

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
24 नवंबर 2024

एक्ट्रेस और इन्फ्लुएंसर

रीवा अरोड़ा

बहुत कम उम्र में ही काम करना

शुरू कर दिया था और खूब

नेम-फेम कमाया



पप्पू: अच्छी खासी चैटिंग चलती थी उससे रात-रात

भर...
गप्पू: .तो.
अब क्या हुआ?
पप्पू: फिट एक दिन उसने बोला कि बाद में चैट करूंगा।



टीचर: शादी क्या होती है?
पप्पू: जब दिशा उल्टी हो जाती है तो उसे शादी कहते हैं।
बीवी अगर मायके गई हो

तो आदमी तब तक बर्तन नहीं धोता...
जब तक कड़ाई में चाय बनाने की नौबत ना आ जाए

1974 में फिल्म आई रोटी,
1982 में नमकीन, 2004 में
चॉकलेट, 2009 में आलू चाट
और फिर 2012 में आई बरफी..
इतने सालों तक खाते रहे तो
2017 में टॉइलट तो आनी ही थी।



राम : मैंने साबुन से अपना शर्ट धोया
और अब मुझे वह छोटा हो गया है।
श्याम : तुम भी उसी साबुन से
नहा लो,
फिर वह शर्ट तुम्हें
फिट हो जाएगा।



पति : मैं तुम्हारे लिए
जान भी दे
सकता हूं।
पत्नी : वह तो कोई भी दे
सकता है।
तुम तो मेरे साथ जी कर
दिखाओ।

शादी बचाने के दो फॉर्म्युले हैं...
पहला, जब आप गलत हों तो
गलती मान लीजिए।
दूसरा,
जब आप सही हों तो चुप रहित।

आजकल बॉडी बिल्डिंग की
बात वे लडके भी करते हैं
जिन्हें बचपन में...
आंगनवाडी केंद्र की
कुपोषित बच्चों की
लिस्ट में सबसे
ऊपर रखा
जाता था।



टीचर: हॉस्पिटल में ऑपरेशन से पहले
मरीज को बेहोश क्यों करते हैं?
स्टूडेंट: अगर बेहोश नहीं किया और
मरीज ऑपरेशन करना सीख गया तो
डॉक्टरों को कौन पूछेगा?

सोनू: पापा, शराबी कौन होते हैं?
पापा: बेटा, ये जो सामने 4 कारें दिख
रही हैं ना, वे शराबी को 8 दिखती हैं।
सोनू:... लेकिन पापा सामने
तो सिर्फ 2 कारें हैं।

कुछ लोग इतने सिंगल होते हैं
कि उनके पास तो ताश
खेलते हुए भी बेगम नहीं आती।

गप्पू: आज तू आंगनवाडी
क्यों नहीं गया?
पप्पू: कल गया था तो वहां
मुझे तौल रहे थे। क्या
पता आज बेच दें



क्या है स्माइलिंग डिप्रेशन जिससे जूझ रहे हैं अधिकांश टीनेजर्स

क्या आपने कभी अपने टीनेजर बच्चे की मुस्कराहट पर गौर किया है, क्या आपका बच्चा भी बिना बात के हंसता है, अपनी हंसी के पीछे अपने दुख को छुपाने की कोशिश करता है यदि ऐसा है तो ये लक्षण हो सकते हैं स्माइलिंग डिप्रेशन के। कई तरह के डेवलपमेंटल और सोशल चैलेंजेस के कारण ये डिप्रेशन हो सकता है, जिसका सामना आमतौर पर टीनेजर्स को करना पड़ता है। इसमें हार्मोनल चेंजेज, शरीर व मस्तिष्क का विकास और दोस्तों का दबाव शामिल है। कई बार ये समस्या आत्महत्या या डिप्रेशन जैसे गंभीर मामलों तक पहुंच जाती है। टीनेजर्स में डिप्रेशन और एंजाइटी के क्या कारण और लक्षण हो सकते हैं चलिए जानते हैं इसके बारे में।

जब लोग मुस्कराहट के पीछे अपने डिप्रेशन को छुपाते हैं उसे स्माइलिंग डिप्रेशन कहते हैं। इस समस्या के अंतर्गत व्यक्ति खुश दिखाई देता है लेकिन अंदर से दुखी होता है। ऐसे व्यक्तियों को अपने जीवन से कुछ खास उम्मीद नहीं होती, वह जीवन के प्रति उदासीन और अलग-थलग दिखाई देते हैं। हालांकि स्माइलिंग डिप्रेशन को किसी प्रकार की हेल्थ कंडीशन के रूप में नहीं देखा जाता लेकिन ये खतरनाक हो सकता है। खासकर टीनेज में बच्चे इसे गंभीरता से लेते हैं। इस स्थिति के दौरान लक्षण हमेशा दिखाई नहीं देते लेकिन पेरेंट्स को अपने बच्चे के बदलते बिहेवियर पर जरूर ध्यान देना चाहिए।

स्माइलिंग डिप्रेशन के कारण

जेनेटिक

जिन टीनेजर्स के परिवार में एंजाइटी डिस्ऑर्डर का इतिहास है उनमें इनके विकसित होने का खतरा अधिक हो सकता है।

ट्रॉमा

ट्रॉमा की हिस्ट्री वाले टीनेजर्स जैसे कि यौन शोषण, हिंसा या किसी दुर्घटना में शामिल होने वाले को चिंता और एंजाइटी का अनुभव होने की संभावना अधिक हो सकती है।

पर्यावरण

एक टीनेजर के सामाजिक, स्कूल और घरेलू वातावरण का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है।

मानसिकता में अंतर

टीनेजर्स का ब्रेन वयस्कों की तुलना में संरचनात्मक रूप से भिन्न होता है। उनकी सोच और मानसिकता तनाव के स्तर को बढ़ा सकती है। प्यूबर्टी का स्ट्रेस भी डिप्रेशन का कारण बन सकता है।

स्माइलिंग डिप्रेशन के लक्षण

- एनर्जी लेवल में कमी



- इनट्रेस्ट की चीजों में रुचि खत्म होना
- बहुत कम सोना
- थका हुआ महसूस होना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- सामाजिक गतिविधियों से बचना
- जरूरत से ज्यादा डाइटिंग
- स्वयं को नुकसान पहुंचाना
- नशीली दवाओं का सेवन
- उदासी व निराशा महसूस करना
- चिड़चिड़ा या झगडालू हो जाना

पेरेंट्स करें ऐसे मदद

- स्माइलिंग डिप्रेशन से ग्रस्त टीनेजर्स को एक मजबूत सहायता प्रणाली की आवश्यकता होती है। ऐसे में आप उन्हें जज न करें बल्कि सही मार्गदर्शन करें।
- आप को ऐसी स्थिति में धैर्यवान होने की आवश्यकता है। बच्चे से बात करते रहें। यदि वह असुरक्षित महसूस करे तो उसके संपर्क में रहें।
- घर में ऐसा वातावरण बनाएं कि बच्चा आप पर विश्वास कर पाए और अपने दुख व डिप्रेशन के विषय में खुल कर बता पाए।
- बच्चे को अहसास दिलाएं कि आप उसके लिए हर समय मौजूद हैं।
- बच्चे के छोटे से छोटे लक्षणों को पहचानने का प्रयास करें। बदलाव दिखने पर कारण जानें।

टेलीविजन से करियर की शुरुआत करने में कोई झिझक नहीं होनी चाहिए : निमृत कौर

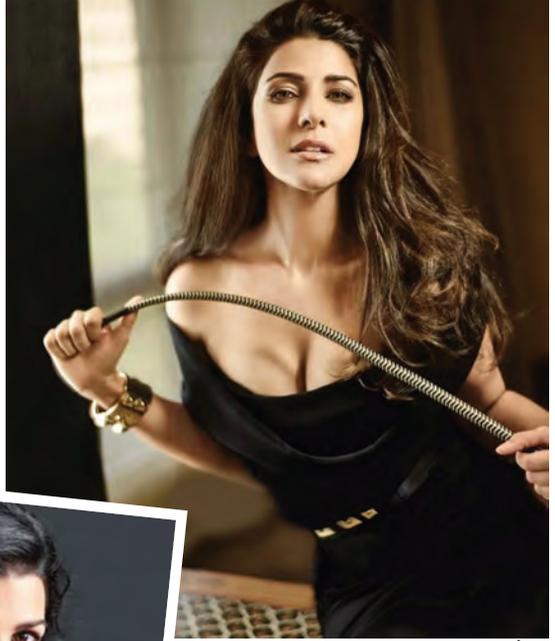
छोटे पर्दे से प्रमुख स्टारडम हासिल करने वाली अभिनेत्री निमृत कौर अहलूवालिया ने कहा कि कलाकारों को माध्यम की परवाह किए बिना अवसरों का लाभ उठाना चाहिए। साथ ही कहा कि टेलीविजन में अपना करियर शुरू करने से कभी कोई झिझक नहीं होनी चाहिए चाहिए।

निमृत ने कहा, रफिल्म में काम करना हर कलाकार का सपना होता है मगर किसी को भी टेलीविजन में अपना करियर शुरू करने से कभी नहीं कतराना चाहिए। आप कभी नहीं जानते कि टेलीविजन से फिल्म में जाने का अवसर कब मिल जाए। उन्होंने कहा, भारतीय सिनेमा में ऐसे अभिनेताओं का इतिहास रहा है, जिन्होंने टेलीविजन से फिल्मों में सफल छलांग लगाई। जिनमें शाहरुख खान, इरफान खान, विद्या बालन, आर माधवन, यामी गौतम, आयुष्मान खुराना, मृणाल ठाकुर और कई अन्य नाम शामिल हैं।

अभिनेत्री ने कहा कि किसी भी काम को छोटा या कम महत्वपूर्ण नहीं समझा जाना चाहिए, चाहे वह टेलीविजन, ओटीटी प्लेटफॉर्म या फिल्मों ही क्यों न हो।

आगे कहा, इस उद्योग में कोई भी काम छोटा नहीं है। टेलीविजन, ओटीटी प्लेटफॉर्म हो या फिल्में काम करने का मौका कभी न गवाएं।"

अभिनेत्री ने कहा, आप कभी नहीं जानते कि



किस्मत ने आपके लिए क्या लिखा है। अभिनेत्री अब गुरु रंधावा के साथ पंजाबी फिल्म शौकी सरदार में डेब्यू करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं

अपने डेब्यू के बारे में बात करते हुए, निमृत ने पिछले महीने कहा था, पंजाबी फिल्म में डेब्यू करना खासकर इंडस्ट्री के आइकॉन गुरु रंधावा के साथ मेरे लिए बहुत सम्मान की बात है।" उन्होंने कहा कि यह फिल्म पंजाब की संस्कृति और भावना का जश्न मनाती है। अभिनेत्री ने कहा, "शौकी सरदार एक खूबसूरत कहानी है जो पंजाब की समृद्ध संस्कृति और भावना का जश्न मनाती है और मैं इस यात्रा को शुरू करने के लिए इससे बेहतर प्रोजेक्ट की उम्मीद नहीं कर सकती थी। मैं अपने प्रशंसकों को अपने इस नए अवतार में दिखाने के लिए बेहद उत्साहित हूँ।"

गुरु रंधावा के अपने बैनर 751 फिल्म्स के तहत निर्मित और धीरज केदार नाथ द्वारा निर्देशित यह फिल्म प्रशंसकों के लिए दिल को छू लेने वाली और मनोरंजक फिल्म होने का वादा करती है।



पराठे नहीं नाश्ते में खाइए रात की बची बासी रोटी कई बीमारियां जड़ से हो जाएंगी खत्म



आमतौर पर जब घर में बासी रोटी बच जाती है तो उसे किसी जानवर को दे देते हैं या फेंक देते हैं। यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि बासी रोटी का सेवन स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। यह कई रोगों से छुटकारा दिलाने में सहायक हो सकती है, और इसे खास तरीके से खाने पर और भी अधिक लाभ मिल सकते हैं। बासी रोटी में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी, और मिनरल्स पाए जाते हैं जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और शरीर को ऊर्जा देने में सहायक होते हैं।

बासी रोटी खाने के फायदे

पेट की समस्याओं में

राहत: बासी रोटी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करती है। इससे कब्ज, एसिडिटी, और गैस जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

ब्लड शुगर को नियंत्रित

करती है: बासी रोटी का सेवन करने से ब्लड शुगर का स्तर नियंत्रित रह सकता है, जो डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसे ठंडे दूध के साथ खाने पर ब्लड शुगर में अचानक उछाल नहीं आता।

ब्लड प्रेशर में मददगार: बासी रोटी का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक होता है। विशेष रूप से ठंडे दूध के साथ बासी रोटी का सेवन हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को लाभ पहुंचा सकता है।

पेट के अल्सर में राहत: जिन लोगों को पेट में अल्सर की समस्या होती है, उनके लिए बासी रोटी ठंडक देने का काम करती है। इसे खाने से पेट में जलन और दर्द की समस्या में

आराम मिलता है।

मोटापा घटाने में सहायक: बासी रोटी में मौजूद फाइबर पेट को भरा रखता है और भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है। इससे बार-बार खाने की इच्छा कम होती है और वजन नियंत्रित रहता है।

बासी रोटी खाने का सही तरीका

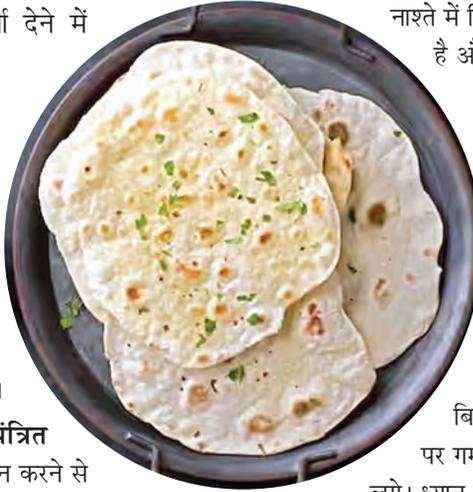
दूध के साथ बासी रोटी: बासी रोटी को ठंडे दूध के साथ खाने से इसके स्वास्थ्य लाभ अधिक हो जाते हैं। इसे सुबह नाश्ते में लिया जा सकता है। यह पेट को ठंडक देता है और पेट की समस्याओं से राहत दिलाता है।

छाछ के साथ बासी रोटी: बासी रोटी को छाछ (बटरमिल्क) के साथ खाने से पेट की गैस और एसिडिटी में राहत मिलती है। छाछ के साथ बासी रोटी पाचन को सुधारने में सहायक होती है और इसे गर्मी के मौसम में विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है।

हल्का गर्म करें: अगर बासी रोटी बिल्कुल ठंडी हो गई है, तो उसे हल्का सा तवे पर गर्म कर सकते हैं ताकि वह खाने में स्वादिष्ट लगे। ध्यान रखें कि उसे ज्यादा भूनें नहीं, केवल हल्का गर्म करें।

किन बातों का ध्यान रखें

- बासी रोटी को हमेशा सही तरीके से ढक कर रखें ताकि उसमें बैक्टीरिया न पनपें।
- ताजगी को बनाए रखने के लिए 12 घंटे से ज्यादा पुरानी रोटी का सेवन न करें। अधिक पुरानी रोटी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है।
- बासी रोटी का सेवन सही तरीके से और संतुलित मात्रा में करने से यह कई बीमारियों से राहत दिलाने में मददगार होती है।



करियर के लिए बच्चे को भेजना है घर से दूर

तो पहले जान लीजिए इसके फायदे और नुकसान भी

हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा काबिल बने और उसे दुनिया की सारी खुशियां मिले। कई बार माता-पिता को दिल में पत्थर रखकर बच्चे के अच्छे करियर के लिए उसे घर से दूर भेजना पड़ता है जो आसान निर्णय बिल्कुल भी नहीं है। ऐसे में उनके मन में ख्याल आता रहता है बच्चे को खुद से दूर रखने का उनका फैसला सही है या गलत। अगर आपके मन में यही सवाल है तो पहले ये खबर अच्छे से पढ़ लें।



बच्चों को घर से दूर रखने के नुकसान

बच्चों को घर से दूर रखने के फायदे

आत्मनिर्भरता होता है विकसित: घर से दूर रहकर बच्चे अपने कार्य खुद करना सीखते हैं, जो उनकी आत्मनिर्भरता को बढ़ाता है।

नए अनुभव और चुनौती: अलग माहौल में रहने से बच्चों को नए अनुभव और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिससे उनका मानसिक विकास होता है।

करियर पर फोकस: दूर रहने से वे पढ़ाई और करियर के प्रति अधिक समर्पित हो सकते हैं, क्योंकि उन्हें घर के कामों और ध्यान भटकाने वाले कारकों से दूर रखा जाता है।

व्यावहारिक ज्ञान: अलग-अलग क्षेत्रों से मिलने वाले दोस्त और सामाजिक अनुभव उन्हें व्यावहारिक और सामाजिक रूप से अधिक परिपक्व बनाते हैं।



भावनात्मक दूरी: घर से दूर रहने पर बच्चे परिवार से भावनात्मक रूप से दूर हो सकते हैं, जिससे उनमें अकेलापन और असुरक्षा की भावना बढ़ सकती है।

संस्कार और पारिवारिक मूल्य: बच्चों को घर में रहकर परिवार से जो पारंपरिक और सामाजिक मूल्य सीखने मिलते हैं, वे कहीं न कहीं कम हो सकते हैं।

उच्च तनाव और दबाव: कई बार बच्चे नए माहौल में आसानी से नहीं ढल पाते हैं, जिससे तनाव और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

अपराध या गलत संगत का खतरा: दूर रहकर बच्चों को उचित मार्गदर्शन न मिलने पर वे गलत संगत में पड़ सकते हैं, जिससे उनके करियर और व्यक्तित्व पर बुरा असर पड़ सकता है।

निर्णय कैसे करें ?

छोटे बच्चों के लिए घर के पास शिक्षा और करियर विकल्प तलाशना बेहतर होता है, जबकि बड़े और अधिक परिपक्व बच्चों को बाहर भेजा जा सकता है यह देखना जरूरी है कि बच्चा मानसिक रूप से इस बदलाव के लिए तैयार है या नहीं। यदि बच्चे को दूर भेजा जाता है तो नियमित संपर्क और वीडियो कॉल के माध्यम से जुड़ाव बनाए रखना जरूरी है। नए स्थान पर बच्चे के लिए अच्छे मित्र, शिक्षक, या अन्य समर्थन उपलब्ध हों तो उनका मार्गदर्शन प्राप्त करना आसान हो जाता है। इस प्रकार बच्चों को घर से दूर रखना कई बातों पर निर्भर करता है और इसका निर्णय बच्चे की भलाई और उसके व्यक्तित्व के विकास को ध्यान में रखकर लेना चाहिए।

नाश्ते में मैगी खा लें लेकिन भूलकर भी तले-भुने खाद्य पदार्थ न खाएं

सुबह का नाश्ता हमारे दिन की शुरुआत को संवारने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन इसे सेहतमंद बनाए रखना बेहद जरूरी है। अगर आप सोच रहे हैं कि क्या सुबह छोले भटूरे जैसे तले-भुने खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, तो आपको फिर से सोचना होगा। विशेषज्ञों का मानना है कि यह नाश्ता आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और इससे कई गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए, आज हम जानेंगे कि क्यों छोले भटूरे से बचना चाहिए और कौन से पौष्टिक विकल्प आपके नाश्ते को न केवल स्वादिष्ट, बल्कि सेहतमंद भी बना सकते हैं। सही नाश्ते का चयन करके आप अपनी ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं और पूरे दिन सक्रिय रह सकते हैं। चलिए, एक नजर डालते हैं कुछ बेहतरीन और स्वस्थ नाश्तों पर!

छोले भटूरे का स्वास्थ्य पर प्रभाव

छोले भटूरे एक लोकप्रिय भारतीय व्यंजन है, लेकिन यह सुबह के नाश्ते के लिए सही विकल्प नहीं है। इसकी तली हुई विशेषता और इसमें उच्च मात्रा में तेल और वसा होती है, जो सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इससे पेट खराब होने, मोटापा बढ़ने, और हड्डियों के कमजोर होने का खतरा बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त, मैदा की वजह से फूड एलर्जी और इम्यून सिस्टम कमजोर होने की संभावनाएं भी बढ़ जाती हैं।

बेहतर नाश्ते

मैगी

मैगी बनाने में आसान होती है, लेकिन इसके पोषण संबंधी तत्वों की कमी इसे स्वस्थ नाश्ते का विकल्प नहीं बनाती। इसमें अधिकतर कार्बोहाइड्रेट होते हैं और फाइबर की कमी होती है, इसलिए इसे सिर्फ मजबूरी में ही खाना चाहिए। यदि कभी इसका सेवन करें, तो कोशिश करें कि इसे सब्जियों के साथ मिलाकर बनाएं, ताकि इसमें थोड़ा पोषण जोड़ सकें।

डोसा

डोसा एक स्टीमड और हेल्दी विकल्प है जो ना केवल आसानी से पच जाता है, बल्कि इसमें फाइबर और प्रोटीन भी होते हैं। इसे रोजाना नाश्ते में शामिल किया जा सकता है, और यह ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है। इसे सांबर या चटनी के साथ खाना एक संतुलित नाश्ता बनाता है, जो आपके दिन की शुरुआत को स्वस्थ बनाता है।

इडली

इडली भी एक स्टीमड और स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता है, जो चावल और दाल से बना होता है। यह न केवल ऊर्जा प्रदान



करता है, बल्कि वजन को नियंत्रित रखने में भी मदद करता है। इडली के साथ चटनी या सांबर का सेवन करना इसे और भी स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाता है, और यह जल्दी पचने वाला होता है।

ब्रेड ऑमलेट

अंडा प्रोटीन का अच्छा स्रोत है, और ब्रेड ऑमलेट इसे और भी बेहतर बनाता है। इसे नियमित रूप से खाने से शरीर को आवश्यक पोषण मिलता है और यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है। इसमें आप अपनी पसंद के सब्जियां भी डाल सकते हैं, जिससे यह और भी पौष्टिक बन जाता है।

आलू पराठा

आलू पराठा को दही के साथ खाना न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि यह प्रोटीन और कैल्शियम का अच्छा स्रोत भी है। पराठे में देसी घी का प्रयोग करना इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बनाता है, क्योंकि यह अच्छे फैट का स्रोत है। इसे सब्जियों या चटनी के साथ खाकर एक संतुलित नाश्ता बनाया जा सकता है।

पोहा

पोहा चावल से बना होता है और यह हल्का और सस्ता नाश्ता है। अगर इसमें सब्जियों को मिलाकर बनाया जाए, तो यह एक संतुलित भोजन बन जाता है। पोहा जल्दी पकता है और इसे आसानी से तैयार किया जा सकता है, जिससे यह सुबह के व्यस्त समय में एक उत्कृष्ट विकल्प बनता है। इसके सेवन से आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगती और यह वजन नियंत्रण में मदद करता है।

छोले भटूरे से दूर रहकर और उपर्युक्त विकल्पों का चयन करके आप न केवल अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि दिन की शुरुआत भी एक हेल्दी नाश्ते से कर सकते हैं।

छुट्टियों के दिन कपल्स के लिए रिश्ते को और भी मजबूत और खुशहाल बनाने का सुनहरा अवसर होते हैं। आइए जानते हैं कुछ टिप्स, जिससे आप रिश्ते को बना सकते हैं मजबूत और खुशहाल

छुट्टियों के दिन कपल्स के लिए अपने रिश्ते को मजबूत और खुशहाल बनाने के लिए एक अच्छा मौका होता है। ये दिन न केवल आराम करने के लिए होते हैं, बल्कि अपने पार्टनर के साथ विशेष समय बिताने के भी होते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताएंगे,

कपल्स को छुट्टियों के दिन जरूर करने चाहिए ये काम, हमेशा खुशहाल रहेगा रिलेशनशिप

जिसे आपको छुट्टियों वाले दिन जरूर फॉलो करना चाहिए। इससे आपके रिश्ते में मजबूती और खुशहाली आएगी।

साथ में कुछ नया आजमाएं

छुट्टियों के समय का उपयोग किसी नए अनुभव के लिए करें, जैसे नई जगह घूमने जाना, कोई नया खेल या एक्टिविटी ट्राई करना, या एक साथ खाना बनाना। ये नए अनुभव रिश्ते में ताजगी और रोमांच लाते हैं।

खुलकर करें बातें

एक साथ शांत और आरामदायक माहौल में बैठकर अपने रिश्ते के बारे में खुलकर बात करें। अपनी भावनाओं, भविष्य की योजनाओं और इच्छाओं के बारे में चर्चा करें। छुट्टियों का समय रोजमर्रा की भागदौड़ से दूर होता है, इसलिए यह आपके रिश्ते में गहराई लाने का अच्छा मौका है।

मेमोरीज को करें याद

छुट्टियों के दौरान अपने खास पलों को कैद करें, जैसे तस्वीरें खींचना या वीडियो बनाना। साथ ही पुरानी यादों को भी ताजा करें, जैसे पुरानी फोटो एलबम देखना या पुरानी जगहों पर फिर से जाना, जहां आपने समय बिताया हो। यह न केवल आपको पास लाएगा, बल्कि



आपकी बॉन्डिंग को और भी मजबूत करेगा।

आरामदायक समय बिताएं

छुट्टियों के दौरान एक साथ रिलैक्स करें। हो सकता है कि आप दोनों बहुत व्यस्त हों, इसलिए एक-दूसरे के साथ आराम करने के लिए समय निकालें। साथ में कोई फिल्म देखें, स्पा जाएं, या बस घर पर आराम करें। यह शारीरिक और मानसिक



रूप से तरोताजा होने का समय होता है।

प्लान बनाएं

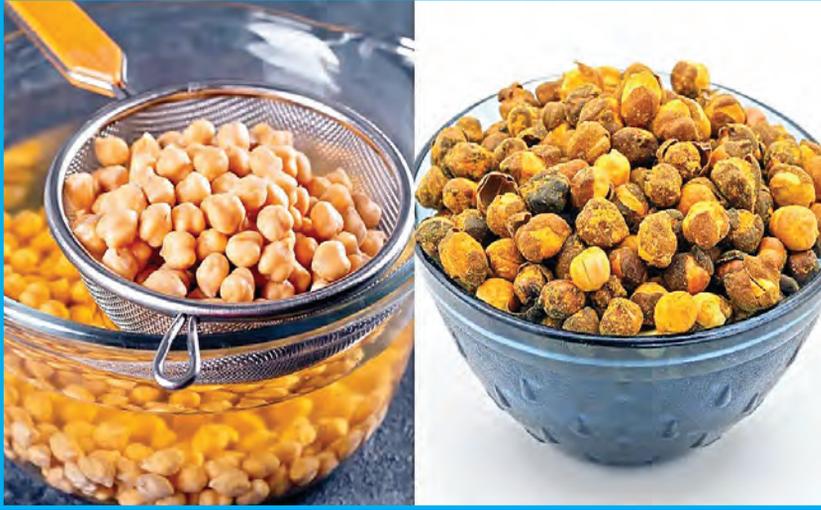
छुट्टियां एक अच्छा समय होता है जब आप भविष्य की योजनाओं पर विचार कर सकते हैं, जैसे किसी बड़े लक्ष्य को सेट करना या भविष्य में साथ में की जाने वाली एक्टिविटीज की योजना बनाना। यह आपको एक-दूसरे के साथ लंबे समय तक जुड़े रहने और आपसी समझ को बढ़ाने में मदद करेगा।

लगाएं रोमांस का तड़का

छुट्टियां रोमांस का सबसे अच्छा समय होता है। छोटे-छोटे रोमांटिक जेस्चर जैसे सरप्राइज डिनर, एक दूसरे को प्यार भरे मेसेज, या कोई खास गिफ्ट रिश्ते में रोमांच बनाए रखता है। अपने साथी को यह महसूस कराएं कि वह आपके लिए कितना खास है।

छुट्टियों के ये खास पल न केवल आपको एक साथ समय बिताने का मौका देंगे, बल्कि आप दोनों के बीच प्यार और समझ को और भी गहरा करेंगे।

भीगे हुए चने या भुने हुए चने दोनों में से कौन सा है बेस्ट ?



चने खाना सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। कई लोग चने को भीगोकर खाना पसंद करते हैं। वहीं, कुछ लोग रोस्टेड चना खाते हैं। ये दोनों ही चने स्वाद में काफी जबरदस्त होते हैं। लेकिन अक्सर लोग इस बात को लेकर कंप्यूज रहते हैं कि आखिर दोनों में से अधिक हेल्दी कौन सा चना है? तो आपको बता दें कि भीगे हुए चने और भुने हुए चने दोनों ही सेहत के लिए अच्छे होते हैं, लेकिन दोनों के फायदे और पोषक तत्वों में कुछ अंतर होता है। आइए करते हैं दोनों की अलग-अलग से तुलना-

भीगे हुए चने के फायदे

भीगे हुए चनों में विटामिन्स और मिनरल्स मुख्य रूप से विटामिन बी और विटामिन सी की बढ़ोतरी हो जाती है। इससे इन पोषक तत्वों के अवशोषण करने की क्षमता बढ़ जाती है।

पाचन में मददगार

भीगने से चने में मौजूद एंटी-न्यूट्रिएंट्स (जो पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकते हैं) कम हो जाते हैं, जिससे पचाना आसान हो जाता है। अगर आप रोस्टेड चना पचा नहीं पाते हैं, तो भीगे हुए चने का सेवन करें।

वजन करता है कंट्रोल

भीगे हुए चने में फाइबर की काफी अच्छी मात्रा होती है। यह आपके पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। इसके

सेवन से आपके शरीर का अतिरिक्त वजन तेजी से कम हो सकता है। क्योंकि आप भीगे हुए चने का सेवन करने के बाद ओवरईटिंग नहीं करते हैं।

एनर्जी बूस्टर

यह लो कैलोरी और हाई प्रोटीन स्नैक है, जो एनर्जी देने में मदद करता है। इससे आपके शरीर को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है।

भुने हुए चने के फायदे

भुने हुए चने आसानी से कहीं भी ले जाए जा सकते हैं और इनमें पानी नहीं होने के कारण जल्दी खराब नहीं होते।

फाइबर और प्रोटीन का स्रोत

यह फाइबर और प्रोटीन का अच्छा स्रोत है, जो वजन नियंत्रित रखने में सहायक हो सकते हैं। साथ ही इसे आप काफी आसानी से किसी भी समय बिना किसी फिफ्न के खा सकते हैं।

क्रंची टेक्सचर

रोस्टेड चने का टेक्चर काफी क्रंची होता है, जो खाने में कुरकुरे होते हैं, जो स्वाद में मजेदार होते हैं। इसलिए इसे आप स्नैक्स के रूप में शामिल कर सकते हैं।

लंबे समय तक भूख दूर रखता है

भुने हुए चने ऊर्जा देते हैं और लंबे समय तक भूख को रोक सकते हैं। इससे आपको बार-बार भूख नहीं लगती है।

कौन सा बेहतर है ?

वजन घटाने के लिए भीगे हुए चने ज्यादा फायदेमंद हैं क्योंकि इनमें फाइबर अधिक होता है और ये पाचन में आसानी करते हैं।

स्नैक के रूप में अगर आपको चलते-फिरते खाने के लिए कुछ चाहिए, तो भुने हुए चने बेहतर हैं क्योंकि ये ले जाने में आसान होते हैं।

आपकी सुविधा और उद्देश्य के हिसाब से दोनों ही चने का अलग-अलग महत्व होता है। आप पर निर्भर करता है कि आपको कैसे और किस स्थिति में चने की जरूरत है।

बच्चों की थकी आंखों को आराम देगा 20-20-20 रूल

रोजाना ये 8 नेत्र व्यायाम करने से मिलेंगे गजब के फायदे

बच्चों की आंखों की देखभाल बेहद महत्वपूर्ण है, खासकर आजकल के समय में जब बच्चे लंबे समय तक स्क्रीन का उपयोग करते हैं। बच्चों की आंखों को रिलेक्स करने और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए कुछ आसान व्यायाम कराए जा सकते हैं। ये व्यायाम बच्चों की आंखों की मांसपेशियों को मजबूत बनाने और आंखों की थकान को कम करने में मदद करते हैं।

पामिंग (हथेलियों से आंखों को ढकना)

बच्चे अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें जब तक कि वे गर्म न हो जाएं। फिर अपनी आंखों को बंद करके उन पर हथेलियां रखें, बिना दबाव डाले। इस दौरान गहरी सांस लें और 1-2 मिनट तक ऐसे ही रहें। यह व्यायाम आंखों की थकान को दूर करता है और उन्हें आराम देता है।

20-20-20 नियम

हर 20 मिनट के बाद, बच्चे 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर किसी वस्तु को देखें। यह स्क्रीन टाइम के बीच आंखों को आराम देने का बेहतरीन तरीका है। यह आंखों के तनाव को कम करने में मदद करता है, खासकर जब बच्चे लंबे समय तक पढ़ाई या स्क्रीन का उपयोग कर रहे हों।

आंखों की गोलाई में घुमाना

बच्चे अपनी आंखों को धीरे-धीरे क्लॉकवाइज (घड़ी की दिशा में) और एंटी-क्लॉकवाइज (घड़ी की उल्टी दिशा में) घुमाएं। हर दिशा में 10 बार यह क्रिया करें। यह व्यायाम आंखों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और लचीलापन बढ़ाता है।



फोकस बदलना

बच्चे अपनी उंगली को आंखों के सामने रखें और धीरे-धीरे उसे आंखों से दूर और पास ले जाएं। इस दौरान आंखों को उंगली पर फोकस करना होता है। इसे 10-15 बार करें। यह व्यायाम आंखों के फोकसिंग तंत्र को सुधारता है और आंखों की मांसपेशियों को रिलेक्स करता है।

ब्लिंकिंग (झपकाना)

बच्चे जल्दी-जल्दी 20-30 बार आंखें झपकाएं। फिर 30 सेकंड के लिए आंखें बंद करें और रिलेक्स करें। यह आंखों को नमी प्रदान करता है और थकान दूर करने में मदद करता है।

आंखों को दूर और पास देखना

बच्चों को पहले पास में रखी किसी वस्तु को देखना सिखाएं, फिर तुरंत 20-30 फीट दूर रखी किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करें। इसे 10 बार करें। यह आंखों की फोकसिंग क्षमता को बेहतर बनाता है और थकान को कम करता है।

आंखों की मालिश

बच्चों को अपनी आंखों के आसपास की जगह पर हल्के हाथ से गोलाकार घुमाते हुए मालिश कराएं। इससे रक्त संचार बढ़ेगा और आंखों को आराम मिलेगा। यह आंखों के आसपास की थकान और तनाव को कम करने में सहायक है।

आंखों को ठंडक पहुंचाना

बच्चों की आंखों पर ठंडे पानी से भीगे हुए कपड़े या रुई के गोले रखें। 5-10 मिनट तक इसे आंखों पर रखें। यह आंखों की सूजन और थकान को कम करता है और उन्हें ठंडक प्रदान करता है।



अशोक के पत्तों का काढ़ा जड़ से दूर कर देगा यें बीमारिया

आयुर्वेद के अनुसार आमतौर पर घर की सुन्दरता को बढ़ाने के लिए लगाया जाने वाला अशोक के पेड़ कई तरह की बीमारियों के लिए दवाई का काम करता है। वहीं इस पेड़ को औरतों के लिए वरदान बताया गया है। इस पेड़ के पत्ते, फूल से लेकर पेड़ की छाल तक कई बीमारियों को दूर करने में मदद करती है। इसके आलावा ये स्किन से लेकर पेट तक की कई बीमारियों में मदद करता है।

हमारे आस पास पेड़ पौधे हमारे वातावरण को जिस तरह से शुद्ध करने का काम करते हैं वहीं हमारे आस पास मिलने वाले कई ऐसे पौधे हैं जो हमें कई तरह की बीमारियों से आजादी दिलाने में हमारी मदद करते हैं। आयुर्वेद के अनुसार आमतौर पर घर की सुन्दरता को बढ़ाने के लिए लगाया जाने वाला अशोक के पेड़ कई तरह की बीमारियों के लिए दवाई का काम करता है। वहीं इस पेड़ को औरतों के लिए वरदान बताया गया है। इस पेड़ के पत्ते, फूल से लेकर पेड़ की छाल तक कई बीमारियों को दूर करने में मदद करती है। इसके आलावा ये स्किन से लेकर पेट तक की कई बीमारियों में मदद करता है।

अशोक के पत्ते का काढ़ा कैसे है फायदेमंद

अशोक के पत्तों में कई तरह के गुण पाए जाते हैं वहीं इसमें सबसे ज्यादा एंटीऑक्सिडेंट और फ्लेवानाइड नामक एंटीऑक्सिडेंट पाया जाता है। ये स्किन से लेकर पेट की कई तरह की बीमारियों के लाभकारी होता है। इस काढ़े को बनाने के लिए आपको बस अशोक की कुछ पत्तियों को पानी में अच्छी तरह उबाल लेना है और ठंडा करके छानकर इसका सेवन कर

लेना है। इसके आगे आइये जानते हैं इस काढ़े को पीने से आपको क्या क्या फायदे होते हैं।

महिलाओं के लिए वरदान

महिलाओं को आमतौर पर होने वाले पीरियड्स के दर्द, पीरियड्स रसाव में होने वाली समस्या को कम करने में मदद करता है। इसके आलावा पेट में होने वाली कब्ज, पेट के कीड़े और पेचीस जैसी बीमारी को दूर करने में मदद करता है।

जोड़ों के दर्द से राहत

अगर आप जोड़ों के दर्द से परेशान हैं तो अशोक का काढ़ा आपके लिए लाभकारी साबित हो

सकता है। आप इसके काढ़े को पी भी सकते हैं और वहीं इसके पत्तों को पीसकर लौंग के तेल के साथ मिलकर जोड़ों की मालिश भी कर सकते हैं। अशोक के पत्ते और लौंग के तेल में एंटीइन्फ्लामेट्री गुण पाए जाते हैं जो दर्द को कम करने और मांसपेशियों को आराम देने में मदद करते हैं।

पिग्मेंटेशन को करता है कम

जैसा की हमने पहले ही बताया कि अशोक के पत्ते स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। उसी तरह से अगर आप चेहरे पर होने वाले पिग्मेंटेशन से परेशान हैं तो अशोक के पत्तों का काढ़ा आपके लिए लाभकारी है। अशोक के पत्ते के बने काढ़े से स्किन की क्लींजिंग करने से चेहरे पर होने वाली पिग्मेंटेशन कुछ ही दिनों में दूर हो जाती है। इसके साथ ही आप चाहे तो अशोक के पत्तों का एक फेसपैक बनाकर भी चेहरे की रंगत वापस पा सकते हैं।

फोड़े फुंसी का करता है इलाज

अशोक के पत्तों में एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो फोड़े फुंसी को जड़ से खत्म करने में मदद करते हैं। फोड़ों फुंसी पर आप इसके पत्तों को उबालकर या फिर इसका लेप भी लगा सकते हैं। फोड़े फुंसी में होने वाले सभी बैक्टीरिया को खत्म करने का काम करता है जिससे ये बहत जल्दी ठीक हो जाते हैं।

झुरियों से दें राहत

अगर आपके चेहरे की रंगत में कमी आ गयी है और झुरियां आपको आपकी उम्र से ज्यादा दिखा रही हैं तो ऐसे में ये अशोक का काढ़ा आपको सुन्दर और जवान बनाने में मदद कर सकता है। अशोक में एंटी एजिंग गुण होते हैं जो चेहरे में हाइड्रेशन को बढ़ाने में मदद करते हैं जिससे चेहरे पर होने वाली झुरियां खत्म होने लगती हैं।

खाना बनाना अब होगा आसान

टिप्स से करें किचन का काम झटपट!

किचन में काम करते वक्त समय की बचत करना और कार्य को सरल बनाना हमेशा प्राथमिकता होती है। कई लोग खाना बनाने में समय लगाते हैं, लेकिन कुछ स्मार्ट टिप्स अपनाकर आप अपने किचन का काम तेज और आसान बना सकते हैं। आइए, जानते हैं कुछ सरल लेकिन प्रभावी किचन हैक्स जो आपके काम को चुटकियों में पूरा कर देंगे।



हल्का सिकने पर पलटें और फिर दूसरी ओर से अच्छे से पकाएं। रोटी को कम पकी हुई साइड से गैस पर रख दें। इससे आपकी रोटी फूलेगी।

दाल बनाने में आसानी

दाल बनाते समय अक्सर प्रेशर कुकर का ढक्कन खुलने से पानी बाहर निकलता है, जिससे गैस और स्लैब गंदे हो जाते हैं। इससे बचने के लिए, दाल को उबालते समय कुकर में एक स्टील की छोटी कटोरी डालें। इससे दाल उफनेगी नहीं और कुकर से केवल भाप ही बाहर आएगी।

लहसुन छीलने की ट्रिक

लहसुन छीलने में समय लगता है, लेकिन एक आसान तरीका है। लहसुन की कलियों को गर्म पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखें। कुछ समय बाद, इन्हें छीलें और देखिए, ये आसानी से छिल जाएंगे। लहसुन के ऊपर का हिस्सा काटने से पूरा छिलका निकल जाएगा।

चटनी का रंग बरकरार रखें

जब हम एक साथ ज्यादा चटनी बनाते हैं, तो अक्सर अगले दिन उसका रंग बदल जाता है। इससे बचने के लिए, चटनी बनाते समय उसमें एक चम्मच दही डाल दें। इससे चटनी का रंग ताजगी के साथ बना रहेगा।

फूली हुई रोटियां

कई बार रोटियां फूली नहीं बनती। इसे सुधारने के लिए, पहले तवा अच्छी तरह गरम करें। चपाती डालें,

आटा गूंदने में समय की बचत

अगर आपके पास आटा गूंदने के लिए कम समय है, तो आप आटे को सिर्फ पानी से हल्का मिला कर थोड़ी देर के लिए रख दें। जब रोटी बनाने का समय आए, तो आटे को हल्का गूंद लें। इससे आपका आटा तुरंत तैयार हो जाएगा।

इन सरल टिप्स को अपनाकर आप अपने किचन का काम और भी तेज और प्रभावी बना सकते हैं। ये न केवल आपके समय की बचत करेंगे, बल्कि आपके खाना पकाने के अनुभव को भी आसान बनाएंगे।



किडनी को करें डिटॉक्स

डाइट में जोड़ें ये 5 बेहतरीन ड्रिंक्स !

किडनी हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो रक्त से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करती है। सही ड्रिंक्स का सेवन करके आप अपनी किडनी के स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। यहां हम आपको पांच ऐसे ड्रिंक्स के बारे में बता रहे हैं, जो किडनी को डिटॉक्स करने में मददगार साबित हो सकते हैं।

नींबू पानी



सुबह की शुरुआत 2 गिलास गुनगुने पानी में 1 नींबू मिलाकर करने से किडनी के स्वास्थ्य में सुधार होता है। नींबू में मौजूद सिट्रिक एसिड किडनी में पथरी बनने से रोकता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होता है।

पपीते और मौसंबी का जूस



पपीता और मौसंबी दोनों ही किडनी के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। पपीते में पपैन नामक एंजाइम होता है, जो किडनी की सफाई में सहायक है, जबकि मौसंबी में विटामिन-सी होता है, जो किडनी के स्वास्थ्य को बढ़ावा

देता है। इन दोनों का जूस पीने से किडनी की पथरी और अन्य समस्याओं से बचाव हो सकता है।

पाइनएप्पल जूस

दिन में एक गिलास ताजा अनानास का जूस पीना किडनी के लिए बेहद फायदेमंद है। अनानास का जूस शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और किडनी को साफ करने में मदद करता है। आप इसमें पुदीना के पत्ते मिलाकर भी एक पौष्टिक जूस बना सकते हैं।

अदरक और नींबू की चाय

अदरक और नींबू दोनों ही किडनी के लिए फायदेमंद होते हैं। अदरक किडनी की सूजन कम करता है और नींबू किडनी को साफ रखता है। इसे बनाने के लिए 1 कप पानी उबालें, उसमें 1 इंच अदरक और आधा नींबू का रस मिलाकर पिएं।

पानी



किडनी के लिए सबसे महत्वपूर्ण ड्रिंक पानी है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से किडनी की क्लीनिंग होती रहती है और किडनी के टॉक्सिन्स भी फ्लश आउट होते हैं। इसलिए, दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पीने की कोशिश करें।

इन ड्रिंक्स को अपनी डाइट में शामिल करके आप अपनी किडनी के स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। नियमित रूप से इनका सेवन करने से आपकी किडनी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सक्षम रहेगी, और आप स्वस्थ महसूस करेंगे। किडनी के स्वास्थ्य का ख्याल रखना न केवल आपकी किडनी के लिए बल्कि आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है।

धरती के लिए 'ऑक्सीजन' है महासागर इनसे कैसे जुड़ा है हमारा जीवन

वर्ल्ड वाइड फंड फॉर नेचर, हार्वर्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ और ड्यूक यूनिवर्सिटी की समुद्री लैब की एक नई स्टडी की से पता चला है कि महासागर मानव स्वास्थ्य और उसके कल्याण के लिए महासागर काफी अहम भूमिका निभाते हैं। ऐसे में इस रिपोर्ट में जानेंगे कि समुद्री संरक्षित क्षेत्र प्रकृति और मानवता दोनों के लिए कैसे फायदेमंद हो सकते हैं।

दुनिया में महासागर केवल समुद्री जीवों का घर ही नहीं है, बल्कि मानव स्वास्थ्य और कल्याण के लिए भी ये महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये मान लीजिए कि जैसे हमारे पानी और हवा बेहद जरूरी हैं, वैसे ही ये महासागर भी हमारे लिए हैं। वनार्थ में छपी एक नई स्टडी की मानें तो महासागर मानव स्वास्थ्य और उसके कल्याण के लिए महासागर काफी अहम भूमिका निभाते हैं। ये स्टडी वर्ल्ड वाइड फंड फॉर नेचर, हार्वर्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक हेल्थ और ड्यूक यूनिवर्सिटी की समुद्री प्रयोगशाला ने की है, जिससे यह समझा जा सकता है कि समुद्री संरक्षित क्षेत्र प्रकृति और मानवता दोनों के लिए कैसे फायदेमंद हो सकते हैं।

महासागरों की सुरक्षा के लिए उठाए जा रहे कदम

संयुक्त राष्ट्र समर्थित जैव विविधता योजना के तहत, 2030 तक विश्व की 30 प्रतिशत भूमि और महासागरों की सुरक्षा का लक्ष्य रखा गया है। इस योजना के अंतर्गत महासागरों का संरक्षण महत्वपूर्ण है, क्योंकि मानव जीवन महासागरों की स्वस्थ स्थिति पर निर्भर करता है। यह अध्ययन इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिससे पता चलता है कि समुद्री संरक्षित क्षेत्रों का विस्तार मानव कल्याण के लिए कितना आवश्यक हो सकता है। समुद्री संरक्षण वैज्ञानिक डैनियल वियाना की टीम ने 1973 से अब तक समुद्री संरक्षित क्षेत्रों के प्रभावों का गहन अध्ययन किया।

इस स्टडी में 234 समुद्री संरक्षित क्षेत्रों का विश्लेषण किया गया, जिनमें से 60 प्रतिशत क्षेत्रों में जैव विविधता और मानव कल्याण में सकारात्मक बदलाव देखा गया। इसका मतलब है कि समुद्री संरक्षित क्षेत्रों का विस्तार न केवल समुद्री पर्यावरण को मजबूत बना सकता है, बल्कि इसे आसपास के तटीय क्षेत्रों के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकता है। इस प्रकार के क्षेत्रों में जैव विविधता संरक्षण के साथ-साथ 'टिकाऊ उपयोग' की अनुमति भी दी जाती है। उदाहरण के लिए, मछली पकड़ने की कुछ ऐसी विधियां जो समुद्री पर्यावरण को नुकसान नहीं पहुंचाती हैं, इसलिए उन्हें ही यहां अनुमति दी जाती है।

महासागरों में मौजूद होते हैं पोषक तत्व

महासागरों में बहुत सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो मानव



स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। हमारे महाद्वीप और द्वीप विभिन्न जलीय स्रोतों से घिरे हुए हैं जहां से विटामिन, खनिज और फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थ प्राप्त होते हैं। जलीय खाद्य पदार्थों से मिलने वाले ये पोषक तत्व शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित हो जाते हैं और यदि इन्हें पोषण की दृष्टि से कमजोर लोगों तक पहुंचाया जाए, तो कुपोषण से निपटने में यह सहायक हो सकते हैं। बढ़ती जनसंख्या के साथ जलीय भोजन की मांग भी बढ़ती जा रही है, जिससे महासागरों पर दबाव बढ़ता जा रहा है।

समुद्री संरक्षित क्षेत्रों का लाभ

समुद्री संरक्षित क्षेत्रों का एक और लाभ यह है कि ये मछलियों और अन्य समुद्री जीवों की संख्या को बढ़ाने में सहायक होते हैं। हालांकि, समुद्री संरक्षित क्षेत्रों के माध्यम से कुपोषण की समस्या को हल करना चुनौतीपूर्ण होगा। कई समुद्री संरक्षित क्षेत्रों का प्रभावी प्रबंधन नहीं होता, जिसके कारण लाभ सीमित रह जाते हैं। इसके विपरीत, दुनिया भर में टिकाऊ तरीके से प्रबंधित मत्स्य पालन से पकड़ी गई मछलियों का 77 प्रतिशत हिस्सा सुरक्षित स्रोतों से आता है। जलीय कृषि का क्षेत्र भी धीरे-धीरे स्थिरता की ओर बढ़ रहा है, लेकिन इसमें सुधार की अभी भी आवश्यकता है।

जलवायु परिवर्तन और प्रदूषण एक बड़ी चुनौती

हालांकि समुद्री पारिस्थितिकी तंत्र के लिए जलवायु परिवर्तन और प्रदूषण जैसे खतरे भी चुनौती बने हुए हैं, जिन्हें केवल स्थानीय संरक्षण उपायों से हल नहीं किया जा सकता। लेकिन यह अध्ययन इस बात की पुष्टि करता है कि मानव-प्रकृति संबंधों को पुनः स्थापित किया जा सकता है। इसके लिए संरक्षित क्षेत्रों का सही प्रबंधन, प्रदूषण रोकने के उपाय और सामुदायिक सहभागिता आवश्यक है। जब मानव समुद्री पारिस्थितिकी तंत्र का सही उपयोग करते हैं और उसके साथ सामंजस्य में रहते हैं, तो पर्यावरण भी उन्हें बेहतर पोषण, आजीविका और स्वास्थ्य प्रदान करता है।

माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई क्यों बढ़ रही है?

वजह जानकर हैरान रह जाएंगे

नेपाल बॉर्डर पर स्थित माउंट एवरेस्ट दुनिया की सबसे ऊंची पर्वत चोटी है। कुछ साल पहले इसकी ऊंचाई का जब माप लिया गया था तो यह तथ्य सामने आया कि इसकी ऊंचाई बढ़ रही है, वहीं हाल ही में हुई एक शोध में इसके पीछे के कारण का खुलासा किया गया है, हालांकि शोध के नतीजों पर कुछ सवाल भी खड़े हो रहे हैं लेकिन यह अपने आप में काफी दिलचस्प है।

दुनिया की सबसे ऊंची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई बढ़ती जा रही है। हो सकता है आपको यह सुनने में बेहद अजीब लगे लेकिन यह पूरी तरह सच है। सबसे अहम बात ये है कि इसकी ऊंचाई बढ़ने की वजह एक नदी है।

माउंट एवरेस्ट की मौजूदा ऊंचाई करीब 8849 मीटर है, जबकि 2005 में जब इसकी ऊंचाई का मापन किया गया था तब यह 8844 मीटर थी। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन की एक रिसर्च से इसकी ऊंचाई बढ़ने के पीछे एक अहम कारक का पता चला है।

हर साल बढ़ रही माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई!

इस रिसर्च के मुताबिक माउंट एवरेस्ट से 75 किलोमीटर दूर बहने वाली अरुण नदी के कारण करीब 89000 वर्षों में इसकी ऊंचाई 15 से 50 मीटर तक बढ़ गई है। नदी के भूमि-स्तर में बदलाव के कारण एवरेस्ट की ऊंचाई साल-दर-साल 2 मिलीमीटर तक बढ़ रही है। इस बदलाव को GPS उपकरणों की मदद से साफ तौर पर देखा जा सकता है।

नदी बढ़ा रही माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई?

दरअसल हिमालय का निर्माण आज से करोड़ों वर्ष पूर्व भारतीय और यूरेशियाई टेक्टोनिक प्लेटों के टकराने (भूकंप आने) से हुआ था। अब तक इसकी ऊंचाई बढ़ने के पीछे टेक्टोनिक प्लेटों का घर्षण ही प्रमुख वजह माना जाता रहा है।

लेकिन यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन की रिसर्च ने एक अनोखे पहलू को उजागर किया है। शोध के मुताबिक अरुण नदी जब हिमालय से नीचे की ओर बहती है तो बहुत सारा मलबा लेकर आती है। यह मलबा पृथ्वी की ऊपरी सतह पर एक परत होता है, जिसके चलते पृथ्वी की निचली परत पर दबाव कम हो जाता है। इससे यह पतली परत उखड़कर ऊपर की ओर उठ जाती है और अरुण नदी के साथ बहने लगती है।

इस रिसर्च में शामिल एडम स्मिथ कहते हैं कि यह प्रक्रिया ऐसी है कि आप किसी समुद्री जहाज से सामान फेंकना शुरू करते हैं तो वह हल्का हो जाता है। और इससे जहाज पानी पर थोड़ा ऊपर तैरने लगता है। ठीक इसी तरह धरती के नीचे बहने वाली नदी जब मलबा लेकर जाती है तो पृथ्वी की परत ऊपर उठ जाती है।

इस प्रक्रिया को 'आइसोस्टैटिक रिबाउंड' कहा जाता है।



शोधकर्ताओं के मुताबिक यही वजह है कि माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई बढ़ती जा रही है।

रिसर्च के नतीजों पर उठ रहे सवाल

एडिनबरा यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ जियो-साइंस के प्रोफेसर ह्यू सिंक्लेयर का कहना है कि इस रिसर्च में उजागर किए गए कारण उचित तो लगते हैं लेकिन इस पर कुछ सवाल भी हैं। उन्होंने कहा कि नदी के तल में कटाव की प्रक्रिया मात्र को माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई का कारण समझना थोड़ा अनिश्चितता भरा लगता है।

ह्यू कहते हैं कि इतने बड़े क्षेत्र में नदी के कटान की भविष्याणी करना मुश्किल काम है, हालांकि यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के रिसर्चर्स भी इसे स्वीकार करते हुए कहते हैं कि यह कहना बेहद मुश्किल है कि सिर्फ नदी तल में कटाव के कारण पर्वत ऊंचे हो रहे हैं, लेकिन इस अनिश्चितता के बावजूद शोध में सामने आया यह तथ्य काफी दिलचस्प है।

माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई कौन मापता है?

माउंट एवरेस्ट दुनिया की सबसे बड़ी पर्वत चोटी है। इसकी चोटी नेपाल के क्षेत्र में आती है और यहां इसे सागरमाथा के नाम से जाना जाता है। 2017 में नेपाल ने दुनिया की सबसे ऊंची चोटी की ऊंचाई नापना शुरू किया। क्योंकि माना जा रहा था कि 2015 में आए भूकंप के बाद इसका असर माउंट एवरेस्ट पर भी पड़ा है। इसके बाद बाद में चीन भी इस काम में जुड़ गया, करीब 2 साल बाद यह काम पूरा हुआ और जब इसके नतीजे जारी किए गए तो यह बेहद चौंकाने वाला था।

साल 2020 में चीन और नेपाल ने संयुक्त तौर पर इसकी ऊंचाई का मापन कर डाटा साझा किया था। इस डाटा के मुताबिक माउंट एवरेस्ट की ऊंचाई बढ़कर 8849 मीटर हो गई थी, जबकि 2005 में जब चीन ने इसका मापन किया था तो इसकी ऊंचाई 8844.43 मीटर बताई गई थी।

भक्ति मार्ग में आराधना तो नाथ संप्रदाय में सिद्धियों पर बल !

तेरहवीं सदी में महाराष्ट्र में ज्ञानेश्वर ने भगवद गीता का मराठी में अनुवाद किया। सांस्कृतिक दृष्टिकोण से यह एक क्रांतिकारी घटना थी। उन्होंने लोगों को देवत्व के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित किया। यह हिंदू धर्म का भक्ति मार्ग था। यहां ज्ञानेश्वर या ज्ञान-देव को संत कहकर संबोधित किया जाता है। किंवदंतियों के अनुसार, एक बार ज्ञानेश्वर को चंगा नाथ नामक तांत्रिक योगी ने ललकारा था। चंगा नाथ इस नौजवान कवि-संत को डराने के लिए बाघ पर सवार होकर उनके गांव आए। उस समय ज्ञानेश्वर और उनके



भाई-बहन एक दीवार पर बैठे थे। चंगा नाथ को देखकर ज्ञानेश्वर ने अपनी शक्ति से उस दीवार को आकाश में उड़ाया। ज्ञानेश्वर और उनके भाई-बहनों को आकाश में उड़ते देखकर चंगा नाथ दंग रह गए और उनका अभिमान टूट गया। भारत के धार्मिक साहित्य में तांत्रिक नाथ-योगी और भक्ति मार्ग के संतों के बीच प्रतिद्वंद्व की ऐसी कहानियां कई जगह दोहराई गई हैं। पिछले 500 वर्षों में और खासकर मुगल काल से भक्ति मार्ग उभरने लगा और उसने तांत्रिक अनुष्ठानों और गुरुओं पर आधारित उससे पूर्व के संप्रदाय को पीछे छोड़ दिया। नाथ-योगियों की ख्याति 10वीं सदी से और भी बढ़ती गई थी। यह हमें इस संप्रदाय के संस्थापक मत्स्येन्द्रनाथ और गोरखनाथ की कहानियों से पता चलता है। तांत्रिक मार्ग और भक्ति मार्ग के बीच एक मूल अंतर है। तांत्रिक मार्ग का उद्देश्य अनेक धार्मिक अनुष्ठानों के माध्यम से शरीर के भीतर शक्ति (सिद्धि) का निर्माण करना है। इस मार्ग में मान्यता है कि शक्तिशाली तांत्रिक योगी सभी देवी-देवताओं से भी महत्वपूर्ण

होता है। उसमें उड़ने, पानी पर चलने और अपना आकार बदलने जैसी शक्तियां होती हैं और वह जीवन और मृत्यु को भी वश में कर सकता है। इसके विपरीत भक्ति मार्ग में परमात्मा शरीर के बाहर वास करते हैं। राम और कृष्ण जैसे विष्णु के अवतारों की आराधना की जाती है। इस भक्ति के माध्यम से संत शक्तिशाली बनकर ख्याति अर्जित करते हैं।

लोग अपनी भक्ति साधारणतः संगीत और नृत्य के माध्यम से व्यक्त करते हैं। वे समूहों में भजन और कीर्तन गाते हैं और अपनी भक्ति में तल्लीन होकर नृत्य करते हैं। पुरी के चैतन्य महाप्रभु, तिरुपति के अन्नामाचार्य, कर्नाटक के हरिदास और ओडिशा के पंच सखा कवि ये कुछ महत्वपूर्ण भक्ति मार्गी थे। लेकिन तांत्रिक अनुष्ठानों का संगीत और भावनाओं के साथ बहुत कम लेना-देना है। तंत्र में तरह-तरह के धार्मिक अनुष्ठानों, वास्तु-कला से जुड़ी प्रथाओं, ज्योतिष शास्त्र और यहां तक कि रहस्यमय यौन अनुष्ठानों की तकनीक तथा उनकी रहस्यमय जानकारी अधिक महत्वपूर्ण है। इन अनुष्ठानों का उद्देश्य

अधिक शक्तिशाली बनना है। इसके विपरीत भक्ति मार्ग का उद्देश्य हमें यह बोध कराना है कि मोह माया का विश्व हमें शक्ति के लिए आसक्त बनाता है। यह समझने के बाद हम परमात्मा के चरणों में मोक्ष प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। तांत्रिक साहित्य से हमें पता चलता है कि कैसे देवी-देवताओं को वश में किया गया। उदाहरणार्थ, दत्तात्रेय की कहानी में उनकी मां अनसूया ने अपने पतिव्रत्य से ब्रह्मा, विष्णु और शिव तीनों को वश

में कर लिया। ऐसे योगियों की भी कहानियां हैं जिन्होंने हनुमान और भैरव की शक्ति का भी प्रतिरोध किया। इस प्रकार, यह मान्यता है कि वे हिंदू देव गण से भी लगभग अधिक शक्तिशाली हैं। भक्ति मार्ग में इसके बिलकुल विपरीत देखा जाता है। उसमें देव गण अपने भक्तों को बाघों पर सवार तांत्रिक योगियों से लड़ने के लिए समर्थ करते हैं। राजस्थान में पाई जाने वाली एक कहानी के अनुसार तारानाथ नामक योगी ने बाघ का रूप लेकर पयहारी नामक भक्त पर वार करने का प्रयास किया। जब पयहारी ने भगवान से प्रार्थना की तब भगवान ने योगी को बाघ से गधे में बदल दिया। अंत में योगी को अपने अभिमान के लिए क्षमा मांगनी पड़ी। कबीर के दोहों में भी नाथ और संतों के बीच संघर्ष का उल्लेख है। लेकिन लोग शायद ही इस प्रतिद्वंद्व की चर्चा करते हैं। यह इसलिए कि वे साधारणतः हिंदू धर्म के लंबे इतिहास और विविधता को दरकिनार करना चाहते हैं, ताकि यह दिखाया जा सके कि हिंदू धर्म एकपक्षीय और समरूप है।

क्या है पनीर और टोफू में अंतर?

पनीर और टोफू दो खाद्य पदार्थ हैं, जो दिखने में एक जैसे लगते हैं, लेकिन इनके स्वाद और पोषण अलग-अलग होते हैं। हरदोई के शतायु आयुर्वेद एवं पंचकर्म केंद्र के डॉ. अमित कुमार ने आईएनएस के साथ खास बातचीत में दोनों खाद्य प्रदार्थों के अंतर और इनके सेवन से होने वाले



स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताया।

पनीर दूध से बनाया जाने वाला खाद्य पदार्थ है। यह प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर होता है। पनीर की गिनती डेयरी प्रोडक्ट में होती है। पनीर में अधिक मात्रा में कैलोरी मौजूद होती है, जिसके कारण वजन बढ़ाने के लिए इसके सेवन को महत्वपूर्ण माना जाता है।

वहीं, अगर टोफू की बात करें तो यह दिखने में पनीर की तरह होता है, लेकिन यह दूध नहीं बल्कि सोया मिल्क से बनाया जाता है। यह एक प्रकार से वनस्पति आधारित है। टोफू में भरपूर मात्रा में विटामिन और एमिनो एसिड होता है। पनीर की तुलना में इसमें कम कैलोरी मौजूद होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए इसके सेवन की सलाह दी जाती है।

पनीर में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन बी '12' भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

इसके रोजाना सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। मांसपेशियों में वृद्धि, दांतों की सेहत और पाचन तंत्र में सुधार होता है।

टोफू में प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके रोजाना सेवन से हृदय के स्वास्थ्य और पाचन तंत्र में सुधार करता है। वजन प्रबंधन और कैंसर की रोकथाम में भी यह मददगार माना जाता है।

पोषण की बात करें तो 100 ग्राम पनीर में करीब 265 कैलोरी, 11.25 ग्राम प्रोटीन, 714 मिलीग्राम कैल्शियम, 27 ग्राम फैट, 3.38 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2.6 ग्राम शुगर और 916 मिलीग्राम सोडियम पाया जाता है।

टोफू के हर 100 ग्राम में करीब 8 ग्राम प्रोटीन, 4.8 ग्राम फैट, 121 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 मिलीग्राम सोडियम पाया जाता है। इसमें आयरन और कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में मिलता है।

बच्चों में बढ़ रहा है मधुमेह

अभिभावक जीवनशैली और आदतों में सुधार लाकर इस बीमारी से उन्हें सुरक्षित रख सकते हैं

मधुमेह पहले आमतौर पर 18 वर्ष की आयु के बाद ही होता था, लेकिन अब यह किसी भी उम्र में, यहां तक कि बच्चों में भी हो सकता है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, शारीरिक गतिविधि की कमी और अनुचित आहार के कारण बच्चों में टाइप 2 डायबिटीज़ के मामलों में तेजी से वृद्धि हो रही है। समस्या इस बात की है कि टाइप-2 मधुमेह टाइप-1 की तुलना में धीरे-धीरे विकसित होता है। कई लोगों में इसके लक्षण वर्षों तक नज़र नहीं आते, लेकिन उनका रक्त शर्करा स्तर धीरे-धीरे खतरनाक सीमा की ओर बढ़ता रहता है।

इसलिए बढ़ रहा है टाइप-2

अस्वस्थ आहार- बच्चों का आहार अब ज़्यादा प्रोसेस्ड फूड, तले हुए खाद्य पदार्थ, शक्कर और जंक फूड पर आधारित हो गया है। इनमें उच्च मात्रा में कैलोरी, शक्कर और वसा होती है, जो शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकती है। फल, सब्जियां और पूरी तरह से पोषक आहार की कमी के कारण शरीर में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, जो मधुमेह का कारण बन सकता है। गतिविधि की कमी- बच्चों का अधिकतर समय स्क्रीन के सामने ही गुज़रता है। शारीरिक व्यायाम कम होने के कारण उनका वज़न बढ़ सकता है और मोटापे की समस्या पैदा हो सकती है। अधिक वसा और वज़न शरीर के इंसुलिन को सही तरीके से काम करने में बाधा डाल

सकते हैं, जिससे टाइप 2 डायबिटीज़ हो सकती है। अनियमित दिनचर्या, देर से सोना, सही समय पर भोजन न करना और नींद की कमी भी मधुमेह

संक्रमण का धीरे-धीरे ठीक होना, त्वचा पर काले धब्बे आदि।

बच्चों के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए 5 आसान क़दम

स्वस्थ आहार लें- आहार में ताजे फल और हरी-भरी सब्जियां शामिल करें। रोज़ जंकफूड के सेवन से बचें। इनके अलावा, दलिया और दालें जैसे फाइबर युक्त खाद्यों का सेवन ज़रूरी है क्योंकि ये रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करता है।

की वजह बन सकती है।

आनुवंशिक कारण- परिवार में किसी को मधुमेह है या रहा है तो बच्चों में भी इसका जोखिम बढ़ जाता है। यह आनुवंशिक कारणों से होता है, जहां बच्चों को माता-पिता से मधुमेह का जीन मिल सकता है।

तनाव होना- बच्चों में बढ़ता मानसिक तनाव, पढ़ाई, पारिवारिक समस्याएं भी शारीरिक स्वास्थ्य पर असर डाल सकती हैं। तनाव के कारण हॉर्मोनल बदलाव होने से शर्करा का स्तर प्रभावित होता है। यह भी एक बड़ी वजह- कुछ बीमारियों, जैसे उच्च रक्तचाप, उच्च कॉलेस्ट्रॉल या हॉर्मोनल असंतुलन से भी मधुमेह का खतरा बढ़ सकता है।

ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं- मधुमेह टाइप-1 और 2 के लक्षण लगभग समान हैं, जैसे अत्यधिक प्यास लगना, बार-बार पेशाब आना, थकान महसूस होना, वज़न कम होना, धुंधला दिखाई देना, ज़ख़म या

खानपान पर ध्यान- उनके सुबह का नाश्ता और दोपहर-रात का खाना समय पर होना चाहिए। छोटे-छोटे पौष्टिक स्नैक्स जैसे फल, नट्स, दही आदि के सेवन की आदत डालवाएं। सोने और जागने का समय सही रखें। बच्चे के लिए भरपूर नींद लेना बहुत ज़रूरी है।

शक्कर और वसा- बच्चों को कम शक्कर वाले खाद्य दें। स्वस्थ वसा जैसे ओमेगा-3 फैटी एसिड (मछली, अखरोट, अलसी के बीज) को आहार में शामिल करें।

शारीरिक गतिविधि- रोज़ कम से कम 1 घंटा शारीरिक गतिविधि जैसे दौड़ना, खेल-कूद, साइकिल चलाना आदि के लिए प्रेरित करें।

तनाव से दूरी- बच्चों को ध्यान लगाने के लिए कहें। परिवार के साथ समय बिताने से भी तनाव दूर होगा। बच्चों पर अधिक पढ़ाई का दबाव, परीक्षा का तनाव आदि ना डालें।



लंबी अवधि के बजाय कम समय में भी मिल सकता है लाभ

अधिकतर लोग यह सोचकर निवेश करते हैं कि रिटायरमेंट के बाद या नियमित आय न होने की स्थिति में यह धन उनके काम आएगा। हालांकि, कई लोग ऐसे भी हैं जो 4-5 साल के भीतर निवेश से लाभ प्राप्त करना चाहते हैं। इसके लिए कुछ ऐसे

विकल्प मौजूद हैं, जो मध्यम से उच्च रिटर्न दे सकते हैं। लेकिन, इनमें थोड़ा जोखिम भी होता है, क्योंकि कम अवधि के निवेश बाजार की अस्थिरता से प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए जोखिम को समझें और सुरक्षित विकल्पों को भी जानें।

योजनाओं से मिलेगा फ़ायदा

बैंक, पोस्ट ऑफिस, बॉन्ड्स और सरकारी योजनाओं, जैसे सुरक्षित निवेश विकल्पों में तय आय के रूप में निवेश पर करीब 7.5 फ़ीसदी की वार्षिक दर से एक निश्चित रिटर्न मिलता है। उदाहरण के लिए, बैंक या फिक्स्ड डिपॉजिट में 1 लाख रुपये का निवेश 5 वर्षों में लगभग 45,000 रुपये का रिटर्न दे सकता है, जो सामान्य आय तो देता है, लेकिन महंगाई और बढ़ती ज़रूरतों को देखते हुए अधिकांश लोग अधिक आय की उम्मीद रखते हैं।

शेयर बाज़ार में निवेश

शेयर बाज़ार में अनुभव व विशेषज्ञ की सलाह के साथ आप स्थापित कंपनियों और उभरते क्षेत्रों, जैसे एफएमसीजी, रेलवे और डिफेंस आदि में निवेश



निवेश

करके अच्छा रिटर्न पा सकते हैं।

फ़ायदा देंगे म्यूचुअल फंड्स

जिन लोगों को शेयर बाज़ार का अधिक ज्ञान नहीं है, उनके लिए म्यूचुअल फंड एक अच्छा विकल्प है। फंड्स विशेषज्ञों द्वारा प्रबंधित होते हैं और जोखिम स्तर के अनुसार इक्विटी, डेट और हाइब्रिड फंड्स का चयन किया जा सकता है। इनसे औसतन 9-12 फ़ीसदी का लाभ मिलता है, लेकिन कुछ उच्च-जोखिम वाले फंड्स 20-35 फ़ीसदी तक का रिटर्न भी देते हैं।

सिस्टैमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान

नियमित रूप से म्यूचुअल फंड्स में निवेश करके एसआईपी के माध्यम से बाज़ार के उतार-चढ़ाव के बावजूद अच्छा लाभ उठाया जा सकता है। जैसे 20,000 रुपये मासिक निवेश करने पर 5 वर्षों में 1,200,000 रुपये निवेशित राशि होती है और 12 फ़ीसदी की अनुमानित रिटर्न दर से करीब 4,49,727 रुपये का लाभ भी मिल सकता है।

सोना-चांदी में निवेश

सोना और चांदी निवेश के लोकप्रिय और सुरक्षित विकल्प हैं। पिछले कुछ

वर्षों में इन पर अच्छा रिटर्न मिला है और अब इन्हें इलेक्ट्रॉनिक रूप से खरीदने की सुविधा भी है, जिससे निवेश करना और भी आसान हो गया है।

कुछ योजनाएं ये भी हैं...

ये वो सरकारी योजनाएं हैं जिनमें निवेश करके आप निश्चित आय हासिल कर सकते हैं।

वरिष्ठ नागरिक बचत योजना (एससीएसएस)

सार्वजनिक भविष्य निधि (पीपीएफ)

राष्ट्रीय बचत प्रमाणपत्र (एनएससी)

राष्ट्रीय पेंशन योजना (एनपीएस)

डाकघर मासिक आय योजना

डाकघर बचत खाता

डाकघर समय जमा

डाकघर आवर्ती जमा

किसान विकास पत्र

सुकन्या समृद्धि योजना

प्रधानमंत्री वय वंदना योजना

प्रधानमंत्री जन धन योजना

अटल पेंशन योजना

ध्यान रहे कि...

किसी भी निवेश में पूर्व में मिले लाभ भविष्य में भी जारी रहेंगे, इसकी गारंटी नहीं है। इसलिए, समय-समय पर अपने निवेश की समीक्षा करें और बिना जल्दबाजी के, ज़रूरत पड़ने पर, अपने निवेश को नए विकल्पों में स्थानांतरित करें ताकि बेहतर रिटर्न सुनिश्चित किया जा सके।

टिप्स: करियर को नुकसान पहुंचाएंगी ये आदतें

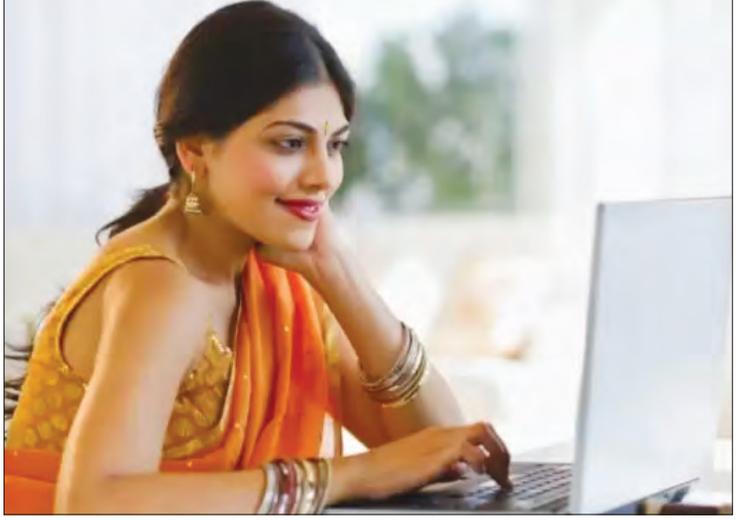
हर किसी के पास कुछ ऐसी आदतें या कुछ ऐसे व्यवहार होते ही हैं, जो उनकी अपनी ही सफलता में रुकावट बन सकते हैं। यदि समय रहते इन आदतों पर गौर नहीं किया जाएगा, तो बहुत संभव है कि ये आपको नुकसान पहुंचाएंगी। ये आदतें आपके प्रभावी प्रबंधन की क्षमता को बुरी तरह से प्रभावित भी कर सकती हैं। यहां पांच बेहद आम रुकावटें दी गई हैं और उन्हें दूर करने के तरीके भी बताए गए हैं। इन पांच रुकावटों पर काबू पाकर, आप अपने प्रबंधन कौशल को और बेहतर बना सकते हैं।

मेहनत या संघर्ष से बचने की कोशिश करना

जीवन में बहुत सारी समस्याएं आती हैं। कुछ छोटी होती हैं, तो कुछ बड़ी भी होती हैं। इनसे बचने के बजाय हमें किसी भी समस्या का सामना सीधे और व्यक्तिगत रूप से करना चाहिए। जीवन में हर तरह की छोटी-बड़ी समस्याओं का सामना कैसे करना है, इस पर सलाह ले सकते हैं। यदि आप नर्वस महसूस करते हैं, तो पहले एक एक्शन प्लान बना लें।

आवेग में आकर जल्दबाजी में निर्णय लेना

आवेगशीलता में अनियंत्रित भावनात्मक प्रतिक्रियाएं देना या बिना सोचे-समझे विचारों का पीछा करना भी शामिल है। पिछली



असफलताओं पर विचार करें और सोचें कि जल्दबाजी में आपने क्या चूक की थी। परिणामों की संभावना जानने के लिए खुद से सवाल पूछें। जैसे, सबसे अधिक किस चीज में असफलता हो सकती है?

दूसरों पर अनावश्यक दोषारोपण करना

दोष देने वाले लोग नकारात्मकता को अक्सर बढ़ा-चढ़ाकर पेश करते हैं, वे हमेशा खुद को ही पीड़ित मानते हैं और अपने काम की जिम्मेदारी भी दूसरों पर डाल देते हैं। अपनी असफलताओं से सीखें। अपनी वर्तमान सीमाओं को स्वीकार करें और यह पूछें कि आपके पास जो नियंत्रण और प्रभाव है, उसके साथ आप क्या कर सकते हैं।

लोगों को हमेशा अपने नियंत्रण में रखना

हमेशा अपने नियंत्रण में रखने

वाले लीडर के तहत काम करने वाले कर्मचारी पहल करना बंद कर सकते हैं और प्रतिक्रिया देने से बच सकते हैं। अक्सर वे नौकरी छोड़ देते हैं। यदि आप प्रबंधन करते हैं, तो टीम के साथ बैठकर लक्ष्य साझा करते हुए और सलाह देते हुए, दूर से ही चेक करने का प्रयास करें और उन्हें खुद काम करने का मौका दें।

हर काम में परफेक्शन की चाह रखना

पूर्णतावादी अक्सर डेडलाइन और अवसरों को चूक जाते हैं। इससे बचने के लिए अपेक्षित परिणामों, लागतों और समय सीमाओं पर फीडबैक लें। अपने प्रोजेक्ट की कार्यप्रणाली में चेकपॉइंट्स जोड़ने पर विचार करें या ऐसे छोटे प्रयोग करें जिनमें आप अपने मानकों को थोड़ा कम करने का प्रयास कर सकते हैं।

भावनात्मक निर्भरता छोड़ आगे बढ़ें

कभी खुद को जानने का जोखिम भी लेना चाहिए जो लोग भावनात्मक रूप से दूसरों पर निर्भर होते हैं, वे अक्सर एक अनकही भावना लिए चलते हैं कि जीवन जो कभी रोमांचक, खुशियों और आश्चर्यों से भरा होता था, अब समतल और सूखा महसूस होता है। हम दूसरों को यह तय करने दे रहे हैं कि हमारा जीवन कैसा होना चाहिए। हमने यह जोखिम नहीं लिया है कि हम खुद को जान सकें, हम कौन हैं और क्या चाहते हैं।

चीजों से नहीं हासिल हो सकती है सच्ची खुशी हमारी चाहत कि हमें और चीजें चाहिए एक गहरे, छुपे हुए और अनजाने विश्वास पर आधारित है- अधिक चीजें, सफलता और पैसा मतलब अधिक खुशी। जब आप अपने भीतर की स्वाभाविक खुशी को महसूस करते हैं और बिना किसी कारण के ही खुश होते हैं, तो ही आप चीजों का असल आनंद लेते हैं। लेकिन आप उनसे खुशी पाने की उम्मीद कभी नहीं करते।

बदलाव का मतलब बेहतर भी हो सकता है किसी भी बदलाव का मतलब नुकसान हो सकता है, चाहे वह आपके भले के लिए क्यों न हो। नौकरी खोना, कहीं और स्थानांतरित होना। आपको किसी भी स्तर का बदलाव सहन करना पड़े, अगले कदम पर विचार करते समय स्थिति को स्वीकारना और अपनी सोच को हानि से अवसर की ओर मोड़ने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है। हर अंत बेहतर के लिए एक अवसर है।

विज्ञान से कहीं बड़ा है जीवन, आश्चर्य के लिए हमेशा तैयार रहें



अक्सर ऐसी चीजें होती हैं जिन्हें विज्ञान समझा नहीं सकता। जीवन की कई बहुत महत्वपूर्ण बातें मापी नहीं जा सकतीं, बल्कि केवल देखी और अंततः विश्वास की जा सकती हैं। जीवन को तथ्यों द्वारा सीमित नहीं किया जा सकता। विज्ञान जीवन को अपनी तरह से परिभाषित करता है, लेकिन जीवन विज्ञान से कहीं बड़ा है। कभी-कभी जीवन को समझने के लिए हमें अविश्वास को नकारने की आवश्यकता होती है। यह पहचानने के लिए कि हमारी अपनी प्राप्त की हुई सारी जानकारी अस्थायी हो सकती है, और दुनिया उस तरह से बिल्कुल अलग हो सकती है जैसे कि हम उसे मानते हैं। यह तनावपूर्ण और डरावना भी हो सकता है। हमें आश्चर्य के लिए तैयार रहना चाहिए।

क्या सर्दियों में मूंगफली खाने से बढ़ जाता है वजन?

सर्दियों में मूंगफली खाना बेहद फायदेमंद होता है। अगर इसे संतुलित मात्रा में खाया जाए तो शरीर को कई फायदे मिल सकते हैं। इससे वजन कंट्रोल रखने में मदद मिलती है और दिल की सेहत भी अच्छी बनी रहती है। मूंगफली में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, लेकिन इसमें फाइबर और प्रोटीन भी होता है जो हमारे शरीर को एनर्जी देने का काम करता है। ऐसे में ये बात गलत है कि मूंगफली खाने से वजन बढ़ता है।



सर्दियों का मौसम आ गया है। इस मौसम में मूंगफली खाने का मजा ही अलग होता है। मूंगफली सर्दियों में खाई जाने वाली हेल्दी चीजों में से एक है। सर्दियों का मौसम आ गया है। इस मौसम में मूंगफली खाने का मजा ही अलग होता है। मूंगफली सर्दियों में खाई जाने वाली हेल्दी चीजों में से एक है। इसे खाने से एक नहीं कई फायदे मिल सकते हैं। मूंगफली की तासीर गर्म होती है, इसलिए सर्दी में इसे खाने से शरीर अंदर तक गर्म रहता है। लेकिन कई लोगों का मानना है कि सर्दियों में मूंगफली खाने से वजन बढ़ जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं क्या गलत और क्या सच है। इसे खाने से एक नहीं कई फायदे मिल सकते हैं। मूंगफली की तासीर गर्म होती है, इसलिए सर्दी में इसे खाने से शरीर अंदर तक गर्म रहता है। लेकिन कई लोगों का मानना है कि सर्दियों में मूंगफली खाने से वजन बढ़ जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं क्या गलत और क्या सच है। मूंगफली में पाए जाने वाले पोषक तत्व:

प्रोटीन, कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स, फाइबर, ओमेगा6, फैटी एसिड, पोटैशियम, फॉस्फोरस, जिंक, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिंस

मूंगफली में पाए जाने वाले पोषक तत्व: प्रोटीन, कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स, फाइबर, ओमेगा6, फैटी एसिड, पोटैशियम, फॉस्फोरस, जिंक, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिंस

मूंगफली में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, लेकिन इसमें फाइबर और प्रोटीन भी होता है जो हमारे शरीर को एनर्जी देने का काम करता है। ऐसे में ये बात गलत है कि मूंगफली खाने से वजन बढ़ता है। मूंगफली अगर सीमित मात्रा में खाया जाए तो इसके नुकसान नहीं होता है।

मूंगफली में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, लेकिन इसमें फाइबर और प्रोटीन भी होता है जो हमारे शरीर को एनर्जी देने का काम करता है। ऐसे में ये बात गलत है कि मूंगफली खाने से वजन बढ़ता है। मूंगफली अगर सीमित मात्रा में खाया जाए तो इसके नुकसान नहीं होता है।

इसमें हेल्दी अनसैचुरेटेड फैट्स पाए जाते हैं, जो वजन घटाने के लिए बेहतरीन पोषक तत्व माने जाते हैं। मूंगफली में

प्रोटीन और फाइबर ज्यादा होने से पेट की सेहत के लिए अच्छा होता है। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और ओवरईटिंग से बच जाते हैं। जिससे वजन नहीं बढ़ता है और मोटापा भी नहीं आता है। इसमें हेल्दी अनसैचुरेटेड फैट्स पाए जाते हैं, जो वजन घटाने के लिए बेहतरीन पोषक तत्व माने जाते हैं। मूंगफली में प्रोटीन और फाइबर ज्यादा होने से पेट की सेहत के लिए अच्छा होता है। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और ओवरईटिंग से बच जाते हैं। जिससे वजन नहीं बढ़ता है और मोटापा भी नहीं आता है।

सर्दियों में मूंगफली खाने के फायदे :शरीर को एनर्जी मिलती है। शरीर गर्म रखने में मदद मिलती है। विटामिन ई और मैग्नीशियम जैसे तत्व शरीर के लिए बेहद फायदेमंद। मूंगफली का नियमित सेवन मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। मूंगफली आंखों के लिए फायदेमंद होती है। मूंगफली खाने से हार्ट डिजीज होने का खतरा कम होता है मूंगफली कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम सकती है मूंगफली खाने से त्वचा हेल्दी और चमकदार बनी रहती है सर्दियों में मूंगफली खाने के फायदे :शरीर को एनर्जी मिलती है। शरीर गर्म रखने में मदद मिलती है। विटामिन ई और मैग्नीशियम जैसे तत्व शरीर के लिए बेहद फायदेमंद। मूंगफली का नियमित सेवन मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। मूंगफली आंखों के लिए फायदेमंद होती है। मूंगफली खाने से हार्ट डिजीज होने का खतरा कम होता है मूंगफली कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम सकती है मूंगफली खाने से त्वचा हेल्दी और चमकदार बनी रहती है।

सोया दूध गर्भवती महिला के लिए खतरनाक है?

सोया दूध को आमतौर पर गर्भावस्था के तीन महीने के दौरान पीने के लिए सुरक्षित माना जाता है। यह आपके डाइट का एक स्वस्थ हिस्सा हो सकता है और कई कई सारे फायदे हो सकते हैं। सोया दूध प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, जो भ्रूण के विकास के लिए आवश्यक है। सोया दूध कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत है, जो बढ़ते बच्चे में मजबूत हड्डियों के निर्माण में मदद करता है।

सोया दूध ब्रांड विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन बी 12 जैसे विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। सोया दूध स्वाभाविक रूप से संतृप्त वसा में कम होता है, जो इसे हृदय-स्वस्थ विकल्प बनाता है। सोया दूध कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप के स्तर को कम करने और उच्च अस्थि घनत्व को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है।

सोया दूध पीने से मां और बच्चे का वजन बढ़ता है

कुछ रिसर्च से पता चलता है कि सोया दूध पीने से मां और शिशु दोनों के स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ा हो सकता है। सोया दूध पीने से मां के कम वजन और जन्म के समय अधिक वजन से जुड़ा हो सकता है। अगर आप इस बात को लेकर चिंतित हैं कि कितना सोया खाना चाहिए। तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।



सामान्य तौर पर प्रतिदिन सोया की एक या दो सर्विंग तक सीमित रहना सुरक्षित है।

सोया दूध कैल्शियम से भरपूर होता है

आपको अपने डाइट में ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज और अन्य दुबले प्रोटीन से भी संतुलित करना चाहिए। दूध या सोया दूध कैल्शियम और प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है और गर्भवती महिला के आहार का हिस्सा होना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम बढ़ते बच्चे की हड्डियों को मजबूत बनाने में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यदि आप डेयरी उत्पाद नहीं ले पा रहे हैं, तो सब्जियों जैसे अन्य खाद्य पदार्थों से अपना कैल्शियम प्राप्त करने का प्रयास करें।

सोयाबीन को पानी में भिगोर पीसकर दूध निकालना चाहिए

सोया दूध डेयरी दूध एक प्लांट बेस्ड दूध है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक और स्वादिष्ट होता है।

सोया दूध सूखे सोयाबीन को पानी में भिगोर और दो अलग-अलग चरणों में पीसकर बनाया जाता है। सोयाबीन को पीसना शामिल है। जो इसे चिकना बनाने के लिए पूरी तरह से पीसना है। दूसरे चरण में तरलीकरण शामिल है। एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें ठोस पदार्थ हटा दिए जाते हैं। और केवल तरल पदार्थ ही रह जाता है।

इसका परिणाम एक मलाईदार उत्पाद है जिसमें अखरोट जैसा स्वाद होता है जिसका आनंद पूरे एशिया में सदियों से लिया जाता रहा है। यह पश्चिमी संस्कृतियों में भी लोकप्रिय है क्योंकि लोगों ने अपने या अपने बच्चों के लिए गाय के दूध के शाकाहारी, डेयरी-मुक्त विकल्प तलाशना शुरू कर दिया है। सोया दूध में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन डी और आयरन सहित कई स्वस्थ पोषक तत्व होते हैं। इसे कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप के स्तर को कम करने जैसे कई स्वास्थ्य लाभों से भी जोड़ा गया है।

हड्डियों की मजबूती के लिए रोज खाएं ये 3 चीजें

कैल्शियम की नहीं होगी कमी

कमजोर हड्डियां या जोड़ों का दर्द आपकी लाइफस्टाइल को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। इसलिए हड्डियों का मजबूत होना बहुत जरूरी होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के साथ या कैल्शियम की कमी होने के कारण लोगों के जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है।

आजकल के दौर में कम उम्र में ही लोगों को कमजोरी और हर समय की थकान रहती है। पोषण की कमी और खराब लाइफस्टाइल इसका सबसे बड़ा कारण है। कमजोर हड्डियां या जोड़ों का दर्द आपकी लाइफस्टाइल को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। इसलिए हड्डियों का मजबूत होना बहुत जरूरी होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के साथ या कैल्शियम की कमी होने के कारण लोगों के जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है। कई बार ऑस्टियोआर्थराइटिस या ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या भी बढ़ सकती है। ऐसे में अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो यहां हम आपको एक ऐसे फूड्स के बारे में बताएंगे जो आपकी हड्डियों को पहले से दोगुना तक मजबूत कर देंगे।

रागी

पिछले कुछ समय से भारत और विदेश में रागी काफी पॉपुलर अनाज के तौर पर लोकप्रियता हासिल कर



अगर आप हड्डियों में कमजोरी से परेशान हैं तो रोजाना रागी की रोटियां और परांठे जैसी चीजें अपनी डाइट में जरूर शामिल कर लें।

सीड्स और नट्स

सीड्स और ड्राई फ्रूट्स पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो हड्डियों को भी मजबूती देते हैं। ये

जोड़ों के लिए भी अच्छे

माने जाते हैं क्योंकि

इनमें मौजूद

ओमेगा-3

फैटी एसिड

होता है जो

अपने

सूजन-रोधी

प्रभाव के लिए

जाना जाता है।

यह गठिया से जुड़े

दर्द और समस्याओं को

कम करने में मदद करते हैं

इसलिए रोजाना इनका सेवन जरूर करना चाहिए।

अनानास

रहा है। इसका कारण है कि रागी बाकी अनाजों की तुलना में ज्यादा पोषक तत्वों से भरपूर होता है। रागी कैल्शियम का भी एक अच्छा स्रोत होता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए बहुत जरूरी है। रागी एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भी भरपूर होता है जो शरीर में सूजन की समस्या और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। ऐसे में

हड्डियों को मजबूत बनाने के मामले में अनानास का फल काफी अच्छा होता है। यह विटामिनस और फाइबर से भरपूर होता है जो शरीर की सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं। अनानास विटामिन सी का भी अच्छा स्रोत है जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

स्किन को नुकसान पहुंचा सकते हैं ये क्लीनिंग टूल्स



आज के समय में लगभग हर किसी के बाथरूम में कुछ क्लीनिंग टूल्स जरूर होते हैं। अधिकांश लोग यही मानते हैं कि इन टूल्स के उपयोग से वे न सिर्फ मैल और गंदगी को पूरी तरह से शरीर से हटा पाएंगे बल्कि उन की स्किन भी अच्छी होगी। लेकिन यही सोच उन के लिए घातक हो सकती है।

दरअसल, बाथरूम में उपयोग किए जाने वाले सब से कौमन क्लीनिंग टूल्स की कोई जरूरत ही नहीं होती क्योंकि ये स्किन के लिए फायदेमंद नहीं नुकसानदायक होते हैं।

लूफा से खराब हो सकती है स्किन हाल ही में मशहूर डर्मेटोलॉजिस्ट डाक्टर आंचल पंत ने अपने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर कर लोगों को सचेत किया। आंचल ने बताया कि अधिकांश लोग लूफा का उपयोग करते हैं। लेकिन ऐसा करना गलत है। इस की जगह आप को एचए और बीएचए से अपनी स्किन

को हलके हाथों से एक्सफोलिएट करना चाहिए। डाक्टर के अनुसार लूफा स्किन को नुकसान पहुंचाता है और स्किन के डार्क स्पॉट्स को और भी खराब स्थिति में ला देता है। लूफा में बैक्टीरिया पनपने का खतरा भी रहता है।

फुट स्पून से न रगड़ें पैर

अक्सर लोग फटी एड़ियों को ठीक करने के लिए फुट स्पून का उपयोग करते हैं। लेकिन यह तरीका गलत है। इस से आप की एड़ियां और भी खराब हो सकती हैं। इस की जगह आपको कुनकुने पानी में अपने पैरों को कुछ देर के लिए रखना चाहिए। इस के बाद कपड़े से उन्हें सुखाएं और कोई अच्छी क्रीम लगाएं। इस से फटी एड़ियां अपने आप ठीक हो जाएंगी।

फेस क्लीनर टूल्स

इन दिनों लोग चेहरे को डीप क्लीन करने के लिए कई प्रकार के फेस क्लीनर टूल उपयोग करते हैं। कुछ सौफ्ट ब्रश से बने होते हैं तो कुछ सिलिकॉन से। लेकिन ये सभी आप की स्किन को नुकसान पहुंचाते हैं। इस से स्किन बैरियर्स डैमेज हो जाते हैं। स्किन को साफ करने के लिए आप के हाथ ही काफी हैं।



ऊनी कपड़ों की करें स्पेशल केयर, लंबे समय तक रहेंगे नए

क्या आप भी यह सोच कर परेशान हैं कि आखिर कैसे अपने ऊनी कपड़ों की देखभाल करें। पिछले साल ही तो नया स्वेटर खरीदा था, इस साल उस में रोएं भी आ गए। उफ, यह गरम सूट, इस का तो सारा प्रेस ही खत्म हो गया। दरअसल, ऊनी कपड़ों को आम कपड़ों से ज्यादा देखभाल की आवश्यकता होती है। तभी ये सालोंसाल साथ निभाते हैं।



धोते समय सावधानी

ऊनी कपड़े आम कौटन या सिंथेटिक कपड़ों की तरह तो होते नहीं कि एक बार पहने और गंदे हो गए। इन्हें जल्दीजल्दी धोना मतलब जल्दी खराब करना है। एक बार पहनने के बाद इन्हें खुली हवा में छोड़ देने से ये दोबारा पहनने लायक हो जाते हैं। यदि सी हिस्से पर दाग लग गया हो तो सिर्फ थोड़ा सा डिटरजेंट लगा कर उसी हिस्से से दाग हटाना बेहतर होता है। इस प्रकार आप के स्वेटर लंबे समय तक नए बने रहेंगे।



धोने से पहले कपड़ों को 1-2 घंटे अवश्य भिगोएं ताकि इन के सारे रेशे अच्छी तरह भीग जाएं। इस प्रकार कपड़े सिकुड़ते नहीं हैं।

कपड़ों को यदि तौलिए या समतल जगह पर फैला कर सुखा रही हैं, तो थोड़ा स्ट्रेच कर दें, इस से स्वेटर सिकुड़ेगा नहीं।

यदि फ्रंट लोडिंग वाशिंग मशीन है तो बेशक आप इस में स्वेटर धो सकती हैं, वरना कोशिश करें कि टॉप लोडिंग व अन्य सैमी आटोमैटिक मशीनों में ऊनी कपड़े न धोएं।

ऊनी कपड़ों को धोते समय आपस में न रगड़ें। इस से ऊन के रेशों को नुकसान पहुंच सकता है।

यदि गरम कपड़ों पर रोएं आ गए हों तो उन्हें धोने से पहले हाथ से या कैंची से हटा लें। हलके हाथों से ब्रश मार कर भी इन्हें हटा सकती हैं।



क्या बात-बात पर हो जाती है स्ट्रेस?



दिमाग को तुरंत शांत करने के लिए अपनाएं ये टिप्स

आज के दौर में लाइफ भागदौड़ वाली हो गई है। अधिकतर लोग ऑफिस वर्क लोड, पर्सनल काम और भविष्य की चिंता को लेकर परेशान रहते हैं, जिसके कारण वह हर दम तनाव की स्थिति में रहते हैं।

वहीं, स्ट्रेस मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बुरी तरह से प्रभावित करता है, जो आगे चलकर काफी हानिकारक साबित हो सकता है। अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो हर पल तनाव की स्थिति में रहते हैं, तो हम आपके लिए कुछ टिप्स के बारे में बताएंगे, जिसकी मदद से आप आसानी से स्ट्रेस फ्री हो सकते हैं।

क्यों होता है स्ट्रेस?

स्ट्रेस होना आम है, जो किसी भी कारण से हो सकता है। यह पर्सनल कारणों से लेकर पेशेवर कारणों और यहां तक की आर्थिक कारणों से भी आपको स्ट्रेस हो सकता है। अगर किसी का स्वास्थ्य लंबे समय से खराब रह रहा है तो उसको भी स्ट्रेस हो सकता है। हालांकि, जब भी स्ट्रेस हो तो उसको लेकर कुछ सावधानियां भी

बरतनी होती है, जिसकी मदद से आप एकदम स्वस्थ हो सकते हैं।

दिमाग को टेंशन फ्री कैसे रखें?

आप अपने जीवन में आए तनाव को आसानी से कम कर सकते हैं। इसके लिए आप अपनी लाइफ में कुछ बदलाव कर के तनाव मुक्त रह सकते हैं।

मेडिटेशन-योग- एक्सरसाइज से करें तनाव कम

स्ट्रेस से दूर रहने के लिए दिमाग को शांत रखना बहुत जरूरी होता है। ऐसे में आप अपने जीवन को तनाव मुक्त करने के लिए आप प्रतिदिन मेडिटेशन और योग कर सकते हैं। नियमित ध्यान और गहरी सांस लेने से मन शांत होता है और स्ट्रेस भरी लाइफ से आराम मिलता है। आप हर रोज एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इसके अलावा आप जिम भी जा सकते हैं।

हमेशा पॉजिटिव सोचें

आप किस तरह सोचते हैं, इसका असर आपके पूरे जीवन और लाइफस्टाइल पर पड़ता है। अगर आप हर पर चिंता में रहते हैं और

निगेटिव सोचते हैं तो इससे आप और तनाव भरी स्थिति में चले जाएंगे। ऐसे में स्ट्रेस भरी लाइफ जीने के लिए हमेशा पॉजिटिव ही सोचें। अगर आपके सामने किसी भी तरह की चुनौती सामने आ रही है तो उसको अवसर मानें और उस पर लगातार काम करते रहें।

स्ट्रेस फ्री रहने के लिए इन चीजों पर भी करें फोकस

रात को अच्छी और गहरी नींद लें: रात में 7-8 घंटे की गहरी नींद आपको पूरे दिन एनर्जेटिक बनाए रखने में मदद करती है। रात में पर्याप्त नींद लेने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

परिवार और दोस्तों से करें बात:

आज के दौर अधिकतर लोग अपने परिवार से दूर रहते हैं। ऐसे में अगर आप किसी भी तनाव की स्थिति से गुजर रहे हैं तो आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिता सकते हैं। आप उनके साथ अपनी भावनाओं को भी साझा करें। इससे आपका हल्का महसूस करेंगे।

गुड़ के गुण हजार, सर्दियों में नियमित सेवन से नहीं छू पाएंगी मौसमी बीमारियां

मौसम के बदलाव के साथ ही व्यक्ति के रहन-सहन के अलावा उसके खाने-पीने में भी बदलाव होता है। इस समय हम अपनी डाइट में कई ऐसी तरह के चीजों को शामिल करते हैं जो हमें बेहतर पोषक तत्वों के साथ ठंड से भी बचाए रखते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक

गुड़ के सेवन से पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है और मौसमी बीमारियां फटकती तक नहीं हैं।

बता दें कि गुड़ में आयरन, पोटेशियम, विटामिन-सी, फॉस्फोरस भरपूर मात्रा में पाया जाता है। गुड़ गुणों की खान है और इसके फायदे क्या-क्या हैं ये जानने के लिए आईएनएस ने न्यूट्रिशनलिस्ट रिद्धि खन्ना से बात की।

न्यूट्रिशनलिस्ट ने बताया, "अन्य मिठास के विकल्पों के मुकाबले गुड़ सेहत के लिए बेहद ही फायदेमंद है। यह हमें सर्दी में होने वाली बीमारियों से बचाता है। ब्लड सर्कुलेशन को भी सही बनाए रखने में मदद करता है।"

सर्दियों में गुड़ खाने से पाचन क्रिया सही रहती है। न्यूट्रिशनलिस्ट रिद्धि खन्ना कहती हैं, "पाचन को बेहतर करने के साथ यह पेट से जुड़ी सभी तरह की समस्याओं का बेहतर तरीके से समाधान करता है। गुड़ में मौजूद पोटेशियम, एंटीऑक्सीडेंट्स, फॉस्फोरस, जिंक, आयरन रोगों से बचाने की क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं।"

महिलाओं के लिए इसे खासतौर पर लाभदायक बताया जाता है। खन्ना कहती हैं, "यह इतना फायदेमंद है कि महिलाओं को एनीमिया से बचाता है। इसके साथ ही यह मौसमी बीमारियों से भी आपकी रक्षा करता है। यह दिन भर में होनी वाली थकान को मिटाने का भी काम करता है।"



उन्होंने कहा कि गुड़ को लड्डू, चिक्की और तिल के लड्डू बनाकर अपनी डाइट में शामिल किया जा सकता है। इसके साथ ही इसे भोजन के साथ भी लिया जा सकता है।

डायबिटीज के मरीज गुड़ का सेवन कर सकते हैं या नहीं इस पर न्यूट्रिशनलिस्ट रिद्धि खन्ना ने कहा, "इस सवाल का जवाब यह है कि अगर किसी व्यक्ति को डायबिटीज है, तो उस व्यक्ति को चीनी, गुड़, शक्कर और न ही शहद को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि डायबिटीज में समस्या चीनी में नहीं, बल्कि ग्लूकोज के स्तर में होती है।" आगे कहा, "आजकल हम जो ज्यादातर खाद्य पदार्थ खाते हैं, उनमें ग्लूकोज होता है, लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें बहुत साधारण कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स अधिक होता है। तो सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप यह जांचें कि आप क्या खा सकते हैं और क्या नहीं, इसके लिए आपको उस खाद्य पदार्थ का ग्लाइसेमिक इंडेक्स देखना चाहिए।"

मीठा खाने की लालसा को कम कर सकता है जेनेटिक म्यूटेशन !

क्या आप भी मीठा कम खाने पर जोर देने की कोशिश कर रहे हैं मगर यह कामयाब नहीं हो पा रहा है, तो यह खबर आपके लिए है। वैज्ञानिकों की एक अंतरराष्ट्रीय टीम ने अब पाया है कि एक आनुवंशिक उत्परिवर्तन (जेनेटिक म्यूटेशन) लोगों को चीनी का सेवन कम करने में सक्षम बना सकता है।

ब्रिटेन में नॉटिंगहम विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के नेतृत्व में किए गए इस शोध में डेनमार्क, ग्रीनलैंड, इटली और स्पेन के शोधकर्ताओं ने हिस्सा लिया। उन्होंने एक जीन का पता लगाया जिसे सुक्रोज-आइसोमाल्टोज (एसआई) जीन कहते हैं जो लोगों में मीठा खाने की लालसा को कम कर सकता है।

हालांकि चीनी से प्राप्त अतिरिक्त कैलोरी मोटापे और टाइप 2 डायबिटीज का एक सबसे बड़ा कारण है, लेकिन गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी पत्रिका में प्रकाशित नए निष्कर्षों से एसआई जीन को टारगेट करने का मार्ग प्रशस्त हो सकता है, जिससे लोगों को चीनी से दूरी बनाने में मदद मिल सकती है।



शोध से पता चला कि एसआई जीन के बिना लोगों को मीठा खाना पचाने में कठिनाई हो सकती है, जिससे वह इससे दूरी बना सकते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि यह जीन इरिटेबल बाउल सिंड्रोम नामक एक कॉमन फंक्शनल डिसऑर्डर से भी जुड़ा हुआ है।

नॉटिंगहम विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ मेडिसिन में ग्रुप लीडर डॉ. पीटर एल्डिस ने कहा, 'हमारे शोध से पता चलता है कि आहार सुक्रोज को पचाने की हमारी क्षमता में आनुवंशिक भिन्नता न केवल इस बात को प्रभावित कर सकती है कि हम कितना सुक्रोज खाते हैं, बल्कि यह भी कि हम मीठा खाना कितना पसंद करते हैं।

टीम ने सबसे पहले चूहों पर यह प्रयोग किया। उन्होंने एसआई जीन के बिना चूहों में आहार व्यवहार की जांच की और पाया कि ऐसे चूहों में सुक्रोज के सेवन और पसंद में तेजी से कमी आई। मनुष्यों में परिणामों की पुष्टि करने के लिए, टीम ने ग्रीनलैंड के 6,000 व्यक्तियों और यूके के 134,766 व्यक्तियों पर एक अध्ययन किया।



चूहे के गले में घंटी



निशु चूहे से बिल्लियां अब डरने लगीं थीं। निशु ने काम ही ऐसे किए थे। उसने कई बार बिल्लियों की गुदगुदी की थी कबड्डी खेलने की कोशिश की थी, और उनकी आंखों में धूल झोंक दी थी। और हर बार वह बच निकला था। एक बार तो वह काफी देर तक मोटी ताजी बिल्ली की पीठ पर सवार होकर उसके पंजो और दांतों से बचता रहा और बिल्ली के थक जाने पर आराम से अपने बिल में चला गया।

अंत में सब बिल्लियों ने एक सभा की 'इस चूहे की शैतानियां बढ़ती ही जा रही हैं, एक बिल्ली ने बात प्रारंभ की, पहले तो यह हमारे हमलों से बचता था, अब यह हम पर ही हमले करने लगा है, कहकर उसने अपनी खोपड़ी दिखाई, यह देखो, आज भरी दोपहर में उसने बड़ी दीवार के ऊपर से मेरे सिर पर एक बड़ा पत्थर लुढ़का दिया।

रकहीं यह शैतान हम सबको बारी-बारी से मार न डाले। एक पतली बिल्ली ने कांपते हुए कहा, यह चूहा नहीं कसाई है। वह चूहा ही है, एक सुलझी हुई बिल्ली ने कहा, कसाई तो उसके लिए हम हैं। हम उसे पकड़ने की कोशिश छोड़ दें तो वह भी हमें तंग नहीं करेगा। क्यों न हम उससे कोई समझौता कर लें एक पेटू बिल्ली ने कहा, रहम उसे कुछ न कहें और वह हमें परेशान न करे। मगर न तो वह हमारा विश्वास करेगा और न हम इस लायक हैं कि कोई चूहा हम पर विश्वास करे। मोटी बिल्ली बोली, उसका तो एक ही उपाय है।

क्या? सबने पूछा। उसके गले में घंटी बांध दी जाए। वाह! यह तो हमने सोचा भी नहीं था।

मगर घंटी हममें से कौन बिल्ली बांधेगी? समझदार बिल्ली ने पूछा तो सब चुप हो गईं। सभा बगैर किसी फैसले के समाप्त हो गई, क्योंकि एक दूसरे को डरपोक कहने के कारण कुछ बिल्लियां लड़ पड़ी थीं।

अगले दिन फिर सभा शुरू हुई तो एक बिल्ली ने कहा, सुबह कोई चूहा मेरे घर के बाहर एक पत्र छोड़ गया था। मैं वह पत्र पढ़कर सुना रही हूँ। सब बिल्लियां हैरान होकर सुनने लगीं। मैं निशु चूहे का पड़ोसी इशु चूहा हूँ, कुछ दिन से निशु मुझे भी बहुत तंग कर रहा है। शायद उसे घमंड हो...

सब बिल्लियां हैरान होकर सुनने लगीं। मैं निशु चूहे का पड़ोसी इशु चूहा हूँ, कुछ दिन से निशु मुझे भी बहुत तंग कर रहा है। शायद उसे घमंड हो गया है कि वह जब बिल्लियों से नहीं डरता तो चूहों से क्यों डरे। उसने मेरे घर की बहुत सी जगह भी छिन

ली है। कल मैं घर लौट रहा था तो मैंने आप सब बिल्लियों की बातें सुन ली थीं। मैं निशु के गले में घंटी बांध सकता हूँ। मगर एक शर्त है। इतना पढ़कर बिल्ली रूकी।

आगे क्या लिखा है? सबने पूछा। लिखा है, शर्त यह है कि आप सब बड़ी चट्टान के पीछे छिप कर बैठें और सामने के पेड़ के नीचे निशु को घंटी पहने हुए अपनी आंखों से देखे जाने से पहले आप मेरा इनाम एक सौ रूपए चट्टान के पीछे वाले पत्थर पर रख जाएं। हैं! सौ रूपए तो ज्यादा हैं, एक बिल्ली बड़बड़ाई सुन तो लो आगे क्या लिखा है।

आगे लिखा है, निशु अंधविश्वासी है। मैं उसे कहूंगा कि अगर वह घंटी वाली माला सदा के लिए पहन लेगा तो गणेश जी की कृपा से उसे कभी कोई बिल्ली नहीं पकड़ सकती अगर वह घंटी पहन कर अगले मंगलवार को चट्टान के सामने वाले पेड़ के नीचे आँखें बंद करके गणेशजी का जाप करेगा तो ही उसे फल मिलेगा। अंत में लिखा था कि इशु अपना पूरा मकान भी निशु को दे देगा ताकि निशु उस पर शक न करे। इशु ने बिल्लियों को दिन और समय भी बता दिया था।

मंगलवार को बिल्लियों ने बड़ी चट्टान के पीछे वाले पत्थर पर सौ रूपये रख दिए। वे वहीं बैठकर इंतजार करने लगीं कि निशु कब सामने वाले पेड़ की तरफ आता है। कुछ ही देर में उनकी नजर निशु पर पड़ी जो घंटी पहनकर पेड़ की तरफ आ रहा था। सभी बिल्लियां चट्टान के पीछे छिपने को एक साथ लपकीं। मगर यह क्या! सभी घास के नीचे छिपे कीचड़ भरे गड्ढे में जा गिरीं। निशु ने ठहाका लगाया। वह आराम से पत्थर के पास पहुंचा। उसने सौ रूपए उठाए और कीचड़ में लथपथ होकर कूद रही बिल्लियों से बोला, इशु बनकर पत्र मैंने ही लिखा था। इन सौ रूपयों से मैं अब बिल्लीदानी खरीदूंगा और तुम सबको एक साथ बंद करूंगा। तब तक सब यहां कबड्डी खेलो।

जब तक बिल्लियों ने गड्ढे से बाहर आकर आंखें साफ कीं, तब तक निशु बहुत दूर जा चुका था। अब तो हमें यह इलाका ही छोड़ना पड़ेगा। मोटी बिल्ली ने कहा, यह चूहा नहीं पूरा पहलवान है।

तेलंगाना की इस खूबसूरत जगह को करें एक्सप्लोर



महबूबनगर की खास बात

इसी राज्य में महबूबनगर जैसी शानदार और मनमोहक जगह भी स्थित है, जहां घूमने के बाद आप कई चर्चित जगहों को भी भूल जाएंगे। हमारे देश के दक्षिण भारतीय राज्यों में शामिल तेलंगाना एक प्रमुख राज्य है। साथ ही यह एक लोकप्रिय पर्यटन केंद्र के रूप में भी जाना जाता है। जिसकी वजह से इस जगह पर हर दिन हजारों देशी और विदेशी पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते हैं। वह इस राज्य में आकर यहाँ के पर्यटन स्थलों को एक्सप्लोर करते और शांति और सकून के साथ समय बिताना पसंद करते हैं। इस राज्य में स्थित वारंगल, हैदराबाद, निजामाबाद और आदिलाबाद जैसी जगहों पर घूमने का एक अलग ही मजा है। आप इन जगहों पर आकर समय व्यतीत कर सकते हैं। इसी राज्य में महबूबनगर जैसी शानदार और मनमोहक जगह भी स्थित है, जहां घूमने के बाद आप कई चर्चित जगहों को भी भूल जाएंगे। इस राज्य की खूबसूरती और इतिहास सैलानियों के लिए आकर्षण का केंद्र माने जाते हैं। इस लेख के माध्यम से आप भी महबूबनगर की कुछ चर्चित और लोकप्रिय पर्यटन स्थलों के बारे में जान पाएँगे।

महबूबनगर ओल्ड झील

महबूबनगर में घूमने के लिए यदि आपको किसी शानदार और मनमोहक जगह की तलाश है तो आप महबूबनगर ओल्ड झील जाने का प्लान बना सकते हैं। यह झील बहुत ही ज्यादा खूबसूरत है और बड़ी संख्या में सैलानियों को अपनी तरफ आकर्षित करती है। साथ ही महबूबनगर ओल्ड झील के आसपास की हरियाली भी लोगों को खूब भाती है जिसकी वजह से पर्यटक इस तरफ खींचे चले आते हैं। इस झील को प्रवासी पक्षियों का घर भी माना जाता है। जिसकी वजह से यहाँ पर मानसून के दौरान विदेशी पक्षी आते हैं। यह झील शहर के बीच में स्थित है, इसलिए यहां कई लोग पिकनिक मनाने के लिए भी पहुंचते हैं।



मयूरी इको अर्बन पार्क

महबूबनगर में स्थित मयूरी इको अर्बन पार्क को तेलंगाना का एक लोकप्रिय पर्यटन स्थल माना जाता है। यह पार्क इस शहर के लैंडमार्क के रूप में ही काम करता है। इस पार्क को प्रकृति प्रेमियों के लिए सबसे बेहतरीन स्थान माना जाता है। जिसकी वजह से इस जगह पर पर्यटकों की चहल कदमी बनी रहती है और वह 12 एकड़ में फैले इस पार्क में घूमने का भरपूर



आनंद लेते हैं। इस पार्क को महबूबनगर में इको टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए बनाया गया है और हजारों से भी अधिक क्रिस्म के पेड़-पौधों को लगाया गया है। इस पार्क में कबाड़ से निर्मित कई पशुओं की आकृतियों को भी देखा जा सकता है। पार्क के एक झील है, जिसके किनारे बैठकर आप सुकून का पल बिता सकते हैं।

पिल्लाला मरी मिनी जू एंड डियर पार्क

पिल्लाला मरी मिनी जू एंड डियर पार्क प्रकृति और वन्यजीवों का शानदार मिश्रण माना जाता है। यह पार्क प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी जन्त से कम नहीं है। इसलिए इस पार्क को शहर के मुख्य आकर्षण स्थानों में से एक माना जाता है और देश भर से पर्यटक इस जगह पर आते हैं। इस जगह पर एक करीब 700 साल से भी अधिक पुराना बरगद का पेड़ है जो बाहर से आए सैलानियों के लिए आकर्षण का सबसे बड़ा केंद्र माना जाता है। यह बरगद का पेड़ पार्क में स्थित कई जानवरों के लिए आश्रय का भी काम करता है। इस पार्क में बच्चों के खेलने के लिए एक अलग से पार्क का निर्माण किया गया है, जहां बच्चे आराम से खेल सकते हैं। इस पार्क में एक विशाल शिव मूर्ति और विज्ञान संग्रहालय भी मौजूद है। सैलानी जिसे देखना पसंद करते हैं।

एक्ट्रेस और इन्फ्लुएंसर रीवा अरोड़ा की रियल एज किसी को नहीं पता

एक्ट्रेस और इन्फ्लुएंसर रीवा अरोड़ा फिल्म उरी और छत्रीवाली के लिए जानी जाती हैं. उन्होंने बहुत कम उम्र में ही काम करना शुरू कर दिया था और खूब नेम-फेम कमाया. वो सबसे अमीर चाइल्ड एक्टर्स में से एक हैं. हालांकि, रीवा अपनी एज को लेकर कॉन्ट्रोवर्सी में रहती हैं. रीवा की फैमिली के हिसाब से वो 17 साल की हैं और उनका जन्म 2007 में हुआ है. हालांकि, कुछ फैस ने रीवा के चार साल पुराने इंटरव्यू को प्वाइंटआउट किया, जिसमें वो अपनी उम्र 9 साल बता रही हैं.

रीवा की उम्र को लेकर उन्होंने कहा था- मैं इसे लेकर क्या कहूँ? जो लोग मेरी उम्र और जो मैं कर रही हूँ उसे लेकर शक कर रहे हैं उनके लिए मेरे पास कुछ कहने के लिए नहीं है. जो लोग मुझे प्यार देते हैं वो मेरे लिए काफी हैं. बता दें कि 2022 में रीवा की एक्टर करण कुंद्रा संग रोमांस करते हुए एक रील्स वायरल हुई थी, जिसे लेकर काफी विवाद हुआ था. करण कुंद्रा को चाइल्ड एक्टर संग म्यूजिक वीडियो में रोमांस करने की वजह से



ट्रोलिंग झेलनी पड़ी थी. रिपोर्ट के मुताबिक, एक्ट्रेस की नेटवर्थ तकरीबन 8.2 करोड़ है.

रीवा अरोड़ा लगजरी लाइफ स्टाइल मेंटेन करती हैं. उन्हें लगजरी गाड़ियों का शौक है. रीवा के पास 40 लाख की ऑडी है. बता दें कि रीवा ने 2019 में फिल्म उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक से डेब्यू किया था. इस फिल्म में उनकी काफी तारीफ हुई थी. उनकी एक्टिंग को क्रिटिक्स ने भी सराहा था. वर्क फ्रंट पर ने फिल्म भारत, सेक्शन

375, गुंजन सक्सेना: द करगिल गर्ल, बंदिश बैंडिट्स, टीवीएफ ट्रिपलिंग जैसे प्रोजेक्ट किए 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