडक्ट मिल जाता है। जिस दिन वे रिटर्न लेते हैं उस दिन स्टोर पर जाएं और तुरंत प्रोडक्ट वापस कर दें या एक्सचेंज कर लें। दोस्तों या परिवार या अपने प्रियजन के साथ खरीदारी करते समय संतुष्टि मिलना अलग बात है। ऑनलाइन खरीदारी में आपको वह संतुष्टि या खुशी कभी नहीं मिल सकती।

जब आप ऑनलाइन खरीदारी करते हैं तो किसी भी प्रोडक्ट को खरीदने से पहले डिसाइड करने में काफी समय लगता है। लेकिन जब आप ऑफलाइन खरीदारी करते हैं, तो वहां मौजूद स्टाफ़ हर दिन ढेर सारे ग्राहकों के साथ डील करते हैं और जानते हैं कि उन्हें क्या सूट करेगा। इसलिए कुछ भी खरीदने से पहले आप उनसे सुझाव ले सकते हैं। कई बार किसी सामान की तुरंत जरूरत पड़ती है। आप उन प्रोडक्ट को ऑनलाइन नहीं मंगा सकते हैं। ऐसे में आपको ऑफलाइन शॉपिंग का ही सहारा लेना पड़ता है। कई दुकानों में यह देखा गया है कि वे नकद या अन्य ऑप्शन जैसे कार्ड, क्यूआर कोड, यूपीआई आदि द्वारा भुगतान करने का अवसर प्रदान कर रहे हैं। इससे लोग अधिक ऑफलाइन खरीदारी कर सकते हैं।

रनिंग के बाद भुलकर भी न करें ये गलती सेहत को पहुंच सकता है नुकसान

वॉकिंग और रनिंग करना दोनों ही हमारे सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है. लेकिन कुछ लोग रनिंग करने के एकदम बाद बैठकर आराम करने लगते हैं. जिससे उनकी सेहत को नुकसान हो सकता है. इसलिए आप रनिंग के एकदम बाद बैठें नहीं बल्कि करें ये काम.

शरीर को फिट रखने के लिए रनिंग काफी फायदेमंद मानी जाती है. रोजाना लोग सुबह पार्क या फिर फुटपाथ पर दौड़ते हुए दिखाई देते हैं. इसे एक बेहतरीन एक्सरसाइज माना जाता है. अगर आप रोजाना 20 से 30 मिनट भी रनिंग करते हैं तो ये आपके हार्ट और ओवर ऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है. अगर आपके दिन का ज्यादा समय एक जगह पर बैठकर काम करते हुए बीतता है और आपके पास जिम जाकर एक्सरसाइज करने का समय नहीं है तो सुबह ब्रिस्क वॉक या रनिंग आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं.

लेकिन रनिंग के दौरान और बाद में आपको कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए. क्योंकि कुछ गलतियां व्यक्ति की सेहत को नुकसान पहुंच सकती है. खासकर जो लोग लंबे समय तक रनिंग करते हैं उनके लिए इस बात को जानना बहुत जरूरी है कि रनिंग के बाद कि ये गलती सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है.

रनिंग के बाद एकदम से आराम से बैठने से बचें

ज्यादा समय तक रनिंग करने के बाद थकान होने पर लोग एकदम से बैठ जाते हैं या फिर रनिंग से आते ही बेड पर लेट कर आराम करने लगते हैं. लेकिन उन्हें ऐसा करने से बचना चाहिए. दौड़ने के तुरंत बाद एकदम से आराम करना या सोना नहीं चाहिए. लंबी दौड़ एक तरह से हाई इंटेंसिटी वर्कआउट है ऐसे में रनिंग के बाद शरीर में ब्लड सर्कुलेशन और हार्ट रेट को सामान्य करने में समय लगता है. ऐसा करने से चक्कर आना या घबराहट महसूस हो सकती है. इसलिए आपको अचानक दौड़ बंद करके आराम नहीं करना चाहिए बल्कि आप पैदल चल सकते हैं या फिर हल्की फुल्की एक्सरसाइज कर सकते हैं.

शरीर को हाइड्रेट रखें

रनिंग करने के बाद शरीर को एनर्जी और हाइड्रेशन दोनों की ही जरूरत होती है. इसलिए पहले और बाद में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, जिससे शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद मिल सके. इसके अलावा आप इलेक्ट्रोलाइट बेवरेज का सेवन भी कर सकते हैं.

आराम और डाइट

अगर आप रोजाना हाई इंटेंसिटी वर्कआउट करते हैं तो अपनी सेहत का पूरा ख्याल रखें. नींदू पपूरी करें जिससे आपके शरीर को आराम मिल पाएं. अपनी डाइट में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से भरपूर फूड्स शामिल करें. जिससे मसल्स रिकवरी और एनर्जी मिलने में मदद मिल सके.

बस 5 मिनट में चमक जाएगी किचन और बर्तन

टूथपेस्ट से जुड़े ये हैक्स आएंगे काम

किचन के ये 7 काम मिनटों में कर देता है टूथपेस्ट कैसे बनेगा ये आपका मददगार

टूथपेस्ट सभी के बाथरूम का अहम हिस्सा होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह किचन के लिए भी बहुत ही काम का है। पर्सनल हाइजीन की यह जरूरी चीज आपकी किचन के कई मुश्किल कामों को आसान बना सकती है। यह किचन क्लीनिंग में मददगार है और किचन के साथ ही बर्तनों की चमक भी मात्र 5 मिनट में लौटा सकता है। चलिए जानते हैं कैसे कर सकते हैं आप टूथपेस्ट को किचन में यूज।

मिनटों में साफ करें जला हुआ पैन

अगर खाना बनाते समय फ्राई पैन जल गया है तो टूथपेस्ट की मदद से आप उसे आसानी से साफ कर सकते हैं। आप एक स्क्रबर पर थोड़ा सा टूथपेस्ट लें और उसे पैन के जले हुए हिस्से पर रगड़ें। फिर 5 से 10 मिनट के लिए इसे छोड़ दें। इसके बाद इसे फिर से रगड़ें। आपका जला हुआ पैन बिलकुल साफ हो जाएगा।

नए जैसे हो जाएंगे पुराने बर्तन

लगातार यूज करने के कारण स्टील के बर्तनों की चमक फीकी पड़ जाती है। अगर आपके बर्तनों की भी चमक चली गई है तो टूथपेस्ट इसे आसानी से लौटा सकता है। इसके लिए आप एक कपड़े में टूथपेस्ट लें और उसे अपने बर्तनों की सतह पर रगड़ें। कुछ देर के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें और फिर पानी से वॉश कर लें। बर्तनों में नई जैसी चमक आ जाएगी।

दूर करें कंटेनर्स का पीलापन

पुराने कंटेनर्स और टिफिन समय के साथ पीले पड़ जाते हैं। लाख कोशिशों के बाद भी यह पीलापन नहीं जाता। ऐसे में टूथपेस्ट आपके काम आएगा। आप किसी भी ब्रश या स्क्रबर में टूथपेस्ट लगाकर इससे कंटेनर साफ करें। उनका सारा पीलापन चला जाएगा और नई जैसी चमक लौट आएगी।

कटिंग बोर्ड से चली जाएगी बदबू

चॉपिंग और कटिंग बोर्ड रसोई का अहम हिस्सा होते हैं। लेकिन अक्सर इनमें काटी गई सब्जियों की बदबू आने लगती है। इस स्मेल को दूर करने के लिए आप अपने बोर्ड को

टूथपेस्ट से साफ करें। बोर्ड की सतह पर टूथपेस्ट लगाकर उसे कुछ देर के लिए छोड़ दें। फिर पानी से इसे वॉश कर लें, बोर्ड से बदबू दूर हो जाएगी।

मिक्सर जार की डीप क्लीनिंग

जब भी आप मिक्सर में कुछ ग्राइंड करते हैं तो उसके जार को पूरी तरह से साफ करना बहुत ही परेशानी भरा होता है। कई बार साफ करने के बावजूद उसकी ब्लेड में गंदगी जमी रह जाती है। जिनमें कई बैक्टीरिया पनप जाते हैं। इसे साफ करने के लिए आप टूथपेस्ट की मदद लें। आप मिक्सर के जार में पानी और टूथपेस्ट डालकर उसे चलाएं। अब कुछ देर इस पानी को जार में ही रहने दें। करीब 10 मिनट बाद इसे फिर से चलाएं और जार को साफ पानी से वॉश कर लें। जार बिलकुल साफ हो जाएगा।

साफ हो जाएगी टाइल ग्राउट

रसोई की टाइल्स के साथ ही उनके बीच के गैप यानी ग्राउट में भी काफी गंदगी जम जाती है। लाख कोशिशों के बाद भी ये सफेद ग्राउट पीली नजर आती है। इस पीलेपन को दूर करने का आसान तरीका है टूथपेस्ट। आप एक टूथब्रश में टूथपेस्ट लें और इनसे ग्राउट साफ करें। ये चमक जाएंगी।

नलों के दाग हटाएं

किचन और बाथरूम के नल अक्सर काफी गंदे हो जाते हैं। इनपर जिद्दी सफेद दाग जम जाते हैं। लाख कोशिशों के बाद भी ये दाग हट नहीं पाते। ऐसे में एक कपड़े या स्क्रबर पर टूथपेस्ट लगाकर इससे नल साफ करें। ये सारे दाग-धब्बे आसानी से हट जाएंगे।

मोटापे से बचने के लिए सबसे आसान और स्मार्ट तरीके

खराब लाइफस्टाइल और बिजी जिंदगी में लोगों के लिए फिट रहना किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं है. इसके अलावा, लोग अपने खान-पान पर भी ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते. कुछ लोग तो इंस्टैंट फूड पर पूरी तरह से निर्भर हो गए हैं. इससे उनकी हेल्थ को नुकसान पहुंच रहा है. घंटों तक एक ही जगह पर बैठे रहने से फिजिकल एक्टिविटी भी कम हो गई है. ऐसे में ज्यादातर लोग मोटापे का सामना कर रहे हैं. वजन बढ़ने के चलते लोगों में कई तरह की गंभीर बीमारियों का रिस्क भी बढ़ गया है. मोटापे को कम करने के लिए लोग वर्कआउट से लेकर डाइटिंग तक, तमाम चीजों को फॉलो करते हैं. बहरहाल, यहां हम आपको वेट लॉस के लिए कुछ आसान टिप्स के बारे में बताने जा रहे हैं.

करें वॉक

वॉक करने से न सिर्फ मोटापा बल्कि कई सारी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है. ये फिट रहने का सबसे स्मार्ट और आसान तरीका है. रोजाना सिर्फ 30 मिनट चहलकदमी करने से फिट रहने में मदद मिलती है. खाना खाने के बाद वॉकिंग जरूर करें.

खुद को रखें हाइड्रेट

आपको बता दें कि पानी की कमी हो जाने से भी शरीर में कई तरह की समस्याएं हो सकती है. इससे इंफ्लामेशन बढ़ने का खतरा भी हो सकता है. पानी से शरीर में विषाक्त पदार्थ निकलते हैं. अगर आप शरीर में जमा टॉक्सिंस निकालना चाहते हैं तो रोजाना दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं.

डिनर का सही समय-एक्सपर्ट्स कहते हैं कि ज्यादा रात को डिनर न करें. इससे भी मोटापा बढ़ सकता है. आप सूरज ढलने से पहले डिनर करने का नियम फॉलो करें. बता दें कि जल्दी डिनर करने से आपका खाना आसानी से पच जाता है. इससे आपको एसिडिटी और कब्जजैसी दिक्कतों से बचने में भी मदद हो सकती है.

घर का खाना

आजकल लोगों को जंक फूड खाने की आदत लग चुकी है. इससे स्वाद तो मिलता है लेकिन हेल्थ को नुकसान भी पहुंचता है. इस तरह के फूड्स में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा कम होती है. ज्यादा कार्ब्स होने के चलते शरीर में फैट बढ़ता है. ऐसे मेंहमेशा घर पर बना खाना ही खाएं.

पूजा के अलावा भी किया जा सकता है कपूर का इस्तेमाल

ऐसे करें उपयोग मिलेंगे कई स्वास्थ्य लाभ

कपूर का इस्तेमाल पूजा ही नहीं बल्कि कई कामों में किया जा सकता है, कपूर हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक होती है। जानिए कैसे कर सकते हैं कपूर का यूज-

अक्सर हिंदू घरों में पूजा-पाठ के काम में एक सफेद चीज का इस्तेमाल किया जाता है, इसे कपूर कहते हैं। कपूर का इस्तेमाल घर में भगवान की आरती करने में किया जाता है, इसकी सुगंध तेज और आकर्षक होती है। पर क्या आप जानते हैं कपूर का प्रयोग हम सेहत के लिए भी कर सकते हैं।

सेहत के लिए फायदेमंद है कपूर

कपूर हेल्थ के लिए बड़ा फायदेमंद और गुणकारी माना जाता है, इसमें कई औषधीय गुण और एंटीएजेंट्स पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है। आयुर्वेद में भी कपूर की अहम भूमिका रही है। जानिए कैसे कर सकते है कपूर का यूज।

सांस लेने में दिक्कत

यदि किसी का ऑक्सीजन लेने में कमी महसूस हो रही है तो उसे कपूर सूंघा दे, ऐसा करने से शरीर का ऑक्सीजन लेवल बैलेंस हो जाएगा। अगर घर में घुटन की समस्या हो रही है तो 2-3 कपूर की गोलियों को जलाकर घर में घुमाएं।

डैंड्रफ की समस्या

अगर बालों में डैंड्रफ की समस्या रहती है तो कपूर को पीसकर नारियल तेल में मिक्स करके लगाएं, इस मिश्रण को बालों की जड़ों पर अच्छे से लगाएं। ऐसा रोजाना करने से डैंड्रफ की समस्या कम होती है।

सर्दी-जुकाम से छुटकारा

सर्दी-जुकाम में भी कपूर फायदेमंद होता है, इसके लिए आपको गर्म पानी में कपूर मिलाकर उस पानी का भाप लेना चाहिए। कपूर की भाप से सर्दी-जुकाम वाले कीटाणु नष्ट होते हैं।

स्किन इंफेक्शन में दिलाए राहत

शरीर में किसी भी प्रकार की स्किन एलर्जी, खुजली या रैशेज हो रहे हैं तो नारियल तेल और कपूर मिलाकर उस जगह पर लगा दें। इससे स्किन पर हो रही जलन से राहत मिलेगी और दर्द भी कम होगा। साथ ही इंफेक्शन वाले बैक्टीरिया भी मरेंगें।

पैरों की सूजन कम करें

किसी कारण आपके पैरों में सूजन हो रही है तो इसके लिए गर्म पानी में कपूर और नमक मिलाकर कुछ देर के लिए अपने पैरों को इस पानी में रख सकते हैं। यह सूजन और दर्द कम करने में मदद करेगा। इससे नसों में हो रहे दर्द से छुटकारा पाया जा सकता है।

इंस्टाग्राम पर कैसे करें अपने टीनएजर बच्चों की निगरानी

यदि आप अपने बच्चों के साथ मिलकर रील्स बनाते हैं या उनका इंस्टाग्राम अकाउंट है तो आपको आज ही सतर्क हो जाना चाहिए। अक्सर रील्स और शॉर्ट्स में ऐसा कंटेंट आता है जिसे आप नहीं चाहते कि आपका बच्चा देखे तो इसके लिए आप इंस्टाग्राम पर जाकर पैरेंटिंग टूल फीचर को सलेक्ट कर सकते हैं। फोटो एवं वीडियो साझा करने वाली मेटा द्वारा नियंत्रित कंपनी इंस्टाग्राम भारत में टीनएज बच्चे पर निगरानी के लिए टूल लेकर आया है। भारत में इंस्टाग्राम के 362.9 मिलियन से भी ज्यादा उपयोगकर्ता हैं। भारतीय लोगों के हितों का ख्याल रखते हुए इंस्टाग्राम ने फैमिली सेंटर नाम का अपडेट लेकर आया है। भारत सहित दुनियाभर के माता-पिता को चिंता थी कि हम बच्चों की निगरानी कैसे करेंगे। मोबाइल की बढ़ती उपयोगिता को देखते हुए आजकल हर किसी के बच्चे के पास मोबाइल है। ऐसे में 10 साल की उम्र से ही बच्चों के पास मोबाइल है। पैरेंट्स को बच्चों की डिजिटल सुरक्षा की चिंता रहती है। माता-पिता के लिए इंस्टाग्राम ने सुपरविजन लॉन्च किया है। इस टूल का इस्तेमाल करके अभिभावक इंस्टाग्राम पर बच्चों द्वारा की जाने वाली हर चीज पर निगरानी रख सकते हैं। इसकी मदद से कई माता-पिता की बहुत बड़ी चिंता खत्म होने वाली है। इंस्टाग्राम ने फैमली सेंटर के नाम से एक फीचर पेश किया है। जहां पर पैरेंट्स अपने बच्चों पर नजर रखने के लिए इस सुपरविजन टूल को ऐक्सेस कर सकते हैं।

इस सुपरविजन टूल और फैमली सेंटर को पेश करने के पीछे उनका उद्देश्य, बच्चों को सुरक्षित रखना है। इंस्टाग्राम बच्चों और माता-पिता को सुरक्षित माहौल देना चाहता है। कंपनी चाहती है कि उनके उपयोगकर्ता को ऐप से किसी तरह की शिकायत ना हो। इस ऐप को भारत में भी लागू कर दिया गया है। फैमिली सेंटर पर, माता-पिता निगरानी करने वाले टूल सेट कर सकते हैं। साथ ही, वे इंस्टाग्राम के सेटिंग एंड एक्टिविटी में जाकर हेल्प सेंटर में इस टूल के बारे में विस्तार से जान सकते हैं।

इस पेरेंटिंग टूल्स के बारे अधिक जानकारी के लिए इंस्टाग्राम के रिव्यु पढ़ सकते हैं। यहां आप भरोसेमंद विशेषज्ञों के सुझाव, लेख और अन्य चीजें पढ़ सकते हैं। इतना ही नहीं माता-पिता इसके जरिए इंस्टाग्राम पर बच्चों के लिए समय भी निर्धारित कर सकते हैं कि वो कितनी देर तक इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। माता-पिता उनके फॉलोवर्स के साथ ये तक भी देख सकते हैं कि उनके बच्चे किस तरह के वीडियो ज्यादा देखते हैं। साथ ही, जब उनके टीनएजर बच्चे यह शेयर करेंगे कि उन्होंने किसी चीज की रिपोर्ट की है, तो माता-पिता को इस बारे में बताया जाएगा।

इंस्टाग्राम पर पैरेंटिग सुपरविजन टूल का नया अपडेट

कंपनी का कहना है कि बच्चों को सुरक्षित माहौल देने के लिए डिफॉल्ट रूप से ऐसे किसी भी व्यक्ति के मैसेज पाने की उनकी सुविधा को बंद कर रहे हैं, जिन्हें वे फॉलो नहीं करते हैं या जिनसे वे जुड़े नहीं हैं। अब टीनएजर बच्चों को कुछ खास इंस्टाग्राम सेटिंग बदलने से पहले इंस्टाग्राम पर माता-पिता के लिए निगरानी वाले टूल के जरिए अपने माता-पिता से मंजूरी लेनी पड़ेगी।

इंस्टाग्राम वेबसाइट के मुताबिक

कंपनी ने मार्च 2022 में इंस्टाग्राम पर माता-पिता के लिए निगरानी फीचर लॉन्च किया था और तब से माता-पिता को उनके टीनएजर बच्चे के ऑनलाइन अनुभव में ज्यादा शामिल करने के लिए लगातार नए फीचर जोड़ रहे हैं। इनमें माता-पिता को समय-सीमा सेट करने और ब्रेक शेड्यूल करने की सुविधा दी गई है। साथ ही, इसमें यह समझना शामिल है कि उनका टीनएजर बच्चा किसी व्यक्ति को कब ब्लॉक करता है या कब किसी की रिपोर्ट करता है। इसके अलावा, जब उनका टीनएजर बच्चा अपनी सेटिंग बदलता है, तो उन्हें इस बारे में बताना भी शामिल है। अब, निगरानी फीचर का उपयोग करने वाले माता-पिता को अपने टीनएजर बच्चे (16 साल से कम उम्र) की डिफॉल्ट सुरक्षा और प्राइवेसी सेटिंग को कम कठोर स्थिति में बदलने की रिक्वेस्ट को स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए प्रॉम्प्ट भेजा जाएगा- न कि सिर्फ बदलाव के बारे में बताने के लिए, जैसे कि जब कोई टीनएजर बच्चा अपने अकाउंट को प्राइवेट से पब्लिक में बदलने के लिए निगरानी फीचर का उपयोग करे या अपने संवेदनशील कंटेंट कंट्रोल को 'कम' से 'स्टैंडर्ड' में बदलने की कोशिश करे। अब उन लोगों के मैसेज पाने के लिए अपनी डीएम सेटिंग को बदलने की कोशिश करता है, जिन्हें वह पहले से फॉलो नहीं करता है या जिनसे वह जुड़ा नहीं है, तो उसके माता-पिता को एक नोटिफिकेशन मिलेगा जो उन्हें रिक्वेस्ट को स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए कहेगा।

कैसे करें सुपरविजन टूल का इस्तेमाल

यदि आप अपने या अपने बच्चे के इंस्टाग्राम अकाउंट पर इस तरह की सेटिंग करना चाहते हैं तो सबसे पहले इंस्टाग्राम अकाउंट की सेटिंग्स एंड एक्टिविटी पर जाएं और सर्च बार में सुपरविजन सर्च करें। उस पर टैप करके फैमिली सेंटर में जाएं। अब अपने बच्चे के अकाउंट पर जाएं और इनवाइट भेजें, ध्यान रखें कि इनवाइट 48 घंटे के बाद अवैध हो जाएगा। इनवाइट भेजने के बाद एक लिंक बच्चे को शेयर हो जाएगा। आपके बच्चे की चैट पर जो लिंक जाएगा उसे क्लिक करना है और फिर नेक्स्ट में जाना है। नेक्स्ट में जाने के बाद आपको अलाउ का ऑप्शन दिखाई देगा, उसे क्लिक कर दीजिए। अपने मोबाइल में जाना है सुपरविजन में जाना है सेटअप हो जाएगा जैसे ही आप उस पर क्लिक करते हैं। जितना भी टाइम बिताएगा उसे दिखा देगा। सबकुछ ग्राफ में आ जाएगा। आप अपने बच्चे का टाइम मैनेज भी कर सकते हैं। टाइम सेलेक्ट करेंगे डेली टाइम लिमिट को ऑन करना है। एडिट शेड्यूल भी कर सकते हैं। आपको नोटीफिकेशन आ जाएगा। सी ऑल पर क्लिक करना है इससे जान जाएंगे कि आपके बच्चे को कौन फॉलो करता है। ये भी पता चल जाएगा कि किसके साथ सबसे ज्यादा बातचीत होती है। सेंसेटिव अकाउंट ना देखें इसके लिए आप अपने बच्चे के मोबाइल में अकांउट एंड प्राइवेसी में जाकर में रिस्ट्रिक्टेड कंटेंट को चुनें और उस पर टैप करें और स्टैंडर्ड से लेस पर क्लिक करें। इससे आपके बच्चे को न्यूडिटी जैसे कंटेट देखने को नहीं मिलेगा। इसके अलावा आपका बच्चा आपके द्वारा सेलेक्ट किए गए टाइम से ज्यादा इंस्टाग्राम स्क्रॉल करता है तो आपके पास नोटिफिकेशन आ जाएगा आपके बिना अनुमति के वह आगे और समय इंस्टा पर नहीं बिता सकता है। फैमिली सेंटर में रिसोर्सेज के नीचे ऐजुकेशन हब हेल्प सेंटर और इंस्टाग्राम सेफ्टी का चुनाव कर सकते हैं। हेल्प सेंटर में आप पेरेंटल सुपरविजन के बारे में सारी जानकारी हासिल कर सकते हैं। सोशल युग में बच्चे माता-पिता से भी ऑनलाइन ही जुड़े रहते हैं। ऐसे में समय आ गया है कि बच्चों के लिए माता-पिता सोशल मीडिया पर टाइम सेट करें और बच्चों के साथ फिजिकल बैठकर बात करें। अपने विचार साझा करें और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें और उनके साथ जितना हो सके ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं। अभिभावक से ज्यादा हितैषी बच्चों के लिए कोई नहीं हो सकता है। टेक्नोलॉजी हमारे काम को आसान करने और हमें जागरुक और शिक्षित करने के लिए है। लेकिन बच्चे अपनी मासूमियत कहें या समय का प्रवाह उसका गलत इस्तेमाल करने लगे हैं।

बालों को शाइनी और सॉफ्ट बनाने के लिए देसी घी का ऐसे करें इस्तेमाल

देसी घी हमारी सेहत और स्किन के साथ ही बालों के लिए भी फायदेमंद है. इससे बालों को पोषण मिलता है. ये रूखे बाल और डैंड्रफ की समस्या से छुटकारा दिलाने में मददगार साबित हो सकता है. ऐसे में आप इसका इस्तेमाल इस तरह कर सकते हैं.

हर किसी को लंबे और सॉफ्ट बाल चाहिए, लेकिन आज के समय में बहुत से लोग हेयर फॉस और बाल रूखे होने की समस्या से बहुत परेशान रहते हैं. ऐसे में बढ़ते प्रदूषण, खराब लाइफस्टाइल और कई तरह की मेडिकल कंडीशन के कारण बाल डैमेज होने का कारण बन सकता है.

बाल झड़ने और रूखे होने की समस्या से बचने के लिए लोग कई तरह के हेयर प्रोडक्ट्स और घरेलू नुस्खे अपनाते हैं. लेकिन आप देसी घी का इस्तेमाल भी बालों को हेल्दी बनाएं रखने के लिए कर सकते हैं.

हम बचपन से ही सुनते आ रहे हैं कि देसी घी हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. साथ ही ये हमारी स्किन और बालों के लिए भी फायदेमंद साबित होता है. इसे अपने बालों पर लगाने के भी कई फायदे होते हैं. देसी घी में ओमेगा 3 फैटी एसिड्स, साथ ही कई तरह के विटामिन्स पाए जाते हैं. जिससे बालों को पोषण मिल सकता है.

देसी घी है बालों के लिए फायदेमंद

देसी घी बालों को नेचुरल तरीके से सफेद करने के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है. साथ ही डैंड्रफ जैसी समस्या से भी राहत मिल सकता है. विटामिन ए और ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है. ऐसे में देसी बालों का झड़ना कम करने और हेयर ग्रोथ में मददगार साबित हो सकता है. देसी घी बालों के लिए को नमी प्रदान करने में मददगार हो सकता है इसी के साथ ही इससे बालों में शाइन आ सकती है. देसी घी बालों पर लगाने से आपके दो मुंहे बालों की समस्या से भी छुटकारा मिल सकता है. वहीं इसमें मौजूद विटामिन्स हेयर ग्रोथ में मददगार साबित हो सकते हैं.

बालों पर देसी घी लगाने का तरीका

देसी घी बालों पर लगाने से पहले आपके बाल साफ और सूखे होने चाहिए. यदि आपके बाल गंदे हैं, तो पहले उन्हें धो लें और अच्छे से सुखा लें. अगर घी ठोस है, तो उसे थोड़ा सा गर्म करें ताकि वह पिघल जाए. आप इसे माइक्रोवेव में या स्टोव पर एक छोटे बर्तन में गर्म कर सकते हैं. ध्यान दें कि घी को ज्यादा गर्म न करें, बस थोड़ा गुनगुना रखें. आप हल्का ठंडा होने पर इसे अपने बालों पर लगाएं.

अब हल्की मात्रा में घी लें और अपनी उंगलियों की मदद से इसे स्कैल्प पर लगाएं. बालों की जड़ों से लेकर सिर के स्कैल्प तक अच्छे से मसाज करें. ये ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मददगार साबित हो सकता है और बालों को इससे पोषण मिलता है. घी को बालों में कम से कम 1-2 घंटे या रात भर के लिए छोड़ दें. अपने बालों को शैम्पू से अच्छे से धो लें.

क्या आपको पता है नारियल के अंदर कहां से आता है पानी

गर्मी के मौसम में डिहाईड्रेशन ना हो इसलिए सबसे अधिक नारियल के पानी का सेवन किया जाता है। नारियल के पानी (में बहुत अधिक मात्रा में न्यूट्रिशन पाया जाता है। किसी भी बीमारी में डॉक्टर नारियल का पानी पीने की सलाह देते हैं। यह इकलौता फल है, जो अपने अंदर इतनी मात्रा में पानी रखता है। इतने हेल्दी और न्यूट्रिटिव वैल्यू रखने वाले नारियल के पानी को लेकर लोगों के मन में यह सवाल बार-बार आता है कि आखिर नारियल में इतना पानी आता कहां से है आईए जानते हैं इस सवाल का जवाब।

नारियल के पानी के फायदे

नारियल में बहुत सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जैसे विटामिन बी 2, b3 ,फोलिक एसिड, पेंटोथेनिक एसिड, विटामिन b1, विटामिन सी इत्यादि। हमारे शरीर के लिए

जरूरी पोटेशियम और सोडियम भी इसमें भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। अमीनो एसिड और कार्बोहाइड्रेट की मौजूद होने के कारण इसे पीने से जल्दी भूख नहीं लगती है। हैवी वर्कआउट रनिंग या जिम के बाद नारियल पानी पीना चाहिए। इसके अंदर पाए जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट और इलेक्ट्रोलाइट्स बॉडी में एनर्जी लेवल को तुरंत बढ़ा देता है। इससे आपको थकान महसूस नहीं होती और डिहाइड्रेशन की समस्या दूर होती है।

यानी कि हमारे शरीर में अधिकतर जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। वो इसमें पाए जाते हैं। गुर्दे की पथरी में नारियल पानी पीने की सलाह दी जाती है क्योंकि यह पथरी को पिघलाकर बाहर निकाल देता है। अगर किसी को डायबिटीज यानी कि मधुमेह की समस्या है तो उन्हें भी नारियल पानी पीना चाहिए। हृदय से जुड़े बीमारियों में नारियल पानी पीना अच्छा माना जाता है। किसी भी बीमारी के इलाज के बाद यदि आपको कमजोरी महसूस होती है तो नारियल पानी पीने से आप फिर से एक्टिव और ऊर्जावान महसूस करते हैं।

कहां से आता है नारियल के अंदर पानी ?

नारियल के पेड़ पर करीब 100 फल लद जाते हैं और सभी के अंदर पानी भरा होता है। आखिर इन फलों में इतना पानी कैसे आ जाता है। वास्तव में नारियल के फल में जो पानी होता है। वह नारियल के पौधे का एंडोस्पर्म वाला हिस्सा होता है। नारियल का पेड़ अपने फल में पानी को इकट्ठा करता है। नारियल के पेड़ के जड़ पानी को कोशिकाओं के माध्यम से फलों में एकत्रित करते है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि नारियल का पेड़ अक्सर ऐसी जगह पर लगाया जाता है, जहां पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

जड़ें हमेशा पानी में रहती हैं इसलिए जड़ें आसानी से पानी को अपने फलों में इकट्ठा कर देती हैं। पानी जब इकट्ठा हो जाता है तो एंडोस्पर्म इसमें घुल जाता है, जिससे यह पानी काफी गाढ़ा होता है। जब भी आप कच्चा नारियल का पानी पीते हैं तो यह काफी गाढ़ा होता है। लेकिन सूखने के बाद नारियल के गिरी में बहुत पतला और रंगहीन पानी होता है। इसका कारण यह है कि नारियल का फल जब पकने लगता है तो यह गाढ़ा तरल पदार्थ सूखने लगता है और ठोस अवस्था में बदलने लगता है। जो कि फल के किनारों पर सफेद रंग में जमा होने लगते हैं, जिसे नारियल के गिरी के रूप में खाया जाता है। यह एक ड्राई फ्रूट होता है। किसी भी मीठे खाद्य पदार्थ में नारियल के गिरी को घिसकर डाल दिया जाता है। इससे खाद्य पदार्थ का स्वाद बहुत बढ़ जाता है।

मिनी हार्ट अटैक को ना करें अनदेखा

नारी डेस्कः हमारे दिल की सेहत पर न सिर्फ खानपान, बल्कि जीवनशैली का भी गहरा असर पड़ता है। मिनी हार्ट अटैक, जिसे 'साइलेंट हार्ट अटैक' भी कहा जाता है, दिल की गंभीर समस्याओं का संकेत हो सकता है, और यह बिना किसी चेतावनी के भी आ सकता है। हार्ट एक्सपर्ट के अनुसार, मिनी हार्ट अटैक की पहचान करना और समय पर उपचार लेना महत्वपूर्ण होता है। यह लेख मिनी हार्ट अटैक के सामान्य लक्षणों, उन लोगों के लिए विशेष जोखिम और इस स्थिति से बचाव के उपायों पर ध्यान केंद्रित करता है। जानिए कैसे आप मिनी हार्ट अटैक के संकेतों को पहचान सकते हैं और अपने दिल की सेहत को बनाए रख सकते हैं।

मिनी हार्ट अटैक क्या है?

हार्ट एक्सपर्ट अवधेश शर्मा के अनुसार, ₹मिनी हार्ट अटैक को कम गंभीरता वाला हार्ट अटैक माना जाता है। इस दौरान धमनियों में किसी प्रकार की रुकावट नहीं आती है। हार्ट ऺी आवश्यकता के मुकाबले, मांसपेशियों को ब्लड की 20 से 30 प्रतिशत आपूर्ति की जाती है।

मिनी हार्ट अटैक के लक्षण

पेट में परेशानी

मिनी हार्ट अटैक के दौरान गैस, बदहजमी, पेट में जलन और पेट का भारी होना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं। यह स्थिति आमतौर पर गैस की समस्या के रूप में देखी जाती है, लेकिन यह मिनी हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है।

सांस फूलना

चलने-फिरने के दौरान सांस फूलने की समस्या मिनी हार्ट अटैक का एक प्रमुख लक्षण है। लोग अक्सर इसे लंग्स की कमजोरी से जोड़ते हैं, लेकिन यह वास्तव में मिनी हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है।

घबराहट महसूस होना

मिनी हार्ट अटैक आने पर बिना किसी स्पष्ट कारण के घबराहट महसूस होती है। साथ ही, व्यक्ति का मन काफी बेचैन रहता है, जो इस स्थिति का एक और संकेत हो सकता है।

कमजोरी महसूस होना

बिना किसी कारण के कमजोरी महसूस होना भी मिनी हार्ट अटैक का एक लक्षण हो सकता है। यह स्थिति व्यक्ति को चलने-फिरने में परेशानी दे सकती है।

छाती में असहजता

छाती में असहजता या दबाव की अनुभूति भी मिनी हार्ट अटैक का एक संकेत हो सकता है। यह महसूस हो सकता है कि छाती पर भारीपन या जकड़न हो रही है।

दर्द की असामान्य स्थिति

कभी-कभी, मिनी हार्ट अटैक के दौरान दर्द गर्दन, पीठ, या बाहों में भी महसूस हो सकता है। यह दर्द अचानक और असामान्य हो सकता है, जो आमतौर पर दिल की समस्याओं से जुड़ा होता है।

पसीना आना

मिनी हार्ट अटैक के दौरान अत्यधिक पसीना आना भी एक लक्षण हो सकता है। यह पसीना ठंडा और चिपचिपा हो सकता है, जो सामान्य स्थितियों में नहीं होता है।

उल्टी का आना

कुछ लोगों को मिनी हार्ट अटैक के दौरान मतली या उल्टी की अनुभूति हो सकती है। यह लक्षण पेट में असहजता के साथ भी जुड़ा हो सकता है।

किन लोगों को है अधिक खतरा?

मिनी हार्ट अटैक का सबसे अधिक खतरा उन लोगों को होता है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है, डायबिटीज के मरीज हैं या बुजुर्ग हैं। इसके अतिरिक्त, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, और तनाव भी मिनी हार्ट अटैक के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इस प्रकार के लोगों को नियमित रूप से हार्ट चेकअप करवाना चाहिए और अपनी सेहत पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

मिनी हार्ट अटैक से बचाव के उपाय

- स्वस्थ आहारः संतुलित आहार लेना, जिसमें फल, सब्जियां, और साबुत अनाज शामिल हों, दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है।
- नियमित व्यायामः रोजाना कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करने से दिल की सेहत बेहतर रहती है।
- तनाव प्रबंधनः योग, ध्यान और तनाव प्रबंधन तकनीकों का पालन करें।
- धूम्रपान और शराब का सेवन कम करेंः इन आदतों से दिल की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मिनी हार्ट अटैक के लक्षणों को पहचानना और समय पर उपचार लेना अत्यंत महत्वपूर्ण है। अगर आपको इन लक्षणों में से कोई भी महसूस हो, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें और अपनी सेहत पर ध्यान दें। मिनी हार्ट अटैक की स्थिति को गंभीरता से लेकर उचित कदम उठाना, आपके दिल की सेहत के लिए लाभकारी हो सकता है।

खाना खाने के तुरंत बाद लग जाती है भूख?

कैसे करें कंट्रोल

कई बार हमें खाना खाने के कुछ देर बाद ही हमें भूख लगने लगती है. लेकिन बार-बार लगने वाली भूख हेल्थ के लिहाज से ठीक नहीं है. एक्सपर्ट ने इसकी कुछ वजहें बताई हैं और इसके साथ ही, उन्होंने बेवजह लगने वाली भूख को कंट्रोल करने के टिप्स भी बताई हैं.

ओवरईटिंग के कारण न सिर्फ हमारा वजन बढ़ता है बल्कि कई बीमारियां होने का खतरा भी होता है. कुछ लोगों का मानना है कि पेट में कीड़े होने के चलते उन्हें खाने के बाद भी भूख लग जाती है. लेकिन इसके कई सारे कारण हो सकते हैं. एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आप अपनी डाइट में कम फाइबर वाली चीजें लेते हैं, तो भी बार-बार भूख लगती है.

न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. नमामी अग्रवाल कहती हैं कि स्ट्रेस में होने के चलते भी बेवजह भूख लगती रहती है. ऐसे में माइंडफुल ईटिंग टिप्स को फॉलो करके आप बार-बार खाने की समस्या को दूर कर सकते हैं. आइए जानते हैं कि बेवजह लगने वाली भूख को किस तरह कंट्रोल किया जाए.

खुद को हाइड्रेट रखें

एक्सपर्ट के मुताबिक, कम पानी पीना भी कई बार बेवजह भूख लगने का कारण होता है. इससे हमारा शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है, जिसके चलते हमें भूख लगने जैसा फील होता है. कोशिश करें कि रोजाना कम से कम 3 लीटर पानी पिएं. इससे शरीर के टॉक्सिंस भी बाहर निकल जाएंगे.

फाइबर और प्रोटीन लें

अगर आपको बार-बार भूख लग रही है तो ऐसे में पोषक तत्वों की कमी भी हो सकती है. अगर आपकी डाइट में प्रोटीन और फाइबर जैसी चीजें नहीं हैं या कम लेते हैं- तो भी बेवजह भूख लग सकती है. अपने हर खाने में इन दोनों चीजों को शामिल करें. इससे मेटाबॉलिज्म भी बूस्ट रहेगा.

मील न करें स्किप

बिजी लाइफस्टाइल के चलते ज्यादातर लोग अपना मील स्किप कर देते हैं, लेकिन इससे परेशानी हो सकती है. इसके अलावा, अगर आपके खाने में ज्यादा गैप हो तो भूख बढ़ सकती है. ऐसे में आप मील में 3 से 4 घंटे का गैप न रखें.

हर्बल टी

हर्बल टी को डाइट में जरूर शामिल करें. आप मील लेने के एक घंटे के बाद ग्रीन टी ले सकते हैं. इससे भी बार-बार यानी बेवजह की भूख नहीं लगेगी. साथ ही, आप ज्यादा एक्टिव और एनर्जेटिक फील करेंगे.इन 4 टिप्स को फॉलो करके आप बार-बार लगने वाली भूख से बच जाएंगे. इसके चलते आप ओवरईटिंग की समस्या से भी दूर रहेंगे.

बच्चे के कम वजन से हैं परेशान वेट गेन के लिए खिलाएं ये टेस्टी चीज

छोटे बच्चे के खानपान में बेहद ही सावधानी बरतनी पड़ती है। उन्हें क्या देना है क्या नहीं अक्सर महिलाएं इसी कंफ्यूजन में रहती हैं। बच्चे के छह माह की उम्र के बाद सॉलडि यानी ठोस पदार्थ देना शुरू कर किया जाता है। लेकिन छह माह बाद तक बच्चे के दांत नहीं निकले होते हैं इसलिए उसे कोई भी सॉलडि फूड लिक्विड के रूप में ही दिया जाता है। अक्सर मांओं के सामने छोटे बच्चों के लिए एक ही सवाल होता है की बच्चों का वजन बढ़ाने के लिए उन्हें क्या खिलाएं और कैसी खुराक दें। हम आपकी ये मुश्किलें हल कर देते हैं। आपको एक ऐसी टेस्टी और पौष्टिक रेसिपी मखाना टिक्की के बारे में बता रहे है, जो न खाने में पौष्टिक है बल्कि चबाने में बच्चे को दिक्कत नहीं होती है।

पीडियाट्रिशियन ने दिया सुझाव

अक्सर बच्चे का कम वजन होने से पेरेंट्स परेशान रहते हैं। पीडियाट्रिशियन डॉ अर्पित गुप्ता ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया गया है, जिसमें उन्होनें बच्चे की डाइट में मखाने को टिक्की को शामिल करने की सलाह दी है। आइये जानते हैं बच्चों के लिए मखाने की टिक्की बनाने की विधि।

शिशु के लिए मखाना टिक्की कैसे बनाएं

- आलू - 1
- गाजर - ¼ कप
- हरी मटर - ¼ कप
- मखाना पाउडर - 1 चम्मच
- पोहा - 2 चम्मच (भिगोकर रखा गया)
- काली मिर्च - एक चुटकी
- जीरा पाउडर - एक चुटकी
- हींग - एक चुटकी
- हल्दी - एक चुटकी

बनाने की विधि

मखाना टिक्की तैयार करने के लिए सबसे पहले सभी सब्जियों को काटकर उबाल लें।

अब इसे बाउल में डालें और इसमें मखाना पाउडर और भिगोकर रखा गया पोहा मिलाएं।

अगले स्टेप में इसमें काली मिर्च, जीरा पाउडर, हींगऔर हल्दी डालकर मिक्स करें।

सभी चीजों को हाथों से मिलाएं और छोटी-छोटी टिक्की तैयार कर लें।

अब एक पैन गर्म करें और हल्के घी के साथ सभी टिक्की सेक लें।

टिक्की ब्राउन होने तक दोनों तरफ से सेक लें और दही के साथ बच्चे को सर्व करें।

मखाना टिक्की के फायदे

ये रेसिपी शिशु के पाचन के लिए अच्छी है। इसमें मखाने के पाउडर का इस्तेमाल किया गया है, जो बच्चे का स्वस्थ रुप से वजन बढ़ाता है।

मखाने में प्रोटीन, कैल्शियम और एंटीआक्सीडेंट्स की मात्रा ज्यादा पायी जाती है, जो हड्डियों को मजबूत करने के लिए फायदेमंद है।

यह रेसिपी प्रोटीन, कैल्शियम, एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स की मात्रा से भरपूर हैं।

इसमें पोटैशियम और आयरन की मात्रा भी ज्यादा पाई जाती है, जो शिशु के पूरी तरह हेल्दी हैं।

बढ़ते कोलेस्ट्रॉल से हैं परेशान तो इन चीजों का करें सेवन

अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल चाहते हैं तो इसके लिए सबसे महत्वपूर्ण है शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल रखना। बता दें कि शरीर में बैड कोलेस्ट्रोल के बढ़ने पर मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और दिल से जुड़ी समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए डॉक्टर्स भी कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल रखने की सलाह देते हैं। रोजाना एक्सरसाइज के साथ- साथ आप अपने डाइट का ध्यान रखें। इससे आपके शरीर का कोलेस्ट्रॉल लेवल नॉर्मल रहेगा। आज हम आपको ऐसे ही कुछ हेल्दी डाइट्स के बारे में बताएंगे, जिनकी मदद से आप अपने शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोक सकते हैं।

गुड और बैड कोलेस्ट्रॉल

शरीर के लिए कोलेस्ट्रॉल बेहद जरूरी है, लेकिन शरीर में इसका लेवल बढ़ने से आपको कई बीमारियां हो सकती है। बता दें कि कोलेस्ट्रॉल दो तरह के होते हैं। पहला गुड कोलेस्ट्रॉल, जो शरीर के लिए बेहद जरूरी है। वहीं, दूसरा बैड कोलेस्ट्रॉल शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल लिपिड्स और प्रोटीन्स से बनता है जिसे आम तौर पर लीपोप्रोटीन्स कहा जाता है। हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन को (HDL) गुड कोलेस्ट्रॉल होता है, क्योंकि इसमें प्रोटीन ज्यादा और फैट कम होता है। ये शरीर को अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। वहीं, लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन बैड कोलेस्ट्रॉल होता है। इस स्थिति में लिपोप्रोटीन में प्रोटीन की जगह फैट की मात्रा अधिक हो जाती है। ये धमनियों पर चिपक जाता है और दिल के रोगों का खतरा बढ़ाता है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का मुख्य कारण है हमारा खानपान और अनहेल्दी लाइफस्टाइल। इसके अलावा जेनेटिक कारण भी हो सकता है।

इन चीजों का करें सेवन

दालें और बीन्स की मदद से आप शरीर में एलडीएल यानी बुरे कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल कर सकते हैं। इनमें फाइबर, प्रोटीन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। सूखे मेवों को डाइट में शामिल करने से आपके शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहेगा।इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और फाइबर के साथ साथ शरीर के लिए जरूरी मिनरल्स भी मौजूद होते हैं।

संतरा, नींबू, अनानास मौसमी, अनार जैसे खट्टे फलों में ढेर सारा पैक्टिन पाया जाता है, जो एक तरह का डायटरी फाइबर है, इसकी मदद से बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल किया जा सकता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर ओट्स को अपनी डाइट में शामिल करें, इससे आपका कोलेस्ट्रोल कंट्रोल रहेगा। बता दें कि अगर आप आइसक्रीम खाने के शौकीन हैं तो संभल जाएं, क्योंकि आइसक्रीम खाने से शरीर को 41 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल मिल जाता है, जो कि दिल की सेहत के लिए हानिकारक है।

40 की उम्र के बाद फिट एंड हेल्दी रहने के लिए जरूर करवाएं ये टेस्ट

घर की जिम्मेदारियों में उलझ कर महिलाएं अपनी सेहत का ख्याल नहीं रख पाती। खास तौर पर जो महिलाएं 40 के पार की होती हैं।

पुरुष हो या स्त्री सभी को अपने सेहत का ख्याल रखना चाहिए। पर देखा जाता है कि घर की जिम्मेदारियों में उलझ कर महिलाएं अपनी सेहत का ख्याल नहीं रख पाती। खास तौर पर जो महिलाएं 40 के पार की होती हैं, वो अपनी सेहत को ले कर काफी लापरवाह होती हैं। जबकि इसी दौरान जरूरी होता है कि आप अपने सेहत को ले कर ज्यादा सजग रहें। क्योंकि इस दौरान स्वास्थ्य की समस्याओं की संभावनाएं और ज्यादा बढ़ जाती हैं। स्वास्थ्य के बारे में पता लगाने के लिए आपको समय रहते कुछ टेस्ट करवा लेनी चाहिए। ये टेस्ट आपके शरीर को स्वस्थ और हेल्दी रखने में मदद करती हैं और यदि किसी प्रकार की कोई समस्या होती है तो उसकी जानकारी भी दे देती है।

बोन मिनरल डेंसिटी टेस्ट

40 के बाद महिलाओं को ये टेस्ट कराते ही रहना चाहिए क्योंकि ये बीमारी हार्मोन एस्ट्रोजेन के घटते स्तर के कारण होती है। हड्डियों के सुरक्षा में हार्मोन एस्ट्रोजेन की भूमिका अहम होती है। इसलिए इस टेस्ट को कराते रहना जरूरी है।

ब्लड प्रेशर

स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि समय समय पर आप बल्ड प्रेशर नापते रहें। ब्लड प्रेशर संबंधी परेशानी उम्र के किसी पड़ाव पर हो सकती है। सही डाइट, एक्सरसाइज और मेडिकेशन की मदद से आप अपने बल्ड प्रेशर को नियंत्रित रख सकती हैं।

थायरायड टेस्ट

आजकल महिलाओं में थायरायड की शिकायत तेज हुई है। इसके कारण उनमें वजन का बढ़ना या घटना, बालों का झड़ना, नाखून के टूटने की शिकायत होती है। इसका कारण थायरायड है। यह ग्रंथि हार्मोन टी 3, टी 4 और टीएसएच को गुप्त करता है और शरीर के चयापचय को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार होता है। इसलिए हर 5 सालों में आपको ये टेस्ट कराते रहना चाहिए।

क्या है पोस्ट वेडिंग डिप्रेशन, जानें इसके लक्षण और डिप्रेशन से निकलने के तरीके

28 साल की पढ़ीलिखी सीमा एक शादीशुदा महिला है। उस की शादी को करीब 6 महीने हुए हैं। लेकिन अकसर बातों ही बातों में वह कह देती है, "मैं अपने घर से भाग जाना चाहती हू, मुझे यहां नहीं रहना है। ऐसा लगता है, जैसे किसी कैद में हूं। यहां से निकल जाना चाहती हूं। ये लोग मुझे नौकरी नहीं करने दे रहे हैं। हर वक्त सिर्फ घर का काम करकर मैं थक गई हूं। कुछ समझ नहीं आ रहा मैं क्या करूं, कहते हुए वह रोने लगी। उस ने खानापीना कम कर दिया था। उस की हैल्थ, उस का शरीर कमजोर हो गया था, जिसे देख कर अंदाजा लगाया जा सकता था कि वह डिप्रैशन का शिकार हो रही थी। अकसर भारतीय महिलाएं शादी के बाद इस तनावपूर्ण स्थिती का सामना करती हैं। इसे पोस्ट वैडिंग डिप्रैशन कहते हैं।

क्या है यह- पोस्ट वैडिंग डिप्रैशन शादी के बाद डिप्रैशन या तनाव की भावना है। पोस्ट वैडिंग डिप्रैशन से गुजरने वाले लोग अकसर इस के बारे में नहीं जानते। डिप्रैशन पति या पत्नी किसी को भी हो सकता है।

जो लोग शादी के बाद डिप्रैशन का शिकार हो जाते हैं, उन के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी इस का बुरा असर पड़ता है।

शादी किसी भी व्यक्ति के जीवन का सब से रोमांचक क्षण होता है, जो जिंदगी को पूरी तरह बदल देता है। शादी करने के बाद कई तरह की बंदिशें और उस के अस्तित्व की लड़ाई महिलाओं को डिप्रैशन- का शिकार बना देती है। इस से उन की इमोशनल और मैंटल हैल्थ पर बुरा असर पड़ता है।

कहीं तकिया तो नहीं है बीमारी का कारण ?

आप में से कुछ लोगों को तब तक नींद नहीं आती होगी जब तक आपको तकिया न मिले। क्या आपको तकिया लेने का जितना शौक है उतना ही उसके रखरखाव का भी है। अगर नहीं, तो इस वजह से आपका यह शौक आपको धीरे-धीरे बीमार कर देगा।

पूरे दिन की भागदौड़ के बाद आपको सुकून की नींद की आवश्यकता तो होगी ही। ऐसे में आरामदायक और मुलायम तकिया आपके लिए सोने में सोने पर सुहागे से कम नहीं होता। हम आपको बता देना चाहते हैं कि आपकी तकिये का सही रखरखाव न होने के कारण यह बीमारी का जरिया भी बन जाता है।

बैक्टीरियल संक्रमण का खतरा

आपको भले ही आपके पुराने तकिये से लगाव हो और इसके बिना आपको नींद नहीं आती हो पर क्या आप ये बात जानते हैं कि आपको चैन और सुकून की नींद देने वाला ये तकिया बैक्टीरिया का घर भी बन जाता है। आपके पुराने तकिये में काफी बैक्टीरिया और धूल हो जाती है। घर के अंदर आने वाली धूल-मिट्टी तकिये पर जम जाती है।

अगर आपके घर में कोई पालतू जानवर है तो उनके जरिये भी आपके तकिये पर बैक्टीरिया आ जाते हैं। ये बैक्टीरियाज आपकी सांस के जरिये आपके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और अस्थमा जैसी श्वसन संबंधी बीमारी का कारण बनते हैं। इसके अलावा इनके कारण आपको एलर्जी भी हो सकती है।

दर्द का कारण

पुराने तकिये का अधिक समय तक प्रयोग करने से गर्दन और पीठ में दर्द हो सकता है। चूंकि हमें सोते वक्त थोड़े सहारे की जरूरत होती है और अगर तकिये से सही तरीके से सहारा न मिले तो रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ता है और इसके कारण गर्दन या कमर में भी दर्द होने लगता है।

एक्सपर्ट से जानें स्किन एलर्जी से बचने के उपाय

मानसून की बारिश सभी को पसंद होता है, लेकिन लगातार बारिश के चलते हवा में ह्यूमिडिटी की मात्रा बढ़ने से कपडे, घरों और आसपास में नमी की मात्रा बढ़ जाती है। इससे कई प्रकार की त्वचा सम्बन्धी एलर्जी होने का खतरा रहता हैं। इस मौसम में स्किन का अधिक ख्याल रखना काफी जरूरी हैं।

इस बारें में मुंबई की द एस्थेटिक क्लीनिक की कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजिस्ट, कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजिस्ट और डर्मेटो सर्जन, डॉ. रिंकी कपूर कहती है कि हवा में ह्यूमिडिटी होने की वजह से स्किन इन्फेक्शन्स और कई अन्य तरह की प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। स्किन पर होने वाली इन समस्याओं को समय रहते ठीक करना जरुरी है, नहीं तो ये बड़ी बीमारी का रूप ले सकती हैं।

क्या होती है वजह

बारिश का पानी हवा में प्रदूषकों जैसे धूल के कण, रासायनिक धुएं आदि के साथ मिल जाता है, जिससे त्वचा की समस्याएं और खुजली होती है।

बारिश से फफूँदी भी बढ़ती है, और उस समय कीड़ों का प्रजनन होता है, जिससे त्वचा की समस्याएँ बढ़ जाती हैं। हवा में पराग और पालतू जानवरों की रोयें भी त्वचा की समस्याओं को बढ़ाती है।

मानसून में अधिक आर्द्रता की वजह से त्वचा चिपचिपी होती है, जिसके कारण त्वचा में खुजली होती हैं।

नमी युक्त मौसम में त्वचा की एलर्जी का समय रहते इलाज नही किया जाए तो समस्या बढ सकती हैं। वैसे तो एलर्जी कई प्रकार के होते है, लेकिन बारिश के कुछ ख़ास एलर्जी निम्न है।

फंगल इन्फेक्शन

मानसून में फंगल संक्रमण का खतरा अधिक रहता हैं, जिसमें त्वचा पर क्रेक्स, खुजली, त्वचा का लाल होना आदि होता हैं, क्योंकि इस मौसम में अधिक पसीना आता है।

करती हैं डेस्क जॉब तो जरूर करें ये एक्सरसाइज

डेस्क जॉब आजकल की जिंदगी का अहम हिस्सा बन गई है, जिस वजह से बहुत सारी महिलाएं पीठ दर्द, गरदन का दर्द, फ्रोजन शोल्डर जैसी कई समस्याओं से ग्रस्त हो जाती हैं।

अगर आप भी डैस्क जॉब में हैं, तो हम आप को कुछ आसान व्यायाम बता रहे हैं, जो आप के शरीर को अधिक समय तक डेस्क जॉब करने से उत्पन्न तकलीफों से छुटकारा दिला सकते हैं:

गर्दन के व्यायाम

- अपने दोनों हाथ सिर के पीछे रखें। हाथ के दबाव से रोकते हुए अपने सिर को पीछे की तरफ ले जाने का प्रयास करें। कुछ मिनट तक इसी मुद्रा में रहें। थोड़ी देर तक इस प्रक्रिया को जारी रखें।

- डेस्क के सामने कई घंटों तक बैठे रहने के बाद कुछ देर अपने सिर को बाएं, दाएं, ऊपर और नीचे की दिशा में घुमाएं और फिर दोनों तरफ झुकाएं। इस व्यायाम को कुछ देर तक दोहराती रहें।

कंधों के व्यायाम

- अपने सिर के पीछे एक पेंसिल या पेन रखें तथा उसे अपने स्थान पर संतुलित बनाए रखने के लिए कंधों का इस्तेमाल करें।

- अपनी बांहों को ऊपर की तरफ फैलाएं और फिर कुछ सेकंड उसी अवस्था में रखें। इस प्रक्रिया को दोहराती रहें।

- अपने दोनों हाथों को कंधों पर दोनों तरफ रखते हुए कंधों को घड़ी की सूई की दिशा और विपरीत दिशा में बारीबारी से घुमाएं।

शरीर को सीधी मुद्रा में रखें

- अपनी कुरसी को ऐडजस्ट करते हुए उसे इतनी ऊंचाई तक रखें जहां से आप आरामदेह स्थिति में सीधे तरीके से बैठ सकें तथा आप की कंप्यूटर स्क्रीन आप की आंखों के समानांतर रहे।

प्लेटलेट्स काउंट हो गया है कम, तो बढ़ाने के लिए खाएं ये चीजें

बारिश का मौसम काफी सुहाना होता है। यह गर्मी से राहत दिलाता है, लेकिन कई बीमारियों को अपने साथ लेकर आता है। इस मौसम में लोग जल्दी डेंगू की चपेट में आ जाते हैं। इसमें शुरुआती लक्षण वायरल बुखार जैसे होते हैं। डेंगू के मरीज की प्लेटलेट्स काउंट तेजी से डाउन होते हैं। जिससे बहुत कमजोरी महसूस होती है। आप प्लेटलेट्स काउंट्स बढ़ाने के लिए डाइट में कुछ चीजों को शामिल कर सकते हैं।

प्रोटीन युक्त चीजें

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रोटीन काफी जरूरी है। प्लेटलेट काउंट बढ़ाने के लिए चिकन, मछली और बीन्स जैसे प्रोटीन युक्त चीजों को डाइट में शामिल करें।

हाइड्रेटेड रहें

शरीर को हाइड्रेटेड रखना काफी जरूरी है। इससे डेंगू के लक्षण को कम किया जा सकता है। इसके लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

आंवला

आंवला प्लेटलेट्स बढ़ाने में काफी मददगार साबित हो सकता है। इसे खाने से इम्युनिटी बूस्ट होती है। आंवला को डाइट में कई तरीकों से शामिल कर सकते हैं। इसके लिए आप आंवला का मुरब्बा, जूस या आंवला पाउडर का सेवन कर सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

प्लेटलेट्स काउंट बढ़ाने में हरी पत्तेदार सब्जियां बहुत ही कारगर साबित होती हैं, इसके लिए पालक, केल या अन्य पत्तेदार सब्जियां खा सकती हैं। इन सब्जियों में फोलेट और विटामिन के जैसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं।

गिलोय

प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए गिलोय काफी फायदेमंद है। बाजार में गिलोय के टेबलेट्स भी उपलब्ध हैं। इसके सेवन से शरीर में प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ेंगे।

पपीते के पत्ते का अर्क

स्टडीज के अनुसार, पपीते के पत्ते का अर्क प्लेटलेट्स काउंट बढ़ाने में मदद करते हैं। आप इन पत्तों का जूस पी सकते हैं। इसमें मौजूद एंजाइम शरीर में जाकर प्लेटलेट काउंट बढ़ाते हैं।

पपीते के पत्तों का जूस बनाने के लिए सबसे पहले पत्तों को धोएं, फिर इसे मिक्सी में पीस लें। इसके बाद छानकर रस को अलग कर लें।

भीतरी गतिविधियों से हम ईश्वर भी बन सकते हैं

शास्त्रों में कहा गया है कि एक मनुष्य के शरीर में छह अलग-अलग लोग रह सकते हैं। या यूं कहें कि रहते ही हैं। हमारी जो वृत्ति सक्रिय होती है, वो रूप हमारे भीतर जाग जाता है। और उस हिसाब से हम आचरण करने लगते हैं।

ये छह लोग हैं- पहला पशु, दूसरा राक्षस, तीसरा संत, चौथा देवता, पांचवा ईश्वर, और छठा, वह स्वयं मनुष्य। अब ये हमारे हाथ में है कि हम इनमें से किस रूप को जागृत करें और अपना जीवन किस दिशा में ले जाएं और किस रूप को गौण बना रहने दें। इसका प्रमाण गोस्वामी तुलसीदास जी ने दिया है।

वह लिखते हैं कि श्रीराम ने भरत से कहा, 'पर द्रोही पर दार रत पर धन पर अपबाद। ते नर पांवर पापमय देह धरें मनुजाद।' 'जो दूसरों से द्रोह करते हैं और पराई स्त्री, पराए धन तथा पराई निंदा में आसक्त रहते हैं, वे पापमय मनुष्य नर शरीर धारण किए हुए राक्षस ही हैं।' तो तुलसीदास जी ने बताया कि हमारे ही भीतर एक राक्षस छुपा हुआ है। और वो इस तरह की गतिविधियों में जाग जाता है।

अब यह हमें तय करना है कि हम भीतर से क्या गतिविधि कर रहे हैं। बाहर से तो अभिनय करके छुपा लेते हैं, पर भीतर हम जो भी करेंगे, उससे हम नर, पशु, राक्षस, देवता या ईश्वर तक बन सकते हैं।

रोड पर अगर कोई चोटिल पशु दिखे तो उसे अनदेखा ना करें

नित ही कई पशु सड़क दुर्घटना में ज़ख्मी हो जाते हैं। लेकिन उनकी मदद और इलाज करने वाला कोई नहीं होता। इन मूक प्राणियों की सुरक्षा की जिम्मेदारी हर व्यक्ति ही है। अगर आप किसी ज़ख्मी पशु को देखते हैं, आपकी गाड़ी से टकराकर चोटिल हो जाते हैं या कोई उनके साथ दुर्व्यवहार करता है, तो नज़रअंदाज़ नहीं करें, उनकी मदद करें।

शिकायत दर्ज कराएं

आप किसी भी नज़दीकी पुलिस स्टेशन में जाकर घटना की रिपोर्ट दर्ज करा सकते हैं। पशु क्रूरता निवारण अधिनियम, 1960 के तहत कार्रवाई करना पुलिस की ज़िम्मेदारी है।

हेल्पलाइन पर कॉल करें

पशु क्रूरता से संबंधित शिकायत करने के लिए भारतीय पशु कल्याण बोर्ड (एडब्ल्यूबीआई) की हेल्पलाइन 1962 पर कॉल कर सकते हैं।

सबूत ज़रूर साथ रखें

अगर संभव हो तो घटना का वीडियो या फोटो लें, जो आपकी शिकायत को मज़बूती दे सकता है।

आपकी गाड़ी से पशु टकरा जाए तब...

अगर सड़क पर कोई पशु आपकी गाड़ी से टकरा जाता है और उसे चोट लग जाती है तो घटनास्थल से भागे नहीं। ऐसा करना गैरक़ानूनी है और इसके लिए सज़ा भी हो सकती है। गाड़ी को सुरक्षित जगह पर रोकें। देखें कि पशु की स्थिति कैसी है, वह कितना घायल है। अगर संभव हो तो पशु को सड़क से हटाकर सुरक्षित स्थान पर ले जाएं। ध्यान रखें कि चोटिल पशु डर और दर्द में हो सकता है, इसलिए सावधानी बरतें। नज़दीकी वेटरनरी क्लिनिक से संपर्क करें। आप पशु कल्याण हेल्पलाइन पर कॉल करके भी मदद मांग सकते हैं। अगर पशु गंभीर रूप से घायल हो गया है या उसकी मौत हो गई है, तो पुलिस को सूचित करना ज़रूरी है।

गर ज़ख्मी पशु मिले तब...

अगर आपको सड़क पर कोई ज़ख्मी पशु मिलता है, तो सबसे पहले उसकी स्थिति का आकलन करें। क्या वह चल पा रहा है? क्या उसका ख़ून बह रहा है? पशु की स्थिति गंभीर है, तो उसे चिकित्सक के पास ले जाएं। अगर आप ख़ुद नहीं ले जा सकते, तो पशु एम्बुलेंस सेवा को बुलाएं। यहां भी पशु कल्याण संगठन आपकी मदद कर सकते हैं। अगर आप पशु को क्लिनिक तक पहुंचाने से पहले कुछ कर सकते हैं, तो उसे प्राथमिक उपचार दें, जैसे- ख़ून बहने पर पट्टी बांधें या उसे सुरक्षित स्थान पर रखें। पशु की हालत स्थिर है, तो उसे पानी पिलाएं और अगर संभव हो, तो कुछ खिला भी दें।

अब और नहीं !: कोलकाता में जो हुआ, उसका अपराधी आख़िर कौन है ?

शर्मनाक आंकड़े

वर्ष 2022 में महिलाओं के ख़िलाफ़ अपराध के कुल 4,45,256 मामले दर्ज किए गए...

...ये 2021 की तुलना में 4% अधिक थे। इनमें दुष्कर्म के 31,516 मामले थे। (आंकड़े : नेशनल क्राइम रिकॉर्ड्स ब्यूरो की रिपोर्ट के अनुसार।)

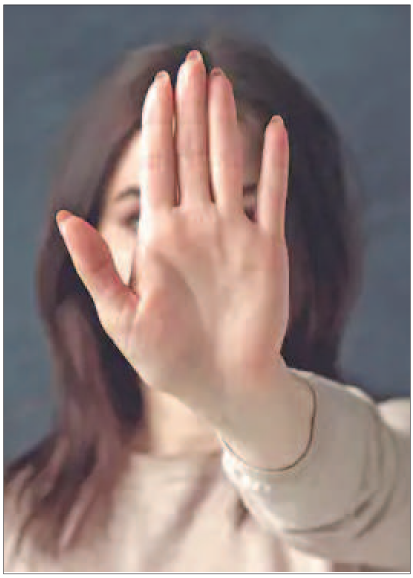
हाल ही में कोलकाता के आरजी कर मेडिकल कॉलेज में एक महिला डॉक्टर के साथ जो हुआ, उसमें पाशविकता की भी सारी हदें पार हो गईं। अपराध इतना वीभत्स है कि उसके बारे में पढ़-सुनकर ही मन में एक अघोषित डर ने घर कर लिया है। यह इस तरह की कोई पहली घटना नहीं है, किंतु लाखों आक्रोशित और आहत मन कह रहे हैं कि अब बस, अब और नहीं!

लेकिन, ऐसे जघन्य अपराध सिर्फ़ चाह लेने से नहीं रुकने वाले। हमें पहले कारणों की पड़ताल करनी होगी और फिर ठोस उपाय लागू करने होंगे। इसके लिए सरकार, प्रशासन, न्यायपालिका के साथ-साथ समाज के हर वर्ग को अपनी ज़िम्मेदारी निभानी होगी।

देर है तो अंधेर है

जब कभी इस प्रकार की घटनाएं सामने आती हैं तो सरकार की तरफ़ से कुछ कार्रवाई होती है, कुछ नियम भी बनते हैं। उनमें से कुछ आधे-अधूरे लागू भी होते हैं, पर अधिकतर काग़ज़ों में ही बंद रह जाते हैं। और अंततः पीड़िता को न्याय नहीं मिल पाता। यदि कुछ न्याय मिलता भी है तो बहुत देर हो जाती है और उसका महत्व भी नहीं रह जाता। यह कोताही एक अहम कारण है कि इस प्रकार की घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। त्वरित कड़ी कार्रवाई से ही आपराधिक मानसिकता के लोगों में किंचित भय व्याप्त होगा।

इसके अलावा, वर्तमान में जो भी क़दम इस समस्या के लिए उठाए जा रहे हैं, जैसे- पीड़िता या उसके परिवार को आर्थिक मदद, विधिक कार्यवाही तेज़ करवाने की कोशिशें, आश्रय घर, वन



स्टॉप सेंटर आदि खोलना ये सब वे क़दम हैं जो त्रासदी हो जाने पर इलाज की तरह हैं। ये निश्चित रूप से बेहद ज़रूरी हैं, पर इनसे समस्या की जड़ों पर प्रहार नहीं होता।

जड़ें समाज में ही हैं

स्त्रियों के ख़िलाफ़ अपराधों का मुख्य कारण है महिला को केवल उपभोग की वस्तु समझ लेना। समाज में इस मानसिकता की जड़ें बहुत गहरी हैं। जब तक ये जड़ें नहीं काटी जातीं, तब तक कितने भी प्रयास कर लिए जाएं, बदलाव आंशिक ही होगा। इसके लिए परवरिश में सुधार करने और लड़के-लड़की दोनों के साथ बराबर व्यवहार करने तथा लड़कों को भी उनकी सीमाओं का एहसास कराने की ज़रूरत है।

बालिकाओं को जागरूक करना, उन्हें हौसला और साहस देना भी अहम क़दम होगा। साथ ही बालकों में भी ज़िम्मेदारी का भाव भरना होगा। इसके लिए फोगसी (प्रसूति और स्त्री रोग चिकित्सकों का राष्ट्रीय संगठन- द्वारा कुछ वर्षों से 'धीरा' नामक एक अभियान चलाया जा रहा है। 'धीरा' शब्द में धीरज के साथ शक्ति, साहस, दृढ़ता और गंभीरता जैसे गुण समाहित हैं। यह अभियान बड़ी क्लास के स्कूली बच्चों (किशोर-किशोरियों) के लिए तैयार किया गया है। इसमें किशोरियों को इस प्रकार की घटनाओं में पुरज़ोर प्रतिकार करने की हिम्मत दी जाती है। किशोरों को भी स्त्रियों पर होते अत्याचार को देखकर मूकदर्शक नहीं बने रहकर, आगे बढ़कर प्रतिरोध करने की शिक्षा और तत्संबंधी प्रशिक्षण दिया जाता है।

दरअसल, इस उम्र में बच्चे का मस्तिष्क बहुत तेज़ी से विकसित हो रहा होता है, अतः वह जो कुछ भी सुनता, देखता, पढ़ता या फिर करता है, वही उसका भविष्य निर्धारित करता है, उसका व्यक्तित्व बनाता है।

परवरिश का प्रभाव

प्रेम ठक्कर 'दिकुप्रेमी' कहते हैं कि हर बच्चे को सही संस्कार दें और उसके सिर्फ़ शरीर ही नहीं, मन को भी पोषण दें। उसे अन्याय, अपराध और चुनौतियों का सामना करने के लिए पुष्ट करें।

ज़िम्मेदार नागरिक : बेटी के साथ-साथ बेटों को भी शिक्षा दें कि कहीं पर भी कोई भी अनुचित घटना हो रही है तो देखकर चुपचाप ना निकलें, ना ही मूकदर्शक बने खड़े रहें, बल्कि थोड़ा दिमाग़ लगाएं। अगर समय है तो पुलिस को फोन करें, और समय नहीं है तो यह याद रखें कि जो कोई अनुचित कर रहा है वह भी डरा हुआ होता है। अपराधी का आत्मबल भी कम होता है। आपका चीख़ना या पुकार कर लोगों को मदद के लिए बुलाना उसे आपकी हिम्मत का अहसास करा देगा। यह समझ देने के साथ ही ज़रूरी है कि बालिका विद्यालयों में आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया जाए।

साथ का भरोसा : 'अगर तुमसे ग़लती हुई तो तुम्हें स्वीकार करना होगा, लेकिन अगर तुम्हारी ग़लती नहीं है तो घबराने की कोई बात नहीं है।' हर मां-बाप के लिए बच्चों तक यह विचार स्पष्ट रूप से पहुंचाना बहुत ज़रूरी है।

कहीं आपको भी तो नहीं है विटामिन्स की कमी

विटामिंस वो आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हैं जो हमारे शरीर की सेहत और उसकी कार्यक्षमता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन विटामिंस की कमी से स्वास्थ्य से जुड़ी विभिन्न समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो पहली नज़र में सामान्य लग सकती हैं। यही छोटी समस्याएं शरीर को नुक़सान पहुंचा सकती हैं।

विटामिन-ए- रतौंधी (नाइट ब्लाइंडनेस), त्वचा शुष्क होना, प्रतिरक्षा तंत्र प्रभावित होना और संक्रमण का जोखिम बढ़ना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

इसके स्रोत... उन खाद्यों का सेवन करें जिनमें बीटा-कैरोटिन मौजूद हो, ये शरीर में जाकर विटामिन-ए में बदलता है। रोज़ मध्यम आकार की शकरकंदी का सेवन करें। इसके अलावा, 1 कप पकी हुई गाजर और 1 कप गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्ज़ियां (पालक, मेथी, पत्तागोभी आदि की सब्ज़ी) को आहार में शामिल करें।

विटामिन-डी

बच्चों में सूखा रोग और वयस्कों में ऑस्टियोमलेशिया (हड्डियों का नरम पड़ना) की शिकायत हो सकती है। प्रतिरक्षा तंत्र भी कमज़ोर होता है, जिसके कारण संक्रमण का जोखिम बढ़ता है। इसके स्रोत... धूप विटामिन-डी का प्राथमिक स्रोत है। रोज़ सुबह 10-15 मिनट धूप में बैठें। आहार में फैटी फिश जैसे 80 ग्राम सालमन और फोर्टिफाइड दुग्ध उत्पाद जैसे 1 कप दूध का सेवन करें।

विटामिन-के

त्वचा के छिलने, कटने, मसूढ़ों से ख़ून आने और घावों से अधिक मात्रा में रक्तस्राव जैसी परेशानियां बढ़ जाती हैं। ज़ख्म जल्दी नहीं भरते। इसके स्रोत... हरी पत्तेदार सब्ज़ियां, पत्तागोभी, कीवी, ब्लूबेरी, गाजर आदि।

विटामिन-सी

इसकी कमी से स्कर्वी होने की आशंका बढ़ जाती है जिसमें थकान, मसूढ़ों से जुड़ी समस्याएं और कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य है। इसके स्रोत... खट्टे रसीले फल, जैसे- संतरा (1 मध्यम आकार का), स्ट्रॉबेरीज़ (1 कप) और हल्की पकी हुई शिमला मिर्च का सेवन करें।

बी-कॉम्प्लैक्स विटामिन...

इसमें आठ अलग-अलग प्रकार के विटामिन शामिल हैं, जिनमें प्रत्येक विटामिन की सेहत बनाए रखने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका है। ये मिलकर मेटाबॉलिज़्म और तंत्रिका तंत्र को सहारा देते हैं और लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण में भी योगदान देते हैं।

विटामिन-बी1... बेरीबेरी रोग हो सकता है, जिसमें थकान, तंत्रिकाओं के नष्ट होने और मांसपेशियों में कमज़ोरी जैसे संकेत होते हैं। स्रोत... साबुत अनाज (1 कप पका हुआ) और दालें (1 कप पकी हुई) रोज़ लें।

विटामिन-बी2... राइबोफ्लेविन की कमी से मुंह के कोनों में दरारें, जीभ पर सूजन और कुछ अन्य त्वचा संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। स्रोत... दुग्ध उत्पाद (1 कप) और हरी पत्तेदार सब्ज़ियां (1 कप पकी हुई) रोज़ लें।

विटामिन-बी3... इसकी कमी से पेलाग्रा रोग का होना आम है, जिसमें थकान, सूजन और डायरिया शामिल हैं।

स्रोत... मीट (जैसे- चिकन ब्रेस्ट), फिश (जैसे- सालमन) और साबुत अनाज (1 कप पका हुआ) लें।

विटामिन-बी5... थकान, सिरदर्द और मतली आने की शिकायत हो सकती है।

स्रोत... चिकन ब्रेस्ट और 1 कप पका हुआ साबुत अनाज लें।

विटामिन-बी6... थकान, मांसपेशियों में कमज़ोरी के साथ प्रतिरक्षा तंत्र भी प्रभावित हो सकता है।

स्रोत... चिकन ब्रेस्ट, फिश (जैसे- सालमन) व पके हुए साबुन अनाज लें। बायोटिन... त्वचा की समस्याएं, बालों का झड़ना और तंत्रिकाओं को नुक़सान हो सकता है।

हमें क्या सृजित करना है, यह समुद्र मंथन के प्रतीकों से सीखें

कम्बोडिया के अंकोरवाट मंदिर की दीवार पर उकेरी समुद्र मंथन की भव्य छवि। हालांकि इसका कुछ हिस्सा क्षतिग्रस्त हो गया है।

क्षीरसागर के मंथन का वर्णन दक्षिण-पूर्वी एशिया के प्राचीन मंदिरों का महत्वपूर्ण भाग है। इससे स्पष्ट है कि तीसरी और तेरहवीं सदियों के बीच हिंदू धर्म से जुड़े विचार वहां तक फैले थे। समुद्र मंथन की कथा राजत्व और नेतृत्व से भी जुड़ी है, क्योंकि विष्णु ने सदा आपस में लड़ने वाले देवताओं और असुरों को मिलकर क्षीरसागर का मंथन करने के लिए मनाया था, ताकि उसमें से वह निधि या खजाना बाहर आ सके, जिससे जीवन सुखदायक बन जाता है। पारंपरिक कथा के अनुसार समुद्र से चौदह भव्य रत्न उभरकर आए। विविध पुराणों के अनुसार इन रत्नों की सूची अलग-अलग है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि ये आख्यान पहले राज्याभिलेखों में दोहराया जाता था और आज वह विवाह समारोहों में दोहराया जाता है। यह इसलिए कि राज्याभिषेक और विवाह समारोह जैसे सुअवसरों के बाद जीवन में मंथन और उस मंथन से जीवन को उत्कृष्ट बनाने वाली वस्तुओं के उभरने की संभावना बढ़ जाती है। जैन परंपरा के अनुसार जो महिलाएं महान पुरुषों को जन्म देने जा रही होती हैं, वे इन शुभ प्रतीकों को सपनों में देखती हैं। तो ये चौदह रत्न कौन-से हैं? इन रत्नों की कोई मानकीकृत सूची नहीं है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्हें चार सिद्धांतों के तहत वर्गीकृत किया जा सकता हैः धर्म (उत्तरदायित्व), अर्थ (सफलता), काम (सुख) और मोक्ष (मुक्ति) के सिद्धांत। हिंदू शास्त्रों के अनुसार मानवीय अस्तित्व को इन्हीं सिद्धांतों से आधार और वैधता मिलती है।

गज, अश्व और धनुष उत्तरदायित्व के प्रतीक हैं। वे राजत्व के साथ जुड़े हैं। राजा गज पर सवार होकर अपना प्रभुत्व दिखाता है। इसलिए वह गजपति है। जब वह रथों और अश्वों पर सवार होता है, तब वह अश्वपति कहलाता है। वह हाथ में धनुष धारण करता है। धनुष संतुलन का प्रतीक है। कुछ सूचियों के अनुसार क्षीरसागर से एक छतरी और एक पादपीठ (चौकी) भी उभरे थे। इस कारण राजा अपनी छतरी के नीचे सभी को शरण देने वाला छत्रपति भी बन जाता है। धर्म राजाओं को दी गई सत्ता से संबंधित है। यह इसलिए कि ये माना जाता है कि उनमें उनकी प्रजा को शरण देने के लिए शक्ति, गंभीरता और क्षमता होगी। जब हम दूसरों की देखभाल करते हैं, तब उसे धर्म के प्रति जीवन जीना कहते हैं।

संपत्ति, समृद्धि और सफलता अर्थ के प्रतीक हैं। पारिजात या कल्पतरु नामक वृक्ष, वनस्पतियों से मिली संपत्ति के प्रतीक हैं। कामधेनु नामक गाय प्राणियों से मिली संपत्ति की प्रतीक है। चिंतामणि नामक मणि और लक्ष्मी देवी दोनों खनिजों से मिली संपत्ति के प्रतीक हैं। मणियों से सुसज्जित और कमल के फूल से उभरी लक्ष्मी देवी वैभव तथा महिमा की प्रतीक हैं। और काम अर्थात सुख के प्रतीक क्या हैं? सुंदरता से सुख प्राप्त होता है। इसलिए, रम्भा नामक सुंदर अप्सरा और चंद्रदेव या सोमदेव नामक सुंदर पुरुष काम के मूर्त रूप हैं। सुख का अनुभव करने के लिए स्वस्थ होना अनिवार्य है। इसलिए कुछ लोग मानते हैं कि स्वास्थ्य के देवता धन्वन्तरि भी कामदेव से जुड़े हैं। कुछ अन्य सूचियों के अनुसार निद्रादेवी भी समुद्र मंथन से उभरीं। यह इसलिए कि चैन की नींद सोना भी सुखदायक होता है। रह जाता है मोक्ष। हलाहल और अमृत नामक द्रव्य मोक्ष के प्रतीक हैं। हलाहल यानी विष हमें याद दिलाता है कि हमारी मृत्यु निश्चित है। इसलिए वह हमें विचार करने के लिए प्रोत्साहित करता है कि हम अगली पीढ़ी को सभी कार्य सौंपकर, तटस्थ बनकर निवृत्त कैसे हो सकते हैं। अमृत से मिले आत्मज्ञान से हम मृत्यु के भय के पार जाकर हमारी अमर आत्मा के बारे में जान जाते हैं। फलस्वरूप, हम अपनी इच्छाओं के पार जाकर दूसरों की इच्छाएं पूरी करने में जुट जाते हैं। यह इसलिए कि जब हम मृत्यु, निवृत्ति और भूले जाने से भयभीत नहीं रहते, तब हम हमारी संपत्ति और प्रतिष्ठा से चिपके हुए न रहकर उदार बनना सीख जाते हैं।

इस प्रकार, ये चौदह प्रतीक न केवल राजाओं और उद्यमियों को दिशा दिखाते आए हैं, बल्कि दम्पतियों को भी याद दिलाते आए हैं कि उन्हें अपनी गृहस्थी में क्या सृजित करना है।

सिस्सू हिल स्टेशन जहां बारिश में भी साफ रहता है मौसम

हिमाचल में मनाली से करीब 40 किमी दूर सिस्सू एक ऐसा हिल स्टेशन और पर्यटक स्थल है, जो आजकल काफी प्रसिद्ध होने लगा है। जब अटल टनल नहीं बनी थी, तो मनाली से सिस्सू का रास्ता रोहतांग पास से होकर जाता था, जो साल में 6 महीने बंद रहता था। लेकिन जब से टनल बनी है, तब से सिस्सू जाना आसान हो गया है और यहां पूरे साल भर जाया जा सकता है। सिस्सू की समुद्र तल से ऊंचाई लगभग 3,000 मीटर है, जो मनाली से भी काफी ज्यादा है। इस वजह से यहां सालभर ठंडा मौसम रहता है और सर्दियों में खूब बर्फ पड़ती है। कई बार तो इतनी बर्फ पड़ जाती है कि टनल होने के बावजूद भी सिस्सू जाने का रास्ता बंद हो जाता है।

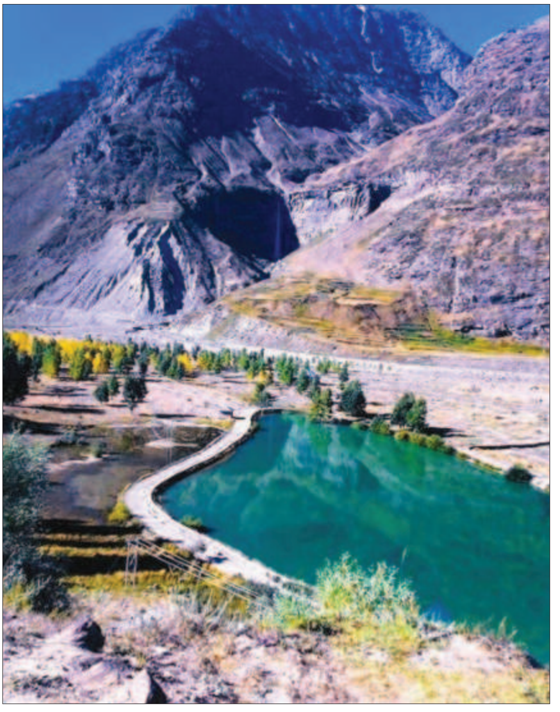
सिस्सू लाहौल-स्पीति जिले के लाहौल क्षेत्र में आता है। यहां से चंद्रा नदी बहती है, जो इसकी खूबसूरती में चार चांद लगा देती है। यहां ऊंचे-ऊंचे पहाड़, उन पर लटके विशाल ग्लेशियर, अनगिनत झरने और जंगल आपका मन मोह लेंगे। बाकी हिमालयी हिल स्टेशनों के मुकाबले यहां का मौसम साफ रहता है और बारिश उतनी नहीं होती, तो किसी भी मौसम में इन नजारों को आप जी-भरकर निहार सकते हैं।

सिस्सू एक छोटा-सा गांव है। यहां ग्रामीण चहल-पहल दिखाई देती है। गर्मियां आने पर जब बर्फ पिघल जाती है, तो लोग अपने खेतों में आलू, मटर, गोभी बो देते हैं और अगस्त-सितंबर तक इनकी कटाई होने लगती है। फलों में सेब, आड़ू, खुबानी आदि खूब होते हैं। आप इन खेतों में चहल-कदमी कर सकते हैं और ग्रामीण जनजीवन को देख-समझ सकते हैं।

सिस्सू हेलीपैड के पास एक मानवनिर्मित झील है, जिसे सिस्सू लेक कहते हैं। सर्दियों में यह झील जम जाती है और गर्मियों में आप इसमें बोटिंग का आनंद ले सकते हैं। यहीं से चंद्रा नदी पार करके सिस्सू वॉटरफॉल तक लगभग एक किमी का ट्रैक भी किया जा सकता है। यह काफी ऊंचा वॉटरफॉल है और काफी दूर से दिख जाता है। यहां जाने का ट्रैक खेतों के बीच से होकर गुजरता है। वॉटरफॉल के नजदीक पहुंचने पर वॉटरफॉल का आनंद तो लिया ही जाता है, साथ ही यहां से पूरी सिस्सू वैली, गांव, चंद्रा नदी और दूर तक के पहाड़ों का भी विहंगम दृश्य देखा जा सकता है।

राजा घेपन

सिस्सू के आराध्य देव राजा घेपन हैं। यहां राजा घेपन का मंदिर भी बना है। सिस्सू गांव के पीछे 5800 मीटर ऊंची एक



चोटी है, जिसका नाम घेपन पीक है। यह सिस्सू समेत पूरे लाहौल के आराध्य देवता हैं। यहीं से 10 किमी की कठिन पदयात्रा करके घेपन लेक तक भी जाया जा सकता है। स्थानीय लोग अगस्त-सितंबर में बड़े श्रद्धाभाव से घेपन लेक की यात्रा करते हैं। भादों बीस को यहां मेला लगता है और हजारों श्रद्धालु जाते हैं। लाहौल एक अत्यधिक दुर्गम और कठोर स्थान है। राजा घेपन यहां के रक्षक देवता हैं।

कैसे पहुंचें?

दिल्ली और चंडीगढ़ से मनाली के लिए अच्छी सड़क बनी है। नजदीकी हवाई अड्डा भुंतर है, जो मनाली से लगभग 50 किमी दूर है। आप पब्लिक ट्रांसपोर्ट से, टैक्सी से या अपने वाहन से आसानी से मनाली पहुंच सकते हैं। मनाली से सिस्सू 40 किमी दूर है।

कहां ठहरें?

सिस्सू में ठहरने के विकल्पों की कोई कमी नहीं है। यहां आपको होटल, होमस्टे और कैंप मिल जाएंगे। सिस्सू के आसपास के गांवों में भी ठहरा जा सकता है। बहुत सारे लोग मनाली में ठहरते हैं और दिन में सिस्सू घूमकर मनाली लौट जाते हैं।

गणेश जी का विसर्जन करते समय जरूर बोलें ये एक चीज

हर साल अनंत चतुर्दशी के दिन बप्पा का विसर्जन किया जाता है। इस बार अनंत चतुर्दशी 17 सितंबर को मनाई जाएगी।इस दिन गणपति की विधि-विधान से पूजा करने के बाद विसर्जन कर दिया जाता है।बप्पा की पूजा के साथ इस दिन भगवान विष्णु की पूजा का भी विधान है।इस दिन भगवान विष्णु के अनंत रूपों की पूजा की जाती है।भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी को अनंत चतुर्दशी का पर्व मनाया जाता है।और इसी दिन 10 दिवसीय गणेश महोत्सव का समापन होता है।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार इस दिन बप्पा को विदाई देने से पहले विधि-विधान से पूजा अर्चना और गणेश उपासना की जाती है।इस दिन गणेश जी को पूरे विधि-विधान के साथ विदा किया जाता है। मान्यता है कि इस दिन गणेश विसर्जन के समय मंत्र जाप करने से गणपति प्रसन्न होकर भक्तों पर कृपा बरसाते हैं और जीवन पर सुख-समृद्धि और खुशियों का आशीर्वाद देते हैं।आइए जानते हैं गणेश विसर्जन के शुभ मुहूर्त और मंत्र के बारे में।

गणेश विसर्जन के दौरान इस मंत्र का जाप करें-

ॐ यान्तु देवगणाः
सर्वे पूजामादाय
मामकीम।
इष्टकामसमृद्धयर्थं
पुनअर्पि
पुनरागमनाय च॥

टीनएजर्स और पैरेंट्स के बीच होने लगे कम्यूनिकेशन गैप

तो बड़े काम के साबित होंगे ये टिप्स

मुझे याद है जब मैं करीब 15 साल की थी। 10वीं क्लास की पढ़ाई का प्रैशर और अपनी मनमानी न कर पाने का गुस्सा अलग ही अनुभवों की लिस्ट सी बनाता चला गया और युवा होतेहोते इस का अंदाजा भी नहीं लगा।

उन में से एक था बातबात पर गुस्सा हो कर मम्मीपापा से बात करना छोड़ देना। मम्मी कहीं जाने से मना कर देतीं तो कभी पापा अपनी पसंदीदा ड्रैस के लिए पैसे देने से मना कर देते। रोती और गुस्सा होती और कईकई दिन तक मम्मीपापा से बात नहीं करती। अन्य टीनऐजर्स बच्चों की तरह मैं भी अपने पेरैंट्स से दिनभर की बातें करती थी जैसे दिनभर की थकान, स्कूल में मैडम की डांट तो क्लासमेट से हुई नोंकझोंक सबकुछ बताती थी, फिर धीरेधीरे सब छूटने लगा।

गुस्सा करना और बात न करना एक आदत सी बनता चला गया। शुरूशुरू में मम्मीपापा भी हंस कर टाल देते थे। मनाने की कोशिश करते, हंसाने की कोशिश भी करते। लेकिन मैं अपनी जिद्द पर अड़ी रहती, न बात करती और न ही उन की बातों का जवाब देती। फिर धीरेधीरे वह भी बंद हो गया। कम्यूनिकेशन गैप बढ़ता चला गया। आखिर वह भी कितना अपनेआप को एक ही चीज के लिए फोर्स करते।

खेलते हुए हम लोग गंभीर से हो गए, युवा होने तक ऐसा ही रहा और आज भी है। पेरैंट्स और टीनऐजर्स के बीच कम्यूनिकेशन गैप का बढ़ जाना ठीक नहीं है। बाद में यह आप को अलगथलग कर देता है। इसलिए पेरैंट्स के साथ अपना कम्यूनिकेशन बनाए रखना बेहद जरूरी हो जाता है।

आइए, जाने अपने और अपने पेरैंट्स के बीच कम्यूनिकेशन को कैसे ठीक रखा जा सकता है:

बातचीत के लिए रहें हमेशा औपन

टीनऐजर्स और पेरैंट्स दोनों ही के लिए यह जरूरी हो जाता है कि आप बातचीत के लिए हमेशा औपन रहें। एक बच्चे के तौर पर अपने मातापिता से बातचीत करते रहे। उन से उन के स्कूली जीवन, अनुभवों और शौक के बारे में पूछें और उन्हें अपने शौक भी बताएं। अगर नाराज हैं फिर भी पेरैंट्स की तरफ से की गई बातचीत की छोटी सी कोशिश को भी नजरअंदाज न करें। अपनी नाराजगी दिखाएं जरूर लेकिन उस पर अडे.न रहें।

परिस्थिति चाहे जैसी भी हो कोशिश यह होनी चाहिए कि किसी भी रिश्ते में बातचीत का सिलसिला टूटने न पाए। बातचीत का कम होना एक अनहैल्दी रिश्ते की निशानी है, चाहे वह कोई भी रिश्ता हो।

गलत शब्दों के चयन से बचें

अकसर टीनऐजर्स बडे इमैच्योर तरीके से गुस्से ही गुस्से में ऐसी कई बातें बोल देते हैं, जिन से पेरैंट्स को काफी ठेस लगती है। हो सकता है उन का गुस्सा भी बढ़ जाए और आप का भी फिर बात और बिगड़ जाए। ऐसे में टीनऐजर्स के लिए बेहतर होता है अपनी बात को सामने रखें और सही शब्दों के साथ उन्हें बताने की कोशिश करें। ध्यान रहे एक टीनऐजर के और एक संतान के तौर पर आप अपनी लिमिट क्रौस न करें जो बाद में जा कर कम्यूनिकेशन को बढ़ा दे। मम्मीपापा से बात करते समय शब्दों के चयन का खास ध्यान रखें।

परिस्थितियां समझने की कोशिश करें

कभी भी पेरैंट्स के साथ जल्दबीजी से काम न लें, पेशंस रखें क्योंकि पेरैंट्स और आप टीनऐजर्स के बीच एक बड़ा ऐज गैप होता है, जिस से पेरैंट्स को आप की जरूरतों और पसंद को समझने में वक्त लगता है। ऐसे में पेरैंट्स के साथ जल्दबाजी या जिद न करें। ऐसा करने से पेरैंट्स आप की बातों को गैरजरूरी समझ कर नजरअंदाज कर सकते हैं। पेरैंट्स के साथ पेशंस रखें। उन्हें अपनी जरूरों और पसंद के बारे में डीटेल में बताएं ताकि वे उन्हें अच्छे से समझ सकें।

बच्चे के व्यवहार में बदलाव का कारण कहीं कार्टून कैरेक्टर तो नहीं ?

रोहन की मां रीना आज खुद को कुसूरवार मानती है क्योंकि जब रिहान छोटा था तो वह उसे एक जगह बैठाने के चक्कर में कार्टून चैनल लगा कर बैठा दिया करती थी, जिस से वह आराम से अपना घर का काम कर ले. वह बैठा कार्टून देखता रहता.लेकिन धीरेधीरे यह अब उस की आदतों में शुमार हो गया और अब रिहान इतना ज्यादा चिड़चिड़ा व जिद्दी हो गया कि रीना के लिए उसे पालना किसी चुनौती से कम नहीं रहा।

रिहान स्वभाव से बहुत ही चंचल है लेकिन थोड़ा शरारती भी है.उसे कार्टून देखना बहुत पसंद है.उस का पसंदीदा कार्टून सिंघम है.और वह भी इतना पसंद कि हर वक्त उस की कौपी करता है.कभी उस की चाल की, कभी बोलने की, तो कभी उस की तरह स्टंट करने की, जिस से उस की मां राखी बहुत ही परेशान रहती. कभी स्कूल से शिकायतों का भंडार सुनने को मिलता तो कभी आएदिन स्टंट के चक्कर में चोट खाता.वह यही सोचती की कैसे इस की इन आदतों को छुड़वाए.

देखा जाए तो इस का कारण रीना खुद है क्योंकि पहले तो वह खुद उस को कार्टून देखने को कहती, जिस से वह मारधाड़ वाले कार्टून ज्यादा देखता. हद तो तब होती जब रीना खुद उस के साथ बैठ कर टीवी देखती.इसलिए जरूरी है कि समय रहते मातापिता ऐसी गलती न करें व बताई गई हमारी इन बातों पर ध्यान दें जिस से आप अपने बच्चे के स्वभाव में परिवर्तन ला सकते हैं :

नकारात्मक प्रभाव

आजकल बच्चे कार्टून चैनल की गिरफ्त में आ कर बचपन में खेलनेकूदने की गतिविधियों से अपरिचित होते जा रहे हैं जिस कारण अनेक बीमारियों का शिकार भी होने लगे हैं लेकिन जिस तरह सिक्के के दो पहलू होते हैं उसी तरह हर चीज के 2 पहलू होते हैं- सकरात्मक व नकरात्मक प्रभाव.

कार्टून देखने से कल्पनाशक्ति में वृद्धि होती है.वे नईनई चीजें सीखते व आगे की सोचते हैं.साथ ही अकेलेपन व तनाव को दूर कर चेहरे पर मुसकान बिखेरते हैं.कई बार कार्टून की मिमिक्री करकर के ही मिमिक्री की कला सीख जाते हैं, जिस में आगे चल कर वह कैरियर भी बना सकते हैं.लेकिन कई बार बच्चों पर इस के नकरात्मक प्रभाव भी पड़ जाते हैं.

बच्चों के सामने हिंसा वाली फिल्में न देखें

बच्चों के सामने हिंसा भड़काने वाले कोई भी प्रोग्राम न देखें और न ही उन्हें देखने दें क्योंकि बच्चे जैसा देखते हैं वे बहुत जल्दी सीखते हैं.जिस तरह के कार्टून या फिल्म घर के बड़े देखते हैं उसी तरह उन का भी रुझान होने लगता है और अपनी पसंद के करैक्टर को कौपी करने लगते हैं.बातोंबातों में किसी कार्टून करैक्टर की तरह अभद्र भाषा का प्रयोग करने लगें तो जरूरी है कि उसे सही और गलत में फर्क समझाएं व कोशिश करें कि टीवी देखते समय आप उस के पास बैठे हों.ध्यान रखें कि वे किस तरह का कार्टून देख रहा है.टीवी देखने का समय निर्धारित करें.

आप खुद भी किसी की नकल बच्चे के सामने न करें और न ही करने दें. कई बार हम सिर्फ ऐक्टिंग करतेकरते ही कब अपनी आदतों में उसे अपना लेते हैं पता भी नहीं चलता और बाद में ऐसी आदतों को छुड़ा पाना बहुत ही मुश्किल हो जाता है जोकि आप के ओवरआल लुक को प्रभावित करता है.कई बार ये आदतें बड़े होने तक भी नहीं छूटतीं जिस से आत्मविश्वास डगमगा जाता है.

ध्यान रखें- जब हम टीवी देखते हैं तो भूल जाते हैं कि बच्चे भी हमारे साथ देख रहे हैं और वे ऐसी चीजों को अपनी दुनिया में अपना लेते हैं जिस से वे भी आक्रोश से भरे कार्टून देखना पसंद करने लगते हैं. अधिकतर बच्चे मारधाड़ वाले कार्टून कैरेक्टर को बहुत पसंद करते हैं और उन की तरह फाइट करना चाहते हैं जिस के चलते उन्हें चोट लग जाती है और कभीकभी तो ऐसे स्टंट जानलेवा भी साबित हो जाते हैं.' ऐसे में यदि आप उस का व्यवहार आक्रमक महसूस कर रहे हैं तो उसे कार्टून की दुनिया से निकाल कर हकीकत का सामना कराना अति आवश्यक हो जाता है.ऐसे कार्टून आक्रोश बढ़ाते हैं जोकि कई बार हानिकारक सिद्ध होते हैं और हमारे व्यक्तित्व पर नकरात्मक प्रभाव डालते है.

पिता और बेटी की दिल छू लेने वाली कहानी : एक इमोशनल सफर

शाम का वक्त था। अजय अपनी 12 साल की बेटी, रिया, के साथ पार्क में बैठा था। रिया का चेहरा उदास था। पिता ने उसकी आँखों में आंसू देखे और धीरे से पूछा, क्या हुआ, बेटा? आज इतनी उदास क्यों हो?

रिया ने लंबी सांस ली और बोली, ₹पापा, आज स्कूल में सभी बच्चों के पास नई-नई चीजें हैं। उनके पास नए खिलौने, कपड़े, और फोन हैं। मेरे पास तो कुछ भी नहीं है।

पिता ने उसकी बात सुनी और मुस्कुराते हुए कहा, ₹रिया, क्या तुम्हें पता है कि असली खुशी इन चीजों में नहीं है?₹ रिया ने हैरानी से अपने पिता की तरफ देखा।

पिता ने आगे कहा, ₹जब मैं तुम्हारी उम्र का था, मेरे पास भी ये सब नहीं था। पर मेरे पिता ने मुझे सिखाया था कि खुशी छोटी-छोटी चीजों में है। वो मुझे रोज शाम को पार्क ले जाते थे, जहां हम घंटों बातें करते थे। वो वक्त मेरे लिए किसी भी खिलौने से ज्यादा कीमती था।

रिया ने थोड़ा सोचते हुए कहा, ₹तो पापा, आप ये कह रहे हैं कि चीजों से ज्यादा, हमारे पास जो वक्त है, वही कीमती है?

पिता ने सिर हिलाते हुए कहा, बिल्कुल! रिश्तों की अहमियत सबसे ज्यादा होती है। और मैं चाहता हूं कि तुम भी ये सीखो।

रिया ने अपने पापा के गले लगते हुए कहा, पापा, मैं समझ गई। मुझे खुशी है कि मेरे पास आप हैं।

पिता ने रिया के सिर पर हाथ फेरते हुए कहा, और मुझे भी गर्व है कि मेरे पास तुम जैसी समझदार बेटी है।

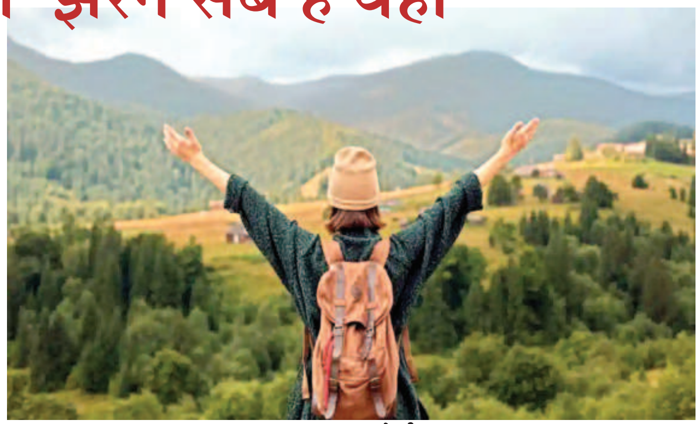
सीख

कहानी हमें यह सिखाती है कि जीवन में असली खुशी चीजों में नहीं, बल्कि रिश्तों और अपने प्रियजनों के साथ बिताए गए वक्त में है। बच्चों को यह समझना जरूरी है कि सच्चे आनंद का स्त्रोत बाहरी चीजें नहीं, बल्कि हमारे अपने परिवार और रिश्ते होते हैं। इस कहानी के माध्यम से हम सीख सकते हैं कि हमें अपने बच्चों को भौतिक चीजों की बजाय जीवन के असली मूल्यों के बारे में सिखाना चाहिए।

प्रकृति के कई रंग मिलेंगे अराकू वैली में

प्री विंटर सीजन में घूमने के लिए बेस्ट प्लेस है

बाग-गुफा-खेत-झरने सब हैं यहां



प्रकृति के कई रंगों से सजी अराकू वैली आंध्र प्रदेश में स्थित है। यहां आपको हरी भरी वादियां नजर आएंगी तो लहलहाती फसलों के खेत भी, आम व कॉफी के बागान भी यहां हैं तो एडवेंचर से भरपूर गुफा और वाटरफॉल भी।

घूमने की जब भी बात आती है तो अधिकांश लोग हरियाली और सुहावने मौसम की तलाश करते हैं। लेकिन पर्यटकों की भीड़ उनके आनंद में खलल डाल देती है। ऐसे में अगर आप कोई ऐसी जगह तलाश रहे हैं जहां हर ओर प्रकृति की मनोरम छटा नजर आए और सुकून भी हो तो अराकू वैली आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकती है। प्रकृति के कई रंगों से सजी यह वैली आंध्र प्रदेश में स्थित है। यहां आपको हरी भरी वादियां नजर आएंगी तो लहलहाती फसलों के खेत भी, आम व कॉफी के बागान भी यहां हैं तो एडवेंचर से भरपूर गुफा और वाटरफॉल भी। अगर प्री विंटर सीजन में आप कहीं घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं तो अराकू वैली आपके लिए बेस्ट जगह हो सकती है।

यह है घूमने के लिए बेस्ट सीजन

अराकू वैली घूमने का बेस्ट टाइम है प्री विंटर सीजन यानी सितंबर से फरवरी के बीच आपको यहां आने का प्लान बनाना चाहिए। इस समय यहां का मौसम सुहावना होता है। दिसंबर से जनवरी के बीच यहां का तापमान 10 डिग्री तक कम हो जाता है। ऐसे में आप कड़ाके की ठंड के साथ ही धुंध से ढके पहाड़ों का नजारा देख सकते हैं। अगस्त और सितंबर तक यहां बारिश कम होने लगती है। जिससे पूरी वैली हरियाली की चादर में लिपटी नजर आती है। साथ ही इस समय कोथापल्ली और चपराई जैसे कई मौसमी झरने भी आप देख सकते हैं।

ये 'खजाना' छिपा है इस घाटी में

अगर आप भी शांति और सुकून के साथ छुट्टियां बिताना चाहते हैं। साथ ही एडवेंचर का भी अनुभव करना चाहते हैं तो अराकू वैली आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकती है। यहां घूमने के लिए कई शानदार जगहें हैं।

बोर्रा गुफाएं

साल 1807 में खोजी गई बोर्रा गुफाएं देखना अपने आप में एक अनोखा अनुभव रहेगा। अनोखी संरचनाओं से घिरी चूना पत्थर की ये गुफाएं स्टैलेक्टाइट्स और स्टैलेग्माइट्स से भरी हुई हैं। ये विशाल गुफाएं करीब 200 मीटर क्षेत्र में फैली हैं। इनकी विशालता और सुंदरता को निहारने हर साल लाखों पर्यटक आते हैं।

कटपल्ली वाटरफॉल्स

अगर आप सितंबर से फरवरी के मौसम में अराकू वैली घूमने आ रहे हैं तो आप कटपल्ली वाटरफॉल्स का शानदार नजारा देख सकते हैं। घने जंगल के बीच से निकली दूध सी सफेद पानी की धाराएं आपका मन मोह लेंगी। आप यहां ट्रैकिंग का आनंद भी ले सकते हैं।

आदिवासी म्यूजियम

अराकू वैली में स्थित आदिवासी म्यूजियम अपने आप में अनोखा है। यह आपको आदिवासियों की संस्कृति और धरोहरों से रूबरू करवाता है। इस अनोखे म्यूजियम की स्थापना साल 1996 में की गई थी। यहां आप आदिवासियों के पारंपरिक उपकरण, कपड़े, बर्तन, कलाकृतियां आदि देख सकते हैं।

कॉफी के बागान

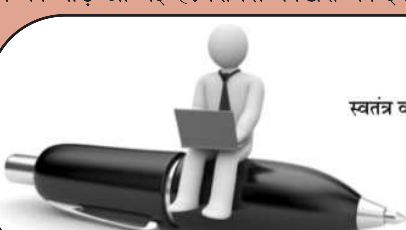
चाय के बागान तो अक्सर लोगों ने देखे होते हैं, लेकिन अगर आप कुछ अलग देखना चाहते हैं तो अराकू वैली में स्थित कॉफी के बागान बिलकुल मिस न करें। इन बागानों में जाकर आप न सिर्फ ताजी कॉफी की खुशबू का एहसास कर पाएंगे, बल्कि कॉफी की खेती के विषय में जान पाएंगे। आप यहां से फ्रेश कॉफी की शॉपिंग भी कर सकते हैं।

नरगिस फाखरी ने ऑफ शोल्डर गाउन में गिराई बिजली

बॉलीवुड एक्ट्रेस नरगिस फाखरी हमेशा अपनी एक्टिंग के जरिए लोगों के बीच छाई हुई रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो अक्सर सोशल मीडिया का तापमान बढ़ जाता है।बॉलीवुड एक्ट्रेस नरगिस फाखरी ने हाल ही में अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक तस्वीर शेयर की है, जिसने फैन्स का दिल जीत लिया है.

नरगिस ने चॉकलेट रंग का ऑफ शोल्डर गाउन पहना हुआ है, जिसमें उनकी खूबसूरती देखते ही बनती है. इस गाउन के साथ हल्का मेकअप, खुले बाल और सिल्वर ब्रेसलेट ने उनके लुक को और भी आकर्षक बना दिया है. तस्वीर में नरगिस अपनी कातिलाना अदाओं से सबको घायल करती नजर आ रही हैं. उनकी इस सेक्सी पोज़ ने फैन्स के बीच हलचल मचा दी है, और कमेंट सेक्शन में उनकी तारीफों की बाढ़ आ गई है.नरगिस फाखरी की इस तस्वीर को देखकर साफ है कि उनका स्टाइल सेंस बेहद शानदार है और वे फैशन के मामले में हमेशा एक कदम आगे रहती हैं.

उनकी इस नई तस्वीर ने एक बार फिर से साबित कर दिया है कि वे बॉलीवुड की सबसे स्टाइलिश एक्ट्रेसेस में से एक हैं।बी-टाउन की खूबसूरत और हॉट हसीनाओं में से एक नरगिस फाखरी किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं।उन्होंने अपनी अदाकारी का जलवा फैंस के बीच इस कदर बिखेरा है कि लोगों की निगाहें उन पर से हटने का नाम नहीं लेती हैं।फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस कैमरे के सामने अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं। फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस कैमरे के सामने अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512