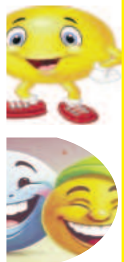
सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

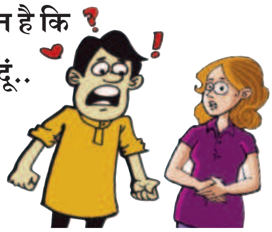
5 जनवरी 2025

पंजाबी सिनेमा की स्टाइलिश एक्ट्रेस **सोनम बाजवा** के आकर्षक लुक्स ने बड़ा स्टार बना दिया है।

मरीज– डॉक्टर साहब मुझे एक समस्या है...
डॉक्टर– हां जी, बताइए क्या?
मरीज– बात करते हुए मुझे व्यक्ति दिखाई नहीं देता
डॉक्टर– ऐसा किस समय होता है?
मरीज– फोन पर बात करते समय



पत्नी– यह कौन सा कानून है कि मैं ही तुम्हें खाना बना कर दूं..
पति– पूरी दुनिया का यही कानून है कि कैदी को खाना सरकार ही देती है।



दो सहेलियां कई दिनों बाद मिलीं।
पहली- क्यों तेरे पति के तो सामने के दांत ही नहीं हैं।
दूसरी- क्या बताऊं बहन.. 2020 में शादी तय हुई तब कोविड था इसलिए ये मास्क लगाकर देखने आए थे।
पहली- फिर शादी के समय नहीं देखा?
दूसरी- तब (2021)भी कोविड था, और शादी के लिए केवल दो घंटे की अनुमति मिली थी।
अब तू ही बता इतने कम समय में मैं मेकअप करती या इनके दांत देखती?

लड़का- मैं तुम्हारे साथ शादी नहीं कर सकता, घर वाले नहीं मान रहे हैं...
लड़की- तुम्हारे घर मैं कौन-कौन हैं...?
लड़का- एक पत्नी और दो बच्चे...!

सोनू अपने दोस्त मोनू को ज्ञान बांट रहा था,
अगर परीक्षा में पेपर बहुत कठिन हो तो,
आंखें बंद करो....
गहरी सांस लो और जोर से कहो- ये सब्जेक्ट बहुत मजेदार है
इसलिए अगले साल इसे फिर पढ़ेंगे...

टीचर- मिंटू तुम कॉलेज क्यों आते हो?
चिंटू- सर जी, विद्या के लिए
टीचर- तो क्लास में सो क्यों रहे हो?
चिंटू- सर, आज विद्या नहीं आई इसलिए...

संता बड़ा परेशान था, बेचारे की शादी जो नहीं हो रही थी।
हर बार शादी होते होते टूट जाती।
सारे दोस्तों से पूछ लिया लेकिन कोई समाधान नहीं मिला।
बेचारा एक दिन एक पंडित जी के पास पहुंच गया और बोला-
पंडित जी कोई उपाय बताए मेरी शादी नहीं हो रही हमेशा टूट जाती है।
पंडित जी ने कहा-
शादी हो जाएगी, लेकिन सबसे पहले तुम लोगो से सदा सुखी होने का आशीर्वाद लेना बंद करो।

चिंटू- अगर मुझे दूसरा दिमाग लगवाने की जरूरत पड़ी तो मैं तुम्हारा दिमाग लगवाना चाहूंगा।
मिंटू- मतलब तुम मानते हो कि मेरे पास जीनियस का दिमाग है?
चिंटू- नहीं, मुझे ऐसा दिमाग चाहिए जो पहले कभी यूज न हुआ हो।

महिला- मेरा वेट कैसे कम होगा?
डॉक्टर- अपनी गर्दन को दाएं बाएं हिलायें।
महिला- किस समय?
डॉक्टर- जब कोई खाने को पूछे!

डेटिंग, शादी और तलाक फ्लैश मैरिज क्या? जिससे युवकों को बचने की जरूरत

दुनिया के कई देशों में फ्लैश मैरिज काफी आम हो गई है। कई पुरुष जाने-अंजाने इसका शिकार होते हैं। कुछ लोगों ने इसे बिजनेस बना लिया है। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से...

ऑनलाइन डेटिंग न सिर्फ भारत बल्कि पूरी दुनिया में मशहूर हो रहे हैं। खुद के लिए बेस्ट पार्टनर की तलाश में लोग कई डेटिंग ऐप्स की मदद लेते हैं। ऐसे में बेस्ट पार्टनर का पता नहीं, लेकिन ज्यादातर लोग ठगी का शिकार हो जाते हैं। पड़ोसी देश चीन में भी इस तरह के स्कैम काफी बढ़ गए हैं।

3 महीने में 35 लाख की कमाई

खबरों की मानें को साउथवेस्ट चीन में ऐसी कई एजेंसियां काम कर रही हैं, जो महिलाओं को पुरुषों से मिलवाती हैं। इनमें ज्यादातर एजेंसी फ्रॉड हैं, जिनका पुलिस ने पर्दाफाश कर दिया है। यह एजेंसियां बेस्ट पार्टनर की तलाश कर रहे पुरुषों को महिलाओं से मिलवाती हैं, उनपर शादी का दबाव बनाती हैं और इसके बदले में वो पुरुषों से मोटी रकम वसूलती हैं। यही नहीं, शादी के बाद महिला किसी न किसी बहाने पति से तलाक लेकर ऐश से जिंदगी जीती है। इसी तरह साउथईस्ट चीन में रहने वाली एक महिला ने महज 3 महीने के भीतर 35 लाख रुपए की कमाई कर डाली।

6 महीने में 180 केस दर्ज

साउथ चीन मॉर्निंग पोस्ट की एक रिपोर्ट के अनुसार हुआहुओयुआन पुलिस स्टेशन में मार्च से सितंबर के बीच फ्लैश मैरिज की 180 शिकायतें दर्ज हुई हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि फ्लैश मैरिज कितनी तेजी से पैर पसार रही है। आंकड़ों की मानें तो शादी करवाने वाली एजेंसियों से हर रोज 40-50 लोग संपर्क करते हैं। इनमें ज्यादातर एजेंसियां फ्रॉड होती हैं।

फ्लैश मैरिज क्या है?

शादी से जुड़ा यह शब्द बेशक आपने पहली बार सुना हो, मगर यह स्कैम दुनिया के सभी देशों में आम हो चुकी है। इसके तहत एजेंसियां दो कपल को आपस में मिलवाती हैं। कुछ दिन बाद दोनों पर शादी करने का दबाव बनाती हैं और बात पक्की होने के बाद पैसा लेकर फरार हो जाती हैं। यह महिलाएं भी एजेंसियों से मिली रहती हैं। शादी के बाद महिलाएं अक्सर बिना बताए गायब हो जाती हैं, तो कुछ महिलाएं लड़ाई-झगड़ों करके पुरुष को तलाक देने पर मजबूर कर देती हैं।

फ्लैश मैरिज को बनाया बिजनेस

चीन समेत दुनिया के कई देशों में पुरुष तेजी से फ्लैश मैरिज का शिकार हो रहे हैं। ऑनलाइन डेटिंग ऐप की भी इसमें बड़ी भूमिका है। लड़कियां इन ऐप के जरिए भी पुरुषों को प्यार के जाल फंसाती हैं और फ्लैश मैरिज के अंजाम देकर रफूचक्कर हो जाती हैं। कई देशों में फ्लैश मैरिज एक बिजनेस बन चुका है, जिससे लोग लाखों की कमाई कर रहे हैं।

10 से 6 काम करने के बाद इन आदतों से शरीर को दें आराम

आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताएँगे जिससे आप 10 से 6 ऑफिस में काम करने के बाद भी अपनी हेल्थ पर ध्यान देने के साथ साथ उसे आराम भी दे सकते हैं।

नौकरी के साथ साथ घर और अपनी लाइफस्टाइल में संतुलन बनाना बहुत जरुरी है। तभी ज़िन्दगी स्मूद चलती है वहीं प्रोफेशनल लाइफ के साथ साथ पर्सनल लाइफ को भी मेन्टेन करके चलना बहुत जरुरी है अगर दोनों में से किसी भी एक में संतुलन बिगड़ता है तो ज़िन्दगी में बहुत सी मुश्किलें आ जाती है। इन दोनों लाइफ के साथ सेहत का भी उतना ही ध्यान रखना बहुत जरुरी है। लेकिन हम प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ को स्टेबल करने के चक्कर में अपनी हेल्थ को इग्नोर कर देते है। लेकिन आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताएँगे जिससे आप 10 से 5 ऑफिस में काम करने के बाद भी अपनी हेल्थ पर ध्यान देने के साथ साथ उसे आराम भी दे सकते हैं।

8 से 9 घंटे की लें नींद

एक स्वस्थ शरीर के लिए अच्छी नींद का होना बेहद जरुरी है। अगर आप एक हेल्दी लाइफ चाहते है तो रात में रोजाना 8 से 9 घंटे की नींद जरुर लें। सोने के लिए एक नियमित साइकिल को फॉलो करें वहीं सोने से 1 घंटे पहले इलेक्ट्रिक स्क्रीन डिवाइस का इस्तेमाल कम करें। इससे एक अच्छी और बेहतर नींद मिलेगी।

रोजाना करें एक्सरसाइज

एक्सरसाइज शरीर को स्वस्थ और एक्टिव बनाता है। वहीं रोजाना एक्सरसाइज करने से शारीरिक के साथ साथ आप मानसिक रूप से भी स्वस्थ होते है। इसलिए रोजाना कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज जरुर करें। इसके लिए आप सुबह की सैर कर सकते है, स्विमिंग कर सकते है या फिर योग भी कर सकते हैं।

डाइट अच्छी लें

एक अच्छी डाइट हेल्दी शरीर के लिए उतना ही जरुरी है जितनी जरुरी एक्सरसाइज। हेल्दी शरीर से आपको अच्छा पोषण मिलता है इसलिए अपनी डाइट में हरी सब्जियां, दूध, फल और प्रोटीन को शामिल करें। इसके साथ ही पानी का भी अच्छा सेवन करें और जंक फ़ूड से बचें।

वर्कलाइफ को करें बैलेंस

काम और लाइफ के बीच में संतुलन और बैलेंस बनाये रखना बेहद जरुरी है। लाइफ में काम के आलावा आपको अपने शोक पर भी ध्यान देना चाहिए। आपको जो चीज़े पसंद है उसे करें। कभी कभी ऑफिस से ऑफ लेकर एन्जॉय करें या फिर घर पर आराम करें। जिससे आप रिफ्रेश होते है आपका मानसिक तनाव कम होता है और आप एनेर्जेटिक होते हैं।

सोशल कनेक्शन

लाइफ में काम और पर्सनल लाइफ के साथ साथ आपका सोशली लोगों से कनेक्ट होना भी बहुत जरुरी है। इससे आप मेंटली बूस्ट होते है और स्ट्रेस फ्री भी फील करते है। इसलिए दोस्तों और परिवालों के साथ वीकेंड पर समय स्पेंड करें।

रेगुलर चेकअप

रेगुलर चेकअप आपके शरीर में होने वाली किसी भी परेशानी को समय पर ही डिटेक्ट करता है। इसलिए समय समय पर अपने डॉक्टर से सलाह कर चेकअप करवाते रहें। ताकि सम्स्य से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का ओता लग जाएँ और आप उसका इलाज़ करवा सकें। कई बार होता है कि आपको बीमारी के लक्षण नहीं मिलते है और जब बीमारी काफी बढ़ जाती है तो उसका पता चलता है जिससे उसका इलाज़ मुश्किल हो जाता है इसलिए रेगुलर चेकअप से अपनी हेल्थ को सुरक्षित रखें।

दही के साथ खाएं ये चीजें बढ़ने लगेगा विटामिन बी12 !

एक्सपर्ट क्या कहते है

दही पाचन को बढ़ावा देने और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में मदद करता है. लेकिन सर्दियों में आप दही खाकर भी विटामिन बी12 को बूस्ट कर सकते हैं. आइए जानते हैं एक्सपर्ट से कि दही को अपनी डाइट में कैसे शामिल करें.

इंडिय खाना तो बिना दही के अधूरा माना जाता है. स्वाद के साथ-साथ ये हमारी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है. दही कम कार्ब्स के साथ हाई प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स से भरा एक हेल्टी प्रोबायोटिक है. दही को डाइट में कई तरह से शामिल किया जा सकता है जैसे, रायता, दही या छाछ, लस्सी. लेकिन क्या आप जानते हैं कि सर्दियों में आप दही खाकर विटामिन बी12 की कमी कैसे पूरी कर सकते हैं?

दिल्ली के श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट में चीफ डायटिशियन प्रिया पालीवाल कहती हैं कि विटामिन बी12 हमारे शरीर के लिए जितना ज्यादा जरूरी है, लोगों में उतनी ही इस विटामिन की कमी होती है. खासकर, जो लोग सिर्फ वेज खाना खाते हैं- उनमें विटामिन बी12 की कमी देखी जाती है. लेकिन प्रोबायोटिक्स से भरपूर दही के साथ कुछ चीजें खाने से विटामिन बी12 की कमी पूरी हो सकती है.

सही तरीके से खाएं दही

डायटिशियन प्रिया पालीवाल कहती हैं कि दही पाचन को बेहतर बनाने के साथ-साथ इम्युनिटी को मजबूत करता है. इसके साथ ही, दही में विटामिन बी12 पाया जाता है, जो मस्तिष्क, नसों और लाल रक्त कोशिकाओं के लिए बेहद जरूरी है. हालांकि ठंड के मौसम में इसे सही तरीके से खाना जरूरी है ताकि इसका फायदा मिल सके.

दही के साथ खाएं गुड़

आप सर्दियों में दही को गुड़ के साथ खा सकते हैं. सर्दियों में गुड़ और दही का कॉम्बिनेशन शरीर को गर्मी देता है और बी12 के साथ-साथ आयरन की कमी भी पूरी होती है. इसके अलावा दही में अखरोट, बादाम और कद्दूकस किया हुआ पनीर मिला कर खाएंय यह विटामिन बी12 और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है. आप नाश्ते में दही को गर्मा-गर्म परांठों के साथ खा सकते हैं. इसे खाने से पेट हल्का रहता है और शरीर को जरूरी पोषण मिलता है.

मिलाएं ये चीजें

दही में पालक, मिक्स वेजिटेबल या बूंदी डालकर रायता बनाएं. इसमें पुदीना और जीरा पाउडर डालने से स्वाद और पोषण बढ़ता है. इन सब तरीकों में से आप अपनी पसंद के अनुसार किसी भी तरीके से दही को खा सकते हैं. इस बात का ध्यान रखें कि दही ठंडी होती है, इसलिए इसे दिन में खाएं और रात में खाने से बचें.

तेल पीकर पतले हो सकते हैं आप

घर में रखे इस तेल को पिएं एक चम्मच रोज

हाल ही में नेटफ्लिक्स के शो 'फैबुलस लाइव्स वर्सेस बॉलीवुड वाइव्स' से चर्चा में आई शालिनी पासी ने अपने एक पॉडकास्ट में इस बात का खुलासा किया कि वे रोज सुबह एक गिलास पानी में एक चम्मच नारियल तेल मिलाकर पीती हैं।

नारियल तेल हमारी स्किन और बालों के लिए बहुत ही अच्छा होता है। भारत के कुछ हिस्सों में खाना भी नारियल तेल में बनाया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि नारियल तेल को पीने के भी कई फायदे हैं। हाल ही में नेटफ्लिक्स के शो 'फैबुलस लाइव्स वर्सेस बॉलीवुड वाइव्स' से चर्चा में आई शालिनी पासी ने अपने एक पॉडकास्ट में इस बात का खुलासा किया कि वे रोज सुबह एक गिलास पानी में एक चम्मच नारियल तेल मिलाकर पीती हैं। शालिनी ने यह भी स्वीकारा कि वह सालों से ऐसा कर रही हैं और इसके कई फायदे हैं। अगर आप भी इन फायदों से अनजान है, तो आइए जानते हैं इन्हें।

नारियल का तेल कई गुणों से भरा है। आयुर्वेद में इसे औषधी के समान माना गया है। यह त्वचा को हेल्दी रखने के साथ ही वेटलॉस, कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने और एनर्जी लेवल बढ़ाने का काम करता है। नारियल के तेल में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। साथ ही एंटी बैक्टीरियल गुण भी इसमें है। यह प्राकृतिक तेल विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम और पोटेशियम से भरपूर होता है।

बढ़ता है एनर्जी लेवल

रोज सुबह एक चम्मच नारियल का तेल पीने से आप में दिनभर ऊर्जा बनी रहती है। इसमें मीडियम चेन फैटी एसिड होता है, जो आपको दिनभर के लिए ऊर्जा देता है। अपने दिन को किक स्टार्ट करने के लिए यह एक अच्छा विकल्प है। यह आपके शरीर की कमजोरियों को भी दूर करता है।

इंफेक्शन से करता है बचाव

नारियल तेल में लॉरिक एसिड और एंटीवायरल गुण होते हैं। ये दोनों ही वायरस, बैक्टीरिया और फंगल इंफेक्शन से आपका बचाव करते हैं। ऐसे में आप सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार से बचे रहते हैं। इतना ही नहीं नियमित रूप से इस तेल का सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होती है और आप कई प्रकार के संक्रमणों से बचे रहते हैं।

तनाव को करता है दूर

नारियल का तेल आपके शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा रहता है। इससे कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं। यह आपके तनाव को दूर करने के साथ ही आपकी याददाश्त को बढ़ाने में भी मददगार होता है। इसके नियमित सेवन से आप कई गंभीर मानसिक रोगों से दूर रहते हैं। इसके एंटीऑक्सीडेंट शरीर को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाते हैं।

वेट लॉस में मददगार

आपको जानकार हैरानी होगी कि नारियल तेल पीकर आप वेट लॉस भी कर सकते हैं। यह तेल आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है। जिससे शरीर में फैट नहीं जमता।

पाचन तंत्र में सुधार

इस गुणकारी तेल की एक चम्मच पीने से आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है और कब्ज जैसी परेशानियों से आपको राहत मिलती है। दरअसल, नारियल तेल में फैटी एसिड होता है, जो पाचन तंत्र के लिए अच्छा होता है। यह अपच, पेट की सूजन जैसी समस्याओं का भी निदान है।

कम होगा कोलेस्ट्रॉल लेवल

वैसे तो शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने के लिए तेल का सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। लेकिन नारियल तेल के साथ ऐसा नहीं है। नियमित रूप से इसकी एक चम्मच आपको हाई कोलेस्ट्रॉल से बचा सकती है। इससे नसों में जमा कोलेस्ट्रॉल कम होने लगता है। जिससे आपका दिल भी हेल्दी रहता है।

डायबिटीज से बचाव

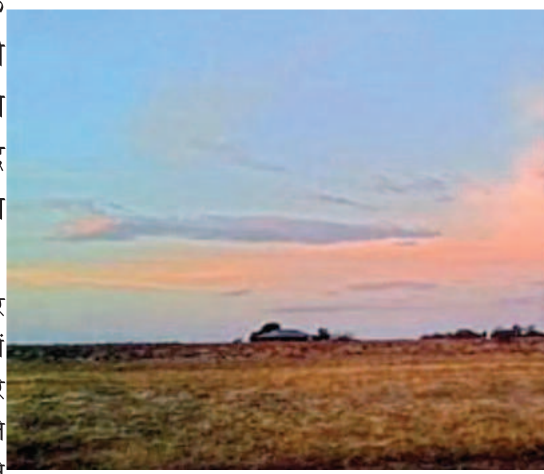
नारियल तेल पीने से आप डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी का डर भी कम कर सकते हैं। इस तेल में मीडियम चेन ट्राइग्लिसराइड्स होता है, जो इंसुलिन संवेदनशीलता को बनाए रखने में मददगार होता है।

15 लाख साल पहले धरती पर कैसे रहती थीं मानव प्रजातियां ?

रिसर्च में बड़ा खुलासा

क्या आपको मालूम है कि 15 लाख साल पहले धरती पर मानव प्रजाति रहती थी? एक वैज्ञानिक रिसर्च में यह दावा किया गया है कि 15 लाख साल पहले एक नहीं बल्कि दो-दो मानव प्रजातियां एक ही स्थान पर एक ही समय पर रहती थीं, वो भी बिना किसी मतभेद के, क्या है पूरा मामला समझिए.

वैज्ञानिक खोज और रिसर्च आए दिन हमें इतिहास और भविष्य के बारे में नई-नई जानकारियां देते हैं. ऐसी ही एक हैरान करने वाली जानकारी हाल ही में हुई एक वैज्ञानिक रिसर्च से सामने आई है. दरअसल एक नए अध्ययन से पता चला है कि लगभग 1.5 मिलियन (15 लाख) साल पहले, केन्या में दो प्राचीन मानव प्रजातियां एक ही झील के किनारे पर एक साथ रहती थीं.



इन प्रजातियों को एक-दूसरे के अस्तित्व के बारे में जानकारी थी और ऐसा माना जा रहा है कि इन दोनों प्रजातियों ने एक-दूसरे से बातचीत भी की थी. यह खोज कूबी फोरा जीवाश्म स्थल पर की गई, जहां रेत में पाए गए पैरों के निशानों ने इस रहस्य को खुलासा किया.

एक साथ रहती थीं दोनों मानव प्रजातियां

साइंस जर्नल में पब्लिश की गई स्टडी से पता चलता है कि करीब 1.5 मिलियन (15 लाख) साल पहले दो तरह की मानव प्रजातियां बिना किसी मतभेद के रहती थीं. स्टडी के प्रमुख लेखक और पिट्सबर्ग के चैथम विश्वविद्यालय के जीवविज्ञान के प्रोफेसर केविन हटाला ने कहा कि यह तथ्य सामने आया कि दोनों प्रजातियां एक ही झील के किनारे पर कुछ घंटों या कुछ दिनों के अंतराल में पहुंची थीं.

इन प्राचीन मानव प्रजातियों के पैरों के निशान इतने करीब से बने थे कि वैज्ञानिकों को यकीन है कि ये दोनों प्रजातियां एक ही समय में उस क्षेत्र में मौजूद थीं. रटगर्स विश्वविद्यालय के भूविज्ञानी क्रेग फेबेल ने बताया कि दोनों प्रजातियां एक ही आवास का इस्तेमाल कर रही थीं और उनके बीच शांति बनी हुई थी.

रेत में पाए गए पैरों के निशान से खुलासा

केन्या के कूबी फोरा में पैरों के निशान पहली बार 2007 में मिले थे, और तब से यहां और भी निशान पाए गए हैं. ये निशान सीधे चलने वाले होमिनिन का सबसे पुराना उदाहरण हैं, जो आधुनिक मनुष्यों के समान थे. 2021 में यहां और भी संरक्षित निशान मिले थे, जो गहरे और पूरी तरह से सुरक्षित थे.

रिसर्चर्स के मुताबिक, इन पैरों के निशान यह बताते हैं कि दोनों प्रजातियां इस क्षेत्र में शांति से रह रही थीं, क्योंकि उनके जीवनशैली और आहार अलग थे, जिससे उन्हें एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा नहीं करनी पड़ी. वैज्ञानिकों का मानना है कि शायद दोनों ही प्रजातियां किसी तरह के मतभेदों पर झगड़ने के बजाय फ्रेंडली पड़ोसियों की तरह रहते थे.

यह निष्कर्ष इस तथ्य से भी साबित होता है कि इन निशानों की सतह पर कोई दरार नहीं पाई गई, जो यह दर्शाती है कि ये निशान कुछ घंटों या दिनों के भीतर बने थे, और दोनों प्रजातियां एक-दूसरे के बारे में जानती थीं और एक-दूसरे से मिल सकती थीं.

डायबिटीज के मरीज भूलकर न पीएं इन 3 फलों का जूस
3 ड्रिंक होंगे फायदेमंद

शुगर के लेवल को नियंत्रित रखना जरूरी होता है क्योंकि खून में शुगर बढ़ने से डायबिटीज हो सकता है। आइए डाइटीशियन से जानते हैं कि कौन से फल या सब्जी का जूस पीना लाभदायक हो सकता है।

डायबिटीज की बीमारी में हमें खान-पान का खास ख्याल रखना पड़ता है। फ्रूट्स हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट हमें सेहतमंद रहने के लिए रोजाना फल खाने की सलाह देते हैं, लेकिन क्या हर फल का जूस पीना फायदेमंद होता है? खासतौर पर डायबिटीज के मरीजों को कौन-कौन से फूड्स का रस निकाल कर पीना चाहिए? आपने अक्सर देखा होगा कि लोग संतरे जैसे फलों का जूस निकालकर पीना पसंद करते हैं लेकिन आप शायद इस बात से अनजान होंगे कि शुगर के मरीजों को इन फलों का रस सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। चलिए जानते हैं डाइटीशियन की इस पर क्या राय है।

डाइटीशियन की एडवाइस

डाइटीशियन डॉक्टर शिल्पा अरोरा एक इंस्टाग्राम पेज चलाती हैं, जहां वे सेहत से जुड़ी टिप्स लोगों के साथ शेयर करती हैं। उन्होंने बताया कि कुछ फलों के जूस शुगर के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं, खासकर ऐसे फल जिनमें ज्यादा मात्रा में चीनी और फाइबर होता है। दरअसल, ऐसा होता है कि फाइबर वाले फलों को अगर हम जूस के रूप में खाते हैं, तो उनमें सिर्फ चीनी रह जाती है। इसलिए ऐसे जूस का सेवन करना किसी भी लिहाज से सेहत के लिए बेनेफिशियल नहीं हो सकता है।

किन फलों का जूस नहीं पीते?

ऑरेंज- संतरे का जूस फाइबर के बिना तैयार किया जाता है, जिससे इसमें शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। हालांकि, संतरे में विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, लेकिन इसका जूस शुगर लेवल बढ़ा सकता है। इसलिए संतरे को फल के रूप में सीधे खाना ही सेहत के लिए लाभकारी होगा।

अनानास- पाइनएप्पल का जूस भी शरीर में शुगर के लेवल को बढ़ा सकता है। वैसे तो, यह फल भी विटामिन-सी का सोर्स होता है। लेकिन इसे निचोड़कर जूस निकालना और पीना सिर्फ बॉडी में शुगर लेवल को बढ़ा सकता है, इसलिए पाइनएप्पल को भी सीधे फल के रूप में खाना चाहिए।

सेब- एन एप्पल इट्स अ डे, कीप्स फ्रॉम डॉक्टर अवे, इसका मतलब होता है कि अगर आप रोजाना दिन में 1 सेब खाते हैं, तो ये आपकी बीमारियों से दूर रखता है। जी हां, ऐसा सच भी है, लेकिन सेब का रस आजकल इतना कॉमन हो गया है कि लोग इसे पीना काफी पसंद करने लगे हैं। मगर आपको बता दें कि एप्पल का जूस पीना भी शरीर के लिए हानिकारक है। सेब को भी फल के रूप में खाना चाहिए।

इन चीजों का जूस पीना फायदेमंद

डाइटीशियन बताती हैं कि **अदरक का जूस** पीना शुगर के मरीजों व सभी लोगों के लिए फायदेमंद होता है। इसका रस ग्लाइसेमिक इंडेक्स को कम करता है।

लौकी का जूस भी पिया जा सकता है। यह सब्जी पानी से भरपूर होती है, जो हाइड्रेशन कंप्लीट करती है और इंसुलिन के स्तर को बढ़ने नहीं देती है।

खीरा- डाइटीशियन के अनुसार, खीरे में पुदीना के पत्ते और काला नमक मिलाकर इसका जूस निकाला जाए और पिएं, तो यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है।

आंखों की रोशनी से जुड़े कुछ मिथक क्या आप भी करते हैं इन पर भरोसा?

आंखों की सेहत हमारे जीवन का अहम हिस्सा है, और यही वजह है कि हम अपनी आंखों की देखभाल के लिए कई मिथकों और गलत धारणाओं पर विश्वास करने लगते हैं। इन मिथकों पर विश्वास करके हम यह सोचने लगते हैं कि इनसे हमारी आंखों की रोशनी बेहतर हो सकती है, जबकि इनका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं होता। यहां हम आपको कुछ ऐसे मिथकों के बारे में बताएंगे जिन्हें लोग सच मानते हैं, लेकिन वे गलत हैं। हेल्थ एक्सपर्ट सीमा राज ने इन मिथकों को लेकर अपनी राय दी है।

नंगे पैर घास पर चलने से आंखों की रोशनी बढ़ती है

बहुत से लोग मानते हैं कि नंगे पैर घास पर चलने से आंखों की रोशनी में सुधार होता है, लेकिन यह सिर्फ एक मिथक है। विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसा करने से आंखों की रोशनी पर कोई असर नहीं पड़ता। हां, यह शरीर के लिए अच्छा हो सकता है, क्योंकि नंगे पैर घास पर चलने से शरीर को एक तरह का प्राकृतिक आराम मिलता है, लेकिन इससे आंखों की रोशनी में कोई बदलाव नहीं आता। इसके अलावा, घास पर चलने से पैरों में घाव या चोट लगने का खतरा भी बढ़ सकता है।

डिम लाइट में पढ़ाई करने से आंखों को नुकसान होता है

यह एक आम मिथक है कि डिम लाइट में पढ़ाई करने से आंखों को नुकसान होता है। हालांकि, यह सत्य नहीं है। जब बिजली का आविष्कार नहीं हुआ था, तो लोग ढिबरी, तेल की लाइट या मोमबत्ती की हल्की रोशनी में पढ़ाई करते थे और इससे आंखों को कोई नुकसान नहीं हुआ। असल में, डिम लाइट में पढ़ाई करना आंखों को थकावट महसूस करवा सकता है, लेकिन यह स्थायी रूप से आंखों को नुकसान नहीं पहुंचाता। हां, लंबे समय तक पढ़ाई करने से आंखों में सूजन, लालिमा और थकावट हो सकती है, लेकिन इसके लिए आपको नियमित ब्रेक लेने की आवश्यकता होती है।

आंखों की एक्सरसाइज से चश्मा उतर सकता है

यह धारणा कि आंखों की एक्सरसाइज से चश्मा उतर सकता है, पूरी तरह से गलत है। विशेषज्ञों का कहना है कि आंखों की एक्सरसाइज से आंखों की मांसपेशियों को आराम मिलता है और थोड़ी राहत मिल सकती है, लेकिन यह चश्मे का नंबर कम नहीं करता। दरअसल, यदि आंखों की रेटिना, नर्व्स या दृष्टि में अन्य कोई समस्या हो, तो केवल एक्सरसाइज से उसका इलाज नहीं किया जा सकता। ऐसे मामलों में डॉक्टर से सलाह और उचित इलाज जरूरी है। एक्सरसाइज से आंखों की सेहत में सुधार हो सकता है, लेकिन चश्मे का नंबर बदलने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए।

गाजर खाने से चश्मे का नंबर कम हो सकता है

गाजर में विटामिन A, C और बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो आंखों के लिए अच्छे होते हैं, लेकिन यह एक मिथक है कि गाजर खाने से चश्मे का नंबर कम हो सकता है। गाजर से आंखों की सेहत जरूर सुधर सकती है, और यह आपकी दृष्टि को स्वस्थ रख सकता है, लेकिन यह चश्मे का नंबर कम नहीं करता। गाजर खाने से आंखों के संक्रमण या दृष्टि संबंधी समस्याओं का इलाज नहीं होता। हालांकि, यह आंखों की अन्य समस्याओं से बचने में मदद कर सकता है, जैसे कि रात को देखने में कठिनाई या अन्य विटामिन की कमी।

पलकें झपकाने से दृष्टि में सुधार होता है

यह मिथक भी बहुत प्रचलित है कि पलकें झपकाने से दृष्टि में सुधार होता है, लेकिन यह भी गलत है। पलकें झपकाना आंखों को आराम देने का एक तरीका है और इससे आंखों में नमी बनी रहती है, जिससे आंखें सूखी नहीं होतीं। हालांकि, इससे आपकी दृष्टि में कोई सुधार नहीं होता। पलकें झपकाने से आंखों को आराम मिल सकता है, लेकिन यह किसी प्रकार से दृष्टि सुधारने में मदद नहीं करता। यह सिर्फ आंखों के आंसू स्राव को नियंत्रित करता है, जिससे आंखें स्वच्छ और आरामदायक रहती हैं। इन मिथकों को जानने के बाद आप आंखों से संबंधित सही जानकारी को समझ पाएंगे। आंखों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सही आहार, जीवनशैली और नियमित जांच आवश्यक है। अगर आपको आंखों से संबंधित कोई समस्या हो, तो हमेशा विशेषज्ञ से सलाह लें, और किसी भी मिथक पर विश्वास करने से बचें। अगर आपको यह जानकारी उपयोगी लगी हो, तो इसे अपने दोस्तों के साथ जरूर शेयर करें और नीचे कमेंट बॉक्स में अपनी राय दें।

गूगल मैप रास्ता दिखाने के लिए कहां से जुटाता है जानकारी, कब इसके फेल होने का खतरा?

गूगल मैप के कारण उत्तर प्रदेश के बरेली में एक हादसा हो गया. मैप के सहारे सफर कर रहे चालक को इसने गलत रास्ता दिखा दिया और उसे अधूरे पुल वाले रूट पर पहुंचा दिया. नतीजा, कार पुल से नीचे गिर गई. हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई. ऐसे में सवाल है कि गूगल मैप कैसे रास्ता दिखाता है, कहां-कहां से डाटा इकट्ठा करके रास्ता बताने का काम करता है और कब इसके फेल होने का खतरा रहता है? जानिए इन सवालों का जवाब.

गूगल मैप पर 100 फीसदी भरोसा करके सफर तय करना जानलेवा हो सकता है. उत्तर प्रदेश के बरेली में इसके सहारे सफर कर रहे कार सवारों के साथ यही हुआ. जीपीएस ने कार चालक को अधूरे पुल का रास्ता दिखाया और कार पुल से नीचे गिर गई. हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई. गूगल मैप के कारण होने वाला यह कोई पहला हादसा नहीं है. इससे पहले भी कई ऐसे मामले सामने आ चुके हैं.

ऐसे में सवाल है कि गूगल मैप कैसे रास्ता दिखाता है, कहां-कहां से डाटा इकट्ठा करके रास्ता बताने का काम करता है और कब इसके फेल होने का खतरा रहता है? जानिए इन सवालों का जवाब.

कहां-कहां से डाटा इकट्ठा करके रास्ता बताता है

कहीं भी जाने के लिए यूजर गूगल मैप ऐप पर टैप करके रास्ता पूछ लेता है. जाम या नहीं, यह देख लेता है और अब AQI भी देखा जा सकता है, लेकिन गूगल यह सबसे कैसे कर पाता है, कभी यह सोचा है. आइए इसे समझते हैं. गूगल अपनी मैप सर्विस के लिए कई तरह से डाटा जुटाता है और इसके आधार पर रास्ता बताता है. सबसे पहले वो सैटेलाइट इमेज के जरिए रूट की तस्वीर को तैयार करता है. इसे तैयार करने में गूगल एरियल फोटोग्राफी का भी इस्तेमाल करता है. ट्रैफिक सिग्नल कैमरा, जीपीएस, यूजर इनपुट और स्ट्रीट मैप के जरिए गूगल डाटा तैयार करता है.

डाटा और तस्वीरों की एनालिसिस

गूगल की मैप सर्विस सारे इनपुट के साथ रियल टाइम डाटा की एनालिसिस करता है और इसके आधार पर रास्ता दिखाता है. गूगल मैप जीपीएस सिस्टम के जरिए यूजर की लोकेशन और मंजिल के बीच का रास्ता बताता है. मोड़ से पहले वॉयस के जरिए यूजर्स को अलर्ट भेजता है. यह सबकुछ इसलिए संभव हो जाता है क्योंकि गूगल कई तरह से डाटा को इकट्ठा करता है.

सड़क की क्या स्थिति है, यह स्ट्रीट व्यू के जरिए पता चलती है. स्ट्रीट व्यू के लिए वो कैमरे जिम्मेदार होते हैं जो गूगल को मौजूदा हालात की जानकारी देते हैं. इनके जरिए गूगल तक सड़कों की 360 डिग्री तस्वीर पहुंची है. इन सबकी प्रॉसेसिंग के बाद ही गूगल मैप के जरिए आप तक जानकारी पहुंचाता है.

कब फेल हो सकता है गूगल मैप, अब इसे समझें

विशेषज्ञ कहते हैं, गूगल मैप मदद के लिए है, लेकिन इस पर आंख बंद करके भरोसा करना सही नहीं है. गूगल मैप बड़ी जगहों के लिए बेहतर काम करता है, लेकिन जब नई सड़क या तंग गली को समझने की बारी आती है तो कई बार यह रास्ता उतना सटीक नहीं बता पाता. ऐसे में यह आपको परेशानी में डाल देता है.

ऐसा इसलिए होता है कि क्योंकि गूगल को सैटेलाइट इमेज और दूसरे साधनों से जानकारी तो मिल जाती है कि फला जगह पर सड़क है, लेकिन नई सड़कों के मामलों में और पुरानी तंग गलियों की अथॉटिसिटी पर 100 फीसदी विश्वास करना मुश्किल होता है.

ऐसे में आसपास के इंसान से पूछ सकते हैं. इंटरनेट हमेशा दुरुस्त रखें. अगर रास्ता थोड़ा अजीब लगे या सन्नाटा जरूरत से ज्यादा नजर आए तो अलर्ट हो जाएं. ऐसे में आंख बंद करके आगे बढ़ने से बेहतर है किसी से बात कर लिया जाए.

लंच के बाद की नींद करेगी छूमंतर ये ट्रिक्स

लंच में हल्का और पौष्टिक भोजन जैसे सलाद, सूप, दाल, सब्जिया, और ब्राउन राइस या चपाती खाएं।

लंच के बाद नींद आना एक आम समस्या है, जो अधिकतर लोगों के साथ होती है। यह शरीर की सामान्य प्रक्रिया हो सकती है, लेकिन यह काम में ध्यान देने में परेशानी दे सकता है। लंच के बाद की नींद को "पोस्ट-लंच डिप्रेशन" भी कहा जाता है और इसे कंट्रोल करना स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

हल्का और संतुलित भोजन करें

लंच के बाद नींद आना मुख्यतः हमारे भोजन के प्रकार पर निर्भर करता है। भारी, चिकना और तला हुआ खाना खाने से शरीर में रक्त का प्रवाह पाचन अंगों की ओर बढ़ जाता है, जिससे मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और थकावट महसूस होती है। इसलिए, लंच में हल्का और पौष्टिक भोजन जैसे सलाद, सूप, दाल, सब्जिया, और ब्राउन राइस या चपाती खाएं। इन खाद्य पदार्थों में अधिक फाइबर और कम वसा होती है, जिससे शरीर पर कम दबाव पड़ता है और पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है।

पानी का सेवन बढ़ाएं

लंच के बाद अक्सर शरीर में जल की कमी हो जाती है, जिससे थकान और आलस्य की भावना उत्पन्न होती है। शरीर को हाइड्रेटेड रखना अत्यंत आवश्यक है। पानी पीने से शरीर की ऊर्जा स्तर में वृद्धि होती है और थकावट का अहसास कम होता है।

छोटे-छोटे ब्रेक लें

यदि आप ऑफिस या घर में कार्य कर रहे हैं, तो लंच के बाद 10-15 मिनट का छोटा ब्रेक लें। इस समय में आप थोड़ा चल सकते हैं, या गहरी सासें ले सकते हैं। यह रक्त संचार को बढ़ाता है और शरीर को ताजगी का अहसास होता है। इससे आपको नींद आने की संभावना कम होती है और कार्य में मन भी लगा रहता है।

हल्का व्यायाम करें

लंच के बाद हल्का व्यायाम करना भी एक अच्छा तरीका है नींद को दूर रखने के लिए। एक छोटा सा वॉक, कुछ योग आसन या स्ट्रेचिंग शरीर को ताजगी देती हैं और मस्तिष्क को सक्रिय रखती हैं। 5-10 मिनट का हल्का व्यायाम करने से न सिर्फ शरीर में ऊर्जा का संचार होता है, बल्कि यह मानसिक थकावट को भी दूर करता है।

मानसिक उत्तेजना के लिए कुछ नया करें

लंच के बाद का समय आमतौर पर लोगों के लिए कम उत्पादक होता है, क्योंकि यह समय आलस्य का होता है। इसके लिए मानसिक उत्तेजना पैदा करने के लिए कुछ नया करें। किसी दिलचस्प विषय पर सोचें। इससे दिमाग सक्रिय रहता है और नींद आने की संभावना कम हो जाती है।

कैफीन का सेवन करें

कई लोग लंच के बाद कैफीन का सेवन करते हैं, क्योंकि यह एक ताजगी देने वाला पदार्थ है। चाय या कॉफी का एक कप आपको ऊर्जा का अहसास करवा सकता है और नींद को रोक सकता है। लेकिन ध्यान रहे कि इसका सेवन अधिक मात्रा में न करें, क्योंकि अत्यधिक कैफीन नींद के पैटर्न को बिगाड़ सकता है।

पर्याप्त नींद लें

यदि आप नियमित रूप से लंच के बाद थकावट महसूस करते हैं, तो यह संकेत हो सकता है कि आपकी रात की नींद पूरी नहीं हो रही है। इसलिए रात को पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी है। 7-8 घंटे की नींद से शरीर की ऊर्जा में वृद्धि होती है

भूलकर भी फेंकें नहीं पनीर का पानी

इम्युनिटी बढ़ाने से ब्लड शुगर तक करता है नियंत्रित

पनीर का यह पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। इसे व्हे-वाटर भी कहा जाता है। यह शरीर की इम्युनिटी बूस्ट करने से लेकर डायबिटीज तक को नियंत्रित करने में लाभकारी है।

पनीर तो हर किसी को पसंद आता है। पालक-पनीर, मटर-पनीर, पनीर पकौड़े किसी भी चीज़ में बस पनीर डाल देने से ही उसका स्वाद बदल जाता है। कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन ए और बी 12 और दूसरे बहुत से न्यूट्रिएंट्स से युक्त पनीर सेहत के लिए भी बेहद फ़ायदेमंद होता है। इसलिए अधिकतर लोग घरों में पनीर ज़रूर बनाते हैं। लेकिन, वो इसका पानी फेंक देते हैं क्योंकि कम ही लोग जानते हैं कि पनीर का यह पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। इसे व्हे-वाटर भी कहा जाता है। यह शरीर की इम्युनिटी बूस्ट करने से लेकर डायबिटीज तक को नियंत्रित करने में लाभकारी है। जानते हैं इसके फ़ायदों के बारे में-

ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में

आजकल ब्लड प्रेशर बढ़ने की समस्या बहुत तेज़ी से बढ़ रही है। यह हृदय से संबंधित बीमारियों की एक प्रमुख वजह है।

अगर आपको भी हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है तो बस आप पनीर के पानी का सेवन करना शुरू कर दें।

ब्लड शुगर ठीक रहती है

पनीर के पानी के नियमित रूप से सेवन करने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल सही रहता है, इसलिए टाइप 2 डायबिटीज के मरीज़ों के लिए यह बेहद फ़ायदेमंद है। यह ब्लड शुगर को शूटअप होने से रोकता है और इन्सुलिन की सेंस्टिविटी बेहतर बनाता है।

इम्युनिटी बूस्ट करता है

पनीर के पानी में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं और इस पानी का इस्तेमाल करने से हमारी इम्युनिटी बेहतर बनती है और इस वजह से मौसमी बीमारियां हमें अपनी चपेट में नहीं ले पाती हैं।

तेज़ी से होगा वजन कम

पनीर के पानी में कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। इसलिए इसके सेवन से तजी से वजन कम होता है और मेटाबोलिज्म बूस्ट होता है। तो, अगर आप वेट लॉस रेजिम पर हैं तो हर दिन एक गिलास पनीर का पानी ज़रूर पियें।

पाचन तंत्र के लिये फ़ायदेमंद

पनीर का पानी पाचन तंत्र के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें उपस्थित प्रोबायोटिक्स अच्छे बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाते हैं, जिससे पाचन को बेहतर रखने में मदद मिल सकती है और हमारी गट हेल्थ अच्छी होती है।

हड्डियाँ मज़बूत होती हैं

कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे तमाम गुण होने के कारण पनीर का पानी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके अलावा यह मसल ग्रोथ के लिए भी फ़ायदेमंद होता है। अगर आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग ले रहे हैं तो आप व्हे वाटर ज़रूर लें।

स्किन के लिए है फ़ायदेमंद

पनीर का पानी हमारी त्वचा और बालों के लिए भी बेहद फ़ायदेमंद है। यह त्वचा को हाइड्रेट रखता है। कील-मुंहासों को हटाता है और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है। इस प्रकार यह एंटी-ऐजिंग एजेंट की तरह भी काम करता है और छेड़े का ग्लो बरकरार रखता है। ड्राई स्किन को सॉफ्ट बनाने में यह मदद करता है।

तो, आप भी आगे से कभी भी पनीर बनायें तो इसका पानी फेंके नहीं बल्कि इसको सब्ज़ियों की ग्रेवी में डालने, आटा गूँथने या फिर सूप और फलों के जूस में डाल सकते हैं।

शर्मीले बच्चे को ऐसे बनाएं कॉन्फिडेंट, हर कोई करेगा तारीफ

बच्चों के अंदर कैसे सेल्फ कॉन्फिडेंस डेवलप कर सकते हैं।

हर बच्चे का व्यवहार अलग होता है। कई बच्चे शर्मीले होते हैं जबकि कई बेहद बातूनी होते हैं। वहीं शर्मिले बच्चों को लोगों से बात करने या इंटरेक्ट करने में दिक्कत आती है और इसका असर उनके सोशल स्किल्स डेवलेपमेंट पर पड़ता है। ऐसे बच्चों को लोगों के बीच बहुत ज्यादा असहज महसूस होता है और कई बार तो वो खुद को लोगों से दूर कर लेते हैं । आइए जानें बच्चों के अंदर कैसे सेल्फ कॉन्फिडेंस डेवलप कर सकते हैं।

सकारात्मक रवैया

शर्मीले बच्चों को हमेशा सकारात्मक प्रतिक्रिया और प्रोत्साहन देना महत्वपूर्ण है। छोटे प्रयासों की भी सराहना करें, जैसे स्कूल में अच्छा काम करना या किसी नई चीज़ को करने की कोशिश करना। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा क्योंकि वे महसूस करेंगे कि उनकी कोशिशों को सराहा जा रहा है।

सोशलाइज करवाएं

शर्मीले बच्चों को सामाजिक स्थितियों में धीरे-धीरे शामिल करना चाहिए। छोटे समूहों में बातचीत करने से शुरुआत करें, ताकि वे सहज महसूस करें। इससे बच्चों को यह समझने में मदद मिलती है कि दूसरों के साथ संवाद करना सहज और सुरक्षित है।

सुने और बोलने दें

शर्मीले बच्चों को सुनने और उनके विचारों को समझने का अवसर दें। कभी-कभी बच्चों को अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने में संकोच होता है। जब उन्हें एक ऐसा वातावरण मिलेगा जहां वे खुलकर अपनी बात कह सकते हैं,

तो उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

रोल मॉडल पेश करें

बच्चों को आत्मविश्वास से भरे लोगों से प्रेरणा लेने के लिए प्रेरित करें। अगर वे किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जो खुद को व्यक्त करने में सक्षम है, तो यह उन्हें भी आत्मविश्वास देने में मदद करेगा।

हैप्पी माहौल

शर्मीले बच्चे एक ऐसे माहौल में बेहतर प्रदर्शन करते हैं जहां वे सुरक्षित और समर्थ महसूस करते हैं। घर और स्कूल में ऐसा वातावरण बनाएं जहां बच्चे बिना डर के अपनी भावनाओं और विचारों को साझा कर सकें।

धैर्य रखें

आत्मविश्वास बढ़ाने में समय लगता है, खासकर यदि बच्चा स्वाभाविक रूप से शर्मीला है। इसलिए, धैर्य रखना बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चे को किसी भी स्थिति में तुरंत परिणाम की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। धीरे-धीरे, छोटी-छोटी सफलताओं के साथ, उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

3एस फॉर्मूला क्या! जिसे अपनाते ही फुर्र होगी टेंशन, फिटनेस कोच की एडवाइज

मन भटकना और काम में ध्यान न लगना, आजकल एक गंभीर समस्या हो गई है। यह सबकुछ लोगों में बढ़ते मेंटल स्ट्रेस के कारण हो रहा है। इससे बचाव के लिए अपनाएं ट्रिपल एस वाला फॉर्मूला।

जब हम कोई काम समय से पूरा नहीं कर पाते हैं, इसके पीछे की सबसे बड़ी वजह फोकस की कमी है। फोकस तब कम होता है, जब हमारे दिमाग में क्लटर भर जाता है और हम स्ट्रेस में रहने लगते हैं। यह समस्या अब के समय में काफी बढ़ गई है क्योंकि आजकल की लाइफस्टाइल लोगों को अनहेल्दी बना रही है। आजकल लोगों के पास सोने और खाने का एक समय निर्धारित नहीं है। ध्यान भटकना या फिर फोकस की कमी की समस्या आजकल बहुत से लोगों को हो रही है, खासकर जब हम डिजिटल दुनिया से घिरे रहते हैं और एक साथ कई चीजों को करने की कोशिश करते हैं। अगर आप भी फोकस में कमी की समस्या से जूझ रहे हैं, तो 3S रूल को फॉलो करके अपनी परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट?

फिटनेस कोच बताते हैं कि मानसिक संतुलन बिगड़ने के कारण ही इंसान का काम करने से ध्यान भटकता है। जो लोग काम करने के आसान और टिकाऊ उपाय ढूंढते हैं, उन्हें मेहनत से बचने की आदत होती है। इन सभी का कारण हमारा खराब लाइफस्टाइल है। डेली रूटीन की गलत आदतें आपको ज्यादा मेंटल स्ट्रेस देती हैं। इससे बचने के लिए कोच ने थ्री एस रूल फॉलो करने की सलाह दी है।

क्या है 3S रूल?

तीन एस रूल में तीन चीजें शामिल हैं। स्लीप, स्क्रीन और स्टिमुलेंट।

स्लीप- समय पर सोना और दिन के समय सूरज की रोशनी में आना बेहद जरूरी है। जी हां, कोच बताते हैं कि हर किसी को सनलाइट के संपर्क में आना जरूरी होता है। आप चाहें, तो दिन के समय 10 से 2 बजे के बीच में भी 10 से 12 मिनट तक की धूप ले सकते हैं। ऐसा करने से दिमाग में सेरोटोनिन नाम का हार्मोन रिलीज होता है, जो खुशी प्रदान करता है।

स्क्रीन टाइम- मेंटल स्ट्रेस का एक और सबसे बड़ा कारण मोबाइल और टैब से निकलने वाली नीली रोशनी भी है। यह ब्लू रेज दिमाग को हाइपर एक्टिव करती है, जो मस्तिष्क पर जोर डालती है। इससे भी मेंटल स्ट्रेस में बढ़त होती है। कोच बताते हैं कि अपना स्क्रीन टाइम मैनेज करें, सोने से पहले और काम के समय बार-बार फोन देखने की आदत बदलें। इसके साथ-साथ रात के समय में भी फोन, टैब या लैप्टॉप को नाइट मोड में यूज करें, ऐसा करने से रात की नींद ज्यादा प्रभावित नहीं होगी।

स्टिमुलेंट- इसमें कोच की राय काफी अलग है। जहां कुछ हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना होता है कि चाय-कॉफी पीना सही नहीं है, वहीं हैं कि चाय और कॉफी भी इंसान के शरीर की जरूरत है लेकिन उससे पहले पानी भी जरूरी है। उनके अनुसार, पानी की कमी होने से भी मेंटल स्ट्रेस का लेवल बढ़ता है। इसलिए कॉफी और चाय का सेवन उतना करें कि शरीर डिहाइड्रेट न हो और पानी इतना पिएं कि शरीर को हाइड्रेशन मिलता रहे।

आजादी के बाद अंग्रेजों के बनाए कानून देशवासियों पर थोपे गए थे. इससे निजात पाने के लिए अपना संविधान तैयार किया गया. इसमें दूसरे देशों के अच्छे तत्वों को भी शामिल किया गया और इस संविधान को 26 नवंबर 1949 को अपना लिया गया. तभी हर साल 26 नवंबर को संविधान दिवस मनाया जाता है.जानिए, भारतीय संविधान में किन-किन देशों का क्या योगदान है और यह कैसे तैयार किया गया.

ऐसे तैयार किया गया संविधान

संविधान सभा के पहले सभापति सच्चिदानन्द सिन्हा थे. बाद में डॉक्टर राजेन्द्र प्रसाद को सभापति चुनाव गया. बाबा साहब डॉ. भीमराव अंबेडकर को संविधान निर्मात्री समिति का अध्यक्ष बनाया गया था. संविधान सभा ने अपने देश की विविधता को ध्यान में रखते हुए अलग-अलग प्रावधानों को शामिल कर संविधान का मसौदा तैयार किया. इस दौरान अलग-अलग देशों के कई संविधान का मूल्यांकन भी किया. उनमें से जो बेहतरीन चीजें थीं, उन्हें अपने मसौदे में शामिल किया और इस तरह से दुनिया का सबसे लंबा लिखित संविधान तैयार हुआ. इसे तैयार करने में दो साल 11 महीने और 18 दिन लगे.

26 जनवरी 1950 को हुआ था लागू

संविधान सभा जब इस बात पर सहमत हो गई कि अब नियम-कानून पूरी तरह से तैयार हो गए हैं तो 26 नवंबर 1949 को सभी सदस्यों ने इसके प्रारूप पर अपने-अपने हस्ताक्षर कर दिए. तभी से संविधान को अपना लिया गया. हालांकि, इसे लागू किया गया था 26 जनवरी 1950 को यानी संविधान को अपनाए जाने के दो महीने बाद. इसीलिए तारीख 26 ही रखी गई, क्योंकि दो महीने पहले इसी तारीख को संविधान अपनाया गया था. संविधान बनाने वाले महापुरुषों के योगदान को रेखांकित करने के लिए 26 नवंबर को संविधान दिवस मनाया जाता है, जबकि 26 जनवरी के महत्व को गणतंत्र दिवस मनाकर रेखांकित किया जाता है.

ब्रिटेन से लिया कैबिनेट सिस्टम और सिंगल सिटीजनशिप

भारतीय संविधान में शामिल कई तत्व दूसरे देशों से लिए गए हैं. इनमें सबसे पहले ब्रिटेन का नाम आता है. ब्रिटेन से आजादी के बाद संविधान सभा ने उसके संविधान का अध्ययन किया तो ऐसे कई तत्व मिले, जो हमारे देश के लिए काफी मुफीद थे.

अलिखित संविधान वाले ब्रिटेन से हमने संसदीय सरकार, कानून का शासन, विधायी प्रक्रिया, एकल नागरिकता पद्धति, विशेषाधिकार रिट, कैबिनेट सिस्टम, संसदीय विशेषाधिकार और द्विसदन की व्यवस्था अपने संविधान में शामिल की है.

आयरलैंड-अमेरिका से लिए अधिकार और महाभियोग

इसके अलावा हमने आयरलैंड के संविधान से राज्य के नीति निर्देशक सिद्धांत, राष्ट्रपति द्वारा राज्यसभा के लिए सदस्यों का नामांकन और राष्ट्रपति के चुनाव का तरीका अपनाया है. वहीं, संयुक्त राज्य अमेरिका से भारतीय संविधान में राष्ट्रपति और उपराष्ट्रपति के कार्य, राष्ट्रपति पर महाभियोग की प्रक्रिया, सुप्रीम कोर्ट और हाईकोर्ट के न्यायाधीशों को हटाने की प्रक्रिया, नागरिकों के मौलिक अधिकार, न्यायपालिका की स्वतंत्रता, संविधान की प्रस्तावना और न्यायिक समीक्षा को अंगीकार किया है.

केंद्र की शक्तियां कनाडा से आई

कनाडा के संविधान से हमने संघीय शासन व्यवस्था का वर्तमान स्वरूप अंगीकार किया, जिसमें राज्यों की तुलना में केंद्र अधिक शक्तिशाली होती है. केंद्र में निहित शक्तियां, राज्यों में राज्यपालों की नियुक्ति का केंद्र का अधिकार और सुप्रीम कोर्ट का सलाहकार क्षेत्राधिकार हमने कनाडा से ही लिया है. ऑस्ट्रेलिया के संविधान से हमने समवर्ती सूची की अवधारणा, व्यापार और वाणिज्य की स्वतंत्रता और संसद के दोनों सदनों की संयुक्त बैठक की व्यवस्था को अपने संविधान का हिस्सा बनाया है.

इन देशों का भी अहम योगदान

तत्कालीन सोवियत संघ के संविधान से हमने नागरिकों के मौलिक कर्तव्य, भारतीय संविधान की प्रस्तावना में बताए गए न्याय के आदर्श को लिया को फ्रांस के संविधान से प्रस्तावना में निहित स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व के आदर्शों और गणतंत्र की अवधारणा को समाहित किया. आपातकाल के दौरान मौलिक अधिकारों का निलंबन जर्मनी की देन है. राज्यसभा के सदस्यों का चुनाव और संविधान में संशोधन की प्रक्रिया दक्षिण अफ्रीका के संविधान से ली गई है. कानून द्वारा स्थापित प्रक्रिया की अवधारणा को हमने जापान से अंगीकार किया है.

इसके अलावा साल 1935 में बनाए गए भारत सरकार अधिनियम से हमने राज्यपाल के कार्यालय की व्यवस्था, संघीय योजना, न्यायतंत्र, लोकसेवा आयोग, आपातकालीन प्रावधान और प्रशासनिक विवरण को अपने संविधान में शामिल किया है.

बड़ी अम्मा वैसे ही स्वभाव से दयालु थी

अनंत के थत्ते

वह बंगले के सामने पहुंचा और देखा कि बच्चें की उसकी बड़ी अम्मा उसको तेल से मालिश कर रही थी । बड़ी हिम्मत के साथ वह बड़ी अम्मां के सामने खड़ा हो गया । बड़ी अम्मा वैसे ही स्वभाव से दयालू थी । पूछ लिया - फकीर ने चाय की इच्छा जाहिर की । देखो बाबा आप बच्चों के पास बैठिए मैं आपके लिए चाय की **व्यवस्था करती हूं -** । वह अंदर गई और 1 मिनट के फासले के रामलाल जो फकीर के रूप में था बच्चों को उठा लिया और थोड़ी दूर गया जहाँ उसने अपनी मोटरसाइकिल खडी थी गया बच्चें को व्यवस्थित किया कुछ सेकंड में फकीर का चोला उतारा और 50 किलोमीटर के बाद आकर ही रुका जब बच्चा बेहोशी की हालात से बाहर आकर रो रहा था उसने उसे दूध पिलाया बच्चा चुप हो गया था । अलीगढ़ से वह काफी दूर जयपुर आ गया और एक छोटे से होटल में रुक गया । उसे मालूम थाकि आप तक उसके खिलाफ पुलिस में बच्चा उठाने की शिकायत दर्ज हो गई होगी । छोटा उदयपुर मध्य प्रदेश गुजरात के बॉर्डर के का गांव एक छोटा सा मकान जिसमें आगे दुकान **पीछे एक कमरा** - मकान मालकीन से बीवी के झूठी खबर - छोटा सा बच्चा - पूरी सहानुभूति प्राप्त की और 22 माह बच्चे को बाप का भरपूर लाड और माँ का प्यार दिया - कोई कसर नहीं । मकान मालकिन भी बच्चे का ख्याल रखती थी ।

किंतु एक दिन सुबह-सुबह पुरी से आ धमकी । बच्चा चोरी का इल्जाम लगाकर बच्चें को उससे छीनने लगी । बच्चा चिपक-२ रो रहा था वह अपने बाप को छोड़ना नहीं चाहता था - रामलाल भी खूब रो कर समझा रहा था यह मेरा बच्चा है मैंने कोई चोरी नहीं की ।

पुलिस को तो अपना काम करना था चार-पाँचसो किलोमीटर का सफर पुलिस-जीप में बच्चा रामलाल से चिपका सा - स्थानीय पुलिस को रामलाल और बच्चे को सुपुर्द कर दिया ।

मध्य प्रदेश पुलिस का काम पूरा हो गया था । दूसरे दिन सुबह पुलिस रामलाल और बच्चे को लेकर रहमत के बंगले पर जाकर बच्चें को सलमा को सोपना चाह रही थी । बच्चा रामलाल को छोड़ने को तैयार नहीं था रो रहा था वह जोर-जोर से और रामलाल भी किसी भी सूरत में बच्चों को छोड़ने को तैयार नहीं था - पुलिस की धक्का मुख में रामलाल गिर पड़ा बच्चों को खोने के डर से बेहोश हो गया - बच्चा फिर भी उससे लिपट रहा था ।

राज की बात सालमां, बड़ी बीवी, इम्तियाज को पता थी । बात क्या थी सब समझ गए सलमा और इम्तियाज ने रामपाल को पहचान लिया और बड़ी अम्मा को सब बात बता दी । बच्चा चोरी होने की रिपोर्ट अपनी शिकायत को वापस लेने हेतु बड़ी बेगम सिंह गुजारिश की जो थोड़ी सी खानपुर के बाद मां दी गई पुलिस द्वारा रामलाल और सलमा की शादी कोर्ट में - मौलवी मुल्ला काजियों ने खूब हल्ला किया था - इम्तियाज ने रहमत की बड़ी बीवी से निकाह कर लिया था । बच्चा एक दो मां दो पिता की इकलौती संतान **(समाप्त)**

वार्ता लाजवाब

ककोड़ा की जड़ का चूर्ण, 5 मिनट में बेअसर कर सकता है सांप का जहर?

सांप को देखते ही अच्छे अच्छों की हालत खराब हो जाती है। ये विषैला जानवर कब चुपके से आकर किसी को डस ले, पता नहीं चलता। बारिश हो या सर्दी का मौसम, अक्सर ये सही स्थान पर छिपने के लिए जगह की तलाश में रहते हैं। कोई जहरीला सांप काट ले तो फौरन इलाज न मिले तो मौत तय है। सांपों के काटने पर कई तरह के घरेलू इलाज भी मौजूद हैं। लेकिन, जरूरी नहीं कि ये सब काम के हों। ऐसे में जब भी सांप काटे तो आप फौरन हॉस्पिटल जाएं। वैसे, आयुर्वेद में कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताया गया है, जो काफी हद तक शरीर में सांप के जहर को तेजी से फैलने से रोकते हैं।

सर्दियों में ये गर्मी की तलाश में घरों में चुपचाप घुस सकते हैं। आए दिन गांव, कस्बों और शहरों में सांपों के नजर आने और लोगों को काटने की खबरें सुनने को मिल जाती हैं। अगर आपके घर में भी किसी को सांप काट ले तो पैनिक न हों। यदि आपके घर के आसपास कंटोला यानी ककोड़ा सब्जी का बेल (पौधा) है तो यह पीड़ित की जान बचा सकता है। यह एक ऐसा बेल है, जो आयुर्वेद में न सिर्फ जहरीले सांपों के जहर को उतारने में इस्तेमाल किया जाता है, बल्कि दूसरे अन्य जहरीले जीव-जन्तुओं के काटने पर भी जादू की तरह असर दिखाता है।

आयुर्वेद के अनुसार, यह भी दावा किया जाता है कि अगर समय रहते ककोड़ा का सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो व्यक्ति को 5 मिनट के अंदर सांप के जहर से बचाया जा सकता है। इस सब्जी की जड़ से बना पाउडर जहर के असर को धीमा कर सकता है। इस पौधे और मनुष्यों के बीच परस्पर क्रिया पर किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि कांकरोल या ककोड़ा के जड़ से बनी हर्बल दवाओं का इस्तेमाल लंबे समय से एंटीवेनम की तरह इस्तेमाल किया जाता रहा है।

ककोड़ा का यह पौधा सांप के जहर को बेअसर करता है। इसे कंकारोल, कंटोला और कटराल के नामों से भी जाना जाता है। यह पौधा अधिकतर गर्म और नमी वाले स्थानों पर उगता है। आप भी कई बार ककोड़ा की सब्जी बनाकर खाए होंगे। यह बेहद ही पौष्टिक, फायदेमंद और स्वादिष्ट सब्जी भी होती है। शायद बहुत ही कम लोग जानते होंगे कि इस वनस्पति पौधे में अद्भुत औषधीय गुण मौजूद होते हैं।

कंटोला या कंकरोल में अन्य सब्जियों की तुलना में 50 फीसदी ज्यादा प्रोटीन होता है। ऐसा कहा जाता है कि यह पौधा सांप ही नहीं, बल्कि हर तरह के जहर को खत्म करने की ताकत रखता है। दरअसल, ककोड़ा बेल की जड़ अपने प्राकृतिक गुणों से सांप के जहर को दूर कर देती है।

सांप काट ले तो इसके लिए आप ककोड़ा की जड़ का तुरंत इस्तेमाल करें तो फायदा हो सकता है। इसके लिए ककोड़ा के जड़ को दो दिनों तक धूप में सुखाएं। फिर इस सूखी जड़ को पीसकर इसका पाउडर बना लें। किसी को कभी भी अचानक सांप काट ले तो इस चूर्ण को एक चम्मच दूध में मिलाकर पिलाएं। आयुर्वेद के अनुसार, लगभग 5 मिनट में जहर का असर बंद हो सकता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की एक रिपोर्ट की मानें तो सांप के काटने के तुरंत बाद कंकारोल पेड़ की 'जड़ का लेप' लगाने से भी जहर कम करने में मदद मिलती है। आप इस सब्जी के पेड़ की ताजी पत्तियों को पीस कर इसका रस भी पिला सकते हैं।

नोटः सांप एक जहरीला और खतरनाक जानवर है। यदि कोई जहरीला सांप डस ले और आपको पता है कि विषैले सांप ने काट लिया है तो घरेलू उपायों के भरोसे बिल्कुल ना रहें। तुरंत ही नजदीकी हॉस्पिटल में चिकित्सा के लिए ले जाएं।

हां, जब तक इलाज के लिए डॉक्टर के पास न पहुंच जाएं, आप इन उपायों को आजमा सकते हैं, ताकि जहर का असर पूरे शरीर में न फैले। पूरी तरह से इन घरेलू नुस्खों पर निर्भर रहेंगे तो व्यक्ति की जान भी जा सकती है।

रोज थोड़ी देर कुछ इस तरह लगाएं ध्यान ताकि सुख, शांति के साथ मिले आनंद का वरदान

वर्तमान भौतिकवादी युग में मनुष्य की आकांक्षाएं दिन-ब-दिन बढ़ती चली जा रही हैं। इन्हीं के चलते ही अधिकांश लोग तनावग्रस्त रहने लगे हैं। और यही तनाव अधिकांश रोगों का ज़िम्मेदार होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी यही कहता है कि मनुष्य को होने वाली 10 में से 9 बीमारियां मनोकायिक यानी साइकोसोमेटिक डिज़ीज़ होती हैं। इस तनाव को दूर करने के लिए ध्यान से अच्छा कोई उपचार नहीं है। महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग में ध्यान की व्याख्या की गई है।

यदि व्यक्ति प्रतिदिन कुछ समय ध्यान साधना हेतु समय निकालना प्रारंभ करे तो कुछ मिनट का ही ध्यान उसे तनाव रहित कर सकता है। मन को शांत एवं प्रसन्न रखते हुए मस्तिष्क के सारे न्यूरॉन्स को शीतल करते हुए कई रोगों से बचा सकता है। योगासनों से शरीर को सुदृढ़ कर लेने के पश्चात, प्राणायाम से अपनी श्वसन क्रिया को प्रशिक्षित कर लेने के बाद, प्रतिदिन कुछ मिनट का ध्यान अवश्य किया जाना चाहिए।

ध्यान की अनेक विधियां हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित की गई हैं जिनमें से अधिकांश विधियों में प्रारंभिक तौर पर श्वसन का सहारा लिया गया है क्योंकि श्वसन क्रिया ही एक ऐसी क्रिया है जो जन्म से लेकर मृत्यु तक निरंतर मनुष्य का साथ निभाती है।

ये वे ध्यान विधियां हैं, जिनका अभ्यास रोज़ाना करना चाहिए। हर उम्र का व्यक्ति इन विधियों का पालन कर सकता है।

सांस पर ध्यान (आनापानसति ध्यान)

आरामदायक आसन में बैठें। आंखें बंद करें और अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें। सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया को बिना बदले उसे महसूस करें। जब मन भटके, धीरे-धीरे ध्यान वापस सांसों पर लाएं।

लाभ... एकाग्रता बढ़ेगी, तनाव और चिंता कम होगी।

दृष्टि ध्यान (त्राटक)

एक दीपक की लौ या किसी बिंदु के सामने बैठें। बिना पलक झपकाए उस पर ध्यान केंद्रित करें। आंखों में जलन होने पर उन्हें बंद कर लें और मन में उस छवि को महसूस करें।

लाभ...दृष्टि और एकाग्रता का विकास होगा, मानसिक स्थिरता आएगी।

निर्गुण ध्यान- किसी आकार, नाम या विचार से परे ध्यान केंद्रित करें। आंतरिक शांति का अनुभव करें।

लाभ...आत्मज्ञान, ब्रह्मांडीय ऊर्जा से जुड़ाव होगा।

सक्रिय ध्यान- इसमें नृत्य, संगीत या गति के माध्यम से ध्यान केंद्रित किया जाता है। ओशो द्वारा प्रचलित इस तरह के ध्यान में व्यक्ति अपनी ऊर्जा को स्वतंत्रता से व्यक्त करता है।

लाभ...शरीर और मन में संचित तनाव से मुक्ति मिलेगी व ऊर्जा का संतुलन स्थापित होगा।

प्रकृति ध्यान- किसी प्राकृतिक स्थान, जैसे पौधों के बीच, नदी आदि के क़रीब बैठें। प्राकृतिक ध्वनियों, जैसे पंछियों की आवाज़, पत्तों की सरसराहट या बहते पानी को सजग रहकर सुनें।

लाभ...मानसिक शांति और ताज़गी मिलेगी। प्रकृति से जुड़ाव होगा।

मंत्र ध्यान- किसी शांत स्थान पर बैठें। एक लघु मंत्र का चयन करें, जैसे 'ॐ', 'सोऽहं' या कोई अन्य व्यक्तिगत मंत्र। मंत्र को मन ही मन दोहराते रहें या धीमे स्वर में जप करें। मंत्र के कंपन को महसूस करें।

लाभ...मानसिक शांति मिलेगी और आध्यात्मिक उन्नति होगी। नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिलेगी।

सहज ध्यान- अपने हर कार्य, विचार और भावना को लेकर जागरूक रहें। अपने दैनिक कार्यों जैसे खाना, चलना या काम करते समय वर्तमान क्षण में रहें।

लाभ...जीवन में संतुलन और ख़ुशी का प्रवेश होगा, नकारात्मकता कम होगी।

योगनिद्रा ध्यान-शवासन में लेटकर पूरे शरीर को आराम दें। निर्देशित ध्यान के माध्यम से शरीर और मन को विश्राम दें। इसे मानसिक जागरूकता और शारीरिक विश्राम के बीच संतुलन के रूप में करें।

लाभ...गहरी शांति और तनावमुक्ति के साथ-साथ नींद की गुणवत्ता में भी सुधार होगा।

ध्यान की ये विधियां व्यक्ति की मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति में सहायक हैं। प्रत्येक विधि का अभ्यास धीरे-धीरे शुरू करें और उसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। ध्यान का सही तरीक़ा वही है जो आपके मन को शांति और आत्मिक संतोष प्रदान करे।

क्या आप सर्दियों में अधिक बीमार पड़ते हैं?

अगर हां तो जानिए क्या हैं इस बीमारी के असली कारण और क्या होंगे बचाव के तरीक़े

सर्दी के मौसम में अक्सर लोग जल्दी बीमार पड़ जाते हैं। कुछ मामले हृदय से भी संबंधित होते हैं। लेकिन ये समस्याएं अचानक नहीं होतीं। शरीर की समग्र देखभाल की कमी, अस्वस्थ आदतें, शारीरिक व्यायाम की कमी और ग़लत खानपान धीरे-धीरे शरीर को कमज़ोर करता जाता है। सर्द मौसम के सामने शरीर कमज़ोर पड़ जाता है। वहीं, पूरे साल शरीर का ख़याल रखने से यह धीरे-धीरे मज़बूत होता जाता है। सही आहार, व्यायाम और आदतों से हम अपने शरीर को सर्दी के मौसम में भी सुरक्षित रख सकते हैं।

पौष्टिक आहार लें

सर्दी के मौसम में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है सही आहार। प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, अत्यधिक शक्कर और तले हुए स्नैक्स से बचें, क्योंकि ये शरीर को कमज़ोर कर देते हैं। इसके बजाय, फल, सब्जियां, साबुत अनाज, मेवे और बीज जैसे पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। इनसे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत होती है। हल्दी, अदरक, लहसुन और ग्रीन टी जैसे खाद्य पदार्थ शारीरिक समस्याओं को कम करने में मदद करते हैं, जो भविष्य में हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों को बढ़ावा दे सकते हैं।

शरीर को सक्रिय रखें

सर्दियों में शरीर को मज़बूत रखने के लिए नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करना बेहद आवश्यक है। गतिहीन जीवनशैली हृदय के स्वास्थ्य को कमज़ोर करती है और मोटापे का कारण बन सकती है। तेज़ चलना, तैरना, साइकिल चलाना और वज़न उठाने वाले व्यायाम हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित और रक्त संचार को बेहतर करते हैं। इसके अलावा, योग और स्ट्रेचिंग से शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है।

मौसमी बदलावों के लिए तैयार रहें

सर्दियों में विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। शरद ऋतु के प्रारंभ में ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे बेरीज़, नट्स और प्रोबायोटिक युक्त दही का सेवन बढ़ा दें। इसके अलावा, गर्म कपड़े से शरीर को ढककर रखें, ख़ासकर सीने को। स्कार्फ़ और दस्ताने पहनने से भी शरीर को

गर्मी मिलती है।

हृदय के स्वास्थ्य पर ध्यान दें

सर्दी में हृदय के स्वास्थ्य पर ध्यान देना बेहद ज़रूरी है, क्योंकि ठंड और अस्वस्थ जीवनशैली के कारण हृदय पर दबाव बढ़ सकता है। रक्तचाप, कॉलेस्ट्रॉल और वज़न पर नियमित नज़र रखें। सर्दी में भारी सामान उठाने से पहले वार्मअप करें, क्योंकि इससे हृदय पर एकदम से दबाव पड़ सकता है।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं

स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना पूरे साल स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है। ख़ासकर सर्दियों में, पर्याप्त पानी पीना और नींद पूरी करना बहुत ज़रूरी होता है। पानी पीने से शरीर में डिटॉक्सिफिकेशन होता है और पाचन क्रिया बेहतर रहती है। साथ ही, रात में 7-9 घंटे की अच्छी नींद से शरीर में ऊर्जा बनी रहती है और प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत होती है। धूम्रपान और शराब से बचें, क्योंकि ये आदतें हृदय प्रणाली को नुक़सान पहुंचाती हैं और शरीर को बीमारियों के प्रति संवेदनशील बना देती हैं।

श्वसन स्वास्थ्य पर ध्यान दें

सर्दियों में श्वसन संक्रमण और फ्लू जैसी बीमारियां आम होती हैं, लेकिन साल भर सावधानी बरतने से इनसे बचाव किया जा सकता है। हाथ धोना, सतहों को कीटाणुरहित करना और चेहरे को छूने से बचना संक्रमण के प्रसार को रोक सकता है। इसके साथ ही, वार्षिक फ्लू शॉट और अन्य टीके मौसमी बीमारियों से बचाव करते हैं।

25 की उम्र में ही ख़रीद लें स्वास्थ्य बीमा, ऐसा करने से मिलेंगे ढेरों लाभ

अधिकांश लोगों को लगता है कि बीमा 30 या 40 के बाद भी लिया जा सकता है। हां लिया जा सकता है, लेकिन आप इसे कब और किस उम्र में ले रहे हैं, उसका भी काफ़ी फ़र्क़ पड़ता है। 40 के बजाय 25 की उम्र में बीमा लेने के तमाम लाभ हैं।

दीर्घकालिक बचत और प्रीमियम

जल्दी स्वास्थ्य बीमा लेने का सबसे बड़ा फ़ायदा है सस्ता प्रीमियम। बीमा कंपनियां प्रीमियम तय करने में उम्र, स्वास्थ्य स्थिति और जोखिम जैसे कारकों को ध्यान में रखती हैं। एक 25 साल के स्वस्थ व्यक्ति के लिए 5 लाख के बीमा का सालाना प्रीमियम 5,000-8,000 के बीच होता है। यही कवरेज 35 साल के व्यक्ति के लिए लगभग दोगुना हो सकता है क्योंकि स्वास्थ्य जोखिम और पहले से मौजूद बीमारियां बढ़ जाती हैं।

जल्दी बीमा लेने से यह सस्ता प्रीमियम स्थिर रहता है, जिससे लंबे समय में बड़ी बचत होती है। इसके अलावा, नो-क्लेम बोनस (एनसीबी) का लाभ भी मिलता है, जो हर बिना दावे वाले साल के बाद कवरेज राशि बढ़ाता है। एक दशक में, यह बिना अतिरिक्त ख़र्च के कवरेज राशि को काफ़ी बढ़ा सकता है, जिससे बढ़ते चिकित्सा ख़र्चों से बचाव होता है।

इलाज के बड़े ख़र्च से बचाव

भारत में चिकित्सा महंगाई दर लगभग 14 फ़ीसदी सालाना है, जो सामान्य महंगाई से कहीं ज़्यादा है। एक साधारण इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होने का ख़र्च 50,000-1,00,000 तक हो सकता है, जबकि कैंसर या ऑर्गन ट्रांसप्लांट जैसे इलाज का ख़र्च 30 लाख से ज़्यादा हो सकता है। 25 की उम्र में स्वास्थ्य बीमा लेने से इन बढ़ते ख़र्चों के खिलाफ़ आर्थिक सुरक्षा मिलती है। बीमा योजनाएं अक्सर नक़द इलाज की सुविधा देती हैं, जिसमें अस्पताल में भर्ती, जांच, दवाइयां और इलाज के बाद की देखभाल शामिल होती है। इससे चिकित्सा आपात के समय वित्तीय तनाव कम होता है।

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां

अधिकतर स्वास्थ्य बीमा योजनाओं में पहले से मौजूद बीमारियों के लिए 2-4 साल का वेटिंग पीरियड होता है। 25 की उम्र में बीमा लेने से यह वेटिंग पीरियड समय रहते पूरा हो जाता है, जिससे बाद में पूरा कवरेज मिलता है

आर्थिक स्वतंत्रता और टैक्स बचत

नौकरी शुरू करने वाले युवाओं के लिए आकस्मिक आने वाले चिकित्सा ख़र्च वित्तीय लक्ष्यों को बिगाड़ सकते हैं। स्वास्थ्य बीमा इन ख़र्चों को कवर करता है, जिससे निजी बचत ख़र्च करने या क़र्ज लेने की ज़रूरत नहीं पड़ती। यह आर्थिक स्वतंत्रता भी देता है और आपातकाल के समय परिवार पर निर्भरता कम करता है। इसके अलावा, स्वास्थ्य बीमा का प्रीमियम आयकर अधिनियम की धारा 80डी के तहत टैक्स लाभ भी देता है। 60 साल से कम उम्र के व्यक्ति ख़ुद के लिए 25,000 तक की टैक्स कटौती का दावा कर सकते हैं, साथ ही माता-पिता का बीमा कराने पर अतिरिक्त लाभ मिलता है।

क्लेम नहीं करने पर बोनस

कुछ कंपनियां हेल्थ इंश्योरेंस क्लेम नहीं करने पर एक निश्चित अवधि के बाद नो क्लेम बोनस देती हैं। 'नो-क्लेम बोनस' को हर महीने बीमित राशि के निश्चित हिस्से के तौर पर गिना जाता है। साल दर साल ये तब तक जुड़ता जाता है, जब तक कि किसी निश्चित आंकड़े जैसे 50 फ़ीसदी तक नहीं पहुंच जाता। इससे आपका प्रीमियम वही रहता है लेकिन बीमा कवर की राशि बढ़ जाती है। हालांकि, इसे लेकर बीमा कंपनियों की अपने-अपने दिशानिर्देश होते हैं।

आख़िर 30 के पहले ही क्यों

यूं तो अक्सर ही लोग 30 के बाद बीमा ख़रीदने का विचार करते हैं। पर इसे 30 से पहले लेने के लिए इसलिए कहा जाता है क्योंकि इस उम्र तक आते-आते व्यक्ति की ज़िम्मेदारियां और ख़र्चों का बोझ बढ़ जाता है। इससे प्रीमियम राशि का भुगतान करने में समस्या हो सकती है। इसके अलावा, आमतौर पर कॅरियर की गति 25-30 की उम्र में उच्चतम होती है। ऐसे में यह आवश्यक है कि आप अपनी कर योग्य आय को कम करने के लिए जीवन के आरंभ में ही बीमा जैसे कर-बचत साधनों का चयन करें।

पांडवों के सामने द्रौपदी ने रखी थी अनूठी शर्त!

सभी जानते हैं कि पांडव द्रौपदी को अपने बीच साझा करते थे, लेकिन कई लोग इस बात से अपरिचित होंगे कि प्रत्येक पांडव की अन्य पत्नियां भी थीं।

वास्तव में शक्तिशाली भीम विवाह करने वाले पहले पांडव थे, न कि ज्येष्ठ युधिष्ठिर या महान धनुर्धर अर्जुन। कौरवों ने पांडवों को पुरोचन नामक वास्तुकार द्वारा लाख से बनाए गए लाक्षागृह नामक महल में रहने के लिए आमंत्रित किया था। उनका उद्देश्य महल में आग लगाकर पांडवों का वध करना था। लेकिन पांडवों को इस षड्यंत्र के बारे में पहले ही पता चल गया था और वे महल से जंगल भाग आए थे। वहां वे एक ब्राह्मण विधवा के पुत्रों के वेश में रहने लगे। जंगल में भीम ने बक और हिडिम्ब जैसे कई राक्षसों का वध किया। हिडिम्ब की बहन हिडिम्बि ने भीम की शक्ति से प्रभावित होकर उनसे विवाह किया। हिडिम्बि ने घटोत्कच नामक पुत्र को जन्म दिया। राजस्थान और ओडिशा की कुछ लोककथाओं के अनुसार इससे भी पहले भीम ने एक नाग स्त्री से विवाह किया था। एक बार जब कौरवों ने उन्हें विष पिलाकर डुबोने का प्रयास किया, तब अहुक नामक नाग भीम को बचाकर उन्हें नाग लोक ले गया। वहां भीम का एक नाग कन्या से विवाह किया गया। दोनों ने बिलालसेन नामक पुत्र को जन्म दिया, जिसने आगे जाकर कुरुक्षेत्र के युद्ध में भी भाग लिया। इसी कथा के अन्य कथनों के अनुसार बिलालसेन, जिसे बर्बरीक के नाम से भी जाना जाता था, घटोत्कच का पुत्र था। इस प्रकार, बिलालसेन भीम का पुत्र नहीं, बल्कि पोता था।

यह तय हुआ कि द्रौपदी प्रत्येक पांडव के साथ एक वर्ष रहकर अगले पांडव के साथ रहने चली जाएंगी। इस व्यवस्था ने निश्चित किया कि पांडवों में ईर्ष्या नहीं होगी और इससे द्रौपदी की संतानों के पिता का निर्धारण करना भी सहज हो गया। बीच के चार वर्षों में प्रत्येक पांडव अपनी किसी अन्य पत्नी के साथ समय बिताते थे।

युधिष्ठिर ने सिवि जनजाति के गोवासन की पुत्री देविका से विवाह किया। दोनों ने यौधेय नामक पुत्र को जन्म दिया। भीम ने काशी की राजकुमारी वलंधरा से विवाह किया और दोनों को सर्वग नामक पुत्र हुआ। नकुल ने चेदि की राजकुमारी करेणुमति से विवाह किया और उन्हें निरामित्र नामक पुत्र हुआ। सहदेव ने मद्र के राजा द्युतिमत की पुत्री विजया से विवाह किया और दोनों को सुहोत्र नामक पुत्र हुआ। ये सभी पत्नियां अपने-अपने पुत्रों के साथ अपने-अपने पिताओं के साथ रहती थीं। द्रौपदी सभी पांडवों की सार्वजनिक पत्नी बनने के लिए इस शर्त पर तैयार हुई थीं कि वे अपनी गृहस्थी किसी अन्य स्त्री के साथ साझा नहीं करेंगी। इसलिए उस समय की प्रथा के विपरीत पांडव अपनी अन्य पत्नियों को इंद्रप्रस्थ नहीं ला सकते थे। लेकिन अर्जुन अपनी एक पत्नी और कृष्ण की बहन सुभद्रा को लाने में सफल हुए।

हालांकि अर्जुन द्रौपदी के सबसे प्रिय पति थे, लेकिन सभी पांडवों में उन्हीं की सबसे अधिक पत्नियां थीं। कथा है कि एक बार जब युधिष्ठिर द्रौपदी के साथ उनके कक्ष में थे, तब अर्जुन ने भूल से उसमें प्रवेश कर लिया। इसका प्रायश्चित करने के लिए वे एक 'तीर्थयात्रा' पर गए, जहां उन्होंने कई महिलाओं से विवाह किया।

संस्कृत पुनःकथन में अर्जुन ने उलूपी नामक नाग कन्या सहित मणिपुर की राजकुमारी चित्रांगदा और कृष्ण की बहन सुभद्रा से विवाह किया। लेकिन महाभारत के तमिल पुनःकथनों के अनुसार उन्होंने कुल सात स्त्रियों से विवाह किए। उनमें से एक अली नामक योद्धा भी थीं। अर्जुन उनसे इतना आसक्त हुए कि वे उनसे विवाह करना चाहते थे। जब अली ने उन्हें नकार दिया, तब अर्जुन ने कृष्ण से मदद मांगी। कृष्ण ने अर्जुन को सांप में बदल दिया। सांप के रूप में अर्जुन ने अली की शय्या में प्रवेश कर और उन्हें डराकर उनसे विवाह किया। कुछ लोगों का मानना है कि उन्होंने अली के साथ संपूर्ण रात सांप बनकर बिताई और इसलिए उन्हें अपनी पत्नी बनने के लिए विवश किया।

इस प्रकार, महाभारत में बहुपति प्रथा और बहुपत्नी प्रथा का सहजता से उल्लेख किया गया है। रोचक बात यह है कि अधिकांश कथाकार बहुपति प्रथा से लज्जित हैं, जबकि बहुपत्नी प्रथा से इतने नहीं। इसलिए द्रौपदी के कई पति होने की बात 'समझाने' के लिए कई कहानियां हैं, लेकिन पांडवों की अन्य पत्नियों को समझाने के लिए इतनी कहानियां नहीं हैं।

कुछ नया सीखने का पहला कदम यह स्वीकारना है कि आप क्या नहीं जानते

माइक्रोसॉफ्ट फाउंडर बिल गेट्स ने कार्बन-कैप्चर स्टार्टअप को चार करोड़ डॉलर की ग्रांट दी है। नया करते रहने के पीछे क्या सोच होना चाहिए, उन्हीं की जुबानी...

दोस्तों, आपमें से कई जानते होंगे कि मैं कभी खुद की ग्रेजुएशन सेरेमनी तक नहीं पहुंचा। मैंने तीन सेमेस्टर के बाद कॉलेज छोड़ दिया ताकि माइक्रोसॉफ्ट शुरू कर सकूं। आज यहां आने की तैयारी करते समय मैंने सोचा कि आप यहां से ग्रेजुएट होकर, यहां से मिली शिक्षा के साथ दुनिया पर बड़ा प्रभाव कैसे डाल सकते हैं? तो मुझे उस स्नातक समारोह की याद आई, जिसमें मैं कभी गया ही नहीं, वह कमेंसमेंट स्पीच जो मैंने कभी सुनी ही नहीं और वह सलाह जो मुझे कभी नहीं दी गई। मैं आज आपके साथ वो बातें शेयर करता हूं जो मैं चाहता था मुझे मेरी ग्रेजुएशन सेरेमनी पर बताई जातीं...

पहली बात: अभी आप पर अपने करियर के बारे में सही फैसला लेने का दबाव हो सकता है। आपको लग सकता है कि जो भी फैसला आप लेंगे वो स्थायी होगा। जबकि ऐसा नहीं है। जो आप कल करेंगे या अगले दस वर्षों के लिए करेंगे, जरूरी नहीं आप हमेशा के लिए वही करें। जब मैंने स्कूल छोड़ा, तो लगा मैं जीवन भर माइक्रोसॉफ्ट में काम करूंगा। मैं अपने काम से प्यार करता हूं, लेकिन अपने आज के दिन मैं उन नए विचारों पर काम करने में बिताता हूं, जो जलवायु परिवर्तन से लड़ते हैं और दुनियाभर में असमानताओं को कम करते हैं। तो, दूसरा करियर अपनाने में हिचकिचाएं नहीं... यह बहुत अच्छी बात हो सकती है।

दूसरी बात: जब मैंने कॉलेज छोड़ा, तो लगा कि मैं वह सब जानता हूं जो मुझे जानने की जरूरत है। कुछ नया सीखने का पहला कदम यह स्वीकार करना है कि आप क्या नहीं जानते, बजाय इसके कि आप जो जानते हैं उस पर ध्यान दें। अपने करियर में किसी मोड़ पर आपके सामने ऐसी समस्या जरूर आएगी, जिसे आप अकेले हल नहीं कर सकते। ऐसा हो, तो घबराएं नहीं। खुद को सोचने पर मजबूर करें। ऐसे बुद्धिमान लोगों को खोजें जिनसे आप सीखते हैं। आपके सहपाठी, सहकर्मी या क्षेत्र के विशेषज्ञ, सोशल मीडिया से भी मदद मिल सकती है। मैंने जो हासिल किया, वह इसलिए संभव हुआ कि मैंने दूसरों से सीखा। लोग आपकी मदद करना चाहते हैं। पूछने से न डरें। आप स्कूल से भले ही मुक्त हो गए हों, लेकिन जीवन के बाकी हिस्से को भी शिक्षा के रूप में देखना चाहिए।

तीसरी बात : आप ऐसे समय में स्नातक हो रहे हैं जब हल करने के लिए कई महत्वपूर्ण समस्याएं हैं। नई कंपनियां और उद्योग उभर रहे हैं जो आपको कमाई के साथ समाज में एक फर्क पैदा करने का मौका देते हैं। जब आप अपना समय बड़ी समस्या को हल करने में लगाते हैं, तो यह आपको प्रेरित करता है।

चौथी बात : दोस्ती की ताकत को कम मत आंकिए। आपके साथ पढ़ने वाले आपके भविष्य के सहयोगी और सहयोग के स्रोत हैं।

सफलता का जश्न मनाने के लिए भी समय निकालें

खुद को थोड़ी रियायत देना भी सीखें। जब मैं आपकी उम्र का था, मैं छुट्टियों और वीकेंड्स पर यकीन नहीं करता था। लेकिन जैसे-जैसे मैं बड़ा हुआ... खासकर जब मैं पिता बना तो मैंने महसूस किया कि जीवन में केवल काम ही सबकुछ नहीं है। अपनी सफलता का जश्न मनाने और असफलताओं से उबरने के लिए भी समय निकालें।

टिप्सः स्पष्टवादी साथी के साथ कैसा हो व्यवहार

अन्य लोगों के मुकाबले कुछ कम समझ रखने वाले ज्यादा स्पष्टवादी साथी के साथ सहयोग करना आपका समय और भावनात्मक ऊर्जा बर्बाद कर सकता है। इससे आप यह सोचते रह सकते हैं कि कहीं आपने ही तो कुछ गलत नहीं किया या कहीं आप ही तो अधिक संवेदनशील नहीं हो रहे हैं।

ऐसी स्थिति में आप बार-बार उनके साथ अपनी बातचीत के बारे में चिंतित या अगली बातचीत को लेकर भयभीत भी हो सकते हैं। ऐसे साथियों के साथ प्रभावी ढंग से काम करने के लिए इन पांच रणनीतियों पर विचार कर सकते हैं।

उनकी बात को व्यक्तिगत रूप से न लें

आप यह कभी नहीं जान सकते कि आपके प्रति किसी का रूखा या असामान्य व्यवहार किस कारण से हो रहा है। यह हो सकता है कि जो आपके साथ ठीक व्यवहार नहीं कर रहे हैं वो खुद ही कुछ निजी समस्याओं से गुजर रहे हों या फिर यह भी हो सकता है कि उनमें संवाद-कौशल की बहुत ज्यादा कमी देखी जाती हो। इसे व्यक्तिगत रूप से न लें।

सोचें, आपने कुछ गलत तो नहीं किया

यदि कोई व्यक्ति आपके प्रति चिढ़ा हुआ है या फिर वो आपकी बातों को नजरअंदाज करता हुआ लगता है, तो बहुत संभव है कि आपने अनजाने में कुछ ऐसा किया हो जिससे वह परेशान हुआ हो। उदाहरण के लिए, यदि आप काम के घंटों के बाद ईमेल भेजते हैं, तो यह आपके सहकर्मी को उसके खाली समय में उत्तर देने के लिए बाध्य महसूस करवा सकता है।

जहां तक संभव हो सहयोग को बढ़ावा दें

अपनी कमजोरी जताएं : मैं इसे अच्छी तरह करना चाहता हूं, लेकिन इसे बिगाड़ने को लेकर थोड़ा चिंतित भी हूं। क्या आप मेरी मदद कर सकते हैं कि मैं इसे सही तरीके से करूं?'

या उनके आत्मविश्वास को बढ़ावा दें : आप बातों को स्पष्टता से कहने में माहिर हैं। क्या आप देख सकते हैं कि मेरी बात स्पष्ट हो रही है या नहीं?' इस तरह से सहयोग बढ़ेगा।

समझौता करने के लिए हमेशा तैयार रहें

सभी संबंधों में समझौता बेहद जरूरी होता है। कार्यस्थल के लोगों के साथ आपके रिश्तों में भी। लेकिन कभी-कभी सबसे आसान रास्ता यह होता है कि आप दूसरे व्यक्ति की शैली के अनुसार खुद को ढालने का भावनात्मक कार्य करें, जो कि बहुत आसान नहीं होता है। इसके लिए आपको समय-समय पर बहुत-से समझौते भी करने पड़ सकते हैं।

गॉसिप करने की प्रवृत्ति का विरोध करें

जब किसी एक टीम का सदस्य दूसरों को नाराज करता है तो वह गॉसिप का विषय भी बन सकता है। यह किसी भी टीम में उत्पादक माहौल नहीं पैदा कर सकता।

यदि कोई टीम सदस्य आपके पास किसी भी प्रकार की गॉसिप लेकर आता है, तो उनकी शिकायतों की वैधता को तो आप स्वीकार कर सकते हैं, लेकिन अफवाहों को बढ़ावा बिल्कुल न दें।

उपहार देना प्रेम का सर्वोच्च शिखर है

फैशन डिजाइनर, इतिहास-दर्शन और देसी जीवन के प्रति प्रेम रखने वाले ब्रुनेलो कुसेनेली की बड़ी बेटी की जब साल 2015 में शादी हो रही थी, तब उन्हें पता था कि बेटी को क्या तोहफा देना है। तोहफा भी सिर्फ एक नहीं बल्कि एक हजार किताबों से भरी लाइब्रेरी थी, शब्दों से सराबोर, जो उसे ताउम्र प्रेरित कर सके।

अपनी छोटी बेटी के लिए भी बिल्कुल इसी तरह का तोहफा दे चुके फैशन डिजाइनर का कहना है, 'मेरा मानना है कि इस तोहफे के जरिए मैंने दोनों चीजें दी, बड़े तौर पर एक भौतिक चीज और एक तोहफा, जो आध्यात्मिक ज्यादा है..' उन्होंने अपने हर नाती-पोतों के लिए एक हजार किताबें बचाकर रखी हैं। वह 17वीं सदी के इतालियन विला में रहते हैं और उनकी किताबों का संग्रह गहरे पाठकों और किताब प्रेमियों के बीच सबसे चर्चित विषय है।

उनके बारे में पढ़ने के बाद मैंने भी किसी को कुछ भी तोहफे में देने का अपना तरीका बदल दिया। मेरे 90 वर्षीय नाना को "किस-मी' चॉकलेट पसंद थी और इकलौता में ही था, जो दक्षिण भारत में अपने गांव जाने के दौरान हर बार उनके लिए किलो भरकर चॉकलेट ले जाता।

वह वरांडा में बैठकर घंटों वो चॉकलेट चबाते रहते, जबकि उनका एक भी दांत नहीं था। पर वो फिर भी हमेशा नाखुश रहते और कहते कि ये जल्दी खत्म हो जाती हैं क्योंकि गांव के बच्चे उन्हें चॉकलेट खाता देखकर उनसे ये मांगते और गांव के बुजुर्ग होने के नाते वो उन्हें मना भी नहीं कर सकते थे।

इससे मुझे आइडिया आया कि इसके साथ ही मैं बहुत सारी रावलगोन चॉकलेट खरीद भी लेता हूं, जिसे चबाना मुश्किल है और बच्चे भी इसका आनंद उठा सकते हैं, जबकि वो मुलायम वाली 'किस-मी' खुद खा सकते हैं।

जिस विचारशीलता के साथ मैंने उन्हें उपहार दिए, ताकि वो अपनी खुशी भी बरकरार रखते हुए इसे दूसरों से साझा कर सकें, इससे उनके पोपले मुंह पर हमेशा मुस्कान आ जाती। मैं 90 साल की उम्र में उस मुस्कान से सम्मोहित हो जाता।

एक दशक पहले पढ़ी ब्रुनेलो की कहानी और अपने दिवंगत नाना के साथ बिताई यादें इस शनिवार को मुझे तब याद आ गईं, जब मेरी एचआर विभाग की सहकर्मी गुरप्रीत कौर का एक मेल आया, जिसमें उन्होंने दैनिक भास्कर के सारे कर्मचारियों को अपने-अपने दफ्तर में एक बाउल से एक नाम की पर्ची उठाने के लिए कहा, जिनसे वह 2024-क्रिसमस के 'सीक्रेट सांता' बन सकते हैं।

उनके इस लैटर की कहानी इतनी भर नहीं थी। इसमें आगे लिखा था कि जिस भी व्यक्ति का नाम वह पर्ची में उठाते हैं, उनके लिए सबसे नायाब और खूब सोचकर तोहफा चुनें। तोहफे देने का आइडिया भले दशकों पुराना हो सकता है लेकिन दोनों (देने वाले और पाने वाले) इसकी ऊर्जा को फिर से जीते हैं।

मेरे लिए वह पत्र केवल एक 'चैलेंज' भर नहीं था, बल्कि यह किसी को 'चार्म' करने का निमंत्रण था। मैंने इसे चैलेंज और चार्म इसलिए कहा क्योंकि तोहफा देने वाले को उपहार चुनने के लिए, इसे पाने वाले के जीवन में इतनी गहराई तक प्रवेश करना होता है, जो एक बड़ा चैलेंज है, इसके अलावा उसे पाने वाले को उस विचारशील तोहफे से चार्म भी महसूस होना चाहिए।

इस तरह यह पूरी कवायद इंसानी रिश्तों की एक कला बन जाती है। कीमत से फर्क नहीं पड़ता। बहुत सारी महंगी चीजें भी अच्छा तोहफा साबित नहीं होती। और वह असंतोष प्राप्तकर्ता की खुशी को दूर कर देता है। यही कारण है कि जिस तरह सभी के बीच हॉरोस्कोप की किताबें लोकप्रिय होती हैं, उसी तरह 'वार्षिक उपहार गाइड' अमीरों के बीच बहुत लोकप्रिय है, जिसे पब्लिसिस्ट कैटलिन फिलिप्स ने तैयार किया है, जो उपहार देने के लिए अनोखे लेकिन उपयोगी आइडिया बताती हैं। लेकिन ब्रुनेलो जैसे भी कुछ लोग हैं, जो अपने उपहारों को विशेष, अप्रत्याशित और व्यक्तिगत बनाते हैं, इस प्रकार उन्हें अपनी जीवनी में जिक्र करने का मौका मिलता है। अगर मेरे नाना ने अपनी आत्मकथा लिखी होती, तो मेरा यकीन करें, मेरी सस्ती चॉकलेट का जिक्र उसमें जरूर होता।

फंडा यह है कि तयशुदा या सिर्फ सभ्य तोहफे देकर, देने वाला शायद ही कभी इतिहास में दर्ज हो पाएगा। इसलिए तोहफे देने को किसी के प्रेम में पड़ जाने की तरह लेकर चलें और फिर इसे इस ऊंचाई तक ले जाएं, ताकि इतिहास में आपका जिक्र हो।

सिलिकॉन सॉक्स पहनने के फायदे

सर्दियों का मौसम है तो उससे जुड़ी कई परेशानियों का भी आपको सामना करना पड़ता ही है, इतना ही नहीं इस सर्दी के मौसम में कई बार तो ये भी होता है कि एड़ियां फटने लग जाती है, हाथ, पाव में रेसेज होने लग जाते है, कई बार हम सर्दी से बचने के लिए मोज़े या गर्म चीजों का भी इस्तेमाल करने लग जाते है, ऐसे में हम ये जरूर भूल जाते है कि इससे हमारे शरीर को बहुत सारे नुकसान भी झेलने पड़ जाते है, तो चलिए जानते है इस बारें में विस्तार से...

ये बात तो हम सभी जानते है कि सर्दियों में जब तापमान गिरता है और मौसम शुष्क होता है, तब पैरों की त्वचा विशेष रूप से फटने, रूखी और बेजान होने लग जाती है। एड़ियों के फटना एक आम समस्या कही जाती है, क्योंकि इस मौसम में त्वचा को नमी और गर्माहट की सबसे ज्यादा जरुरत होती है, जो प्राकृतिक रूप से बहुत कम मिल पाती है। सर्दियों में जब हम अपने पैरों को ढककर रखने लग जाते है, तब भी हवा और ठंड से त्वचा का नमी खोना स्वाभाविक होता है। इस समस्या से निपटने के लिए कई उपाय भी है जो आप अपने घर पर आसानी से कर सकते है.

सिलिकॉन सॉक्स एक विशेष प्रकार के सॉक्स होते हैं, जिनमें सिलिकॉन जेल की परत लगी होती है। इन सॉक्स का डिज़ाइन इस तरह से किया जाता है कि यह पैरों की त्वचा को नमी और पोषण प्रदान कर सके। यह सॉक्स अधिकतर एड़ियों को सॉफ्ट और हेल्दी रखने के लिए उपयोग में लाए जाते हैं। इन सॉक्स का उद्देश्य पैरों की त्वचा को बाहर से आने वाली सर्द हवाओं और शुष्कता से बचाना है और साथ ही त्वचा को अंदर से भी पोषण देना है।

सिलिकॉन सॉक्स पहनने के लाभः सिलिकॉन सॉक्स पहनने के एक नहीं कई लाभ ही सकते है, यदि सही तरह से इन मोजों का इस्तेमाल किया जाए तो ये आपकी त्वचा को और भी ज्यादा आरामदायक बनाने का काम करेंगे, तो चलिए जानते है इस बारें में विस्तार से...

पैरों की त्वचा में नमी बनाता हैः सिलिकॉन सॉक्स त्वचा में नमी को लॉक करने के लिए बहुत ज्यादा लाभ कारी होते है। यह त्वचा की बाहरी परत को एक सुरक्षा कवच की तरह कवर कर लेते है, जिससे नमी बाहर नहीं निकल पाती। इसका नतीजा ये हो जाता है कि एड़ियां और पैर फटने से रोकने के काम करते है, और त्वचा को राहत मिलती है। विशेषकर सर्दियों में, जब त्वचा शुष्क और संवेदनशील होने लग जाती है, तो यह बेहद

फायदेमंद होता है।

फटी एड़ियों को ठीक करता हैः सिलिकॉन सॉक्स में हमेशा ही जेल की परत पाई जाती है, जो फटी हुई एड़ियों को सही करने में भी सहायता करती है। यह जेल पैरों की त्वचा को पोषण प्रदान करने का काम भी करता है और इसमें मौजूद प्राकृतिक तत्व त्वचा की मरम्मत कर लेते है। यदि आप नियमित रूप से इन सॉक्स का उपयोग भी करते है, तो फटी एड़ियां जल्दी ठीक होने लग जाती है और त्वचा सॉफ्ट और हेल्दी बन सकती है।

ठंड से राहतः सर्दियों में ठंडी हवाएं और शुष्क वातावरण त्वचा के लिए हानिकारक साबित हो सकता है, सिलिकॉन सॉक्स पैरों को ठंड से बचाने का काम करता है, और सर्द हवाओं से सुरक्षा देने लग जाता है। यह सॉक्स पैरों को गर्म रखते हैं और त्वचा को बाहरी हानि से बचाने का काम भी करता है, जिससे ठंड के मौसम में पैरों की त्वचा सही रहती है।

आरामदायक और हेल्दीः सिलिकॉन सॉक्स पहनने से पैरों को एक सुखद और आरामदायक एहसास होता है। सिलिकॉन का हल्का और मुलायम रूप पैरों पर आसानी से बैठ जाता है, जिससे त्वचा पर कोई दबाव भी पड़ने से रोकता है। इसे पहनने से पैरों में कोई जलन या असुविधा नहीं होती, और लंबे समय तक पहनने में आराम महसूस होता है।

त्वचा को मुलायम और स्मूद बनाने के लिए उपयोगः सिलिकॉन सॉक्स का निरंतर उपयोग करने से पैरों की त्वचा मुलायम और चिकनी बनाने का काम भी करता है। यह पैरों की त्वचा के कड़क हिस्सों को नरम करने का काम करता है, और पैरों पर दिखने वाले रफ और ड्राय पैच को भी ठीक करने का काम करता है। इस प्रकार, ये सॉक्स एक अच्छा स्किन ट्रीटमेंट साबित होते हैं।

यदि आपको भी बार बार हो रही है सर्दी तो घर पर बनाएं टमाटर सूप

सर्दियों के मौसम में बीमारी होना बहुत ही आम बात होती है इसकी वजह से कई बार लोगों को कई तरह की परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है, इतना ही नहीं सर्दियों में बच्चों की देखभाल करना बहुत ही खास हो जाता है, उन्हें ठण्ड से बचाना भी बहुत ही ज्यादा जरुरी हो जाता है, और तो और बच्चों के साथ साथ घर से बड़े बुजुर्गों का ध्यान भी रखना एक महत्वपूर्ण काम बन जाता है, जिसकी वजह से कई बार तो लोगों को कई तरह की परेशानी का भी सामना करना पड़ता है, तो वहीं सर्दियों में डाइट का खास ख्याल रखना बहुत ही आवश्यक होता है. नॉन वेजिटेरियन के पास तो डाइट के कई ऑप्शन होते हैं लेकिन वेजिटेरियन के पास ऑप्शन बहुत ही ज्यादा कम होता है. आज हम आपको खासकर वेजिटेरियन के लिए ऐसे कुछ सूप में जानकारी देने जा रहे है जिसमें भरपूर मात्रा में न्यूटिएंट्रस भी भर भर कर दिए जाते है. जो हेल्थ के लिए काफी ज्यादा लाभ दायक होते हैं. एक्सपर्ट का इस बारें में कहना है कि सर्दियों में लोग अक्सर बीमार पड़ने लगते हैं. कई सारी बीमारियों से बचना है तो आप सर्दियों में रोजाना पिएं हेल्दी सूप. आज हम आपको इसके बारे में विस्तार से जानकारी देने वाले है.

टमाटर का सूपः सर्दी-जुकाम के लिए एक बहुत ही अच्छा ऑप्शन होता है. टमाटर का सूप विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर कहा जाता है.घर के बने शोरबे और कोमल सब्जियों से बना एक हार्दिक शाकाहारी स्टू.एक मलाईदार, शाकाहारी चाउडर जो पतझड़ के स्वाद से भरा हुआ होता है. स्मोकी टमाटर व्हाइट बीन सूप. एक सरल, हार्दिक सूप जिसे स्टोवटॉप पर या इंस्टेंट पॉट में भी तैयार कर सकते है. हेज़लनट्स, इलायची और थाइम के साथ पार्सनिप सूप. एक स्वस्थ सूप जिसे स्टोवटॉप पर बनाया जा सकता है या ओवन में भुना जा सकता है.

सर्दियों में हेल्दी सूप के फायदेः

विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्सः सर्दी-जुकाम और फ्लू से बचने के लिए विटामिन C बेहद महत्वपूर्ण होता है। टमाटर का सूप इस विटामिन का बेहतरीन स्रोत है, जो शरीर को संक्रमण से बचाने में मदद करता है। इसके अलावा, यह शरीर को डिटॉक्सिफाई करने में भी सहायक होता है।

अंदरूनी गर्माहटः शाकाहारी सूप से शरीर को गर्माहट मिलती है, जो ठंडे मौसम में आराम और राहत प्रदान करती है। खासकर वेजिटेरियन सूप में कई मसाले जैसे इलायची, हल्दी, जीरा, अदरक आदि होते हैं जो शरीर को अंदर से गर्म

रखने में मदद करते हैं।

पाचन में मददः शोरबा और सूप पाचन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। ये हल्के होते हैं और पेट पर ज्यादा भारी नहीं पड़ते, जिससे पाचन प्रक्रिया को सहायता मिलती है। साथ ही, इनका सेवन करने से शरीर को आवश्यक मिनरल्स और विटामिन्स भी मिलते हैं।

इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता हैः सर्दियों में इम्यून सिस्टम को मजबूत रखना जरूरी है। शाकाहारी सूप में ताजे सब्जियों, मसालों और दालों का मिश्रण शरीर के इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाता है। यह सर्दी-खांसी, जुकाम जैसी समस्याओं से बचने में मदद करता है।

वेजिटेरियन सूप में आप ये सूप भी उपयोग कर सकते हैं

गोल्डन चने का सूप

मेडिटेरेनियन स्प्लिट मटर सूप

मोरक्कन दाल क्विनोआ सूप

भुना हुआ बटरनट स्क्वैश सूप

गरम मसाला के साथ दाल का सूप

इतना ही नहीं सर्दी-जुकाम के दौरान शोरबा एक अच्छा विकल्प माना जाता है। गर्म शोरबा न केवल शरीर को गर्म रखता है, बल्कि यह नाक और गले को भी आराम देता है। जब हम सर्दी-खांसी से जूझ रहे होते हैं, तो शोरबा एक प्राकृतिक डिकॉन्गेस्टेंट के रूप में काम कर सकता है। यह हमारे गले में जमा बलगम को आसानी से निकलने में मदद करता है।

डॉक्टर्स से संपर्कः अगर आप सर्दियों के दौरान लगातार बीमार महसूस कर रहे हैं और घरेलू उपचार से आराम नहीं मिल रहा है, तो बेहतर है कि आप किसी डॉक्टर से संपर्क करें। एक डॉक्टर आपकी सेहत का सही मूल्यांकन करके उचित उपचार की सलाह दे सकते हैं, जिससे आप जल्दी स्वस्थ हो सकेंगे और आगे किसी भी समस्या से बच सकते हैं।

चमकदार बालों के लिए अपनाएं ये घरेलू तरीके

अगर आप उन लोगों में से हैं जिनके बाल सर्दियों में रूखे और बेजान हो जाते हैं तो हम आपकी समस्या को समझ सकते हैं। क्योंकि रूखे बाल से आपकी पर्सनैलिटी पर तो असर पढ़ता ही है, साथ ही साथ वे झड़ने भी लगते हैं। दरअसल, तापमान में गिरावट के साथ, आपके बाल पर्याप्त नमी को अवशोषित करना या नमी बनाए रखना बंद कर सकते हैं जिससे वे बेजान, कमजोर और भंगुर हो सकते हैं। इसलिए आपको कुछ घरेलू तरीके भी अपना सकते हैं। यहां आज हम आपको उन्हीं होम मेड हेयर केयर प्रोडक्ट्स के बारे में बता रहे हैं जो बालों को स्मूद और सिल्की बनाए रखेंगे।

गरम तेल का प्रयोग करें

डॉ। शिल्पी का कहना है, अपने बालों को धोने से कम से कम एक घंटा पहले पोषण प्रदान करने और रूखेपन का इलाज करने के लिए आर्गन तेल, जैतून का तेल या नारियल तेल जैसे अच्छे गुनगुने तेल लगाएं।

कैमिकल फ्री प्रोडक्ट्स

हल्के शैंपू का इस्तेमाल करें जो सल्फेट और पैराबेन-फ्री हों। ऑयल बेस्ड या कंडीशनर बेस्ड शैंपू भी सर्दियों के दौरान सबसे अच्छे काम करते हैं। ऐसे हेयर कंडीशनर का इस्तेमाल करें जिसमें मॉइस्चराइज़र हो। बालों को ज़्यादा कलर करने या हानिकारक कैमिकल से बने किसी भी अन्य हेयर ट्रीटमेंट से बचें।

अपने बालों को गर्म पानी की बजाय गुनगुने पानी से धोएं। ठंडे पानी से नहाना सबसे अच्छा काम करता है क्योंकि ठंडा पानी क्यूटिकल्स को सील कर देता है जिससे नमी कम हो जाती है।

विपरीत समय में भी जीवन की ऊंचाइयां छू सकते हैं

श्रीराम के समझाने का तरीका बिल्कुल अलग है। जब उन्हें कोई गहरी बात किसी को कहनी हो, तो राम अत्यधिक विनम्र हो जाते हैं। यहां भी हाथ जोड़कर भरत से कह रहे हैं, 'औरउ एक गुपुत मत सबहि कहउं कर जोरि। संकर भजन बिना नर भगति न पावइ मोरि।' 'और भी एक गुप्त मत है, मैं उसे सबसे हाथ जोड़कर कहता हूं कि शंकर जी के भजन बिना मनुष्य मेरी भक्ति नहीं पाता।'

श्रीराम जी ने अपनी लीला में शिव जी को कई बार अलग-अलग ढंग से अत्यधिक सम्मान देते हुए स्मरण किया है और शिव जी ने राम जी को याद किया है। शिव कल्याण का प्रतीक हैं। उनकी पहचान उनका भोलापन है और राम की पहचान उनकी सरलता है।

शिव रीक्रिएशन हैं। उन्हें केवल विध्वंस करने वाला देवता न समझा जाए। राम अभाव में भी आनंद कैसे ढूंढा जाता है, इसका प्रतीक हैं। शिव इच्छा पूर्ति करते हैं और राम इच्छाशक्ति को समझाते हैं। राम ने अपने वनवास की लीला में हम सबको ये कहा है कि देखो विपरीत समय जीवन में आए तो भी जीवन की ऊंचाइयां छुई जा सकती हैं।

महिला ने जिस पत्थर को बनाया था डोरस्टॉपर, वो 8.49 करोड़ रुपए का निकला

यहां जो आप पत्थर देख रहे हैं। इसका वजन 3.5 kg है। इसे रोमानिया में एक महिला दरवाजे के डोरस्टॉपर की तरह इस्तेमाल कर रही थी। इसकी कीमत 8.49 करोड़ रुपए है। ये दुनिया का सबसे बड़ा पेड़ से निकला हुआ रेसिन जीवाश्म है। आइए जानते है इस पत्थर की हैरतअंगेज कहानी।

ये है वो लाल पत्थर जिसे बुजुर्ग महिला अपने डोर का स्टॉपर बना रखी थी।

उत्तरपूर्वी रोमानिया में एक बुजुर्ग महिला ने 3.5 किलोग्राम वजनी लाल रंग के पत्थर को अपने दरवाजे का स्टॉपर बना रखा था। ये पत्थर उन्हें किसी नदी के किनारे मिला था। वो उसे घर उठा लाई थीं। बरसों से यह पत्थर उनके किसी दरवाजे का स्टॉपर था। लेकिन कहावत है न किसी का कचरा किसी और के लिए खजाना हो सकता है।

ये पत्थर दशकों से जो दरवाजे को खोल कर रखता था, असल में उसकी वैल्यू 8.49 करोड़ रुपए से ज्यादा है। क्योंकि यह दुनिया का सबसे बड़ा अंबर है। जिसे रूमानाइट भी कहते हैं। अंबर असल में पेड़ से निकलने वाले रेसिन से बनता है, जिसे बनने में लाखों-करोड़ों साल लग जाते हैं। धीरे-धीरे ये कठोर होता जाता है।

महिला के गांव में ऐसे पत्थरों की खदान

एक समय के बाद यह जीवाश्म में बदल जाता है। जिसे आमतौर पर लोग जेमस्टोन समझने लगते हैं। रोमानिया में ज्यादातर अंबर कोल्टी गांव के बुजाऊ नदी के आसपास मिलते हैं। ऐसे पत्थरों को खोज में यहां 1920 में खदान शुरू की गई थी। ये बुजुर्ग महिला भी कोल्टी गांव में ही रहती हैं। एक बार उनके घर में चोरी भी हुई थी। लेकिन चोर इस पत्थर को नहीं ले गए। क्योंकि ये दरवाजे के किनारे पड़ा था।

वारिस ने बेंच दिया था पत्थर को

1991 में बुजुर्ग महिला की मौत हो गई थी। उसके बाद उनकी संपत्ति के वारिस को लगा कि अब इस पत्थर की जरूरत नहीं है। थोड़ी जांच-पड़ताल करने पर इस पत्थर की कीमत पता चली। तब वारिस ने इस पत्थर को रोमानियन स्टेट को बेंच दी।

7 करोड़ साल पुराना है ये पत्थर

एक्सपर्ट बताते हैं कि ये पत्थर 3.8 करोड़ से 7 करोड़ साल पुराना है। प्रोविंशियल म्यूजियम ऑफ बुजाऊ के डायरेक्टर डैनियल कोस्टाचे कहते हैं कि ये खोज वैज्ञानिक और पुरातात्विक, दोनों ही आधार पर अद्भुत है। अब ये पत्थर रोमानिया के नेशनल ट्रेजर है। इसे 2022 से प्रोविशिंयल म्यूजियम ऑफ बुजाऊ में रखा गया है।

ठंड में हड्डियों को मजबूत करता है सुपर फूड रागी

इस मौसम में हमारे शरीर में सेहत से जुड़ी कई बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। ऐसे में अपने आप को हेल्दी रखने के लिए डाइट में उन चीज़ों का सेवन करें जो सेहत के लिए कारगर हैं। जैसे- रागी एक हाई फाइबर युक्त अनाज है, जिसमें कैल्शियम, विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में इस आनाज का सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने के अलावा कई समस्याओं में कारगर है। चलिए जानते हैं इसे डाइट में शामिल करने से क्या होता है?

कम करता है मोटापा

जो लोग मोटापे से ग्रसित हैं और वजन कम नहीं हो पा रहा है उन्हें डाइट में नाचनी को शामिल करने की सलाह दी जाती है। इसका निरंतर सेवन करने से मोटापा आसानी से कम होने लगता है।

जोड़ों के दर्द में देता है राहत

जोड़ों के दर्द और अकड़न से आराम पाने के लिए आप इस मौसम में रागी का सेवन करें। दूसरे अनाजों की तुलना में रागी में कैल्शियम ज़्यादा होता है, जिसके कारण यह हड्डियों के दर्द के लिए फायदेमंद माना गया है।

ब्लड शुगर को करता है नियंत्रित

रागी का सेवन शुगर के मरीजों को भी करना चाहिए। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के साथ सूजन को भी कम करता है। इसमें फाइबर और पॉलीफेनॉल्स पाए जाते हैं जिससे सर्दियों में डायबिटीज पेशेंट्स का डाइजेस्टिव सिस्टम सही बना रहता है और उन्हें फूड क्रेविंग्स कम होती हैं।

बंद ब्लड वेसल को खोलता है

रागी में डाइट्री फाइबर की अधिक मात्रा में होती है, जिससे इम्प्रॉपर प्रॉसेस्ड फूड्स के कारण ब्लड वेसल जो बंद हो जाते हैं, उन्हें क्लियर करने में मदद करता है।

चालाक बंदर और नारियल

चालाक बंदर और नारियल -

एक घना जंगल था, जहाँ अलग-अलग तरह के जानवर रहते थे। उसी जंगल में मोनू नाम का एक चालाक बंदर भी रहता था। मोनू अपनी शरारतों और चतुराई के लिए पूरे जंगल में मशहूर था। एक दिन जंगल के बीचो-बीच एक किसान आया और नारियल के पेड़ के पास बैठकर सुस्ताने लगा। उसके पास नारियल से भरी हुई एक बड़ी टोकरी थी। किसान ने सोचा, थोड़ी देर आराम कर लूं, फिर गाँव जाकर इन नारियल को बेच दूंगा।

मोनू बंदर पास के पेड़ पर बैठा सबकुछ देख रहा था। उसकी आँखें टोकरी पर टिक गईं। वह सोचने लगा, अगर ये सारे नारियल मुझे मिल जाएं, तो मजा आ जाए!

चालाकी की शुरुआत

मोनू ने किसान से कहा, अरे भैया! इतनी गर्मी में क्यों बैठे हो? जरा पानी पी लो। पास ही झरना है, वहाँ जाओ।

किसान ने सिर उठाया और इधर-उधर देखा। उसे कुछ समझ नहीं आया। उसने सोचा, शायद मेरी थकान की वजह से मुझे आवाज सुनाई दी। किसान झरने पर पानी पीने गया, और यही मौका मोनू के लिए सुनहरा था।

बंदर की शरारत

मोनू तुरंत टोकरी के पास कूदा और नारियल निकालकर एक-एक करके पेड़ पर ले गया। किसान जब वापस आया, तो उसने देखा कि उसकी टोकरी खाली थी। वह गुस्से में इधर-उधर देखने लगा और चिल्लाया, अरे! मेरे नारियल कौन ले गया?

मोनू का मजाक

मोनू ने पेड़ से झाँककर कहा, अरे भैया, नारियल तो अब मेरे हो गए। अगर चाहिए, तो मेरी शर्त माननी पड़ेगी।

किसान ने चिल्लाते हुए पूछा, कौन सी शर्त?

मोनू हँसते हुए बोला, मुझे अपनी टोकरी से दो केले दे दो, और मैं तुम्हारे सारे नारियल वापस कर दूंगा।

किसान ने सोचा, यह तो आसान शर्त है। उसने टोकरी से केले निकाले और मोनू को दे दिए।

अंत में

मोनू ने केले खाए और हँसते हुए बोला, लो भैया, तुम्हारे नारियल। अब ध्यान रखना कि अगले बार कोई चालाक बंदर तुम्हें न लूटे। किसान ने राहत की सांस ली और अपनी टोकरी में नारियल वापस रखकर गाँव की ओर चला गया।

सीख:

कहानी सिखाती है कि चतुराई का इस्तेमाल समझदारी और सही उद्देश्य के लिए करना चाहिए। साथ ही, दूसरों की मेहनत की कद्र करनी चाहिए। शरारतें मजेदार हो सकती हैं, लेकिन उनकी हद पार करना गलत है।

आखिर क्यों गंगाजल सालों साल तक नहीं होता खराब?

आपने अक्सर सुना होगा कि गंगाजल सालों साल तक खराब नहीं होता। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके पीछे क्या विज्ञान है? आज हम आपको बताएंगे कि आखिर क्यों गंगा का पानी इतना खास है और बाकी नदियों के पानी से अलग क्यों है।

गंगा नदी का भारतीय संस्कृति, अध्यात्म और जीवन में बहुत खास स्थान है। लोग गंगा को पवित्र मानते हैं और इसकी पूजा करते हैं। गंगा का पानी भी खास है क्योंकि यह लंबे समय तक खराब नहीं होता। आपने देखा होगा कि लोग गंगाजल घर लाकर कई सालों तक रखते हैं, लेकिन वह कभी खराब नहीं होता और न ही उसमें बदबू आती है। यह बात सुनकर आपके मन में सवाल आता होगा कि गंगाजल में ऐसा क्या है जो इसे हमेशा ताजा बनाए रखता है। आइए, इस रहस्य को विज्ञान की नजर से समझते हैं।

गंगाजल की शुद्धता का वैज्ञानिक आधार

गंगाजल की शुद्धता के पीछे कई वैज्ञानिक कारण छिपे हैं। इस पानी को खराब न होने में मदद करने वाले मुख्य तत्वों में से एक है बैक्टीरियोफेज। नेशनल एनवायर्नमेंटल इंजीनियरिंग रिसर्च इंस्टीट्यूट (NEERI) द्वारा की गई एक रिसर्च के अनुसार, गंगा नदी के पानी में पाए जाने वाले बैक्टीरियोफेज विशेष प्रकार के वायरस होते हैं, जो पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। ये बैक्टीरियोफेज गंगा जल में एक प्राकृतिक फिल्टर का काम करते हैं, जिससे पानी शुद्ध और सुरक्षित बना रहता है।

ऑक्सीजन से भरपूर है गंगाजल

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की रिपोर्ट के मुताबिक, गंगा नदी के पानी में अन्य नदियों के मुकाबले अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पाई जाती है। इस ऑक्सीजन की अधिकता के कारण पानी की गुणवत्ता लंबे समय तक बनी रहती है। यह पानी को खराब होने और उसमें बदबू आने से बचाती है। ऑक्सीजन की यह अधिकता गंगा नदी के ऊपरी क्षेत्रों से लेकर निचले हिस्सों तक, खासतौर पर हरिद्वार और ऋषिकेश जैसे स्थानों पर ज्यादा देखने को मिलती है। यही वजह है कि इन स्थानों का पानी सबसे ज्यादा पवित्र माना जाता है।

गंगाजल का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व

वैज्ञानिक कारणों के साथ-साथ गंगा जल का महत्व धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से भी बहुत अधिक है। हिंदू धर्म में गंगा नदी को देवी का रूप माना जाता है। मान्यता है कि गंगा जल में स्नान करने और इसे घर में रखने से पापों का नाश होता है और घर में शांति व समृद्धि आती है। इसके अलावा, गंगा जल का उपयोग पूजा-पाठ, यज्ञ, और धार्मिक अनुष्ठानों में किया जाता है। लोग इसे मरने से पहले "मुक्ति" पाने के उद्देश्य से पीते हैं।

गंगा जल को घर में रखने के फायदे

गंगाजल को घर में लंबे समय तक रखने के कई फायदे हैं। यह प्राकृतिक रूप से शुद्ध होता है, इसलिए इसमें बैक्टीरिया या अन्य सूक्ष्मजीव पनप नहीं पाते। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, गंगाजल घर में रखने से पॉजिटिव एनर्जी बनी रहती है, जिससे माहौल पवित्र और शांतिपूर्ण रहता है।

स्वास्थ्य के लिए भी यह बहुत फायदेमंद है। पुराने समय में गंगाजल का उपयोग औषधि के रूप में किया जाता था और इसका नियमित इस्तेमाल पेट से जुड़ी समस्याओं को ठीक करने में मदद करता है। यही वजह है कि गंगाजल को इतना खास माना जाता है।

घी और मक्खन नहीं, सोनम बाजवा की खूबसूरती का राज है विटामिन सी से भरपूर जूस

पंजाबी सिनेमा की खूबसूरत और स्टाइलिश एक्ट्रेस सोनम बाजवा, जिनकी लाजवाब खूबसूरती और आकर्षक लुक्स ने उन्हें पंजाबी म्यूजिक वीडियो और सोशल मीडिया पर एक बड़ा स्टार बना दिया है। हर कोई उनकी ग्लोइंग स्किन और शानदार बालों का राज जानना चाहता है। तो अगर आप भी सोनम बाजवा की तरह सुंदर और फिट दिखना चाहते हैं, तो जानिए उनकी खूबसूरती का वो खास सीक्रेट, जो उन्हें हर दिन और भी खूबसूरत बनाता है।

सोनम बाजवा का ब्यूटी सीक्रेट

अगर आप भी सोनम बाजवा की तरह ग्लोइंग स्किन और लंबे, घने बाल चाहते हैं, तो उनकी डेली डाइट के बारे में जानना जरूरी है। सोनम बाजवा अपनी खूबसूरत स्किन और बालों के लिए एक खास जूस का सेवन करती हैं, जो विटामिन सी से भरपूर होता है। यह जूस उनका ब्यूटी सीक्रेट है।

आंवला का जूस है सोनम बाजवा का ब्यूटी फूड

सोनम बाजवा ने इंस्टाग्राम पर एक इंटरव्यू में बताया कि वह अपने बालों को मजबूत और चमकदार बनाने के लिए रोज सुबह आंवला के जूस का सेवन करती हैं। आंवला एक सुपर फूड है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी से भरपूर होता है। यह फ्री रेडिकल्स से बचाता है और कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ाता है, जिससे स्किन में ताजगी और निखार आता है। अगर वह जूस नहीं ले पातीं, तो आंवला को ड्राई फॉर्म में भी खाती हैं। यह उनकी स्किन और बालों के लिए बेहद फायदेमंद है।

आंवला के जूस का सेवन स्किन को अंदर से चमकदार और स्वस्थ बनाता है। इसमें मौजूद विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के सेल्स को रिपेयर करते हैं, जिससे स्किन का टेक्सचर स्मूद और ग्लोइंग बनता है। यह एंटी-एजिंग गुणों से भरपूर होता है, जो उम्र बढ़ने के संकेतों को रोकता है और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, आंवला का जूस टैनिंग और डलनेस को भी कम करता है, जिससे त्वचा अधिक निखरी हुई लगती है। अगर आप इसे नियमित रूप से अपने डाइट में शामिल करेंगे, तो आप जल्दी ही इसके बेहतरीन परिणाम देख पाएंगे।

बालों के लिए लाभकारी

आंवला के जूस का सेवन बालों की ग्रोथ के लिए बेहद फायदेमंद है। इसमें मौजूद विटामिन C और आयरन बालों की जड़ों को मजबूत बनाते हैं, जिससे बाल लंबें, घने और स्वस्थ होते हैं। यह बालों को शाइन और चमक भी देता है। आंवला का जूस सिर की त्वचा को साफ करता है, जिससे बालों में खून का संचार बेहतर होता है और बालों का झड़ना भी कम होता है। इसके अलावा, आंवला बालों को प्राकृतिक रूप से कंडीशन करता है और उन्हें मुलायम बनाता है।

ग्लोइंग स्किन के लिए आइस मसाज

सोनम बाजवा ने बताया कि वह मेकअप से पहले अपनी स्किन पर आइस मसाज करती हैं, जो उनकी स्किन को ताजगी और ग्लो देता है। आइस मसाज से चेहरे पर ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है, जिससे त्वचा को ताजगी मिलती है और पोर्स टाइट होते 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