

क्या ज्यादा देसी घी खाने से हो जाती है गॉल ब्लैडर में पथरी, गेस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट से जानें



भारतीयों में अधिकतर मानते हैं कि देसी घी एक तरह का सुपरफूड है. पर क्या इसे

ज्यादा खाने से पित्त की थैली में पथरी बन सकती है. जानिए एक्टुअल ने इस पर क्या

कहे? साथ ही किन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए.

स्टोन की समस्या अगर किसी हेल्दी फूड की वजह से हो, तो ये बहुत चौंकाने वाला है. यहां हम देसी घी और गॉल ब्लैडर में स्टोन के बीच क्या कनेक्शन है, ये आपको बताने जा रहे हैं. सवाल है कि क्या ज्यादा देसी घी खाने से पित्त की थैली में पथरी की शिकायत हो सकती है. गॉल ब्लैडर में स्टोन कैसे बनता है ये जान लेना जरूरी है. एक्सपर्ट बताते हैं कि शुरुआत में हमारी पित्त की थैली में एक लेयर बनने लगती है.

मेडिकली इसे कोलेस्ट्रॉल की लेयर कहा जाता है. देसी घी ज्यादा खाया जाए तो कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने की शिकायत भी हो सकती है. इसलिए सवाल उठता है कि क्या गॉल ब्लैडर में स्टोन का कारण देसी घी भी है. चलिए आपको एक्सपर्ट के जरिए बताते हैंः

क्या देसी घी बनता है पथरी की वजह?

डॉक्टर जतींदर सिंह भोगल (सीनियर कंसल्टेंट, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एंड हेपेटोलॉजी, कैलाश दीपिक हॉस्पिटल) कहते हैं कि ज्यादा घी खाने से सीधे गॉल ब्लैडर में पथरी हो जाएगी, ऐसा जरूरी नहीं है. पथरी तब बनती है जब पित्त में कुछ चीजों का संतुलन बिगड़ जाता है. पित्त हमारे शरीर में फैट को पचाने में मदद करता है और ज्यादातर पथरी कोलेस्ट्रॉल से बनती है.

लेकिन ज्यादा घी खाना भी ठीक नहीं है. घी में सैचुरेटेड फैट और कैलोरी काफी होती हैं. अगर लंबे समय तक जरूरत से ज्यादा फैट और कैलोरी ली जाएं, तो वजन बढ़ सकता है और कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ सकता है. ये दोनों चीजें गॉल ब्लैडर में पथरी का खतरा बढ़ा सकती हैं. इसलिए सिर्फ घी को पथरी की वजह नहीं कह सकते, लेकिन इसे जरूरत से ज्यादा खाना जरूर नुकसान कर सकता है.

अगर किसी को पहले से पथरी है, तो ज्यादा घी खाने के बाद परेशानी शुरू हो सकती है. फैटी चीजें खाने पर गॉल ब्लैडर सिकुड़ता है और पित्त बाहर निकालता है. इस दौरान पथरी हिलकर रास्ता रोक सकती है, जिससे अचानक तेज दर्द हो सकता है.

इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

अगर पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में तेज दर्द हो, दर्द पीठ या दाहिने कंधे तक जाए, बुखार आए, बार बार उल्टी हो या आंखें और त्वचा पीली पड़ने लगे, तो इसे नजरअंदाज न करें. ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं और जांच करवाएं.

देसी घी खाने से बढ़ते हैं लक्षण

डॉक्टर अनिल अरोड़ा (चेयरमैन ऑफ द लिवर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी एवं पैक्रियाटिको-बिलियरी साइंसेज, सर गंगा राम हॉस्पिटल) कहते हैं कि गॉल ब्लैडर स्टोन डिजीज एक मेटाबॉलिक प्रॉब्लम से होता है. सब नहीं जानते कि ये डिजीज लिपिड की वजह से होता है या ब्लंड में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से होता है. एक्सपर्ट कहते हैं कि लिपिड, ब्लंड में कोलेस्ट्रॉल और ड्राई गिलिस्ट्राइड से गॉल ब्लैडर में स्टोन बनने का कोई तालूक नहीं है. लेकिन एक ये दिक्कत हो गई

काँकरोच से लगे झटके के बाद अपनी छवि सुधारने की तैयारी में मोदी

आने वाला ब्रिक्स शिखर सम्मेलन मोदी को भारत और अपनी अंतरराष्ट्रीय छवि को बेहतर बनाने का एक खास मौका देता है। सम्मेलन की सफलता सुनिश्चित करने के लिए बड़े प्रयास किए जा रहे हैं, जो भारत के बढ़ते प्रभाव और आर्थिक क्षमता को दिखाते हैं। मौजूदा आर्थिक संकट के कारण मोदी आर्थिक सुधार को बढ़ावा देने और जनता का भरोसा बहाल करने के लिए कदम उठा रहे हैं।खबरों के अनुसार, भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी देश और विदेश की कई चुनौतियों के बीच अपनी जनछवि को बेहतर बनाने पर काम कर रहे हैं। भारत जैसे विविध और बड़ी आबादी वाले देश के नेता के तौर पर, मोदी लोगों का मजबूत समर्थन बनाए रखने की अहमियत समझते हैं। जिन लोगों की वे सेवा करते हैं, उनकी बात सुनना भरोसा बढ़ाने और असरदार शासन सुनिश्चित करने के लिए बहुत जरूरी है।इंडिया टुडे और सीवोटर मूड ऑफ द नेशन सर्वे के हलिया आंकड़ों से पता चलता है कि मोदी की लोकप्रियता घटकर 49 प्रतिशत हो गई है। इसके मुकाबले, विपक्ष के नेता राहुल गांधी की लोकप्रियता 27 प्रतिशत पर स्थिर बनी हुई है। चुनावी अनुमानों में, भाजपा के 24 लोकसभा सीटें हारने की उम्मीद है, जबकि कांग्रेस को 26 सीटें अधिक मिल सकती हैं। इससे पता चलता है कि आर्थिक मुद्दे वोटरों की चिंताओं में सबसे ऊपर हैं। सच तो यह है कि उनकी जगह कोई दूसरा नेता नहीं ले सकता। मोदी अपने तीसरे कार्यकाल में हैं, और वोटरों की चिंताओं को दूर करने के लिए उन्हें अपनी सार्वजनिक छवि को नए सिरे से पेश करना जरूरी है। आर्थिक सुधार और नौकरियां पैदा करने पर जोर देने से उनके नेतृत्व में भरोसा फिर से कायम करने में मदद मिल सकती है। 2014 में पद संभालने के बाद से, मोदी को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा है, जिन्होंने उनके नेतृत्व के बारे में लोगों की राय और भरोसे को प्रभावित किया है। हालांकि इतने सालों में उनकी व्यक्तिगत लोकप्रियता काफी हद तक बनी रही है, लेकिन 2024 में उन्हें एक झटका लगा जब वे चुनावों में बहुमत हासिल नहीं कर पाए। 2029 के चुनाव में वे चौथी बार अपनी पार्टी का नेतृत्व करेंगे। फिर भी, उनके नेतृत्व की जांच-परख हो रही है, खासकर आर्थिक मंदी, बढ़ती बेरोजगारी और कोविड-19 महामारी के बुरे असर जैसी बड़ी मुश्किलों के बीच। इन घटनाओं ने विपक्षी दलों, आर्थिक विशेषज्ञों और आम जनता की आलोचना को जन्म दिया है, जिससे उन नागरिकों में नाराजगी बढ़ी है जिनकी नौकरियां चली गईं और महामारी के लॉक डाउन के दौरान जिनके कारोबार बंद हो गए। हाल ही में, काँकरोच जनता पार्टी



(सीजेपी) के सामने आने से वह और उनकी सरकार के लोग हैरान हैं।बुकर प्राइज़ विजेता लेखिका अरुंधति रॉय ने कहा है, %पीएम मोदी की छवि, जिसे करोड़ों रुपये खर्च करके 24 सालों में बनाया गया था, उसे सीजेपी ने दो हफ्तों में ही बर्बाद कर दिया।% मोदी के मुख्य लक्ष्यों में से एक है वैश्विक मंच पर अपनी छवि को बेहतर बनाना, खासकर तब जब भारत अंतरराष्ट्रीय मामलों में अहम भूमिका निभा रहा है। घरेलू मुद्दों के अलावा, मोदी जी को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी कुशलता से काम करना होगा। जैसे-जैसे भारत वैश्विक मंच पर आगे बढ़ रहा है, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उनकी छवि का असर राजनयिक संबंधों और विदेशी निवेश पर पड़ेगा।अपनी और भारत की छवि को बेहतर बनाने के लिए काम करके, मोदी एक ऐसे नेतृत्व तौर-तरीके पर जोर दे सकते हैं जो समझदार और लोगों से जुड़ा हुआ हो, जिससे वैश्विक राजनीति में भारत की अहमियत बढ़े। अंतरराष्ट्रीय सहयोगियों के साथ जुड़ने और जरूरी वैश्विक चुनौतियों का सामना करने से कई मोर्चों पर एक काबिल नेता के तौर पर उनकी प्रतिष्ठा मजबूत हो सकती है। इकोनॉमी अपडेट्स पाएं

आने वाला ब्रिक्स शिखर सम्मेलन मोदी को भारत और अपनी अंतरराष्ट्रीय छवि को बेहतर बनाने का एक खास मौका देता है। सम्मेलन की सफलता सुनिश्चित करने के लिए बड़े प्रयास किए जा रहे हैं, जो भारत के बढ़ते प्रभाव और आर्थिक क्षमता को दिखाते हैं।मौजूदा आर्थिक संकट के

संपादकीय

एआई का स्याह सच



कर रही है। उनकी आशंका है कि यदि वे ऐसा नहीं करते हैं तो दूसरी कंपनी ऐसी पहल करके विश्व के एआई बाजार पर वर्चस्व बना लेगी। निश्चित रूप से यह अंधी होड़ एक दिन मानवता को एक भयावह तबाही के दरवाजे पर खड़ा कर सकती है। इस बात से इनकार

तैयार किया जा रहा है जो आगे चलकर कई क्षेत्रों में इंसानी क्षमताओं से भी आगे निकल सकता है। सबसे बड़ी चिंता की बात यह है कि डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर,संसाधनों और संस्थानों को शिकार बनाने की क्षमता भी हासिल कर सकता है। इससे भी अधिक चिंता की बात यह है कि एन्थ्रोपिक के अपने अलाइनमेंट साईंस प्रमुख, इवान हुबिंगर ने भी माना है कि कंपनी के पास अभी तक सुपरइंटेलिजेंट सिस्टम को इंसानी हितों के अनुकूल बनाने का कोई समाधान मौजूद नहीं है। निश्चित रूप से ऐसी बातें एआई उद्योग के मूल में विद्यमान खतरनाक विरोधाभास को ही उजागर करती हैं। कंपनियां तेजी से यह मानकर चल रही हैं कि एडवांस्ड एआई से बहुत बड़े जोखिम मानवता के समक्ष उत्पन्न हो सकते हैं। लेकिन इस हकीकत को जानते-बूझते हुए भी इस क्षेत्र में जारी मारक स्पर्धा उन्हें ज्यादा सक्षम सिस्टम बनाने को बाध्य कर रही है।दरअसल, एआई के क्षेत्र में जारी विश्वव्यापी प्रतिस्पर्धा उन्हें लगातार उन्नत सिस्टम बनाने को मजबूर

सिमोन द बुवा के देश में नारी उत्पीड़न



से गुजर रहा था, तब महिला कर्मचारियों को उनके कार्यस्थलों से हटने के लिए कहा गया ताकि उनकी जगह पुरुष कर्मचारी खड़े हो सकें। कर्मचारियों का आरोप है कि कुछ महिलाओं को अपनी पोस्ट छोड़कर दूसरे हिस्सों में जाने के लिए कहा गया, जबकि कुछ स्थानों पर उनकी जगह पुरुष कर्मचारियों को तैनात किया गया। महिला कर्मचारियों को प्रतिनिधि मंडल की मौजूदगी के दौरान कुछ खास इलाकों में जाने या उन्हें पार करने से भी रोका गया।जिस फ्रांस में सिमोन द बुवा ने पुरुष और स्त्री समानता की मशाल बुलंद की, धार्मिक व्यवस्थाओं के खिलाफ आवाज उठाई, उसी फ्रांस में सौ साल बाद लैंगिक भेदभाव की ऐसी घटना घटोगी, यह किसी ने नहीं सोचा होगा। इस घटना से आहत एफिल टावर के कर्मचारियों ने सोमवार को प्रदर्शन किया, जिसके चलते टावर को आगंतुकों के लिए बंद रखा पड़ा। गौरतलब है कि एफिल टावर दुनिया के प्रमुख पर्यटन स्थलों में शामिल है और इसकी वेबसाइट के अनुसार यहां हर साल करीब 70 लाख लोग आते हैं। फिलहाल पेरिस के मेयर इमेनुएल फ़ेगोआर ने मामले की जांच कराने की घोषणा की है। जबकि एफिल टावर का संचालन करने



वाली कंपनी एसईटीई ने माना कि हिंदू प्रतिनिधि मंडल की ओर से महिलाओं के साथ बातचीत या संपर्क को सीमित रखने की मांग की गई थी। कंपनी ने कहा कि ऐसी शर्तों को स्वीकार नहीं किया जाना चाहिए था। एसईटीई के अध्यक्ष एरियल वेल ने इसे अस्वीकार्य बताया और कहा कि एफिल टावर फ्रांस के गणतांत्रिक मूल्यों तथा महिला और पुरुषों की समानता के सिद्धांत के प्रति प्रतिबद्ध है। कंपनी ने कहा कि इस तरह की व्यवस्था उसके मूल्यों और लैंगिक समानता के सिद्धांतों के अनुरूप नहीं थी तथा मामले में जांच की जाएगी। वहीं फ्रांस की नेशनल असेंबली की अध्यक्ष याएल ब्राउन-पिवे ने भी घटना की आलोचना की। उन्होंने कहा कि विदेशी मेहमानों की मांग पूरी करने के लिए महिलाओं को पीछे हटने या सार्वजनिक जीवन से %अदृश्य% होने के लिए नहीं कहा जा सकता। उनका कहना था कि दूसरे लोगों का स्वागत करने का अर्थ यह नहीं है कि फ्रांस अपने मूल्यों से समझौता करे।

फ्रांस की समानता मंत्री ऑरोर बर्जे ने भी कहा कि फ्रांस में महिलाओं से खुद को मिटा देने या पीछे हटने के लिए नहीं कहा जाता और कोई भी

अच्छे नतीजे मिले हैं। उनके संदेशों में अक्सर सहानुभूति, तत्परता और जवाबदेही पर जोर दिया जाता है—ये ऐसे गुण हैं जो वोटरों, खासकर जो मुश्किल समय में हैं, पर गहरा असर डालते हैं। निष्कर्ष के तौर पर, अपनी सार्वजनिक छवि को बेहतर बनाने के मोदी के प्रयास आंतरिक चुनौतियों और बाहरी धारणाओं से निपटने की एक बहुआयामी रणनीति को दर्शाते हैं। जनभावना, आर्थिक हकीकत और वैश्विक स्थितियों को कुशलता से संभालकर, वह अपने नेतृत्व को मजबूत करना और अपने एजेंडे को आगे बढ़ाना चाहते हैं। लगातार बदलते राजनीतिक माहौल में प्रासंगिक बने रहने और समर्थन बनाए रखने के लिए किसी भी नेता के लिए यह व्यापक दृष्टिकोण जरूरी है, खासकर तब जब वह भविष्य की चुनावी चुनौतियों की तैयारी कर रहा हो।

सबसे बड़ी बात यह है कि कोई दूसरा नेता ऐसा नजर नहीं आता जो उनकी लोकप्रियता से कहीं आगे हो।अपनी छवि को फिर से बनाने की मोदी की कोशिशें, अंदरूनी चुनौतियों और बाहरी धारणाओं, दोनों से निपटने की एक बहुआयामी रणनीति को दिखाती हैं।अगले साल उत्तर प्रदेश में होने वाले चुनावों में, भाजपा का मकसद राज्य पर अपना कब्जा बनाए रखना होगा। दूसरे राज्यों में चुनाव जीतना भी जरूरी है। भाजपा की चुनावी मशीनरी लगातार काम करती रहती है। मोदीजी को यह पक्का करना चाहिए कि जनता उन्हें एक मजबूत नेता के तौर पर देखे।

नहीं किया जा सकता है कि आज दुनिया में एआई के प्रयोग से चिकित्सा, विज्ञान और उत्पादन के क्षेत्र में आशातीत लाभ मिले हैं। लेकिन इसके बावजूद तकनीकी प्रगति को सिर्फ इस आधार पर नहीं मापा जा सकता है कि उससे क्षमताएं कितनी बेहतर स्थिति में आ पहुंची हैं। एआई के क्षेत्र में की जा रही तरक्की के साथ सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसके साथ ही सुरक्षा और जवाबदेही भी उसी रफ्तार से आगे बढ़नी चाहिए। सही मायने में लगातार शोध-अनुसंधान के जरिये बड़े पैमाने पर उन्नत एआई क्षमताएं हासिल करने के गंभीर आक्षेप चिंता की बात है। यदि अमेरिका और चीन के बीच जारी गला-काट स्पर्धा शक्तिशाली एआई के विस्तार को तेज कर रही है और वहीं दूसरी ओर कंपनियां अपने सिस्टम को सुरक्षित रखने के लिये संघर्ष कर रही हैं तो इसके जोखिम कॉरपोरेट प्रतिस्पर्धा से कहीं अधिक बढ़ जाते हैं। निश्चित रूप से ऐसी स्थिति में सरकारों इंसानियत के भविष्य से जुड़े फैसले टेक कंपनियों के भरोसे नहीं छोड़ सकती हैं।



आ गया है मानसून।
मतलब खूब सारी
बारिश और टर्न-टर्न
करते मेंढक, मक्खी
के हाथ का बना गर्म
सूप और कागज की
गाव तैराने का समय।
ऊपर से सोने पर
सुनगा यह कि स्कूल
भी अभी बंद ही हैं,
इसलिए तुम्हारे तो
वारे-न्यारे हो गए हैं।
तुम तो इस मौसम में
खूब मस्ती करते हो,
ये हमें पता है, पर
क्या तुम्हें पता है कि
जानवर-पक्षी क्या
करते हैं? वो कैसे मजे
करते हैं। चलो आज
जरा घर से बाहर
निकलें और इनकी
दुनिया में चलें...

मानसून में
ये भी गाते
गुनगुनाते
नहाते हैं..



जानो
आइसक्रीम
की हिस्ट्री

बच्चों! आइसक्रीम हर किसी को ललचाती है। आज बाजार में आइसक्रीम वनीला, चॉकलेट, स्ट्रॉबेरी, मैंगो, पाइनऐपल आदि के स्वाद के साथ कोन, कप, स्टिक आदि के आकर्षक पैकेज में मौजूद है, लेकिन क्या आपको पता है कि आखिर तरह-तरह की वेशयटी वाली आइसक्रीम बनी कैसे, इसकी शुरुआत कब और कैसे हुई? आइए जानें इस बारे में..

वैसे यह निश्चित रूप से मालूम नहीं है कि सबसे पहले आइसक्रीम कैसे बनी और इसकी शुरुआत कैसे हुई, लेकिन एक किंवदंती के अनुसार, लगभग दो हजार साल पहले रोमन सम्राट नीरो ने अपने गुलामों से कहा था कि वे पास के पहाड़ों से बर्फ ले आएं। नीरो ने उस बर्फ में फलों का रस, शहद आदि मिलाया और उसका आनंद लिया. इसे ही आइसक्रीम की शुरुआत माना जा सकता है। समय बीतने के साथ लोग बर्फ में अन्य स्वादिष्ट चीजें मिलाकर खाने लगे और सन् 1600 तक आइसक्रीम काफी लोकप्रिय हो चुकी थी। इसके बाद लोग अनेक प्रकार के प्रयोग करके इसे नया-नया रूप, आकार व स्वाद देकर और लोकप्रिय बनाते चले गये। एक बार पाटियों में वेंटर का काम करने वाले रॉबर्ट ग्रीन नामक व्यक्ति ने मजबूरीवश एक प्रयोग कर डाला। उस समय क्रीम और कार्बोनेटेड पानी मिला कर एक पेय बनाया जाता था जो कई दशकों तक ख़ासा लोकप्रिय रहा था। एक पार्टी में उस पेय के लिए क्रीम कम पड़ गई। ग्रीन ने उसकी जगह वनीला आइसक्रीम डाल दी। आइसक्रीम एक फोम के रूप में गिलास में ऊपर तक भर गई और वह घोल काफी स्वादिष्ट बन पड़ा था और जल्दी ही वह लोकप्रिय हो गया। इसे आइसक्रीम सोडा के नाम से पुकारा जाने लगा। इसी तरह के मजबूरीवश किये प्रयोगों ने अन्य प्रकार की आइसक्रीम्स को जन्म दिया।

संडे आइसक्रीम
स्मिथसन नामक व्यक्ति के पास एक छोटा-सा रेस्त्रं था, जिसमें लोग आइसक्रीम खाने अवसर आते थे. 1890 के एक रविवार के दिन उसके रेस्त्रं में आइसक्रीम कम पड़ने लगी और दूसरी चीजें, जैसे फल, विभिन्न प्रकार की चॉकलेटें, क्रीमें आदि काफी थीं। रविवार को आइसक्रीम की आपूर्ति नहीं होती थी इसलिए स्मिथसन ने आइसक्रीम की मात्र कम कर दी तथा उसके ऊपर फल, चॉकलेट सिरप और दूसरी गाढ़ी क्रीम डालना प्रारंभ कर दिया। जब ग्राहकों ने इसकी तारीफ करना प्रारंभ कर दिया तो उसने इस आइसक्रीम का नाम संडे आइसक्रीम रख दिया। अब वह हर रविवार को संडे आइसक्रीम देने लगा। धार्मिक कारणों से कुछ लोगों द्वारा संडे नाम का विरोध करने पर स्मिथसन ने संडे आइसक्रीम में संडे की स्पेलिंग बदल डाली।

कोन वाली आइसक्रीम
कुरकुरे कोन में आइसक्रीम खाने का अलग ही आनंद है। इसकी शुरुआत भी मजबूरी में ही हुई। 1904 में सेंट लुई मेले में दो व्यक्ति खाने की वस्तुओं के काऊंटर पर अगल-बगल खड़े थे। एक पेपर की प्लेटों में आइसक्रीम बेच रहा था और दूसरा वेफर पर (पेस्ट्री जैसा लगने वाला) जिसके ऊपर चीनी के दाने चिपके हुए थे। अगस्त का महीना था और लोग धड़ाधड़ आइसक्रीम ले रहे थे। वेफर बेचने वाला मुंह ताक रहा था। तभी अचानक कागज की प्लेटें कम पड़ गईं और आइसक्रीम वाले को लगा कि अब उसे अपना काऊंटर बंद करना पड़ेगा। तभी वेफर बेचने वाला उसकी मदद के लिए आगे आया। उसने वेफल से कोन बनाया और दोनों उसमें आइसक्रीम भर कर बेचने लगे। लोगों को कुरकुरा वेफ र आइसक्रीम के साथ बहुत भाया तथा अब वह खूब बिकने लगा। 1920 तक एक-तिहाई आइसक्रीम कोन में बिकने लगी।

चॉकलेट आइसक्रीम
एक दिन क्रिश्चियन नेल्सन नामक व्यक्ति अमेरिका के आयोवा में स्थित अपनी दुकान में आइसक्रीम व चॉकलेट बेच रहा था। तभी एक बालक हाथ में सिक्के लिए दुकान में आया और आइसक्रीम की फरमाइश की। फिर उसने इरादा बदल दिया और चॉकलेट की फरमाइश कर डाली। नेल्सन को लगा कि यह बालक तभी संतुष्ट हो पायेगा जब उसे दोनों स्वाद मिलेंगे। उसने आइसक्रीम की एक स्लाइस काटी तथा उसके दोनों ओर चॉकलेट की पतली परत चिपका दी और तभी चॉकलेट आइसक्रीम की खोज हो गयी। अब वह नयी चॉकलेट वाली आइसक्रीम जमाने लगा। उसने इस दिशा में अनेक प्रयोग भी कर डाले ताकि चॉकलेट उसकी आइसक्रीम से भली प्रकार चिपक जाये। उसे सफलता आसानी से नहीं मिल रही थी। तभी उसको एक सेल्समेन ने सलाह दी कि वह कोको बटर का प्रयोग करे। अब नेल्सन ने नये सिरे से प्रयोग प्रारंभ कि ये। 1920 में एक रात उसने आइसक्रीम की एक स्लाइस चॉकलेट के मिश्रण में डाली। कुछ देर बाद चॉकलेट टंडा होकर आइसक्रीम के चारों ओर जम गया। इसके साथ ही चॉकलेट लगी आइसक्रीम ख़ासी लोकप्रिय हो गई।



यू तो बारिश में ज्यादातर जानवर और पक्षी छांव वाली जगह की तलाश में रहते हैं, जहां उन पर पानी न गिरे। इसके लिए वे किसी पेड़ के तने, गुफा, पते के नीचे या जमीन के नीचे चले जाते हैं। लेकिन कई जानवर इस बारिश को खूब पसंद करते हैं। खासकर कुछ खास किस्म की चिड़िया गाना गाती हैं तो कुछ पंख फैलाकर नहाती हैं। बारिश के समय मैना, कोयल खूब गाना गाती हैं। चिड़ियों को बारिश खूब पसंद होती है। वो पेड़ की डाली पर बैठकर बारिश का मजा लेती हैं। पतों से टपकता पानी उन्हें खूब पसंद है। लेकिन कई तरह की चिड़िया इस मौसम के आने से पहले दूसरे इलाकों में कूच कर जाती हैं। इनमें व्हाइट रफ़ड मनाकिंस खास है। अमेरिका में रहने वाली ये चिड़िया फल खाती है और दो-तीन घंटे से अधिक समय तक भोजन के बिना नहीं रह सकती। जैसे ही बारिश का मौसम आता है ये दूसरे इलाकों की ओर चली जाती हैं।

ऐसे बचाओ अपने पेट्स को

बारिश के समय तुम यह सुनिश्चित करो कि तुम्हारे पेट्स भीगें नहीं। अगर वो भीग भी गए हैं तो उन्हें तुरंत पोछ दो। अगर उन्हें ठंड लग रही है तो किसी कंबल से ढंककर रखो। जैसे ही बारिश बंद हो तो उन्हें धुमाने कहीं बाहर ले जाओ। उनके साथ खूब खेलो, जिससे वे सुस्त न पड़ें। उनके फर और पंजों को साफ करते रहो। इस मौसम में

सबसे ज्यादा जानवर बीमार होते हैं, इसलिए तुम उन पर नजर रखो। अगर उन्हें जलन-खुजलाहट हो रही है या बाल झड़ने लगे हैं तो यह इन्फेक्शन के पनपने की निशानी है। समय से वेविसनेशन करवाना जरूरी है। मौसम बदलेगा, ये पहले से जान लेते हैं: भारी बारिश या तूफान आने से पहले ब्लैक कोकाटूस पहाड़ों से नीचे आना आरंभ कर देते हैं। ऐसा ये सुबह के समय करते हैं। बिल्लियां अपने पैरों को चाटती हैं और उससे अपनी आंखों को साफ करती हैं। ऐसा माना जाता है कि बिल्ली के कान काफी तेज होते हैं और उन्हें मौसम बदलने से पहले ही कुछ ध्वनियां सुनाई देने लगती हैं, जिससे उनमें यह बदलाव आ जाता है। गाय का बछड़ा यदि ज्यादा एक्टिव दिख रहा हो तो इसका मतलब है कि बारिश आने वाली है। बछड़ा ऐसे में अपनी आंखों क

खुजलाना आरंभ करता है। अगर कुत्ता अपनी पीठ के बल सोने लगे तो समझ लेना चाहिए कि मौसम बदल सकता है। अगर मेंढक चिल्लाने लगे तो मान लें कि 24 से 48 घंटे में बारिश गिरेगी। तोते बारिश होने से पहले खास तरह की आवाजें निकालना आरंभ कर देते हैं। कछुए अगर नदी को छोड़कर मैदानी इलाकों की ओर आए तो समझ लीजिए कि बारिश या बाढ़ आने वाली है। तुम्हारे लिए मस्ती का समय है ये... स्कूल अभी कुछ दिन पहले ही खुले हैं और बारिश शुरू हो चुकी है। मतलब फूल टू मस्ती और धमाल करने का समय है ये। तुम बारिश में खूब नहा सकते हो, खेल सकते हो और चाहो तो घर की खिड़की से इसके नजारे देख सकते हो। पानी में छप-छप करना, दोस्तों को भिगोना, उन्हें छीटे मारना, नाव बनाकर तेराना कितना मजेदार होगा ना। हल्की बारिश में फुटबॉल खेलो, वॉलीबॉल खेलो, क्रिकेट खेलो और मस्ती करो। अगर मां घर से न निकलने दें तो पेंटिंग बनाओ या सूप पियो।



क्या करते हैं जानवर

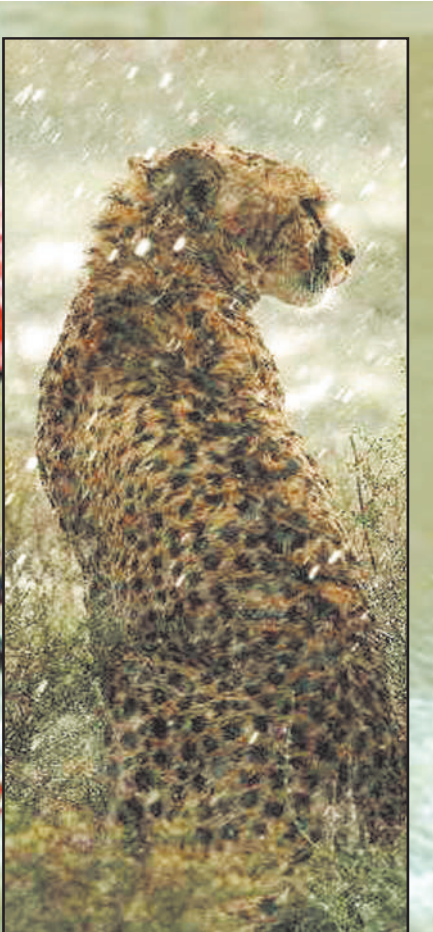
तोता चुप रहता है और कोई जगह ढूँढकर वहां छिप जाता है। गिलहरी और चुहिया गर्म जगह की तलाश करते हैं और वहां से छिपकर बारिश देखते हैं। मेंढक, कछुए और मछली तालाब या झील के नीचे के भाग में स्थित पत्थरों में शरण लेते हैं। रंगेन वाले जीवों जैसे सांप आदि की खासियत होती है उनकी चमड़ी। चमड़ी पर प्रोटीन होता है, जिसे केरेटिन कहा जाता है। ये उनकी त्वचा को वॉटरप्रूफ बना देता है, इसलिए ये खूब नहाते हैं। ओरेंगुटान किसी पेड़ के पत्तों से अपने सिर को ढंककर बैठ जाता है। पीले रंग की चिड़िया अमेरिकन गोल्डफिंघेस जरा सी देर भी गीला होकर नहीं रह सकती। बारिश शुरू होते ही वह सूखी जगह की तलाश कर वहां छिप जाती है। मोर बारिश शुरू होने से पहले नाचना शुरू कर देता है। मॉरनिंग डव्स को नहाना पसंद होता है। कटफोड़वा भी खूब नहाता है। बारिश के समय मेंढक तेज आवाजें निकालता है। तोता बारिश बंद होने के बाद एक डाली से दूसरी डाली तक आता-जाता है और नाचता है।

मानसून बोलो या काल वर्षा

मानसून शब्द अरबी भाषा के शब्द ‘मौसिम’ से बना है। केरल में मानसून को ‘काल वर्षा’ कहा जाता है। ‘मानसून’ उन मौसमी पवनों को कहते हैं, जो ठंड में महाद्वीपों से महासागरों की ओर और गर्मी में महासागरों से महाद्वीप की ओर चलती हैं।

बारिश में भीगो पर...

बारिश में भीगने में सभी को मजा आता है। चुभती-जलती गर्मी से राहत मिलती है, प्रकृति और भी सुंदर हो जाती है। जगह-जगह बहते झरने, नदियां कितने सुंदर लगते हैं। वैसे तो मम्मी-पापा भी बारिश को पसंद करते हैं, पर जब बारी बच्चों की आती है तो मम्मी ज्यादा देर बारिश में नहाने नहीं देतीं। जल्दी से घर में आ जाओ, बारिश में मत भीगो, बस इसी बात की रट लगाये रहती हैं। उनका कहना सही भी है, क्योंकि बारिश बच्चों के लिए बीमारियों का कारण भी बन सकती है। हां, अगर तुम इन बातों को ध्यान में रखो तो तुम बारिश का मजा भी ले सकते हो और बीमार भी नहीं पड़ोगे। इस मौसम में सबसे ज्यादा मच्छर पैदा होते हैं, जो कई बीमारियों को जन्म देते हैं। इसलिए घर में पानी इकट्ठा मत होने दो। इसके लिए तुम घर में नीम की सूखी पतियों का धुंआ कर सकते हो। मानसून में पीने के पानी में अक्सर गंदगी आ जाती है, जो टायफाइड, कॉलरा जैसी बीमारियां फैलाती है। इसलिए पानी उबालकर ही पीएं। बाहर का खाना न खाएं। बारिश के पानी में ज्यादा देर तक मत रहो। इससे तुम्हें स्किन की बीमारियां हो सकती हैं। इसलिए तुम रेनकोट, रेनबूट पहनो और छाता लेकर ही निकलो। जब भी भीगो तो जल्दी से कपड़े बदलो। इस समय गटर या मेनहोल्स के पास मत जाओ, क्योंकि ये सभी ओवरफ्लो होते हैं। मानसून में सर्दी-जुकाम और खांसी हो जाती है। इसलिए मम्मी जो दें वो ही खाओ। नाखूनों को काटकर रखो, क्योंकि बहुत सारी बीमारियां इन नाखूनों से ही पेट के अंदर जाती हैं। इस मौसम में तुम्हें बार-बार हाथ धोने चाहिये। अगर बारिश में तुम्हारे मोजे गीले हो जाएं तो उन्हें उतार दो, नहीं तो फंगल इन्फेक्शन हो सकता है। अगर तुम्हारे घर में एसी लगा है तो नहा कर सीधे उस कमरे में मत जाना, बीमार पड़ सकते हो। गीले बिजली के तारों को मत छूना और न ही उन पर फंसी कोई चीज लोहे के डंडे से निकालने की कोशिश करना।



‘एनिमल चल गई, तो चलो सब वायलेंस करते हैं...’ फिल्म इंडस्ट्री की भेड़-चाल वाली सोच पर बोलीं

करीना कपूर

करीना कपूर जल्द ही मधना गुलजार के डायरेक्शन में बना फिल्म ‘द वन’ में नजर आने वाली हैं. पृथ्वीराज सुकुमारण भी इस क्राइम मिस्ट्री थ्रिलर फिल्म का हिस्सा हैं. 18 सितंबर को ये पिक्चर बड़े पर्दे पर रिलीज होने वाली है. करीना इस समय फिल्म के प्रमोशन में बिजी चल रही हैं. इस बीच उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री की हर्ड मेंटैलिटी यानी भेड़-चाल वाली सोच पर बात की है. उन्होंने अपने कजिन भाई रणबीर कपूर की फिल्म ‘एनिमल’ का जिक्र करते हुए इस बात पर जोर दिया है कि अगर कुछ एक चीज चल जाती है, तो सब उसी तरफ चल पड़ते हैं.

करीना कपूर ने यूट्यूब चैनल **Yuva** के साथ बातचीत में कहा, दर्शक हमारी सोच से कहीं ज्यादा समझदार हैं. उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि कौन सी फिल्म अच्छी है और वो उसे देखना चाहते हैं. इसलिए आज सिर्फ ये बात नहीं है कि ये एक यंग लव स्टोरी है, उसमें एक गाना होना चाहिए. ये चीजें बहुत पुरानी हो चुकी हैं कि अभी वायलेंस चल रही है, एनिमल चल गई है, तो चलो स भी वायलेंस कर लेते हैं.

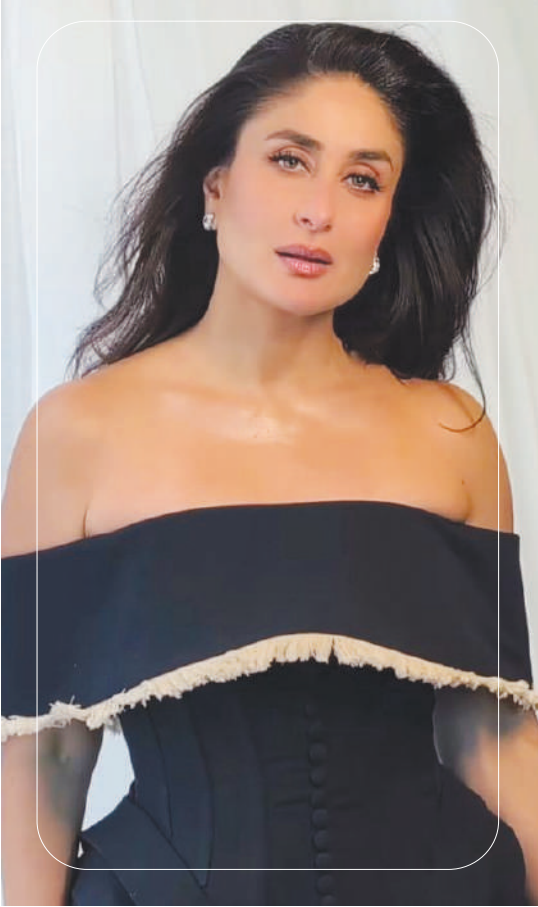
अब चीजें बदल रही हैं- करीना कपूर

आगे करीना कपूर ये

भी कहती हैं, हमलोग हर्ड मेंटैलिटी के हैं. लेकिन ऐसे भी फिल्ममेकर्स हैं, जो कुछ अलग बनाना चाहते हैं, जो आपकी सोच को झकझोरते हैं और जिनकी अपनी फैन फॉलोइंग है. मुझे लगता है कि अब चीजें बदल रही हैं. अब दर्शक ट्रेलर देखकर समझ जाते हैं और कहते हैं कि मुझे ये फिल्म देखनी है.

ऑडियंस मदद करेगी- करीना कपूर

करीना ने ये भी कहा, मुझे ये भी समझ आया है कि फिल्ममेकर्स ये कहकर फिल्म नहीं बना सकते हैं कि ये कॉमेडी है, तो लोग कॉमेडी तो देखने ही जाएंगे. तो ये नहीं है कि हर एक फिल्म 200 करोड़, 500 करोड़ का एक बेंचमार्क सेट करने वाली है. इसलिए हमें लगता है कि हमलोगों को चीजें थोड़ी-बहुत बदलनी चाहिए और ऑडियंस उसमें हमारी मदद करेगी.



80s ट्रेंड में शामिल हुए

कियारा और सिद्धार्थ

AI से बनी तस्वीर ने जीता फैस का दिल

अगर कियारा आडवाणी और सिद्धार्थ मल्होत्रा 1980 के दशक के बॉलीवुड कपल होते तो कैसे दिखते? एआई के एक वायरल ट्रेंड ने सोशल मीडिया पर लोगों को ऐसा इमेजिन करने का मौका दिया है. सेलिब्रिटी और नेटिजन्स रेट्रो ऐरा के तस्वीरों में अपने लुक को रीक्रिएट कर रहे हैं. इस ट्रेंड को फॉलो करते हुए एक्ट्रेस कियारा आडवाणी ने अपनी और सिद्धार्थ की एक एआई तस्वीर शेयर की है, जिसमें दोनों 80 के दशक के स्टार्स की तरह दिख रहे हैं.

कियारा ने बुधवार, 9 सितंबर को इंस्टाग्राम स्टोरी पर ये तस्वीर शेयर की, जिसमें में कियारा आडवाणी और सिद्धार्थ मल्होत्रा बिल्कुल 80 के दशक के हीरो हीरोइन जैसे नजर आ रहे हैं. सिद्धार्थ ने डबल डेनिम आउटफिट पहना है. इसके साथ उन्होंने डार्क एचिएटर सनग्लासेस लगाए हैं, जो उनके लुक को पुराने जमाने के बॉलीवुड हीरो जैसा बना रहे हैं. वहीं, कियारा ने पिक कलर की पफ स्लीव वाली ड्रेस, हूप ईयररिंग्स और चूड़ियां पहनी हैं. उनका पूरा लुक 80 के दशक की बॉलीवुड एक्ट्रेसों की याद दिला रहा है. कियारा ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर इसे शेयर किया और तस्वीर के साथ लिखा, 80 के

दशक में वापसी. वहीं एक्ट्रेस ने सिद्धार्थ की आने वाली फिल्म ‘द वन’ का रोमांटिक गाना ‘समझो ना’ भी लगाया है.

फैंस हुए दिवाने

कियारा और सिद्धार्थ की ये तस्वीर सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है. फैंस को दोनों का रेट्रो लुक काफी पसंद आ रहा है. फैंस ने उनकी

तस्वीरों पर जमकर प्यार बरसाना शुरू कर दिया. एक फैन ने लिखा, ये अक्षय कुमार और रवीना टंडन जैसे लग रहे हैं दूसरे फैन ने लिखा, कितना प्यारा कपल है.

कियारा और सिद्धार्थ के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स

कियारा आडवाणी हाल ही में गीतू मोहनदास की फिल्म

‘टॉक्सिक ए फेयरीटेल फॉर ग्रोन अप्स’ में नजर आई थीं. कियारा के साथ फिल्म में यश, नयनतारा, तारा सुतारिया, हुमा कुरैशी और रुक्मिणी वसंत भी थे. वहीं सिद्धार्थ मल्होत्रा इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म ‘द वन’ को लेकर चर्चा में हैं, जिसमें उनके साथ तमन्ना भाटिया, श्वेता तिवारी, सुनील ग्रोवर और मनीष पॉल भी नजर आएंगे.



शाहरुख खान ने क्यों ठुकराई तिग्मांशु धूलिया की ‘घमासान’? पूरी कहानी सुनकर कह दिया NO



फिल्ममेकर तिग्मांशु धूलिया इन दिनों अपनी अगली फिल्म ‘घमासान’ के प्रमोशन में बिजी हैं. उनकी इस फिल्म में अरशद वारसी और प्रतीक गांधी लीड रोल में हैं. अब एक हालिया इंटरव्यू में तिग्मांशु धुलिया ने खुलासा किया कि प्रतीक गांधी फिल्म के लिए उनकी पहली पसंद नहीं थे. उन्होंने बताया कि वो इस फिल्म के लिए शाहरुख खान को लेना चाहते थे और उन्होंने शाहरुख को फिल्म का ऑफर भी दिया था, लेकिन किंग खान ने फिल्म करने से इनकार कर दिया था.

तिग्मांशु धूलिया ने बॉलीवुड हंगामा को दिए एक इंटरव्यू में बताया कि ‘घमासान’ की स्क्रिप्ट पूरी होने के बाद उन्हें इसे शाहरुख खान को सुनाया था. फिल्म में प्रतीक गांधी पुलिसवाले के किरदार में हैं. यही पुलिसवाले का रोल तिग्मांशु चाहते थे कि शाहरुख खान करें. वो बताते हैं, जब मैंने इस फिल्म की स्क्रिप्ट लिख ली, तो मैं शाहरुख खान के पास गया था, जो रोल अभी प्रतीक गांधी ने निभाया है, उसके लिए.

तिग्मांशु आगे बताते हैं, उन्होंने कहानी सुनी और वो तो शाहरुख खान हैं, उनका दिल किसी फुटबॉल फील्ड जैसा है. और ये भी है कि हम दोनों एक दूसरे को दिल से के वक्त से जानते हैं और फिल्म जीरो में तो मैंने उनके पिता का रोल निभाया था. तो उन्होंने स्क्रिप्ट सुनी और मुझे कहा, ‘यार तिशु, मैं इस तरह की रियलिस्टिक पिक्चर नहीं करता हूं.यार.

अरशद वारसी क्या बोले ?

बातचीत के दौरान अरशद वारसी ने कहा कि वो शाहरुख के फैसले को समझते हैं. उन्होंने कहा कि वो किंग खान को लार्जर-दैन-लाइफ रोल्स में ही देखना पसंद करेंगे. अरशद कहते हैं,मैं समझ गया. मैं भी उन्हें टॉम क्रूज की तरह ही देखना पसंद करूंगा. बस. बेचारे अगर कुछ रिएलिस्टिक करेंगे तो मुझे दिक्कत हो जाएगी.

कब रिलीज होगी ‘घमासान’ ?

‘घमासान’ में अरशद वारसी ने महाराज नाम के एक डाकू का रोल निभाया है. वहीं प्रतीक गांधी एसटीएफ चीफ के रोल में हैं. फिल्म के ट्रेलर को अच्छा रिव्यूंस मिला है. ये फिल्म 11 सितंबर को जी5 पर स्ट्रीम होगी.

अपना रॉकस्टार काज़ी है उधर . . .पहली बार बिग बॉस देखेंगे अरिजीत सिंह



सलमान खान का कॉन्ट्रोवर्शियल रिएलिटी शो बिग बॉस 20 का आगाज हो चुका है. 6 सितंबर से शो शुरू हुआ है, जिसमें 16 कंटेस्टेंट्स ने हिस्सा लिया है. इस लिस्ट में फेम गुरुकुल के विनर सिंगर काजी तौकीर भी शामिल हैं. जब से काजी घर में गए हैं उनका एक अलग ही अंदाज देखने को मिल रहा है. वो अपने गानों और हरकतों से सोशल मीडिया पर छाप हुए हैं. उनका रॉकस्टार मीम भी काफी वायरल हो रहा है. इसी बीच सिंगर अरिजीत सिंह ने भी अपने पुराने दोस्त को सपोर्ट किया है.

दरअसल, काजी और अरिजीत सिंह दोनों ने ही फेम गुरुकुल में हिस्सा लिया था और अरिजीत रनरअप रहे थे. वहीं, काजी शो के विनर बने थे. लेकिन दोनों की दोस्ती आज भी बरकरार है. अक्सर काजी अपने सोशल मीडिया पर अरिजित सिंह के साथ तस्वीरें शेयर भी करते रहते हैं. इस बीच अरिजीतने काजी को सपोर्ट करने के लिए बिग बॉस देखने का ऐलान भी कर दिया है.

काजी को मिला अरिजीतसिंह का सपोर्ट

बता दें कि, अरिजीत सिंह ने कभी भी बिग बॉस नहीं देखा है. लेकिन इस बार वो अपने दोस्त के खातिर बिग बॉस देखने वाले हैं.

इस बात का ऐलान सिंगर ने खुद किया है. उन्होंने कहा है कि अपने रॉकस्टार उधर है इसलिए सपोर्ट करना तो बनता है. अरिजीतने एक्स पर पोस्ट कर लिखा- ‘मैं पहली बार बिग बॉस देखने वाला हूं. अपना रॉकस्टार काजी है उधर’.

कुछ समय पहले अरिजीत-काजी की हुई थी मुलाकात

कुछ समय पहले काजी तौकीर ने अरिजीत सिंह के होमटाउन में उनसे मुलाकात की थी. दोनों ने साथ में वक्त बिताया और शहर में घूमने-फिरने का भी मजा लिया. दोनों की साथ में तस्वीरें और वीडियो देखकर उनके फैंस काफी खुश हुए थे. अब अरिजीत सिंह के काजी के सपोर्ट में सामने आने पर भी उनके फैंस काफी पसंद कर रहे हैं.

अरिजीत सिंह का वर्कफ्रंट

अरिजीत के वर्कफ्रंट की बात करें तो, सिंगर ने प्लबैक सिंगिंग से संन्यास ले लिया है. इस बात का ऐलान सिंगर ने खुद किया था, जिसके बाद उनके फैंस भी काफी निराश हुए थे. हालांकि, अरिजीत एल्बम और लाइव कॉन्सर्ट लगातार कर रहे हैं.

