सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

5 जुलाई 2026

कृति सेनन ने मौजूदा दौर की सबसे भरोसेमंद और प्रभावशाली अभिनेत्रियों में शामिल हो चुकी है

हंसी ठट्ठा

गोलू- अगर कोई गलती हो जाए तो पता है क्या करना चाहिए?
भोलू- क्या...?
गोलू- शांति से बैठकर सोचना चाहिए कि नाम किसका लगाना है...

टीचरः कल मैं सूरज पर लैक्चर देने जा रही हूं, तुम लोग क्लास मिस मत करना।
पप्पूः लेकिन मैं नहीं आ पाऊंगा मैडम..
टीचरः क्यूं
पप्पूः वो क्या है कि मेरी मम्मी मुझे इतनी दूर नहीं जाने देंगी।

टीचरः अपने पापा का नाम अंग्रेजी में बोलो?
स्टूडेंटः ब्यूटिफुल रेड अंडरवियर!
टीचरः क्या बकवास है हिंदी में बताओ?
स्टूडेंटः सुंदर लाल चड्ढा...

एक मास्टर जी ने छात्र से पूछा –
मास्टर जीः गजल और भाषण में क्या अंतर है ?
छात्रः पराई औरत का हर शब्द गजल है
औरअपनी बीबी का हर शब्द भाषण !!

टीचरः गोलू तुम कई दिनों से स्कूल नहीं आ रहे थे कहाँ थे ?
गोलूः बर्ड फ्लू हो गया था
टीचरः तुम्हें बर्ड फ्लू ये तो बर्ड को होता है
गोलूः आपने मुझे इंसान समझा ही कहाँ
रोज तो मुर्गा बनाते हो !!!

घर जमाईः
आज से मैं रोटी नहीं चावल खाऊंगा
सास - ऐसा क्यों?

घर जमाई - मोहल्ले वालों के ताने सुनकर थक गया हूं रोज कहते हैं कि ससुराल वालों की रोटी तोड़ता हूं

सोनू - भाई तू स्कूल क्यों नहीं जाता है
बंटी - अरे जाता हूं
लेकिन लोग मुझे मार के बाहर निकाल देते हैं
सोनी - क्यों भाई?
कौन से स्कूल जाता है?
बंटी - कन्या पाठशाला..

पापा - बेटा, अमेरिका में 15 साल के बच्चे भी अपने पैरों पर खड़े हो जाते हैं.
सोनू- लेकिन पापा, भारत में तो एक साल का बच्चा भागने भी लगता है...!

मां - तुम बेहद शरारती हो, देखने में भी एकदम बंदर लगते हो.
बेटा - लेकिन मां पड़ोस वाली आंटी तो कहती हैं कि तुम बिल्कुल अपने पापा की तरह लगते हो !!!

टीचरः संजू, बताओ “इतिहास” किसे कहते हैं?
संजूः सर, जब पुराने जमाने के लोग कांड करके मर जाते थे
और हमें अब उन्हें याद करना पड़ता है, उसी को इतिहास कहते हैं।
टीचरः चुप कर! गधे कहीं के।

इन 5 परिस्थितियों में, बच्चों का झूठ बोलना है फायदेमंद

माता-पिता अपने बच्चों को बचपन से यही सिखाते हैं कि 'हमेशा सच बोलो' और 'झूठ बोलना पाप है।' लेकिन आज के बदलते दौर में बच्चों को केवल नैतिक मूल्य सिखाना ही काफी नहीं है, बल्कि उन्हें आत्मरक्षा के व्यावहारिक गुर सिखाना भी उतना ही जरूरी है। अक्सर देखा गया है कि मासूम बच्चे अपनी सच्चाई के कारण किसी चालाक अपराधी या अजनबी के बिछाए जाल में आसानी से फंस जाते हैं। ऐसे में गुड पैरेंटिंग का तकाजा यह है कि हम बच्चों को सिखाएं कि अपनी जान और सुरक्षा के लिए कब और किससे झूठ बोलना बिल्कुल सही है। आइए जानते हैं ऐसे ही 5 विशेष हालातों के बारे में जहां बच्चों का एक छोटा सा झूठ उन्हें सुरक्षित रख सकता है।

जब कोई अजनबी पूछे कि घर पर कौन-कौन है

कई बार अजनबी लोग बच्चों से बातचीत शुरू करने के लिए सामान्य सवाल पूछते हैं, जैसे कि ₹घर पर मम्मी-पापा हैं या नहीं?₹ या ₹तुम घर में अकेले हो क्या?₹ ऐसे सवाल देखने में साधारण लग सकते हैं, लेकिन इनके पीछे गलत इरादे भी हो सकते हैं। बच्चों को सिखाएं कि वे कभी भी किसी अजनबी को यह न बताएं कि वे घर पर अकेले हैं। यदि कोई पूछे, तो वे कह सकते हैं कि घर पर बड़े लोग मौजूद हैं या अभी आने वाले हैं। इससे सामने वाले को यह संदेश जाता है कि बच्चा अकेला नहीं है और उसके आसपास निगरानी करने वाले लोग हैं। यह आदत बच्चों को संभावित खतरों से बचाने में मदद कर सकती है और उनकी व्यक्तिगत सुरक्षा को मजबूत बनाती है।

जब कोई अजनबी नाम या पता पूछे

सार्वजनिक स्थानों जैसे पार्क, मॉल या स्कूल बस स्टॉप पर अक्सर कुछ संदिग्ध लोग बच्चों से दोस्ती करने की कोशिश करते हैं। वे बड़े प्यार से बच्चे का नाम, उसके स्कूल का नाम या घर का पता पूछने लगते हैं। बच्चों को सिखाएं कि किसी भी अनजान अंकल या आंटी को अपना असली नाम और पता बताना बहुत खतरनाक हो सकता है। ऐसे समय में बच्चा कोई भी काल्पनिक या नकली नाम बता सकता है। उन्हें कहें कि वे तुरंत यह बोलकर वहां से हट जाएं कि ₹मेरे पापा सामने दुकान पर खड़े हैं और मुझे बुला रहे हैं।₹ यह तरीका बच्चों को स्ट्रेंजर डेंजर से बचाने का सबसे प्रभावी माध्यम माना जाता है।

जब कोई परिवार की निजी जानकारी मांग रहा हो

आज बच्चों का काफी समय इंटरनेट, ऑनलाइन गेम्स और सोशल मीडिया पर बीतता है। कई बार अजनबी लोग

या संदिग्ध कॉल करने वाले परिवार की निजी जानकारी जानने की कोशिश करते हैं। बच्चों को सिखाएं कि यदि कोई अनजान व्यक्ति ऐसी जानकारी पूछे, तो वे अपने परिवार की कोई भी सही जानकारी न दें या कह सकते हैं कि उन्हें यह जानकारी साझा करने की अनुमति नहीं है। यह सावधानी बच्चों को ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के खतरों से बचाने में मदद करती है।

जब कोई अपने साथ चलने के लिए दबाव बनाए

कभी-कभी कोई व्यक्ति यह दावा कर सकता है कि उसे माता-पिता ने भेजा है या परिवार में कोई आपातकालीन स्थिति है और बच्चे को उसके साथ चलना चाहिए। ऐसी स्थिति में बच्चों को सिखाएं कि वे ऐसे किसी भी दावे पर तुरंत भरोसा न करें। उन्हें भीड़ वाले इलाके में जोर से चिल्लाकर झूठ बोलना चाहिए कि ₹यह मेरे पापा नहीं हैं, यह मुझे किडनैप कर रहे हैं!₹ या ₹मैं इन्हें नहीं जानता!₹ भले ही वह व्यक्ति कोई दूर का परिचित ही क्यों न हो, बिना सीक्रेट कोड या माता-पिता की अनुमति के उनके साथ जाने से मना करना और शोर मचाना सबसे बेहतर बचाव है।

जब कोई बात छिपाने या सीक्रेट रखने का दबाव डाले

यह विषय बैड टच और गुड टच से गहराई से जुड़ा हुआ है। कई बार बच्चे के आसपास के कुछ लोग या रिश्तेदार उनके साथ गलत हरकत करते हैं और फिर उन्हें डराते-धमकाते हैं कि ₹यह बात किसी को मत बताना, यह हमारा सीक्रेट है।₹ ऐसी स्थिति में पैरेंट्स बच्चों में यह विश्वास जगाएं कि अगर कोई उन्हें डराकर कोई बात छुपाने को कहे, तो वे उस व्यक्ति के सामने तो ₹हां, मैं किसी को नहीं बताऊंगा₹ का झूठ बोल दें ताकि वह शांत हो जाए। लेकिन घर आते ही सबसे पहले अपने माता-पिता को पूरी सच्चाई खुलकर बताएं। बच्चों को समझाएं कि माता-पिता से कोई भी सीक्रेट छुपाना जरूरी नहीं है, चाहे सामने वाले ने कितनी भी बड़ी धमकी क्यों न दी हो।

बच्चों को भूलकर भी ना दें उनकी पसंदीदा ड्रिंक्स नहीं तो मोटापे के साथ बढ़ जाएगा बीपी भी

नारी डेस्कः बच्चे आमतौर पर ब्लड प्रेशर, मोटापे या दिल की बीमारी के बारे में नहीं सोचते। माता-पिता भी स्कूल के बाद सॉफ्ट ड्रिंक देते समय या लंच बैग में जूस का डिब्बा रखते समय शायद ही कभी ऐसा सोचते हैं। फिर भी, शुरुआती सालों में की गई लापरवाही सारी उम्र का गम दे सकती है। क्योंकि सॉफ्ट ड्रिंक का नियमित सेवन चुपचाप वज़न बढ़ने में योगदान दे सकता है और भविष्य में स्वास्थ्य समस्याओं की नींव रख सकता है।

क्या कहती है स्टडी?

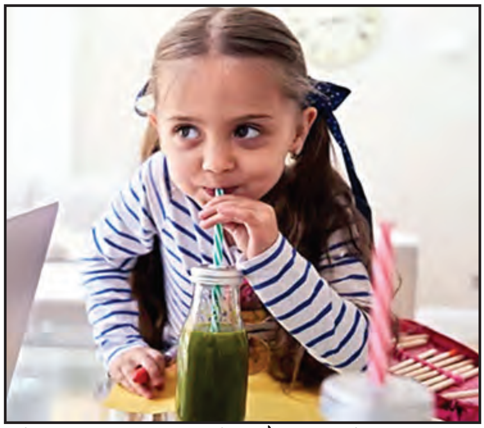
'द अमेरिकन जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल न्यूट्रिशन' में छपी एक बड़ी स्टडी ने एक बार फिर उस चिंता को उजागर किया है जिस पर वैज्ञानिक सालों से चर्चा कर रहे हैं। रिसर्चर्स ने 85 स्टडीज़ का एनालिसिस किया, जिनमें बच्चों और बड़ों समेत 5.4 लाख से ज़्यादा लोग शामिल थे। ट्रायल्स से एक दिलचस्प बात सामने आई कि जिन बच्चों ने मीठे ड्रिंक्स कम किए, उनमें BMI में बढ़ोतरी उन बच्चों के मुकाबले कम हुई जो इन्हें पीते रहे। जिन बड़ों ने अपनी डाइट से ये ड्रिंक्स हटा दिए, उनका वज़न कम हुआ, जबकि इन्हें शामिल करने से वज़न और बढ़ गया।आसान शब्दों में कहें तो, लोग जितने ज़्यादा मीठे ड्रिंक्स पीते थे, उनका वज़न उतना ही ज़्यादा बढ़ता था।

दिल की सेहत पर असर डालता है खान- पान

रिसर्चर्स ने यह निष्कर्ष निकाला कि इनके सेवन को कम करना पब्लिक हेल्थ की एक अहम प्राथमिकता बनी रहनी चाहिए। ये नतीजे US सेंटर्स फ़ॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन की गाइडलाइंस से भी मेल खाते हैं, जो चीनी-युक्त ड्रिंक्स को मोटापे, टाइप 2 डायबिटीज़ और दिल की बीमारी का एक बड़ा कारण मानते हैं। डॉक्टर समझाते हैं कि बचपन में बनी खान-पान की आदतें लंबे समय तक दिल की सेहत को आकार देने में अहम भूमिका निभाती हैं। सोडा और पैक्ड फ्रूट जूस जैसे मीठे ड्रिंक्स का नियमित सेवन बहुत ज़्यादा कैलोरी लेने, वज़न बढ़ने और बचपन में मोटापे का कारण बन सकता है, और ये सभी हाई ब्लड प्रेशर होने के बड़े जोखिम कारक हैं।

मीठे ड्रिंक्स लेने से बच्चों को होता है ये नुकसान

कई माता-पिता फ्रूट जूस को सेहतमंद मानते हैं हालांकि, बाज़ार में मिलने वाले जूस में अक्सर बहुत ज़्यादा एडेड शुगर होती है और उनमें साबुत फलों में पाया



जाने वाला फ़ाइबर नहीं होता है। समय के साथ, बहुत ज़्यादा शुगर लेने से रक्त वाहिकाओं के काम करने की क्षमता पर बुरा असर पड़ सकता है और हाइपरटेंशन व अन्य मेटाबोलिक विकारों का ख़तरा बढ़ सकता है। स्वास्थ्य अधिकारियों ने बार-बार चेतावनी दी है कि आधुनिक खान-पान में एडेड शुगर के सबसे बड़े स्रोतों में मीठे ड्रिंक्स शामिल हैं। अधिक मात्रा में चीनी का सेवन करने वाले बच्चे अक्सर स्वस्थ खाद्य पदार्थों का स्थान ले लेते हैं, जो मस्तिष्क के विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। कुछ अध्ययनों में चीनी युक्त पेय पदार्थों के बार-बार सेवन को कम नींद और खराब आहार गुणवत्ता से भी जोड़ा गया है।

खाने-पीने का तरीका सुधारना जरूरी

बच्चों को एकदम सही डाइट की ज़रूरत नहीं होती। ज़्यादा ज़रूरी है खाने-पीने का तरीका। पाबंदियां लगाने के बजाय, एक्सपर्ट्स कुछ आसान बदलाव करने की सलाह देते हैं जैसे- दिन भर पानी ही मुख्य ड्रिंक होना चाहिए। पैक्ड जूस के बजाय साबुत फल बेहतर होते हैं क्योंकि उनसे फाइबर मिलता है। बिना चीनी वाला दूध बच्चों की ग्रोथ और हड्डियों की सेहत के लिए अच्छा होता है। मीठे ड्रिंक्स रोज़ाना पीने के बजाय कभी-कभार ही लेने चाहिए। माता-पिता खुद सही उदाहरण पेश कर सकते हैं क्योंकि बच्चे अक्सर बड़ों की आदतों को ही अपनाते हैं। हेल्दी आदतें रातों-रात नहीं बनतीं। ये धीरे-धीरे, एक बार के खाने, स्नैक और ड्रिंक के साथ बनती हैं। और कभी-कभी सबसे बड़ा बदलाव सोडा की बोतल की जगह एक गिलास पानी पीना हो सकता है।

रसोई से लेकर बेडरूम तक, घर में रखी 7 चीजें बन सकती हैं आग लगने की वजह!

आग की बढ़ती घटनाओं के बीच सावधानी है सबसे बड़ा बचाव देश के कई हिस्सों में हाल के दिनों में आग लगने की घटनाओं में बढ़ोतरी देखने को मिली है। कहीं शॉर्ट सर्किट से घर जल गए तो कहीं गैस लीकेज ने बड़े हादसों को जन्म दिया। विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश घरेलू अग्निकांड किसी बड़ी तकनीकी खराबी से नहीं, बल्कि रोजमर्रा की छोटी-छोटी लापरवाहियों के कारण होते हैं। घर में मौजूद कुछ सामान्य वस्तुएं और उपकरण, जिनका हम रोज इस्तेमाल करते हैं, अगर सही तरीके से न रखे जाएं या उनकी नियमित जांच न की जाए तो वे आग लगने का कारण बन सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि समय रहते इन जोखिमों को पहचाना जाए और आवश्यक सावधानियां बरती जाएं।

पुराने और खराब बिजली के तार बन सकते हैं खतरा

घर में लगी पुरानी वायरिंग या कटे-फटे बिजली के तार आग लगने की सबसे आम वजहों में से एक हैं। समय के साथ तारों की गुणवत्ता कमजोर पड़ने लगती है और उन पर अधिक लोड पड़ने से शॉर्ट सर्किट की संभावना बढ़ जाती है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि यदि घर की वायरिंग कई साल पुरानी हो चुकी है तो उसकी जांच किसी योग्य इलेक्ट्रिशियन से जरूर करानी चाहिए। खराब तारों को नजरअंदाज करना भविष्य में गंभीर नुकसान का कारण बन सकता है।

ओवरलोड एक्सटेंशन बोर्ड से बढ़ता है जोखिम

आजकल घरों में मोबाइल, लैपटॉप, टीवी, फ्रिज और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की संख्या लगातार बढ़ रही है। कई लोग एक ही एक्सटेंशन बोर्ड में कई डिवाइस एक साथ जोड़ देते हैं। ऐसा करने से तारों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और वे गर्म होने लगते हैं।

पूजा घर में बरतें अतिरिक्त सावधानी

पूजा स्थल घर का सबसे पवित्र स्थान माना जाता है, लेकिन यहां थोड़ी सी लापरवाही बड़ा हादसा भी बन सकती है। कई लोग दीया या अगरबत्ती जलाने के बाद उसे लंबे समय तक बिना निगरानी के छोड़ देते हैं। यदि आसपास कपड़े के पर्दे, सूती सजावटी सामग्री, फूल-मालाएं या खुला कपूर रखा हो तो आग तेजी से फैल सकती है।

चार्जिंग पर लगे फोन और लैपटॉप भी बन सकते हैं वजह

मोबाइल फोन और लैपटॉप को पूरी रात चार्जिंग पर छोड़ देना आजकल आम आदत बन चुकी है। हालांकि विशेषज्ञ इसे सुरक्षित नहीं मानते। खासतौर पर जब फोन या लैपटॉप को बिस्तर, गद्दे या सोफे जैसी मुलायम सतह पर रखकर चार्ज किया जाता है तो गर्मी बाहर नहीं निकल पाती। इससे बैटरी अत्यधिक

गर्म हो सकती है और आग लगने का खतरा बढ़ जाता है।

ज्वलनशील सामान को रखें सुरक्षित दूरी पर

घरों में अक्सर पुराने कागज, कपड़े, मोमबत्तियां, पेंट, पेट्रोल या अन्य ज्वलनशील वस्तुएं जमा रहती हैं। यदि इन्हें गैस चूल्हे, हीटर, इन्वर्टर या किसी गर्म उपकरण के पास रखा जाए तो छोटी सी चिंगारी भी बड़ी आग का रूप ले सकती है।

गैस सिलेंडर और पाइप की नियमित जांच है जरूरी

रसोईघर में इस्तेमाल होने वाला एलपीजी सिलेंडर और उससे जुड़ा पाइप भी विशेष सावधानी की मांग करता है। कई बार पाइप में दरार आ जाती है या कनेक्शन ढीला हो जाता है, जिससे गैस का रिसाव शुरू हो सकता है। यदि रसोई में गैस जैसी गंध महसूस हो तो तुरंत गैस बंद करें, खिड़कियां खोलें और किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रिक स्विच का इस्तेमाल न करें। समय-समय पर पाइप और रेगुलेटर की जांच कराना बेहद जरूरी है।

किचन में रखा सैनिटाइजर भी हो सकता है खतरनाक

कोरोना महामारी के बाद हैंड सैनिटाइजर लगभग हर घर का हिस्सा बन गया है। हालांकि बहुत कम लोग जानते हैं कि इसमें अल्कोहल की मात्रा अधिक होने के कारण यह अत्यधिक ज्वलनशील होता है। अगर सैनिटाइजर को गैस स्टोव, माइक्रोवेव, चूल्हे या किसी अन्य गर्म स्थान के पास रखा जाए तो आग लगने का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए इसे हमेशा ठंडी और सुरक्षित जगह पर ही रखना चाहिए।

घर को सुरक्षित रखने के लिए अपनाएं ये आसान उपाय

विशेषज्ञों का कहना है कि आग से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका जागरूकता और नियमित जांच है। बिजली के उपकरणों की समय-समय पर सर्विसिंग कराना, गैस कनेक्शन की निगरानी रखना और ज्वलनशील वस्तुओं को सुरक्षित स्थान पर रखना कई बड़े हादसों को रोक सकता है। इसके अलावा घर में फायर एक्सटिंग्विशर रखना, परिवार के सदस्यों को आपातकालीन स्थिति में बचाव के तरीके सिखाना और बच्चों को आग से जुड़े खतरों के प्रति जागरूक करना भी बेहद जरूरी है।

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण पुरुषों से बिल्कुल अलग

जबड़े और गर्दन के दर्द को ना लेना हल्के में

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण पुरुषों से अलग होते हैं। आम तौर पर हार्ट अटैक का लक्षण बहुत साफ होता है, जैसे छाती में तेज दर्द लेकिन हार्ट अटैक के लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और उन्हें आसानी से थकान, एसिडिटी, कम स्टैमिना या आम तनाव समझ लिया जा सकता है। इसलिए इसके बारे में जानकारी होना बहुत ज़रूरी है। इस जोखिम की गंभीरता को बताते हुए सभी तरह के कैंसर से होने वाली कुल मौतों की तुलना में हार्ट अटैक से ज़्यादा महिलाओं की मौत होती है। यह इस समस्या की चिंताजनक गंभीरता को दिखाता है, खासकर इसलिए क्योंकि महिलाओं में हार्ट अटैक का पता देर से चलता है या इसे गलत समझा जाता है, क्योंकि इसके लक्षण हमेशा आम तौर पर बताए जाने वाले चेतावनी संकेतों से मेल नहीं खाते हैं।

असामान्य थकान

खासकर महिलाओं में थकान पर ज़्यादा ध्यान नहीं दिया जाता क्योंकि घर काम और रोज़मर्रा के कामों को संभालते हुए उनके लिए थकान एक आम बात हो जाती है। लेकिन यह बात दिन भर के काम के बाद होने वाली आम थकान के बारे में नहीं है। हार्ट अटैक से जुड़ी थकान बहुत अलग तरह की होती है और यह हार्ट अटैक आने से कई दिन या हफ़्ते पहले ही शुरू हो जाती है। कई महिलाएं बताती हैं कि उन्हें उन आसान कामों को करने में भी बहुत थकान महसूस होती है, जिन्हें वे पहले बिना सोचे-समझे कर लिया करती थीं। ज़बरदस्ती काम करते रहने के बजाय डॉक्टर से जाँच करवानी चाहिए।

बिना छाती के दर्द के सांस फूलना

लंबी उम्र के मामलों के जानकार ने सांस फूलने को दूसरा लक्षण बताया है। पिछले लक्षण की तरह ही, यह भी सामान्य कामों के दौरान होता है, जैसे सीढ़ियां चढ़ना या किराने का सामान उठाना। और इसे भी अक्सर कम स्टैमिना (सहनशक्ति) समझ लिया जाता है।

दर्द

दर्द वैसा नहीं हो सकता जैसा आप सोचते हैं। हार्ट अटैक से जुड़ा हर दर्द छाती में ही नहीं होता। डॉक्टर ने चेतावनी दी कि महिलाओं को छाती के दर्द के बजाय जबड़े, गर्दन, पीठ के ऊपरी हिस्से या कंधों में दर्द महसूस हो सकता है, जो अक्सर बाईं ओर होता है। डॉक्टर कहते हैं- यह दर्द मांसपेशियों में खिंचाव या तनाव वाले सिरदर्द जैसा महसूस हो सकता है जो ठीक ही नहीं होता। इसका मतलब है कि भले ही समस्या दिल में हो, लेकिन बेचैनी शरीर के किसी और हिस्से में महसूस हो सकती है।

जी मिचलाना, अपच

गलत डायग्नोसिस (बीमारी की गलत पहचान) बहुत आम हो सकती है। कई महिलाओं में हार्टबर्न (सीने में जलन) की समस्या बताई जाती है क्योंकि उन्हें जी मिचलाना, अपच या पेट के ऊपरी हिस्से में बेचैनी महसूस होती है ये सभी लक्षण पेट से जुड़ी समस्याओं से जुड़े होते हैं। लेकिन कुछ मामलों में, ये असल में हार्ट अटैक के चेतावनी वाले संकेत हो सकते हैं।

ठंडे पसीने आना

आखिर में, ठंडे पसीने आना या चक्कर आना भी हार्ट अटैक के संकेत हो सकते हैं, खासकर तब जब ये ऊपर बताए गए लक्षणों के साथ हों। अक्सर इन लक्षणों को कमजोरी, डिहाइड्रेशन या तनाव समझ लिया जाता है। लेकिन अगर ये बिना किसी साफ वजह के हों, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

बच्चों की सफलता में पापा का मार्गदर्शक बनना क्यों जरूरी

मॉडर्न पैरेंटिंग का अर्थ है बच्चों की परवरिश में माता और पिता दोनों की बराबर की भागेदारी होना। आज के बदलते दौर में पिता की भूमिका केवल पैसे कमाने और अनुशासन बनाए रखने तक सीमित.....

बच्चों की परवरिश केवल जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक कला है। ऐसे में पापा का लाइफ कोच अथवा मार्गदर्शक बनना जरूरी हो जाता है। जब पिता को सही दिशा, आत्मविश्वास और फैसले लेने की समझ देते हैं, तब उनकी सफलता की मजबूत नींव तैयार होती है। आधुनिक पेरेंटिंग के चलते पिता अपने बच्चों के जीवन के हर छोटे-बड़े पड़ाव में शामिल होते हैं। यह कहना गलत नहीं होगा की तेजी से बदलते दौर में पिता की पहचान अब केवल कमाने वाले अभिभावक तक सीमित नहीं रह गई है। यही सकारात्मक संतुलन परिवार को खुशहाल बनाता है।

पापा 2.0 एक नई पहचान

पहले के समय में पिताओं की भूमिका बाहर जाकर कमाना, फैसले लेना और अनुशासन बनाए रखने तक सीमित थी। आज के बदलते दौर में ये सोच पुरानी हो चुकी है। अब पिता परिवार के मुखिया वाली सोच नहीं रखते हैं बल्कि वो अब मां के साथ पेरेंटिंग में बराबरी के हिस्सेदार बन गए हैं।बच्चों के साथ मस्ती भरा समय बिताना, भावनाओं को स्वीकार करने के साथ उसमें शामिल होना अब पिता भी सीख गए हैं।

बराबरी ही है असली ताकत

कुछ बातें जो हम यूं ही कहते हैं उनके गहरे मायने होते हैं। कई बार बातों-बातों में हम कहते नजर आते हैं, बच्चों के पिता भी इनकी देखभाल में काफी मदद करते हैं। यही सोच गलत है, माता-पिता दोनों ही बच्चे के अभिभावक हैं तो उनकी बच्चे के प्रति बराबर की जिम्मेदारी है। जब दोनों मिलकर परिवार चलाने के साथ बच्चों की परवरिश करते हैं तब घर में काम का बोझ बराबर बंटता है। इस तरह निभाई गई जिम्मेदारी ही असली आधुनिक पेरेंटिंग है।

पापा हैं दिल का सबसे बड़ा सहारा

पिता का साथ पाकर बच्चे उनसे खुलकर बात

कर पाते हैं। बच्चों के आत्मविश्वास और भावनात्मक मजबूती को बनाए रखने के लिए माता-पिता दोनों का साथ जरूरी है। पिता और बच्चों के बीच रिश्ता मजबूत होने पर वो आसानी से उनसे हर तरह के सवाल पूछ पाते हैं। पिता का समर्थन और प्यार बच्चे की सबसे बड़ी ताकत है। जब पिता अपने बच्चे की भावनाओं को समझने लगते हैं तब उनके बीच दोस्ती का रिश्ता बन जाता है।

छोटी कोशिश, बड़ा बदलाव

बच्चे का डायपर बदलने से लेकर उन्हें हाथों से खाना खिलाना, पार्क में वॉक पर ले जाना, स्कूल का होमवर्क कराना या रोज स्कूल छोड़ने जाना। बेशक ये काम देखने में बहुत छोटे लगते हैं लेकिन यही पिता और बच्चे के बीच गहरा रिश्ता बनाते हैं। जब पिता रोजमर्रा की इन जिम्मेदारियों को निभाते हैं, तो बच्चे उनका एक प्यारा रूप देख पाते हैं। ऐसे में वो अपने पिता को भरोसेमंद दोस्त और सच्चे सलाहकार के रूप में अपनाते हैं। यही जुड़ाव आगे बच्चे के व्यवहार, सोच और व्यक्तित्व को सकारात्मक दिशा देता है।

वर्क-लाइफ बैलेंस का सीक्रेट फॉर्मूला

आजकल की तेज रफ्तार जिंदगी में समय निकालना पूरी तरह चुनौती बन गया है। पहले अपनी प्राथमिकताएं तय करें और समय निकाल कर बच्चों के साथ उसका सही उपयोग करें। बच्चों के साथ बातें करें, उनके मन की स्थिति समझने की कोशिश करें। अपने काम के बारे में भी बच्चों से कुछ बातें जरूर साझा करें। इस तरह बच्चे समझने लगते हैं की काम में व्यस्त रहने के बाद भी आप उनके लिए किसी न किसी तरह समय निकाल ही लेते हैं।

पिता का नया अवतार

बच्चे को स्कूल के लिए तैयार करना और उसका हौसला बढ़ाना उसमें आत्मनिर्भरता और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है। आज के समय में पिता अपने बच्चों के लिए समय निकालते हैं। उनकी परेशानियों को ध्यान से सुनते हैं। उनके सपनों को अपना समझना और बढ़ावा देते रहना ही आज के पिता की सबसे बड़ी खासियत है। आधुनिक पिता अब बच्चों के लिए पूरी तरह से इमोशनल सपोर्ट सिस्टम बन चुके हैं। यही नई और अनोखी पहचान पूरे समाज के लिए सकारात्मक बदलाव ला रही है। ऐसे में हमारी आने वाली पीढ़ी ज्यादा समझदार और संवेदनशील बनेगी।

टीमवर्क है मजबूत रिश्तों की गारंटी

बराबर जिम्मेदारियां निभाने से घर में आसानी से संतुलन और समझ बढ़ती है। इससे बच्चे रिश्तों में सहयोग और समानता की अहमियत समझने लगते हैं। ऐसे सकारात्मक माहौल में बच्चे आत्मनिर्भर संवेदनशील और जिम्मेदार बनते हैं। टीमवर्क की अहमियत जानकार बच्चे जीवन को खुले और संतुलित नजरिए से देखने लगते हैं।

झटपट समझें मॉडर्न पेरेंटिंग के सुपर स्मार्ट फंडे

बच्चे को पढ़ाई में मदद करना और उसके साथ समय बिताना उसमें सीखने की इच्छा और आत्मविश्वास को बढ़ाने का एक बेहतरीन तरीका है।

किसी के लिए भी हर दिन एक जैसा नहीं होता, इसलिए कभी-कभी बच्चों के मूड और जरूरत के हिसाब से खुद को ढालें। अपने रूटीन में लचीलापन बनाए रखें। एक आसान-सा नियम बनाएं दिनभर में कुछ समय के लिए पूरा परिवार बिना मोबाइल के एक साथ बैठे और मन की बातें साझा करें। इस नो गैजेट टाइम को पूरी तरह से एन्जॉय करें।

हर छोटे फैसले में बच्चों को जरूर शामिल करें। इससे उनमें निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

हर बच्चा एक-दूसरे से अलग होता है, इसलिए उनकी तुलना किसी और से न करें।

बच्चे को डांटने या उस पर चिल्लाने की जगह प्यार से समझाने का तरीका अपनाएं। हमेशा सकारात्मक भाषा का इस्तेमाल करें। बच्चों को कुछ भी सिखाने से पहले, खुद उदाहरण बनें। बच्चे जब आपको कुछ करते हुए देखते हैं तब वो जल्दी ही उससे सीख लेते हैं। पापा सख्त होते हैं, अब ये वाली सोच पूरी तरह से बदल रही है। अब पापा नरम, समझदार और भावनात्मक रूप से जुड़े हुए इंसान के रूप में सामने आ रहे हैं। आज का पिता सिर्फ कमाने वाला नहीं, बल्कि एक दोस्त, गाइड, मेंटर और भावनात्मक सहारा बन चुका है। पेरेंटिंग का यही नजरिया बच्चों के भविष्य को मजबूत, सुरक्षित और उज्ज्वल बना रहा है। आधुनिक पिता अब बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को भी पढ़ाई जितनी ही गंभीरता से ले रहें हैं, यह बदलाव बच्चों के लिए बेहद सकारात्मक है।

तेजी से बदलते दौर में पेरेंटिंग अब केवल मां की जिम्मेदारी नहीं रही। दुनिया की बदलती सोच के चलते अब पिता की भूमिका भी काफी महत्वपूर्ण हो गई है। अब बच्चे पापा को एक सहायक नहीं बल्कि अपने मार्गदर्शक के रूप में देखते हैं। मॉडर्न पेरेंटिंग का खेल अब बदल चुका है, और पापा अब इसके पार्ट टाइम नहीं बल्कि फुल टाइम प्लेयर बन गए हैं। पहले जहां पिता काम में व्यस्त रहते थे, अब वे बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने को ज्यादा जरूरी मानने लगे हैं, वो हमेशा उनकी पढ़ाई ए खेल और मस्ती भरी बातचीत में शामिल रहते हैं।

टीमवर्क है मजबूत रिश्तों की गारंटी

बराबर जिम्मेदारियां निभाने से घर में आसानी से संतुलन और समझ बढ़ती है। इससे बच्चे रिश्तों में सहयोग और समानता की अहमियत समझने लगते हैं। ऐसे सकारात्मक माहौल में बच्चे आत्मनिर्भर संवेदनशील और जिम्मेदार बनते हैं। टीमवर्क की अहमियत जानकार बच्चे जीवन को खुले और संतुलित नजरिए से देखने लगते हैं।

नई-नई शादी में रिश्ते की मिठास कम कर सकती हैं ये गलतियां

शादी का बंधन सिर्फ दो लोगों का साथ नहीं, बल्कि दो अलग-अलग व्यक्तित्वों, आदतों और उम्मीदोंका एक खूबसूरत मिलन होता है। शादी के शुरुआती महीने उत्साह, प्यार और नए अनुभवों से भरे होते हैं, लेकिन इसी दौरान अनजाने में कई छोटी-छोटी गलतियां भी हो जाती हैं। इनमें से ज्यादातर गलतियां जानबूझकर नहीं होतीं, बल्कि वे केवल अनुभव की कमी या गलत अपेक्षाओं का परिणाम होती हैं। अगर समय रहते इन्हें पहचान लिया जाए, तो रिश्ते को टूटने से बचाया जा सकता है। जानते हैं इन गलतियों के बारे में:

पार्टनर से अवास्तविक उम्मीदें रखना

फिल्मों और सोशल मीडिया ने आज के दौर में रिश्तों की एक काल्पनिक और आदर्श तस्वीर बना दी है, जो हकीकत से काफी अलग है। कई लोग सोचते हैं कि शादी के बाद उनका पार्टनर उनकी हर बात बिना कहे समझ जाएगा। लेकिन वास्तविक जीवन में हर व्यक्ति की अपनी कमजोरियां और सीमाएं होती हैं।

क्या करें सुधारः

अपने पार्टनर को अपनी पसंद के अनुसार बदलने की जिद करने के बजाय, वे जैसे हैं उन्हें उसी रूप में समझने और स्वीकार करने की कोशिश करें। नई शादी की खूबसूरती केवल प्यार में नहीं, बल्कि एक-दूसरे को समझने, सम्मान देने और साथ मिलकर आगे बढ़ने में छिपी होती है।

खुलकर बातचीत न करना

नई शादी में कई लोग झगड़े या असहमति से बचने के लिए अपनी चिंताओं या बुरी लगने वाली बातों को मन में दबाकर रखते हैं। शुरुआत में यह तरीका आसान लगता है, लेकिन धीरे-धीरे यही दबी हुई बातें अंदर ही अंदर गहरी नाराजगी में बदल जाती हैं। याद रखें, रिश्ते में चुप्पी कई बार खुली बहस से ज्यादा नुकसान पहुंचाती है।

हर बात में परिवारों की तुलना करना

मेरे माता-पिता इस काम को ऐसे करते हैं₹ जैसे वाक्य अक्सर अनजाने में नए रिश्ते में तनाव पैदा कर देते हैं। हर परिवार की अपनी एक अलग संस्कृति, संस्कार और आदतें होती हैं। आप दोनों मिलकर अपने नए घर की नई और खूबसूरत परंपराएं बनाएं। इससे वैवाहिक जीवन में अपनापन बढ़ता है।

निजी स्पेस को नजरअंदाज करना

शादी का मतलब यह बिल्कुल नहीं होता कि आप दोनों को हर समय एक-दूसरे के साथ ही चिपके रहना है।

कैसे काम करता है यह नियमः

हर व्यक्ति को अपने दोस्तों, पुराने शौक और कुछ समय अकेले बिताने के लिए पर्सनल स्पेस की जरूरत होती है। यदि पार्टनर की हर गतिविधि पर नजर रखी जाए या हर समय साथ रहने की कड़े नियम बनाए जाएं, तो रिश्ते में घुटन महसूस होने लगती है।

पैसों को लेकर स्पष्ट बातचीत न होना

भारतीय समाज में आज भी कई नए जोड़े वित्तीय मामलों या पैसों के मैनेजमेंट पर खुलकर बात करने से बचते हैं या हिचकिचाते हैं।

किन बातों पर चर्चा जरूरी है:

खर्च, बचत और आर्थिक प्राथमिकताओं को लेकर यदि शुरुआत में स्पष्टता न हो, तो आगे चलकर गंभीर विवाद पैदा हो सकते हैं। शादी के शुरुआती दौर में ही इन मुद्दों पर खुलकर चर्चा करें: घर का मासिक खर्च और जिम्मेदारी, भविष्य के लिए बचत के लक्ष्य, पर्सनल खर्च और निवेश की योजनाएं, छोटी बातों को राई का पहाड़ बनाना।

शुरुआत में कुछ बातें परेशान कर सकती हैं जैसे सामान इधर-उधर छोड़ना, गीला तौलिया बेड पर रखना या किसी बात को भूल जाना। हर छोटी गलती को बड़ा मुद्दा बनाने से रिश्ते में हर समय तनाव बना रहेगा। कोई भी बात बड़ी लगने पर खुद से पूछें कि क्या यह बात पांच साल बाद भी उतनी ही महत्वपूर्ण लगेगी? यदि जवाब नहीं है, तो उसे मुस्कुराकर छोड़ देना ही बेहतर होगा।

जीतने की कोशिश करना, समझने की नहीं

बहुत से जोड़ों के बीच झगड़े इसलिए लंबे खिंच जाते हैं क्योंकि दोनों में से कोई भी झुकना नहीं चाहता और खुद को सही साबित करने की जिद पर अड़ा रहता है।

कैसे काम करता है सुधारः

एक सफल और खुशहाल शादी में लक्ष्य बहस जीतना या सामने वाले को हराना नहीं, बल्कि अपने रिश्ते को बचाना होता है। कभी-कभी गुस्सा छोड़कर सिर्फ इतना कह देना कि ₹मैं समझता हूं कि तुम कैसा महसूस कर रहे हो₹, किसी भी बड़े विवाद को तुरंत खत्म कर सकता है।

तांबे के बर्तन में रखी दही से पाएं झड़ते बालों से राहत

आजकल बालों का झड़ना एक आम समस्या बन चुकी है। बदलती जीवनशैली, प्रदूषण, गलत खान-पान और केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। ऐसे में पुराने समय के घरेलू नुस्खे फिर से लोगों के बीच लोकप्रिय हो रहे हैं। दादी-नानी के बताए ये उपाय न सिर्फ सस्ते होते हैं, बल्कि लंबे समय तक असरदार भी रहते हैं। ऐसा ही एक खास नुस्खा है—तांबे के बर्तन में रखी दही का इस्तेमाल, जो बालों की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। दादी का यह दही वाला नुस्खा आजमाएं और कुछ ही दिनों में पाएं मुलायम और चमकदार बाल।

तांबे के बर्तन और दही का अनोखा मेल

तांबा अपने औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल तत्व स्कैल्प को साफ और हेल्दी बनाए रखने में सहायक होते हैं। जब दही को कुछ समय के लिए तांबे के बर्तन में रखा जाता है, तो इसके गुण और प्रभाव बढ़ जाते हैं। यह मिश्रण स्कैल्प में जमा गंदगी और बैक्टीरिया को कम करने में मदद करता है, जिससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और हेयर फॉल धीरे-धीरे कम होने लगता है।

दही के पोषक तत्व और बालों पर असर

दही बालों के लिए एक नेचुरल कंडीशनर की तरह काम करती है। इसमें मौजूद प्रोटीन और विटामिन बालों को अंदर से पोषण देते हैं। यह स्कैल्प को हाइड्रेट रखती है, जिससे बाल सूखे और बेजान नहीं लगते। नियमित रूप से दही लगाने से बालों में प्राकृतिक चमक आती है और वे मुलायम महसूस होते हैं। खासकर रूखे और फ्रिज़ी बालों के लिए यह बेहद फायदेमंद साबित हो सकती है।

इस्तेमाल करने का सही तरीका

इस नुस्खे को अपनाने के लिए ताबें के बर्तन में दही को कम से कम तीन से चार दिन के लिए छोड़ दें। जब दही बिल्कुल खट्टा हो जाए और इसका रंग बदल जाये तो इसे बालों की जड़ों में लगाएं। फिर करीब 1 घंटे बाद बालों को माइल्ड शैम्पू से धो लें। हफ्ते में एक या दो बार इस उपाय को अपनाने से बालों का झड़ना बंद हो जाएगा, साथ ही बाल सॉफ्ट और सिल्की भी हो जाएंगे।

किन बातों का रखें खास ध्यान

इस नुस्खे का सही फायदा पाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। हर नुस्खा हर व्यक्ति पर एक जैसा असर नहीं करता, इसलिए इस्तेमाल से पहले पैच टेस्ट जरूर करें। अगर आपको तांबे या दही से एलर्जी है, तो इसका प्रयोग न करें। इसके अलावा, बालों में लगाने के बाद तुरंत धूप में जाने से बचें। संतुलित आहार और सही हेयर केयर रूटीन भी इस नुस्खे के असर को बढ़ाने में मदद करते हैं।

अन्य प्राकृतिक चीजों के साथ बढ़ाएं असर

अगर आप इस नुस्खे को और असरदार बनाना चाहते हैं, तो दही में कुछ अन्य प्राकृतिक चीजें भी मिला सकते हैं। जैसे मेथी दाना पाउडर, अंडा, कैस्टर ऑयल, आंवला या एलोवेरा जेल मिलाकर लगाने से बालों को अतिरिक्त पोषण मिलता है। यह मिश्रण बालों की जड़ों को मजबूत करता है, डैंड्रफ कम करता है, रूखे और बेजान बालों से छुटकारा दिलाता है और बालों को सिल्की व शाइनी बनाता है।

न गुजरात, न कर्नाटक, देश को सबसे ज्यादा अनार देने वाला राज्य महाराष्ट्र

दुनियाभर में सबसे ज्यादा अनार भारत में पैदा होता है और भारत में इसकी सबसे ज्यादा पैदावर महाराष्ट्र में होती है. कर्नाटक और गुजरात का नम्बर महाराष्ट्र के बाद आता है. महाराष्ट्र अकेले देश को कुल पैदावार का 55 फीसदी तक अनार देता है. जानिए, महाराष्ट्र अनार की पैदावार में सबसे आगे क्यों है.

भारत सबसे बड़ा उत्पादक... भारत वो देश है जहां दुनिया में सबसे ज्यादा अनार पैदा होता है. लेकिन एक राज्य ऐसा भी है जो इसके उत्पादन में सबसे आगे है. महाराष्ट्र भारत को सबसे ज्यादा अनार देने वाला राज्य है. भारत में जितना भी अनार पैदा होता है उसमें करीब 55 फीसदी हिस्सेदारी अकेले महाराष्ट्र की है. गुजरात और कर्नाटक का नम्बर इसके बाद आता है. जानिए, यह राज्य अनार के उत्पादन में सबसे ऊपर क्यों है.

क्यों सबसे आगे...महाराष्ट्र के अनार के उत्पादन में आगे होने के कई कारण हैं. यहां की शुष्क जलवायु, अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी और उन्नत कृषि तकनीकें, इसे अनार के उत्पादन में अव्वल बनाने का काम करती हैं. ये खूबियां अनार की खेती के लिए आदर्श हैं. अनार की भगवा किस्म एक्सपोर्ट के लिए सबसे ज्यादा पॉपुलर है. यह अपने अपने गहरे लाल रंग, मुलायम बीजों और लंबे समय तक खराब न होने के कारण पसंद की जाती है.

कहां अनार की सबसे ज्यादा खेती... महाराष्ट्र में अनार की सबसे बड़े स्तर पर खेती सोलापुर और सांगली जैसे जिले में की जाती है. ये खेती के साथ फूड प्रॉसेसिंग इकाई होने के कारण भारत के अनार केंद्र के रूप में काम करते हैं. भगवा और गणेश जैसी लोकप्रिय किस्में मुख्य रूप से सोलापुर, नासिक, सांगली और अहमदनगर जैसे जिलों में उगाई जाती हैं.

क्या कहते हैं आंकड़े... राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड के अनुसार, महाराष्ट्र ने लगभग 17 लाख टन अनार का उत्पादन किया है, जिससे यह न केवल देश के बाजार बल्कि निर्यात के मामले में भी आगे है. राज्य के किसानों ने आधुनिक सिंचाई पद्धतियों और निर्यात-केंद्रित खेती को अपनाया है, नतीजा, ज्यादा पैदावार के साथ दुनियाभर में इसकी मांग में वृद्धि हुई है.

कई चक्रों में उगाते हैं... सबसे ज्यादा पॉपुलर भगवा अनार है. यह अपने बड़े आकार, मीठे दानों और लंबे समय तक खराब न होने के कारण निर्यात के लिए पसंद किया जाता है. दूसरे फलों के उलट अनार को सालाना कई चक्रों में उगाया और काटा जा सकता है, जिससे किसानों को लगातार इससे आय होती है.

घर को खुशबू से महकाने का नया ट्रेंड जो मिनटों में दूर कर सकता है दिनभर का तनाव

भागदौड़ भरी शहरी जिंदगी, ऑफिस का स्ट्रेस और दिनभर की थकान आज हम सबकी डेली लाइफ का हिस्सा बन चुका है। ऐसे में जब हम शाम को अपने घर लौटते हैं, तो हम एक ऐसा सुकून भरा कोना चाहते हैं जहां हमारा स्ट्रेस बिल्कुल गायब हो जाए। यही वजह है कि आजकल के शहरी घरों में एक नया वेलनेस ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है, जिसे हम'' यानी घर के माहौल को खास खुशबुओं से महकाना कहते हैं। आज की जनरेशन के लिए खुशबू सिर्फ एक अच्छी स्मेल नहीं है, बल्कि यह उनकी मेंटल हेल्थ और मूड से जुड़ चुकी है।

खुशबू और हमारे मूड का गहरा कनेक्शन

हमारी सूंघने की क्षमता सीधे हमारे दिमाग के उस हिस्से से जुड़ी होती है जो हमारी भावनाओं और मूड को कंट्रोल करता है। जब हम किसी खास खुशबू के संपर्क में आते हैं, तो हमारा दिमाग तुरंत रिलैक्स महसूस करता है। उदाहरण के लिए, लैवेंडर की खुशबू हमारे दिमाग को शांत करती है जिससे दिनभर का तनाव कम होता है और रात में नींद अच्छी आती है। वहीं दूसरी ओर, लेमनग्रास या सिट्रस जैसी फ्रेश खुशबू हमें तुरंत एनर्जी से भर देती है और आलस को दूर भगाती है।

रूम फ्रेशनर से आगे बढ़कर आए नए मॉडर्न ऑप्शंस

आजकल बाजार में केमिकल वाले तेज रूम स्प्रे की जगह नेचुरल और ऑप्शंस ने ले ली है। लोग अपने घरों में रीड डिफ्यूज़र बहुत पसंद कर रहे हैं, जिनमें लकड़ी की तीलियों के जरिए खुशबूदार तेल धीरे-धीरे पूरे कमरे में खुद-ब-खुद फैलता रहता है। इसके अलावा, इलेक्ट्रिक एसेंशियल ऑयल डिफ्यूज़र भी काफी ट्रेंड में हैं जो खुशबू के साथ-साथ कमरे की हवा में हल्की नमी बनाए रखते हैं। वहीं नेचुरल वैक्स से बनी खुशबूदार मोमबत्तियां तो हर मॉडर्न घर की पहली पसंद बन चुकी हैं।

हर कमरे की अपनी एक अलग खुशबू और वाइब

इस वेलनेस ट्रेंड की सबसे मजेदार बात यह है कि लोग अब हर कमरे की जरूरत के हिसाब से अलग खुशबू चुनते हैं। लिविंग रूम के लिए अक्सर मस्क, सैंडलवुड (चंदन) या वैनिला जैसी वार्म और अच्छी खुशबुओं को चुना जाता है ताकि मेहमानों को अच्छा लगे। किचन के लिए पुदीना या लेमन जैसी खुशबुएं बेस्ट मानी जाती हैं जो खाने की स्मेल को साफ करती हैं। वहीं बेडरूम में रिलैक्स करने के लिए लैवेंडर और बाथरूम के लिए एक्वा या यूकेलिप्टस की खुशबू बिल्कुल किसी लग्जरी स्पा जैसी फ्रेश वाइब देती है।

होम डेकोर और सेल्फ-केयर का नया कॉम्बिनेशन

एम्बिएंट फ्रैग्रेंस आज के समय में सिर्फ सेहत नहीं, बल्कि होम डेकोर का भी एक बड़ा हिस्सा बन चुकी है। सुंदर कांच की बोतलों में रखे डिफ्यूज़र्स और डिजाइनर मोमबत्तियां आपके टेबल या बेडसाइड कॉर्नर को एक बेहद क्लासी और आलीशान लुक देती हैं। सोशल मीडिया पर भी अपने घर को महकाते हुए वीडियोज शेयर करना काफी ट्रेंड में है। यह इस बात का सबूत है कि शहरी लोग अब अपने मानसिक सुकून और घर के माहौल को बेहतर बनाने पर पूरा ध्यान दे रहे हैं।

आपका घर वह जगह है जहां आपको सबसे ज्यादा शांति मिलनी चाहिए। इस वीकेंड अपने घर के लिए अपनी पसंद का कोई एक अच्छा डिफ्यूज़र या कैंडल लेकर आएं। आप खुद महसूस करेंगे कि कैसे एक छोटी-सी खुशबू आपके पूरे दिन की थकान को चुटकियों में दूर कर सकती है!

दोनों हाथ नहीं थे, दुनिया ने कमजोर समझा आज अफसर हैं मौलि पैरों से करती हैं काम

कहते हैं कि अगर इरादे मजबूत हों, तो मुश्किलें भी रास्ता बन जाती हैं। इस बात को सच कर दिखाया है महाराष्ट्र की रहने वाली मौलि अडुकर ने। जन्म से दोनों हाथ न होने के बावजूद उन्होंने कभी अपनी परिस्थितियों को अपनी पहचान नहीं बनने दिया। आज वे न सिर्फ आत्मनिर्भर हैं, बल्कि सरकारी अधिकारी बनकर हजारों लोगों के लिए प्रेरणा बन चुकी हैं।माऊली की कहानी यह बताती है कि जीवन में चुनौतियां कितनी भी बड़ी क्यों न हों, अगर परिवार का साथ और खुद पर भरोसा हो, तो मंजिल दूर नहीं रहती।

जन्म से नहीं थे दोनों हाथ, समाज ने माना दुर्भाग्य

महाराष्ट्र के कोल्हापुर जिले के पोर्ले गांव में जन्मी माऊली आडूकर जब इस दुनिया में आईं, तो उनके दोनों हाथ नहीं थे। परिवार के लिए यह स्थिति भावनात्मक रूप से बेहद चुनौतीपूर्ण थी। समाज के कई लोगों ने उनके भविष्य को लेकर नकारात्मक बातें कहीं। कुछ लोगों ने तो परिवार को उन्हें बोझ मानने तक की सलाह दी। लेकिन माऊली के परिवार ने हार मानने के बजाय उनका साथ देने का फैसला किया।

पिता और दादी बने सबसे बड़ी ताकत

जब दुनिया सवाल उठा रही थी, तब माऊली के पिता और दादी उनके लिए सबसे मजबूत सहारा बनकर खड़े रहे। उनकी दादी ने बचपन से ही उन्हें आत्मविश्वास दिया और यह महसूस कराया कि वे किसी से कम नहीं हैं। पिता ने भी हर परिस्थिति में उनका हौसला बढ़ाया और सिखाया कि जिंदगी में हालात चाहे जैसे हों, उनका डटकर सामना करना चाहिए।

पैरों को बनाया अपनी ताकत

माऊली ने अपनी कमी को कमजोरी नहीं बनने दिया। उन्होंने पैरों को ही अपना सहारा बना लिया और धीरे-धीरे उनसे हर काम करना सीख लिया। आज वे पैरों से लिखती हैं, कंप्यूटर चलाती हैं, खाना बनाती हैं और यहां तक कि हार्मोनियम भी बजा लेती हैं। सुई में धागा पिरोने जैसे बारीक काम भी वे आसानी से कर लेती हैं। उनकी यह क्षमता न सिर्फ आत्मनिर्भरता की मिसाल है, बल्कि यह साबित करती है कि इंसान की सबसे बड़ी ताकत उसका संकल्प होता है।

स्कूल ने एडमिशन देने से किया था इनकार

माऊली के जीवन में ऐसे भी दिन आए, जब एक स्कूल ने उनकी दिव्यांगता की वजह से उन्हें दाखिला देने से मना कर दिया। यह पल किसी भी बच्चे और उसके परिवार के लिए निराशाजनक हो सकता था। लेकिन उसी समय एक शिक्षक उनके साथ खड़े हुए और उनकी जिम्मेदारी उठाई। बाद में उन्होंने विशेष संस्थान में रहकर पढ़ाई की, जहां हॉस्टल जीवन ने उन्हें और अधिक आत्मनिर्भर बनाया। अपनी मेहनत के दम पर उन्होंने दसवीं की परीक्षा में 75 प्रतिशत अंक हासिल किए और साबित कर दिया कि प्रतिभा किसी शारीरिक सीमा की मोहताज नहीं होती।

पैरों से सीखा कंप्यूटर, पूरी की मास्टर्स डिग्री

शिक्षा के प्रति उनका जुनून कभी कम नहीं हुआ। उन्होंने गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक से कंप्यूटर डिप्लोमा किया और पैरों की मदद से कंप्यूटर चलाना सीखा। इसके बाद उन्होंने कॉमर्स में ग्रेजुएशन किया और फिर मनोविज्ञान में मास्टर्स डिग्री हासिल की। लेकिन माऊली के सपने यहीं खत्म नहीं हुए। माऊली का सपना प्रशासनिक सेवा में जाने का था। उन्होंने प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी शुरू की और कठिन परिश्रम के बल पर सफलता हासिल की। उन्होंने बृहन्मुंबई महानगरपालिका यानी बृहन्मुंबई नगर निगम की परीक्षा पास की और आज वे असिस्टेंट एग्जीक्यूटिव ऑफिसर के पद पर कार्यरत हैं। हालांकि माऊली का कहना है कि यह उनकी यात्रा का अंत नहीं, बल्कि शुरुआत है। वे आगे भी प्रशासनिक सेवा में जाने का सपना पूरा करने के लिए तैयारी कर रही हैं।

संघर्ष से सफलता तक का सफर

माऊली आडूकर की कहानी उन लोगों के लिए एक संदेश है, जो मुश्किल परिस्थितियों में हार मान लेते हैं। उनका जीवन यह सिखाता है कि सीमाएं शरीर में नहीं, बल्कि सोच में होती हैं। उन्होंने साबित कर दिया कि अगर हौसले बुलंद हों, तो बिना हाथों के भी जिंदगी की सबसे बड़ी ऊंचाइयों को छुआ जा सकता है।

स्ट्रेस से राहत, सीटिंग जॉब वाले हर घंटे सिर्फ 5 मिनट टहलें, मिलेंगे कई फायदे

रोजाना घंटों सीट पर बैठे रहने का रूटीन दुनियाभर में फॉलो किया जाता है. इस वजह से लगातार थकान, स्ट्रेस और बिगड़ा हुआ लाइफस्टाइल परेशान करता है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि हर घंटे में सिर्फ 5 मिनट की सैर शरीर को कई फायदे पहुंचा सकती है.

जो लोग 7 घंटे या इससे ज्यादा देर एक ही जगह बैठे रहने की जॉब करते हैं उन्हें बीच-बीच में ब्रेक जरूर लेना चाहिए. नई रिसर्च सामने आई है जिसके मुताबिक अगर ऐसे लोग हर घंटे में सिर्फ 5 मिनट की सैर करते हैं तो शरीर को ढेरों फायदे मिलती हैं. 5 मिनट टहनले का तरीका सबसे आसान और प्रभावी हो सकता है. रिसर्च कहती है कि इससे न सिर्फ हमारे शरीर को फायदा मिलता है बल्कि मूड अच्छा होता है और थकान भी कम महसूस होती है.

ये रिसर्च मेडिकल जर्नल ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में जारी किया गया है. इसके रिसर्चर कहते हैं कि देर तक एक ही जगह बैठे रहने की वजह से ओबेसिटी, शुगर, दिल की बीमारियां और पुरानी बीमारियों का डर बढ़ जाता है.

कितने लोगों पर किया गया रिसर्च

इस रिसर्च में अमेरिका के कोलंबिया यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के रिसर्चर शामिल रहे. इनमें 19300 से ज्यादा वयस्कों को शामिल किया गया. ये सभी नेशनल पब्लिक रेडियो के इंवेट बॉडी इलेक्ट्रिक चैलेंज में शामिल हुए थे. हिस्सा लेने वाले लोगों को हर 30, 60 और 120 मिनट में 5 मिनट का वॉकिंग ब्रेक लेने की सलाह दी गई. इससे पहले इन्होंने 7 दिनों तक अपना नॉर्मल रूटीन फॉलो किया था.

रिसर्च में क्या आया सामने ?

प्रतिभागियों ने 21 दिन तक ये रूटीन फॉलो किया और उनमें थकान कम और मूड बेहतर के लक्षण देखे गए. रिसर्च कहती है कि 60 मिनट के अंतराल पर लिया गया 5 मिनट का वॉकिंग ब्रेक ज्यादा कारगर साबित हुए. रिसर्चर के मुताबिक 30 मिनट पर ब्रेक लेने से मूड और एनर्जी दोनों में सुधार था लेकिन इसे नियमित रूप से अपनाना मुश्किल था

वहीं 120 मिनट वाले ब्रेक से शरीर में थोड़ा कम असर देखा गया. देखा जाए तो 60 मिनट पर 5 मिनट की सैर का असर पॉजिटिव है और व्यावहारिकता के लिहाज से भी ये बेहतर है. सबसे जरूरी है कि इस रूटीन को नियमित रूप से फॉलो किया जाना जरूरी है.

मिलता है ये फायदा

ये तरीका आपके स्ट्रेस को कम करता है और काम में प्रोडक्टिविटी भी बढ़ती है. जो लोग ऑफिस में बैठकर घंटों काम करते हैं उनके लिए ये तरीका रामबाण इलाज साबित हो सकता है. हर घंटे केवल 5 मिनट टहलने की आदत आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभकारी हो सकती है.

शरीर को मिलते हैं ये फायदे

इस तरह की फिजिकल एक्टिविटी को अपनाना सबसे आसान है. इस तरह आप दिनभर में कम से कम 30 मिनट की सैर कर लेते हैं और टाइम का पता भी नहीं चलता.

सैर करने से हमारी हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत बन पाती है. जिन्हें पैरों में दर्द रहता है उन्हें एक्सपर्ट की सलाह पर वॉकिंग का रूटीन फॉलो करना चाहिए.

शादी में मेहमानों को दें ये खास रिटर्न गिफ्ट, सालों तक रहेगी याद

आज के समय में पारंपरिक मिठाइयों की जगह लोग इनडोर प्लांट्स, सेंटेड कैंडल्स, डिजाइनर सर्विंग ट्रे और देवी-देवताओं की मूर्तियां देना ज्यादा पसंद कर रहे हैं जो उपयोगी होने के साथ-साथ शादी को यादगार भी बनाते हैं।

इंडियन वेडिंग सिर्फ दो लोगों का रिश्ता ही नहीं बनाता बल्कि यह दो परिवारों, रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ खुशियाँ बाँटने का एक खूबसूरत अवसर भी होता है। शादी में शामिल होने वाले गेस्ट अपने समय, प्यार और शुभकामनाओं के साथ आपके इस खास दिन को और यादगार बना देते हैं। ऐसे में उन्हें दिल से दिया गया एक छोटा-सा रिटर्न गिफ्ट यह महसूस कराता है कि उनकी मौजूदगी आपके लिए कितनी खास थी। एक अच्छा और सोच-समझकर चुना गया गिफ्ट न केवल उनके प्रति आपका आभार व्यक्त करता है, बल्कि मेहमानों के दिलों में आपकी शादी की प्यारी याद भी छोड़ जाता है।

भारत में रिटर्न गिफ्ट देने का ट्रेडिशन काफी पुराना है। पहले लोग मिठाइयाँ या ट्रेडिशनल ड्रेस गिफ्ट में देते थे, लेकिन अब समय के साथ लोगों की पसंद भी बदल गई है। यदि आप भी अपनी शादी के लिए खास रिटर्न गिफ्ट आइडिया ढूंढ रहे हैं, तो यहाँ कुछ बेहतरीन ऑप्शन दिए गए हैं जो आपके मेहमानों को जरूर पसंद आएंगे।

थालियाँ और ट्रे

सबसे पॉपुलर आप्शन में से एक है खूबसूरत थालियाँ और ट्रे। अट्रैक्टिव डिजाइन वाली सर्विंग प्लेट्स हर घर में काम आती हैं और देखने में भी बेहद सुंदर लगती हैं। आप अपने बजट के अनुसार स्टील, पीतल, लकड़ी या डिजाइनर प्लेट्स चुन सकते हैं। यह एक ऐसा उपहार है जो उपयोगी होने के साथ-साथ आपकी शादी की याद भी दिलाता रहेगा।

प्लांट्स गिफ्ट में दें

अगर आप नेचर लवर हैं और कुछ अलग देना चाहते हैं, तो प्लांट्स एक शानदार आप्शन हो सकता है। छोटे सजावटी प्लांट या इनडोर प्लांट्स आजकल काफी पसंद किए जाते हैं। प्लांट्स सिर्फ घर की सुंदरता ही नहीं बढ़ाते, बल्कि वातावरण को भी शुद्ध करते हैं। मेहमानों को पौधे उपहार में देना सकारात्मकता और खुशहाली का प्रतीक माना जाता है।

सेंटेड कैंडल

सेंटेड कैंडल भी शादी के रिटर्न गिफ्ट के लिए एक बेहतरीन आप्शन हैं। इनकी मनमोहक खुशबू घर में सुकून और ताजगी का एहसास कराती है। आजकल कई तरह की सेंटेड कैंडल कई डिजाइन में मिलती हैं, जिन्हें आप अपनी शादी की थीम के अनुसार कस्टमाइज़ भी कर सकते हैं। यह छोटा लेकिन अट्रैक्टिव गिफ्ट आपके गेस्ट को जरूर पसंद आएगा।

ऑर्गेनिक अगरबत्ती

इसी तरह ऑर्गेनिक अगरबत्ती या अगरबत्ती कोन का डिब्बा भी एक अनोखा और ट्रेडिशनल गिफ्ट माना जाता है। अलग-अलग खुशबुओं वाली अगरबत्तियाँ घर के वातावरण को शांत और सुगंधित बनाती हैं। यह गिफ्ट स्प्रिचुअल और पॉजिटिव एनर्जी का प्रतीक भी माना जाता है।

देवी-देवताओं की मूर्तियाँ

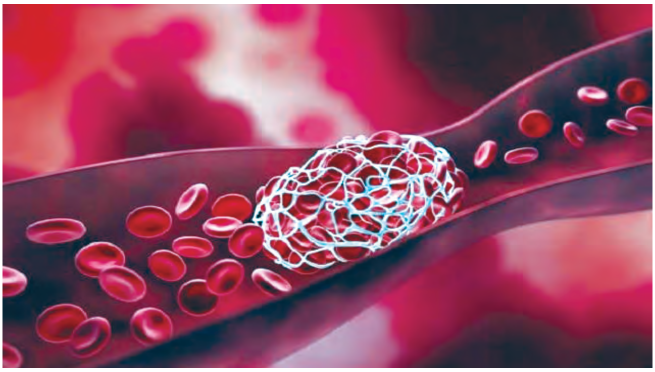
यदि आप स्प्रिचुअल और ट्रेडिशनल गिफ्ट देना चाहते हैं, तो देवी-देवताओं की सुंदर मूर्तियाँ भी एक अच्छा आप्शन हो सकती हैं। इंडियन कल्चर में ऐसे गिफ्ट शुभ माने जाते हैं और लोग इन्हें अपने घरों में सजाकर रखते हैं।

ड्राई फ्रूट्स

सूखे मेवों के डिब्बे भी भारतीय शादियों में बहुत पॉपुलर हैं। ड्राई फ्रूट्स स्वास्थ्य और समृद्धि का प्रतीक माने जाते हैं। अट्रैक्टिव पैकेजिंग में दिए गए सूखे मेवे मेहमानों को बेहद खास महसूस कराते हैं।

तो ये हैं कुछ खास रिटर्न गिफ्ट जो आप अपनी शादी के बाद अपने गेस्ट को दे सकते हैं। सही रिटर्न गिफ्ट आपकी शादी को और भी यादगार बना सकता है और आपके मेहमानों के चेहरे पर मुस्कान ला सकता है।

अगर आपका खून गाढ़ा हो रहा तो इसके कारण जान लें, लापरवाही देगी बीमारी!



खून गाढ़ा होने के कई कारण हो सकते हैं और अगर खून गाढ़ा होने लगे तो शरीर में कई तरह की हैल्थ समस्याएं शुरू हो सकती है जो बड़ी बीमारी का रूप भी ले सकती हैं। अगर आपका खून बार-बार गाढ़ा होता है तो इसके कारण बहुत सारे हो सकते हैं चलिए इस बारे में विस्तार से बताते हैं।

खून गाढ़ा होने के मुख्य कारण

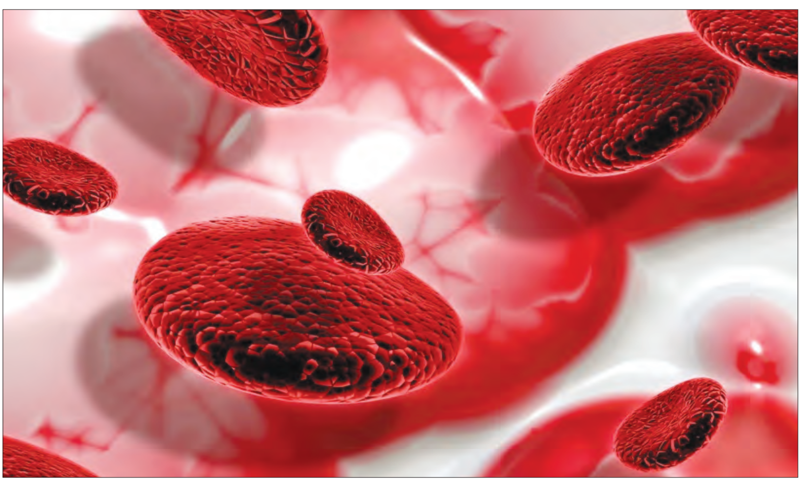
पानी की कमी शरीर में पानी कम होने से खून गाढ़ा हो सकता है।

कोलेस्ट्रॉल और फैट अधिक होना: ज्यादा तैलीय भोजन और उच्च कोलेस्ट्रॉल रक्त को प्रभावित कर सकता है।

धूम्रपान और शराब: ये रक्त प्रवाह को खराब करके खून को गाढ़ा बना सकते हैं।

डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर: ये बीमारियाँ रक्त वाहिकाओं और खून की गुणवत्ता पर असर डालती हैं।

हीमोग्लोबिन या RBC बढ़ना: जैसे Polycythemia नामक बीमारी में लाल रक्त कोशिकाएँ बढ़ जाती हैं।



लंबे समय तक बैठे रहना /

मोटापा: इससे रक्त संचार धीमा होता है।

कुछ **दवाइयाँ या हार्मोनल बदलाव**: जैसे गर्भनिरोधक गोलियाँ आदि।

खून गाढ़ा होने के लक्षण

सिरदर्द

चक्कर

हाथ-पैर सुन्न होना

सांस फूलना

जल्दी थकान

ब्लड क्लॉट बनने का खतरा

क्या करें

खून गाढ़ा होने की समस्या को इतना हलके में ना लें क्योंकि इससे शरीर में कई तरह की बड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं।

पर्याप्त पानी पिएं।

रोज़ हल्का व्यायाम करें।

धूम्रपान/शराब से बचें।

तैलीय और जंक फूड कम लें।

डॉक्टर से CBC, Lipid Profile, और Coagulation tests करवाएं।

यदि आपको बार-बार चक्कर, सीने में दर्द, या अचानक सूजन जैसी समस्या हो रही है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

अब दिखावा नहीं, छिपाना नया लग्जरी ट्रेंड- शुरुआत किचन से

आधुनिक रसोई में सिंक और कुकटॉप से लेकर छोटे उपकरणों तक सब छिपाने का चलन

कभी दिखावा ही शान समझा जाता था। अब ये ट्रेंड बदल रहा है। कम से कम किचन में तो ऐसा होता दिख रहा है। अमेरिका के न्यूयॉर्क और मियामी जैसे सबसे धनी इलाकों में छिपाव आधुनिक रसोई का एक प्रमुख पहलू बन गया है। पहले अप्लायंसेज रखने के लिए विशाल शो-केस और अलमारियों जैसे दिखने वाले रेफ्रिजरेटर और डिशवॉशर का इस्तेमाल होता था, लेकिन अब सिंक और कुकटॉप से लेकर बिजली के आउटलेट और छोटे उपकरणों तक सब कुछ छिपा दिया जाता है।

फ्रिज बाहर से बंद कैबिनेट जैसे दिखते हैं। कई किचन ब्रांड्स की सलाहकार शेरोन ड्रैंको के मुताबिक, 'ओपन-प्लान लिविंग के बढ़ते चलन ने इस ट्रेंड को बढ़ावा दिया है। किचन पहले की तुलना में अधिक खुले और दिखाई देने वाले होते हैं, इसलिए लोग हर उपकरण को दिखावटी बनाए बिना सभी सुविधाओं का लाभ उठाना चाहते हैं।' विडंबना यह है कि इन जटिल रसोईघरों को बनवाने वाले रईस लोग शायद ही कभी इनमें खाना बनाते हैं।

किचन में भी पहुंचा एआई

न्यूयॉर्क की आर्किटेक्चर और डिजाइन फर्म गैबेलिनी शेपर्ड के सहयोग से विकसित नवीनतम किचन कॉन्सेप्ट न्यू (एनयू) छिपाव को अनूठी शैली में पेश करता है। किचन शेल्फ किसी सीनरी की तरह लगते हैं। इस किचन में एआई से कंट्रोल होने वाली लाइटिंग और वॉइस एक्टिवेशन की सुविधा भी है। रेफ्रिजरेटर, ओवन और डिशवॉशर एक अलग हिस्से में रखे गए हैं।

दिखाने से ज्यादा महंगा है छिपाना

न्यूयॉर्क की कंपनी नीरो कुजीन ने किचन में छुपाने की कला पर कारोबार केंद्रित किया है। इसका सबसे लोकप्रिय उत्पाद एक संगमरमर का आइलैंड है जिसमें एक मशीनी स्लाइडिंग काउंटरटॉप है। इसमें सिंक और इंडक्शन कुकटॉप छिपे हैं। कैबिनेट के खुलने वाले पैनल शेल्फ, स्टोरेज या उपकरणों को पूरी तरह से छुपा देते हैं। फर्म के आर्किटेक्ट माइकल गैबेलिनी कहते हैं, 'ग्राहक पांच सितारा होटलों में ऐसे डिजाइन देखते हैं और घरों में भी ऐसा ही चाहते हैं। लेकिन इस तरह के डिजाइन में अतिरिक्त लागत आती है, जो लाखों रुपए तक पहुंच सकती है।

गुड़ या शक्कर, किससे ज्यादा बढ़ता है ब्लड शुगर

जब भी मीठा खाने की बात आती है, तो ज्यादातर लोग सफेद चीनी की तुलना में गुड़ को बेहतर और हेल्दी विकल्प मानते हैं। खासतौर पर डायबिटीज के मरीजों के बीच यह धारणा काफी प्रचलित है कि चीनी नुकसान पहुंचाती है, जबकि गुड़ खाने से ब्लड शुगर पर ज्यादा असर नहीं पड़ता। लेकिन क्या वाकई ऐसा है? विशेषज्ञों का कहना है कि इस सवाल का जवाब जितना आसान दिखता है, उतना है नहीं।

गुड़ और चीनी में आखिर क्या है अंतर

गुड़ और चीनी दोनों का मुख्य स्रोत गन्ना ही होता है। फर्क सिर्फ इनके बनने की प्रक्रिया में होता है। सफेद चीनी को कई चरणों वाली रिफाइनिंग और क्रिस्टलाइजेशन प्रक्रिया से गुजारा जाता है, जिससे वह पूरी तरह शुद्ध चीनी के रूप में तैयार होती है। वहीं, गुड़ अपेक्षाकृत कम प्रोसेस्ड होता है।

इसी कारण इसमें गन्ने के कुछ प्राकृतिक तत्व और खनिज बने रहते हैं। गुड़ में आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, फॉस्फोरस और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सफेद चीनी में लगभग नहीं के बराबर होते हैं।

क्या गुड़ डायबिटीज मरीजों के लिए सुरक्षित है?

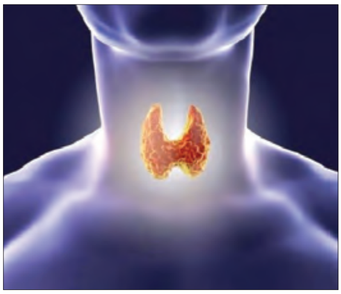
गुड़ में मौजूद पोषक तत्वों को देखकर अक्सर लोग यह मान लेते हैं कि यह डायबिटीज मरीजों के लिए पूरी तरह सुरक्षित है। लेकिन विशेषज्ञ इस धारणा को सही नहीं मानते। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, किसी खाद्य पदार्थ में मौजूद पोषक तत्व और उसका ब्लड शुगर पर पड़ने वाला प्रभाव दो अलग-अलग बातें हैं। भले ही गुड़ में कुछ मिनरल्स मौजूद हों, लेकिन उसमें मौजूद शुगर की मात्रा लगभग चीनी के बराबर ही होती है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों को गुड़ का सेवन भी सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

किससे जल्दी होता है ब्लड शुगर स्पाइक

आमतौर पर यह माना जाता है कि सफेद चीनी शरीर में जाते ही ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ा देती है, जबकि गुड़ ऐसा नहीं करता। इस बात में कुछ हद तक सच्चाई जरूर है।

विशेषज्ञों के मुताबिक, सफेद चीनी शरीर में अपेक्षाकृत तेजी से अवशोषित हो जाती है, जिससे ब्लड शुगर का स्तर जल्दी बढ़ सकता है। दूसरी ओर, गुड़ की संरचना थोड़ी जटिल होती है और इसमें मौजूद सुक्रोज को टूटने और पचने में थोड़ा अधिक समय लगता है। हालांकि इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि गुड़ ब्लड शुगर नहीं बढ़ाता। फर्क सिर्फ इतना है कि इसका असर कुछ देर बाद दिखाई दे सकता है।

थायराइड से हैं परेशान, तो अपनी डाईट में करें ये बदलाव



आजकल थायराइड की समस्या तेजी से बढ़ रही है। यह बीमारी केवल महिलाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि पुरुष भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। हालांकि, हार्मोनल बदलावों के कारण महिलाओं में यह समस्या अधिक देखने को मिलती है। थायराइड का असर शरीर के मेटाबॉलिज्म, वजन, ऊर्जा स्तर और मानसिक स्वास्थ्य तक पर पड़ सकता है। ऐसे में सही खान-पान और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर इसके प्रभाव को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

थायराइड को पूरी तरह से कैसे कंट्रोल करें

थायराइड का कोई ऐसा घरेलू इलाज नहीं है जो इसे पूरी तरह खत्म कर दे। हालांकि, संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधियों और डॉक्टर द्वारा दी गई दवाओं की मदद से इसके प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है। सही दिनचर्या अपनाने से थायराइड के कारण होने वाली कई परेशानियों से राहत मिल सकती है।

पत्ता गोभी और सोयाबीन को लेकर फैली हैं कई गलतफहमियां

थायराइड को लेकर लोगों के बीच कई तरह की गलतफहमियां मौजूद हैं। अक्सर यह माना जाता है कि पत्ता गोभी या सोयाबीन खाने से थायराइड बढ़ जाता है, लेकिन एक्सपर्ट्स का कहना है कि यह पूरी तरह सही नहीं है। इन खाद्य पदार्थों का सेवन सामान्य मात्रा में किया जा सकता है। हालांकि, थायराइड की दवा लेने के तुरंत आसपास इनका सेवन करने से थोड़ी समस्या आ सकती है। इसलिए इनके सेवन का समय सही रखना जरूरी है।

सेलेनियम युक्त खाद्य पदार्थ हो सकते हैं फायदेमंद

थायराइड के मरीजों के लिए सेलेनियम एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। ब्राजील नट्स में सेलेनियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो थायराइड हार्मोन के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। यह हार्मोन को सक्रिय करने और थायराइड ग्रंथि के बेहतर कामकाज में भी सहायक माना जाता है। हालांकि, ब्राजील नट्स हर जगह आसानी से उपलब्ध नहीं होते और कीमत भी अपेक्षाकृत अधिक होती है। ऐसे में लोग इसके विकल्प के रूप में अलसी (तीसी) का सेवन कर सकते हैं।

अलसी और नारियल भी हैं उपयोगी

अलसी में ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो शरीर में सूजन को कम करने और हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा ताजा नारियल का सेवन भी लाभदायक माना जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, रोजाना लगभग दो इंच ताजा नारियल का टुकड़ा खाने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और स्वास्थ्य बेहतर बना रहता है।

थायराइड मरीजों के लिए क्यों जरूरी है शारीरिक गतिविधि?

सिर्फ डाइट पर ध्यान देना ही पर्याप्त नहीं है। थायराइड को नियंत्रित रखने के लिए नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधियां भी बेहद जरूरी हैं। रोजाना टहलना, योग करना या हल्का-फुल्का व्यायाम शरीर के मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मदद करता है। इससे वजन नियंत्रण में रहता है और हार्मोनल संतुलन भी बेहतर बना रहता है।

महिलाओं को बरतनी चाहिए विशेष सावधानी

विशेषज्ञों के अनुसार, महिलाओं में हार्मोनल बदलाव अधिक होने के कारण थायराइड की समस्या का खतरा भी ज्यादा रहता है। गर्भावस्था, प्रसव और रजोनिवृत्ति जैसे चरणों में हार्मोन में होने वाले बदलाव थायराइड को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए महिलाओं को समय-समय पर स्वास्थ्य जांच करवानी चाहिए और खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

थायराइड में कैसी होनी चाहिए डाइट?

थायराइड के मरीजों को अपने भोजन में ताजे फल, हरी सब्जियां, पर्याप्त प्रोटीन, फाइबर और पानी को शामिल करना चाहिए। संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर को जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है, जिससे हार्मोन से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम होता है। इसके साथ ही जंक फूड, अत्यधिक मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से दूरी बनाना भी फायदेमंद हो सकता है।

कूल से क्लासिक की ओर पुरुषों का फैशन

ढीले-ढाले नहीं, परफेक्ट फिट रहेंगे ट्रेंड में मिलान फैशन वीक में दिखा नया दौर

अगर आपकी अलमारी में अभी भी बैगी जींस और ओवरसाइज टी-शर्ट का दबदबा है, तो अगले सीजन कुछ बदलाव के लिए तैयार रहिए। मिलान फैशन वीक के मेन्स शो में दुनिया के बड़े फैशन हाउस ने साफ संकेत दिए कि अब फोकस ढीले-ढाले सिल्हूट से हटकर बेहतर फिटिंग, क्लीन कट और क्लासिक स्टाइल पर लौट रहा है।

सबसे ज्यादा चर्चा जींस की रही। इस बार पारंपरिक नीले डेनिम की जगह हरे, बरगंडी, सफेद और लेदर फिनिश वाले ट्राउजर नजर आए। संदेश साफ था- जींस रहेगी, लेकिन उसका रंग और अंदाज बदलेगा। इसी तरह गर्मियों के लिए शॉर्ट-स्लीव ब्लेजर भी आकर्षण का केंद्र रहे। ये फॉर्मल टेलरिंग को हल्का और ज्यादा व्यावहारिक बनाने की कोशिश माने जा रहे हैं।

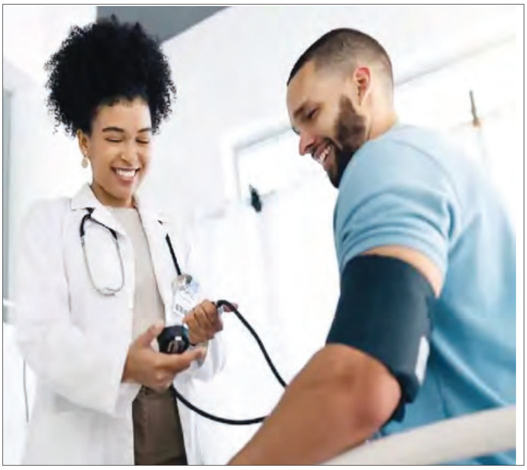
वेकेशन वियर में सिर से पांव तक सफेद कपड़ों का चलन दिखाई दिया। हल्के फैब्रिक, खुले गले की शर्ट और सहज सिल्हूट ने मेडिटेरेनियन समर का एहसास कराया। वहीं प्रीपी स्टाइल की भी वापसी के संकेत मिले। कार्डिगन, ऑक्सफोर्ड शर्ट, रोइंग ब्लेजर और कॉलेज-प्रेरित क्लासिक लुक फिर रैम्प पर दिखाई दिए।

एक और दिलचस्प बदलाव एक्सेसरीज में दिखा। छोटे स्लिंग बैग की जगह बड़े लेदर सैचेल और टोट बैग ने जगह बनाई। यानी पुरुषों के लिए बैग अब सिर्फ जरूरत नहीं, स्टाइल स्टेटमेंट भी बन रहे हैं।

इन ट्रेंड्स का मतलब यह नहीं कि अगले महीने ही हर किसी की अलमारी बदल जाएगी। लेकिन जैसा अक्सर होता है, मिलान के रैम्प पर दिखने वाले कई डिजाइन अगले कुछ सीजन में बड़े ब्रांडों और फिर आम बाजार तक पहुंचते हैं।

इस बार संकेत साफ हैं कि कम दिखावा, बेहतर फिटिंग और क्लासिक अंदाज के साथ नए रंगों का मेल ही अगले सीजन के मेन्स फैशन की पहचान बन सकता है।

सेलिब्रिटी-इंफ्लुएंसर्स के दबाव में बेवजह जांचें करा रहे लोग



डॉक्टर्स के अनुसार समस्या यह है कि लोग बार-बार हेल्थ डेटा देखने लगते हैं, जिससे चिंता और तनाव बढ़ सकता है।

लॉस एंजेलिस की एक आलीशान लैब में स्क्रीनिंग करवाने पहुंचे एलेक्स बेहद खुश थे। सोशल मीडिया हस्तियों की देखा-देखी उन्होंने लाखों खर्च कर 'फुल-बॉडी एमआरआई' कराया। इसे वे सेहत के प्रति जागरूक कदम मान रहे थे। पर रिपोर्ट में फेफड़ों के पास छोटा 'नोड्यूल' व किडनी में मामूली 'सिस्ट' देखकर वे हिल गए।

एलेक्स खुद को गंभीर बीमार मानने लगे। तीन महीने डॉक्टरों के चक्कर, महंगे टेस्ट और तनाव में बीते। आखिर में पता चला कि वे गांठें बेअसर थीं, जो उम्र के साथ बनती हैं। मेडिकल साइंस में इसे ओवर-स्क्रीनिंग कहा जाता है- यानी जरूरत से ज्यादा जांच और अनजाने में मिली बेअसर विकृतियां। स्क्रीनिंग का मकसद शुरुआती स्टेज में बीमारी पकड़कर इलाज करना है। जैसे- शुगर या बीपी की जांच। ये बीमारियां बिना लक्षण के दिल, आंखों को नुकसान पहुंचाती हैं, जिन्हें समय पर पकड़कर सस्ती दवाओं और लाइफस्टाइल बदलकर रोका जा सकता है। पर आजकल टेस्टिंग कंपनियां और टेक-इन्फ्लुएंसर्स इन महंगे टेस्ट को बढ़ावा देने में जुटे हैं।

वियरेबल का जुनून भी बढ़ा रहा है दिक्कतें

आजकल स्मार्टवॉच और वियरेबल डिवाइस दिनचर्या का हिस्सा बन चुके हैं। डॉक्टर्स के अनुसार इनमें से कुछ ही पैमाने चिकित्सा की दृष्टि से अहम होते हैं। समस्या यह है कि लोग बार-बार हेल्थ डेटा देखने लगते हैं, जिससे चिंता और तनाव बढ़ सकता है।

जरूरत से ज्यादा ध्यान भी बिगाड़ रहा है सेहत इससे बढ़ा तनाव

नींद की गुणवत्ता पर नजर रखने वाले उपकरण कई बार इतनी चिंता पैदा कर देते हैं कि नींद और खराब हो जाती है। विशेषज्ञों ने नई समस्या पहचानी है ऑर्थोसोमनिया। स्लीप ट्रैकर के डेटा के आधार पर 'परफेक्ट नींद' पाने की जुनूनी कोशिश, जो नींद और मानसिक शांति बिगाड़ देती है। हालिया स्टडी में लगभग 30% लोग इसके खतरे में पाए गए।

आप जो भी कल्पना कर सकते हैं, वह संभव है - पाब्लो पिकासो

पाब्लो पिकासो 20वीं सदी के महान स्पेनिश चित्रकार, मूर्तिकार और कलाकार थे। क्यूबिज्म कला शैली के सह-जनक भी माने जाते हैं।

1. हर बच्चा एक कलाकार होता है। चुनौती यह है कि बड़े होने पर भी अपने भीतर के कलाकार को जीवित रखा जाए।

2. मैं हमेशा वही काम करता हूं, जो मुझे करना नहीं आता, क्योंकि उसी तरह मैं उसे करना सीखता हूं।

3. प्रेरणा होती है, लेकिन वह आपको काम करते हुए ही मिलती है।

4. आप जो भी कल्पना कर सकते हैं, वह संभव है।

5. किसी काम को कल तक तभी टालें, जब उसे अधूरा छोड़कर मरने का भी आपको पछतावा न हो।

6. सफलता की सबसे मजबूत कुंजी है काम शुरू करना और लगातार करते रहना।

7. जीवन का अर्थ अपनी प्रतिभा को पहचानना है, जीवन का उद्देश्य उसे दूसरों के काम में लाना है।

8. रोजमर्रा की जिंदगी की धूल को आत्मा से साफ करने का काम कला करती है।

9. रचनात्मकता की सबसे बड़ी दुश्मन अत्यधिक व्यावहारिक सोच है।

10. युवा बनने में जिंदगी लग जाती है।

करियर को नुकसान पहुंचाने वाली आदतें

हर व्यक्ति में कुछ ऐसी आदतें या व्यवहार होते हैं जो उसकी सफलता की राह में बाधा बन सकते हैं। यदि समय रहते इन आदतों पर ध्यान न दिया जाए, तो ये आपकी नेतृत्व क्षमता और प्रभावी ढंग से काम करने की योग्यता को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकते हैं। यहां ऐसी ही 5 सामान्य आदतें और उनसे उबरने के उपाय दिए गए हैं:

1. आवेग में आकर तुरंत निर्णय लेना

आवेग में लिए गए फैसलों में बिना सोचे-समझे भावनात्मक प्रतिक्रिया देना या बिना पूरी जांच-पड़ताल किए ही नए विचारों पर काम शुरू करना शामिल है। अपनी पिछली असफलताओं पर विचार करें और समझें कि जल्दबाजी में आपने क्या अनदेखा कर दिया था। निर्णय लेने से पहले स्वयं से पूछें- इस योजना को लागू करने में सबसे बड़ी कठिनाई क्या आ सकती है?

2. हमेशा दूसरों को दोष देते रहना

ऐसे लोग हर समस्या का कारण हमेशा दूसरों, परिस्थितियों या किस्मत को मानते हैं। वे अपनी जिम्मेदारियों से बचने की कोशिश करते हैं। वे अपनी गलतियों से सीखने और आगे बढ़ने का अवसर खो देते हैं। कमियों को स्वीकारें, उनसे सीखें और मौजूदा परिस्थितियों को स्वीकारें। यह जानें कि किन बातों पर आपका नियंत्रण है और अपने प्रयास से क्या बदलाव ला सकते हैं।

3. हर काम में पूर्णता की चाह रखना

हर काम को बिल्कुल परफेक्ट बनाने की कोशिश करने वाले लोग अक्सर समय-सीमा और अच्छे अवसर दोनों ही खो देते हैं। इससे बचने के लिए शुरुआत में ही अपेक्षित परिणाम, लागत और समय-सीमा पर स्पष्ट फीडबैक लिया जा सकता है। परियोजना के दौरान अपने वरिष्ठ के साथ बीच-बीच में समीक्षा बैठकें भी रखें और छोटे-छोटे प्रयोग करके यह सीखें कि हर बार पूर्णता जरूरी नहीं होती।

4. शक्ति की अत्यधिक लालसा

शक्ति और अधिकार की अधिक चाह रखने वाले लीडर अक्सर जल्दबाजी में फैसले लेते हैं और अपने सहकर्मियों से दूरी बना लेते हैं। इससे बचने के लिए जवाबदेही की व्यवस्था विकसित करें। भरोसेमंद सलाहकार नियुक्त करें, समय-समय पर अपने काम का मूल्यांकन करवाएं और खुलकर फीडबैक मांगें। हर महत्वपूर्ण निर्णय के साथ उसके समर्थन में ठोस कारण और स्पष्ट कार्ययोजना भी प्रस्तुत करें।

जेंडर का फर्क मिट रहा पर बदल रहीं सिर्फ महिलाएं

36% अमेरिकी उपभोक्ता परंपरागत जेंडर कैटेगरी से बाहर जाकर कपड़े खरीद चुके

मारेन की रिसर्च कहती है कि जब तक यह बदलाव एकतरफा है, तब तक समानता दूर है। असली बदलाव तब आएगा जब पुरुष भी बिना झिझक झुमकियां पहन सकें।

ऑफिस में सूट-वेस्ट पहनी महिलाएं आम हो गई हैं। लेकिन क्या आपने किसी पुरुष को झुमकियां पहनकर मीटिंग में आते देखा है? शायद नहीं। यही फर्क हार्वर्ड बिजनेस स्कूल की असिस्टेंट प्रोफेसर मारेन हॉफ की नई रिसर्च का केंद्र बना।

हॉफ जब ऑफिस में महिलाओं को सूट-वेस्ट में देखने लगीं तो उन्होंने खुद भी कुछ खरीद लिए। लेकिन एक मार्केटिंग स्कॉलर के रूप में उनके जेहन में सवाल उठा- यह बदलाव किस दिशा में हो रहा है? इसका जवाब उन्होंने 'जर्नल ऑफ कंज्यूमर रिसर्च' में दिया है-महिलाओं की तुलना में पुरुष बेहद कम बदल रहे हैं।

मारेन की रिसर्च टीम ने 1880 से 2022 के बीच अमेरिका के एक लाख बच्चों के नामों का विश्लेषण किया। पाया कि हर साल औसतन 310 पुरुष नाम जेंडर-फ्लूइड बने। यानी लड़कियों ने पुरुषों के नाम अपनाए, जबकि जो पुरुषों ने महिला नाम अपनाए, वे सिर्फ 207 थे। ब्लेक इसका अच्छा उदाहरण है।

1883 में यह सिर्फ लड़कों का नाम था। 1960 के दशक में लड़कियों ने इसे अपनाना शुरू किया। 1981 तक यह दोनों का हो गया। टीम ने फैशन रिटेलर फारफेच के 2 लाख से ज्यादा प्रोडक्ट इमेज एक इमेज-रिकॉग्निशन मॉडल से जांचे। नतीजा साफ था- महिलाओं के 7% कपड़े एआई ने पुरुषों के समझ लिए, जबकि पुरुषों के सिर्फ 5.3% कपड़े ही महिलाओं का समझा। यानी महिलाओं के फैशन में मर्दाना छाप ज्यादा है, पर इसका उल्टा कम हो रहा है। इसकी वजह सीधी है- मर्दानगी को समाज में ताकत का प्रतीक माना जाता है।

महिलाओं के लिए पुरुष-स्टाइल कम जोखिम भरा है, बल्कि यह उन्हें प्रोफेशनल और सशक्त दिखाता है। पुरुषों के लिए स्त्रियोचित स्टाइल अब भी सामाजिक रूप से जोखिम भरा माना जाता है। हॉफ कहती हैं, 'यह ट्रेंड समावेश के नाम पर है, लेकिन असल में यह पुरानी पावर डायनेमिक्स को बनाए रखता है।'

दिलचस्प है कि 36% अमेरिकी उपभोक्ता परंपरागत जेंडर कैटेगरी से बाहर जाकर कपड़े खरीद चुके हैं। नॉर्डस्ट्रॉम, मार्क जैकब्स और गुची जैसे ब्रांड जेंडर-फ्लूइड कलेक्शन ला चुके हैं। लेकिन मारेन की रिसर्च कहती है कि जब तक यह बदलाव एकतरफा है, तब तक समानता दूर है। असली बदलाव तब आएगा जब पुरुष भी बिना झिझक झुमकियां पहन सकें।

यूनिसेक्स जेंडर-फ्लूइड का बस एक हिस्सा, फैशन इंडस्ट्री में इसकी चार कैटेगरी

फैशन की दुनिया में चार अलग-अलग अवधारणाएं हैं, जिन्हें अक्सर एक समझ लिया जाता है:

जेंडर-फ्लूइड - धीरे-धीरे और स्थायी रूप से लिंग की सीमाएं तोड़ता है, मसलन पुरुषों के लिए पर्ल नेकलेस।

जेंडर-बेंडिंग - अपोजिट जेंडर के कपड़े पहनना, पर यह अस्थायी होता है।

यूनिसेक्स - न मर्दाना, न स्त्रैण- जैसे ओवरसाइज्ड हूडी।

एंड्रोजनी - एक ही लुक में दोनों का मिश्रण, जैसे आधा सूट, आधी ड्रेस।

डायबिटीज के मरीजों के लिए जरूरी टिप्स

छोटी-सी लापरवाही पड़ सकती है भारी, जानें बरसात में कैसे रखें अपने पैरों का ख्याल

डायबिटीज के मरीजों के पैरों में होने वाले किसी भी जख्म, छाले, सूजन या इन्फेक्शन को 'डायबिटिक फुट' कहा जाता है। मानसून के दौरान हवा में नमी और पसीने के कारण पैरों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। खासकर सड़कों पर भरे गंदे पानी के संपर्क में आने से यह दिक्कत और ज्यादा हो सकती है। सामान्य लोगों की तुलना में डायबिटिक मरीजों के जख्म बहुत देर से भरते हैं और इन्फेक्शन तेजी से फैलता है। इसलिए बरसात में पैरों की खास देखभाल बेहद जरूरी है।

इन कारणों से बढ़ जाता है डायबिटिक फुट का खतरा

नसों का सुन्न होना (न्यूरोपैथी)

लंबे समय तक अनियंत्रित डायबिटीज पैरों की नसों को नुकसान पहुंचाती है, जिसे पेरिफेरल न्यूरोपैथी कहते हैं। इसमें पैरों की सेंसेशन कम हो जाती है, इसलिए चोट या घाव होने पर मरीज को पता ही नहीं चलता और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

गंदा पानी और गीली त्वचा

लंबे समय तक गीले जूते-मोजे पहनने से पैरों की त्वचा गलने लगती है। ऐसे में अगर कोई छोटी-सी भी चोट लग जाए, तो गंदे पानी के बैक्टीरिया तुरंत अंदर पहुंच जाते हैं। पैरों में सुन्नपन होने से पता देर से चलता है, जिससे समस्या बढ़ सकती है।

जख्म भरने की प्रक्रिया का धीमा होना एक प्रमुख कारण लंबे समय तक अनियंत्रित शुगर से पैरों में ब्लड सर्कुलेशन कम हो जाता है और टिश्यूज में शुगर का स्तर बढ़ने लगता है। जख्म में ज्यादा शुगर होने के कारण बैक्टीरिया और इन्फेक्शन वहां लंबे समय तक बने रहते हैं। इससे घाव भरने में ज्यादा समय लगता है।

डायबिटिक फुट से बचाव की गाइडलाइन

1. संकेतों को न करें अनदेखा

अगर पैरों के आकार में बदलाव, तलवों में कॉर्न (डील) या मोटी-सख्त त्वचा, एड़ियों में दरारें- लालिमा या नाखूनों का सूखा, टेढ़ा-मेढ़ा और बदरंग होना दिखाई दे, तो इसे नजरअंदाज न करें।

2. फुटवियर का सही चुनाव

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन के मुताबिक सही फिटिंग वाले जूते-चप्पल, गीले माहौल में वॉटरप्रूफ फुटवियर पहनें। जुराबें बदलते रहें और घर के अंदर या बाहर नंगे पैर बिल्कुल न चलें।

3. लाइफस्टाइल में सुधार

ब्लड शुगर नियंत्रण में रखें। संतुलित आहार लें और नियमित रूप से व्यायाम करें, क्योंकि एक्सरसाइज करने से पैरों में ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहता है, जो अंगों को स्वस्थ रखने में मददगार है।

4. ऐसे करें पैरों का चेकअप

हफ्ते में 3-4 बार पैरों की जांच करें। बाहर से आने पर उन्हें धोकर अच्छी तरह सुखाएं। तलवों को शीशे से देखें, किसी घाव या बदलाव पर ध्यान दें। अंत में क्रीम या नारियल तेल से मॉइस्चराइज करें।

शेख मुख्तार की भारत में बनाई फ्लॉप मूवी 'नूरजहां' पाकिस्तान में हो गई थी सुपरहिट

पिछले दिनों मुझे कई लोगों ने मैसेज किए। मेल भी किए कि आप कुछ पुराने, यानी मेरी पैदाइश से भी पहले के फिल्मी लोगों के बारे में भी लिखें। अभी तक मैंने यही कोशिश की है कि मैं वही किस्से लिखूं, जिनका सिर्फ मैं गवाह हूं या उस शख्स के मुंह से या फिर उस किस्से के किसी चश्मदीद गवाह से सुने हों। मगर लोगों की फरमाइश को भी नजरअंदाज नहीं कर सकता।

तो पुराने किस्सों के बारे में मैं सोच ही रहा था कि तभी शेख मुख्तार का ख्याल आ गया, जो अपने जमाने के मशहूर एक्टर और प्रोड्यूसर थे। तो मेरे हिस्से के किस्से में आज बात शेख मुख्तार की। शेख मुख्तार का जन्म 24 दिसंबर 1914 को दिल्ली में हुआ था। मुख्तार के पिता रेलवे में थे। रेलवे की नौकरी उस जमाने में बहुत अच्छी मानी जाती थी। शेख मुख्तार पुरानी दिल्ली की गलियों में खेल-कूदकर बड़े हुए। बड़े मतलब सचमुच बड़े। उनकी हाइट 6 फुट 4 इंच थी, जिसकी वजह से उनके पिता ने सोचा कि इन्हें पुलिस या मिलिट्री में भर्ती करवाया जाए। कद-काठी की वजह से आराम से नौकरी मिल जाएगी। मगर शेख मुख्तार को तो एक्टिंग का शौक लग गया। वे वहीं दिल्ली में थिएटर करने लगे। फिर कलकत्ता आ गए। वहां थिएटर करने लगे, जहां उनकी मुलाकात महबूब खान से हुई और महबूब साहब ने उन्हें अपनी फिल्म 'एक ही रास्ता' में साइन कर लिया। उन्हें पहला रोल या ब्रेक 1939 में मिला। उसके बाद वे बॉम्बे आ गए और काम करना शुरू कर दिया।

फिर महबूब खान ने उन्हें सितारा देवी के साथ 'रोटी' में कास्ट किया, जो सुपरहिट हुई। बचपन में हमारे मोहल्ले में गणपति उत्सव के दौरान अक्सर रात के समय पर्दा लगाकर फिल्में दिखाई जाती थीं। उसमें मैंने शेख मुख्तार की दो फिल्में देखी हैं। एक का नाम था 'कैदी नंबर 911' और दूसरी थी 'रोटी'। तो 'कैदी नंबर 911' का धुंधला-धुंधला मुझे याद है। बच्चों की कहानी थी और इंस्पेक्टर थे शेख मुख्तार। गाना बड़ा शानदार था :

'मीठी-मीठी बातों से बचना जरा
दुनिया के लोगों में है जादू भरा।'

इसी तरह 'रोटी' का एक सीन मेरे जहन में बचपन से बैठा हुआ है। वह सीन मैं आप लोगों को बताना चाहता हूं। शेख मुख्तार और सितारा देवी ट्रेन में बैठकर शहर आ रहे हैं। प्लेटफॉर्म पर ट्रेन खड़ी है। चाय वाला आता है और बोलता है, 'इस्लामी चाय, इस्लामी चाय।' दोनों चाय लेते हैं और पीना शुरू करते हैं। तभी दूसरा चाय वाला आता है और बोलता है, 'हिंदू चाय, हिंदू चाय।' तो सितारा देवी बोलती हैं, 'सुनो जी, मुझे यह चाय भी पीनी है।' शेख मुख्तार उससे भी चाय लेते हैं। सितारा देवी चाय पीती हैं और बोलती हैं, 'यह तो बिल्कुल वैसी ही चाय है। इसमें भी तो वही मजा है, जैसा उसमें है।' मुख्तार भी चखते हैं और खिड़की से उन दोनों का गला पकड़ लेते हैं और बोलते हैं, 'एक ही चाय को तुम दोनों अलग-अलग नाम से बेच रहे हो।'

यहां बता दें कि उस वक्त रेलवे स्टेशनों पर चाय 'हिंदू' और 'इस्लामी' नाम से बिकती थी। हालांकि इसमें किसी तरह के साम्प्रदायिक तनाव जैसी बात नहीं थी। इस सीन में यह संदेश साफ था कि हिंदू और मुसलमान तो एक ही हैं। कितना खूबसूरत संदेश था यह। इस बात पर मुझे अल्लामा इक़बाल का वो मशहूर शेर याद आ रहा है :

मज़हब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना
हिन्दी हैं हम वतन है हिन्दोस्तां हमारा

शेख मुख्तार के यादगार रोल में से एक था चंगेज खां का रोल। हमने इतिहास में चंगेज खां के बारे में पढ़ा है। अगर फिल्म का पोस्टर आज भी गूगल पर देख लें तो लगता है कि चंगेज खां ऐसा ही रहा होगा। क्योंकि शेख मुख्तार का लुक, हाइट और पर्सनैलिटी का कोई जवाब नहीं था। ऐसा लगता था कि शेख मुख्तार के अलावा चंगेज खां का रोल कोई और नहीं कर सकता।

राजा का बकरा

एक राजा के पास बहुत बहुत ही सुंदर बकरा था। वह राजा अपने बकरे को बहुत प्यार करता था। एक दिन राजा ने अपने राज्य में घोषणा करवा दिया कि जो कोई भी व्यक्ति उसके बकरे को घास खिलाकर तृप्त करेगा, उसे उपहार में हजार स्वर्ण मुद्राएं दी जायेंगी। बकरा घास खाकर तृप्त हुआ या नहीं, इसकी परीक्षा राजा स्वयं करेंगे।

इस घोषणा सुनने के बाद राज्य के काफी लोग यह सोच रहे थे कि ये कौन सा बड़ा काम है। बकरे को भर पेट घास ही तो खिलाना है, इसे तो कोई भी कर देगा। ये सोचकर बहुत बड़ी संख्या में लोग राज महल पहुंच गये। लोगों ने बारी-बारी से बकरे को घास खिलाकर तृप्त करने की कोशिश की, लेकिन बकरा लोगो का दिया हुआ घास खाने के बाद जैसे ही राजा के पास जाता तो राजा उसके सामने और घास रख देते, और बकरा वह घास भी खाने लगता। काफी लोग इस काम में असफल हो गए। सभी लोग अब ये मान चुके थे कि इस प्रतियोगिता को तो कोई भी जीत नहीं सकता। उसी राज्य में एक बुढ़ा आदमी लेकिन बहुत बुद्धिमान था। वह भी बकरे को तृप्त करने के लिए राजमहल पहुंच गया। उसने बकरे को अपने साथ लिया और जंगल में ले गया। पहले तो उसने बकरे को पेटभर घास खिला दी। इसके बाद बकरा जैसे ही घास खाने की कोशिश करता तो बूढ़ा आदमी उसे डंडे से मारने लगता। ऐसा ही करते-करते सुबह से शाम हो गयी। बकरा ये समझ गया कि अगर मैंने घास खाने की कोशिश की तो मुझे मार पड़ेगी।

शाम को बूढ़ा उस बकरे को लेकर राजा के पास गया। राजा ने तुरंत ही बकरे के सामने घास रख दी। बकरे ने सोचा कि अगर घास खायी तो फिर से मार पड़ेगी। ये सोचकर उसने घास की तरफ देखा तक नहीं। राजा भी हैरान थे कि ये कैसे संभव हो गया, लेकिन शर्त के मुताबिक उस बूढ़े आदमी को राजा ने हजार स्वर्ण मुद्राएं उपहार में दे दी गयीं।

इस कहानी से सीख : इस हिंदी कहानी से हमे ये सीख मिलती है कि हमारे जीवन में समस्या कोई भी हो, उसका हल जरूर है। बस जरूरत है थोड़ा अलग सोचने की। बुद्धिमान बूढ़े आदमी ने थोड़ा अलग सोचा और बकरे को तृप्त करने की प्रतियोगिता जीत ली। इसी तरह किसी भी समस्या में धैर्य से काम लेना चाहिए और थोड़ा अलग सोचने से कोई न कोई रास्ता जरूर मिल जाता है।

नीलू का जादूई पौधा

नीलू एक छोटे से गांव में अपने मम्मी-पापा के साथ रहती थी। वह बहुत ही समझदार और दयालु लड़की थी। नीलू को पेड़ पौधों से बहुत प्यार था। वह हर दिन अपने बगीचे में पौधों को पानी देती, उनके पास बैंठकर उनसे बातें करती और उनकी देखभाल करती थी। एक दिन नीलू को बगीचे में एक अजीब सा बीज मिला। वह बीज सुनहरे रंग का था और उससे हल्की चमक भी निकल रही थी। नीलू ने उस बीज को खुशी-खुशी उठा कर अपनी मां के पास ले गयी। नीलू की मां ने नीलू से मुस्कुराते हुए कहा- 'अगर तुम इस बीज की अच्छे से देखभाल करोगी, तो यह तुम्हें एक बड़ा और अच्छा उपहार देगा।'नीलू ने वह बीज अपने बगीचे में ही बो दिया और रोज उसे पानी देने लगी। कुछ ही दिनों में वह बीज एक सुंदर पौधे में बदल गया। वह उस पौधे से बातें करती, उसे सूरज की रोशनी में रखती और उसके पास बैठकर कहानियाँ सुनाती। उसकी पत्तियां हरी-भरी और चमकीली थीं।एक दिन नीलू ने देखा कि पौधे पर सुंदर-सुंदर फूल खिल रहे हैं और उन फूलों से एक मीठी खुशबू आ रही है। तभी पौधे से एक मधुर आवाज आयी- 'नीलू, तुमने मेरी बहुत अच्छी देखभाल की है। इसलिए मैं तुम्हें एक वरदान देता हूं- अब जो भी तुम्हारे मन में सच्ची इच्छा होगी, वह पूरी होगी.'नीलू ने खुशी-खुशी पौधे को धन्यवाद दिया। उसने सबसे पहले अपनी मां के लिए एक सुंदर फूल मांगा तो पौधे ने नीलू को तुरंत ही एक सुन्दर फूल दे दिया। नीलू ने उस फूल को ले जाकर अपनी माँ को दिया और उसकी माँ बहुत खुश हुई। नीलू ने गांव के बच्चों के लिए भी फल और फूल मांगे, जो उस पौधे ने तुरंत दे दिए।

इस कहानी से सीखः प्रकृति की देखभाल करने से हमें हमेशा उसका आशीर्वाद मिलता है।

प्राचीन भारतीय संस्कृति का हिस्सा रही है लैंगिक विविधता

महाभारत के कुरुक्षेत्र युद्ध में भीष्म ने शिखण्डी से युद्ध करने से इनकार कर दिया था। उनके अनुसार, चूंकि शिखण्डी का जन्म स्त्री के रूप में हुआ था, इसलिए वह स्त्री ही था। दूसरी ओर कृष्ण का दृष्टिकोण अलग था। उनका मानना था कि यदि शिखण्डी स्वयं को पुरुष मानता है, तो वह पुरुष है। इस प्रकार कृष्ण ने उसकी आत्म-पहचान को स्वीकार किया, जबकि भीष्म ने उसे नकार दिया था। मार्च माह में जो ट्रांसजेंडर विधेयक कानून बना, उसकी सोच भीष्म के दृष्टिकोण से मेल खाती है, कृष्ण के नजरिए से नहीं। आधुनिक मानकों से देखें तो भीष्म का दृष्टिकोण अधिक रूढ़िवादी और कृष्ण का अधिक उदार प्रतीत होता है।

सनातन धर्म ने संसार को कभी कठोर और अपरिवर्तनीय नहीं माना। उसने हमेशा अस्पष्ट, परिवर्तनशील और मध्यवर्ती अवस्थाओं के लिए भी स्थान रखा। इन्हें किसी विचलन के रूप में नहीं, बल्कि सृष्टि की स्वाभाविक विविधता के रूप में देखा गया। यह तरलता (फ्लेक्सिबिलिटी) स्वयं देवताओं के रूपों में भी दिखाई देती है। अर्धनारीश्वर न पूर्णतः पुरुष हैं, न स्त्री; नरसिंह न पूरी तरह मनुष्य हैं, न पशु और गणेश का शरीर मनुष्य का है, जबकि सिर हाथी का। इन रूपों को असामान्य नहीं माना गया, बल्कि इनके माध्यम से समाज ने ब्रह्मांड की जटिलता और रहस्यमयता को स्वीकार किया।

आज जिन्हें हम ट्रांसजेंडर कहते हैं, उन्हें समझने की परंपरा भी इसी दृष्टि से विकसित हुई। उनके लिए प्रयुक्त अनेक शब्दों में 'किन्नर' भी एक है। भारतीय सभ्यता में किसी भिन्नता को तुरंत गैरकानूनी या ऐसा रोग नहीं माना गया, जिसका उपचार आवश्यक हो। ऐसा दृष्टिकोण अपेक्षाकृत बाद में, विशेषकर औपनिवेशिक काल में विकसित हुआ। यूरोपीय शासकों ने समाज और शरीर दोनों का कठोर वर्गीकरण करने का प्रयास किया। यह वर्गीकरण उनके कानून और नैतिकता के ढांचों पर आधारित था।

भारत की देशज परंपराओं ने इस प्राचीन समझ को बहुचरा माता की कथा के माध्यम से जीवित रखा। कथा के अनुसार, सुहागरात पर एक स्त्री को पता चला कि उसका पति पुरुषों की ओर आकर्षित था और स्त्रियों के वस्त्र पहनना पसंद करता था। इस अस्वीकार से आहत होकर वह 'बहुचरा' माता नामक उग्र देवी में परिवर्तित हो गई। माता को मुर्गे पर सवार दिखाया जाता है, जो पुरुषत्व का प्रतीक

बहुचरा माता मंदिर में विराजमान माता। किन्नर यहां मन्नत मांगने आते हैं।

माना जाता है। उनका आदेश था कि स्त्रैण पहचान वाले पुरुषों को उसे स्वीकार कर उसी के अनुरूप जीवन जीना चाहिए। इसी कारण बहुचरा माता के मंदिर ट्रांस महिलाओं और पारंपरिक लैंगिक मानदंडों से अलग पहचान रखने वाले समुदायों के लिए अपनत्व के केंद्र बन गए।

संस्कृत की मार्गी परंपराओं में यही विचार महाभारत की ईला कथा में मिलता है। मनु का पुत्र ईला जैविक रूप से पुरुष था, लेकिन शिव और शक्ति के जादुई वन में प्रवेश करते ही स्त्री बन गया। उसका विवाह बुध से हुआ, जो चंद्रदेव और तारा के पुत्र थे। बुध को ऐसा श्राप मिला था कि उनमें पुरुष और स्त्री दोनों के गुण मौजूद रहेंगे। आगे चलकर ईला और बुध से चंद्रवंश की उत्पत्ति हुई। कृष्ण और अर्जुन इसी चंद्रवंश के सदस्य थे।

ईला, बहुचरा माता और शिखण्डी की कथाएं स्पष्ट करती हैं कि भारतीय सभ्यता की देशज और मार्गी दोनों परंपराओं में लैंगिक विविधता को केवल स्वीकार ही नहीं किया गया, बल्कि उसके इर्द-गिर्द कथाएं रची गईं और उसे धार्मिक-अनुष्ठानिक जीवन का हिस्सा बनाया गया।

बेबी फूड फॉर्मूला के 10 में से 9 दावे कमजोर

रिसर्च–बच्चों के पोषण, इम्यूनिटी और मानसिक विकास में बहुत फायदा नहीं

बेबी फॉर्मूला कंपनियां अपने उत्पादों में प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स, फैटी एसिड और अन्य पोषक तत्व मिलाकर बच्चों के दिमाग,आंखों, इम्यून सिस्टम और सोचने-समझने की क्षमता में सुधार के दावे करती हैं। हालांकि,उपलब्ध वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि इन दावों को पुष्ट करने के पर्याप्त और मजबूत प्रमाण नहीं हैं।

बेबी फॉर्मूला का इतिहास 1865 में शुरू हुआ, जब प्रशिया में गाय के दूध, पोटेशियम बाइकार्बोनेट,गेहूं और माल्ट से बने शिशु आहार का पेटेंट कराया गया था।

आज अमेरिका का फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (एडीए) बेबी फॉर्मूला में आयरन,आयोडीन, विटामिन-डी समेत लगभग 30 आवश्यक पोषक तत्वों का न्यूनतम स्तर निर्धारित करता है। परंतु निर्माता इन अनिवार्य पोषक तत्वों से आगे बढ़कर अतिरिक्त सामग्री के संभावित फायदों का प्रचार करते हैं। 2023 में बीएमजे में15 देशों के 757 बेबी फॉर्मूला प्रोडक्ट केविश्लेषण प्रकाशित किया गया। इसमें पाया गया कि कई कंपनियों ने प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स और पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड जैसे तत्वों को मजबूत इम्यूनिटी और विशेष रूप से दिमाग, आंखों तथा नर्वस सिस्टम के बेहतर विकास से जोड़ा। लेकिन शोधकर्ताओं का निष्कर्ष था कि अधिकांश दावों को साबित करने वाले ठोस वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं हैं और न ही वास्तविक लाभ दावों जितने स्पष्ट हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, बेबीफॉर्मूला को अधिकांश देशों में दवा नहीं बल्कि खाद्य उत्पाद माना जाता है। इसी वजह से कंपनियां दवाओं जैसी कठोर परीक्षण प्रक्रिया से गुजरे बिना भी कई स्वास्थ्य संबंधी दावे कर सकती हैं। जिन उत्पादों ने संदर्भ दिए, उनमें से केवल लगभग आधे अध्ययनों का क्लीनिकल ट्रायल हुआ था और उनमें भी एक-तिहाई से कम ट्रायल विधिवत पंजीकृत थे। जिन कुछ वैज्ञानिक अध्ययनों में तुलना की गई, उनमें 10 में से 9 दावे ऐसे अध्ययनों पर आधारित पाए गए, जिन्हें शोधकर्ताओं ने कमजोर या अविश्वसनीय माना। 2017 में 1,889 बच्चों पर आधारित 15 ट्रायल्स की समीक्षा में पाया गया कि अतिरिक्त पोषक तत्वों वाले फॉर्मूला से बच्चों के मस्तिष्क विकास या देखने की क्षमता में सामान्य फोर्टिफाइड फॉर्मूला की तुलना में कोई स्पष्ट अतिरिक्त लाभ नहीं मिला। 2021 में 1,607 ब्रिटिश बच्चों पर हुए अध्ययन में भी ऐसे फॉर्मूला का पढ़ाई या सीखने की क्षमता पर खास असर नहीं मिला। हालांकि 2025 में जर्नल न्यूट्रिएंट्स में प्रकाशित 1,039 बच्चों के 9 ट्रायल्स के विश्लेषण में सोचने-समझने की क्षमता में सुधार मिला है।

स्तनपान से बच्चों को इंफेक्शन, एलर्जी से सुरक्षा

आर्टिफिशियल बेबी मिल्क ट्रायल्स में सुरक्षित साबित हुए हैं। फिर भी विशेषज्ञ चिंतित हैं कि वैज्ञानिक श्रेष्ठता की आभा से जुड़े फॉर्मूले की भावनात्मक मार्केटिंग से स्तनपान में गिरावट आई है। किसी भी तरह के फॉर्मूले की तुलना में स्तनपान से ज्यादा फायदे हैं। कई अध्ययनों में इनका संबंध बच्चों में संक्रमण की दर कम होने से पाया गया है। स्तनपान का संबंध एलर्जी और दमा कम होने से भी पाया गया है।

नाइट क्रीम से सौन्दर्य

शहनाज हुसैन

नाईट क्रीम के बारे में आपने जरूर सुना होगा / दरअसल पुरे दिन काम की व्यस्तता , तनाव, गलत जीवन शैली और प्रदूषण की वजह से हमारी त्वचा बेजान हो जाती है/ रात के समय त्वचा खुद की मरम्मत करती है। इस दौरान नाईट क्रीम लगाना बेहद फायदेमंद होता है। यह त्वचा को गहराई से पोषण, नमी और चमक प्रदान करती है।

/ हालाँकि महिलाएं दिन में भी क्रीम का इस्तेमाल करती हैं लेकिन मेरा यह मानना है की डे क्रीम की बजाय नाईट क्रीम सौन्दर्य के लिए ज्यादा बेहतर साबित होती है /

सौन्दर्य विशेषज्ञों की मानें तो रात को क्रीम हमारी स्किन पर ज्यादा अच्छे तरीके से काम करती है। क्योंकि कि एक तो रात को हम अपने चेहरे पर बार-बार हाथ नहीं लगाते हैं । दूसरा, हमारा चेहरा धूल और मिट्टी से भी बचा रहता है। इसके कारण क्रीम के सारे पोषक तत्व आपकी स्किन को मिलते हैं। साथ ही रात को क्रीम आपके चेहरे पर काफी तेजी से भी काम करती है क्योंकि हम इसे अपने चेहरे पर तकरीबन 8 से 10 घंटे तक लगा रहने देते हैं लेकिन रात्रि क्रीम का चुनाव भी काफी महत्वपूर्ण होता है / इस समय बाजार में हर तरह की नाईट क्रीम उपलब्ध है लेकिन अच्छी गुणबत्ता की नाईट क्रीम घर पर आसानी से बनाई जा सकती है जोकि आपके सौन्दर्य को चार चाँद लगाएंगे और आपकी जेब पर भी भारी नहीं पड़ेंगे /

नाइट क्रीम एक तरह की पौषक क्रीम है, जिससे मसाज करने पर त्वचा में नमी बनाये रखने की क्षमता बढ़ती है। ये स्किन को ठंडा रखने वाला तत्व भी प्रदान करती है, जिससे त्वचा मुलायम और कोमल होती है। साथ ही, कई तरह की नाइट क्रीम को एंटी-एजिंग क्रीम की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इनमें बह पौषक तत्व मौजूद होते हैं, जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम कर सकते हैं।

आप नामचीन कंपनियों की नाईट क्रीम भी इस्तेमाल कर सकती हैं क्योंकि इसमें एंटी-एजिंग के साथ ही बिभिन्न प्रकार की त्वचा के अनुरूप बनाया गया होता है / नाइट क्रीम के इस्तेमाल का स्किन टाइप का अनुसार किया जाता है। हालांकि, यह उन लोगों के लिए बेहतर है

जिनकी स्किन सामान्य है या रूखी है। क्योंकि अगर आपकी स्किन ऑयली है या आपके चेहरे पर मुंहासे, फुंसी या रैशेज होने का खतरा है, इन लोगों को इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। क्योंकि ऑयली स्किन को क्रीम से मसाज करने की ज़रूरत नहीं है।

अगर आप इसका इस्तेमाल करती हैं, तो इससे स्किन के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं और ब्लैकहेड्स और कील मुंहासे होने की संभावना भी हो जाती है। अगर आपकी त्वचा का रूखापन सामान्य है, तो आप 25 साल की उम्र के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

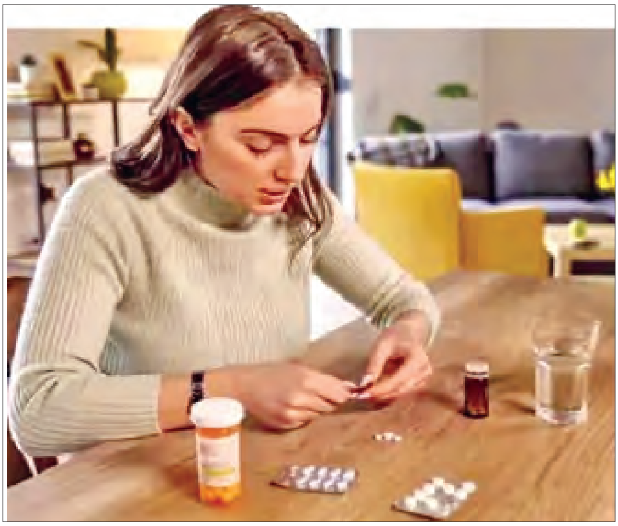
रात को सोने से पहले और रात में स्किन को साफ करने के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही, चेहरे पर नाइट क्रीम लगाकर अच्छी तरह से मालिश करनी चाहिए। आप अपनी गर्दन पर भी नाइट क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। हालांकि, सोने से पहले क्रीम को नम रूई से पोंछना चाहिए।

आजकल बाजार में कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट मिलने लगे हैं लेकिन आप ऐसी नाइट क्रीम का चुनाव करें, जिसमें आमतौर पर एमोलिएंट्स शामिल हों। क्योंकि ये तत्व त्वचा को तेल प्रदान करने का काम करते हैं और रूखी त्वचा को तेल की जरूरत होती है। साथ ही, इसमें मॉइस्चराइज़र भी हो सकते हैं।

सामान्य और तैलीय त्वचा के लिए एलोवेरा जेल में कुछ बूंदे नींबू मिलाकर बने मिश्रण को सोने से ठीक पहले चेहरे , गर्दन और खुली त्वचा पर लगा कर सो जाये और सुबह उठते ही ताजे पानी से धो डालें / इससे आप की त्वचा कोमल और मुलायम हो जाएगी /

रूखी त्वचा के लिए एलोवेरा जेल में सुगंधित तेल मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की आभा बढ़ती है /

दवा लेने का सही तरीका? जानिए 8 जरूरी बातें



भारत में लगभग 64.4 फीसदी लोग डॉक्टर की सलाह लिए बिना ही दवाइयां लेते हैं

बीमार होने पर हम डॉक्टर के पर्चे के हिसाब से दवाइयां तो ले आते हैं, लेकिन उन्हें लेने के सही तरीके और एक्सपायरी से जुड़े नियमों पर ध्यान नहीं देते, जिससे दवा का असर बदल सकता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन, अमेरिका में प्रकाशित एक मेटा एनालिसिस में लगभग 64.4% भारतीयों ने माना कि वह बिना डॉक्टर की सलाह के दवाई लेते हैं।

दवाई की एक्सपायरी और डेट अलग-अलग

दवा के पैकेट पर लिखी एक्सपायरी डेट तब तक के लिए मान्य होती है, जब तक दवाई पैक रहती है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन, अमेरिका की रिसर्च के अनुसार, जैसे ही सिरप या ड्रॉप की बोतल खोली जाती है,तो उसकी स्थिरता कम होने लगती है। इसे 'In-Use Expiry' कहा जाता है, जो मूल तारीख से कम हो सकती है।

टैबलेट्स को बीच से तोड़ कर लेना

सिर्फ वही टैबलेट बीच से तोड़ कर ली जा सकती है, जिस पर स्कोर लाइन बनी हो। FDA, अमेरिका के अनुसार कुछ टैबलेट्स पर खास कोटिंग होती है, उन्हें तोड़ने से असर व सुरक्षा प्रभावित हो सकती है।

चाय-कॉफी के साथ दवा लेना

कैफीन, थायरॉयड की दवाओं का असर व आयरन सप्लीमेंट्स का अवशोषण घटा सकती है। कुछ अस्थमा व डिप्रेशन की दवाओं के साथ यह नींद की समस्या और घबराहट जैसे समस्या बढ़ सकती है।

आई ड्रॉप्स का सही इस्तेमाल

अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑप्थेल्मोलॉजी के अनुसार एक बार आई ड्रॉप खुलने पर उसमें बैक्टीरिया का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए संक्रमण से बचने के लिए 1 महीने से ज्यादा प्रयोग न करें।

बची हुई एंटीबायोटिक दोबारा लेना

बची हुई एंटीबायोटिक्स को बिना डॉक्टर की सलाह के न लें, क्योंकि नई बीमारी के लिए वह दवा या डोज सही नहीं हो सकती। ऐसा करने से एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का खतरा बढ़ जाता है।

खाली पेट और खाने के बाद दवा

दवा का समय इस बात पर निर्भर करता है कि वह शरीर में कैसे अवशोषित होती है। जैसे थायरॉयड या कुछ एंटीबायोटिक दवाएं खाली पेट अच्छे तरीके से काम करती हैं। जबकि पेनकिलर्स खाने के बाद।

बच्चों की कफ सिरप

आर्टिफिशियल स्वीटनर से बनी सिरप में जर्म्स पनपने का डर होता है। पैरासिटामोल या कफ सिरप खुलने के 3-4 हफ्तों और एंटीबायोटिक सिरप को 5 दिनों में इस्तेमाल कर लेना चाहिए।

मल्टीविटामिन का ओवरडोज

आयरन के ओवरडोज से उल्टी, दस्त, लिवर या फेफड़ों को नुकसान होता है। वहीं, ज्यादा कैल्शियम से किडनी को नुकसान और विटामिन D ओवरडोज से शरीर में कैल्शियम का स्तर बढ़ सकता है।

बच्चों को बड़ों की टैबलेट आधी देना

बच्चों को बड़ों की टैबलेट आधी करके देना असुरक्षित है, क्योंकि बच्चों की डोज उनकी उम्र और वजन के हिसाब से दी जाती है। इसलिए बच्चों के लिए पीडियाट्रिक फॉर्मुलेशन का ही इस्तेमाल करें।

भारत के बेस्ट नाइटलाइफ डेस्टिनेशन्स

इन शहरों की रातें भी होती हैं खास

अगर आप उन लोगों में से हैं, जिन्हें रात में घूमना, लाइव म्यूजिक सुनना और शहरों की रंगीन नाइटलाइफ को एक्सप्लोर करना पसंद है, तो भारत में कई ऐसे शहर हैं, जहां आप अपनी इस ख्वाहिश को पूरा कर सकते हैं। इन शहरों की पहचान सिर्फ उनकी खूबसूरती ही नहीं, बल्कि शानदार नाइटलाइफ से भी है। इन इंडियन ट्रैवल डेस्टिनेशन्स में जब सूरज ढलता है, तब इन शहरों की असली रौनक देखने को मिलती है। यहां जगमगाती सड़कों, क्लबों, रूफटॉप कैफे और बीच पार्टियों का माहौल लोगों को खूब आकर्षित करता है। इन शहरों के नाइटलाइफ का मेन अट्रैक्शन, वहां के लाइव म्यूजिक, बीच पार्टियां और देर रात तक चलने वाली पार्टियां है, जो पर्यटकों के अनुभव को और भी खास बना देते हैं। अगर आप भी ऐसी जगहों की तलाश में हैं, तो भारत के 9 बेस्ट नाइटलाइफ डेस्टिनेशन्स को अपने ट्रैवल लिस्ट में जरूर शामिल करें। आइए जानते हैं इन शहरों के नाइटलाइफ कल्चर के बारे में।

बेंगलुरु – अगर दक्षिण भारत के नाइटलाइफ की बात करें, तो बेंगलुरु का नाम इसमें सबसे ऊपर आता है। यह शहर अपने शानदार पब, नाइटक्लब और लाइव म्यूजिक कल्चर के लिए भी मशहूर है।यहां का माइक्रोब्रुअरीज, क्लब और लाइव म्यूजिक रात में लोगों को अपना दीवाना बना देते हैं। कोरमंगला, इंदिरानगर और एमजी रोड जैसे इलाके रात में लोगों से गुलजार रहते हैं। बेंगलुरु में अक्सर देश-विदेश के कई मशहूर बैंड और कलाकार परफॉर्म करते हैं, यही खासियत शहर की नाइटलाइफ को हमेशा रौनकभरा बनाए रखती है।

दिल्ली – दिल्ली के टॉप टूरिस्ट प्लेसेज में कनॉट प्लेस, हौज खास और साइबर हब जैसे इलाकों में नाइटलाइफ का आपको एक अलग ही अनुभव मिलेगा।यहां आपको ट्रेंडी क्लब, रूफटॉप कैफे, लाइव म्यूजिक और लाउंज बार की भरमार देखने को मिलेगी। यहां खाने के शौकीन लोगों के लिए भी काफी कुछ है। यहां देर रात तक खुलने वाले रेस्टोरेंट, कैफे और स्ट्रीट फूड स्पॉट्स यहां की नाइटलाइफ को और खास बनाते हैं।

गोवा – यहां सूरज ढलने के बाद शहर की रौनक कई गुना बढ़ जाती है और रात का समय बेहद खूबसूरत लगता है।गोवा की नाइटलाइफ सिर्फ क्लब और बार तक सीमित नहीं है, बल्कि यहां के बागा बीच, अंजुना बीच और कलंगुट बीच पर होने वाली बीच पार्टियां, लाइव म्यूजिक और शानदार माहौल लोगों को रातभर मनोरंजन का भरपूर अवसर प्रदान करते हैं। इसके

अलावा, गोवा के कई प्रसिद्ध क्लबों में देश-विदेश के मशहूर डीजे परफॉर्म करते हैं, जिससे पार्टी का रोमांच और बढ़ जाता है। यहां मांडवी नदी पर चलने वाले कैसिनो क्रूज भी एक बेहतरीन विकल्प हैं, जहां गेमिंग, लाइव एंटरटेनमेंट, डांस और डिनर का मजा एक साथ लिया जा सकता है। अगर आपको शॉपिंग का शौक है, तो आपको अर्पोरा सैटरडे नाइट मार्केट जरूर जाना चाहिए।

कोच्चि – केरल का यह खूबसूरत शहर कोच्चि देखने में जितना शांत है, यहां की नाइटलाइफ उतनी ही खूबसूरत है। यहां के वाटरफ्रंट कैफे में होने वाले लाइव म्यूजिक परफॉर्मेंस और स्वादिष्ट सीफूड रात को और भी यादगार बना देते हैं। जो लोग शोर-शराबे से दूर एक शांत लेकिन शानदार नाइटलाइफ का अनुभव करना चाहते हैं, उनके लिए कोच्चि एक बेहतरीन डेस्टिनेशन है।

हैदराबाद – अपनी लाजवाब बिरयानी के लिए मशहूर शहर हैदराबाद अपनी शानदार नाइटलाइफ के लिए भी जाना जाता है। यहां के प्रमुख नाइटलाइफ आकर्षणों में बंजारा हिल्स, जुबली हिल्स और हाईटेक सिटी जैसे इलाके शामिल हैं, जो अपने क्लब, लाउंज और रूफटॉप रेस्टोरेंट्स के लिए लोगों के बीच मशहूर हैं।

यहां के डीजे नाइट्स का लोगों में एक अलग ही क्रेज है। जुवहीं, जुबली हिल्स और हाईटेक सिटी में कई प्रीमियम क्लब देखने को मिलते हैं, जहां देर रात तक मनोरंजन का माहौल बना रहता है।

मुंबई – मुंबई को 'सिटी ऑफ ड्रीम्स' भी कहा जाता है। कभी न सोने वाले इस शहर में रात ढलने के बाद भी जिंदगी पूरी रफ्तार से चलती रहती है। यहां रात के समय लोग बीच पर घूमना और समुद्र तट के खूबसूरत नजारों का आनंद लेना काफी पसंद करते हैं। रात के समय मरीन ड्राइव की जगमगाती रोशनी और समुद्र किनारे का खूबसूरत नजारा भी लोगों को अपनी ओर आकर्षित करता है। मुंबई के बांद्रा, लोअर परेल, अंधेरी और जुहू जैसे इलाके अपने रूफटॉप लाउंज और पब के लिए प्रसिद्ध हैं।

कृति सेनन का सुपरस्टार दौर शुरू

दो दिन में 50 करोड़ पार कर बनाया नया रिकॉर्ड

बॉलीवुड अभिनेत्री कृति सेनन ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वह मौजूदा दौर की सबसे भरोसेमंद और प्रभावशाली अभिनेत्रियों में शामिल हो चुकी हैं. उनकी हालिया फिल्म 'कॉकटेल 2' ने रिलीज के महज दो दिनों के भीतर दुनिया भर में 50 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार कर फिल्म उद्योग में नई चर्चा छेड़ दी है. फिल्म की शानदार शुरुआत और दर्शकों से मिल रही सकारात्मक प्रतिक्रिया ने न केवल कृति की लोकप्रियता को नई ऊंचाई दी है, बल्कि यह भी संकेत दिया है कि उनका करियर अब एक नए और बड़े मुकाम की ओर बढ़ चुका है.

पिछले कुछ वर्षों में कृति सेनन ने जिस तरह लगातार सफल फिल्मों का हिस्सा बनकर अपनी अलग पहचान बनाई है, वह बॉलीवुड में उनकी मजबूत स्थिति को दर्शाता है. फिल्म उद्योग में जहां कई कलाकार सफलता और असफलता के बीच संघर्ष करते दिखाई देते हैं, वहीं कृति ने निरंतर अच्छे प्रदर्शन और सफल परियोजनाओं के माध्यम से अपने लिए एक विशेष स्थान तैयार किया है. 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' से लेकर 'क्रू', 'दो पत्ती', 'तेरे इश्क में' और अब 'कॉकटेल 2' तक उनकी फिल्मों को दर्शकों का भरपूर प्यार मिला है.

फिल्म विश्लेषकों का मानना है कि कृति की सफलता का सबसे बड़ा कारण उनकी विविधता है. उन्होंने स्वयं को किसी एक तरह की भूमिका तक सीमित नहीं रखा. रोमांटिक, भावनात्मक, हास्य और प्रयोगधर्मी किरदारों में उन्होंने अपनी अभिनय क्षमता का प्रभावी प्रदर्शन किया है. यही कारण है कि हर नई फिल्म के साथ दर्शकों की अपेक्षाएं उनसे बढ़ती जा रही हैं और वह उन अपेक्षाओं पर खरी भी उतर रही हैं.

'कॉकटेल 2' में कृति सेनन द्वारा निभाया गया 'एली' का किरदार भी चर्चा का केंद्र बना हुआ है. सोशल मीडिया पर दर्शक उनके अभिनय की जमकर सराहना कर रहे हैं. फिल्म देखने वाले दर्शकों का कहना है कि उन्होंने इस किरदार में भावनाओं, आत्मविश्वास और आधुनिक सोच का ऐसा संतुलन प्रस्तुत किया है, जिसने फिल्म को और अधिक प्रभावशाली बना दिया है. कई समीक्षकों ने भी माना है कि फिल्म की सफलता में कृति की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण रही है.

कृति सेनन की यात्रा केवल व्यावसायिक सफलता तक सीमित नहीं रही है. उन्होंने अपने अभिनय से आलोचकों का भी ध्यान आकर्षित किया है. उनकी हालिया फिल्मों में दिखाई गई परिपक्वता और किरदारों की गहराई ने उन्हें एक गंभीर अभिनेत्री के रूप में स्थापित किया है. यही कारण है कि आज वह उन चुनिंदा कलाकारों में शामिल हैं जो दर्शकों की पसंद और समीक्षकों की प्रशंसा दोनों हासिल करने में सफल रही हैं.

फिल्म उद्योग के जानकारों का कहना है कि किसी भी कलाकार के लिए लगातार सफल फिल्मों का हिस्सा बने रहना आसान नहीं होता. बदलते दर्शक वर्ग, नई प्रतिस्पर्धा और लगातार बदलते सिनेमाई रुझानों के बीच अपनी पहचान बनाए रखना बड़ी चुनौती होती है. कृति सेनन ने इन चुनौतियों का सामना करते हुए न केवल अपनी लोकप्रियता बरकरार रखी, बल्कि हर नई फिल्म के साथ अपने प्रशंसक वर्ग का विस्तार भी किया है.

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