



भविष्य में एग्रीकल्चर

स्वरोजगार का बेहतर विकल्प

प्रफुल्ल सिंह

एग्रीकल्चर स्वरोजगार का सबसे अच्छा साधन है। इससे अब अच्छी कमाई की जा सकती है। बहुत से प्रोफेशनल फार्मर साइंटिफिक फार्मिंग के जरिये न सिर्फ अच्छा पैसा कमा रहे हैं, बल्कि दूसरों को भी रोजगार दे रहे हैं। यही नहीं, प्राइवेट और गवर्नमेंट दोनों सेक्टर में एग्रीकल्चर का स्कोप तेजी से बढ़ रहा है।

पिछले दिनों विश्व के सबसे बड़े जैविक खेती थिंक टैंक इंटरनेशनल फोरम फॉर ऑर्गेनिक एग्रीकल्चर मूवमेंट्स तथा रिसर्च इंस्टिट्यूट फॉर ऑर्गेनिक एग्रीकल्चर ने संयुक्त रूप से एक अध्ययन रिपोर्ट जारी की है। उनके अनुसार जैविक खेती करने वाले उत्पादकों की सबसे अधिक संख्या भारत में है। भारत में 8 लाख 35 हजार से अधिक लोग जैविक खेती कर रहे हैं। दूसरे स्थान पर मक्सिको है।

विभिन्न रिपोर्टों में वर्ष 2022 तक भारत में 20 लाख हेक्टेयर क्षेत्र में जैविक खेती किये जाने की सम्भावना बताई गयी है। जैविक खेती के क्षेत्र में पूरे देश में अग्रणी मध्यप्रदेश में वर्ष 2001-02 में जैविक खेती का आन्दोलन चलाकर प्रत्येक जिले के प्रत्येक ब्लॉक में एक-एक गाँव में जैविक खेती शुरू की गयी है और इन गाँवों को 'जैविक गाँव' का नाम दिया गया है।

पुरातन काल से प्रकृति और इश्वरीय व्यवस्था से सामंजस्य बिठाकर की जाने वाली प्राकृतिक खेती, भोजन, अनाज, जल, मानव, जमीन, वायुमंडल आदि के अस्तित्व को विदेशी और देशी षडयंत्रकारी उद्योगपतियों, सरकारों ने हरित क्रांति की मशाल थामे रासायनिक खेती ने गहरे संकट में पहुँचा दिया है। खाद, पोषक तत्व, कीट नियंत्रण जैसी तमाम व्यवस्था इश्वर ने प्रकृति के माध्यम से कर रखी थीं जिसे मानव ने अपने हाथों से नष्ट कर दिया है।

अंग्रेजों और ता ना शा ही विश्व सत्ता ने



कहने के लिए भारत और अन्य देशों को कहने के लिए तो आज़ाद कर दिया था लेकिन देश पर अपनी तमाम शोषणकारी व्यवस्थाओं की जड़ें गहरे में जमाकर गए थे जिनको देश के स्वार्थी नेताओं और उद्योगपतियों ने अपने स्वार्थ के लिए बहुत बढ़ा कर दिया है। अंग्रेजियत ने सिर्फ हमारी भाषा और संस्कृति के साथ साथ शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि आदि को भी विनाश के पथ पर अग्रसर किया है जिसे आज विकास के नाम से जाना जाता है। आज सब कुछ जानते हुए भी हम भोजन, जल, दूध, फल, सब्जियाँ आदि में सुबह, दोपहर, शाम, रात ज़रूर



- भारत में 8 लाख 35 हजार से अधिक लोग जैविक खेती कर रहे हैं।
- मक्सिको दूसरे स्थान पर है।
- वर्ष 2022 तक भारत में 20 लाख हेक्टेयर क्षेत्र में जैविक खेती किये जाने की सम्भावना बताई गयी है।

खाने को मजबूर हैं। देश में प्राकृतिक और ज़रूर मुक्त खेती का विशाल जन-आंदोलन खड़े करने वाले सुभाष पालेकर द्वारा किसानों, कृषि वैज्ञानिकों, समाज सेवी संगठनों, जागरूक नागरिकों, विद्यार्थियों और आम नागरिकों को 6 से 12 दिवसीय प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण दिए जाते हैं। देश भर में उन्होंने विभिन्न किसानों के माध्यम से प्राकृतिक खेती के हजारों मॉडल स्थापित किये हैं, जिनके बारे में व्यवहारिक प्रशिक्षण, ज्ञान और भ्रमण आदि भी समय समय पर किये जाते हैं। किसानों को अपनी फसल विचलियों को न बेचकर स्वयं उसका प्रसंस्करण कर सीधे उपभोक्ताओं को बेचने के लिए प्रेरित और प्रशिक्षित किया जाता है। ●



जीएसटी से बेहाल सरकार अब राहत की कश्मकश में



1138 लाख करोड़ रुपये के राजस्व का नुकसान कोविड-19 के प्रभाव की वजह से होगा।

जीएसटी पर केंद्र सरकार और गैर बीजेपी शासित राज्यों के बीच मामला सुलझता नहीं दिख रहा है। पहले जीएसटी की 41वीं बैठक में उम्मीद थी कि कुछ बात बनेगी लेकिन उसे 42वीं बैठक के लिए राज्यों के उपर फैसला लेने को छोड़ दिया गया। सोमवार को जीएसटी काउंसिल की 42वीं बैठक में भी कुछ खास निकल कर नहीं आया।

दरअसल दिल्ली, पश्चिम बंगाल, पंजाब समेत कई राज्य अपने बकाए को लेकर केंद्र सरकार से मांग कर चुके हैं। केंद्र सरकार ने राज्यों को ऑफिशन भी दिए लेकिन इसके बावजूद ये राज्य इसपर अहममति जता चुके हैं। लिहाजा कुछ भी ठोस सामने निकल कर नहीं आ रहा है। दरअसल केंद्र सरकार को हर महीने में 2 बार राज्यों को जीएसटी मुआवजे की किस्त देनी होती है। कोरोना वायरस के चलते लगे लाकडाउन के बाद टैक्स कलेक्शन वेहद कम रही है। सरकार को यह आभास हो चुका है कि वो राज्यों को मुआवजा देने में सक्षम नहीं है। केंद्र सरकार को राज्यों को कम्पेंसेशन सेस के तौर पर 14,000 करोड़ देने पड़ रहे हैं जबकि इस सेस से केंद्र के पास केवल 8000 करोड़ का ही कलेक्शन आ पा रहा है।

1 जुलाई 2017 को जीएसटी लागू होने के बाद नए कानून में यह तय किया गया कि साल 2022 तक राज्यों को राजस्व का जो भी नुकसान होगा, उसकी भरपाई केंद्र सरकार करेगी। गुड्स एंड सर्विसेस (कम्पेंसेशन ट्रस्टेड्स) अधिनियम 2017 के तहत केंद्र का राज्यों को मुआवजा देना अनिवार्य है। इस नियम के तहत केंद्र को राज्यों को उनका मुआवजा देना होता है। नए नियम बनने के बाद आधार वर्ष 2015-16 को मानते हुए यह तय किया गया कि राज्यों के इस प्रोटेक्टेड रेवेन्यू में हर साल 14 फीसदी की बढ़त को मानते हुए गणना की जाएगी। केंद्र की तरफ से कहा गया कि राज्यों को मिलने वाला सभी मुआवजा जीएसटी के कम्पेंसेशन फंड से दिया जाएगा।

केंद्र और राज्य सरकारों चालू वित्त वर्ष के दौरान माल एवं सेवाकर राजस्व में होने वाले करीब 2135 लाख करोड़ रुपये के नुकसान की भरपाई से लेकर एक दूसरे के आमने सामने हैं। केंद्र के कैलकुलेशन के हिसाब से इस राशि में से करीब 97,000 करोड़ रुपये की ही राशि है जिसका नुकसान जीएसटी पर अमल की वजह से होगा जबकि शेष 1138 लाख करोड़ रुपये के राजस्व का नुकसान कोविड-19 के प्रभाव की वजह से होगा। राज्य और केंद्र सरकार के बीच मुआवजे को लेकर तो उलझन चल ही रही है। लेकिन इस जीएसटी लागू होने के बाद ऑनलाइन सिस्टम को आम जनता और कारोबारियों का न समझ पाना। वही बार बार टैक्स दरों में बदलाव से भी कारोबारियों और लोग काफी परेशान हुए हैं। पेट्रोल-डीजल को अबतक जीएसटी के दायरे से बाहर रखना और जीएसटी बिल के फर्जीबाड़े ने भी खूब समस्या खड़ी की है। जीएसटी एक्ट का सेक्शन 10(1) इस बात की इजाजत देता है कि टैक्स संग्रह की अन्य राशि में से भी राज्यों को मुआवजा दिया जा सकता है। लेकिन वित्त मंत्री के उधार लेने की बात के बाद भी गैर बीजेपी शासित राज्य अपनी सहमति नहीं जता रहे लिहाजा 41वीं फर 42वीं और अब नूतन वर्ष में उम्मीद की जा रही है कुछ हल निकल कर आए। ●

कपड़ों से जुड़े है कई व्यापार, जानिए इनके बारे में विस्तार से

इसका सीधा सा उदाहरण टेडी बेयर को समझें। ऐसे खिलौनों का जोर पकड़ रहा है, जो प्लास्टिक के ना हों और बच्चों को नुकसान न पहुंचाएँ। एनवायरनमेंट फ्रेंडली सॉफ्ट टॉय मैकिंग बिजनेस, आपको अच्छे खासे मुनाफे की ओर लेकर जा सकते हैं।

मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं में रोटी, कपड़ा और मकान गिना जाता है। यकीन मानिए, दुनिया के किसी भी बिजनेस में मंदा आ जाए, किंतु इन तीन बेसिक जरूरतों और उससे जुड़े बिजनेस में आपको मंदा ही देखने को मिलेगी। इसमें अगर आप मकान को निकाल भी दें, तो रोटी और कपड़ा आज भी एवरग्रीन कहा जा सकता है।

कपड़े के बिजनेस की बात करें तो इसमें कई ऑप्शन भी उपलब्ध हैं, जो आप अपनी सुविधा अनुसार शुरू कर सकते हैं। आप एक बड़ा क्लॉथिंग स्टोर खोल सकते हैं तो किसी बड़े ब्रांड के साथ फ्रेंचाइजी बिजनेस भी शुरू कर सकते हैं। यहाँ तक कि ऑनलाइन वर्ल्ड में फ्लिपकार्ट और अमेजन जैसे बड़े और सर्वसेफुल प्लेटफॉर्म पर सेलर बनकर अपने प्रोडक्ट्स की बिक्री कर सकते हैं या फिर खुद की वेबसाइट या मोबाइल एप्लीकेशन बनाकर अपनी ब्रांडिंग



खुद से भी कर सकते हैं। इतना ही नहीं, कपड़े का बिजनेस आपको लॉन्ग्टीम से लेकर ड्राई क्लॉथिंग तक के रास्ते में आगे बढ़ा सकता है। क्लॉथिंग प्रिंटिंग बिजनेस अक्सर आपने देखा होगा कि कई सारी टी-शर्ट पर कुछ न कुछ प्रिंटिंग हुआ रहता है। आज के समय में यह बड़ी डिमांड में है। फिलहाल क्रिकेट में आईपीएल चल रहा है और इस प्रकार के किसी इवेंट के समय टी शर्ट प्रिंटिंग का

बिजनेस जोरों पर रहता है। सिर्फ आईपीएल ही क्यों, कोई भी इवेंट हो, कोई फंक्शन हो, हर जगह इसका बिजनेस अच्छे खासा फायदा दे सकता है। हालाँकि, इस बिजनेस के लिए आपको प्रिंटिंग मेथड्स को समझना जरूरी है। सामान्य तौर पर इसमें स्क्रीन प्रिंटिंग चलती है और इसके लिए आपको इसे सीखना पड़ेगा। स्थान की बात करें तो इसके लिए कोई बहुत बड़े सेटअप की जरूरत नहीं रहती है, बल्कि छोटे से

कमरे में भी आप इसे स्टार्ट कर सकते हैं और इसकी जानकारी आप इंटरनेट पर और यूट्यूब पर प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन टी-शर्ट बिजनेस काफी बड़ा और अट्रैक्टिव बिजनेस है, इस बात में दो राय नहीं है।

बुटीक स्टोर / एंब्रायडरी यूनिट इसमें भी अच्छी खासी पॉसिबिलिटी है कि आप फंक्शन होता रहता है। उस समय इन ड्रेसिंग को किराए पर लेने वाले अभिभावक अच्छे पैसा देते हैं। एक सामान्य कंस्ट्रक्शन बनाने में अगर आप की लागत 500 रुपए आती है, तो यकीन मानिए 3 से 4 बार में ही आप की लागत पूरी की पूरी वसूल हो जाएगी और वह कंस्ट्रक्शन अगले 30 बार से अधिक रेंट पर दिया जा सकेगा।

इसमें कुछ खास खतरा भी नहीं होता, क्योंकि कंस्ट्रक्शन किराये पर देने से पहले सिक्वैरिटी अमाउंट आप पहले ही जमा करा लेते हैं। अगर ड्रेस में कोई खराबी आती है, तो आप सिक्वैरिटी अमाउंट से उसकी लागत वसूल कर सकते हैं। न केवल बच्चों का, बल्कि शादी विवाह से लेकर तमाम दूसरे फंक्शंस पर भी इस तरह का बिजनेस अच्छे खासा जोर पकड़ रहा है।

कपड़ों के खिलौनों / सॉफ्ट टॉयज इसका सीधा सा उदाहरण टेडी बेयर को समझें। ऐसे खिलौनों का जोर पकड़ रहा है, जो

लेते हैं तो एंब्रायडरी वर्क के एक्सपोर्ट करने की पॉसिबिलिटी भी होती है और कई सारी कंपनियाँ एक्सपोर्ट करती भी हैं।

किराए पर देने का क्लॉथिंग बिजनेस

कॉस्टयूम के मामले में यह ज्यादा चलता है।

बच्चों के स्कूल में अक्सर ही कोई ना कोई फंक्शन होता रहता है। उस समय इन ड्रेसिंग को किराए पर लेने वाले अभिभावक अच्छे पैसा देते हैं। एक सामान्य कंस्ट्रक्शन बनाने में अगर आप की लागत 500 रुपए आती है, तो यकीन मानिए 3 से 4 बार में ही आप की लागत पूरी की पूरी वसूल हो जाएगी और वह कंस्ट्रक्शन अगले 30 बार से अधिक रेंट पर दिया जा सकेगा।

इसमें कुछ खास खतरा भी नहीं होता, क्योंकि कंस्ट्रक्शन किराये पर देने से पहले सिक्वैरिटी अमाउंट आप पहले ही जमा करा लेते हैं। अगर ड्रेस में कोई खराबी आती है, तो आप सिक्वैरिटी अमाउंट से उसकी लागत वसूल कर सकते हैं।

न केवल बच्चों का, बल्कि शादी विवाह से लेकर तमाम दूसरे फंक्शंस पर भी इस तरह का बिजनेस अच्छे खासा जोर पकड़ रहा है।

कपड़ों के खिलौनों / सॉफ्ट टॉयज इसका सीधा सा उदाहरण टेडी बेयर को समझें। ऐसे खिलौनों का जोर पकड़ रहा है, जो

प्लास्टिक के ना हों और बच्चों को नुकसान न पहुंचाएँ। एनवायरनमेंट फ्रेंडली सॉफ्ट टॉय मैकिंग बिजनेस, आपको अच्छे खासे मुनाफे की ओर लेकर जा सकते हैं। इसमें इन्वेस्टमेंट भी आपकी कम लगेगी। हालाँकि मार्केटिंग करने के लिए आपको विभिन्न दुकानों, होलसेलर इत्यादि से संपर्क करना पड़ेगा। फ्लिपकार्ट, अमेजन जैसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म का चयन करेंगे तो भी आसानी से आपके टॉयज बिक सकते हैं।

सिजनल कपड़ों का कारोबार

आपने कपड़े का ध्यान दिया होगा कि आपके शहर में, कस्बे में गर्मियों या सर्दियों में कुछ लोग स्टॉल लगाते हैं और मात्र कुछ समय में ही अच्छी खासी आमदनी कर लेते हैं। ऊनी कपड़ों का मेला के नाम से दो-तीन महीने के बिजनेस में ही वह इतनी प्रॉफिट अर्न कर लेते हैं, जो संभवतः वह पूरे साल में न कमा पाएँ। इसी प्रकार से गर्मी के सीजन में, गर्मियों के कपड़े के नाम से सेल लगाई जाती है। इसके लिए आपको संबंधित मार्केट से होलसेलर में कपड़े उठाना होता है और अलग-अलग शहरों में सीजनल काम करना होता है। इस तरीके से आप कपड़ों के मामले में अच्छे-खासा प्रॉफिट कमा सकते हैं।



पारस ने खरीदी स्पोर्ट्स कार

पारस कलनावत ने सोशल मीडिया पर अपनी नई गाड़ी के साथ पिक्चर्स भी शेयर की। उन्होंने बताया कि लजरी स्पोर्ट्स कार खरीदना दरअसल उनके स्वर्गीय पिता की बकेट लिस्ट में शामिल था। पारस कहते हैं, यह मेरी पहली स्पोर्ट्स कार है और मेरे डैड का सपना सच हो गया है। मुझे कारों से प्यार है, मैं हमेशा चाहता था कि मैं अपने डैड का यह सपना पूरा करूँ। जैसे ही मैं इंजन शुरू करता हूँ और अपने बालों में लगाती हवा को महसूस करता हूँ, तो मानो मुझे डैड की आवाज सुनाई देती है, जो वहाँ ऊपर से मुझे हसला दे रहे हैं।

रेमो ने किया राम के साथ खुलासा

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर इंडियन वेस्ट डॉसर्स सीजन 3 के कॉरियोग्राफर्स के मार्गदर्शन में हुनर दिखा रहे हैं। रेमो डिग्जा कहेंगे, मैं राम को लंबे समय से जानता हूँ। वो मेरी फिल्म में बैकग्राउंड डॉसर्स थे, जिसमें मैं खुद भी बैकग्राउंड डॉसर्स था। मैं उसके सफर से वाकिफ हूँ। राम और मेरे बीच रिश्ता है। वो भी जब तक कामयाब नहीं होता, घर नहीं जाना चाहता था और मैं भी सफलता मिलने तक घर नहीं जाना चाहता था। राम बताते हैं, मैंने आपको क्वचन से देखा है और मुझे पता था कि आपकी माँ ने आपको मुंबई आने के लिए 5000 रुपये दिए थे।



लता मंगेशकर से लेती प्रेरणा

श्रुति मंगेशकर स्टार भारत के शो 'आशाओं का सवेरा... धीरे धीरे से' में नजर आ रही हैं। श्रुति 6 साल की उम्र से टेलीविजन इंडस्ट्री में काम कर रही हैं। वह अभिनय से प्यार करती हैं और उसी में अपना करियर बनाना चाहती हैं। श्रुति मंगेशकर अभी कक्षा 9 में पढ़ रही हैं, वह लता मंगेशकर को अपना आदर्श मानती हैं। श्रुति कहती हैं, मुझे गायन उतनी ही पसंद है, जितना मुझे एक्टिंग से प्यार है, मैं स्वर्गीय लता मंगेशकर को अपना आदर्श मानती हूँ। मेरे माता-पिता गाने हमेशा सुना करते थे और फिर मुझे भी उनके द्वारा गाए गीतों से प्यार हो गया, मैं सुबह-सुबह गाने का अभ्यास करती हूँ।



रिया ने गर्मी को मात दी

चिलचिलाती गर्मी में तापमान आसमान छू रहा है। अभिनेताओं को अक्सर गर्मी में भी लंबे समय तक आउटडोर शूटिंग करते देखा जाता है। खड़कूटेड रहना महत्वपूर्ण है। रिया शर्मा ने कहा, ग्रीम त्रुनु अपनी उमस भरी और भयानक गर्मी के लिए प्रसिद्ध है इसलिए मैं हर समय अपने साथ कुछ चीजें जरूर रखती हूँ। हमें कठोर गर्मी का सामना करना पड़ा। मैं खड़कूटेड रहने के लिए निश्चित रूप से ढेर सारा पानी, जूस और अन्य पेय पदार्थ पीती हूँ। गर्मियों में फल और नारियल पानी मेरे सबसे अच्छे दोस्त हैं क्योंकि ये मुझे ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करते हैं।



सिनेमैटोग्राफर बन गए करणवीर

जो टीवी के शो 'रब से हे दुआ' में करणवीर शर्मा खतरनाक स्टंट्स आजमा रहे हैं। करणवीर को नए-नए चैलेंज लेना अच्छा लगता है। उन्हें सिनेमैटोग्राफर बनकर सीन्स की शूटिंग करना भी पसंद है। करणवीर बताते हैं, आप अनुभव से सीखते हैं और आगे बढ़ते हैं इसीलिए मैं हमेशा नई चीजों में हूँ आजमाने के मौके ढूँढता हूँ। कैमरे में सामने रहकर काम करना हमेशा मेरा प्यार है लेकिन मैं कैमरे के पीछे रहकर भी कुछ करना चाहता था। मैंने इससे पहले भी म्यूजिक वीडियो डायरेक्ट किया है लेकिन खुद के शो में किसी सीक्वेंस को कवर करना खास एहसास है। मैं उत्सुक था कि हमारे डायरेक्टर ऑफ फोटोग्राफी मुश्किल से मुश्किल सीन्स इतनी आसानी से कैसे कवर कर लेते हैं।

सत्ता का निर्णायक संघर्ष

सत्ता की भूख, बेवफाई और सिंहासन पर आरोहण की कहानी हॉटस्टार स्पेशल्स 'सिटी ऑफ ड्रीम्स' के तीसरे सीजन में वापसी कर रहा है। इस सीरीज को नागेश कुकुनूर ने निर्देशित किया है। इसमें अतुल कुलकर्णी, प्रिया वापट, सचिन पिलगांवकर, सुशांत सिंह, एजा खान, रणविजय सिंह नजर आएंगे। कुकुनूर ने कहा, इसमें हर किरदार स्वयं की खोज करने के अपने सफर पर हैं, जो उत्तराधिकार के लिए इस दिलचस्प संघर्ष के लिए साथ आते हैं। जटिल किरदार, पारस्परिक संबंध और कुछ अपेक्षित मोड़, राजनीति में सत्ता की निर्णायक लड़ाई बनाएंगे।

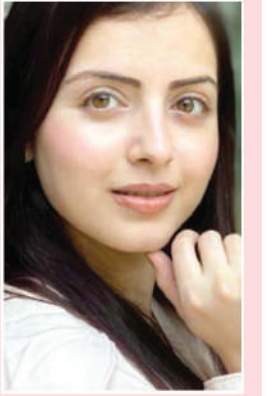


अमिताभ बच्चन और रश्मिका मंदाना की गुडबाय

अमिताभ बच्चन, नीना गुप्ता और हिंदी में अपना डेब्यू कर रही रश्मिका मंदाना के साथ विकास बहल द्वारा निर्देशित 'गुडबाय' में, पावेल गुलाटी, एली अवयाम और सुनील प्रोवर भी हैं। नीना गुप्ता ने कहा, जब विकास ने रिफ़्ट सुनाई तो मैं खुश हुईं लेकिन मेरी आंखों में आंसू भी थे क्योंकि यह प्यार और अपनों को खोने के अनुभव की भावनात्मक कहानी है। अमिताभ बच्चन के साथ स्क्रीन स्पेस को साझा करना था। मुझे हमेशा ही उनके साथ काम करने की इच्छा थी और मेरा सपना सच हो गया। पावेल गुलाटी ने कहा, फिल्म मल्टी के बारे में बात करती है, ऐसी बातों पर खुले तौर पर चर्चा नहीं की जाती है। इसकी वजह से मैं अपनी भावनाओं को बाहर निकाल सका।

श्रेनु की स्कूल की यादें

जोटीवी काशो 'मैत्री' में श्रेनुगरिख और भाविका चौधरी के बीच एक अटूट रिश्ता है। शो में आए 6 साल के लीप के बाद सारे रिश्ते पूरी तरह बदल चुके हैं। श्रेनु कहती हैं, गंतव्य सबसे बड़ा मेंबर है, जब से वो हमारी टीम में आया है, तबसे ही हम बहुत अच्छे दोस्त बन गए हैं। वो बहुत मेहनती बच्चा है और हर सीन को बड़ी आसानी से कर लेता है। उसके साथ मिलकर स्कूल के पुराने दिनों की यादें ताजा करके बहुत मजा आता है। वो हमेशा हमें यह याद दिलाता है कि अपने अंदर के बच्चे को जिंदा रखें और हर फ़िर से खुद को आजाद कर लें।



काजल ने अनुष्का के साथ खोले राज

स्टार भारत पर प्रसारित होने वाले 'मेरी सास भूत है' शो में भले ही सोम (विभव रॉय) की पत्नी गौरा (काजल चौहान) हैं, लेकिन वो दिवंगत (अनुष्का श्रीवास्तव) से प्यार करते हैं। दोनों दोस्त कम और बहनें ज्यादा हैं। काजल कहती हैं, हम दोनों ऑन-स्क्रीन एक-दूसरे को बिना कुल पसंद नहीं करते हैं जबकि ऑफ स्क्रीन हम दोनों की बहुत बहनें हैं। हम दोनों साथ घूमते हैं, पैम्पिंग सेशन करवाने जाते हैं, सैट पर साथ खाना खाते हैं और एक दूसरे का ख्याल रखते हैं, हमारा रिश्ता दोस्त से ज्यादा बर्हों का है और मैं चाहती हूँ, कि हमारा याराना इसी तरह चलता रहे। किसी की नजर न लगे।

स्नेहा और काम्या प्रमुख भूमिकाओं में

कलर्स के आगामी शो 'नीरजा... एक नई पहचान' में-वेटी की जोड़ी के इर्द-गिर्द घूमता है, जो कोलकाता के सोनागाछी से ताल्लुक रखती हैं। स्नेहा वाघ और काम्या पंजाबी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। स्नेहा कहती हैं, मैं प्रोतिमा की भूमिका निभाने को लेकर रोमांचित हूँ, जो अपनी वेटी को सबसे अच्छी परवरिश देने का प्रयास करती हैं। जिस इलाके में मां-वेटी रह रही हैं, वहाँ चुनौतियाँ और दुखदाई हकीकत बहुत पेचीदा हैं। काम्या पंजाबी कहती हैं, मेरा किरदार वैश्यालय की मैडम और उसकी वेटी पर नजर रखती हैं क्योंकि दोनों ही बेहतर जीवन का सपना देखती हैं।



चैपियनिशप का आगाज

'हट्टी शर्मा की दुल्हनिया', 'धड़क' और 'बद्रीनाथ की दुल्हनिया' तथा 'गोविंदा नाम मेरा' के बाद निर्देशक शशांक खेतान पिकलबॉल चैपियनिशप लेकर आ रहे हैं। पारिवारिक मनोरंजन फिल्मों के लिए पहचाने वाले खेतान को खेल, क्रिकेट और टेनिस टूर्नामेंट में दिलचस्पी है। खेतान ने 'ग्लोबल स्पोर्ट्स पिक लार्बाल चैपियनिशप' को शुरू करके भारत में एक्टिव रूप से खेल को बढ़ावा देने के लिए हथकण्डा मिलाया। शशांक कहते हैं, किसी भी चीज को पेश करने के लिए, पहला कदम उसके बारे में जागरूकता पैदा करना होगा। पिकलबॉल का आसान रंग कई संभावनाओं की पेशकश कर सकता है। पहले से ही खेलने वाले खिलाड़ियों का जीवंत समुदाय है, 14-15 साल की उम्र से लेकर 60-70 साल के खिलाड़ियों तक जो बेहद प्रतिस्पर्धी हैं।



अनुराग बसु का 'ऑलमोस्ट प्यार विथ डीजे मोहब्बत'

ऑलमोस्ट प्यार विथ डीजे मोहब्बत नेटफिलिक्स पर तहलका मचा रही है, अनुराग कश्यप के निर्देशन में बनी फिल्म में करण मेहता ने चुनौतीपूर्ण भूमिका निभाया। करण कहते हैं, याकूब का चरित्र हिमाचल में आधारित था इसलिए अलाया और मुझे वहाँ के लोगों के बोलना पड़ा। करण कहते हैं, हमने सिर्फ अनुराग सर पर भरोसा किया। किरदार इतने अलग थे, जैसे उनका हेयर स्टाइल, उनके चलने का तरीका, बात करने का तरीका, उनकी संस्कृति, पहचान और यहाँ तक कि बॉडी लैंग्वेज भी बहुत चुनौतीपूर्ण था, लेकिन ऐसा महसूस नहीं हुआ।



शरमन जोशी ने लिया इलैयाराजा के संगीत का आनंद

पापराव बियाला द्वारा निर्मित और निर्देशित आगामी इलैयाराजा संगीतमय फिल्म 'म्यूजिक स्कूल' की थियेटरिकल रिलीज से पहले, विशेष स्क्रिनिंग का आयोजन किया, जिसमें पापराव बियाला के अलावा प्रमुख अभिनेता शरमन जोशी भी शामिल हुए। फिल्म में ग्यारह गानों हैं। श्रिया सरन और शरमन जोशी थ्री गोस्वामी और ओजू वरुण आ संगीतमय यात्रा पर ले जाते हैं। 12 मई को रिलीज से पहले स्कूलों और कॉलेजों के लिए शो की योजना है, जिसमें 8 मई को जेएनयू, दिल्ली में स्क्रिनिंग भी शामिल है। फिल्म को हिंदी और तेलुगु में शूट किया गया है और तमिल में डब किया है।



सोनाली ने अंजलि को बताया 'शेर बच्चा'

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन के इंडियन वेस्ट डॉसर्स में 'वेस्ट का पहला टेस्ट' होगा। कटेस्टेड अंजलि मगराई और कोरियोग्राफर आर्यन, 'अपलम चपलम' पर प्रस्तुति देंगे। जब सोनाली बड़े अपनी 'शेर बच्चा' अंजलि के बारे में कहेंगी, यह बहुत बढ़िया एंजल था। अंजलि में पुराने दौर का जादू है। जब आप मूव करती हैं, आपके एक्सप्रेशन, आपका चेहरा, आपका ऑडिशन जिसमें आप डीली स्वेटशर्ट और शॉर्ट्स पहनकर आई थीं, लेकिन जब आप एक्सप्रेशन करती हैं, तब आप ब्लैक एंड व्हाइट दौर की खूबसूरत हीरोइन की तरह लगती हैं। आपका डॉस मॉडर्न है। यह कॉन्वेंशन अनाखो है।



गोडे गोडे चाअ' का ट्रेलर

'कस्मिन् 2', 'सुखी बिंदी', 'पुआड़ा', 'सौकन सौकन' के बाद जी स्टूडियोज पारिवारिक मनोरंजन के साथ फिल्म 'गोडे गोडे चाअ' 26 मई को रिलीज होने के लिए तैयार है। सोनम, तानिया, गीताज, गुरजित, निर्मल खट्टि नए अवतार में हैं। फिल्म पंजाब में प्रचलित पितृसत्तात्मक रीति-रिवाजों पर कटाक्ष करती है और 'गुडिडयां पटोले' की भारी सफलता के बाद दूसरी बार सोनम बाजवा और तानिया को फिर से मिलाती है। एंड-टू-एंड फैमिली एंटेनटेनर है।

पूनम की एंट्री

'क्योंकि तुम ही हो' शो में नए किरदार की एंट्री हो रही है। पूनम जगन्ना ने कहा, इतने प्रतिभाशाली कलाकारों के साथ काम करना सुनकर अक्सर से कम नहीं है। मुझे यहाँ घर जैसा महसूस होता है। मेरे लिए गायत्री की भूमिका निभाना किसी चुनौती से कम नहीं है, लेकिन बहुत मजा आ रहा है। मैं आने वाले सत्रों का खुलासा नहीं कर सकती।



जारा को दिलाया ब्रेक

एण्डटीवी की कोरल कॉमेडी 'हप्पू की उलटन पलटन' में चमकी का किरदार निभा रही जारा वारसी ने बतौर बाल कलाकार लंबा सफर तय किया है। जारा ने अपनी सफर पर बेबाकी से बात की। मेरा किरदार अपनी दादी (कटोरी अम्मा) के सबसे करीब है, जिसे हिमानी शिवपुरी अद्व कर रही हैं। दादी की असली 'चमकी' की तरह है। मैंने कभी अपनी असली दादी को नहीं देखा। उनका निधन मेरे जन्म से पहले ही हो गया था, दादी माँ के प्यार और देखभाल की कमी थी, वह मेरी दादी बन गईं। यह एक दिलचस्प कहानी है। मेरे ऑन-स्क्रीन पिता योगेश त्रिपाठी लखनऊ आए थे। उन्होंने मुझे एक्टिंग करने की सलाह दी।



कोरियन ड्रामा 'ह्वारंग'

जिंग टीवी पर कोरियन शो की 'ह्वारंग' की कहानी 8 मई से शाम 6 बजे से शाम 7 बजे तक प्रसारित होगा। यह कोरियन ड्रामा युवा योद्धाओं की कहानी है जो परिष्कार और कठोरता के एक सीरीज से गुजरते हैं और सच्चे नेता बन जाते हैं। एक्शन के साथ-साथ रोमांस की प्यारी सी झलक मिलेगी। यह शो एक्शन, रोमांस और ऐतिहासिक ड्रामा है। प्रतिभाशाली पार्क स्युंग सिक, लोकप्रिय के-पॉप मूर्ति चोई मिन से, है। विश्व स्तर पर जाने जाने वाले सबसे सफल बैंडों में से बीटीएस' वी के अभिनेता दै जी हान है, अत्यंत प्रतिभाशाली अभिनेत्री गो आरा और वो यून-वू, ली दा-इन, यू जे-स्युंग, सेओ ये-जी, किम जैसे अन्य अभिनेताओं को प्रदर्शित करता है।

मैं मिरांडा प्रीस्टली से प्रेरित हूँ : बेनाफ

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन का शो 'सपनों की छलांग' में मेघा रे मुखर किरदार, बेनाफ दादाचंदजी राधिका की बॉस प्रियल मेहता का रोल निभा रही हैं। बेनाफ कहती हैं, प्रियल को बकवास बिल्कुल पसंद नहीं है। वो काफी विजनेस माइंडेड हैं और बहुत सख्ती से पेश आती हैं। 'द डेविल विजय प्राडा' में मेरिल स्ट्रीप द्वारा निभाए गए किरदार मिरांडा प्रीस्टली के किरदार एंडी को नौकरी से निकालती हैं। वो बड़ा पावरफुल मोमेंट था क्योंकि इसमें उनका बर्ताव बर्फी की तरह कूल था लेकिन उनके शब्द छुड़ी की धार जितने तेज थे। मैं इसी स्त्री को किरदार में उतारना चाहती थी। प्रियल मुंबई की कड़वी सच्चाई दिखाती हैं कि किसी को भी रातों-रात सफलता नहीं मिलती, यह बहुत मुश्किल से हासिल होती है।





इस योग आसन से करें अपने दिन की शुरुआत

स्वस्थ रहने के लिए योग एक सबसे आसान और असरदार उपाय है। योग में ऐसे कई आसन हैं जिनके अभ्यास से हम लंबे समय तक हेल्दी एंड हैप्पी रह सकते हैं। हर एक आसन अपने आप में कई गुण लिए हुए हैं। किसी से पेट कम होता है तो किसी से मांसपेशियों का दर्द दूर होता है। ऐसा ही एक आसन है ताड़ासन जिसके नियमित अभ्यास से जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। साथ ही और भी कई फायदे होते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।

ताड़ासन के लाभ

-ताड़ासन के रोजाना अभ्यास से शारीरिक और मानसिक संतुलन बना रहता है।

-ताड़ासन करने से पाचन तंत्र सही रहता है। कब्ज की समस्या दूर होती है।



-ताड़ासन के नियमित अभ्यास से जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। साथ ही सायटिका के पेन में भी रिलीफ मिलता है।

-ताड़ासन करने से पोस्चर सुधरता है और रीड की हड्डी लचीली बनती है। अगर आप पूरे दिन बैठकर काम करते हैं। तो इससे आपकी कमर हिप्स और थाइज में दर्द हो सकता है। तो इस आसन से स्ट्रेचिंग होती है जिससे इन सभी तकलीफों से राहत मिलती है।

-ताड़ासन के नियमित अभ्यास से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही तरह होता है। इस आसन को करने से आपके दिल और दिमाग तक रक्त संचार



हो पाता है।

ताड़ासन करने की सही विधि.

-इस आसन को करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें।

-दोनों हाथों अपने शरीर के पास रखें।

-गहरी सांस भरते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और अपनी उंगलियों को आपस में बांध लें। बाँधी को स्ट्रेच करें।

-एड़ी उठाते हुए अपने पैर को उंगलियों पर खड़े हो जाएं।

-इस दौरान शरीर में ऊपर से नीचे तक स्ट्रेच महसूस करें।

-इस अवस्था में थोड़ी देर रुकें रहें। इस आसन को 5.10 बार दोहराएं। ●

हाई शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। जीवित रहने के लिए सीने में दिल का धड़कना काफी जरूरी है। ऐसे में हमें दिल का बहुत ख्याल रखना चाहिए। आजकल बदलती जीवनशैली और अनहेल्दी डाइट के कारण हार्ट संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। आप अपनी डाइट में कुछ चीजों को शामिल कर हार्ट संबंधी बीमारियों को कम कर सकते हैं। दिल की सेहत के लिए फाइबर एंटी ऑक्सीडेंट्स युक्त फूड्स का सेवन करना चाहिए। ये तत्व शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं और दिल को स्वस्थ रखते हैं।

अखरोट का सेवन करें

अखरोट में मोनो अनसैचुरेटेड फैट ओमेगा.3 फैटी एसिड फाइबर और अन्य तत्व पाए जाते हैं। इसके सेवन से आप हार्ट संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं। अखरोट कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। जो दिल के लिए फायदेमंद है।

ब्ल्यूबेरी है फायदेमंद दिल की सेहत के लिए



आप नियमित रूप से स्ट्रॉबेरी ब्ल्यूबेरी ब्लैकबेरी खा सकते हैं। ये हृदय को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

जामुन

जामुन भी एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। जो ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन से बचाते हैं। इसमें फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। जो दिल से जुड़ी बीमारियों को कम करने में मददगार है।

फैटी फिश

डाइट में शामिल करें फैटी फिश फैटी फिश दिल को स्वस्थ रखने

में अहम भूमिका निभाते हैं। आप हार्ट संबंधी बीमारियों से बचने के लिए सेल्मन मैकेरल सार्डिन और टूना जैसी मछली का सेवन कर सकते हैं। ये ओमेगा .3 फैटी एसिड से भरपूर होती हैं।

दिल की सेहत के लिए फायदेमंद हैं ये फूड्स



में अहम भूमिका निभाते हैं। आप हार्ट संबंधी बीमारियों से बचने के लिए सेल्मन मैकेरल सार्डिन और टूना जैसी मछली का सेवन कर सकते हैं। ये ओमेगा .3 फैटी एसिड से भरपूर होती हैं।

डार्क चॉकलेट खाएं

डार्क चॉकलेट में फ्लेवोनॉइड्स जैसे एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और हृदय से जुड़ी बीमारियों को कम करने में मददगार है।

ग्रीन टी पिएं

ग्रीन टी पॉलीफेनोल्स और कैटेचिन से भरी होती है। जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो फैट्स को कम करने में सहायक है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ

हरी पत्तेदार सब्जियों में आवरन कैल्शियम फाइबर पोटेशियम विटामिन.सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

जो हृदय रोग को कम करने में मदद कर सकते हैं। ●

पुरुष बांझपन से बचा जा सकता है

मोटापा दुनिया भर में एक बढ़ती चिंता का विषय है। जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि प्रजनन स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। पुरुष बांझपन मोटापे के कई नकारात्मक परिणामों में से एक है और यह एक ऐसा विषय है जिस पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। वजन घटाने के विशेषज्ञ और बेरियेट्रिक सर्जन डॉ. आरुष सभरवाल के अनुसार मोटापे से संबंधित पुरुष बांझपन को जीवनशैली में बदलाव और बेरियेट्रिक सर्जरी के जरिए रोका जा सकता है।



डॉ. आरुष सभरवाल

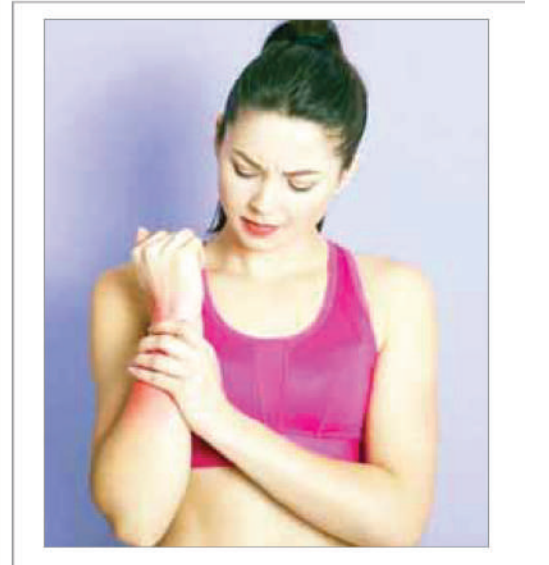
बदलाव और बेरियेट्रिक सर्जरी के जरिए रोका जा सकता है।

डॉ. सभरवाल बताते हैं कि मोटापा पुरुषों में हार्मोनल असंतुलन का कारण बन सकता है। जिसके परिणामस्वरूप शुक्राणु की गुणवत्ता और मात्रा कम हो सकती है। यह शरीर में सूजन भी पैदा कर सकता है। जिससे शुक्राणु डी.एन.ए. को नुकसान हो सकता है। इसके अलावा मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियाँ जैसे मधुमेह और उच्च रक्तचाप भी पुरुष बांझपन में योगदान कर सकते हैं। हालांकि अच्छी खबर यह है कि वजन घटाने से मोटे पुरुषों में प्रजनन क्षमता में सुधार हो सकता है। डॉ. सभरवाल कहते हैं शरीर के वजन का सिर्फ 5-10% कम करने से शुक्राणु की गुणवत्ता और मात्रा में सुधार हो सकता है और गर्भधारण को संभावना बढ़ सकती है।

डॉ. सभरवाल कहते हैं बेरियेट्रिक सर्जरी न केवल वजन घटाने का कारण बन सकती है। बल्कि मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियों में भी सुधार कर सकती है, जिससे प्रजनन क्षमता में सुधार हो सकता है।

पोषण विशेषज्ञ कनक अग्रवाल इस बात पर जोर देती हैं कि मोटापे से संबंधित पुरुष बांझपन को रोकना एक स्वस्थ जीवन शैली से शुरू होता है। संतुलित आहार खाने, शारीरिक रूप से सक्रिय रहने और तनाव का प्रबंधन करने से समग्र स्वास्थ्य और प्रजनन क्षमता में सुधार करने में मदद मिल सकती है। वह कहती हैं पुरुषों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे न केवल अपने लिए बल्कि अपने परिवारों के लिए भी अपने स्वास्थ्य और कल्याण को प्राथमिकता दें।

अधिक जानने के लिए आप हमें info@scodclinic.com पर अपने प्रश्न लिख सकते हैं। नियुक्तियों या पोषण संबंधी चिंताओं के लिए हमें +91-8130130489 पर कॉल करें। ●



यूरिक एसिड को कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें ये फूड्स

आजकल बदलती लाइस्टाइल और अनहेल्दी डाइट के कारण लोग कई गंधीर बीमारियों के शिकार होते जा रहे हैं। इन्हीं में से एक है यूरिक एसिड की समस्या। शरीर में



यूरिक एसिड बढ़ने पर जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है। हालांकि आप अपने खानपान में बदलाव कर यूरिक एसिड की मात्रा को बढ़ने से रोक सकते हैं। तो आइए जानते हैं। यूरिक एसिड को कंट्रोल करने के लिए डाइट में किन चीजों को शामिल करें।

केला है फायदेमंद बच्चों से बड़े तक सभी केला खाना पसंद करते हैं। इसमें फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है। अगर आप नियमित रूप से अपनी डाइट में केला शामिल करते हैं। तो यूरिक एसिड को कंट्रोल कर सकते हैं।

अजवाइन किचन में आसानी से आपकी अजवाइन मिल सकती है। इसमें ओमेगा.6 फैटी एसिड भी पाया जाता है। यह शरीर में यूरिक एसिड को कम करने में मददगार है। आप आजवाइन को खाने में कई तरीकों से शामिल कर सकते हैं। ●

क्रोनिक पेन से उबरने के लिए आजमाएं ये टिप्स

क्रोनिक पेन मतलब शरीर के किसी भी अंग में उठने वाला ऐसा दर्द जो कभी एकदम से बहुत ज्यादा हो जाता है तो कभी हल्का-हल्का होता ही रहता है। ऐसा दर्द किसी चोट सर्जरी सूजन या फिर किसी एक्सिडेंट की वजह से पैदा हो सकता है। जो समय और उम्र बढ़ने पर बढ़ता और घटता रहता है। इस दर्द के बढ़ने की मुख्य वजह है। इसे इग्नोर करते रहना।



स्टार्च सब्जियों के साथ-साथ कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर फूड आइटम्स की मात्रा बढ़ाएं।

- योगा भी होता है असरदार

डॉक्टर से सलाह लेने के बाद नियमित रूप से योग और एक्ससाइज करने से भी ऐसे दर्द में आराम मिलता है। इससे बाँधी स्ट्रिंग होती है। कंधे कमर के अलावा मांसपेशियों में होने वाले दर्द से निपटने में भी योगासन हो सकता है मददगार।

-मसाज करें ट्राय

सरसों ऑलिव और नारियल तेल से मालिश करना भी काफी हद तक क्रोनिक पेन से राहत दिला सकता है। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और मसलस को मजबूती मिलती है। ●

क्या आप जानते हैं?

जन्म। 1899-स्पेन ने क्यूबा प्यूटो रिको गुआम और फिलीपींस अमेरिका को सौंप दिए। 1911-अमेरिका के एरिजोना में पहला वृद्धाश्रम खोला गया। 1918-तीस वर्ष से अधिक की आयु की महिलाओं को ब्रिटेन में मतदान करने का अधिकार मिला। 1922-कार्डिनल एशिले रैट्टी पोप चुने गए। 1941-ब्रिटिश सेना ने लीबिया के बेनगाजी शहर पर कब्जा किया। 1942-द्वितीय विश्वयुद्ध युनाइटेड किंगडम ने थाईलैंड के खलियाफ युद्ध की घोषणा की। 1951-अमेरिका ने नेवादा में परमाणु परीक्षण किया। 1952-ब्रिटेन नरेश जार्ज छठवें के निधन के बाद एलिजाबेथ द्वितीय गद्दी पर बैठीं। 1959-सुश्री अन्ना चांडी केरल उच्च न्यायालय की प्रथम महिला न्यायाधीश बनीं। 1968-फ्रांस के ग्रेनोबल शहर में 'दसवें' शीतकालीन ओलंपिक खेल शुरु। ●

ये है हाथ धोने का सही तरीका

हर साल की तरह इस बार भी दुनिया भर में विश्व हाथ स्वच्छता दिवस मनाया जा रहा है। कीटाणुओं को फैलने से रोकने और दूर करने के लिए हाथों का साफहोना सबसे उचित और प्रभावी तरीका है। संक्रमणों से बचने के लिए स्वास्थ्य सुविधाओं में हाथ की स्वच्छता का पालन करने के लिए दुनिया भर के लोगों को इसके प्रति प्रोत्साहित करने के लिए हर साल यह दिन मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सुझाए गए निर्देश के मुताबिक हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोना जरूरी है। हाथ ठीक से धोने का सही तरीका।

1 सबसे पहले हाथों को साफ और बहते पानी से गीला करें। फिर नल बंद करें और साबुन लगाएं। 2 अपने हाथों को साबुन से रगड़ें और अच्छी तरह झाग बनाएं। हाथों को दोनों तरफ से धोएं उंगलियों के बीच और नाखूनों के नीचे रगड़ें। अंगूठे को न भूलें। कम से कम 20 सेकंड तक ऐसा करें।



3 अब नल खोलें और अपने हाथों को धो लें।

4 अपने हाथों को साफतौलिये से सुखाएं।

नियमित रूप से हाथ धोने के फायदे

- नियमित रूप से अपने हाथ धोने से कोविड के साथ सर्दी और फ्लू जैसे संक्रमण होने का खतरा कम हो सकता है।

-आंखों के संक्रमण को रोकने में मदद मिल सकती है। जो बैक्टीरिया और कीटाणुओं

के कारण हो सकता है और ये हाथों से आंखों में आते हैं।

-स्वास्थ्य कर्मियों और रोगियों के लिए सुरक्षित कार्य वातावरण बनाने के लिए नियमित रूप से हाथ धोना महत्वपूर्ण है।

-नियमित रूप से हाथ धोने से उन कीटाणुओं और जीवाणुओं को दूर करने में मदद मिलती है। जो दस्त और आंतों की बीमारियों का कारण बन सकते हैं। ●



त्वचा की चमक को बरकरार रखता है तरबूज

बाजार में इन दिनों तरबूज के ढेर लगे हुए हैं। ऊपर से थोड़ा सख्त नजर आने वाला तरबूज अंदर से पानी-पानी होता है। अक्सर दुकानदार आपको तरबूज का एक टुकड़ा काटकर दिखाता होगा और उसके लाल रंग का वास्ता देकर आपको उसे खरीदने के लिए कहता होगा। जिसे आप सिर्फ मोटा फल समझकर खरीद लायें असल में वो गुणों की खान है।

तरबूज खाने के अनूठे फायदे

तरबूज में लाइकोपिन पाया जाता है जो त्वचा की चमक को बरकरार रखता है।

हृदय संबंधी बीमारियों को रोकने में भी तरबूज एक रामबाण उपाय है। ये दिल संबंधी बीमारियों को दूर रखता है। दरअसल ये कोलेस्ट्रॉल के लेवल को नियंत्रित करता है।

विटामिन की प्रचुर मात्रा होने के कारण ये शरीर के इम्यून सिस्टम को भी अच्छा रखता है। वहीं विटामिन ए आंखों के लिए अच्छा है।

तरबूज खाने से दिमाग शांत रहता है और गुस्सा कम आता है। असल में तरबूज की तासीर ठंडी होती है इसलिए ये दिमाग को शांत रखता है। ●

