

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
3 नवंबर 2024

भोजपुरी स्टार
आम्रपाली दुबे
को अक्सर बॉडी
शेमिंग का शिकार
होना पड़ता है



डॉक्टर- आपके पति को बहुत ज्यादा आराम की जरूरत है, ये लो नींद की

गोलियां पत्नी- उन्हें ये कब देनी है डॉक्टर डॉक्टर- ये उनके लिए नहीं, आपके लिए हैं!



चिटू- मुझे अपनी बीवी से तलाक चाहिए, वह बर्तन फेंककर मारती है मिंटू- अभी मार रही है या पहले से चिटू- 5 साल पहले से मिंटू- तो इतने साल बाद

तलाक क्यों? चिटू- क्योंकि अब उसका निशाना पक्का हो गया है



पड़ोसन- बहन, नया हार तो बहुत अच्छा है, कितने का पड़ा है दूसरी महिला- ज्यादा नहीं, दो दिन की लड़ाई, एक दिन की भूख हड़ताल, 2 दिन का मौन व्रत और बस थोड़ा रोना धोना

पड़ोसन- अभी अपने पति से रूठ जाती है



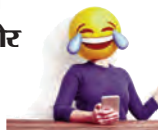
एक कंजूस को बिजली का करंट लग गया बीवी- आप ठीक तो है ना कंजूस- फालतू की बात छोड़ मीटर देखकर बता यूनिट कितना बढ़ा! पति की बात सुनकर बीवी दंग रह गई।

गप्पू शराब पीकर गाड़ी चला रहा था, अचानक गाड़ी एक खम्बे से टकरा गई

पुलिस- बाहर निकल साले गप्पू- माफ कर दो दरोगा जी

पुलिस- दारू पी के गाड़ी चलाता है, मुंह खोल गप्पू- अरे नहीं साहब,

पहले से खूब पी रखी है और कितना पिलाओगे...



क्या अजीब संयोग है स्कूल में हाजिरी लेते लेते अचानक गणित के मास्टरजी की कलम रुक गई... लडकी का नाम था 'परिधि व्यास' मास्टर जी ने कहा: क्या खूब

'ज्यामितीय' नाम है बेटी... तुम्हारे पापा का नाम...? वो बोली : जी ... 'आधार' चंद्र व्यास। और... मम्मी...? जी... त्रिज्या व्यास। और... भाई...? वो बोली: जी 'कर्ण' व्यास।

सास नई नवेली दुल्हन को समझाते हुए बोली- देख बहू, इस घर के नियम कानून अच्छे से समझ ले।

मुझे इस घर की प्रधानमंत्री समझ, ससुर को राष्ट्रपति। पति को गृहमंत्री और अपनी ननद को योजना मंत्री।

अब बोल तू कौनसा विभाग लेगी? बहू बोली- मां जी, मैं तो आजीवन विपक्ष में रहकर आपकी सरकार गिराने की कोशिश करूंगी।

दामाद- आज से मैं रोटी नहीं चावल खाऊंगा।

सास- ऐसा क्यों?

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

पप्पू जैसे ही कॉलेज में पहुंचा तो खुशी के मारे उछलने लगा...

गप्पू- क्या हुआ, इतना खुश कैसे है?

पप्पू- आज पहली बार मुझसे किसी लड़की ने मेट्रो में बात की!

गप्पू- वाह भाई, क्या बात हुई?

पप्पू- मैं बैठा था, वो बोली उठो ये लेडीज सीट है...

त्योहार में बचें ऑनलाइन शॉपिंग से नहीं तो हो जाएंगे फ्रॉड का शिकार



त्योहारों का सीजन शुरू होते ही सभी ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफॉर्म ग्राहकों को लुभाने के लिए सेल और डिस्काउंट की बाढ़ लगा देते हैं। किसी साइट पर 50 प्रतिशत तो किसी पर 80 प्रतिशत की छूट दी जाती है। ऐसे में ग्राहकों को ऑफलाइन शॉपिंग की अपेक्षा ऑनलाइन शॉपिंग करना अधिक पसंद आता है। ऑनलाइन शॉपिंग करना वाकई में फायदेमंद होता है जहां अपनी पसंद की और कम कीमत पर कई वैराइटी देखने को मिल जाती हैं। लेकिन कई बार ऑनलाइन शॉपिंग करना जेब पर भारी भी पड़ जाता है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर सेल शुरू होते ही स्केमर्स भी एक्टिव हो जाते हैं। जो आपकी एक गलती पर आपका अकाउंट खाली कर सकते हैं। यदि आप भी फेस्टिव सीजन में ऑनलाइन शॉपिंग करते हैं तो फ्रॉड से बचने के लिए शॉपिंग का सही तरीका जान लें वरना आप भी स्केमर्स का शिकार बन सकते हैं।

फेक वेबसाइट से बचें

स्केमर्स ऐसी वेबसाइट्स बनाते हैं जो हू-ब-हू ओरिजनल ऑनलाइन प्लेटफॉर्म की कॉपी होती हैं। उसका डिजाइन और अट्रेक्टिव ऑफर को देख कोई भी धोखा खा सकता है। यहां तक कि इसका यूआरएल भी सेम ही लगता है। ऐसी वेबसाइट शॉपिंग के बहाने ग्राहकों से पेमेंट करवा लेती हैं लेकिन सामान डिलीवर नहीं करतीं। इन वेबसाइट्स पर दिए गए कॉन्टेक्ट नंबर भी फेक होते हैं। इसलिए हमेशा सीओडी का ऑप्शन चुनें ताकि धोखे से बचा जा सके।

सोशल मीडिया स्कैम

वर्तमान में हर कोई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर एक्टिव होता है। बस इसी का फायदा उठाते हुए स्केमर्स नकली प्रोडक्ट

का विज्ञापन करने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं। इस विज्ञापन में नकली फोटो और रिव्यू होते हैं जिसे देख ग्राहक भी प्रोडक्ट ऑर्डर कर देते हैं। इसके माध्यम से स्केमर्स आसानी से ग्राहकों को चूना लगा देते हैं। इसलिए हमेशा ओरिजनल ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से ही सामान ऑर्डर करें। विज्ञापनों से प्रभावित न हों।

अनरियलस्टिक प्राइस

ऑनलाइन शॉपिंग से रहें सावधान

ग्राहकों को लुभाने और उल्लू बनाने के लिए फेक वेबसाइट्स पर ऐसे प्राइस रखे जाते हैं जिससे ग्राहक बिना सोचे समझे प्रोडक्ट ऑर्डर कर देते हैं। यदि आप कंपनी की वेबसाइट पर जाकर देखेंगे तो आपको प्रोडक्ट की वास्तविक प्राइस और ऑफर्स का पता लग सकता है। कम पैसों और लुभावने ऑफर हमेशा सच नहीं होते। इससे आप स्केमर्स के शिकंजे में फंस सकते हैं। किसी भी महंगे प्रोडक्ट को खरीदने से पहले विभिन्न साइट्स पर प्राइज और ऑफर मैच कर लें। इससे आपको रियल और फेक का अंदाजा हो जाएगा।

पेमेंट मोड का सही चुनाव

स्केमर्स ग्राहकों को फंसाने के लिए ऐसे पेमेंट मोड का इस्तेमाल करते हैं जिससे वह आसानी से पकड़े नहीं जाते। वह वायर ट्रांसफर, गिफ्ट कार्ड और क्रिप्टोकॉरेसी के माध्यम से पेमेंट करवा सकते हैं। इसलिए यदि आप ऑनलाइन पेमेंट करते हैं तो केवल सिक्योर पेमेंट ऑप्शन जैसे क्रेडिट कार्ड, पेपाल और पेटीएम जैसे ऐप्स का ही इस्तेमाल करें। इसमें स्केमर का नंबर और एड्रेस आसानी से पता लगाया जा सकता है। इसके अलावा यदि आप कोई महंगा प्रोडक्ट ऑर्डर कर रहे हैं तो सीओडी ऑप्शन का चुनाव करें। स्केमर को किसी भी तरह के ओटीपी, पिन और अकाउंट नंबर देने से बचें। साथ ही धोखाधड़ी से बचने के लिए अपना आधार नंबर भी किसी से शेयर न करें।

मैं अपने बाप की भी नहीं सुनती

वजन पर हुआ सवाल तो बहन के पॉडकास्ट में भड़क गई आम्रपाली दुबे

फिल्म निरहुआ रिक्शावाला से भोजपुरी सिनेमा में डेब्यू करने वाली आम्रपाली दुबे को अक्सर बॉडी शेमिंग का शिकार होना पड़ता है. अब आम्रपाली ने खुद अपने मोटापे और वजन पर बात की है. उन्होंने कहा है कि वो किसी के कहने से वजन कम नहीं करेगी. उनका मन चाहेगा तो ही वो ऐसा करेगी.

भोजपुरी स्टार आम्रपाली दुबे पिछले कुछ दिनों से लगातार सुर्खियां बटोर रही हैं. आम्रपाली हाल ही में अपनी बहन आकांक्षा दुबे के पॉडकास्ट में पहुंची थीं, जहां उन्होंने अपनी जिंदगी के कई राज से पर्दा उठाया. इस दौरान उनकी बहन ने उनसे मोटापे और वजन को लेकर भी सवाल किया. इस पर आम्रपाली ने दो टूक कहा कि मैं अगर वजन कम करूंगी तो अपनी मर्जी से करूंगी, किसी के कहने से नहीं करूंगी. उन्होंने कहा कि मैं अपने बाप कि नहीं सुनती किसी और की क्या सुनूंगी.

आकांक्षा दुबे ने कहा कि मेरा वजन एक वक्त पर 100 किलो के करीब था. इस दौरान लोग मेरी बॉडी शेमिंग (मोटापे का मजाक) किया करते थे. क्या आपको भी वजन की वजह से कभी इसका सामना करना पड़ा है? इस पर आम्रपाली ने कहा, “देखिए, मैं अपने शरीर से बहुत प्यार करती हूँ. ये मुझे दिक्कत नहीं देता है. मुझे डायबिटीज नहीं है, मुझे थायरॉइड की समस्या नहीं है. मैं अपना वजन इसलिए कम करना चाहती हूँ ताकि ये तकलीफें मुझे जीवन में कभी न हों.”

‘मुझे फर्क नहीं पड़ता’

आम्रपाली आगे कहती हैं, “अगर किसी को लगता है कि उसके पैरामीटर में मैं एक एक्ट्रेस के तौर पर फिट नहीं बैठती हूँ तो मुझे फर्क नहीं पड़ता है. जो फिट बैठ रही है उनको कास्ट कर लीजिए. बहुत लोग हैं, जो इंडस्ट्री में काम करने के लिए मरे जा रहे हैं. दिल खोल कर उनका वेलकम करती हूँ. उन लोगों से काम कराइए. आपके ब्यूटी स्टैंडर्ड में फिट होने वाली लड़कियां हैं, वैसी बहुत सी लड़कियां अपने घर से निकल कर संघर्ष कर रही हूँ. प्लीज उन्हें कास्ट कीजिए. मैं सच में उन्हें काम करते देखना चाहती हूँ.”

‘मैं ऐसी ही हूँ’

आम्रपाली ने कहा, “मैं ऐसी ही हूँ. मुझे जितना काम आता है वो दुनिया ने देखा है. वही काम करती हूँ. उसपर फोकस करती हूँ. मैं अपनी बॉडी को चेंज करने की कोशिश भी



करूंगी तो इसलिए क्योंकि मैं करना चाहती हूँ. कोई प्रेशर डाले कि आपको इस बिजनेस में रहना है तो आपको ऐसा ही दिखना पड़ेगा, वैसे तो मैं अपने बाप की भी नहीं सुनती हूँ तो बाकी फिर किसी और की क्या सुनूंगी.” इस पर आकांक्षा ने जब मजाक में कहा कि पापा देखने वाले हैं शो तो आम्रपाली ने हंसते हुए कहा, “पापा की सुनती हूँ. लेकिन मैं अपने बारे में एक चीज भी नहीं बदलना चाहती हूँ.”

आम्रपाली ने कहा कि मैंने अपनी बॉडी शेमिंग से डील किया है. मैंने वो सब सुना है. मैं उनके कमेंट्स पढ़ती हूँ. उन्होंने बताया कि वैसे कमेंट करने वालों को वो ब्लॉक कर देती हैं और कमेंट भी डिलीट कर देती हैं. उन्होंने इस दौरान बताया कि उनके कई फैन पेज हैं, जो उनकी तरफ से कमेंट करने वालों को करारा जवाब देते रहते हैं.

सुनाया मोहब्बतें का डायलॉग

इस दौरान आम्रपाली ने कहा कि जो लोग आपको पसंद करेंगे, आप जैसी हैं, वैसे ही पसंद करेंगे. आम्रपाली ने इस मौके पर शाहरुख खान की फिल्म मोहब्बतें का डायलॉग भी सुनाया. वो कहती हैं, “कोई तुम्हें प्यार करे, तो तुम जैसे हो वैसे करे. कोई बदल कर प्यार करे तो वो प्यार नहीं, सौदा है.”



दूसरे बच्चा के बाद इनसिक्योर फील करता है बड़ा बच्चा

उनकी भावनाओं को समझें पेरेंट्स

अकसर देखा जाता है कि घर में दूसरा बच्चा आने के बाद पहला बच्चा उदास हो जाता है। क्योंकि दूसरे के आने से उसे मिलने वाला समय और प्यार बंट जाता है। कई बार इन चीजों का असर बड़े बच्चे पर बेहद पड़ता है वह खुद को अकेला महसूस करने लगते हैं। ऐसे में माता-पिता की जिम्मेदारी बनती है कि वे पहले बच्चे को अच्छे माहौल और सकारात्मक सोच के साथ इस चुनौती के लिए तैयार करें। दूसरे बच्चे की प्लानिंग से पहले यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि पहले बच्चे की भावनाओं का ध्यान रखा जाए ताकि उसे इस बदलाव के दौरान कोई परेशानी न हो।



जरूरतों का ध्यान रखें।

नई जिम्मेदारियाँ दें

पहले बच्चे को छोटे-मोटे काम दें, जैसे कि नए बच्चे के कपड़े लाने या उसका खिलौना लाने में मदद करने के लिए कहें। इससे वह जिम्मेदार महसूस करेगा और भाई-बहन के रिश्ते को मजबूत करने में मदद मिलेगी।

बच्चे के रूटीन में बदलाव न करें

नए बच्चे के आने से पहले बच्चे के रूटीन में अचानक कोई बड़ा बदलाव न करें। इससे उसे तनाव हो सकता है। स्कूल, खेलकूद, सोने और खाने की दिनचर्या को यथासंभव नियमित रखें। उसके साथ विशेष समय बिताएं। चाहे वह खेल हो, कहानी सुनाना हो, या बस बात करना हो, इससे बच्चा सुरक्षित और खुश महसूस करेगा।

भावनाओं को समझें और साझा करें

बच्चे की भावनाओं को समझने की कोशिश करें। अगर वह असुरक्षित महसूस करता है या जलन होती है, तो उससे खुलकर बात करें। उसे यह समझाएं कि आप उससे उतना ही प्यार करते हैं, जितना पहले करते थे। उसे यह दिखाएं कि बड़े भाई-बहन बनना कितना मजेदार हो सकता है। उसकी तारीफ करें जब वह छोटे बच्चे की मदद करता है या उसके साथ अच्छा व्यवहार करता है। यह उसे प्रोत्साहित करेगा।

बच्चे की तैयारियों का समय सोच-समझकर चुनें

अगर पहले बच्चे को स्कूल में एडमिशन लेना है या कोई और बड़ा बदलाव होने वाला है, तो उसे पहले स्थिरता दिलाएं और फिर नए बच्चे के बारे में बात करें। इससे बच्चे को आसानी होगी बदलावों से निपटने में। पहले बच्चे की भावनाओं का ध्यान रखते हुए दूसरे बच्चे की तैयारी करना एक अच्छा कदम होगा, जिससे पूरा परिवार इस नए सदस्य का स्वागत खुशी और सहजता के साथ कर सकेगा।



पहले बच्चे को मानसिक रूप से तैयार करें

बच्चे को धीरे-धीरे समझाएं कि एक छोटा भाई या बहन आने वाला है। उसे यह एहसास दिलाएं कि नए बच्चे के आने से वह परिवार में और महत्वपूर्ण हो जाएगा। इसे एक सकारात्मक अनुभव बनाएं।

बच्चे को शामिल करें

जब आप नए बच्चे की तैयारी कर रहे हों, जैसे कि नए कपड़े या सामान खरीद रहे हों, तो पहले बच्चे को भी इसमें शामिल करें। उससे राय मांगें और उसे ऐसा महसूस कराएं कि वह भी इसका हिस्सा है।

समान ध्यान दें

यह सुनिश्चित करें कि पहले बच्चे को आपके प्यार और ध्यान की कमी न महसूस हो। नए बच्चे की देखभाल के दौरान भी पहले बच्चे के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं और उसकी



बाएं हाथ से काम करने वालों को दिल और दिमाग की बीमारियों का ज्यादा खतरा

स्टडी में हुआ खुलासा

जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ की स्टडी में सामने आया है कि बाएं हाथ से काम करने वाले लोगों को दाएं वालों की तुलना में कई बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है, हालांकि बाएं हाथ से काम करने वाले लोग आबादी में सिर्फ 10 फीसदी ही हैं, लेकिन ये शोध अपने आप में हैरान करने वाला है।

हमारे दो हाथ हैं जिसमें एक प्राइमरी हाथ होता है और एक सेकेंडरी। यानी एक हाथ से हम ज्यादा काम और मुख्य काम लेते हैं और दूसरा हाथ स्पॉर्ट में रहता है। ज्यादातर आबादी दाएं हाथ का इस्तेमाल ज्यादा करती है और बाएं हाथ का कम। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, पूरी दुनिया में केवल 10 फीसदी लोग ही बाएं हाथ का यूज मुख्य कामों जैसे की लिखने, खाना खाने और अन्य कामों के लिए करते हैं। 90 फीसदी लोग दाएं हाथ का यूज करते हैं। हाल ही में दाएं हाथ का यूज करने वाले लोगों पर एक रिसर्च हुई है। इसमें पता चला है कि इन लोगों को कई तरह की बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है।

जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ की स्टडी में सामने आया है कि बाएं हाथ से काम करने वाले लोगों में कुछ हेल्थ इश्यूज का खतरा दूसरे लोगों के मुकाबले ज्यादा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने अपनी रिसर्च में पाया है कि कुछ स्थितियों में बाएं हाथ के लोगों में बीमारियों की टेडेंसी ज्यादा देखी जाती है, हालांकि ये स्पष्ट नहीं हो पाया है कि ऐसा क्यों होता है। लेकिन इसमें कई फैक्टर्स जिम्मेदार हो सकते हैं। जिसमें पहला है आनुवंशिक कारण यानी की जेनेटिक परेशानी। इसके अलावा ब्रेन कनेक्टिविटी और पर्यावरणीय कारण भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

ब्रेस्ट कैंसर का खतरा ज्यादा

रिसर्च में बताया गया है कि बाएं हाथ से काम करने वाली महिलाओं को दाएं हाथ से काम करने वाली महिलाओं के मुकाबले ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क ज्यादा होता है। शोधकर्ताओं का कहना था कि बाएं हाथ से काम करने वाली महिलाओं में ब्रेस्ट

कैंसर का खतरा प्रेगनेंसी के दौरान एस्ट्रोजन के बढ़ते जोखिम के कारण हो सकता है। दुनियाभर में बाएं हाथ से काम करने वाली महिलाओं में कैंसर के केस भी अधिक देखे गए हैं।

सिजोफ्रेनिया

इस स्टडी में साफ हो चुका है कि बाएं हाथ के लोगों में सिजोफ्रेनिया (गंभीर मानसिक बीमारी) होने की संभावना ज्यादा रहती है। इसे लेकर 2019, 2022 और 2024 में भी कई शोध हो चुके हैं। इसमें पाया गया है कि सिजोफ्रेनिया की बीमारी दोनों हाथ वाले लोगों और बाएं हाथ वाले लोगों में ज्यादा हो सकती है।

मेंटल हेल्थ

इसके साथ ही बाएं हाथ के लोगों में कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा भी पाया गया है। जिसमें मूड में बदलाव, चिंता, घबराहट, चिड़चिड़ापन, बेचैनी, पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर दाहिने हाथ वालों की तुलना में अधिक पाया जाता है। ऐसे लोगों में एंजाइटी की समस्या भी देखी जाती है।

बाएं हाथ के लोग और न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर

ऐसे ही कई अन्य न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का संबंध बाएं हाथ से काम करने वालों में ज्यादा पाया गया है। जिसमें अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर, ऑटिज्म, डिस्प्रेक्सिया शामिल है। इन रिसर्च में इस बात के वास्तविक प्रमाण पाए गए हैं कि डिस्प्रेक्सिया वाले बच्चों में बाएं हाथ वाले बच्चे ज्यादा पाए गए हैं।

बाएं हाथ के लोग और हार्ट डिजीज

18 से 50 वर्ष की आयु के 379 वयस्कों पर किए गए शोध के नतीजे बताते हैं कि बाएं हाथ के लोगों में हार्ट डिजीज का खतरा अधिक हो सकता है। साथ ही एक रिपोर्ट ये भी दावा करती है कि जो लोग बाएं हाथ से काम करते हैं उनकी मृत्यु दाएं हाथ से काम करने वाले लोगों की तुलना में औसतन 9 साल पहले हो जाती है। हालांकि शोधकर्ताओं को इन बीमारियों और बाएं हाथ के बीच कोई सीधा सीधा संबंध नहीं मिला है। लेकिन यह रिसर्च हैरान करने वाली है।

लव लैंग्वेज बनाती हैं रिलेशन को हेल्दी और हैप्पी

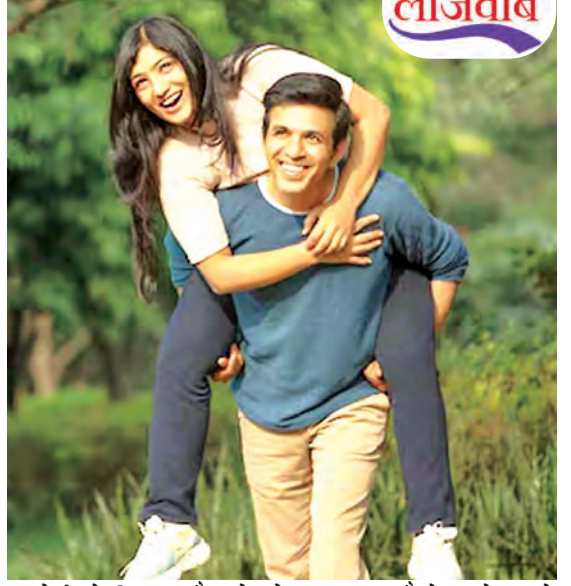
जब भी हम किसी के साथ रिश्ते में होते हैं तो उससे प्यार पाना चाहते हैं, उस प्यार को महसूस करना चाहते हैं और साथ ही साथ अपना प्यार दिखाना भी चाहते हैं। इसके लिए अक्सर लोग लव लैंग्वेज का इस्तेमाल करते हैं। लव लैंग्वेज वास्तव में यह समझने का कोड है कि हम कैसे प्यार महसूस करना पसंद करते हैं और हम दूसरों के प्रति अपने प्यार का इजहार कैसे करते हैं। इन लव लैंग्वेज को समझकर, कपल्स वास्तव में अपने आपसी बॉन्ड को और भी ज्यादा मजबूत कर सकते हैं, वे बेहतर कम्युनिकेशन कर सकते हैं और अपने रिश्ते में ज़्यादा जुड़ाव महसूस कर सकते हैं। कुल मिलाकर एक साथ ज़्यादा खुश रह सकते हैं। हालांकि, अधिकतर लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें किस तरह अपनी लव लैंग्वेज को दर्शाना चाहिए। तो हम आपको कुछ ऐसी ही लव लैंग्वेज के बारे में बता रहे हैं, जो आपके रिलेशन को और भी ज्यादा हेल्दी और हैप्पी बनाती हैं-

शब्दों का इस्तेमाल

आपके कुछ शब्द पार्टनर को बहुत अधिक गहराई से जोड़ते हैं। तारीफ, मौखिक प्रोत्साहन और कुछ प्यारभरे शब्द आपके पार्टनर को ना केवल प्यार महसूस करवाते हैं, बल्कि उन्हें यह लगता है कि आप उनकी जिन्दगी में वैल्यू करते हैं। इतना ही नहीं, दिल से की गई तारीफ पार्टनर का आत्मविश्वास को बढ़ाने और इमोशनल कनेक्शन को मजबूत करने में मदद करता है। इसलिए, यह जरूरी है कि आप अपने पार्टनर की खूबियों की दिल खोलकर तारीफ करें, आभार व्यक्त करें और उनके साथ प्यार से पेश आएँ।

मदद भी है लव लैंग्वेज

आपको शायद पता ना हो, लेकिन अपने पार्टनर की उनके काम में मदद करना भी एक लव लैंग्वेज है। जब आप उनके साथ मिलकर काम निपटाते हैं या घर के कामों में मदद करते हैं तो यह प्यार के साथ-साथ केयर और



सपोर्ट को दिखाता है। जो लोग इस लव लैंग्वेज को अपने रिलेशन में महत्व देते हैं, उनके लिए काम शब्दों से ज़्यादा अधिक प्रभावशाली होती है। इससे रिश्ते में आपसी सम्मान भी बढ़ता है।

क्वालिटी टाइम को दें महत्व

यह काफी हद तक संभव है कि अपने काम में बिजी होने की वजह से आप पार्टनर को बहुत अधिक टाइम ना दे पाते हों। लेकिन आप क्वालिटी टाइम देकर अपना प्यार उन्हें दर्शा सकते हैं। यह एक तरह की लव लैंग्वेज है, जो कपल्स के बीच इमोशनल इंटीमैसी को और भी ज्यादा मजबूत करती है। इससे दोनों पार्टनर डीप कम्युनिकेशन कर सकते हैं और अपने एक्सपीरियंस शेयर कर सकते हैं और इससे रिश्ता मजबूतर होता है। आप अपने पार्टनर के साथ वॉक पर जाने से लेकर डेट नाइट की प्लानिंग कर सकते हैं। हालांकि, उस समय यह सुनिश्चित करें कि आपका ध्यान काम, फोन या अन्य चीजों में ना हो और आप अपना पूरा समय सिर्फ और सिर्फ पार्टनर को ही दें।

फिजिकल टच से जताएं अपना प्यार

अगर आप बिना बोले पार्टनर के प्रति अपना प्यार जाहिर करना चाहते हैं तो ऐसे में फिजिकल टच का सहारा लिया जा सकता है। यह एक ऐसी लव लैंग्वेज है, जो बेहद ही गहराई के साथ आपको अपने पार्टनर के साथ जोड़ती है। आप अपने पार्टनर को गले लगाना, चूमना या हाथ पकड़ना जैसे फिजिकल टच से अपना प्यार जता सकते हैं। दरअसल, फिजिकल टच से ऑक्सीटोसिन नामक बॉन्डिंग हार्मोन निकलता है, जो प्यार और सिक्योरिटी की फीलिंग को और भी ज्यादा मजबूत करता है।

सेंसिटिव होना भी बीमारी?

किन लोगों को इसका ज्यादा खतरा



हर व्यक्ति का अपना अलग स्वभाव होता है. कई लोग मजाकिया होते हैं, कई लोग बहुत सीरियस होते हैं. कई लोग हाई सेंसिटिव होते हैं. ऐसे लोग किसी भी घटना को गहराई से समझने की कोशिश करते हैं. हालांकि जब सेंसिटिविटी हद से ज्यादा बढ़ जाती है, तब इससे लोगों की जिंदगी नेगेटिव तरीके से प्रभावित होने लगती है. कई लोग हाई सेंसिटिव लोगों को मेंटल डिसऑर्डर का शिकार मानने लगते हैं. क्या वाकई हद से ज्यादा संवेदनशील होना कोई बीमारी है? इसके अलावा सवाल यह भी है कि आखिर ऐसी क्या वजहें होती हैं, जिससे किसी व्यक्ति का व्यवहार अति संवेदनशील हो जाता है?

जब यह लोगों की सोशल और प्रोफेशनल लाइफ में समस्या पैदा करने लगे, तो इसे गंभीर परेशानी माना जा सकता है. अति संवेदनशीलता के कई कारण हो सकते हैं. जब कोई व्यक्ति तनाव में होता है या किसी बात के बारे में बार-बार सोचता है, तो उसका व्यवहार संवेदनशील हो सकता है. इसके अलावा अगर कोई व्यक्ति ऐसे परिवार में बड़ा हुआ है जहां बातचीत की



कमी है या नेगेटिव बातचीत होती है, तो यह भी सेंसिटिविटी को बढ़ा सकती है. एक्सपर्ट की मानें तो हाई क्वालिफाइड लोग भी ज्यादा सेंसिटिव हो जाते हैं.

उच्च शिक्षित लोग किसी विषय को कई नजरिए से देखने की क्षमता रखते हैं. इसका मतलब यह कतई नहीं है कि ज्यादा पढ़ाई करना खराब है. हालांकि यह भी सच है कि कुछ उच्च शिक्षित लोग ज्यादा सेंसिटिव हो सकते हैं. जब कोई व्यक्ति हाई पोस्ट पर होता है, तो उस पर रिजल्ट देने की जिम्मेदारी होती है, जिससे उसकी संवेदनशीलता बढ़ सकती है. जिन बच्चों को बचपन में अपने माता-पिता से बहुत प्यार मिलता है, वे भी बड़े होकर संवेदनशील हो सकते हैं. इस तरह के व्यक्ति को अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है. अति संवेदनशील लोग अक्सर ओवर थिंकर बन जाते हैं, जिससे उनकी समस्याएं बढ़ जाती हैं. अगर कोई व्यक्ति संवेदनशीलता से परेशान है, तो उसे डॉक्टर से मिलकर कंसल्ट करना चाहिए.



गर्म पानी पीना

हाई कोलेस्ट्रॉल में होता है प्रभावी

क्या हैं वैज्ञानिक कारण

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करना बेहद जरूरी है. वैसे तो इसे दवाइयों के माध्यम से कंट्रोल किया जा सकता है, लेकिन यदि आप दवा नहीं खाना चाहते तो इसे नेचुरल तरीके से भी कंट्रोल किया जा सकता है. इसके लिए आप गर्म पानी से कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होने पर ब्लड का सर्कुलेशन प्रभावित होता है और जब हार्ट तक ठीक से खून नहीं पहुंचता तो हार्ट अटैक आने लगता है. इसके साथ ही अगर ब्रेन में खून की सप्लाई बाधित होती है तो इससे ब्रेन स्ट्रोक आने का खतरा बढ़ जाता है. अब सवाल है कि आखिर गर्म पानी हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या में कैसे प्रभावी? आइए जानते हैं इसके पीछे का वैज्ञानिक कारण-

फैट जमने से रोके: शरीर में बढ़ते कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए गर्म पानी कारगर हो सकता है. दरअसल, कोलेस्ट्रॉल बैड फैट लिपिड के ब्लड वेसल्स में जमने के कारण होता है. इसके अलावा, गर्म पानी खाने से निकलने वाले बैड फैट लिपिड प्रोफाइल को कम करके शरीर में फैट को जमने से रोक सकता है.

ब्लड सर्कुलेशन सुधारे: जब आप गर्म पानी पीते हैं तो इससे ब्लड फ्लूड को तेजी आती है. बता दें कि, खून में तरल पदार्थ की कमी होने से ब्लड गाढ़ा होने लगता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है.



ऐसी स्थिति में गर्म पानी पीने से खून को पतला करके ब्लड सर्कुलेशन को ठीक किया जा सकता है. हानिकारक कण नसों में चिपकने से रोके: हाई कोलेस्ट्रॉल की सबसे बड़ी वजह आयली फूड हैं और इससे शरीर में तेजी से कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है. आयली फूड से ट्राइग्लिसराइड निकलता है और यह कोलेस्ट्रॉल की मेन वजह होती है. गर्म पानी ट्राइग्लिसराइट के कणों को नसों में चिपकने से रोकता है.

ग्रीन टी कारगर: ब्लड में जमा कोलेस्ट्रॉल को कम करने में ग्रीन टी काफी मददगार साबित हो सकती है. दरअसल, ग्रीन टी में कैटेचिन नामक यौगिक होता है जो कोलेस्ट्रॉल को काफी हद तक घटा सकता है.

लहसुन का करें सेवन: गर्म पानी और लहसुन भी कोलेस्ट्रॉल की समस्या को कम करता है. अगर आप लहसुन का पानी के साथ खाली पेट सेवन करते हैं तो कोलेस्ट्रॉल कम होने के साथ साथ यह हार्ट संबंधी दिक्कतों को भी दूर करता है.

बचपन में भीख मांगने वाली बच्ची बनी डॉक्टर चीन से डिग्री लेकर लौटी अपने देश

मुश्किल हालात बोझ की तरह होते हैं और बोझ वही उठा सकता है जिसके कंधे और पांव मजबूत हो। आज हम ऐसी ही एक लड़की की कहानी बताने जा रहे हैं जिसने ना सिर्फ गरीबी का बोझ उठाया बल्कि दुनिया के लिए मिसाल भी बन गई। कभी सड़कों पर मां के साथ भीख मांगने वाली लड़की अब डॉक्टर बन गई है। चलिए जानते हैं स्लम एरिया में रहने वाली पिकी की कहानी।

मकलोडगंज में भगवान बुद्ध के मठ के पास साढ़े चार साल की मासूम पिकी हरयान कभी मां के साथ भीख मांगती थी। इस दौरान तिब्बती संस्था टोंग-लेन ने उसकी मदद के लिए हाथ बढ़ाए और अपने हॉस्टल में जगह दी। वहां पिकी ने बैचलर ऑफ मेडिसिन और बैचलर ऑफ सर्जरी यानी एमबीबीएस की डिग्री पूरी की। अब वह चीन से डाक्टर बनकर लौटी।

पिकी ने बताया कि वह साल 2004 में मां कृष्णा के साथ मकलोडगंज में बौद्ध मठ के पास भीख मांग रही थी। तभी भिक्षु जामयांग की नजर उन पर पड़ी। कुछ दिन बाद वह चरान खड्डू की झुगगी-बस्ती में आए। उन्होंने मेरा धर्मशाला के दयानंद मॉडल स्कूल में अन्य बच्चों के साथ दाखिला करा गया। 12वीं की परीक्षा उत्तीर्ण करते ही पिकी ने नीट की परीक्षा भी पास कर ली थी। उन्हें चीन के मेडिकल विश्वविद्यालय में 2018 में दाखिला लिया। वहां से छह साल की एमबीबीएस की डिग्री



पूरी करके वह धर्मशाला लौट आई है।

टोंगलेन संस्था संस्थापक जामयांग ने बताया कि-शुरुआत में मुझे नहीं पता था कि बच्चों में इतनी प्रतिभा छिपी हुई है। मैं यह सोचकर बच्चों के साथ जुड़ा था कि उन्हें थोड़ा बहुत पढ़ा लिखा दूँगे, ताकि वे अपना नाम लिखना सीख जाएं। लेकिन वे अब समाज को प्रेरणा दे रहे हैं। 2010 में एक इंटरव्यू के दौरान पिकी से सवाल किया गया था कि वह बड़े होकर क्या बनना चाहती है? इस दौरान वह नहीं जानती थी कि डॉक्टर कैसे बनते हैं लेकिन आज वह अपना सपना पूरा करने में कामयाब हो गईं। पिकी ने टोंग-लेन चैरिटेबल ट्रस्ट को अपनी कामयाबी का पूरा श्रेय दिया।

स्ट्रेस और एंजायटी से बढ़ रहा है बच्चों में गुस्सा इस तरह करें इसे हैंडल

आज के समय में जितना हमारे लिए शारीरिक स्वास्थ्य जरूरी है, उसके साथ ही मानसिक सेहत का ख्याल रखना भी बेहद जरूरी हो गया है। बदलती लाइफस्टाइल के चलते बच्चे स्ट्रेस, एंजायटी और डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता समय रहते बच्चों में तनाव के संकेतों को पहचानें और उन पर काबू पाने के तरीके अपनाएं।

बच्चों में तनाव के संकेत

अत्यधिक चिड़चिड़ापन या गुस्सा: बच्चा बहुत जल्दी गुस्सा हो सकता है, चिड़चिड़ा हो सकता है, और छोटी-छोटी बातों पर रोना शुरू कर सकता है।

डर या चिंता: बच्चे को अचानक डर लगना या चिंता का अनुभव होना। उसे स्कूल जाने या किसी सामाजिक गतिविधि में शामिल होने से डर लग सकता है।

अत्यधिक उदासी: अगर बच्चा अक्सर उदास या अकेला महसूस कर रहा है, तो यह तनाव का संकेत हो सकता है।

मन का विचलित होना: बच्चे का ध्यान पढ़ाई या खेल में नहीं लगना और वह बार-बार खोया हुआ महसूस कर सकता है।

भूख में बदलाव: अचानक से भूख कम हो जाना या अत्यधिक खाने की प्रवृत्ति भी तनाव का संकेत हो सकता है।

थकान या ऊर्जा की कमी: बच्चा हमेशा थका हुआ महसूस कर सकता है और सामान्य गतिविधियों में रुचि नहीं दिखाता है।

स्कूल में प्रदर्शन में गिरावट: पढ़ाई में ध्यान न दे पाना, ग्रेड्स में गिरावट आना, और स्कूल में शिक्षकों या सहपाठियों के साथ समस्याएं होना।

नकारात्मक व्यवहार: बच्चे में अचानक से अधिक झगड़ालू, जिद्दी या अवज्ञाकारी व्यवहार दिखाई देना।

आत्मविश्वास में कमी: बच्चे में आत्मविश्वास की कमी होना और खुद को कमजोर या असहाय महसूस करना।

बच्चों में तनाव के कारण

शैक्षिक दबाव: पढ़ाई में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव, परीक्षा की तैयारी और ग्रेड्स की चिंता बच्चों में तनाव पैदा कर सकती है।

सामाजिक दबाव: दोस्ती, साथियों के बीच फिट होने की कोशिश, और सोशल मीडिया के प्रभाव से बच्चे पर मानसिक दबाव आ सकता है।

परिवार में समस्याएं: माता-पिता के बीच विवाद, तलाक, या किसी करीबी का खोना बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डाल सकता है।



अत्यधिक स्क्रीन टाइम: मोबाइल, टीवी, या कंप्यूटर का अत्यधिक उपयोग भी तनाव का कारण बन सकता है, क्योंकि इससे बच्चे की शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है और उसकी मानसिक सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

तनाव पर काबू पाने के तरीके

- बच्चे से खुलकर बात करें और उसकी भावनाओं को समझने की कोशिश करें। उसकी बातों को ध्यान से सुनें और उसे विश्वास दिलाएं कि आप उसके साथ हैं।
- बच्चा अगर अपनी परेशानियों के बारे में खुलकर बात नहीं करता है, तो उसे हल्के-फुल्के तरीके से बातचीत में शामिल करने की कोशिश करें।
- बच्चों के लिए नियमित दिनचर्या (सोने, खाने, और खेलने का समय) महत्वपूर्ण होती है। यह उन्हें स्थिरता और नियंत्रण का अहसास दिलाता है।
- सोने के सही समय और अच्छी नींद को सुनिश्चित करें, क्योंकि पर्याप्त नींद तनाव को कम करने में मदद करती है।
- शारीरिक गतिविधि बच्चे के तनाव को कम करने का एक बेहतरीन तरीका है। खेल, दौड़ना, साइकलिंग, या कोई अन्य गतिविधि उसे मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद कर सकती है।
- योग और मेडिटेशन जैसी तकनीकें भी बच्चों के लिए उपयोगी हो सकती हैं, जिससे वे शांति और संतुलन महसूस कर सकते हैं।

रचनात्मक गतिविधियां

बच्चों को पेंटिंग, संगीत, नृत्य या कोई अन्य रचनात्मक गतिविधि में शामिल करना तनाव को कम करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। यह उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का एक स्वस्थ तरीका प्रदान करता है। बच्चों के शैक्षिक प्रदर्शन पर अत्यधिक दबाव न डालें। उन्हें पढ़ाई और खेल के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि वे अपनी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों का ध्यान रख सकें। अगर बच्चे में तनाव के गंभीर संकेत दिख रहे हैं और वे घरेलू उपायों से नियंत्रित नहीं हो पा रहे हैं, तो बाल मनोवैज्ञानिक या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की मदद लेना आवश्यक है। थेरेपी और काउंसलिंग से बच्चे को उसकी समस्याओं से निपटने के सही तरीके सिखाए जा सकते हैं। बच्चों में तनाव एक गंभीर समस्या हो सकती है, लेकिन सही समय पर इसे पहचाना और इसके उपाय किए जाएं तो इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

पेरेंट्स कृपया ध्यान दें !

जेलीफिश पेरेंटिंग से बच्चों को फायदे की जगह होता है नुकसान भी

बच्चों को भी अपने विचार रखने और अपने तरीके से जिंदगी को जीने की आजादी देनी चाहिए। इनकी भावनाओं को सम्मान देने के लिए भी आज कल पेरेंट्स जेलीफिश पेरेंटिंग पर काफी भरोसा कर रहे हैं। इस पेरेंटिंग स्टाइल में माता-पिता बच्चों के लिए अधिक बाउंड्रीज नहीं बनाते और नियम भी कम रखते हैं। इसका नाम “जेलीफिश” इसीलिए दिया गया है क्योंकि जेलीफिश का शरीर नरम होता है, और इसी तरह, इस पेरेंटिंग में नियमों की “मजबूती” नहीं होती, बल्कि लचीलापन अधिक होता है।

जेलीफिश पेरेंटिंग की विशेषताएं

अत्यधिक लचीलापन: इस प्रकार की पेरेंटिंग में माता-पिता बच्चों को ढेर सारी आजादी देते हैं और बहुत कम सख्ती बरतते हैं। नियम-कायदे बेहद ढीले होते हैं या बिल्कुल नहीं होते।

अत्यधिक सहानुभूति और दयालुता: माता-पिता बच्चों की हर इच्छा और भावनात्मक स्थिति को प्राथमिकता देते हैं। वे बच्चों के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हैं और उन्हें हर चीज में सहारा देते हैं।

कम अनुशासन: जेलीफिश पेरेंटिंग में अनुशासन की कमी होती है। बच्चे जब गलतियां करते हैं, तब माता-पिता सख्त होकर उन्हें सही रास्ते पर लाने के बजाय भावनात्मक समर्थन देना चुनते हैं।

अवास्तविक सीमाएं: माता-पिता अक्सर स्पष्ट सीमाएं या नियम तय नहीं करते, जिससे बच्चे अपनी सीमाओं को नहीं समझ पाते। इससे बच्चों में अनुशासनहीनता और निर्णय लेने की क्षमता कमजोर हो सकती है।

बच्चों को क्या मिलता है लाभ

भावनात्मक सुरक्षा: बच्चों को माता-पिता की ओर से अत्यधिक भावनात्मक समर्थन मिलता है, जिससे वे खुद को सुरक्षित और स्वीकृत महसूस करते हैं। उनकी भावनाओं को समझा जाता है और उन्हें अधिक आत्मविश्वास मिलता है।

संबंधों में घनिष्ठता: माता-पिता और बच्चों के बीच मजबूत संबंध स्थापित होते हैं, क्योंकि माता-पिता बच्चों की भावनाओं का आदर करते हैं और उनकी भावनात्मक जरूरतों को पूरा करते हैं।



स्वतंत्रता की भावना: बच्चे अधिक स्वतंत्र महसूस करते हैं क्योंकि उन्हें अपनी इच्छाओं और जरूरतों के हिसाब से निर्णय लेने का मौका मिलता है। इससे बच्चों में रचनात्मकता और आत्मनिर्भरता बढ़ सकती है।

जेलीफिश पेरेंटिंग के नुकसान

अनुशासन की कमी: क्योंकि माता-पिता अनुशासन पर कम ध्यान देते हैं, बच्चों में अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना विकसित नहीं हो पाती। वे अपने व्यवहार के नतीजों को नहीं समझते।

निर्णय लेने की कमजोर क्षमता: अधिक लचीलेपन और सीमाओं की कमी के कारण बच्चे सही और गलत के बीच अंतर करने में कठिनाई महसूस कर सकते हैं, जिससे उनकी निर्णय लेने की क्षमता कमजोर हो जाती है।

अनुचित स्वतंत्रता: बच्चों को अगर सीमाओं का एहसास नहीं होता, तो वे गलत व्यवहार करने लगते हैं। इससे भविष्य में वे सामाजिक नियमों का पालन करने में परेशानी महसूस कर सकते हैं।

जेलीफिश पेरेंटिंग का चलन कहां से शुरू हुआ ?

यह पेरेंटिंग स्टाइल खासतौर पर पश्चिमी देशों में देखा गया है, जहां पारंपरिक सख्त पेरेंटिंग के मुकाबले बच्चों की भावनात्मक जरूरतों पर अधिक ध्यान दिया जाता है। 20वीं शताब्दी के अंत और 21वीं शताब्दी की शुरुआत में, खासकर अमेरिका और यूरोप में, इस तरह की पेरेंटिंग का चलन बढ़ा, जहां माता-पिता बच्चों की भावनाओं और व्यक्तिगत निर्णयों को प्राथमिकता देने लगे। इस समय लोगों ने देखा कि बच्चों को कठोर अनुशासन के बजाय भावनात्मक सुरक्षा अधिक महत्वपूर्ण है।

सीढ़ियां चढ़ते आपकी भी फूल जाती है सांस! तो ये टिप्स करें फॉलो



सीढ़ियों के चढ़ने के दौरान अक्सर सांस फूलने की समस्या रहती है। उम्र बढ़ने के साथ ये समस्या बढ़ती है लेकिन आजकल युवाओं में भी सांस फूलने की दिक्कतें सामने आ रही हैं। लेकिन आप कुछ टिप्स को फॉलो करके इस दिक्कत से बच सकते हैं।

सीढ़ियों को चढ़ते और उतरते समय अक्सर सांस फूलने की समस्या होती है। हालांकि, ये बहुत साधारण अनुभव है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, ये समस्या भी उसी के साथ बढ़ती जाती है। लेकिन ये समस्या बुजुर्गों के साथ-साथ युवा वर्ग के लोगों में भी देखने को मिल रही है। अगर आपके साथ भी ऐसा हो रहा है तो अपनी हेल्थ पर ध्यान देना जरूरी है।

सीढ़ियां चढ़ने के दौरान सांस फूलने की दिक्कत से छुटकारा पाने के लिए कुछ आसान टिप्स फॉलो किए जा सकते हैं। इसके लिए आप नियमित व्यायाम, डीप ब्रीदिंग और हेल्दी डाइट जैसी चीजों को शामिल करें। आइए इस

आर्टिकल इन सबके बारे में विस्तार से जानने की कोशिश करते हैं।

डीप ब्रीदिंग की प्रैक्टिस

सीढ़ियां चढ़ने के दौरान जब आपको लगे कि सांस फूल रही है तो कुछ समय के लिए रुक जाएं। थोड़ी देर आराम करें और गहरी सांस लें। इससे आपके शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत पूरी होती रहेगी। इससे आप सांस को सामान्य कर सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दबाजी करना थकान को बढ़ा सकता है। ऐसे में आप जल्दी-

जल्दी सीढ़ियां न चढ़ें।

धीरे-धीरे चढ़ें सीढ़ियां

जब सीढ़ियां चढ़ें तो अपनी गति को धीमा ही रखें। तेजी से सीढ़ियां चढ़ने से आपके दिल और फेफड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इस कारण भी सांस फूलने की समस्या हो सकती है।

जब आप धीमी गति से चढ़ेंगे तो शरीर को आराम मिलेगा। इसके अलावा, सीढ़ियां चढ़ने के दौरान सांस की गति को स्थिर रखने की कोशिश करें। संतुलित और संयमित गति से चढ़ने से ऊर्जा बचती है।

हाइड्रेट रहें

कई बार शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। इसकी वजह से भी थकान और सांस फूलने की समस्या हो सकती है।

अपनी डाइट को हेल्दी और संतुलित रखें। घर से निकलने से पहले कुछ न कुछ खाकर निकलें। इसके अलावा, अपने शरीर को भी हाइड्रेट रखें। इससे बाँडी में ताकत बनी रहेगी। इसके अलावा, आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग पर भी फोकस करें।

92 देश युद्ध की आग में झुलस रहे हैं

दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में एक अजीब सी बेचैनी और खौफ का माहौल है। खासतौर से पश्चिम एशिया में ईरान और इजरायल की बीच जारी अघोषित युद्ध ने दुनिया को नई टेंशन दी है। 85 साल की उम्र में ईरान के सर्वोच्च नेता आयतुल्लाह अली खामेनेई राइफल की नली थामे कह रहे हैं कि जरूरत पड़ी तो इजराइल पर फिर से हमला किया जाएगा।

ईरान ने इजराइल पर करीब 25 मिनट में 181 मिसाइलें दागीं.. इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने भी ईरान को तबाह करने की कसम खाई है। दक्षिणी लेबनान के कई हिस्से मिसाइल और रॉकेट की मार से खंडहर में बदल चुके हैं। इजरायल और हमास बीच पहले से जंग जारी है। यूक्रेन और रूस के बीच जंग के 954 दिन हो चुके हैं। जिस जंग के हफ्ते भर से कम समय में खत्म होने की भविष्यवाणी की जा रही थी – वो आखिर खत्म होने का नाम क्यों नहीं ले रही है ?

92 देश युद्ध की आग में झुलस रहे हैं

2024 वैश्विक शांति सूचकांक के मुताबिक फिलहाल दुनिया में 56 लड़ाई चल रही हैं। जिनमें 92 देश युद्ध की आग में झुलस रहे हैं। अब सवाल उठता है कि आखिर दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में युद्ध की आग को कौन भड़का रहा है ? युद्ध की आग में घी डालने का काम कौन और क्यों कर रहा है ? दुनिया में तनाव और युद्ध के बीच कौन-कौन अपना फायदा देख रहा है ? क्या आपको पता है अगर ईरान और इजरायल के बीच अघोषित युद्ध अघोषित युद्ध में बदल गया तो क्या होगा ? इजराइल ने ईरान के तेल कुओं और मिसाइल अड्डों की ओर अपनी मिसाइलों का मुंह मोड़ दिया तो क्या होगा ? ये युद्ध लंबा खिंचा तो उसका दुनिया पर किस तरह असर पड़ेगा ? लेबनान में सिर्फ हिजबुल्लाह निशाना है या उसकी समुद्री सीमा में मौजूद गैस का भंडार ? आखिर, इजरायल को गोला-बारूद कौन दे रहा है-जो एक साथ हमास और हिजबुल्लाह दोनों से लड़ रहा है। दुनिया में लड़ाई लगाकर कौन अपनी अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में लगा है ? ऐसे ही सवालों के जवाब तलाशने की कोशिश करेंगे।

इजरायल की अत्याधुनिक मिसाइलों के निशाने पर कौन ?

दुनिया के सबसे तेज-तर्रार कूटनीतिज्ञों के लिए भी ये अनुमान लगाना मुश्किल है कि इजराइल और ईरान के बीच लगातार बढ़ रही तनातनी आखिर किस अंजाम तक जाएगी ? इजरायल की अत्याधुनिक मिसाइलों के निशाने पर ईरान के कौन-कौन से बड़े ठिकाने हो सकते हैं ? पश्चिमी देश ईरान के परमाणु कार्यक्रम को बंद कराने के लिए किस हद तक जा सकते हैं ? ऐसे सवालों के



जवाब अभी भविष्य के गर्भ में हैं। लेकिन, एक बात साफ है कि मुस्लिम वर्ल्ड में ईरान एक बहुत ताकतवर देश है-जो आज की तारीख में शिया और सुन्नी दोनों को इस्लाम के नाम पर पश्चिमी देशों के खिलाफ एकजुट करने की कोशिश कर रहे हैं।

इजरायल पर 181 बैलिस्टिक मिसाइलें दागी

ऐसे में आने वाले दिनों में सभ्यताओं के बीच नहीं बल्कि धर्मों के बीच टकराव दिख सकता है। इसी हफ्ते मंगलवार को आधे घंटे से भी कम समय में ईरान ने इजरायल पर 181 बैलिस्टिक मिसाइलें दागीं। इनमें से ज्यादातर मिसाइलों को हवा में ही मार गिराने का दावा किया गया।

ईरान की ओर से जिस तरह की घातक बैलिस्टिक मिसाइलें दागी गईं...एक बैलिस्टिक मिसाइल बनाने में करीब एक मिलियन डॉलर खर्च का अनुमान लगाया गया। अगर रुपये में देखा जाए तो एक मिसाइल की लागत बैठती है करीब 8 करोड़ 30 लाख। इस हिसाब से 181 मिसाइलों पर खर्च आया होगा 1500 करोड़ रुपये से अधिक का। लेकिन, आपको जानकर हैरानी होगी कि बैलिस्टिक मिसाइलों को रोकने का तंत्र इससे दोगुना खर्चीला है।

3700 करोड़ रुपये से अधिक हुए खर्च

बैलिस्टिक मिसाइलों के खतरे की पहचान और हवा में नष्ट करने का खर्चा डबल से अधिक है। अनुमान लगाया गया है कि ईरान की बैलिस्टिक मिसाइलों को रोकने और उन्हें नष्ट करने के सुरक्षा तंत्र पर इजराइल का 450 मिलियन डॉलर से अधिक खर्च हुआ होगा। मतलब, सवा सैंतीस सौ करोड़ रुपये से अधिक खर्च हुआ होगा। आधे घंटे से भी कम समय में ईरान और इजराइल ने 5200 करोड़ रुपये से अधिक के हथियार इस्तेमाल कर डाले। अब ये समझना जरूरी है कि आखिर ईरान और इजराइल चाहते क्या हैं ? और इन दोनों के बीच जंग का दुनिया पर किस तरह साइड इफेक्ट पड़ने वाला है ?

हूती लड़ाकों को कहां से मिल रहे हथियार ?

अप्रैल में भी ईरान ने इजराइल पर 110 बैलिस्टिक और 30 कूज मिसाइलें दागी थी। करीब साल भर पहले 7 अक्टूबर को हमस ने इजराइल पर हमला कर पूरी दुनिया को चौंका दिया था। इजराइल के सुरक्षा तंत्र पर सवाल खड़े हुए थे। लेकिन, उसके बाद गाजा पट्टी और दक्षिणी लेबनान में इजराइल का हमला लगातार जारी है। पिछले साल भर से इजराइल और हमस लड़ रहे हैं। हमस चीफ इस्माइल हानिया के मारे जाने के बाद भी इजराइल का इंतकाम जारी है। हिज्बुल्लाह चीफ हसन नसरल्लाह के मारे के बारे में भी इजराइल का हमला दिनों-दिन तेज होता जा रहा है। सवाल ये भी उठ रहा है कि लेबनान में हिज्बुल्लाह, फिलिस्तीन में हमस और यमन में हूती लड़ाकों को हथियार और ट्रेनिंग कहां से मिलती है?

रूस और यूक्रेन के बीच जंग के हो चुके 954 दिन

इजराइल की आबादी एक करोड़ से कम है-वो कई मोर्चों पर इतनी बड़ी जंग कैसे लड़ रहा है? उसे गोला-बारूद, फाइटर जेट और मिसाइलें कौन दे रहा है ? इजरायल को हथियारों की सबसे बड़ी सप्लाई अमेरिका से मिल रही है। उसके बाद दूसरे नंबर पर जर्मनी और तीसरे नंबर पर इटली है। इसी तरह रूस और यूक्रेन के बीच जंग के 954 दिन हो चुके हैं। यूक्रेन भी रूस के सामने इस लिए मजबूती से डटा हुआ है-क्योंकि, उसे पीछे से अमेरिका और दूसरे पश्चिमी देशों से हथियारों की भरपूर सप्लाई मिल रही है। फरवरी 2022 में यूक्रेन पर रूस के हमले के बाद से अमेरिका यूक्रेन को 175 बिलियन डॉलर की मदद दे चुका है जिसमें 106 बिलियन डॉलर सीधे यूक्रेन सरकार को गया...आपको जानकर हैरानी होगी कि अमेरिकी मदद में से 69.8 बिलियन डॉलर हथियार और दूसरे सैन्य साजो-सामान के तौर पर दिया गया ऐसे में हिसाब लगाइए कि दुनिया में विनाश की संक्रिप्त तैयार कर बिजनेस को कैसे आगे बढ़ाने का खेल चल रहा है

दुनिया में हथियार बनाने वाली 5 टॉप कंपनियों में से 4

अमेरिका की

दुनिया में हथियार बनाने वाली 5 टॉप कंपनियों में से 4 अमेरिका की हैं। सवाल ये भी उठता है कि कहीं चरमपंथियों को गुप्त तरीके से हथियार पकड़ा कर हथियार कंपनियों के लिए बाजार पैदा करने की कोशिश तो नहीं होती रही है? क्योंकि, War हो या Proxy War दोनों की स्थिति में हथियारों की मांग बढ़ती है। 2024 वैश्विक शांति सूचकांक 2024 के मुताबिक, हिंसा की वजह से पिछले साल वैश्विक अर्थव्यवस्था को 19.1 ट्रिलियन का झटका लगा..अगर प्रति व्यक्ति के हिसाब से देखा जाए तो ये रकम बैठती है 2380 डॉलर मतलब करीब एक लाख 97 हजार रुपये।

अमेरिका की रक्षा कंपनियों का हो रहा मुनाफा

दुनिया में शांति स्थापना मिशन से शांति स्थापनापर खर्च हुए

करीब 49.6 बिलियन डॉलर...जो सैन्य खर्च का आधा फीसदी से थोड़ा सा अधिक है। युद्ध और तनाव की वजह से दुनिया में हथियार जमा करने की रेस जारी है-जिसमें हथियारों की मंडी में सबसे बड़ा सौदागर अमेरिका है। यूक्रेन युद्ध के बाद अमेरिका की रक्षा कंपनियों के मुनाफा में भी जबरदस्त उछाल देखा गया है। इतना ही नहीं, अमेरिकी सरकार ने साल 2023 में सीधे तौर 81 बिलियन डॉलर के हथियारों की डील की ... जो 2022 की तुलना में 56% अधिक है।

दूसरों के झगड़े में अपना मतलब साधता है अमेरिका

दूसरों के झगड़े में अमेरिका अपना मतलब साधता रहा है। कभी लोकतंत्र के नाम पर, कभी आतंकवाद से लड़ने के नाम पर, कभी साम्यवाद ताकतों को रोकने के नाम पर, कभी मानवाधिकार के नाम पर...कभी सुरक्षा देने के नाम पर हथियारों की मंडी सजाता रहा है। ग्लोब पर दिखने वाले कई क्षेत्रों में भय और टेंशन का माहौल बना कर हथियारों की रेस तेज करने का काम भी हुआ है..जिस पर बड़ी चतुराई से सहयोग, दोस्ती और कूटनीति का मुल्लमा चढ़ा दिया जाता है। ईरान-इजराइल युद्ध, इजराइल-हमास और यूक्रेन-रूस युद्ध मुस्लिम वर्ल्ड में हलचल, यूरोपीय देशों का अमेरिकी सुरक्षा तंत्र से भरोसा उठाना। ऐसे भय और असुरक्षा के माहौल में ज्यादातर देश अपनी सुरक्षा के लिए हथियार खरीदने के लिए मजबूर हैं।

महाशक्तियों ने उठाया है फायदा

इतिहास गवाह रहा है कि ऐसी स्थितियों का फायदा समय-समय पर महाशक्तियों ने उठाया है। तनाव और युद्ध के बीच हथियारों की ऐसी रेस शुरू हुई... जिसका सबसे ज्यादा फायदा अमेरिका और रूस को हुआ। पहले विश्वयुद्ध से अब तक अमेरिका जब भी आर्थिक संकट की ओर बढ़ा उसे उबारने में किसी न किसी युद्ध ने संकटमोचक की भूमिका निभाई।

राष्ट्रवाद और धर्म के नाम पर दुनिया में टकराव के चांस बढ़े

अगर ईरान और इजराइल के बीच अघोषित युद्ध लंबा खिंचता है या पूर्ण पैमाने पर युद्ध में बदल जाता है तो इसका असर दुनिया के बड़े हिस्से पर पड़ना तय है। शेयर बाजार और तेल बाजार पर असर अभी से दिखना शुरू हो चुका है। ईरान का भूगोल कुछ ऐसा है कि महाशक्तियों के लिए तेहरान तक पहुंचा आग का दरिया पार करने जैसा है। ऐसे में जंग लंबी खिंचनी तय है। दूसरी ओर, ईरान को हिज्बुल्लाह, हमस और हूती जैसे हथियारबंद गुटों को आगे करने में भी महारत हासिल है। ऐसे में अगर प्रॉक्सी युद्ध का खेल चला तो हथियारों की रेस बढ़नी तय है। अलकायदा और आईएसआईएसआई को पीछे से मदद का अंजाम दुनिया देख चुकी है। मुस्लिम वर्ल्ड में भी रिश्ते नए सिरे से परिभाषित होंगे क्योंकि, ईरान इस्लाम के नाम पर शिया और सुन्नी सभी को पश्चिमी देशों के खिलाफ एकजुट करने की संक्रिप्त आगे बढ़ रहा है।



ब्रेड समेत इन 5 चीजों से होती है पथरी! आज से ही बना लें दूरी

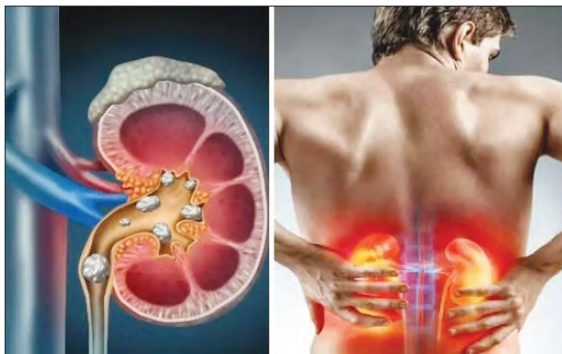
पित्त की थैली में पथरी (गॉलब्लेडर स्टोन) एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, जो मुख्य रूप से हमारी खाने-पीने की आदतों से जुड़ी होती है। पित्त की थैली, जो लिवर के पीछे स्थित होती है, पित्त को संग्रहित करती है और डाइजेशन में मदद करती है। जब इसमें ठोस पदार्थ जमा होने लगते हैं, तो यह पथरी का रूप ले लेती है, जिससे मरीज को तीव्र दर्द का सामना करना पड़ सकता है। इस समस्या से बचने के लिए सही खान-पान बेहद आवश्यक है। आइए जानते हैं किन खाद्य पदार्थों से पित्त की थैली में स्टोन्स बनने का खतरा बढ़ता है।

स्टोन्स क्या हैं?

पित्ताशय की पथरी वह स्थिति है जिसमें पित्त की थैली में ठोस पदार्थ जमने लगते हैं। इनका मुख्य कारण कोलेस्ट्रॉल की बढ़ती मात्रा होती है, जो मुख्य रूप से उच्च फैट वाले फूड्स, स्नैक्स, फास्ट फूड और मीठी चीजों के सेवन से होती है। इन चीजों का अधिक सेवन करने से पित्त की थैली में स्टोन्स बनने का जोखिम बढ़ जाता है।

गॉलब्लैडर स्टोन्स के संकेत

1. पेट में तेज दर्द होना
2. उल्टी और मतली होना
3. बुखार
4. पीलिया



सिकुड़ने लगती है, जिससे इसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। इससे स्टोन्स बनने की समस्या और बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त, ज्यादा शराब पीने से पित्त की थैली के कैंसर का जोखिम भी बढ़ता है।

मीठी चीजें

बेस्वाद और मीठी चीजें, जैसे केक, कुकीज और सोडा, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती हैं, जो पित्त की थैली में पथरी का कारण बनती हैं।

प्रोसेस्ड फूड्स

प्रोसेस्ड फूड्स, जो आमतौर पर उच्च मात्रा में चीनी, नमक और फैट से भरे होते हैं, पित्त की थैली में स्टोन्स बनाने की प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं।

पित्त की थैली में स्टोन्स से बचने के लिए संतुलित और स्वस्थ आहार का पालन करना बेहद आवश्यक है। तले हुए, मैदे से बने और मीठे खाद्य पदार्थों से दूरी बनाकर, आप इस समस्या से बच सकते हैं। हमेशा ताजे फल, सब्जियां और अनाज का सेवन करें, और शराब का सेवन सीमित रखें। अगर आपको किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या का सामना करना पड़ता है, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

स्वस्थ जीवन के लिए सही खान-पान की आदतें अपनाना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

5. मल का रंग सफेद होना

इन 5 अनहेल्दी फूड्स से बनाएं दूरी ज्यादा तला हुआ खाना

तले हुए खाद्य पदार्थ, जैसे पकौड़े, समोसे और अन्य स्ट्रीट फूड्स, फैट में उच्च होते हैं, जो गॉलब्लेडर स्टोन्स



के खतरे को बढ़ाते हैं। इनसे पित्त की थैली में ठोस पदार्थ जमा होने की संभावना होती है।

मैदे से बनी चीजें

मैदे से बनी चीजों में ट्रांस फैट और रिफाइंड कार्ब्स होते हैं, जो पित्त की थैली में स्टोन बनने में मदद करते हैं। ब्रेड, पिज्जा और बिस्कुट जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।

शराब का सेवन

अधिक शराब पीने से पित्त की थैली

30 दिन चावल न खाएं फिर देखें क्या कमाल होगा?

चावल, खासकर बिहार और अन्य कई राज्यों में, मुख्य भोजन के रूप में खाया जाता है। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि अगर आप रोजाना चावल का सेवन करते हैं, तो यह आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है? इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है, जबकि अन्य पोषक तत्वों की कमी होती है। अगर आप 30 दिनों तक चावल नहीं खाते, तो आपके शरीर पर कई सकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। आइए जानते हैं इन फायदों के बारे में।

वजन कम करने में मददगार

अगर आप एक महीने तक चावल का सेवन नहीं करते हैं, तो आपके शरीर में कैलोरी की मात्रा कम हो जाएगी। इससे आपका वजन धीरे-धीरे कम होने लगेगा। डायटीशियन भी मानते हैं कि चावल से

का सेवन कम करें।

शुगर लेवल रहेगा कंट्रोल

चावल न खाने से आपका ब्लड शुगर लेवल सामान्य रूप से बना रह सकता है। हालांकि, यह तब संभव है जब आप कार्बोहाइड्रेट से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थों का भी सेवन न करें।

डाइजेशन सिस्टम मजबूत होगा

चावल में फाइबर की कमी होती है, जिससे कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके स्थान पर, अगर आप फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को अपने आहार में



बातें

1. पोषण की कमी से बचें अगर आप चावल नहीं खा रहे हैं, तो अन्य फूड आइटम्स को अपनी डाइट में शामिल करें ताकि पोषक तत्वों की कमी न हो।
2. चावल को पूरी तरह न छोड़ें चावल का सेवन आप सीमित मात्रा में कर सकते हैं।
3. हर किसी का शरीर अलग होता है, इसलिए अपनी डाइट को लेकर डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

चावल न खाने से आपके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। वजन कम करने, हार्ट हेल्थ को बेहतर बनाने और शुगर लेवल को नियंत्रित करने में यह मददगार हो सकता है।



बनी चीजें न खाने पर वजन घट सकता है।

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद

चावल में स्टार्च की अधिकता होती है, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। उच्च कोलेस्ट्रॉल हार्ट बीमारियों का कारण बन सकता है। इसलिए, अगर आप अपने दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो चावल

शामिल करते हैं, तो आपके डाइजेशन सिस्टम को मजबूती मिलेगी।

ध्यान रखने योग्य

हालांकि, हमेशा अपनी सेहत और शरीर की जरूरतों का ध्यान रखें। 30 दिनों के लिए चावल को अपने आहार से बाहर करने का प्रयास करें और फिर देखिए, आपके शरीर में क्या कमाल होता है!



फेस मास्क से जुड़ी ये गलतियां कर देती हैं आपकी स्किन को डैमेज

अगर आप भी अक्सर फेस मास्क लगाती हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। स्किन को साफसुथरा रखने के लिए अक्सर लड़कियां फेस मास्क का इस्तेमाल करती हैं। कई लोग तो घर में ही होममेड मास्क बना लेते हैं। हालांकि मार्केट में अच्छे प्रोडक्ट के फेस मास्क आपको मिल जाएंगे, जिसका इस्तेमाल कर आप अपनी स्किन को साफसुथरा रख सकती हैं।

लेकिन कई बार लड़कियां फेस मास्क लगाते समय कुछ ऐसी गलतियां कर देती हैं, जिसकी वजह से चेहरे पर चमक नहीं आती है बल्कि स्किन डैमेज होने लगता है। अगर आप भी अक्सर फेस मास्क लगाती हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आइए जानें फेस मास्क से जुड़ी मिस्टेक्स के बारे में।

फेस मास्क लगाने से पहले स्किन को करें एक्सफोलिएट

फेस मास्क का बैस्ट रिजल्ट पाने से पहले स्किन पर जमी धूल मिट्टी, गंदगी को साफ

करना बेहद जरूरी है। आप अपनी स्किन को एक्सफोलिएट करना न भूलें।

ज्यादा देर तक लगाए रखती हैं फेस मास्क?

चेहरे पर फेस मास्क करीब 15-20 मिनट तक रखना सही होता है। कई बार ज्यादा देर तक फेस मास्क चेहरे पर लगाए रखते हैं, जिससे ड्राई स्किन की समस्या होती है, इसके अलावा इरिटेशन से भी परेशान हो सकती हैं।

फेस मास्क हटाने के बाद मौइश्चराइजर का यूज करें

हालांकि फेस मास्क में स्किन को हाइड्रेट और मौइश्चराइज



करने के गुण होते हैं, लेकिन चेहरे पर बैस्ट रिजल्ट पाने के लिए फेस मास्क हटाने के बाद स्किन को अच्छी तरह से मौइश्चराइज करें।

चेहरे पर न लगाएं ज्यादा फेस मास्क

हफ्ते में 2-3 बार फेस मास्क लगाना स्किन के लिए फायदेमंद है, लेकिन अगर आप रोजाना फेस मास्क लगाते हैं, तो इससे चेहरे का नेचुरल औयल खत्म हो जाता है। स्किन पर ज्यादा ड्राईनेस होती है, जिससे चेहरे की चमक फीकी पड़ जाती है। इसलिए चेहरे पर बहुत फेस मास्क का इस्तेमाल न करें।



घर की सफाई और पुताई के बाद बगिया और गमले खराब हो सकते हैं



सफाई और पुताई के बाद घर तो नया और ताजा दिखने लगता है, लेकिन बगिया और गमले पुराने ही नजर आते हैं। इसलिए घर की सफाई के बाद बागीचे की सफाई और सजावट करें, ताकि घर की खूबसूरती पूरी लगे।

सफाई महत्वपूर्ण है...

बगिया की सफाई- दीपावली की सफाई करते समय बगिया में धूल और रंग इकट्ठा हो जाते हैं। इस धूल को फौरन पौधों के आसपास से हटाएं। वहीं फर्श पर जमे पेंट को भी तारपीन के तेल या टाइल क्लीनर से निकालें।

पत्तियों-टहनियों की सफाई- पौधों की पत्तियों और टहनियों पर जमी हुई धूल और रंगों को भी हटाएं। इसके लिए पानी की तेज फुहार से पौधों की सफाई करें। चाहें तो एक लीटर पानी में एक चम्मच नींबू का रस या एक चम्मच साबुन का घोल अथवा एक चम्मच डिटजेंट पाउडर मिलाकर पौधों पर छिड़काव करें। इनका छिड़काव आवश्यकता अनुसार ही



करना है।

थोड़ी देखभाल भी...

कटाई और छंटाई- अनियमित रूप से बढ़ी हुई और रोग ग्रसित शाखाओं की छंटाई करें, जिससे पौधा सुंदर और हरा-भरा बना रहेगा। पौधों या झाड़ियों को गोल या अन्य आकार देने से बगिया भी सुंदर लगेगी।

निराई और गुड़ाई- पौधों की निराई-

गुड़ाई जरूर करें। इसके लिए ऊपरी परत की आधा इंच मिट्टी हटा दें, जिससे पौधों की जड़ों को पर्याप्त मात्रा में धूप मिलेगी। पौधों में एक मुट्ठी गोबर खाद, एक मुट्ठी केंचुआ खाद, आधा मुट्ठी नीम की खली जैसी जैविक खाद भी मिलाएं।

बागीचे की सजावट बढ़ाएं...

गमले सजाएं- गमलों की सफाई करें। उनकी मिट्टी बदलें और बाहर से एक या अलग-अलग रंगों से रंग दें। इससे गमलों को नया रूप मिल जाएगा और ये नए भी लगने लगेंगे।

गमले जमाएं- गमलों को जमाते समय उनके बीच थोड़ी दूरी रखें ताकि आप उनके आसपास रंगोली डाल सकें या फूलों से सजा सकें।

सजावट यहां भी- अगर गमले दीवार के करीब रख रहे हैं तो उस पर झालर सजा सकते हैं। इससे पौधों के आसपास की खूबसूरती बढ़ जाएगी और वहां अंधेरा भी नहीं रहेगा।

लताओं को संभालें- लताएं जितनी बिखरी रहेंगी, बगिया उतनी अस्त-व्यस्त नजर आएगी। पत्तियों के रंग-आकार के होल्डर दीवार पर चिपका दें और लताओं को उनमें लटकाकर व्यवस्थित करें। गमले में बांस या होल्डर खड़ा करके भी लताओं को उस पर चढ़ा सकते हैं।

सोलर लाइट्स- बागीचे के लिए कई तरह की सोलर लाइट्स का उपयोग कर सकते हैं। आप जहां सीरीज बल्ब नहीं लगा सकते, वहां ये सोलर लाइट्स रोशनी करेंगी।

एक समान सजावट- बागीचे को दीपावली की थीम के अनुसार सजाएं।

सावधान रहें ! बाजार में बिक रहा कैंसर वाला लहसुन, खरीदने से पहले चैक करें

लहसुन हमारे शरीर के लिए कितना फायदेमंद है ये तो सब जानते हैं। लहसुन में एक नहीं अनेक फायदे होते हैं। इम्यूनिटी बढ़ाने से लेकर कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने तक लहसुन औषधि की तरह काम करता है। अच्छा दिखने वाला लहसुन खा रहे हैं तो सावधान हो जाएँ क्योंकि बाजार में चाइनीज लहसुन तेजी से बिक रहा है। एक्सपर्ट की मानें तो बाजार में बिकने वाला चाइनीज लहसुन साइज में बड़ा और सफेद होता है। उस पर कोई दाग और धब्बे नहीं मिलते हैं। लहसुन देखने में साफ-सुथरा और अट्रेक्टिव लगता है जिसके चलते ग्राहक इसे ही खरीद रहे हैं जबकि ये लहसुन सेहत के लिए नुकसानदेह है। चाइनीज लहसुन खाने से आपको आंत में भी समस्या से लेकर कैंसर जैसी गंभीर बीमारी भी हो सकती है, अगर आप लगातार इस लहसुन का सेवन कर रहे हैं।

दरअसल, चीनी लहसुन की खेती आधुनिक तरीके से की जाती है जिसमें केमिकल और कीटनाशकों का बहुत अधिक इस्तेमाल किया जाता है। चीनी लहसुन में सिंथेटिक पदार्थ भी होते हैं जो खतरनाक हो सकते हैं। सेहत को होने वाले इन नुकसानों को देखते हुए भारत में चीनी लहसुन पर बैन लगा दिया गया था।

चीनी लहसुन और भारतीय लहसुन में अंतर।

चीनी लहसुन का आकार आमतौर पर छोटा होता है लेकिन जो मार्केट में



नकली कैमिकल वाला लहसुन मिल रहा है वह आकार में बड़ा और खूबसूरत लगता है। रंग में हल्का सफेद और गुलाबी होता है। भारतीय लहसुन की तुलना में इसकी सुगंध हल्की होती है। असली लहसुन का ऊपरी हिस्सा उबड़-खाबड़ होता है और बाहरी छिलका काफी पतला होता है। अगर लहसुन की बाहरी सतह काफ़ी ज़्यादा सॉफ्ट और शैप बिल्कुल परफेक्ट दिख रही हो तो यह नकली हो सकता है। भारतीय लहसुन अपनी तेज और तीखी गंध के लिए जाना जाता है।

दाग और धब्बे वाला लहसुन खरीदें

बाजार में लहसुन खरीदते वक्त कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। खूबसूरत की बजाएँ दाग और धब्बे वाला लहसुन खरीदें। भारतीय लहसुन में थोड़े दाग और धब्बे रहते हैं और इसकी कली पतली होती है। उसपर रेशे रहते हैं। इसी के साथ बाजार में कम दामों पर अच्छा दिखने वाले लहसुन को खरीदने से परहेज करें।

चाइनीज लहसुन से हो सकता है कैंसर।

एक्सपर्ट की मानें तो चाइनीज लहसुन को केमिकल से तैयार किया

जाता है। यह बाजारों में सस्ते दाम में उपलब्ध है। कई दिनों तक लगातार इस लहसुन का सेवन करने से कैंसर जैसी बीमारी हो सकती है। इसका केमिकल आंत खराब कर सकता है। सरकार ने इस पर बैन लगा दिया है।

देसी लहसुन खाने के फायदे ही फायदे।

इसकी जगह पर अगर आप देसी लहसुन खाते हैं तो आपको फायदे ही फायदे हैं। लहसुन उन लोगों के लिए वरदान है जिन्हें जोड़ दर्द, गठिए की समस्या है। यह नसों की सफाई करता है, जिन लोगों को वेरिकोज वेन्स यानि नस ब्लॉकेज की समस्या है उन्हें लहसुन जरूर खाना चाहिए। दूध में लहसुन की कलियां उबाल कर पीनी चाहिए। इससे नसों की सारी गंदगी साफ होती है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना: लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं।

दिल की सेहत: यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है।

एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण: लहसुन में एलीसिन होता है जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में मदद करता है।

सूजन कम करना: लहसुन का नियमित सेवन शरीर की सूजन कम होती है।

कठिन अनुभवों से सार्थक होगा जीवन

कष्ट जीवन में अच्छी सीख भी साबित होते हैं

कठिन अनुभवों के माध्यम से, जीवन अधिक सार्थक हो जाता है। यदि आप उन लोगों को देखें, जिन्हें जीवन की शुरुआत से ही सब कुछ मिला है, तो आप देखेंगे कि जब छोटी समस्याएं आती हैं, तो वे जल्द निराश हो जाते हैं। वहीं कठिनाइयों का सामना करने वाले लोग एक मजबूत मानसिक दृष्टिकोण विकसित कर पाते हैं। देखा जाए तो कुछ कष्ट जीवन के लिए एक अच्छी सीख साबित हो सकते हैं।

वर्तमान क्षण ही सबसे अच्छा शिक्षक होता है

आम तौर पर हम किसी भी रूप में असुविधा को बुरी खबर मानते हैं। लेकिन साधकों या आध्यात्मिक व्यक्तियों के लिए- यानी वे लोग जो यह जानने की भूख रखते हैं कि सच्चाई क्या है- निराशा, शर्मिंदगी, झुंझलाहट, नाराजगी, गुस्सा, ईर्ष्या और भय जैसी भावनाएं बहुत स्पष्ट क्षण होते हैं, जो सिखाते हैं कि हम वास्तव में कहां अटके हुए हैं। ये हमें सिखाते हैं कि वर्तमान क्षण ही हमारा सबसे अच्छा शिक्षक होता है।

अपने अतीत के साथ सुलह कर लेना अच्छा है

कई लोगों के लिए अतीत एक ऐसी फिल्म की तरह है, जो चाहे कितनी भी दर्दनाक क्यों न हो, वे उसे बार-बार अपने लिए फिर से चलाते हैं। इसमें वह सारी व्याख्याएं, पीड़ाएं और नाटक होते हैं, जिन्होंने हमें आज जो हम हैं, वह बनाने में भूमिका निभाई है। अपने अतीत के साथ सुलह करना क्षमा करने की प्रक्रिया है। यह लेट-गो की प्रक्रिया भी है- जो सभी मानवीय प्रयासों में सबसे सरल होकर भी सबसे कठिन है।

बच्चों के साथ खेलकर भी लोगों का अहंकार दूर हो



किताबों से जानिए, कैसे कठिनाइयों का सामना करने वाले लोग एक मजबूत मानसिक दृष्टिकोण विकसित कर पाते हैं? क्यों वर्तमान क्षण ही हमारा सबसे अच्छा शिक्षक होता है?

सकता है

बचपन किसी के भीतर कभी मरता नहीं। ऐसा नहीं कि जब आप बड़े हो जाते हैं तो आपका बचपन खत्म हो जाता है; वह आपके भीतर बना रहता है। जो आप थे, वह आपके भीतर अभी भी है और आपकी आखिरी सांस तक आपके भीतर रहेगा। मानव का पूरा संसार अहंकार के इर्द-गिर्द घूमता है। खेल-कूद आपके अहंकार के खिलाफ है, आप इसे आजमाकर देख सकते हैं। बच्चों के साथ खेलकर देखें। आप पाएंगे आपका अहंकार गायब हो रहा है, आप फिर से बच्चे बन गए हैं।

साहसिक कार्य साहसी लोगों के हिस्से में आते हैं

1. हर किसी के लिए कुछ न कुछ छोड़ें, लेकिन किसी चीज के लिए किसी को नहीं छोड़ दें।
2. रुकावटों का सबसे अच्छा इलाज यह है कि उन्हें सीढ़ी की तरह इस्तेमाल करें। उन पर हंसें, उन्हें पार करें, और उन्हें अपने को किसी और बेहतर चीज की ओर ले जाने दें।
3. आप कुछ भी नहीं कर सकते, अगर आप यह सोचते हैं कि आप नहीं कर सकते। लेकिन कभी कभी आप असम्भव चीजें भी कर सकते हैं, अगर आप सोचते हैं कि आप कर सकते हैं।
4. साहसिक कार्य हमेशा साहसी लोगों के ही हिस्से में आते हैं, इसमें कोई शक नहीं।
5. अगर आसान रास्ता बेईमानी या असत्य से होकर गुजरता है, तो कभी भी उसे न अपनाएं।
6. आप अपनी कठिनाइयों से भागने की कोशिश कर रहे हैं और कठिनाइयों से कोई कभी नहीं भाग सकता। उनका सामना करना और उनसे लड़ना पड़ता है।

पाचन में सुधार के लिए फायदेमंद है उड़द की दाल

दालों के गुणों से तो हर कोई वाकिफ है मगर क्या आपको पता है हर दाल का सेहत के लिए अलग-अलग महत्व है। आज हम सेहत के लिए बेहद ही गुणकारी उड़द की दाल के बारे में बात करेंगे।

अगर आपको यह कहा जाए कि इस दाल से आपको नॉनवेज से भी ज्यादा ताकत मिलेगी तो आपको हैरानी होगी, लेकिन यह बिल्कुल सच है कि इस दाल से आपको वह ताकत मिलेगी जो एक नॉनवेज भोजन आपको दे सकता है।

न्यूट्रिशनलिस्ट डॉ. स्वाति सिंह से आईएनएस को बताया, "उड़द दाल पाचन तंत्र के लिए काफी फायदेमंद होती है। काफी सारे पोषक तत्वों से भरपूर यह दाल फाइबर, फोलेट (ब्लड में रेड सेल्स बढ़ाने में मददगार), सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम, कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, फास्फोरस, जिंक सहित कई अन्य विटामिन और खनिजों से भरपूर होती है।"

उन्होंने आगे बताया, "इसमें मौजूद फाइबर पेट के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह आपके शरीर के अच्छे बैक्टीरिया को बनाए रखने में मदद करती है। इसका प्रयोग इडली और डोसा बनाने में भी किया जाता है जो सेहत के लिए काफी गुणकारी मानी जाती है। इसे अपनी डाइट में शामिल करना बेहद ही लाभकारी है।"



डॉ. स्वाति सिंह ने कहा, "इसमें मौजूद अधुलनशील फाइबर हमारे शरीर को कई तरह के लाभ देता है। यह दाल पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के साथ, कब्ज रोकने, ब्लड शुगर कम करने, वजन घटाने और हृदय रोग के खतरे से हमें बचाता है। यह दाल पेट में होने वाली सूजन के साथ पेट से जुड़े संक्रमण से बचाने में भी मदद करती है।" इस दाल के और गुण गिनाते हुए उन्होंने कहा कि यह पाइल्स, सांस की परेशानी के साथ नींद की बीमारी पर भी बेहतर तरीके से काम करती है। उन्होंने आगे कहा, "फाइबर से भरपूर होने के चलते यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी बेहद फायदेमंद है। उन्हें इस दाल का सेवन जरूर करना चाहिए।"

बच्चों की प्रतिक्रिया के पीछे का कारण खोजें

आजकल माता-पिता को ये परेशानी है कि बच्चे कहे अनुसार आचरण नहीं करते, बल्कि हर कही बात पर प्रतिक्रिया करते हैं। आचरण मनुष्य का स्वभाव है और प्रतिक्रिया पशु का व्यवहार है। जानवर आचरण नहीं करता। हर बात की प्रतिक्रिया करता है। और जब किसी मनुष्य के भीतर पशु अंगड़ाई लेता है तो वो भी

प्रतिक्रिया जैसी हरकत करता है। अनेक समाज सेवी बातचीत में पीड़ा व्यक्त करते हैं कि उनके घर की नई पीढ़ी समाज सेवा से नहीं जुड़ती। बल्कि दान-दक्षिणा के मामले में अब वो आपत्ति भी लेते हैं। लेकिन इसका आधा सच ही सामने आया है। आधा सच हमें जानना होगा कि हमारी नई पीढ़ी के बच्चे समाज सेवा से क्यों नहीं जुड़े हैं।

उनमें से एक बड़ा सच ये है कि उनका कहना है, समाज सेवा में भी राजनीति उतर आई है। आपस में इतने झगड़े हैं कि सेवा तो रह नहीं गई है, सिर्फ पाखंड और प्रदर्शन है। युवा पीढ़ी की ये प्रतिक्रिया एक गंभीर चिंतन दे रही है। पुराने समाज सेवियों को सोचना चाहिए कि वे अपने आचरण से क्या आदर्श स्थापित कर रहे हैं।

हेयर फॉल को कम करता है विटामिन ई

विटामिन ई हेयर फॉल के लिए एक फायदेमंद पोषक तत्व है। यह विटामिन बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और बालों के विकास को बढ़ावा देता है। विटामिन ई में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो बालों को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। इसके अलावा, विटामिन ई बालों की बनावट में सुधार करता है और उन्हें चमकदार और मजबूत बनाता है। विटामिन ई की कमी से हेयर फॉल हो सकता है, इसलिए इसका सेवन करना आवश्यक है। विटामिन ई युक्त खाद्य पदार्थ जैसे कि बादाम, अखरोट, और शंखपुष्पी का सेवन करने से हेयर फॉल की समस्या कम हो सकती है। इसके अलावा, विटामिन ई के सप्लिमेंट्स भी लिए जा सकते हैं।

जड़ों को मजबूत बनाता है

विटामिन ई बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है, जिससे बालों का टूटना कम होता है। विटामिन ई बालों के विकास को बढ़ावा देता है, जिससे बाल लंबे और घने होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट गुण

विटामिन ई में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो बालों को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। विटामिन ई बालों की बनावट में सुधार करता है, जिससे बाल चमकदार और मजबूत होते हैं।

बालों को पोषण

विटामिन ई और एलोवेरा बालों को पोषण प्रदान करते हैं।



विटामिन ई और एलोवेरा बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं। विटामिन ई और एलोवेरा बालों की जड़ों को मजबूत बनाते हैं। विटामिन ई और गुलाब जल बालों को ठंडक प्रदान करते हैं।

बालों की बनावट में सुधार

विटामिन ई और गुलाब जल बालों की बनावट में सुधार करते हैं। विटामिन ई और गुलाब जल बालों के विकास को बढ़ावा देते हैं।

विटामिन ई का उपयोग

विटामिन ई के तेल को बालों में लगाएं। विटामिन ई के सप्लिमेंट्स लें। विटामिन ई युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

समाज से मिल रहे विचारों को अच्छे से जीवन से जोड़ें

जब हम कपड़े सिलवाते हैं, तो बदन हमारा होता है, नाप हमारा रहता है, कपड़े भी हमारे होते हैं। दर्जी तो सिर्फ सिलता है। लेकिन सारी खूबी उसकी सिलाई में है और तभी आपके बदन पर वो कपड़े फबते हैं। हमें समाज से बहुत कुछ मिलता है। समाज में जितने लोग हैं, वो हमें अलग-अलग विचार भी देते हैं। जो कुछ भी विचार, सूचनाएं, संकेत हमें

समाज देता है, हमें उन्हें दर्जी की तरह ठीक से सिलना है और फिर उन्हें पहनना है।

विचार भी दो प्रकार के हैं, एक पहली बार के विचार और दो अनुभवजन्य विचार।

अच्छे विचारों का तुरंत सदुपयोग करें, उन्हें आइडिया में बदलें। विचार जब इरादे बनते हैं, तो वो सच भी होते हैं। अच्छे विचारों की खूबी है

कि उनमें गहराई, शुद्धता, स्पष्टता होती है।

उनका उपयोग करने में देर न लगाएं। बुरे विचारों को तत्काल दाएं-बाएं खिसका दें। उनका जरा भी धक्का लगा तो जिंदगी की चाल बिगड़ जाएगी। दर्जी जानता है, जरा सी कैंची या सुई गलत चल गई तो आकार बदल जाएगा। तो क्यों न हम वैसी ही सावधानी रखें।

वैश्विक जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकती हैं भारतीयों की खान-पान की आदतें !

एक रिपोर्ट में यह बात सामने आई है कि भोजन की बर्बादी को सीमित करने, शाकाहारी भोजन को प्राथमिकता देने के अलावा भारतीयों की खान-पान की आदतें वैश्विक जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकती हैं।

वर्ल्ड वाइड फंड फॉर नेचर (डब्ल्यूडब्ल्यूएफ) की हाल ही में जारी लिविंग प्लैनेट रिपोर्ट से पता चला है कि भारतीयों द्वारा अपनाए जाने वाला भोजन जी 20 देशों में सबसे अधिक जलवायु-अनुकूल है।

डेटा एनालिटिक्स कंपनी ग्लोबलडेटा की उपभोक्ता विश्लेषक श्रावणी माली ने कहा कि भारत ने हाल के वर्षों में विशेष रूप से महानगरों में शाकाहारी भोजन को लेकर लोगों में जागरूकता तेज की है।

माली ने कहा, देश की वर्तमान खाद्य उपभोग पद्धतियां पौधों पर आधारित आहार और जलवायु अनुकूल फसलों, जैसे बाजरा पर जोर देती हैं। इसके लिए कम संसाधनों की आवश्यकता होती है और मांस प्रधान आहार की तुलना में कम उत्सर्जन होता है, यह परिवर्तन स्थिरता पर व्यापक ध्यान से भी जुड़ा हुआ है।"

ग्लोबलडेटा द्वारा हाल ही में किए गए उपभोक्ता सर्वेक्षण का हवाला देते हुए माली ने कहा कि 79 प्रतिशत भारतीयों ने कहा कि भोजन और पेय पदार्थ खरीदते समय टिकाऊ या पर्यावरण के अनुकूल विशेषता आवश्यक है।

माली ने कहा, "पारंपरिक भारतीय आहार में मुख्य रूप से दाल, अनाज और सब्जियां शामिल हैं। मौसमी और स्थानीय उपज पर जोर देने वाले ये पारंपरिक



आहार पर्यावरण के मुद्दों पर अधिक आकर्षित करने के साथ-साथ लोकप्रिय होते जा रहे हैं। परिणामस्वरूप बढ़ती जागरूकता के साथ उपभोक्ता पारंपरिक आहार प्रथाओं को अपनाकर पर्यावरणीय बोझ को कम करने की उम्मीद करेंगे, जो पौधे-आधारित खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देते हैं।"

ग्लोबलडेटा में एशिया-प्रशांत और मध्य पूर्व के उपभोक्ता एवं खुदरा वाणिज्यिक निदेशक दीपक नौटियाल ने देश में पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए कई पहल शुरू करने के लिए सरकार की सराहना की।

उन्होंने बाजरे के उत्पादन और खपत को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा शुरू किए गए राष्ट्रीय बाजरा अभियान और अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष (2023) अभियानों का हवाला दिया। बाजरा भोजन और पोषण का एक पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ स्रोत है।

इसके अतिरिक्त, राष्ट्रीय सतत कृषि मिशन का उद्देश्य जलवायु अनुकूल खेती में सुधार करना भी है।

माली ने कहा कि जलवायु के अनुकूल आहार, विशेष रूप से भारतीयों के खाने की आदतों को अपनाना, वैश्विक पर्यावरणीय और स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान में अहम साबित हो सकता है।

खजूर के बीज को फेंकने की जगह ऐसे करें इस्तेमाल

खजूर का स्वाद न केवल लाजवाब होता है, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है। यह एक ऐसी फल है जिसे लोग अपने मीठे स्वाद के कारण पसंद करते हैं और यह कई रंगों में आता है, जैसे लाल, पीला, और भूरा। भारतीय उपमहाद्वीप में, खजूर को ताजगी और ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है, और इसका सेवन कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

खजूर के स्वास्थ्य लाभ

पोषक तत्वों का भंडार: खजूर में फाइबर, विटामिन, और खनिजों की भरपूर मात्रा होती है, जो इसे एक पोषक तत्वों से भरपूर फल बनाता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, और आयरन की अच्छी मात्रा होती है, जो हमारे शरीर की कई आवश्यकताओं को पूरा करती है।

इम्यूनिटी को बढ़ावा: खजूर में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हमारी इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से खजूर का सेवन करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है।

वजन नियंत्रण: खजूर में उच्च फाइबर सामग्री होती है, जो पेट को लंबे समय तक भरा रखती है। यह वजन घटाने में मदद कर सकता है, क्योंकि यह भूख को नियंत्रित करता है और ओवरईटिंग से बचाता है।

दिमागी स्वास्थ्य: खजूर में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट्स मस्तिष्क के लिए फायदेमंद होते हैं। यह मेमोरी को सुधारने में मदद कर सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। शुगर क्रेविंग पर नियंत्रण: यदि आपको शुगर की क्रेविंग होती है, तो खजूर एक बेहतरीन विकल्प है। यह प्राकृतिक मिठास प्रदान करता है और शुगर के स्तर को स्थिर रखने में मदद करता है। शुगर के मरीज इसे सीमित मात्रा में खा सकते हैं।

खजूर के बीजों का पुनः उपयोग

खजूर खाने के बाद, अधिकांश लोग इसके बीजों को फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनसे कई उपयोगी चीजें बनाई जा सकती हैं? आइए जानते हैं कुछ आसान और प्रभावी तरीके:

1. खजूर के बीजों का फेस पैक

विधि:

खजूर के बीजों को धोकर धूप में सुखा लें। सुखाने के बाद, इन्हें ग्राइंडर में पीस लें। इसे मुलतानी मिट्टी के साथ मिलाएं और पानी, गुलाब जल, और शहद डालें।

इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट बाद धो लें।

लाभ: यह फेस पैक त्वचा को निखारने के साथ-साथ विभिन्न स्किन समस्याओं को भी कम करता है, जैसे कि धूप से जलन, दाग-धब्बे, और झुर्रियां।

2. खजूर के बीजों का बाँडी स्क्रब

विधि:



खजूर के बीजों को धोकर सुखा लें और पाउडर बना लें।

इस पाउडर में कॉफी और शहद मिलाएं।

इसे शरीर के विभिन्न हिस्सों पर स्क्रब के रूप में इस्तेमाल करें। **लाभ:** यह स्क्रब त्वचा से डेड सेल्स को हटाने में मदद करता है, जिससे त्वचा में निखार और चमक आती है।

3. बेकिंग में खजूर के बीजों का उपयोग

विधि:

खजूर के बीजों का पाउडर कोको पाउडर की जगह बेकिंग में उपयोग करें।

इसे अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर तैयार करें।

लाभ: यह न केवल खाने के स्वाद को बढ़ाता है, बल्कि इसके स्वास्थ्य लाभ भी जोड़ता है। ध्यान रखें कि अधिक मात्रा में उपयोग से कड़वाहट आ सकती है।

4. खजूर के बीजों की कॉफी

विधि:

खजूर के बीजों को सूखा भून लें और पानी में भिगोकर धूप में सुखा लें।

भुने हुए बीजों में दालचीनी पाउडर, खजूर का सिरप और इलायची पाउडर मिलाएं।

इस मिश्रण को गर्म दूध में डालें और उबालें।

लाभ: यह कैफीन-फ्री कॉफी ऊर्जा प्रदान करती है और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है।

खजूर न केवल एक स्वादिष्ट फल है, बल्कि इसके स्वास्थ्य लाभ भी असीमित हैं। इसके बीजों का पुनः उपयोग करके आप न केवल अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि पर्यावरण के प्रति भी एक सकारात्मक कदम उठा सकते हैं। अगली बार जब आप खजूर खाएं, तो उसके बीजों को फेंकने के बजाय, इन उपयोगी तरीकों को अपनाएं और अपने जीवन में खजूर के सभी लाभों का आनंद लें।

ओकेजन के अनुसार ऐसे करें मेकअप कि आप पर टिकी रहे लोगों की नजरें

टीनऐज लड़कियों के लिए मेकअप एक खास कला है, जो मौके के अनुसार सही तरीके से अपनाने पर उन की खूबसूरती को और निखार सकता है। यहां हम कुछ अलगअलग मौकों के अनुसार मेकअप टिप्स दे रहे हैं, ताकि टीनऐज लड़कियां अपने लुक को सही तरीके से स्टाइल कर सकें :

स्कूल या कालेज के लिए नैचुरल लुक

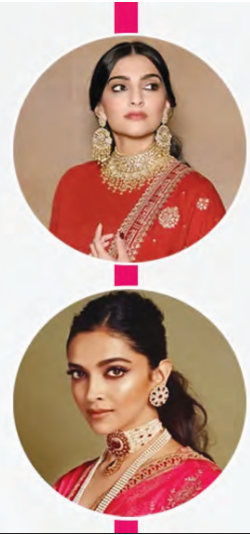
टीनऐज लड़कियों के लिए स्कूल या कालेज का मेकअप हलका और नैचुरल होना चाहिए ताकि उन की मासूमियत और फ्रैशनैस बरकरार रहे।

क्लींजर और मौइश्चराइजर है जरूरी

सब से पहले चेहरा अच्छी तरह साफ कर लें और एक लाइट मौइश्चराइजर लगाएं ताकि त्वचा नमी से भरी रहे। फाउंडेशन की बजाय हलकी बीबी क्रीम या टिंटेड मौइश्चराइजर का इस्तेमाल करें, जो स्किन टोन को एकसा-

करेगी। होंठों पर हलका टिंटेड लिप बाम लगाएं, जो नैचुरल दिखे।

अगर चाहें तो हलका मसकारा और पेंसिल आईलाइनर का



इस्तेमाल कर सकती हैं। आईलाइनर बहुत गहरा न हो। चेहरे पर थोड़ा ब्लश लगाएं ताकि त्वचा में एक नैचुरल ग्लो नजर आए।

पार्टी के लिए ग्लैमरस लुक

आकर्षक और आत्मविश्वासी दिखाएगा। पार्टी में बोल्ड मेकअप लुक पाने के लिए सब से पहले प्राइमर लगाएं ताकि मेकअप देर तक टिका रहे और फिर अपनी त्वचा के

अनुसार हलका फाउंडेशन लगाएं। आंखों को आकर्षक बनाने के लिए हलके शिमरी आईशैडो का उपयोग करें। आईलाइनर को विंग्ड स्टाइल में लगाएं ताकि आंखें बड़ी और खूबसूरत दिखें। इस मौके के लिए एक ग्लौसी लिपस्टिक चुनें। पिंक, कोरल या हलके रेड शेड्स पार्टी के लिए



किसी भी पार्टी या खास मौके के लिए थोड़ा ग्लैमरस लुक अपनाया जा सकता है। यह लुक आप को

परफैक्ट होते हैं। थोड़ी सी कंटूरिंग और हाइलाइटिंग से चेहरे के फीचर्स को उभारें।

शादी से पहले पतला बनाने वाली ड्रिंक



चेहरे पर आएगी कभी न खत्म होने वाली चमक बाँडी की गंदगी होगी फिल्टर

सीड्स और दालचीनी का एक इंच लंबा टुकड़ा डालें। रात में पानी को एक बोतल में भरें और ये चीजें डालें। सुबह से यह ड्रिंक पीना शुरू करें, आपके शरीर से गंदगी और टॉक्सिन निकल जाएंगे।

लिवर है बाँडी का फिल्टर

अगर आप ग्लो चाहते हैं तो नींबू, सब्जा बीज और पुदीना के पत्ते पानी में डालकर पीएं। यह लिवर को हेल्दी बनाएंगे। लिवर ही टॉक्सिन निकालकर शरीर को साफ बनाता है। नींबू का रस एक बढ़िया डिटॉक्सिफाई माना जाता है।

ब्लोटिंग, पेट की दिक्कतों का इलाज

अगर दुल्हन को ब्लोटिंग या खराब गट की समस्या है तो 1 लीटर पानी में खीरे की स्लाइस, अजवाइन, जीरा, एक चुटकी पिंक साल्ट डालें। इस पानी को एक घंटा रखा रहने दें और फिर पीएं।

कम पानी पीने वालों के लिए उपाय

अगर आपके शरीर में डिहाइड्रेशन है और आप कम पानी पीते हैं तो पानी के अंदर फ्लेवर डाल सकते हैं, जैसे ड्रैगनफ्रूट और मिंट। इससे पानी का स्वाद बढ़ेगा और ज्यादा असर मिलेगा।

हर किसी के लिए शादी का दिन सबसे खास होता है। उस दिन आप कहानी के हीरो-हीरोइन होते हैं। सारे लोग, सारे काम, सारी बातें सिर्फ आपके इर्द-गिर्द होती हैं। खासकर महिलाएं इस दिन को लेकर काफी सेंसिटिव होती हैं। इसलिए शादी के दिन सबसे बेस्ट दिखने के लिए वो पहले से वेट लॉस और स्किन केयर रूटीन शुरू कर देती हैं।

चेहरे के मुंहासे साफ करने के लिए

न्यूट्रिशनिस्ट ने कहा कि अगर आप चेहरे के मुंहासों से परेशान हो तो पानी में खीरे के स्लाइस, चुकंदर के टुकड़े, नींबू की स्लाइस, पुदीना के पत्ते और एक इंच दालचीनी का टुकड़ा डालें। इस पानी को पूरे दिन में खत्म करें।

वजन कम करने वाली ड्रिंक

अगर आप वेट लॉस करना चाहते हो तो पानी में 1 चम्मच चिया

5 सुपर फूड पलट देंगे उम्र का पासा

पपीता के स्किन बेनिफिट्स

श्वेता के सुपर फूड की लिस्ट में सबसे पहले पपीता है, जिसमें पपेन नाम का एंजाइम होता है जिसमें एंटी एजिंग बेनेफिट्स होते हैं। आप पपीते को अपने डेली रूटीन में शामिल करना न भूलें। ये आपके शरीर में पानी की कमी को पूरा करेगा और चेहरे पर निखार भी लेकर आएगा।

पंपकिन सीड्स

दूसरा सुपर फूड है पंपकिन सीड्स जिन्हें हिंदी में कद्दू के बीज कहा जाता है। ये हमारी स्किन को फ्री रेडिकल डैमेज से बचाते हैं और कोलेजन के प्रोडक्शन को बूस्ट करने में भी मदद करते हैं। आप मुखवास के तौर पर भी इसे ले सकते हैं। ये आपकी हेल्थ को भी बरकरार रखेगा और स्किन को जवां भी बनाए रखेगा।

सब्जियों के जूस की ताकत



खाने के साथ-साथ आप सब्जियों का जूस बनाकर भी पी सकते हैं। इनमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो हमारी स्किन को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है। साथ ही ये आपके शरीर में पोषण की कमी को पूरा करने का काम भी करेगा। आप हर दिन अलग-अलग सब्जियों से स्वादिष्ट तरीके से जूस बनाकर पी सकते हैं।

कोकोनट ऑयल

बता दें कि कोकोनट फाइटो हार्मोन का

कंपोस्ट होता है, जिसे केनेटिन कहा जाता है। ये हमारी स्किन में एंटी एजिंग और एंटी ऑक्सीडेंट की तरह असर करता है। साथ ही ये हमारी स्किन से दाग-धब्बों को कम करने और कोलेजन को बूस्ट करने का भी काम करता है। जिससे हमारी त्वचा ग्लोइंग और जवां नजर आती है।

फ्लैक्स सीड्स है पांचवा सुपर फूड
फ्लैक्स सीड्स जिसे हिंदी में अलसी के बीज कहा जाता है ये प्रचुर मात्रा में ओमेगा-3 पाया जाता है जो हमारे शरीर में कोलेजन बनाता है और रिकल बढ़ने से रोकता है। आप इसे पानी में भिगोकर और चटनी बनाकर भी सेवन कर सकते हैं। साथ ही अन्य पंपकिन और चिया सीड्स जैसे बीजों के साथ मिक्स करके भी इन्हें खाया जा सकता है।

महिलाओं को अपनी सारी जिंदगी रसोई में ही स्वाहा करने की जरूरत नहीं

मेरी पड़ोसन श्रेया उस के पति दोनों एक ही ऑफिस में और एक ही सैलरी पैकेज पर काम करते हैं। पर तीनों टाइम सब की पसंद के हिसाब से खाना क्या बनेगा यह केवल श्रेया की चिंता और रिस्पॉन्सिबिलिटी या कहें सिरदर्दी है। हसबैंड वाइफ दोनों को ऑफिस जाना होता है पर श्रेया ही सुबह घर में सब से पहले जागती है, सब का ब्रेकफास्ट, लंच बनाती, पैक करती है। श्रेया कितनी बार रोते हुए कहती है कि जो रसोई पहले मेरे लिए एक ऐसी जगह थी जहां कभीकभी अपने मन की कुकिंग करना मुझे स्ट्रेस फ्री करता था आज वही रसोई मेरे लिए उम कैद बन गई है, पता नहीं कब इस खाना बनाने से आजादी मिलेगी।”

सच ही तो है घर के भीतर के काम में पुरुष हिस्सेदार क्यों नहीं तब जब कि बाहर की जिम्मेदारी भी महिलाएं ले रही हैं ? जब महिला पुरुष दोनों ऑफिस में साथ में काम कर रहे हैं तो दोनों रसोई में एक साथ क्यों नहीं हो सकते ?

आज भी 'घर में मम्मी की जगह किचन ही है। आप के आसपास नजर दौड़ा कर देखिए कितने घर हैं जहां आप को पापा किचन में मिलेंगे भले ही दोनों वर्किंग हों। कितनी दुखद बात है। है न। पता नहीं समाज में क्यों और कैसे अलगअलग जगहों को भी जेंडर से निर्धारित कर लिया है।

खाना बनाना जेंडर आधारित काम नहीं है

आज भी भारतीय समाज में महिलाओं की मुख्य भूमिका घरों में तीन टाइम का सब की पसंद का मील तैयार करना है जिस से वे उकता जाती हैं और उन के मुंह से यही निकलता है 'पता नहीं कब खाना बनने से आजादी मिलेगी!'

जो पुरुष बड़ेबड़े रेस्टोरेंट में खाना बनाते हैं वे पुरुष घर में तीनों समय का खाना क्यों नहीं बनाते जब महिलाएं कहती हैं कि उन्हें शेफ बनना है तो कहा जाता है तुम रसोई संभाल लो वही बहुत है। यही वजह है कि रेस्टोरेंट में शेफ के रूप में महिलाएं कम या न के बराबर दिखती हैं।

रसोई महिलाओं के लिए जेल

अगर किचन और महिलाओं के गठबंधन की बात हो रही है तो जनवरी 2021 में रिलीज हुई झकझोर देने वाली मलयालम फिल्म- 'द ग्रेट इंडियन किचन' का जिक्र न हो यह कैसे हो सकता है क्योंकि यह फिल्म दिखाती है कि कैसे घर की इतनी मुख्य जगह भी महिलाओं के लिए जेल बन सकती है।

यह फिल्म एक ऐसी साधारण भारतीय स्त्री की है जो आप को अपने आसपास दिखाई दे जाएगी। यानी इस फिल्म की नायिका जैसी अनेक महिलाएं हिंदुस्तान के हर घर की किचन में मौजूद हैं।



फिल्म की मुख्य पात्र अपने पति और ससुर के लिए सुबह से शाम स्वादिष्ट खाना बनाती हैं। घर का हर काम वह अकेले ही करती है। जब वह पति, ससुर और मेहमानों को खाना परोसती है तो वे तुरंत जान जाते हैं कि रोटियां गैस चूल्हे पर सेंकी हुई हैं, चटनी मिक्सर में बनाई है, चावल कुकर में पकाए हैं तो वे उसे कहते हैं कि कोई बात नहीं, कल से रोटी लकड़ी के चूल्हे पर बनाना, चावल पतिले में और चटनी हाथ की पिसी हुई ही स्वादिष्ट होती है। ताज्जुब की बात कहें या दोगलापन कि जहां फिल्म की नायिका के ससुर खुद तो मोबाईल टीवी तमाम इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों का मजे से उपयोग करते हैं पर उन्हें खाने में चूल्हे पर चावल ही चाहिए और चटनी मिक्सी में पीसी हुई नहीं होनी चाहिए। कपड़े वाशिंग मशीन में नहीं हाथ से धुलने चाहिए।

फिल्म के अंत में जब उस से ये सब और सहन नहीं होता तो वह अपने पति का घर छोड़ कर चली जाती है, कभी वापस न आने के लिए। द ग्रेट इंडियन किचन फिल्म हर उस महिला की कहानी है चाहे वह हाउस वाइफ हो या वर्किंग वूमन संदेश देती है कि अपने अस्तित्व को पहचानो, अपने आत्मसम्मान को पहचानो। यह फिल्म दुनिया की हर महिला को यह संदेश देने में सफल होती है कि यदि आप स्वयं की सहायता नहीं करते अथवा स्वयं के लिए खड़े नहीं होते तो दूसरा कोई भी आप की सहायता नहीं कर सकता। हर किसी को स्व अस्तित्व की लड़ाई स्वयं ही लड़नी पड़ती है।

महिलाओं की जिंदगी गुजर जाती है रसोई में

एक शोध में सामने आया है कि भारत में जहां महिलाएं प्रतिदिन घरेलू कार्यों पर 312 मिनट खर्च करती हैं वहीं पुरुष महज 29 मिनट खर्च करता है। जहां महिलाओं की जिंदगी के तकरीबन 10 साल रसोई में गुजर जाते हैं वहीं पुरुष सोने में 22 बरस गुजार देते हैं। लैंगिक भेदभाव सिर्फ भारतीय औरतों की मुसीबत नहीं।

दुनिया भर की आधी आबादी की कम या ज्यादा यही तस्वीर है। आंकड़ों की बात करें तो दुनिया भर में अपने सर्वेक्षण की विश्वसनीयता के लिए पहचान रखने वाली वाशिंगटन के गैलप कंपनी की रिपोर्ट के मुताबिक अभी अमेरिकी महिलाएं पुरुषों से रोजाना एक घंटे अधिक घरेलू कामों पर खर्च करती हैं यानी आज भी महिलाओं के हिस्से काम अधिक हैं।

महिलाओं को अपनी सारी जिंदगी रसोई में ही स्वाहा करने की जरूरत नहीं

अमेरिकी दार्शनिक जुडिथ बटलर के अनुसार हमारा समाज लोगों को जन्म से ही 'सैक्स' के आधार पर एक ढांचे में ढाल देता है जैसे लड़का है तो गन से खेलेंगा, लड़की किचनकिचन खेलेंगी और समाज में फिट होने के लिए हम इन रोल को निभाते चले जाते हैं जिस से हम औरों से अलग न दिखें। यानी कि जेंडर के हिसाब से काम करना समाज के द्वारा निर्मित एक ढांचा है, बायोलॉजिकली इस का कोई लेनादेना नहीं है।

सदियों से 'मां के हाथ का खाना', 'नानी के हाथ के लड्डू' इत्यादि को ग्लोरिफाई कर रखा है। पिता के हाथ की रोटी और दादा के हाथ के लड्डू में भी स्वाद हो सकता है। वक्रत है अब इन रवायत को बदलने का। सदियों से माना जाता रहा है कि महिलाओं का खाने से ज्यादा गहरा संबंध है लेकिन पेट के रास्ते पुरुषों के दिल तक पहुंचने के लिए क्यों एक महिला ही अपनी

सारी जिंदगी रसोई में ही स्वाहा कर दे।

एक महिला होने के नाते मैं तो यही कहूंगी कि ये आप की इच्छा है कि आप को हाउस वाइफ बनना है या वर्किंग वूमेन बनना है पर कुछ भी बनने से पहले यह जरूरी है कि आप अपने अस्तित्व को पहचानें और उस अस्तित्व को आत्मसम्मान दिलाएं क्योंकि अगर महिलाएं खुद को पुनर्परिभाषित नहीं करेंगी तो वे अपने साथसाथ उन महिलाओं के अस्तित्व को भी ले डूबेगी जो रसोई की जिम्मेदारियों से आजादी चाहती हैं।

मर्द खाना क्यों नहीं बना सकते

पहली बात तो मर्द घर की रसोई में



खाना बनाते नहीं और कभीकभी शौकिया बना भी लिया तो उन के पास एक 'चॉइस' होती है कि जब मन क्रिया बना लिया, नहीं तो मां/बीवी/बेटी तो है ही तीनों टाइम का खाना बनाने के लिए। यह 'चौइस' महिलाओं के पास क्यों नहीं है?

दरअसल, महिलाओं को रसोई के काम की चौइस होना ही रसोई से आजादी है। भारतीय परंपरा में महिलाओं के लिए रसोई का काम एक अनिवार्य और आजीवन चलने वाला सतत काम है। यहां तक वर्किंग महिलाएं भी जो घर से बाहर काम करने जाती हैं वे भी रसोई का काम कर के जाती हैं और फिर शाम को जब काम से लौटती हैं तो फिर रसोई का काम संभालती हैं।

किचन कर रहा है महिलाओं को

बीमार

हाल ही में हुई एक बड़ी रिसर्च में यह खुलासा हुआ है कि किचन में लंबे समय तक खड़े हो कर काम करने वाली महिलाओं की सेहत पर विपरीत असर पड़ता है। रसोई में लगातार काम करने वाली महिलाओं में थकान, कमजोर पाचन क्रिया और खराब इम्यून सिस्टम की समस्याएं पाई गईं।

क्या है सोल्यूशन ?

महिलाओं को किचन के कामों से राहत की सांस मिले इस के लिए जरूरी है कि महिलाएं खुद भी ताजे और बासी के फितूर से बाहर निकलें और घर वालों को निकालें। फ्रेश जैसा कुछ नहीं होता या आप के मन का वहम है। फ्रेश का मतलब है खेती करना, ताजा अनाज लाना, काटनापीसना क्या यह पोसिबल है ?

नहीं न? कोई पूछे कि आप रेस्टोरेंट में जो खाना खाते हैं वह क्या आप के लिए ताजा काट पीस कर आता है ? नहीं न। तो फिर घर में तीनों टाइम फ्रेश दाल सब्जी क्यों बनाना, क्यों मसाले पीसना क्यों आटा क्यों मलना ?

महिलाएं रसोई को अपनी हौबी समझें, खाना बनाने को एन्जोय करें। वहां घंटों पीसना न बनाएं। किचन को लॉग लाइफ ड्यूटी नहीं समझें। ईजी, वन रेसीपीज बनाएं, खाना बनाने के लिए बाजार में मिलने वाले इंस्टेंट पेस्ट, मसाले यूज करें इस से महिलाओं का रसोई में जाया होने वाला समय बचेगा। जब रोटी बनाने का मन न हो तो ब्रेड, पाव का यूज करें।

कुछ महिलाएं खुद रसोई को पहले अपनी कर्म भूमि बना लेती हैं सब को गरम फ्रेश खाना खिलाने की आदत डालती हैं और जब किसी कारण से ऐसा नहीं कर पाती तो मन में गिल्ट पालती हैं ऐसी महिलाओं का कुछ नहीं हो सकता।

बुरे सोच का बुरा नतीजा

एक गाँव में दो दोस्त रहते थे। एक दोस्त सब्जी बेचने का काम करता था और दूसरा मिट्टी के बर्तन बनाने वाला कुम्हार था। सब्जी वाला बहुत नेक और अच्छे मन का व्यक्ति था जबकि कुम्हार का मन और स्वभाव ठीक नहीं था। जब कभी सब्जी वाले को ज्यादा मुनाफा मिलता तो कुम्हार मन ही मन जल भुन जाता था। एक बार दोनों दोस्तों ने यह फैसला किया वे एक ऊँट खरीद लेते हैं ताकि उसपर बैठकर दोनों शहर के बाजार में अपना अपना माल बेच सकें। तो दोनों ने मिलकर एक ऊँट खरीद लिया और अगले दिन उसपर बैठकर अपना अपना माल बेचने निकले। सब्जी वाला अपनी सब्जियों का टोकरा लेकर आगे बैठ गया और कुम्हार ने अपने मिट्टी के बर्तनों को ऊँट के एक तरफ लटका कर पीछे बैठ गया।

ऊँट धीरे धीरे शहर की तरफ बढ़ने लगा। आधे रास्ते तक पहुँचते पहुँचते ऊँट को भूख लगी, उसे तरह तरह की सब्जियों की खुशबू आ रही थी। उसने अपनी गर्दन घुमाई और सब्जी की टोकरी में से सब्जियाँ खाने लगा। सब्जी वाले ने अपना नुकसान होते हुए देखा लेकिन भूखे ऊँट को उसने कुछ नहीं कहा। उधर कुम्हार ने जब देखा कि ऊँट सब्जियाँ खा रहा है तो मन ही मन यह सोचकर बहुत खुश हुआ कि सब्जी वाले का काफी नुकसान हो गया। ऊँट ने थोड़ी सब्जी खाई और वापस चलने लगा। कुम्हार हिसाब लगाने लगा कि आज जब वो अपने मिट्टी के बर्तन बेचेगा तो उसकी खूब कमाई होगी जबकि सब्जी वाले की कमाई कम होगी। खुशी से वो फूला नहीं समा रहा था जबकि सब्जी वाला उदास बैठा था।

आखिर शहर की मंडी में पहुँचकर ऊँट को रोका



गया। ऊँट धीरे से रुका और ज़मीन पर बैठकर अपने पीठ पर सवार मालिकों के उतरने का इंतज़ार करने लगा। जैसे ही दोनों दोस्त नीचे उतरे तो ऊँट ने एक जोरदार करवट ली और उसकी पीठ के एक तरफ लटके सारे मिट्टी के बर्तन भड़भड़ाकर टूट गए। कुम्हार की आँखें फ़टी की फटी रह गईं। उसका एक भी बर्तन साबुत नहीं बचा था। उधर सब्जी वाले की टोकरी में अभी भी काफी सब्जियाँ बची रह गई थी।

नेक सब्जी वाले ने अपनी सब्जियों को अच्छे दामों पर बेच दिया और दोनों वापस ऊँट की पीठ पर सवार होकर गाँव लौट आये। कुम्हार की उदासी देखकर सब्जी वाले ने अपनी कमाई में से आधा उसे देते हुए कहा, दोस्त, उदास क्यों होते हो, देखना कल तुम्हें अच्छा मुनाफा मिलेगा। हम मिट्टी के बर्तनों को कल सम्भाल कर ले जाएंगे। अपने दोस्त की नेकदिली देख कर कुम्हार को अपनी सोच पर बहुत पछतावा हुआ।

भारत के सबसे पुराने रेलवे स्टेशन उनकी दिलचस्प कहानी

क्या आप जानते हैं भारत में सबसे पुराना रेलवे स्टेशन कौनसे है? जी हां, हमारे देश में भी कई ऐसे रेलवे स्टेशन हैं जो अपने इतिहास के लिए जाने जाते हैं। आइए जानते हैं इस रेलवे स्टेशन की कब शुरुआत हुई थी।

रेलवे की शुरुआत भारत में 1853 में हुई थी। बता दें इस ऐतिहासिक फैसले ने भारतीय ट्रांसपोर्ट सिस्टम में एक नई क्रांति लाई थी। भारतीय रेलवे मिडिल क्लास लोगों का न न केवल यात्रा को आसान बनाया, बल्कि भारत में व्यापार को भी बढ़ावा दिया। इसके साथ ही, देश के सबसे पुराने रेलवे स्टेशनों का इतिहास भी शुरू हुआ। इन स्टेशनों ने समय के साथ कई बदलाव देखे और भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गए। आज, भारतीय रेलवे लाखों यात्रियों को रोजाना यात्रा करता है।

छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस, मुंबई



छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस, जो मुंबई में स्थित है, भारत का सबसे पुराना रेलवे स्टेशन है। इसे 1853 में खोला गया था। यह स्टेशन ऐतिहासिक रूप से बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यहीं से भारत में पहली बार ट्रेन चली थी, जो मुंबई से ठाणे तक गई थी।

हावड़ा जंक्शन, कोलकाता



हावड़ा जंक्शन, जिसे 1854 में बनाया गया था, भारत का सबसे पुराने और प्रमुख रेलवे स्टेशनों में से एक है। यह स्टेशन कोलकाता के पास हावड़ा में स्थित है। हावड़ा जंक्शन सिर्फ

भारत में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया के सबसे व्यस्त रेलवे स्टेशनों में से एक माना जाता है।

रॉयपुरम रेलवे स्टेशन, तमिलनाडु



1856 में दक्षिण भारत में पहली ट्रेन ने अपनी यात्रा इसी स्टेशन से शुरू की थी। यह तमिलनाडु के सबसे पुराने रेलवे स्टेशनों में से एक है, और दक्षिण भारत में रेल यात्रा की शुरुआत का महत्वपूर्ण केंद्र रहा है।

आगरा फोर्ट रेलवे स्टेशन, आगरा



आगरा का सबसे पुराना स्टेशन, जिसे 1872 में बनाया गया था, आज भी अपनी सेवाएं जारी रखे हुए है। इस रेलवे स्टेशन पर प्रतिदिन हजारों यात्री सफर करते हैं। बता दें ये आगरा के प्रमुख रेलवे स्टेशनों में से एक है और ये आगरा के पर्यटन स्थल, खासकर ताजमहल, तक पहुंचने का एक प्रमुख साधन भी है।

वीरांगना लक्ष्मीबाई झांसी जंक्शन, झांसी



वीरांगना लक्ष्मीबाई झांसी जंक्शन, जिसे पहले झांसी जंक्शन रेलवे स्टेशन के नाम से जाना जाता था, जिसे 1880 के दशक के अंत में बनाया गया था। यह बुंदेलखंड क्षेत्र का सबसे पुराना रेलवे स्टेशन है। इस स्टेशन का ऐतिहासिक महत्व है क्योंकि यह झांसी और उसके आसपास के क्षेत्रों को रेलवे नेटवर्क से जोड़ने वाला मुख्य केंद्र रहा है।

मौनी रॉय ने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान पहना अतरंगी ड्रेस

टीवी से बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस मौनी रॉय किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने लंदन फैशन वीक के दौरान की फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनके आउटफिट को देखकर लोगों ने उन्हें ट्रोल करना शुरू कर दिया है। यूजर्स उनके इस ड्रेस की तुलना बोरे से करने लगे हैं।

एक्ट्रेस मौनी रॉय अपने स्टर्निंग फैशन स्टेटमेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर चर्चाएं बटौरती रहती हैं। उनका लुक इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है। एक्ट्रेस भले ही इन दिनों किसी टीवी सीरियल में नहीं दिखाई दे रही हैं, लेकिन आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोज से फैंस का अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस मौनी रॉय ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान की फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने अतरंगी आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें उनके लुक को देखकर लोग दंग रह गए हैं। बताते चलें कि मौनी रॉय के हर एक लुक का दीदार करने के लिए फैंस उनकी तस्वीरों का बेस्वरी से इंतजार करते हैं लेकिन इस बार उन्होंने कुछ ऐसा कर दिया है, जिसकी वजह से यूजर्स ने उन्हें ट्रोल करना शुरू कर दिया है। मौनी रॉय ने अपनी फोटोज क्लिक करवाते हुए ब्लैक एंड व्हाइट कलर का



आउटफिट पहना हुआ है, जिसकी फोटोज और वीडियोज सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। वहीं, लोगों ने उनका ये लुक देखकर मजाक उड़ाना शुरू कर दिया है। एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए लिखा है- ये बोरा क्यूं पहन लिया। दूसरे ने

लिख- मेरा कंबल वापिस करो। तीसरे यूजर ने लिखा है- गरीब का कंबल चुरा लिया तुम्हें शर्म नहीं आती क्या। वहीं, अन्य यूजर ने उनके इस लुक को चटाई बता दिया। बता दें कि एक्ट्रेस ने अपने इस आउटलुक को कंफ्लिट करने के लिए डार्क मेकअप किया है। साथ ही उन्होंने आंखों में काजल लगा कर कजरारी निगाहों से फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लिया 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