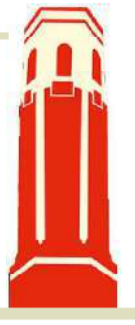


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 289
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleyemail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सीएम ने किया अखिल भारतीय उत्तराखण्ड आश्रम के द्वितीय तल का लोकार्पण मुख्यमंत्री ने आश्रम के लिए 50 लाख रुपए की अतिरिक्त सहयोग राशि प्रदान करने की घोषणा की

आश्रम के निर्माण को पूर्व में उत्तराखण्ड सरकार द्वारा एक करोड़ रुपए की सहयोग राशि प्रदान की गई थी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज अजमेर, राजस्थान स्थित अखिल भारतीय उत्तराखण्ड धर्मशाला आश्रम, तीर्थराज पुष्कर के द्वितीय तल का लोकार्पण किया। इस अवसर पर आयोजित विशेष कार्यक्रम में बड़ी संख्या में प्रवासी उत्तराखण्डी, स्थानीय नागरिक तथा विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सर्वप्रथम वे तीर्थराज पुष्कर की पवित्र भूमि पर विराजमान सृष्टि के आदि रचयिता, वेदों के प्रणेता भगवान ब्रह्माजी को साष्टांग प्रणाम करते हैं। उन्होंने कहा कि तीर्थराज पुष्कर की इस तपोमय भूमि पर उपस्थित होना उनके लिए अत्यंत सौभाग्य एवं प्रसन्नता का विषय है। मुख्यमंत्री ने अपने संबोधन में कहा कि धार्मिक ग्रंथों में पुष्कर, कुरुक्षेत्र, हरिद्वार, गया और प्रयाग को पंचतीर्थ के रूप में वर्णित किया गया है। इनमें भी ब्रह्माजी की यज्ञस्थली पुष्कर को समस्त तीर्थों का गुरु कहा गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि पुष्कर केवल एक तीर्थ नहीं बल्कि सनातन संस्कृति की



अनश्वर ज्योति है जो मानवता को सदैव धर्म, तप, त्याग और सद्गुणों के पथ पर चलने की प्रेरणा देती रही है। चारधाम यात्रा का पुण्य तभी पूर्ण माना जाता है जब तीर्थराज पुष्कर के पावन सरोवर में स्नान किया जाए। मुख्यमंत्री ने भावुक होते हुए बताया कि संभवतः इसी आध्यात्मिक महिमा और आभा से प्रेरित होकर उनके माता-पिता ने उनका नाम 'पुष्कर' रखा। मुख्यमंत्री धामी ने आयोजन समिति और प्रवासी उत्तराखण्ड़ियों का धन्यवाद करते हुए कहा कि वे राजस्थान में नहीं बल्कि देवभूमि के अपने परिजनों के बीच होने का अनुभव कर रहे हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि यह धर्मशाला आने वाले समय में श्रद्धालुओं के लिए एक महत्वपूर्ण आश्रय स्थल बनने के साथ-साथ उत्तराखण्ड और राजस्थान के बीच सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और सामाजिक संबंधों को और अधिक सुदृढ़

करेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सांस्कृतिक पुनर्जागरण- मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत की सनातन संस्कृति विश्व पटल पर नई पहचान बना रही है। अयोध्या में भव्य राम मंदिर का निर्माण, काशी विश्वनाथ कॉरिडोर, महाकाल लोक, केदारनाथ-बद्रीनाथ धामों के पुनर्निर्माण जैसे कार्यों ने भारतीय आध्यात्मिक धरोहर को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड सरकार भी पीएम मोदी के मार्गदर्शन में केदारखंड एवं मानसखंड मंदिर क्षेत्रों के सौंदर्यीकरण, श्रीकृष्ण यमुना तीर्थ सर्किट, हरिद्वार-ऋषिकेश कॉरिडोर, शारदा कॉरिडोर सहित अनेक महत्वपूर्ण परियोजनाओं पर कार्य कर रही है। इसके साथ ही दून विश्वविद्यालय में 'सेंटर फॉर हिन्दू स्टडीज' की स्थापना भी इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण

कदम है।

सांस्कृतिक स्वरूप व सामाजिक सौहार्द की रक्षा हेतु कठोर कदम

मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि देवभूमि उत्तराखण्ड संपूर्ण भारत की आस्था और संस्कृति का केंद्र है। इस पवित्र भूमि के मूल स्वरूप की रक्षा हेतु राज्य सरकार ने कई महत्वपूर्ण और कठोर निर्णय लिए हैं। जबरन धर्मांतरण के विरुद्ध कठोर कानून लागू किया गया। लैंड जिहाद, लव जिहाद और थूक जिहाद जैसी घृणित मानसिकताओं पर कड़ी कार्रवाई की जा रही है। दंगारोधी कानून लागू कर दंगाइयों से ही क्षति की भरपाई की व्यवस्था की गई है। प्रदेश में हरखनीलाखरीला कपड़ा लगाकर सरकारी भूमि पर किए गए अवैध कब्जों को चिन्हित कर 10 हजार एकड़ से अधिक भूमि को मुक्त कराया गया। देश में सबसे पहले समान नागरिक संहिता लागू की गई, जिससे सभी नागरिकों के लिए एक समान कानून व्यवस्था सुनिश्चित हुई। प्रदेश में नया कानून लागू कर मद्रसा बोर्ड समाप्त किया गया और सभी विद्यालयों में सरकारी बोर्ड मान्यता प्राप्त पाठ्यक्रम अनिवार्य किया गया। 250 से अधिक अवैध मद्रसों को बंद किया गया। ऑपरेशन कालनेमि के तहत धार्मिक स्थलों पर भेष बदलकर पाखंड फैलाने वाले तत्वों पर सख्त कार्रवाई जारी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का उद्देश्य देवभूमि में

अलगाववादी सोच नहीं बल्कि ज्ञान और संस्कार के मंदिर स्थापित करना है।

प्रवासी उत्तराखण्ड़ियों से आग्रह मुख्यमंत्री ने उपस्थित उत्तराखण्ड़ियों से आह्वान किया कि वे जहाँ भी रहें, अपने राज्य की संस्कृति, पहचान और पूर्वजों की गौरवशाली परंपरा को सदैव गर्व के साथ आगे बढ़ाएं। उन्होंने कहा कि "हमारा संकल्प है कि उत्तराखण्ड को देश की आध्यात्मिक राजधानी बनाएं। 'विकल्प रहित संकल्प' के मंत्र के साथ हम निरंतर आगे बढ़ रहे हैं और इसमें प्रत्येक उत्तराखण्डी अपनी निष्ठा एवं परिश्रम के साथ योगदान देगा।

आश्रम निर्माण में सहयोग हेतु आभार- कार्यक्रम में यह भी उल्लेख किया गया कि आश्रम के निर्माण हेतु उत्तराखण्ड सरकार द्वारा एक करोड़ रुपए की सहयोग राशि प्रदान की गई थी, जिसके लिए मुख्यमंत्री श्री धामी का हार्दिक आभार व्यक्त किया गया। कार्यक्रम में ओंकार सिंह लखावत, अध्यक्ष- राजस्थान धरोहर संरक्षण प्राधिकरण एवं वरिष्ठ भाजपा नेता, सुरेश सिंह रावत, विधायक एवं मंत्री राजस्थान सरकार, लोकबन्धु, जिलाधिकारी अजमेर, एसएस तड़ागी, अध्यक्ष-अखिल भारतीय उत्तराखण्ड आश्रम, राजेंद्र व्यास व बड़ी संख्या में प्रवासी उत्तराखण्डी एवं स्थानीय प्रशासन के अधिकारी उपस्थित रहे।

बिन पिता की निर्धन इंजीनियर बिटिया की बतौर लैब आफिसर्स नियुक्ति

हमारे संवाददाता

देहरादून। चन्द्रबनी निवासी प्रियंका कुकरेती ने माह अक्टूबर में अपनी माता संग जिलाधिकारी सविन बंसल से उनके कार्यालय कक्ष में मिलकर गुहार लगाई थी कि उनके परिवार की आर्थिक स्थिति बेहद खराब है, पिता की वर्ष 2021 में मृत्यु हो गई है भाई दिव्यांग है। जिस पर जिला प्रशासन ने प्रियंका को रायफल फंड से 25 हजार आर्थिक सहायता प्रदान की थी।

प्रियंका द्वारा जिलाधिकारी से रोजगार दिलाने का अनुरोध किया गया था जिस पर प्रियंका को उनकी योग्यता के अनुसार निजी शैक्षणिक संस्थान में रोजगार दिलाया था। निजी संस्थान में नौकरी मिलने के



उपरान्त अपनी माता संग जिला प्रशासन का धन्यवाद करने कलेक्ट्रेट पहुंची प्रियंका ने जिलाधिकारी से मुलाकात कर उनका व उनकी टीम का धन्यवाद किया। विगत दिवस प्रियंका अपनी माता संग

जिलाधिकारी को धन्यवाद देने पहुंची कलेक्ट्रेट पहुंची। जिलाधिकारी ने पूछा कि क्या आप नौकरी के साथ आगे पढाई जारी रखना चाहती हैं, जिस पर प्रियंका ने हामी भरी, जिलाधिकारी ने तत्काल ही

प्रियंका की एमटैक में दाखिला दिलाने हेतु सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया। प्रियंका की उच्च शिक्षा में होने वाले किताबों, फीस का वहन जिला प्रशासन एवं निजी संस्थान करेगा। मुख्यमंत्री के शिक्षित बेटियां सशक्त समाज के संकल्प को जिला प्रशासन देहरादून चरितार्थ कर रहा है। जिला प्रशासन के एकल स्ट्रोक से खराब आर्थिक रूप से ग्रसित असहाय, व्यथित कन्याओं, बालिकाओं को शिक्षित, सेवायोजित करने व मातृशक्ति को सशक्त बनाने हेतु निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। खराब आर्थिक स्थिति से ग्रसित बिन पिता की होनहार इंजीनियर बेटे प्रियंका कुकरेती को निजी संस्थान में बतौर लैब आफिसर्स सेवायोजित करने के उपरान्त अब जिला

प्रशासन प्रियंका की शिक्षा को पुनर्जीवित करते हुए।

एमटैक में दाखिला दिलाने जा रहा है, जिसके लिए जिलाधिकारी ने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया है। अगले सत्र में प्रियंका को इसी संस्थान में स्नातकोत्तर में दाखिला मिल जाएगा। प्रियंका को जल्द ही निजी संस्थान में एमटैक में दाखिला मिल जाएगा, डीएम ने वचन दिया है, साथ ही कहा कि वह अपनी शिक्षा जारी रखे जिला प्रशासन हरसंभव मदद करेगा। जिला प्रशासन प्रतिभाशाली बेटियों के कदम नहीं रुकने देगा इसके लिए प्रशासन हर हाल में बेटियों की शिक्षा पुनर्जीवित करने हेतु निरंतर प्रयासरत है।

दून वैली मेल

संपादकीय

यूक्रेन-रूस टकराव में अमेरिकी हथियारों की भूमिका

युद्ध कभी भी सभ्य समाज की पहचान नहीं होती और न ही युद्ध किसी सभ्य समाज की स्थापना में सहायक सिद्ध हो सकता है। मानव जनित समस्याओं का हल आपसी बातचीत से निकालना सभ्य समाज की देन है। इसके विपरीत स्वयं के फैसलों और मन-मर्जी को मनवाने के लिए क़रूरत की हदें पार करते हुए किसी पर युद्ध थोप देना उचित नहीं कहा जा सकता है। इससे भी ज्यादा निकृष्ट कार्य युद्ध के लिए किसी को प्रेरित करना या किसी के संबंधों को खराब कर अपना उल्टा सीधा करना होता है। अब जबकि यूक्रेन और रूस के बीच युद्ध अपने तीसरे वर्ष में प्रवेश कर चुका है और अब जबकि यह संघर्ष केवल दो देशों के बीच की सीमित लड़ाई न रहकर वैश्विक सामरिक प्रतिस्पर्धा का मंच बन चुका है। ऐसे में संपूर्ण दुनिया के शांतिप्रिय देशों के लिए यह युद्ध चिंता का विषय बन जाना उचित ही है। दरअसल हाल की घटना, जिसमें रूस ने दावा किया कि उसने अमेरिकी मिसाइलों को हवा में ही मार गिराया और यूक्रेन की लॉन्च साइट को नष्ट कर दिया है। इससे यूक्रेन को जंगी सामान मुहैया कराने और अन्य अमेरिकी सहयोग का खुलासा हुआ है। इसके साथ ही इस घटना और खुलासे ने युद्ध में इस्तेमाल आधुनिक तकनीक, खुफिया क्षमता और अंतरराष्ट्रीय हथियार पर आधारित राजनीति के महत्व को भी उजागर कर दिया है। रूसी रक्षा मंत्रालय का कहना है, कि यूक्रेन ने खार्कोव क्षेत्र से अमेरिका द्वारा निर्मित चार एटीएसोएमएस बैलिस्टिक मिसाइलें रूसी शहर बोरोनेज की ओर दागीं। यह मिसाइल लगभग 300 किलोमीटर की रेंज और अत्याधिक तेज गति के कारण यूक्रेन को रूस की गहराई तक प्रहार करने की क्षमता देती हैं। अमेरिका ने हाल ही में यूक्रेन को यह उन्नत मिसाइलें सौंपने का फैसला लिया था ताकि यूक्रेन रूसी सैन्य ठिकानों पर प्रभावो जवाब दे सके। अब विचार करने वाली बात तो यह है कि एक तरफ अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप दुनिया से कहते नहीं थक रहे कि वो शांति के पुजारी हैं और उन्हें ही शांति नोबल पुरस्कार मिलना चाहिए, जो इस बार तो नहीं मिल सका। इसके लिए उन्होंने बारंबार दावा किया कि भारत-पाकिस्तान के बीच संभावित युद्ध को रोकने में उन्होंने ही मदद की। इसके अलावा उन्होंने दावा किया कि हमस और इजराइल के बीच शांति उन्होंने ही कराई और फिर रूस व यूक्रेन युद्ध रोकने के प्रयासों का भी बह-चढ़कर बखान करते देखे जा रहे हैं। ऐसे में सवाल यही किया जा रहा है कि आखिर जब शांति की बात की जा रही है तो जंग को आगे बढ़ाने के लिए युद्ध सामग्री क्योंकर दी जा रही है? यह उनकी कथनी और करनी में अंतर को प्रदर्शित करता है। बहरहाल रूस का दावा है कि उसकी बहु-स्तरीय एयर डिफेंस प्रणाली ने मिसाइल हमले को शुरू होने से पहले ही नाकाम कर दिया। रूसी रेकॉर्ड फ्लाइंग ने लॉन्चिंग की गतिविधि को पहचान लिया और फिर एस-400 ट्रायफंक्शनल पंतसिर-एस1 सिस्टम ने हवा में ही चारों मिसाइलों को नष्ट कर दिया। रूस का कहना है कि जासूसी, रोकथाम और जवाबी कार्रवाई, तीनों स्तरों पर उसकी सेनाओं ने समन्वित और प्रभावी काम किया। यहां बताते चलें कि एस-400 दुनिया के सबसे उन्नत एयर डिफेंस सिस्टम में माना जाता है, जो 400 किमी तक के लक्ष्यों को इंटरसेप्ट कर सकता है। पंतसिर-एस1 निकट दूरी की सुरक्षा देता है और दोनों मिलकर बहु-स्तरीय सुरक्षा तैयार करते हैं। कई देशों जिनमें भारत, तुर्की, चीन शामिल हैं ने भी इस प्रणाली को खरीदा है, जो इसकी सामरिक प्रभावशीलता को दर्शाता है। यदि रूस का दावा सही है, तो यह सिस्टम न केवल बैलिस्टिक मिसाइल डिफेंस में बल्कि वास्तविक युद्ध परिस्थितियों में भी प्रभावशाली साबित हो रहा है।

शिविर में एनसीसी

कैडेट्स ने किया रक्तदान

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रुड़की के तत्वाधान में क्वांटम विश्वविद्यालय, मंडावर रुड़की में 18 नवंबर 2025 से आयोजित शिविर के छठे दिन 78वें एनसीसी स्थापना दिवस के अवसर पर आज विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें एनसीसी कैडेट्स, स्टाफ क्वांटम विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राओं द्वारा 195 यूनिट रक्तदान किया गया जो खबर लिखे जाने तक जारी था।

कर्मल अमन कुमार सिंह, कैम्प कमांडेंट द्वारा एनसीसी कैडेट्स को रक्तदान से होने वाले लाभ के बारे में बताया गया। जिसमें किसी व्यक्ति की जान बचाना, हृदय रोग का जोखिम कम करना, नई रक्त कोशिकाओं के निर्माण को बढ़ावा देना और कैलोरी बर्न करना शामिल है, के बारे में बताया गया। रक्तदान के अवसर पर क्वांटम विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. अमित दीक्षित द्वारा रक्तदान हेतु आए एनसीसी कैडेट्स व छात्र-छात्राओं को बताया गया की रक्तदान करने से शरीर में

आईरन का संतुलन बना रहता है जिससे हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है। एक बार रक्तदान करने से 650 कैलोरी तक बर्न हो सकती है क्योंकि शरीर नए रक्त कोशिकाओं की निर्माण के लिए ऊर्जा खर्च करता है व रक्त दान करने से हमें मुफ्त स्वास्थ्य जांच का लाभ भी मिलता है जिसमें कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का पता चलता है और खतरा कम हो सकता है। रक्तदान शिविर के आयोजन में वाहिनी के प्रशिक्षण अधीक्षक रवि कपूर का विशेष योगदान रहा। इस अवसर पर डिप्टी कैम्प कमांडेंट मेजर (डॉ) गौतम वीर, कैप्टन सुशील कुमार आर्य, सूबेदार मेजर अमर सिंह रावत, लेफ्टिनेंट रलेश कुमार, सूबेदार पंकज पाल, बीएचएम केशवानंद, हवलदार पूर्ण सिंह, ईएसएम सतेंद्र सिंह, फर्स्ट ऑफिसर कमल मिश्रा, सेकंड ऑफिसर सुशील कुमार, सेकंड ऑफिसर रेणु देवी लेफ्टिनेंट अंजना गुसाई, केयरटेकर पंकज कुमार, केयरटेकर वंदना चौहान, केयरटेकर प्रियंका प्रजापति व रक्तदान करने वाले कैडेट्स रोहित सहित कई लोग शामिल रहे।

कृषि मंत्री ने पॉलीहाउस प्रशिक्षण दल को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना पलायन को रोकने में कृषि और बागवानी का बहुत बड़ा योगदान: जोशी

हमारे संवाददाता

देहरादून। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने आज हाथीबड़कला स्थित कैम्प कार्यालय से नाबार्ड योजनान्तर्गत स्थापित पॉलीहाउस के 5 दिवसीय प्रशिक्षण हेतु जनपद देहरादून के चयनित 28 कृषकों के दल को गोविंद बल्लभ पंतनगर विश्वविद्यालय के लिए हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इस मौके पर कृषि मंत्री ने कहा कि किसानों की आय दोगुनी करने की दिशा में राज्य सरकार निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने बताया कि नाबार्ड के माध्यम से प्रदेश में 50 हजार पॉलीहाउस स्थापित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है, जिससे कृषि क्षेत्र में बड़े पैमाने पर परिवर्तन देखने को मिलेगा। कृषि मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि आज पलायन को रोकने में कृषि और बागवानी का बहुत बड़ा योगदान है। उन्होंने कहा कि राज्य के ग्रामीण इलाकों में लौटे प्रवासी सबसे अधिक कृषि और बागवानी क्षेत्र में स्वरोजगार के अवसर तलाश रहे हैं। ऐसे में सरकार उन्हें



कृषि और बागवानी आधारित आजीविका से जोड़कर आत्मनिर्भर बनाने के लिए लगातार प्रयासरत है। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण के लिए रवाना हो रहा यह 28 कृषकों का दल पंतनगर विश्वविद्यालय में उन्नत तकनीकों का प्रशिक्षण प्राप्त कर मास्टर ट्रेनर के रूप में तैयार होगा, जो आगे ग्रामीण क्षेत्रों में अन्य किसानों को भी प्रशिक्षण प्रदान करेंगे। उन्होंने कहा कि पॉलीहाउस तकनीक से किसानों की आय में उल्लेखनीय वृद्धि संभव है। उन्होंने

कहा कि नियंत्रित वातावरण में सब्जियों की बेहतर उत्पादन क्षमता और उच्च गुणवत्ता के कारण बाजार में दो से तीन गुना तक मूल्य प्राप्त होता है। उन्होंने यह भी कहा कि पॉलीहाउस के संचालन व रखरखाव के लिए विशेषज्ञों द्वारा निरंतर तकनीकी सहायता उपलब्ध कराई जाएगी, जिससे उत्पादन में और बढ़ोतरी सुनिश्चित हो सके। इस अवसर पर देहरादून मुख्य उद्यान अधिकारी डा. दिनेश कुमार तिवारी सहित कई कृषक उपस्थित रहे।

आप्रेशन कालनेमि: 20 फर्जी बाबा हिरासत में



हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आप्रेशन कालनेमि अभियान के तहत पुलिस ने 20 फर्जी बाबाओं को

हिरासत में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के आदेशों के अनुपालन में जनपद हरिद्वार में

ऑपरेशन "कालनेमि" चलाया जा रहा है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार द्वारा जनपद के सभी थाना प्रभारियों को इस अभियान के अंतर्गत सघन चेकिंग एवं कठोर कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं। इसी क्रम में कोतवाली नगर पुलिस द्वारा हरकी पैड़ी एवं आसपास के घाटों पर सघन चेकिंग अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान धर्म की आड़ में धोखाधड़ी करने वाले, बिना पहचान पत्र के रहने वाले तथा संदिग्ध गतिविधियों में पाए गए 20 व्यक्तियों को ऑपरेशन कालनेमि के तहत हिरासत में लेकर आवश्यक विधिक कार्रवाई की जा रही है।

अपने पेट का भी रखें ख्याल, नहीं तो बन जाएगा बीमारी का मटका

जीवन स्तर में बड़ी तेजी से बदलाव आए हैं। बहुराष्ट्रीय कंपनियों के वर्किंग कल्चर ने लोगों की दिनचर्या ही बदल कर रख दी है। कुर्सी पर बैठे हुए लगातार 9-10 घंटे काम करना बीमारियों को दावत दे रहा है। रही सही कसर खान-पान में आए बदलाव ने पूरी कर दी है। पति-पत्नी, दोनों के वर्किंग होने पर घर का खाना बहुत से लोगों के लिए गुजरे जमाने की बात हो गई है। इसका सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ रहा है। शरीर की बात करें तो हम सबसे ज्यादा अत्याचार अपने पेट पर कर रहे हैं। बिना भूख के ही खाना, लगातार चाय-काँपी का सेवन या फिर बाजार का खाना, ये सभी बातें हमारे पेट को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचा रही हैं। बिना ब्रेक लिए देर रात तक काम करना, नाश्ता न करना, फास्ट फूड खाना, खाने के दौरान सॉफ्ट ड्रिंक पीना और सिगरेट फूंकना एक तरह से उनकी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है। एसिडिटी, गैस, अपच और मोटापा जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। यह वजह है कि मोटापा भारत ही नहीं दुनिया में तेजी एक महामारी बनता जा रहा है। छोटे-छोटे बच्चे मोटापे की चपेट में हैं। कहते हैं कि सारी बीमारियां पेट से ही शुरू होती हैं। इसलिए अगर खुद को फिट

रखना है तो पेट का ख्याल जरूर रखें।
कारण और उपचार
बदलती जीवनशैली में पेट की परेशानी आम समस्या हो गई है। नौकरी के चक्कर में रातभर जागना, तला-भुना खाना और शारीरिक श्रम की कमी, ऐसे कई कारण हैं जिस कारण पेट की समस्याएं बढ़ रही हैं। यदि आपका पेट सही है तो आपको अन्य रोग होने का खतरा भी कम रहता है।
एसिडिटी
भोजन को पचाने में पेट में बनने वाला एसिड या अम्ल बहुत कारगर होता है। लेकिन कई बार पेट में यह एसिड आवश्यक मात्रा से ज्यादा बन जाता है। ऐसे में एसिडिटी की समस्या हो जाती है। तला-भुना मसालेदार भोजन का सेवन आमतौर पर एसिडिटी की प्रमुख वजह है। यदि एसिडिटी की समस्या है तो सुबह उठने के तुरंत बाद पानी पीएं। इसके अलावा फलों को अपने भोजन में शामिल करें। नारियल पानी के सेवन से भी एसिडिटी से छुटकारा मिलता है। टंडी चीजों का सेवन करें।
जी मिचलाना और उल्टी
जी मिचलाना और उल्टी आना शरीर में मौजूद किसी रोग के लक्षण हैं। जी मिचलाने पर शरीर में मौजूद उस बीमारी

का पता लगाना और इलाज करना आवश्यक है, जिसकी वजह से उल्टी आना या जी मिचलाने की समस्या हो रही है। लगातार काम करते रहने या फिर यात्रा करने के दौरान अक्सर जी मिचलाने की समस्या आती है। जी मिचलाने या उल्टी के आने पर आपको दो या तीन टाइम हल्का भोजन करना चाहिए। ऐसे में दही का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित होगा।
अल्सर
पेट या छोटी आंत की परत में होने वाले घाव को पेटिक अल्सर कहते हैं। तनाव और मसालेदार भोजन भी अल्सर का प्रमुख कारण है। अल्सर होने पर व्यक्ति का वजन भी कम होने लगता है। रेशेदार भोजन करना चाहिए। फल और सब्जियों का सेवन इसमें सबसे ज्यादा लाभकारी होता है। योग या ध्यान से खुद को आराम देने की कोशिश करें।
गैस की समस्या
लंबे समय तक भूखे रहने या मसालेदार भोजन करने से पेट में गैस की समस्या हो जाती है। कई बार ज्यादा शरीर के लिए ज्यादा खतरनाक हो जाती है। यदि आपको भी गैस की शिकायत है तो ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं। नींबू और काले नमक का घोल गैस में राहत देता है।

सर्दियों में मेकअप करने से पहले ध्यान रखें ये बातें

सर्दियों ने दस्तक दे दी है। इस मौसम में त्वचा रूखी होने की काफी शिकायत रहती है। इसके कई कारण हो सकते हैं। मौसम शुष्क होना भी इसकी वजह हो सकता है। इसके अलावा कम पानी पीना भी त्वचा के रूखेपन का कारण हो सकता है। ऐसे में त्वचा की सेहत को लेकर आपको खास सतर्क रहने की जरूरत होती है।



चेहरे की सफाई से न करें परहेज
सर्दियों में अक्सर लोग अपनी त्वचा की साफ-सफाई को लेकर लापरवाह हो जाते हैं। ऐसे में कई तरह की स्किन समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। ऑयली स्किन वालों को ठंड के मौसम में कम से कम दिन में दो बार फेसवाश लगाना चाहिए। वहीं ड्राई स्किन वाले लोगों को भी वक्त-वक्त पर मॉइश्चराइजर्स का इस्तेमाल करते रहना चाहिए। सर्दियों में चेहरा धुलने के लिए गर्म गुनगुने पानी का इस्तेमाल नहाने के लिए

करें तो बेहतर होता है। त्वचा को अंदर से हाइड्रेट करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है।

मेकअप में रखें इन बातों का ध्यान
सर्दियों में मेकअप करते वक्त भी कई सारी बातों को ध्यान में रखना जरूरी होता है। स्किन को किसी भी तरह की समस्या से बचाने के लिए इन टिप्स का इस्तेमाल लाभकारी हो सकता है।

1. स्क्रब करने के बाद चेहरे पर ऑयल बेस्ड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें। यह आपके चेहरे को रूखेपन से बचाने में मदद

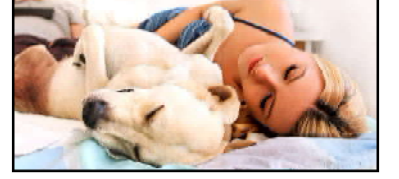
करता है। 2. अब एक हाई-चालिटी वाले सन्सक्रोन को चेहरे पर लगाएं। अगर फाउंडेशन का इस्तेमाल करते हैं तो मिनरल वाला फाउंडेशन चुनें। 3. रेडियंट लुक के लिए अपने चेहरे पर पंक, कोरल या ब्राउन क्रीमी ब्लश की परत लगाएं। यह अपने स्किन कलर के हिसाब से तय करें।

4. जैसे तो सर्दियों में हर तरह के रंग अच्छे लगते हैं लेकिन आप न्यूट्रल कलर्स जैसे- ब्राउन, ग्रे या पंक का चुनाव करें। यह बेहतर रहेगा।

5. आंखों की खूबसूरती के लिए आप चॉकलेट ब्राउन या चारकोल लाइनर का इस्तेमाल कर सकती हैं। स्मोकी आईज सर्दियों में परफेक्ट ऑप्शन होते हैं।

6. सर्दियों में त्वचा और होठों में रूखापन जल्दी आता है। इसके लिए एक लिप बाम अपने साथ जरूर रखें और वक्त-वक्त पर इसका इस्तेमाल करते रहें।

पार्टनर से ज्यादा इनके साथ सुकून की नींद लेती हैं महिलाएं!



अच्छी नींद न सिर्फ फिजिकल हेल्थ बल्कि मेंटल हेल्थ को बनाए रखने के लिए भी काफी जरूरी है। महिलाओं की नींद से जुड़ी हाल ही में एक नई रिसर्च सामने आई है। इसके मुताबिक महिलाओं को अपने पार्टनर के पास सोने से ज्यादा अच्छी नींद अपने पालतू डॉग के पास सोने पर आती है। दरअसल, न्यू यॉर्क के एक कॉलेज के जरिए 962 महिलाओं पर स्टडी की गई थी। इसमें से 55 प्रतिशत महिलाएं ऐसी थीं जिनके पालतू डॉग उनके साथ ही बेड पर सोते थे। वहीं 57 प्रतिशत महिलाओं ने कहा कि वह अपना बेड सिर्फ पार्टनर के साथ शेयर करती हैं। 31 प्रतिशत महिलाएं ऐसी भी रहीं जो अपनी पालतू बिस्ली को लेकर बेड पर सोती हैं।

शांत और सुकून भरी नींद आती है। उन्हें ज्यादा सुरक्षा भी महसूस होती है। वहीं बिस्ली के मामले में यह केस बिल्कुल उल्टा है। बिस्ली के साथ बेड पर सोने पर नींद में बार-बार खलल पड़ता है। वह कम कंफर्ट और सिक्योर फील करवाने के मामले में डॉग के आसपास भी नहीं है। कुछ ऐसा ही हाल पार्टनर के साथ सोने पर भी होता है। डॉग के साथ सोने पर एक और फायदा भी होता है। रिसर्च के मुताबिक, जिनके घर में डॉग हैं और वह उनके साथ बेड पर सोते हैं उन लोगों का स्लीपिंग पैटर्न बहुत अच्छा होता है। ऐसे लोग रात में टाइम से सोने के साथ ही सुबह भी जल्दी उठ जाते हैं।

रिसर्च में ये आया सामने

रिसर्च में सामने आया कि वे महिलाएं जो पालतू डॉग के साथ सोती हैं उन्हें ज्यादा

विंटर में हॉट दिखने के लिए खरीदें ये सेक्सी स्वेटर्स

विंटर सीजन में ठंड से बचने के लिए हम स्वेटर्स या जैकेट का सहारा लेते हैं। ठंड बढ़ते ही इनकी लेयर्स भी बढ़ जाती हैं, लेकिन पार्टी में इतने सारे कपड़े पहनने पर आपका सेक्सी लुक खो जाता है। अगर आपको भी इस विंटर पार्टी में वॉर्म रहने के साथ ही सेक्सी भी दिखना है तो इसके लिए ओपन बैक स्वेटर इसके लिए परफेक्ट हैं। मार्केट में ओपन बैक स्वेटर के भी कई डिजाइन मौजूद हैं। इसमें आपको डीप बैक से लेकर बैकलेस स्वेटर तक जैसे डिजाइन मिलेंगे। अगर आप डिस्को या पब में पार्टी करने जा रही हैं तो इसके लिए ब्लैक कलर परफेक्ट रहेगा। ब्लैक ओपन

कलर का कोट जरूर रखें ताकि पार्टी एरिया से बाहर जाने पर आप उसे पहनकर पीट को गर्म रख सकें।

डीप बैक लॉन्ग स्वेटर-मार्केट में डीप बैक के लॉन्ग स्वेटर भी मिलते हैं जो ड्रेस का काम भी कर सकते हैं। इन्हें बस अपने फेवरिट वुलन लॉन्ग सॉक्स के साथ पहनें और कहीं पर छू जाने के लिए तैयार हो जाएं।

डीप बैक स्वेटर विद बो
डीप बैक स्वेटर में बो हो तो उसकी खूबसूरती और बढ़ जाती है। आपके सेक्स लुक भी और स्टाइलिश बन जाता है। इसे आप जींस के साथ ही स्कर्ट के साथ भी मैच कर सकते हैं। चाहे तो इसे बैक के लिए मार्केट में आने वाली जूलरी के साथ भी मैच कर सकती हैं जो बैक लुक को और हॉट बना देगा।



क्या म्यूजिक सुनते हुए सो जाना सेफ है? यहां जानें

इसमें कोई दो राय नहीं है कि म्यूजिक सुनना हर किसी को पसंद होता है। अब तो म्यूजिक थेरेपी के जरिए मरीजों को ऑल्टरनेट ट्रीटमेंट देने की कोशिश भी की जा रही है। जब कोई गाना आपका फेवरिट होता है तो उसे दिन में कई बार सुनकर भी आप बोर नहीं होते और सुनते रहते हैं और कई बार तो ऐसा होता है कि आप गाना सुनते सुनते ही सो जाते हैं। सोने से पहले अक्सर लोग अच्छी नींद के लिए लाइट म्यूजिक सुनते हैं जिससे कि आप रिलैक्स होते हैं और नींद अच्छी आती है। लेकिन क्या ये आदत सेफ है?



अच्छी नींद के लिए मददगार होती है। लेकिन हम ये भूल जाते हैं कि हमारी बॉडी की अपनी एक आंतरिक घड़ी होती है जिसे सरकैडियन रिदम भी कहते हैं और हमें इसे फॉलो करना होता है। ऐसे में हम शरीर को किसी और साउंड पर निर्भर कर रहे हैं जो पूरी तरह से नुकसानदेह है। अगर आप नियमित रूप से आर्टिफिशियल साउंड सुनकर सोने की आदत डाल रहे हैं तो यह पूरी तरह से अनहेल्दी है।

ऐक्टिव मोड में रहता है ब्रेन-म्यूजिक सुनने से हमारी नींद इसलिए भी प्रभावित होती है क्योंकि म्यूजिक सुनने के लिए हम अपने स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं जिससे की हमारा फोन पूरे समय हमारे पास ही रहता है। यहां तक की आराम करने और

लोगों के बीच में हेल्थ को लेकर जागरूकता बढ़ रही है। यही वजह है कि अब बाजार में मिलने वाले या घर पर खाना बनाने के दौरान भी कई चीजों का खास ध्यान रखा जा रहा है। यहां तक कि चाय के साथ खाए जाने वाले बिस्किट्स को लेकर भी लोग अब उसका बेहतर ऑप्शन तलाशते दिखते हैं। आजकल लोगों के बीच डाइजेस्टिव बिस्किट्स को लेकर पॉप्युलैरिटी बढ़ गई है। इसे आम बिस्किट्स के मुकाबले ज्यादा हेल्दी माना जाता है, लेकिन क्या सच में यह इतने हेल्दी हैं जितना इनका प्रचार किया जाता है?

हेल्दी या अनहेल्दी
दूसरे बिस्किट्स के मुकाबले डाइजेस्टिव बिस्किट्स में ज्यादा हेल्दी चीजें होती हैं। जैसे इनमें प्रोटीन और ज्यादा फाइबर पाया जाता है जो शरीर के लिए अच्छा है। हालांकि,



इसमें चीनी, नमक, अनहेल्दी फैट्स और रिफाइनड फ्लोर के रूप में कैलरीज भी छिपी होती हैं, जिनके बारे में कोई कुछ नहीं बताता है। शैल्फ लाइफ बढ़ाने और बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इसे प्रोसेस करने के साथ ही प्रिजरवेटिव डाले जाते हैं। इनमें हाइ

सोडियम कॉन्टेंट भी डाला जाता है। चार डाइजेस्टिव बिस्किट्स में एक पैकेट आलू के चिप्स के बराबर सोडियम होता है। डाइजेस्टिव बिस्किट्स में 10 प्रतिशत सैचुरेटेड फैट होता है, जो शरीर के लिए अच्छा नहीं है। इन बिस्किट्स में किसी भी तरह के विटामिन भी नहीं है ऐसे में इन्हें ज्यादा खाना फायदे की जगह नुकसान की वजह बन सकता है।

क्या खाएं
डाइजेस्टिव बिस्किट्स की जगह आप मुट्ठी भर ड्राइ फ्रूट्स खाएं तो आपके शरीर में दिनभर ऊर्जा बनी रहेगी। साथ ही में आप मिक्सड सीड्स, सोके हुए चने और मखाने भी खा सकते हैं। अगर आपको बिस्किट खाना ही है तो फिर रागी से बने बिस्किट खाएं जो किसी भी तरह से आपको नुकसान नहीं पहुंचाएंगे।

घनी आईब्रो करने के लिए इस्तेमाल करें ये होममेड उपाय...

प्याज किचन में ही नहीं ब्यूटी के लिए भी काफी फायदेमंद है। इसमें पाया जाने वाला सल्फर, सेलेनियम, विटामिन बी, सी आईब्रो घनी और मजबूत करने में मदद करता है। आज हम इसे बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका बताएंगे, जिससे आप अपनी लुक को बदल सकते हैं।

सामग्री, प्याज- 1
विटामिन ई ऑयल (विटामिन ई के कैप्सूल)

बनाने का तरीका- 1. प्याज को काट कर पीस लें और इसका रस निकाल लें। 2. अब विटामिन ई ऑयल के लिए इसके एक कैप्सूल से तेल निकालें। 3. फिर दोनों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें।

इस्तेमाल करने का तरीका
1. इसे इस्तेमाल करने से पहले आईब्रोज को टिशू से साफ करें। 2. फिर तैयार मिश्रण को कॉटन स्वैप के साथ आईब्रोज पर लगाएं। 3. 10 मिनट लगा रहने के बाद चेहरे को पानी से धो लें। 4. इस प्रक्रिया को सप्ताह हर दूसरे दिन इस्तेमाल करें।



इफेक्ट हो सकते हैं। सोते वक्त कान में इयरफोन लगा रहे तो कान की स्किन पर प्रेशर पड़ता है और स्किन संबंधित समस्या होती है। इससे कानों में वैक्स भी बनता है और आपके सुनने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।

तो क्या आपको म्यूजिक सुनना बंद कर देना चाहिए?-हर रात सेफ और अच्छी नींद सोना हर व्यक्ति की प्राथमिकता होनी चाहिए। अगर ऐसा सच में है कि म्यूजिक सुनने से आपको अच्छी नींद आ रही है तो जरूर सुनें लेकिन इयरफोन लगाकर न सोएं और ये आपके हेल्थ को नुकसान न पहुंचाएं। फोन को बेड से दूर रखें और कम आवाज में रेडिओ पर म्यूजिक सुनें। इससे आपकी बॉडी का नैचुरल स्लीपिंग पैटर्न प्रभावित नहीं होगा। ये याद रखना जरूरी है कि म्यूजिक आपके मूड को लाइट करता है जिससे आपको नींद आती है लेकिन इससे आपको कभी गहरी नींद नहीं आ सकती। सोने के लिए पीसफुल रिलैक्सिंग म्यूजिक पर निर्भर न रहें बल्कि ऐसी हैबिट और लाइफस्टाइल चुनें जिससे की रात में आप गहरी नींद में सो सकें।

कान को भी हो सकता है नुकसान
जब आप म्यूजिक सुनते हुए सो जाते हैं तब आपका ब्रेन पूरी तरह से सो नहीं पाता। इसके कुछ पार्ट ऐक्टिव हो रहते हैं जिससे कि नींद सही नहीं आती और आप बीच रात में ही उठ जाते हैं। आपको 8 घंटे की पूरी नींद नहीं मिल पाती और आपकी हार्ट बीट भी नॉर्मल की तुलना में तेज हो जाती है, जो कि सेहत के लिए काफी नुकसानदेह है। सोते वक्त इयरफोन लगे रहने से आपका कान डैमेज हो सकता है। अगर हाई वॉल्यूम में म्यूजिक चलाकर सो जाएं तो बॉडी में और भी हार्मफुल

अर्श से फर्श तक ऐसे आसानी से होगी सफाई

नवरात्रि के बाद लोगों को दिवाली का इंतजार रहता है। रोशनी के इस पर्व की तैयारी भी इसी के साथ शुरू हो जाती है। बेशक घरों की साफ-सफाई इस तैयारी का सबसे अहम हिस्सा होती है। सबसे ज्यादा वक्त और मेहनत इसी में है। अगर इसके लिए सही प्लानिंग नहीं की जाए तो यह आप पर भारी पड़ सकता है। घर की साफ-सफाई को आसान बनाने वाली बातें कई एजेंसियां घर की साफ-सफाई के लिए सही दाम पर सर्विस देती हैं, अगर घर की साफ-सफाई के लिए वक्त कम है या कोई और वजह है तो दिल्ली-एनसीआर में कई एजेंसियां हैं जो फ्लैट की साफ-सफाई का काम करती हैं। एक टू बीएचके फ्लैट की साफ-सफाई का खर्च 4 से 6 हजार या इससे ऊपर हो सकता है। अगर आपको पूरे फ्लैट की सफाई नहीं करवानी है तो किचन और बाथरूम की भी सफाई करा सकते हैं। अमूमन एजेंसियों के रेट कमरे, किचन, बाथरूम, हॉल, सोफा सभी के लिए अलग-अलग हैं। सोफा की सफाई उसके सेट्स पर निर्भर करती है। अमूमन यह 500 रुपये से शुरू होकर 1500 रुपये तक हो सकती है। इतना ही नहीं किसी कमरे की सामान्य सफाई या फिर डीप क्लिनिंग के रेट भी अलग-अलग हो सकते हैं। मसलन, सिर्फ एक बाथरूम की डीप क्लिनिंग का खर्च महज 900-1200 रुपये हो सकता है। वहीं किचन का 1400 से 2000 रुपये तक हो सकता है। कुछ कंपनियां किचन और बाथरूम का कॉम्बो प्राइस भी ऑफर करती हैं, जिसका रेट कुछ कम होता है। इन एजेंसियों को बुक करने का तरीका भी आसान है। वेबसाइट पर जाएं और अपना नाम और मोबाइल नंबर सबमिट कर दें। ये खुद कॉल कर लेंगी।

घरों की साफ-सफाई आसान काम नहीं है। समझ नहीं आता कि शुरुआत कहाँ से करें। ऐसे में बेहतर होगा कि ठंडे दिमाग से बैठकर सफाई की प्लानिंग कर लें। किचन-किचन चीजों की जरूरत पड़ेगी, कहाँ से शुरू करें, हेलप कहाँ से मिलेगी और किसे कैसे साफ करें, जैसे सवालों के जवाब चाहिए होंगे।

पुराना सामान यानी एक्स लव

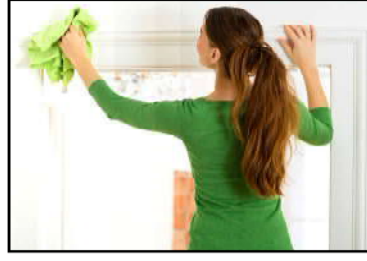
घरों में बेकार सामान साल भर जमा होते रहते हैं। मोह की वजह से हम इन्हें फेंक नहीं पाते। लेकिन जीना तो हमें आज में होता है, इसलिए पुरानी बेकार हो गई चीजों को बाय-बाय करें। पुराने कपड़े जाएंगे तभी आपका वॉर्डरोब खाली होगा और नए कपड़ों को सही जगह मिलेगी। ध्यान रखिए कि एक्स के चक्र में नए कपड़े कहीं बुरा न मान लें। इस कड़ी में दूसरा नाम आता है क्रॉकरी का। दरअसल, क्रॉकरी सेट में प्लेट, गिलास, कप आदि शामिल होते हैं। ये समय के साथ पुराने हो जाते हैं और इनकी चमक फीकी पड़ जाती है। कई बार ये क्रॉकरी या फिर गिरकर टूट भी जाते हैं। हम इन्हें फेंकने के बजाय किचन के किसी रैक में रख देते हैं। जब क्रॉकरी का नया सेट किचन में पहुंचता है तो उसे पुराने सेट के साथ कई बार अजस्ट करना पड़ता है। इसलिए किचन के रैक को खाली रखना चाहिए। पुरानी क्रॉकरी जब रैक में साइड होकर जमा हो जाती है तो अमूमन उसका उपयोग कभी नहीं होता।

कपड़ों को इश्क है धूप से

दिवाली की शुरुआत जाड़े की दस्तक भी होती है। जाड़े में जैसे तो धूप ज्यादा कड़ी नहीं होती, लेकिन जितनी भी होती है, वॉर्डरोब में रखे कपड़ों के लिए बहुत उपयोगी होती है। इससे कपड़ों में मौजूद सोलन की बदबू निकल जाती है। साथ ही कुछ बैक्टिरिया, फंगस भी रिटायरमेंट लेकर कहीं और चले जाते हैं। इसलिए साफ-सफाई की शुरुआत करें तो पुराने कपड़ों को धूप लगाना भी न भूलें।

नहीं चाहिए गंदे फैन

सर्दी के आगाज के साथ फैन की जरूरत नहीं रह जाती। हां, कभी-कभार लोग इसका उपयोग जरूर कर लेते हैं, खासकर फर्श पर पोंछा लगने के बाद उन्हें सुखाने के लिए। भले ही इसकी जरूरत कम हो, लेकिन घर में छत की ओर देखने पर सबसे पहले फैन पर निगाहें करम होती हैं। अगर पंखे साफ हैं तो आंखें फौरन वहां से हट जाती हैं, लेकिन गंदे होने पर नजर के साथ-साथ मुंह भी बन



जाता है। इसलिए पंखों की साफ-सफाई बहुत जरूरी है। पंखों को साफ करने के दौरान कोशिश यह हो कि पहले इसके ब्लेड्स को सुखे कपड़ों से रगड़ कर साफ करें। कॉटन से ये ज्यादा अच्छी तरह साफ होते हैं। इसके बाद डिस्टेंट वाले पानी से भिगोए हुए गीले कपड़ों का उपयोग करें। इसके बाद फिर से किसी साफ सुखे कपड़े से इसे पोंछ दें। इससे पंखों की चमक वापस आ जाएगी।

जाल रहेगा तो साज नहीं होगा

घर में मकड़ी के जाले हों तो बड़ा ही अजीब लगता है। बच्चे तो डर भी जाते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि घर में इस जाल को सजने न दें। जब भी इन पर नजर जाए, जाले की सजवाट को जरूर बिगाड़ दें। इसके लिए आप अगर दस्ताने पहन लें तो सही रहेगा। जाले को हटाने से पहले उसके नीचे के सामान को हटा दें बेहतर होगा। इसके लिए झाड़ू का उपयोग भी कर सकते हैं। किसी डंडे में टॉयलेट पेपर को लपेटकर भी मकड़ी के जाले को हटा सकते हैं।

किचन की सफाई, चिकनाई से मुक्ति

किचन में सबसे बड़ी समस्या रहती है चिकनाई की। यह आसानी से हटती नहीं है। इसे हटाने के लिए एक घोल का आप उपयोग कर सकते हैं। आधा बाल्टी गरम या गुनगुना पानी लें। इसमें 4 से 5 चम्मच डिस्टेंट मिला दें। इस घोल में किचन में रखे डिब्बों को खाली कर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। आधे घंटे बाद डिब्बों को निकालकर स्कांच ब्राइट से साफ कर दें।

फॉइल से शीशा चकाचक

ज्यादातर किचन में फॉइल का उपयोग होता ही है। चपाती आदि को इसमें लपेटकर पैक करने से ये गर्म रहते हैं। उपयोग के बाद हम अमूमन एलुमिनियम फॉइल को फेंक देते हैं, लेकिन अब से इन्हें फेंकें नहीं।

घर के शीशों को इससे हल्के हाथों से रगड़ें, वे चमकने लगेंगे। सबसे बड़ी बात कि इससे इन पर स्क्रैच भी नहीं पड़ता।

रसोई के ट्यूब और बल्ब

रसोई के इलेक्ट्रिक आइटमों, खासकर बल्ब और ट्यूब को केरोसिन ऑयल लगे किसी मोटे सूती कपड़े से पोंछ दें। इसके बाद फिर से किसी साफ सूती कपड़े से पोंछ दें। यह ध्यान रहे कि इससे फ्रिज माइक्रोवेव और अवन जैसी चीजों को साफ न करें, नहीं तो केरोसिन की गंध को हटाना मुश्किल हो जाएगा। कई दिनों तक इसका उपयोग करना मुश्किल होगा।

जब नली में हो ट्रैफिक जाम

कचरे के जमा होने से बंद किसी भी पाइप को खोलना आसान नहीं होता। इसके लिए एक कप में लगभग एक तिहाई सिरका और बेकिंग सोडा को मिलाएं और बिना समय गंवाए उसे पाइप में डाल दें। पाइप में जमी गंदगी, फंगस आदि अपने आप ही रुखसत हो जाएगी। आप चाहें तो इसके बाद गर्म पानी डाल कर एक बार और उसे साफ कर दें।

फ्रीज और अवन कहेंगे वाह

अवन को साफ और दुर्गंध फ्री करने के लिए आधा बाउल पानी लेकर उसमें एक बड़ा चम्मच नींबू का रस डालें। इसके बाद माइक्रोवेव को दो मिनट के लिए ऑन कर दें। दो मिनट बाद स्विच ऑफ करें और सुखे कपड़े से पोंछ दें। फ्रिज साफ करना हो तो आधा लीटर गरम पानी में 2 से 3 चम्मच बेकिंग सोडा डाल कर सूती कपड़े से रगड़ कर साफ करें। अगर फ्रिज से गंध आ रही है तो इसे दूर करने का आसान उपाय यह है कि किसी छेद वाले बर्तन में सूखी कॉफी रखकर, फ्रिज में रख दें। गंध दूर हो जाएगी।

मिट जाएंगे दाग-धब्बे

किचन में खारे पानी से अमूमन बर्तनों पर सफेद धब्बे बन जाते हैं। ऐसे धब्बे बार-बार साबुन लगाने पर भी नहीं हटते। इन्हें हटाने के लिए 5 चम्मच विनेगर में 1 चम्मच नमक डालें। इस मिक्सचर से बर्तनों को साफ करें।

बाथरूम बोले, क्या बात...

जाम शॉवर का काम तमाम

यदि बाथरूम का शॉवर जाम हो जाए तो उसका ऊपरी हिस्सा खोलकर सिरके के घोल में रातभर भिगोकर रखें। बाद में पुराने दूधब्रश की मदद से इसे साफ करें।

कोला को टॉयलेट में ला

अगर कमोड के दाग नहीं जा रहे तो कोला की कुछ मात्रा उसमें डाल दें और एक घंटे के लिए छोड़ दें। फिर टॉयलेट ब्रश से साफ कर दें। चमक लौट आएगी। इसमें कोला की जगह विनेगर का उपयोग भी कर सकते हैं। यह तो हुआ घरेलू नुस्खा। आप चाहें तो इसके लिए बेहतर टॉयलेट क्लिंनर का उपयोग कर ही सकते हैं।

चमकेगा फर्श

बाथरूम को साफ रखना वाकई बड़ी चुनौती होती है। फर्श पर कुछ ज्यादा ही मेहनत करनी पड़ती है। कई कंपनियों के बाथरूम क्लिंनर मार्केट में मौजूद हैं। इन्हें में से एक है एमवे का एलओसी डेली शॉवर क्लीनर। फर्श पर स्प्रे कर दें। इससे कम मेहनत में फर्श साफ हो जाता है।

टाइल्स की सफाई

एक स्प्रे करने वाली बोतल लें। यह एक लीटर की हो तो बेहतर रहेगा क्योंकि ज्यादा वजन वाली बोतल को संभालना मुश्किल होता है और कम वजन की हो तो बार-बार भरना पड़ता है। इस बोतल में सिरका भर लें। -अब बेकिंग सोडा के पानी के साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। -जब ये दोनों तैयार हो जाएं तो फर्श पर बोतल से स्प्रे कर दें। -इसके बाद दूध ब्रश से टाइल्स के जॉइंट्स पर बेकिंग सोडा के पेस्ट को बार-बार घिसें। सिरके और बेकिंग सोडा के रिएक्शन से बुलबुले बनने शुरू हो जाएंगे। -बुलबुले बनने लगें तो इन्हें 15 से 20 मिनट के लिए छोड़ दें। -इसी प्रक्रिया को एक बार और दोहराएं। -दोबारा दूध ब्रश से साफ करने और बुलबुले बनने के बाद फिर से फर्श को घिसकर उसे गर्म पानी से धो दें। -सबसे आखिर में सूखे कपड़े से पोछा लगा दें। -टाइल्स नई जैसी हो जाएंगी और जॉइंट्स पर मौजूद जिद्दी गंदगी भी पूरी तरह साफ हो जाएगी।

ऑफिस में रहते हैं थके-थके, डेली रूटीन में करें ये बदलाव

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में ऑफिस के तनाव के कारण कई लोग खुद के अंदर चिड़चिड़ापन महसूस करते हैं। साथ ही काम के दौरान थकान के चलते भी कई चेहरों से हंसी कोसों दूर रहती है। ऐसे में अगर हम अपने ऑफिस रूटीन को अपनी सुविधानुसार थोड़ा सा बदल लें, तो हम तनाव और थकान से दूर रहकर अपना काम आसानी से कर सकते हैं। इससे न केवल आपके चेहरे पर मुस्कराहट बनी रहेगी, बल्कि आप खुश रहकर अपना काम कर सकेंगे....



खाते रहें।

छोटे-छोटे ब्रेक हैं जरूरी

यदि आप डेस्क पर बैठकर काम कर रहे हैं, तो ऐसे में आपके लिए समय-समय पर छोटे-छोटे ब्रेक लेना जरूरी है। ब्रेक लेने से न केवल आपकी थकान दूर होती है, बल्कि आप अपना काम बेहतर तरीके से भी कर पाते हैं। लंबे समय तक बिना उठे एक ही जगह पर बैठकर काम करने से कई तरह की बीमारियों का भी खतरा रहता है।

खुद की भी करें तारीफ

ऑफिस में ऐसे कई मौके आते हैं जब बॉस या कोई अन्य आपके काम की तारीफ करता हो। लेकिन क्या आपने कभी अपने काम की खुद से तारीफ की है? यदि नहीं,

तो आज से ही ऐसा करना शुरू कर दें। ऐसा करने से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है, बल्कि नए उत्साह के साथ और ज्यादा काम करने की प्रेरणा मिलती है।

जरूरत की चीजें हों मौजूद

घर के बाद हम सबसे ज्यादा समय ऑफिस में गुजारते हैं। इसलिए जरूरी है कि ऑफिस में आपकी जरूरत की सभी चीजें मौजूद हों। यही नहीं, ऑफिस में आपके काम करने की जगह भी साफ-सुथरी हो ताकि काम के दौरान आप खुद को कम्फर्टेबल महसूस कर सकें।

थोड़ी एक्सरसाइज भी जरूरी

-ऑफिस में काम के दौरान 2 बार गर्दन, कंधों, कुहनियों, हाथों, कमर, पंजों आदि को दाएं से बाएं और बाएं से दाएं घुमाएं।

-ऑफिस में जब भी थकान लगे, अपनी सीट पर ही आंखें बंद करें और लंबी-गहरी सांस लें और छोड़ें। 2-3 मिनट में ही मन शांत हो जाएगा।

-ऑफिस में कुर्सी पर सही मुद्रा में बैठें।

ध्यान रखें कमर सीधी और पैर जमीन से सटे हुए हों।

-कंप्यूटर की स्क्रीन और आंखों के बीच करीब दो फीट का अंतर हो।

पॉजिटिव सोच जरूरी

नेगेटिव सोच के साथ काम और खराब होता है। ऐसे में बेहतर है कि आपकी सोच पॉजिटिव रहे, ताकि आप अपने काम को और बेहतर तरीके से कर पाएं। यदि आप घर से ऑफिस के लिए निकलते समय ही अपनी सोच को पॉजिटिव रखेंगे, तो आपका दिन न केवल अच्छा रहेगा बल्कि ऑफिस में भी खुश रहकर काम करेंगे।

दोस्ताना बनाएं माहौल

जरूरी नहीं कि ऑफिस में सभी लोग आपको पसंद करते हों और आप भी सभी लोगों को पसंद करते हों। लेकिन आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप सभी के साथ अच्छा व्यवहार रखें। साथ ही हो सके तो सभी लोगों के साथ दोस्ताना व्यवहार रखें और माहौल भी दोस्ताना बनाएं रखें। इससे ऑफिस में काम का तनाव कम होगा।

ग्लूकोमा पीड़ितों के लिए ध्यान व प्राणायाम मददगार

ग्लूकोमा से पीड़ित मरीजों को ध्यान लगाने से आंख के दबाव को कम करने में मदद मिल सकती है। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) स्थित डॉ. राजेंद्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केंद्र के डॉक्टरों की हालिया स्टडी में यह बात सामने आई है। यह स्टडी एम्स में नेत्र विज्ञान केंद्र ने शारीरिक विज्ञान विभाग में फिजिऑलॉजी और जेनेटिक्स लैब विभाग के सहयोग से किया है। दरअसल, ग्लूकोमा या काला मोतिया भारत में अ प रि व र्त् नी य दृष्टिहीनता का प्रमुख कारण है, जिससे एक करोड़ 20 लाख से ज्यादा लोग प्रभावित हैं। यह अध्ययन जर्नल ऑफ ग्लूकोमा में प्रकाशित हुआ है। इसके तहत 90 ग्लूकोमा मरीजों का चयन किया गया और उन्हें दो समूहों में बांटा गया। स्टडी के अनुसार, एक समूह ने ग्लूकोमा दवाओं के साथ एक योग ट्रेनर की निगरानी में 21 से ज्यादा दिनों तक हर सुबह 60 मिनट तक के लिए ध्यान लगाया और प्राणायाम किया, जबकि दूसरे समूह ने किसी ध्यान के बिना केवल दवाएं लीं।



टिप्स: बच्चों में ऐसे डालें हेल्दी खाना खाने की आदत

अपोलो हॉस्पिटल की न्यूट्रिशनिस्ट डॉ प्रियंका रोहतगी कहती हैं, बच्चे के जन्म के बाद के शुरुआती 2 हजार दिन यानी करीब 5-साढ़े 5 साल बच्चे के विकास के लिए बेहद अहम होते हैं और यही वो वक्त होता है जब आप अपने बच्चे में पोषण से भरपूर अच्छी आदतें विकसित कर सकती हैं। इस उम्र में बच्चे का मेटाबॉलिज्म और विकास दोनों ही बेहद तेज गति से होता है। इसी उम्र में शरीर में फैट बनना शुरू होता है। ऐसे में अगर आप अपने बच्चे को उसके शरीर की जरूरत से ज्यादा फैट खिलाती हैं तो शरीर में फैट जमना शुरू हो जाएगा जिससे बाद के सालों में फैट बर्न करना और वजन घटाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में आपका बच्चे में भी हेल्दी खाना खाने की आदत पड़े और बच्चे का संपूर्ण विकास हो, इसके लिए इन बातों का ध्यान रखें...



खाए। ऐसा करने से आपका बच्चा न तो खाने में मीन-मेख निकालेगा और ना ही उसे खाना खिलाने में आपको किसी तरह की परेशानी उठानी पड़ेगी। उसकी प्लेट में जो दिया जाएगा वह उसे खाएगा।

पहले अपनी आदत सुधारें

डॉ रोहतगी कहती हैं, बच्चे वही करते हैं जो वे अपने माता-पिता को करते हुए देखते हैं। लिहाजा अगर आप चाहती हैं कि आपके बच्चे हेल्दी खाना खाए तो आपको भी हेल्दी खाना ही खाना चाहिए। अगर पैरेंट्स की लाइफस्टाइल हेल्दी होगी तो बच्चे अपने आप ही उसे फॉलो करेंगे। अगर पैरेंट्स घर का खाना खाएंगे, समय पर सोएंगे और सुबह जल्दी उठेंगे तो बच्चे भी ऐसा ही करेंगे। सबसे जरूरी है कि पैरेंट्स खाते वक्त गैजट्स से दूर रहें ताकि बच्चों में भी इस आदत को विकसित किया जा सके।

खाना बर्बाद न करें - खाना बर्बाद न

करना और खाना परोसते वक्त जितनी जरूरत हो उतना ही लेना, इन दोनों बातों को बच्चों को सिखाना सबसे जरूरी है। अक्सर लोग ज्यादा खाना थाली में ले लेते हैं और वह बर्बाद न हो इस वजह से ओवरईटिंग करते हैं जो मोटापा और कई दूसरी बीमारियों की सबसे बड़ी वजह बनता है।

बच्चों को न्यूट्रिशन का महत्व समझाएं

बच्चों को न्यूट्रिशन यानी पोषण का महत्व समझाना बेहद मुश्किल काम है लेकिन आप चाहें तो रंगों के जरिए बच्चों को इसका महत्व समझा सकती हैं। बच्चों की अच्छी सेहत बनी रहे इसके लिए जरूरी है कि वे हर दिन 7 रंग की चीजें खाएं और इस तरह आप रंगों के जरिए उन्हें पोषण का महत्व समझा सकती हैं। किस रंग का हमारे शरीर के लिए क्या महत्व है, इस बारे में बच्चों को बताएं।

बच्चों को ये चीजें न खिलाएं

हाई फैट, हाई सॉल्ट और हाई शुगर यानी बहुत ज्यादा फैट, नमक और चीनी वाली चीजें बच्चों को बिलकुल न खिलाएं। इसमें सभी तरह के पैकेज्ड और जंक फूड शामिल हैं। इसके अलावा एरेटेड ड्रिंक्स से भी बच्चों को दूर रखें।

नियमित अंकुरित अनाज खाने से मिलेंगे कई सेहत लाभ

नाश्ते में आपने स्पाउट्स यानी कि अंकुरित अनाज तो कई बार खाया होगा। कई लोग इसे तरह-तरह से पकाकर खाते हैं, यहां तक कि इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। यह तो आपको पता ही है कि अंकुरित अनाज खाना सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे खाने से आखिर कौन से तत्व मिलते हैं और कैसे ये आपकी सेहत को फायदा पहुंचाते हैं?

आइए, जानते हैं स्पाउट्स को नियमित खाने के लाभ-

1. अंकुरित आहार में क्लोरोफिल, विटामिन ए, बी, सी, डी और के भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे खनिज लवणों का बेहतर स्रोत है। 2. अंकुरित होने पर अनाज में पाया जाने वाला स्टार्च- ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज शर्करा में बदल जाता है जिससे न केवल इनका स्वाद बढ़ता है, बल्कि इसके पोषक तत्वों और पाचक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है। इसलिए सादे अनाज की तुलना में अंकुरित अनाज को अधिक पौष्टिक माना जाता है। 3. अंकुरण की प्रक्रिया के बाद अनाज में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन और अधिक पाचक

व पौष्टिक हो जाते हैं। ये पाचनक्रिया और बेहतर बनाने में बहुत ही लाभकारी साबित होते हैं। 4. खड़े अनाज व दालों के अंकुरण से पोषक तत्वों खासतौर से विटामिन-सी, बी-कॉम्प्लेक्स, थायमिन, राइबोफ्लेविन व नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है। इसके साथ ही शरीर में विटामिन ए के निर्माण में सहायक केरोटीन की मात्रा में भी वृद्धि होती है। 5. अंकुरित आहार को नियमित तौर पर लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में इजाफा होता है और शरीर के हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। 6. अंकुरित अनाज को अमृत के समान आहार माना जाता है। इसके प्रतिदिन सेवन से शरीर स्वस्थ और लंबे समय तक युवा रहता है। यह आपको ऊर्जावान बनाए रखने में बेहद कारगर साबित होता है। 7. अंकुरित अनाज में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है जिसे खाने के बाद आपका पेट



देर तक भरा रहता है। ऐसे में आप अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच जाते हैं और मोटापा भी नहीं बढ़ता। 8. अंकुरित अनाज को कच्चा खाना अधिक फायदेमंद होता है। आप चाहें तो इसमें कुछ सब्जियों को काटकर मिला सकते हैं और नौबू या दही के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं। पकाकर खाने पर इनके पोषक तत्व कम या नष्ट हो जाते हैं।

खूबसूरती के तीन पुराने साथी पुदीना-आलू-टमाटर

आपकी त्वचा को चाहिए थोड़ी सी केयर व देखभाल। पुदीना, आलू और टमाटर के इस्तेमाल से आप अपनी त्वचा की समस्याओं को ट्रीट कर सकती हैं।



आइए, जानते हैं कैसे इन तीनों के इस्तेमाल से आप खूबसूरत चेहरा पा सकती हैं-

1. महकता पुदीना आपको मुंहासों की समस्या से मुक्ति दिला सकता है। पुदीना

पेस्ट में चंदन पाउडर और मुल्तानी मिट्टी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। इसका नियमित इस्तेमाल पिम्पल्स दूर करने में सहायक है। 2. आलू की पतली स्लाइस आंखों पर रखने से थकी आंखों को राहत मिलती है। कच्चे आलू का रस आंखों के डार्क सर्कल्स दूर करता है। आलू उबालने के बाद बचा पानी फेंकिए नहीं, बल्कि इसमें कुछ देर हाथ डुबोकर रखें, फिर साफ पानी से धोएं। आपके हाथ साफ व मुलायम हो जाएंगे।

3. टमाटर के रस में नौबू का रस मिलाकर लगाने से खुले रोम छिद्रों की समस्या दूर होती है। तैलीय त्वचा होने पर टमाटर को आधा काटकर चेहरे पर रगड़ें। कुछ देर बाद चेहरा धोकर पोंछ लें। ऐसा करने से अतिरिक्त तैलीयता दूर होती है।

सिर की रूखी त्वचा में डैंड्रफ़ से परेशान हैं तो जरूर आजमाएं ये घरेलू उपाय

जब हम अच्छी सेहत की बात करते हैं, तब हमारे सिर में भी किसी प्रकार की समस्या नहीं होनी चाहिए। लेकिन बालों में डैंड्रफ़ यानी कि रूसी होना एक आम समस्या हो गई है। यह सिर की त्वचा के रूखेपन के कारण होती है और अन्य कई समस्याओं को जन्म देती है।

आइए हम आपको खराब दिखने वाले डैंड्रफ़ के छुटकारा दिलाने के कुछ सटीक घरेलू उपाय बताते हैं-

1. बालों को स्वस्थ रखने और समस्याओं से बचने के लिए तेल की मसाज बेहद आवश्यक है। बालों में तेल न लगाने के कारण त्वचा रूखी होती है, जिससे रूसी की समस्या होती है। इससे बचने के लिए आप नारियल तेल, बादाम तेल या फिर जैतून के तेल की मालिश कर सकते हैं। मालिश के लिए हल्के गुणगुने तेल का



इस्तेमाल करना बेहतर होता है। 2. रूसी से निपटने के लिए नौबू के रस में शहद मिलाकर बालों पर लगाने से फायदा होता है। नौबू में प्राकृतिक अम्ल होता है जो रूसी को आसानी से खत्म कर देता है और शहद रूखापन दूर करने में मदद करता है। इसमें किसी तेल को मिलाकर भी सिर की त्वचा पर लगाया जा सकता है। 3. सिर की त्वचा से रूखापन हटाने के लिए जैतून का तेल बेहद लाभप्रद होता है। यह आश्चर्यजनक रूप से सूखे और रूसी वाले बालों के लिए

फायदेमंद होता है। शहद के साथ भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। शहद में संक्रमण विरोधी के साथ सृजन विरोधी गुण भी पाया जाता है। 4. सिरका आपके बालों को रूखेपन से बचाने में मदद करता है और आपके सिर से रूसी की परत हटाता है। आप सिरके से अपने बालों पर मालिश करें और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद शैंपू से बालों को धो लें, रूखापन कम हो जाएगा। 5. दही में भी प्राकृतिक रूप से अम्ल होता है, जो रूसी को खत्म कर रूखापन खत्म करने में मदद करता है। इसके लिए दही में बेसन या शहद को मिलाकर अपने सिर की त्वचा पर आधा घंटा लगाकर रखें और शैंपू से धो लें। दही के साथ अंडे का सफेद हिस्सा भी बालों में लगाया जाता है। इस प्रयोग से रूसी की समस्या समाप्त हो जाएगी।

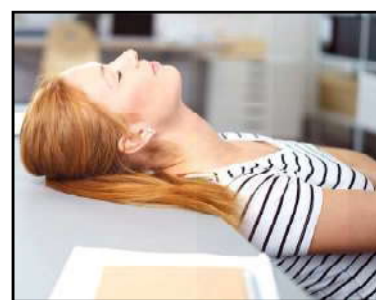
अच्छी होती है दोपहर की मीठी नींद... दिल की सेहत चाहते हैं तो एक झपकी ले ही लीजिए..

दिन के समय ऑफिस में कार्य करने के दौरान झपकी लेने वालों के लिए एक अच्छा बहाना हाथ लगा है- ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इसके समर्थन में वे एक अध्ययन का हवाला भी दे सकते हैं। इस अध्ययन के अनुसार दोपहर के भोजन के बाद आधे घंटे की झपकी से दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। जी हां, यूनान में किए गए एक व्यापक अध्ययन के नतीजे यही साबित करते हैं कि दोपहर में झपकी लेना हृदय के लिए फायदेमंद है। यह अध्ययन आर्काइव्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। इसमें यूनान के 23,683 वयस्क लोगों पर औसतन छः साल तक परीक्षण किए गए। इसमें पाया

गया कि सप्ताह में कम से कम तीन दिन आधे-आधे घंटे के लिए दोपहर की झपकी लेने वालों में हार्ट अटैक या हृदय रोग की आशंका अन्य व्यक्तियों की तुलना में 37 फीसदी कम होती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार झपकी से तनाव कम करने में मदद मिलती है, जिससे हृदय को भी आराम मिलता है। गौरतलब है कि हार्ट अटैक की एक बड़ी वजह तनाव ही मानी जाती है।

हॉवर्ड विश्वविद्यालय और एथेंस विश्वविद्यालय मेडिकल स्कूल में अध्ययनकर्ता डॉ. डिमिट्रिस ट्रिचोपौलस कहते हैं कि दिन में झपकी लेना कई देशों, खासकर गर्म जलवायु वाले देशों के लोगों



की आदत में शुमार रहा है। इन देशों में हृदय रोग कम देखने को मिलते हैं।

इससे भी यह अनुमान लगाया जा सकता है कि हृदय रोगों को कम करने में झपकी की भूमिका हो सकती है। वैसे वे यह भी कहते हैं कि यहां खान-पान की कुछ बेहतर आदतें भी इसकी एक बड़ी वजह हो सकती

हैं। झपकी लेने से वाकई दिल की बीमारियां कम होती हैं, इससे कुछ शोधकर्ता सहमत नहीं हैं। कोलोर्बिया सेंट मैरीज में नीड विशेषज्ञ डॉ. मार्विन वूटन कहते हैं कि जिन लोगों को अध्ययन में शामिल किया गया था, हो सकता है वे पहले से ही सेहतमंद रहे हों और अपने स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल करते हों। इसके अलावा वे एक और तथ्य की ओर इशारा करते हैं।

वे कहते हैं कि जो व्यक्ति दिन में झपकी नहीं ले पाता है, उसकी वजह उस पर काम का अत्यधिक बोझ और अन्य व्यावसायिक तनाव हो सकते हैं। इसलिए पहले से ही तनावग्रस्त व्यक्ति में हृदय रोगों की आशंका बढ़ती है, तो इसके लिए झपकी नहीं लेने

की आदत को दोषी नहीं ठहराया जा सकता।

अमेरिका में कुछ कंपनियों ने तो अपने कर्मचारियों को दोपहर के भोजन के पश्चात कुछ समय के लिए आराम करने के लिए झपकी कक्ष भी बना रखे हैं। हल्के प्रकारसयुक्त इस कक्ष में कोई भी कर्मचारी कुछ समय के लिए झपकी ले सकता है।

ऐसी एक कंपनी के कर्मचारियों का कहना है कि इससे उनकी कार्यक्षमता में भी इजाफा हुआ है। हृदय रोग से ग्रस्त एक कर्मचारी एकेनबर्गर कहते हैं कि उन्हें डॉक्टरों ने दोपहर में आधे घंटे की झपकी लेने की सलाह दी थी। इस सलाह पर अमल करने के बाद उनमें तनाव कम हुआ है। इससे वे बड़ा रिलीक्स महसूस करने लगे हैं।

सर्दियों में नाखूनों का ध्यान रखना भी होता है जरूरी, काम आएंगे ये टिप्स

सर्दियों का मौसम आते ही हम अपनी स्किन और फेस को लेकर ज्यादा ध्यान रखने लगते हैं ताकि वह ड्राई न हों। विंटर सीजन से जुड़े खास प्रॉडक्ट्स भी मार्केट में उपलब्ध होते हैं जो इस मौसम की ठंडक के साथ ही लोगों की अलमारी में भी सज जाती हैं। हालांकि, इस सबके बीच ज्यादातर लोग यह भूल जाते हैं कि ठंड में न सिर्फ स्किन और फेस बल्कि नाखूनों को भी खास देखभाल की जरूरत होती है। सर्दियों में स्किन के साथ ही नाखून भी ड्राइनेस का शिकार होते हैं। हाथों पर बार-बार लगता पानी और साबुन उन्हें रफ बनाने के साथ ही कमजोर भी बना देते हैं। ऐसे में नाखून कई बार टूट जाते हैं। इस स्थिति से बचने के लिए सर्दियों में आप अपने नाखूनों का इन टिप्स की मदद से ख्याल रख सकते हैं:



मॉइस्चराइजर में अब्सॉर्ब होने दें। रात को सोते समय हैंड क्रीम जरूर लगाएं। अगर आपको दिन में समय मिले तब भी हैंड क्रीम का इस्तेमाल करें और थोड़ी मोटी लेयर नाखूनों और उसके आसपास की स्किन पर रहन दें। इससे स्किन के उखड़ने या नाखून के ड्राई होने जैसी परेशानी नहीं होगी।

गर्म पानी

ठंड में नल से भी ठंडा पानी आता है। हर बार गर्म पानी से हाथ धोना संभव नहीं

होता। बार-बार ठंडे पानी के संपर्क में आने पर नाखूनों को नुकसान होता है। सप्ताह में एक बार नाखून को गर्म पानी में डुबाएं, जिससे वह सॉफ्ट हो सकें। इसके बाद ऑइल लगाएं और उसे सूखने दें। आप चाहे तो सर्दियों में इस प्रक्रिया को रोज भी कर सकती हैं।

ग्लव्स का करें इस्तेमाल

ठंडे पानी से हाथों के साथ ही नाखूनों को बचाने के लिए ग्लव्स का इस्तेमाल करें। रबर ग्लव्स आसानी से मार्केट में मिल जाएंगे। इन्हें पहनकर ही बर्तन या कपड़े धोएं। ऐसा करने से नाखून ज्यादा पानी और साबुन के संपर्क में आने से बचेंगे।

डायट का रखें ध्यान

अपनी डेली डायट में प्रोटीन की उचित मात्रा का जरूर ध्यान रखें। इसके लिए आप मीट, दाल, अंडे, दूध और बीन्स खा सकती हैं। विटामिन बी भी नाखून को मजबूत बनाने में मदद करता है। ऐसे में ऐसे फूड आइटम्स को चुनें जिनमें आपको यह विटामिन मिले।

महिलाओं के लिए बड़े काम की हैं ये शेविंग टिप्स...

शरीर पर बाल निकलना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। कुछ महिलाओं को शरीर पर अनचाहे बाल बिल्कुल नहीं पसंद होते, तो कुछ को इनसे कोई फर्क ही नहीं पड़ता। शरीर पर अनचाहे बाल कितने निकलेंगे और उनकी दर क्या होगी, यह हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है। आइए जानते हैं महिलाओं के लिए कुछ ऐसी ही टॉप शेविंग टिप्स-

वेट शेविंग- वेट शेविंग सबसे परंपरागत तरीकों में से एक है। इसमें फोमिंग क्रीम या सोप के जरिए अनचाहे बालों को वेट करिए और फिर रेजर के जरिए उन्हें हटा दीजिए। शेविंग के बाद शेव्ड एरिया पर क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाना ना भूलें।

ड्राई शेविंग- ड्राई शेविंग एक तरह से शाप ट्रिमिंग होती है, इसमें ट्रिमर या ऐसी ही किसी मशीन से अनचाहे बालों को काटकर अलग कर सकते हैं। बीते कुछ सालों में इसका चलन काफी बढ़ा है और मार्केट में कई अलग-अलग तरह के ट्रिमर मौजूद हैं।

क्रीम-क्रीम, लोशन, रोल ऑन के

जरिए शेविंग महिलाओं में बेहद पॉप्युलर है। इसके जरिए त्वचा पर बालों को पहले ढीला किया जाता है और बाद में उन्हें हटा दिया जाता है। इसे ट्राई कर सकती हैं।

वैक्सिंग- हाथ और पैर के अनचाहे बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग सबसे बढ़िया तरीका है। वैक्सिंग हॉट और कोल्ड दो तरह की होती है। इसके जरिए स्किन पर पहले वैक्स क्रीम लगाकर उस पर वैक्सिंग पैड रखा जाता है और फिर उसे अपोजिट डायरेक्शन में खींचकर बालों को निकाल दिया जाता है। हालांकि इंटीमेट एरिया पर वैक्स करने से पहले अन्य उपलब्ध विकल्पों पर विचार कर लेना चाहिए, क्योंकि वहां वैक्स करना थोड़ा तकलीफदेह हो सकता है।

लेजर हेयर रिमूवल- बीते कुछ सालों में लेजर हेयर रिमूवल का चलन भी काफी बढ़ा है, जिसके जरिए लेजर बीम से लंबे समय के लिए बालों के निकलने को रोका जाता है।

5 फल आपके पेट की सेहत को बनाए रखेंगे हेल्दी

पेट के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है उसकी पाचन क्रिया यानी डाइजेशन का अच्छा बने रहना। डाइजेशन में जरा सी भी मुश्किल आने पर पूरी हेल्थ पर असर पड़ने लगता है। अगर आपको इस परेशानी से बचना है तो अपनी डायट में ये पांच फल जरूर शामिल करें।

सेब- ऐपल में मौजूद पेक्टिन पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है, खासतौर से कब्ज और डायरिया में सेब खाना काफी लाभ पहुंचाता है। पेक्टिन की शरीर में जल्दी घुल जाने और टॉक्सिन्स को बाँधी से बाहर करने की खासियत ऐपल को पेट के लिए बहुत हेल्दी बनाती है।

अमरूद- सर्दियां आ चुकी हैं और अब बाजार में आपको आराम से अमरूद भी मिल जाएंगे। इसे भी अपनी डायट का हिस्सा बनाएं ताकि आपका डाइजेशन अच्छा बना रहे। दूसरे फलों के मुकाबले एक अमरूद ही रोज की जरूरत की फाइबर की मात्रा का 12 प्रतिशत पूरा कर देता है। अमरूद

के बीज पेट को आसानी से साफ करने में भी मदद करते हैं।

केला-केले में मौजूद फाइबर की ज्यादा मात्रा पेट को साफ रखने में मदद करती है। इस वजह से कब्ज जैसी समस्या में डॉक्टर भी मरीज को केला खाने की सलाह देते हैं। इसके साथ ही इस फल का ऐंटीऐसिड इफेक्ट पेट में अलसर और बैक्टीरिया की समस्या को दूर रखने में मदद करता है।

ऐवकाडो- ऐवकाडो भी डाइजेशन फ्रेंडली होता है। इसमें हेल्दी फैट्स के साथ ही फाइबर की मात्रा भी ज्यादा होती है, जो पाचन को सही रखता है। साथ ही में कब्ज की समस्या नहीं होने देता।

नाशपाती- एक मीडियम साइज के नाशपाती में करीब 4 ग्राम फाइबर होता है। इसके शरीर में जाने पर यह जल्दी घुल भी जाता है जो पेट में कब्ज की स्थिति नहीं बनने देता और गैस जैसी समस्या को दूर रखता है।



चुड़ंगम चबाने से थकान और स्ट्रेस दूर होता है जानिए सेहत से जुड़े ऐसे ही अजीबो-गरीब

सेहत सबसे पहले हैं। ये अगर स्वस्थ नहीं रही तो इससे काफी नुकसान हो सकता है। खाने-पीने की चीजों को लेकर हमने कई शोध देखे और पढ़े होंगे। हर किसी शोध के दो पहलू होते हैं। एक सकारात्मक और दूसरा नकारात्मक। इसका मतलब ये नहीं ये सभी सच या झूठ होंगे। आज हम आपको अजीबो-गरीब सेहत से जुड़े फैक्ट्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जिन्हें जानकर आप हैरान हो जाएंगे और सोच में पड़ जाएंगे कि बताई गई चीजें सही होती भी हैं। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में हुए एक शोध से पता चला है कि एक दिन में चार कप कॉफी पीने से डिप्रेशन का खतरा तकरीबन 20 फीसदी तक कम होता है। कॉवेंटी यूनिवर्सिटी में हाल ही में हुए शोध से पाया गया है कि चुड़ंगम चबाने से थकान और स्ट्रेस दूर होता है। दफ्तर या दुकान पर अपना काम ज्यादा ध्यान से कर पाते हैं। पूरा दिन सक्रिय महसूस करते हैं और याददाश्त 35 प्रतिशत तक बढ़ती है। यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी के एक रिसर्च में ये पाया गया कि एक दिन में दस



घंटे से ज्यादा बैठने वालों में मरने का खतरा तकरीबन 50 फीसदी तक बढ़ता है। काम करने की जगह पर अपनी सीट से जरा कम ही चिपकें। बीच-बीच में ब्रेक लेते रहे। यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी के एक रिसर्च में ये पाया गया कि एक दिन में दस घंटे से ज्यादा बैठने वालों में मरने का खतरा तकरीबन 50 फीसदी तक बढ़ता है। काम करने की जगह पर अपनी सीट से जरा कम ही चिपकें। बीच-बीच में ब्रेक लेते रहे। पैसे निकालने के लिए हम ज्यादातर एटीएम का इस्तेमाल करते हैं। क्या आप जानते हैं एटीएम मशीन को कितने लोग न जाने कैसे हाथों से

इस्तेमाल करते हैं? एक शोध से पता चला है कि एटीएम मशीन और टॉइलेट एक बराबर गंदे होते हैं। इन दोनों ही चीजों पर एक जैसे बैक्टीरिया लगते हैं। कहते हैं रोज एक सेब खाने से कई समस्याओं से बचाव होता है लेकिन ये बात कितनी सच है क्या आपने इस पर ध्यान दिया है? एक शोध से पता चला है कि रोज हरा सेब सूंघने से क्लॉस्ट्रोफोबिया, सिरदर्द और माइग्रेन से बचा जा सकता है। इसलिए अब केवल सेब खाना ही नहीं, सूंघना भी है लाभकारी। कहते हैं थकान होने पर हमें आराम करना चाहिए। एक शोध के अनुसार थकने के बाद एक्सरसाइज करने से बाँधी में ऑक्सिजन और खून का दौरा बेहतर होता है जिससे आप सक्रिय महसूस करते हैं। एक शोध से पता चला है कि शरीर के तापमान से ज्यादा गर्म ड्रिंक पीने से पसीना निकलता है जिससे रिलैक्स महसूस करते हैं। इसलिए जब भी गुस्सा आए तो गर्म ड्रिंक का सेवन करें ना कि पानी का।

पार्टी-वेडिंग सीजन ऐसे चुनें परफेक्ट गोल्ड ब्रेसलेट और बैंगल्स

वेडिंग सीजन शुरू हो चुका है और क्रिसमस व न्यू इयर की दस्तक के साथ पार्टी टाइम भी जल्द आने वाला है। हर इवेंट के लिए आमतौर पर लड़कियां पहले से ही तैयारी शुरू कर देती हैं ताकि वह गॉर्जस दिख सकें।

पार्टी या फिर शादी में पहनने के लिए ड्रेस चूज करते वक्त उनके साथ जूली भी खरीदनी पड़ती है जो आसान काम नहीं है। खासतौर पर हाथों के लिए कंगन या ब्रेसलेट सिलेक्ट करना काफी मुश्किल का काम है। इस काम को यह टिप्स आसान बना सकती हैं।

क्लासिक डायमंड बैंगल

क्लासिक डायमंड बैंगल की खास बात यह है कि इसे हाथों पर किसी और जूली के साथ मैच करने की जरूरत नहीं है। इसमें लगे हीरे और मेटलिक गोल्ड शाइन इसे अट्रैक्टिव बनाते हैं। शादी में लाइट्स काफी होती हैं, ऐसे में कंगन में लगे डायमंड पर भी लाइट का रिफ्लेक्शन पड़ता है जो उनकी खूबसूरती बढ़ा देता है। हालांकि, यह ध्यान रखें कि इन्हें खरीदने के लिए आपको थोड़ी ज्यादा कीमत चुकानी पड़ सकती है।

कैजुअल बैंगल

कैजुअल बैंगल क्लासिक और मॉडर्न

डिजाइन का मिक्स होते हैं। ऐसे में इन्हें लेहंगे के साथ ही साड़ी और सूट पर भी कैरी किया जा सकता है। इस डिजाइन की खास बात



यह है कि यह कई तरह के स्टोन्स के साथ भी अवलेबल होता है।

जेमस्टोन बैंगल्स

आपको अगर डायमंड पसंद नहीं या

फिर आप अपनी ड्रेस के साथ मैचिंग कलर में बैंगल्स लेना चाहती हैं तो जेमस्टोन बैंगल्स इसके लिए परफेक्ट हैं। अलग-अलग नगों व स्टोन से सजे कड़े कई तरह की डिजाइन में भी आते हैं। चाहे तो आप इन्हें स्पेशली ऑर्डर कर भी बनवा सकती हैं।

गोल्ड बैंगल्स

अगर आपको सिंपल लेकिन क्लासिक लुक चाहिए तो सॉलिड लुक गोल्ड बैंगल्स से बेहतर कुछ नहीं हो सकता। इस तरह के बैंगल्स को सबसे खास बात यह है कि इनके साथ किसी भी तरह के नेकलेस और इयररिंग्स मैच किए जा सकते हैं।

डायमंड ब्रेसलेट

वेडिंग में अगर आप ट्रिडिशनल कपड़ों की जगह गाउन या अन्य वेस्टर्न ड्रेस चुनने वाली हैं तो हाथों के लिए डायमंड ब्रेसलेट परफेक्ट चॉइस है। आजकल मार्केट में डायमंड ब्रेसलेट के भी कई डिजाइन उपलब्ध हैं ऐसे में आपको डिजाइन से जुड़ी परेशानी नहीं होगी।

जेमस्टोन और गोल्ड ब्रेसलेट

अगर आपको कलर कॉम्बिनेशन के साथ या फिर क्लासिक लुक कैरी करना है तो इसके लिए जेमस्टोन और गोल्ड ब्रेसलेट परफेक्ट हैं। इसके साथ आप अपनी चॉइस के मुताबिक, नेकपीस और इयररिंग्स भी खरीद सकती हैं।

किशमिश खाएं, खून की कमी की समस्या दूर भगाएं

खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम होना शरीर के लिए ठीक नहीं है। इसीलिए डेंगू, मलेरिया, टायफाइड जैसी बीमारियों के कारण जब मरीज के शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम होती है तो डॉक्टर तुरंत प्लेटलेट्स बढ़ाने वाले आहार खाने की सलाह देते हैं। किशमिश एक ऐसा आहार है, जिसमें ढेर सारे पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं और ये तत्व आपके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। आयुर्वेदाचार्य डॉ. ए के मिश्र कहते हैं, रोज सुबह 5 किशमिश खाएं। इससे खून की कमी दूर होगी और आप सेहतमंद रहेंगे।



इतना होनी चाहिए प्लेटलेट्स शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम होने की स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपीनिया के नाम से जाना जाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति के खून में सामान्य प्लेटलेट काउंट डेढ़ लाख (1,50,000) से साढ़े चार लाख (4,50,000) प्रति माइक्रोलीटर होता है। लेकिन जब यह काउंट डेढ़ लाख प्रति माइक्रोलीटर से नीचे चला जाए तो इसे लो प्लेटलेट माना जाता है। कुछ खास तरह की दवाओं, आनुवंशिक रोगों, कुछ खास तरह के कैंसर, कीमोथेरेपी ट्रीटमेंट, अधिक ऐल्कोहॉल के सेवन व कुछ खास तरह के बुखार जैसे डेंगू, मलेरिया व चिकनगुनिया के होने पर भी खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है।

बढ़ाती है प्लेटलेट्स किशमिश में आयरन की मात्रा भरपूर होती है इसलिए ये शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाती है और शरीर को मजबूत बनाती है। किशमिश को आप खैर के रूप में, सब्जी, आइसक्रीम, फ्रूट, सलाद या ओट्स के साथ आसानी से खा सकते हैं। इसके अलावा किशमिश को दही और दलिया के साथ भी खा सकते हैं। इसके अलावा किशमिश में ग्लूकोज, फ्रक्टोज होता है जिससे एनर्जी लेवल बढ़ता है और कमजोरी दूर होती है।

किशमिश में कई पोषक तत्व 100 ग्राम किशमिश से आपको ढेर सारे पोषक तत्व मिल जाएंगे कैल्शियम- 299 सैच्युरेटेड फैट- 0.1 ग्रा अनसैच्युरेटेड फैट- 0 ग्रा

मोनोसैच्युरेटेड फैट- 0.1 ग्रा कोलेस्ट्रॉल- 0 मिग्रा सोडियम- 11 मिग्रा पोटैशियम- 749 मिग्रा कार्बोहाइड्रेट- 79 ग्रा डाइट्री फाइबर- 3.7 ग्रा शुगर- 59 ग्रा प्रोटीन- 3.1 ग्रा दूर होती है खून की कमी

किशमिश के पानी में आयरन, कॉपर और बी कॉम्प्लेक्स की भरपूर मात्रा होती है। ये खून की कमी दूर करके रेड ब्लड सेल्स को हेल्दी बनाता है, जो सीधे अनीमिया से लड़ने की शक्ति रखता है। नए ब्लड के गठन के लिए जरूरी विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की जरूरत को भी किशमिश पूरा करती है। इसके अलावा किशमिश में मौजूद भरपूर मात्रा में कॉपर, लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है।

आंखों के लिए भी फायदेमंद किशमिश में विटामिन ए, ए-बीटा कैरोटीन और ए-कैरोटीनॉइड होता है, जो आंखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक होता है। इसमें एंटी ऑक्सिडेंट गुण होते हैं जो आंखों को फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करता है। किशमिश खाने से उम्र बढ़ने की वजह से आंखों की कमजोरी, मसल्स डैमेज, मोतियाबिंद आदि नहीं होता।

रोज खाएं संतरा, स्किन से लेकर आंखें तक रहेंगी हेल्दी

संतरा ऐसा फल है जिसको खटास किसी को पसंद आती है तो किसी को नहीं। कुछ लोग ऐसे संतरे लेना पसंद करते हैं जिनकी खटास कम हो तो कोई संतरे के किसी भी टेस्ट को चखना पसंद करते हैं। वैसे संतरे के टेस्ट को छोड़ अगर यह बात करें कि यह फल गुणों से भरपूर है तो कोई भी इससे इंकार नहीं कर पाएगा।

किया जाता है तो यह यंग लुक को बनाए रखने में मदद करता है।

ब्लड प्रेशर में फायदेमंद संतरे में बी6 विटामिन बड़ी मात्रा में होता है। यह शरीर में हिमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है। वहीं फल में मौजूद हेस्पेरिडिन ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।



संतरा है हेल्थ के लिए हेल्दी, सर्दी को रखेगा दूर संतरे में मौजूद विटामिन सी सर्दी को दूर रखने में मदद करता है। यह भी कहा जाता है कि सर्दी होने पर इस फल को खाना चाहिए, इससे बीमारी जल्दी दूर हो जाती है। हालांकि, हाल की कुछ स्टडीज में सामने आया था कि एक बार कोल्ड होने पर संतरा उसे दूर नहीं कर पाता। हालांकि, रोज इसका सेवन हो तब उस स्थिति में जरूर व्यक्ति इस बीमारी से बच सकता है। इसके साथ ही यह कान को भी इन्फेक्शन से बचाता है।

स्किन नहीं होगी डैमेज संतरे में एंटी-ऑक्सिडेंट तत्व भी होते हैं जो स्किन को झुर्रियों से बचाते हैं। कहा जाता है कि यदि संतरे का रोजाना सेवन

कोलेस्ट्रॉल करता है कम- संतरा कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी मदद करता है। इसमें मौजूद कोलेस्ट्रॉल को ज्यादा प्रभावी तरीके से कम करता है। माना जाता है कि संतरे का यह गुण कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली कुछ दवाइयों से भी बेहतर है।

आंखों के लिए अच्छा है संतरा संतरा कैरोटीनॉइड्स का रिच सोर्स है। इसमें मौजूद विटामिन-ए आंख में मौजूद म्यूकस मेंबरन को हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है। इतना ही नहीं यह उम्र के साथ नर्व को होने वाले नुकसान, जिससे व्यक्ति अंधा भी हो सकता है, उस स्थिति से भी बचाता है। संतरा आंखों को सूर्य की रोशनी अब्जाब करने में भी मदद करता है।

सर्दियों में ऐसे करें त्वचा की देखभाल

सर्दियों का मौसम आते ही हमारी त्वचा के लिए मुश्किल घड़ी आ जाती है और इस दौरान सही देखभाल न होने पर त्वचा फटने लगती है। इस मौसम में त्वचा सूख जाती है और इसका सबसे अधिक प्रभाव कोहनी, घुटने और ऐड़ी पर दिखाई देता है, जिससे निजात पाने के लिए त्वचा रोग विशेषज्ञ ने कुछ सुझाव दिए हैं। वीएलसीसी के डर्मेटोलॉजी के हेड ऑफ डिपार्टमेंट व कॉस्मेटिक सर्जन डॉ. डीजेएस तुला ने कहा, त्वचा का सर्दियों में बचाव करने के लिए यह जरूरी है कि पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ का सेवन किया जाए। इससे आपके शरीर में नमी बनी रहती और सूखेपन से बचाव होता है। ठंड के मौसम में कॉफी और चाय से परहेज करें, क्योंकि ये त्वचा की सुंदरता के लिए सहायक नहीं हैं। ग्रीन टी एक बेहतर विकल्प है, क्योंकि इसमें एंटी-ऑक्सिडेंट प्रभाव होते हैं जो त्वचा को निखारने में मदद करते हैं।

की सतह पर दरारें दिखाई दे सकती हैं। उन्होंने कहा कि सर्दियों में लोग शरीर को गर्म रखने के लिए हीटर का इस्तेमाल करते हैं, पर यह त्वचा के सूखेपन का कारण बन सकता है, इसलिए हीटर के पास ज्यादा देर तक न बैठें और छोट्टे अंतराल के बाद खुले में जाएं। महिलाएं खूबसूरत दिखने के लिए ब्लीच का उपयोग करती हैं। ब्लीच एक भयानक रसायन है जो त्वचा से प्राकृतिक तेल को सोखता है, जिससे त्वचा छिल और जल जाती है। इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। डॉ. तुला ने कहा कि यह सोच गलत है कि सर्दियों में सूरज कि किरणों से त्वचा को नुकसान नहीं पहुंचता है, ऐसा नहीं है और गर्मियों में सनस्क्रीन लगाना जितना आवश्यक है उतनी ही सर्दियों में भी है। बहुत से लोग मानते हैं कि सर्दियों के अंधेरे दिनों में सूर्य नहीं होता है, लेकिन वास्तव में सूर्य की हानिकारक यूवी किरणें बादलों को पार कर सकती हैं और नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए घर से बहार जाने से शरीर पर स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाना जरूरी है। उन्होंने कहा, सर्दियों में फल, नट्स, हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।

यह आपके पाचन तंत्र को मजबूत करती है और साथ-साथ आपकी त्वचा को चमकने में भी मदद करती है। त्वचा की सुंदरता के लिए गाजर का सेवन करें। यह विटामिन-ए का समृद्ध स्रोत है और यह आपके लिए सुंदरता के एजेंट जैसा है। मछली, अंगूर, एवोकैडो ब्रोकोली और बेरी त्वचा के लिए बहुत उपयोगी होते हैं।



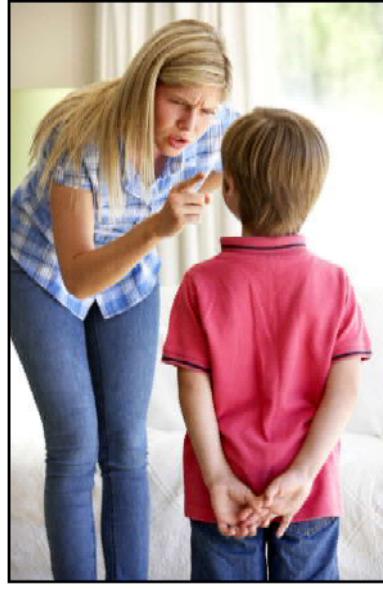
उन्होंने कहा, गर्मी हो या सर्दी त्वचा की सफाई अनिवार्य है। अगर त्वचा साफ करने के बाद थोड़ी कठोर हो जाती है, तो शायद इसका मतलब यह हो सकता है कि त्वचा पर इस्तेमाल किया गया क्लिंजर सही नहीं है। सर्दियों में तेल आधारित क्लिंजर का प्रयोग करें, क्योंकि यह त्वचा में नमी बनाए रखने में मदद करता है। डॉ. डीजेएस तुला ने कहा, गर्म पानी से स्नान करने से बचें और कम गर्म पानी का उपयोग करें। ठंडे पानी से स्नान करना त्वचा के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है। स्नान करने के बाद मॉइश्चराइजिंग आवश्यक है, अन्यथा त्वचा

आपका किशोर बच्चा बागी तेवर दिखा रहा है तो ऐसे करें डील

13 से 18 साल के बीच के किशोर उम्र वाले बच्चे को पालना पैरेंट्स के लिए हमेशा से ही काफी मुश्किल रहा है। इस स्टेज में आते ही आपके प्यारे और स्वीट बच्चे के ऐटिट्यूड में अचानक बदलाव आने लगते हैं और यह बदलाव पैरेंट्स के लिए कई बार शॉकिंग होता है। बच्चों के व्यवहार में गुस्सा और हिंसा साफ दिखने लगता है और सम्मान की भावना खत्म होने लगती है। इस समय आपको अहसास होने लगता है कि आपकी डांट भी बेअसर होती जा रही है। ऐसे में परेशान होने की बजाए बच्चे के व्यवहार में आए बदलाव से डील करना सीखें। हम आपको ऐसी कुछ स्ट्रेटजी के बारे में बता रहे हैं जिससे आप अपने बागी तेवर दिखाने वाले किशोर बच्चे से आसानी से डील कर पाएंगे।

आते हैं, स्कूल का भी प्रेशर ज्यादा होता है और अपने दोस्तों के साथ भी रिश्ते में बदलाव आता है। ऐसे में अपने बच्चे के उम्र के इस पड़ाव में उसकी मदद करें, उन्हें समझाएं और खुद भी समझें कि आपका

कि गुस्सा दिखाएं। लॉजिकल बहस करें। इसके अलावा अगर आप चाहते हैं कि बच्चा आपका सम्मान करे, आपको रिस्पेक्ट दे तो आप भी उससे सम्मान के साथ बात करें। जहां तक संभव हो बच्चे से हर विषय पर बात करें, उसे समझाएं, उसकी बातों को गंभीरता से सुनें और मजाक न उड़ाएं।



बच्चे को समझें- बच्चे का खराब व्यवहार आपको गुस्सा दिला सकता है, आप हर्ट भी महसूस कर सकते हैं लेकिन अगर अपने बच्चे के खराब व्यवहार के जवाब में आप भी गुस्से से पेश आएं तो ये आग में घी का काम करेगा और केवल नुकसान ही हाथ लगेगा। लिहाजा घर का माहौल खराब करने की बजाए काफी सोच समझकर ही रिस्पॉन्ड करें। सबसे पहले आपको ये समझना होगा कि बच्चों के ग्रोथ का ये एक अहम फेज है। आप भले ही इस फेज को नापसंद करें लेकिन आपको इस सच को अपनाना ही पड़ेगा कि आपका बच्चा अब छोटा बच्चा नहीं रह गया। इस उम्र में किशोरों में काफी फिजिकल और इमोशनल बदलाव

समस्या को न टालें-ज्यादातर पैरेंट्स जब बच्चों से डील करने की बात आती है तो उस स्थिति का सामना करने की बजाय उसे टालने लगते हैं। ऐसा करने से आपके बच्चे कभी भी आपको समझ नहीं पाएंगे। साथ ही वह आपको कुछ नहीं समझेंगे और आपसे अपनी कोई बात शेयर नहीं करेंगे। बच्चों के लिए कुछ नियम बनाएं और अगर वे इसे नहीं मानते हैं तो उन्हें सजा भी दें।

समझाएं, लेकर न दें- हमेशा बच्चों को लेकर देना उन्हें परेशान करता है। ज्यादातर समय ऐसा होता है कि वे आपकी बातें एक कान से सुनते हैं और दूसरे से निकाल देते हैं। किशोर बच्चों को हमेशा लगता है कि वे आपसे ज्यादा स्मार्ट हैं। यहां तक उनकी ये सोच आपके लेकर भी नहीं बदल सकते। इसलिए उनकी गलतियां गिनाने से अच्छा है कि उनके लिए टास्क बनाएं और वे इसे आसानी से कंप्लीट न कर सके इसलिए इसमें काफी रुकावटें भी डालें।

जैसे अगर बच्चा अपना कमरा साफ करने से मना करता है तो उसकी पॉकेट मनी काटने की धमकी दें, अगर वो रोए या गुस्सा दिखाए तो भी आप अपने फैसले पर बने रहें।

एक अच्छा उदाहरण सेट करें-बच्चे उदाहरणों से सीखते हैं इसलिए इस बात का जरूर ध्यान रखें कि आप अपने बच्चे से कैसे रिपेक्ट कर रहे हैं। अगर आप अपने बच्चे पर चिल्ला रहे हैं तो इस बात के लिए भी तैयार रहें कि वो भी आप पर चिल्ला सकता है। ऐसे में इस सिचुएशन में शांत दिमाग से डील करें और जब सब कुछ कंट्रोल में हो तो अपने बच्चे से उस बारे में बात करें न

विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल ने किया नगर कीर्तन का भव्य स्वागत



हमारे संवाददाता
देहरादून। विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल द्वारा आज श्री गुरु तेग बहादुर बलिदान दिवस पर निकले नगर कीर्तन का भव्य

स्वागत किया गया। बजरंग दल द्वारा श्री गुरु तेग बहादुर साहेब, भाई मतिदास, भाई सतीदास, भाई दयाल सिंह के बलिदान दिवस पर महान गुरुओं के सिमरन हेतु

निकले नगर कीर्तन में उपस्थित संगत का भव्य स्वागत किया गया। विहिप व बजरंग दल द्वारा प्रिंस चौक पर बड़ा पंडाल लगाया गया जिसमें संगत का पुष्य वर्षा से

स्वागत कर उन्हें मेवायुक्त कढ़ा गर्म दूध एवं बिस्किट का प्रसाद वितरित किया गया। बजरंग दल प्रांत मिलन प्रमुख विकास वर्मा ने गुरुओं के सम्मान सत्कार के लिए

घोष लगवाए। सभी कार्यकर्ता बोले सो निहाल, सत श्री अकाल व सतनाम श्री वाहेगुरु के जाप के साथ समस्त संगत पर पुष्य वर्षा कर निहाल हुए। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों में आशीष बलूनी, सुमित गुप्ता, राजेश सोमवंशी, व्यवस्था प्रमुख अमन राजवंशी, सौरभ गौतम, ब्रजेश चौहान, नवीन गुप्ता, दीपांकर साहनी, रंजना साहनी, मनप्रीत सिंह, हर्ष सहगल, अशोक अग्रवाल, नवनेतु चौहान, हरिेश, यशवर्धन मौर्य, विवेक शर्मा, प्रकाश सक्सेना, लक्ष्य गुप्ता, चन्दन, सुनील तिवारी, व अन्य दर्जनों कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

सेना की प्रतिबंधित वर्दी का कपड़ा बेचने पर किया मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता
देहरादून। सेना की प्रतिबंधित वर्दी का कपड़ा बेचने पर पुलिस ने कार्यवाही करते हुए दुकान मालिक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामल रायवाला थाना क्षेत्र का है। जानकारी के अनुसार विगत दिनों हुई दिल्ली में हुई ब्लास्ट की घटना तथा आतंकियों द्वारा सुरक्षा बलों के रूप में अन्य आतंकी घटनाओं को अंजाम दिए जाने की संभावना के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्र में

सुरक्षा बलों/एजेंसियों से जुड़ी वस्तुओं का विक्रय करने वाली दुकानों का औचक निरीक्षण करने के निर्देश दिए गए हैं। इस क्रम में बीती शाम थाना रायवाला पुलिस द्वारा औचक निरीक्षण के दौरान रायवाला क्षेत्र में सुरक्षा बलों से जुड़ी वस्तुओं का विक्रय करने वाली एक दुकान से आर्मी न्यू पैटर्न कम्बट वर्दी का प्रतिबंधित कपड़ा बरामद किया गया।

राष्ट्रीय पहचान प्रौद्योगिकी संस्थान (निफ्ट) द्वारा पूर्व में वर्ष 2022 में सेना दिवस के अवसर पर अमेरिकी सेना की वर्दी की भांति डिजाइन की गई डिजिटल

डिसरिप्टिव पैटर्न वाली उक्त वर्दी का अनावरण किया गया था, जिसे सैन्य अधिकारियों/ कर्मचारियों के अतिरिक्त किसी अन्य व्यक्ति को बेचा जाना प्रतिबंधित किया गया था।

दुकान से प्रतिबंधित कपड़े की बरामदगी पर दुकान स्वामी बजरंग सिंह राठौर पुत्र स्व. सुमंज सिंह राठौर निवासी हनुमान चौक रायवाला के पास, मूल निवासी ग्राम माडपुरा तहसील किमसार जिला नागौर राजस्थान के खिलाफ कोतवाली रायवाला प मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

हाथी के हमले से एक घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। डोईवाला सौंग पुल के नजदीक आज सुबह-सुबह हाथी ने किया एक बुजुर्ग पर जानलेवा हमला कर दिया। जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिन्हें उपचार हेतु अस्पताल पहुंचाया गया जहां उनका उपचार जारी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला के लच्छीवाला में मनीराम थापा(60) नाम के व्यक्ति रहते हैं। बताया जा रहा है कि वह आज सुबह अपने कुत्ते को घुमाने के लिए घर से निकले थे। इस दौरान जब वह डोईवाला के सौंग नदी पुल के नजदीक पहुंचे, तभी अचानक एक हाथी ने उन पर हमला कर दिया। जिससे वह

गम्भीर रूप से घायल हो गये। आस पास के लोगों के द्वारा घायल अवस्था में मनीराम थापा को सौंग नदी के पुल के ऊपर लाया गया। जिसके बाद हाईवे एम्बुलेंस के द्वारा उन्हें हिमालयन हॉस्पिटल ले जाया गया। जहां उनका उपचार जारी है। बताया जा रहा है कि डोईवाला के वार्ड संख्या 2 में बीती 17 नवंबर 2025 से एक हाथी देखा जा रहा है। एक दांत वाले इस हाथी के आने से आस पास के ग्रामीणों में देहशत का माहौल है। स्थानीय लोगों का कहना है कि कुछ दिन पूर्व इस हाथी के द्वारा एक गुज्जर और एक किसान के परिवार पर भी हमला किया गया है।

कार खाई में गिरी, तीन की मौत एक घायल



हमारे संवाददाता
नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात एक कार के खाई में गिर जाने से जहां तीन लोगों की मौत हो गयी वहीं एक व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ ने मृतकों व घायल को बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया जहां घायल का

उपचार जारी है। जानकारी के अनुसार देर रात पुलिस चौकी खैरना से एसडीआरएफ टीम को सूचना मिली कि कैची धाम के पास एक वाहन दुर्घटनाग्रस्त हो गया है और उसमें चार लोगों के सवार होने की आशंका है। सूचना मिलते ही पोस्ट खैरना से निरीक्षक राजेश जोशी के नेतृत्व में एसडीआरएफ की टीम तुरंत मौके के लिए खाना हुई। मौके पर पहुंचकर पता चला कि अल्मोड़ा से हल्द्वानी जा रही एक बारात की गाड़ी रतिघाट क्षेत्र में लगभग 60 मीटर गहरी खाई में जा गिरी थी। दुर्गम पहाड़ी इलाका, गहरी खाई, रात का अंधेरा और कठिन परिस्थितियों के

बावजूद एसडीआरएफ टीम ने बिना समय गंवाए रेस्क्यू अभियान शुरू किया। जिसके बाद कड़ी मशक्कत के बाद एसडीआरएफ ने एक घायल को सुरक्षित बाहर निकाल लिया, जबकि तीन लोगों के शवों को खाई से बरामद किया गया। जिसे अस्पताल पहुंचाया गया जहां उसका उपचार जारी है।

दो शराब तस्कर गिरफ्तार, 8 पेटी अंग्रेजी शराब व 6 पेटी बीयर बरामद

हमारे संवाददाता
देहरादून। पहाड़ों में तस्करों को लक्ष्य बनाया जा रही शराब सहित पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से 8 पेटी अंग्रेजी शराब, 6 पेटी बीयर व तस्करों में प्रयुक्त कार बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली मसूरी पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ शराब तस्कर भारी मात्रा में शराब डिलीवरी हेतु आने वाले हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए

पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को मसूरी से केम्पटी फॉल की ओर जा रही एक संदिग्ध



स्विफ्ट डिजायर कार दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रोकने का इशारा किया तो उसमें बैठे दो लोग सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हें घेर कर रोका गया। कार की तलाशी के दौरान

उसमें रखी 8 पेटी अंग्रेजी शराब व 6 पेटी बीयर बरामद हुई। पूछताछ में उन्होंने अपना नाम अनुराग पुत्र मनोज कुमार निवासी मोहल्ला निरंजनपुर लक्सर हरिद्वार व निखिल पुत्र रामू निवासी सलेमपुर रानीपुर हरिद्वार बताया।

पुलिस ने उनके खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

चेक बाउंस मामले में महिला आरोपी गिरफ्तार



हमारे संवाददाता
पौड़ी। चेक बाउंस मामले में फरार चल रही महिला आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है। जानकारी के अनुसार चेक बाउंस मामले में लम्बे समय से फरार चल रही महिला आरोपी अनीता देवी पत्नी रविन्द्र सिंह निवासी कामरूप नगर कोटद्वार को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंदावर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।
प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
वैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही प्रामाण्य होगा प्रकृत शिस्त्यामयी के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी