

सम्पादकीय

उनकी चर्चा होगी। हालांकि यह एक दो दिन की ही बात होगी क्योंकि प्रियंका अगर यात्रा में जाती भी हैं तो वे एक या दो दिन के लिए जाएंगी। पर राहुल की टीम और कांग्रेस के रणनीतिकार फिलहाल उसके लिए भी तैयार नहीं हैं। बताया जा रहा है कि अगर आंध्र प्रदेश या तेलंगाना में पार्टी की यात्रा को अच्छा रिस्पांस नहीं ...

प्रियंका कब शामिल होंगी यात्रा में?

कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा के 40 दिन से ज्यादा हो गए। कांग्रेस के तमाम बड़े नेता कई बार इस यात्रा में शामिल हो चुके। परंतु अभी तक प्रियंका गांधी वाड़ा भारत जोड़ो यात्रा में शामिल नहीं हुई है। सोनिया गांधी की सेहत अच्छी नहीं थी इसके बावजूद वे कर्नाटक के मैसुरू में इस यात्रा का हिस्सा बनी। प्रियंका के बारे में कहा जा रहा था कि वे सोनिया गांधी के बाद इस यात्रा में शामिल होंगी। सोनिया छह अक्टूबर को यात्रा का हिस्सा बनी थी और उसके अगले दिन यानी सात अक्टूबर को प्रियंका के यात्रा में शामिल होने की खबर थी। फिर कहा गया कि वे 14 या 15 अक्टूबर को यात्रा में शामिल होंगी। इसके बाद खबर आई कि यात्रा के एक हजार किलोमीटर पूरे होने पर बेलारी में जो रेली होगी उसमें वे शामिल होंगी। लेकिन अभी तक वे यात्रा में हिस्सा लेने नहीं गई हैं। प्रियंका गांधी वाड़ा के लिए कहा गया कि वे हिमाचल प्रदेश में कांग्रेस को चुनाव लड़वाएंगी। यह भी चर्चा रही कि सोनिया और राहुल गांधी दोनों की गैरहाजिरी वे गुजरात और हिमाचल दोनों जगह चुनाव प्रचार का मुख्य चेहरा होंगी। लेकिन राहुल के यात्रा पर निकलने के बाद पिछले करीब डेढ़ महीने में प्रियंका ने हिमाचल प्रदेश में सिर्फ एक रेली की है। इसके अलावा वे किसी राजनीति



कार्यक्रम में शामिल नहीं हुई। गुजरात में भाजपा और आम आदमी पार्टी ने अलग अलग तरीके से आमने सामने का मुकाबला बनवाया है लेकिन प्रियंका का कोई कार्यक्रम नहुआ है और न अगले कुछ दिन में प्रस्तावित है। अब सबाल है कि ऐसा क्यों हो रहा है कि वे न तो भारत जोड़ो यात्रा में जा रही हैं और न दोनों चुनावी राज्यों में अपने को झोक कर प्रचार कर रही हैं? जानकार सूत्रों का कहना है कि राहुल गांधी की टीम नहीं चाहती है कि अभी प्रियंका इस यात्रा का हिस्सा बने। असल में दक्षिण भारत के राज्यों में कांग्रेस की इस यात्रा को बहुत शानदार रिस्पांस मिला है। तमिलनाडु, केरल और कर्नाटक तीनों राज्यों में लोगों की भीड़ उमड़ी। लोगों के साथ राहुल का कनेक्ट बना और वे लोगों के साथ सहज रूप से मिल रहे हैं, सवाद कर रहे हैं। तभी उनकी टीम नहीं चाहती है कि उनके ऊपर से फोकस होते हैं। अगर प्रियंका गांधी वाड़ा यात्रा में शामिल होती है तो उनके ऊपर फोकस होगा। उनकी चर्चा होगी। हालांकि यह एक दो दिन की ही बात होगी क्योंकि प्रियंका अगर

यात्रा में जाती भी हैं तो वे एक या दो दिन के लिए जाएंगी। पर राहुल की टीम और कांग्रेस के रणनीतिकार फिलहाल उसके लिए भी तैयार नहीं हैं। बताया जा रहा है कि अगर आंध्र प्रदेश या तेलंगाना में पार्टी की यात्रा को अच्छा रिस्पांस नहीं मिला तो प्रियंका शामिल हो सकती है अन्यथा दक्षिण भारत से यात्रा के निकलने के बाद ही उनके इसका हिस्सा बनने की संभावना है।

चीन की पार्टी कांग्रेस

ये बातें एक धूरीय दुनिया की समाप्ति और दुनिया के दो खेमों में बंटने वर्तमान परिघटना की तरफ इशारा करती हैं। ऐसे में जिस तरह अमेरिकी चुनाव में दुनिया दिलचस्पी दिखाती है, कुछ-कुछ वैसा ही सीपीसी की 20वीं कांग्रेस के मौके पर देखने को मिला है, तो यह अस्वाभाविक नहीं है। चीन की कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीसी) की हर पांच साल पर होने वाली पार्टी कांग्रेस (महाधिवेशन) शुरू हुई है। इस बार इस आयोजन को लेकर अंतरराष्ट्रीय मीडिया में जैसी दिलचस्पी और कवरेज की व्यापकता दिखी है, वैसा शायद ही पहले कभी हुआ हो। इसका कारण संभवतरूप चीन की दुनिया में बढ़ी हैसियत है। दूसरा कारण चीन और अमेरिका (या पश्चिमी देशों) का बढ़ा टकराव है। वैसे इस टकराव के पीछे भी असली कारण चीन की बढ़ी ताकत ही है, जिसे पश्चिमी देश दुनिया पर अपने वर्चस्व के लिए बड़ी चुनौती मान रहे हैं। पिछले हफ्ते अमेरिका के जो बाइडेन प्रशासन ने शाराद्वीप्य सुरक्षा रणनीतिय का दस्तावेज जारी किया, तो उसमें भी ये बात दो-टूक स्वीकार की गई कि अमेरिकी जीवन प्रणाली के लिए चीन सबसे बड़ी चुनौती बन कर उभरा है। इसमें इस बात की ओर ध्यान दिलाया गया कि चीन अमेरिकी वर्चस्व को तोड़ने का इशारा रखता है और ऐसा करने के लिए जल्दी आर्थिक, सैनिक और तकनीकी ताकत वह तेजी से हासिल करता जा रहा है। ये बातें एक धूरीय दुनिया की समाप्ति और दुनिया के दो खेमों में बंटने वर्तमान परिघटना की तरफ इशारा करती हैं। ऐसे में जिस तरह अमेरिकी चुनाव में दुनिया दिलचस्पी दिखाती है, कुछ-कुछ वैसा ही सीपीसी की 20वीं कांग्रेस के मौके पर देखने को मिला है, तो यह अस्वाभाविक नहीं है। चीन की कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीसी) की हर पांच साल पर होने वाली पार्टी कांग्रेस (महाधिवेशन) शुरू हुई है। इस बार इस आयोजन को लेकर अंतरराष्ट्रीय मीडिया में जैसी दिलचस्पी और कवरेज की व्यापकता दिखी है, वैसा शायद ही पहले कभी हुआ हो। इसका कारण संभवतरूप चीन की दुनिया में बढ़ी हैसियत है। दूसरा कारण चीन और अमेरिका (या पश्चिमी देशों) का बढ़ा टकराव है। वैसे इस टकराव के पीछे भी असली कारण चीन की बढ़ी ताकत ही है, जिसे पश्चिमी देश दुनिया पर अपने वर्चस्व के लिए बड़ी चुनौती मान रहे हैं। पिछले हफ्ते अमेरिका के जो बाइडेन प्रशासन ने शाराद्वीप्य सुरक्षा रणनीतिय का दस्तावेज जारी किया, तो उसमें भी ये बात दो-टूक स्वीकार की गई कि अमेरिकी जीवन प्रणाली के लिए चीन सबसे बड़ी चुनौती बन कर उभरा है। इसमें इस बात की ओर ध्यान दिलाया गया कि चीन अमेरिकी वर्चस्व को तोड़ने का इशारा रखता है और ऐसा करने के लिए जल्दी आर्थिक, सैनिक और तकनीकी ताकत वह तेजी से हासिल करता जा रहा है। ये बातें एक धूरीय दुनिया की समाप्ति और दुनिया के दो खेमों में बंटने वर्तमान परिघटना की तरफ इशारा करती हैं। ऐसे में जिस तरह अमेरिकी चुनाव में दुनिया दिलचस्पी दिखाती है, कुछ-कुछ वैसा ही सीपीसी की 20वीं कांग्रेस के मौके पर देखने को मिला है, तो यह अस्वाभाविक नहीं है। चीन की कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीसी) की हर पांच साल पर होने वाली पार्टी कांग्रेस (महाधिवेशन) शुरू हुई है। इस बार इस आयोजन को लेकर अंतरराष्ट्रीय मीडिया में जैसी दिलचस्पी और कवरेज की व्यापकता दिखी है, वैसा शायद ही पहले कभी हुआ हो। इसका कारण संभवतरूप चीन की दुनिया में बढ़ी हैसियत है। दूसरा कारण चीन और अमेरिका (या पश्चिमी देशों) का बढ़ा टकराव है। वैसे इस टकराव के पीछे भी असली कारण चीन की बढ़ी ताकत ही है, जिसे पश्चिमी देश दुनिया पर अपने वर्चस्व के लिए बड़ी चुनौती मान रहे हैं। पिछले हफ्ते अमेरिका के जो बाइडेन प्रशासन ने शाराद्वीप्य सुरक्षा रणनीतिय का दस्तावेज जारी किया, तो उसमें भी ये बात दो-टूक स्वीकार की गई कि अमेरिकी जीवन प्रणाली के लिए चीन सबसे बड़ी चुनौती बन कर उभरा है। इसमें इस बात की ओर ध्यान दिलाया गया कि चीन अमेरिकी वर्चस्व को तोड़ने का इशारा रखता है और ऐसा करने के लिए जल्दी आर्थिक, सैनिक और तकनीकी ताकत वह तेजी से हासिल करता जा रहा है। ये बातें एक धूरीय दुनिया की समाप्ति और दुनिया के दो खेमों में बंटने वर्तमान परिघटना की तरफ इशारा करती हैं। ऐसे में जिस तरह अमेरिकी चुनाव में दुनिया दिलचस्पी दिखाती है, कुछ-कुछ वैसा ही सीपीसी की 20वीं कांग्रेस के मौके पर देखने को मिला है, तो यह अस्वाभाविक नहीं है। चीन की कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीसी) की हर पांच साल पर होने वाली पार्टी कांग्रेस (महाधिवेशन) शुरू हुई है। इस बार इस आयोजन को लेकर अंतरराष्ट्रीय मीडिया में जैसी दिलचस्पी और कवरेज की व्यापकता दिखी है, वैसा शायद ही पहले कभी हुआ हो। इसका कारण संभवतरूप चीन की दुनिया में बढ़ी हैसियत है। दूसरा कारण चीन और अमेरिका (या पश्चिमी देशों) का बढ़ा टकराव है। वैसे इस टकराव के पीछे भी असली कारण चीन की बढ़ी ताकत ही है, जिसे पश्चिमी देश दुनिया पर अपने वर्चस्व के लिए बड़ी चुनौती मान रहे हैं। पिछले हफ्ते अमेरिका के जो बाइडेन प्रशासन ने शाराद्वीप्य सुरक्षा रणनीतिय का दस्तावेज जारी किया, तो उसमें भी ये बात दो-टूक स्वीकार की गई कि अमेरिकी जीवन प्रणाली के लिए चीन सबसे बड़ी चुनौती बन कर उभरा है। इसमें इस बात की ओर ध्यान दिलाया गया कि चीन अमेरिकी वर्चस्व को तोड़ने का इशारा रखता है और ऐसा करने के लिए जल्दी आर्थिक, सैनिक और तकनीकी ताकत वह तेजी से हासिल करता जा रहा है। ये बातें एक धूरीय दुनिया की समाप्ति और दुनिया के दो खेमों में बंटने वर्तमान परिघटना की तरफ इशारा करती हैं। ऐसे में जिस तरह अमेरिकी चुनाव में दुनिया दिलचस्पी दिखाती है, कुछ-कुछ वैसा ही सीपीसी की 20वीं कांग्रेस के मौके पर देखने को मिला है, तो यह अस्वाभाविक नहीं है। चीन की कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीसी) की हर पांच साल पर होने वाली पार्टी कांग्रेस (महाधिवेशन) शुरू हुई है। इस बार इस आयोजन को लेकर अंतरराष्ट्रीय मीडिया में जैसी दिलचस्पी और कवरेज की व्यापकता दिखी है, वैसा शायद ही पहले कभी हुआ हो। इसका कारण संभवतरूप चीन की दुनिया में बढ़ी हैसियत है। दूसरा कारण चीन और अमेरिका (या पश्चिमी देशों) का बढ़ा टकराव है। वैसे इस टकराव के पीछे भी असली कार

दिवाली के दौरान बढ़ जाती हैं अस्थमा रोगियों की परेशानी, इन घरेलू उपायों से मिलेगी राहत

दिवाली का त्यौहार जहां सभी के लिए खुशियां लेकर आता हैं, वहीं अस्थमा मरीजों के लिए चिंता का कारण बनता है। अस्थमा एक फेफड़ों से जुड़ा रेस्पिरेटरी रोग है, जो न केवल हमारे श्वास संबंधी स्वास्थ्य पर बल्कि दैनिक कार्यों को पूरा करने की हमारी क्षमता पर भी गहरा प्रभाव डालता है। अस्थमा से पीड़ित लोगों में वायुमार्ग संकीर्ण हो जाता है और बहुत अधिक बलगम पैदा करता है। यह सांस लेने में कठिनाई, घरेलू उपायों को आजमाने की ताकि दिवाली के दौरान अस्थमा के मरीजों में उठने वाली परेशानियों से बचा जा सकें। तो आइये जानते हैं इन नुस्खों के बारे में...

शहद: सर्दी के मौसम में शहद का इस्तेमाल सर्दी-जुकाम के इलाज के लिए किया जा सकता है। इसका उपयोग गले में खराब को शांत करने और खांसी को रोकने के लिए किया जा सकता है। खांसी अस्थमा के लक्षणों को और खराब कर सकती है। सर्दी और दिवाली के दिनों में आपको सावधान रहना चाहिए कि सर्दी न लगे। गर्म चाय में शहद मिलाकर पीएं या फिर एक चम्मच रोज सुबह 2 या 3 तुलसी के पत्तों के साथ लें।



लिए आयुर्वेद में पिप्पली का व्यापक रूप से उपयोग है। यह बंद छाती को खोलने में सहायक होती है किया जाता है। यह ठंड और खांसी से राहत देती और हिचकी को कम करती है। शहद के साथ एक

चौथाई चम्मच पिप्पली पाउडर को दिन में दो बार लें। गर्भवस्था में, पिप्पली पाउडर को एक छोटी मात्रा में धी के साथ लिया जा सकता है। इसके अद्याक सेवन से बचें क्योंकि यह गर्भ होने के कारण पेट को परेशान कर सकती है।

अदरक: अगर आप जल्दबाजी में कोई रेसेडी तेयार करना चाहते हैं तो अदरक और हल्दी को मिक्स करके एक चाय भी बना सकते हैं और उसे गर्म गर्म पी जाएं। सबसे पहले थोड़े से अदरक को कस लें और उसे एक गिलास पानी के साथ उबाल लें। अब इसमें आधी चम्मच हल्दी पाउडर भी एड कर दें। अगर इसे रोजाना दिन में दो बार पिया जाए तो यह आयुर्वेदिक रेसेडी खोलने के लिए योग्य है। दवा के समान होने के कारण कैफीन एक अच्छा घरेलू उपचार हो सकता है।

लहसुन: अस्थमा का सफल उपचार करने के लिए आपको लहसुन का इस्तेमाल करना चाहिए। लहसुन अस्थमा के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक होता है। 30 मिली दूध में लहसुन की पाँच कलियाँ उबालें और इस मिश्रण का हर रोज सेवन करने से अस्थमा का जड़ से इलाज होता है।

अदूसा: इस पौधे में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं जिस वजह से यह औषधीय पौधा अस्थमा से राहत दिला सकता है। यह वायुमार्ग और फेफड़ों की सूजन को कम करने में मदद करता है। अस्थमा में अदूसा के फायदे लेने के लिए 5-5 मिली अदूसा के पत्तों का रस शहद

को प्रतिदिन हल्दी के साथ पकाएं।

बॉलीवुड अभिनेत्री जॉन अब्राहम का कहना है कि वह अलग—अलग विषय पर फिल्में बनाने की कोशिश करते हैं, जो दर्शकों को पसंद आये। जॉन अब्राहम ने परमाणु मद्रास के एक अटैक, बाटला इलाज से एक एक्शन और थ्रिलर फिल्में बनायी है। जॉन दिनों तारा वर्सेज बिलाल बना रहे हैं जो रोमांटिक कॉमेडी जॉनर की फिल्म है। जॉन अब्राहम ने बताया, मैं अलग—अलग सब्जेक्ट्स पर अच्छी फिल्में बनाने की कोशिश करता रहा हूँ। तारा वर्सेज बिलाल मेरे लिए एक निर्माता के तौर पर नया एकीरीयस है। हमारे लेखक और निर्देशक ने एक एटरटेनिंग लव स्टोरी कहने की कोशिश की है। इस फिल्म के हीरो हर्षवर्धन राणे हैं। मैं यदि उनकी उम्र का होता तो शायद इस फिल्म का हीरो बनता। जिन किरदारों में मैं फिट बैठा, मैंने हमेशा उनमें ही मैंने एकिंग की। बौद्ध एक्टर मैं अपने बैनर की फिल्म में एक एक्ट करता हूँ तो ज्यादा सेफ महसूस करता हूँ। जब कभी मैं बहुत अच्छी स्क्रिप्ट पढ़ता हूँ तो सामने वाले को जरूर कहता हूँ कि क्यों न इसे प्रोड्यूस की जाए। तो मैं उसका प्रोड्यूसर भी बन जाता हूँ। फिर पता करता हूँ कि क्या उस किरदार में मैं फिट बैठूंगा। वह

फिटनेस क्वीन जॉर्जिया एंड्रियानी की कर्वी फिगर देख फैस ने भरी आहे

एकशन सीक्वेंस के लिए परिणीति चोपड़ा अलग—अलग सब्जेक्ट पर फिल्में बनाने ने माझनस 10 डिग्री में की शूटिंग की कोशिश करता हूँ : जॉन अब्राहम



फिल्म करने के बारे में खुल कर बात की और साथ ही यह भी कहा की वह खुद को रोमांटिक शैली तक सीमित नहीं रखना चाहती है। परिणीति द कपिल शर्मा शो में हार्डी संधू शरद केलकर, रजित कपूर और निर्देशक रिखु दासगुप्ता के साथ एक सेलिब्रिटी अतिथि के रूप में दिखाई दे रही हैं। द कपिल शर्मा शो सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होता है।



जवाब नहीं मिलता तो तब मैं दूसरे टैलेंट की तलाश करता हूँ।

सुबह खाली पेट पिए इस घास का जूस, मिनटों में नीचे आने लगेगा कोलेस्ट्रॉल, ब्लड शुगर भी रहेगा कंट्रोल में



व्हीटग्रास एक स्वास्थ्यवर्धक घास है। व्हीटग्रास जूस यानी गेहूं के जवारे से बने जूस को कुछ लोग संजीवनी भी कहते हैं। यह घास शरीर से गंदा कोलेस्ट्रॉल निकालने में काफी असरदार है। यह शरीर के अंदर जाकर सिर्फ 20 मिनट में खून में मिलकर अपना असर शुरू कर देती है। साथ ही इसमें एंटी-डायबिटिक गुण पाए गए हैं। जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखते हैं।

कोलेस्ट्रॉल करता है कम: यह गंदा कोलेस्ट्रॉल खून ले जाने वाली नसों को बीच से बंद कर देता है। जिससे और दिमाग जॉसे जरूरी अंगों तक जाने वाली ब्लड सप्लाई रुक जाती है। एक रिसर्च पेपर की मार्ग, तो व्हीटग्रास में हायपोलिपिडिमिक प्रभाव होता है, जो कोलेस्ट्रॉल कम कर सकता है। शोध में बताया गया है उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर संबंधी समस्या यानी हाइपरकोलेस्ट्रोलिमिया से जूँझ रहे चूहों को व्हीटग्रास जूस देने के बाद मल के द्वारा अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकालने में मदद मिली। वहीं, एक शोध में यह भी देखा गया कि 10 हफ्तों तक व्हीटग्रास देने से ना सिर्फ गंदा कोलेस्ट्रॉल नीचे आया, बल्कि अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगा।

डायबिटीज को रखे कंट्रोल में: खारब दिनरात्याक एक आम बीमारी बन गई है। हालांकि अगर, इसे सही तरह से मैनेज न किया जाए, तो यह खतरनाक रूप ले सकती है। डायबिटीज को सिर्फ हल्दी डाइट और फिजिकल एक्टिविटी द्वारा कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे में व्हीटग्रास का सेवन मधुमेह में आराम दिलाता है। क्योंकि, कई शोधों में यह सामने आया है कि अंदर एंटी-डायबिटिक गुण पाए गए हैं। जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखते हैं। मोटापा: वजन कम करने के लिए भी व्हीटग्रास जूस का उपयोग किया जा सकता है। कई सारे न्यूट्रिशनिस्ट व्हीटग्रास को तेजी से वेट लॉस करने के शानदार तरीका मानते हैं। ऐसा माना जाता है कि इस घास के अंदर मौजूद कंपाउंड भूख को कंट्रोल करके वेट लॉस में मदद करते हैं। एक अन्य शोध में कहा गया है कि यंग व्हीटग्रास और अन्य क्लोरोफिल प्लांट वजन कम करने में प्रभावी और सुरक्षित होते हैं।

चेहरे पर आए चमक: 2015 की एक रिसर्च के मुताबिक, व्हीटग्रास का सेवन करने से शरीर से गंदगी और टॉक्सिन्स निकलने लगते हैं। जिस वजह से चेहरे के दाग—धब्बे दूर होने लगते हैं और उसपर शीशे—सी चमक आती है। इसलिए अगर आप चेहरे की चमक बढ़ाना चाहते हैं, तो भी इस घास का उपयोग कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर: व्हीटग्रास का सेवन ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल में रखता है। इसे ब्लड प्रेशर रेगुलेट करने का सुरक्षित और प्रभावी तरीका बताया गया है। व्हीटग्रास जूस की हाई ब्लड प्रेशर ही नहीं, सामान्य रक्तचाप वाले भी पी सकते हैं। दरअसल, इसे उच्च स्तर को कम करने के साथ ही ब्लड प्रेशर को सामान्य बनाए रखने के लिए जाना जाता है।

व्हीटग्रास जूस बनाने की विधि — एक गिलास पानी — दो चम्मच व्हीटग्रास पाउडर

— एक चम्मच नींबू का रस जूस बनाने की विधि — सबसे पहले तीनों सामग्री को एक मिक्सर में डालें। — अब इसे 2 से 3 मिनट तक अच्छी तरह ब्लेंड करें। — इसके बाद थोड़ा धूपे और थोड़ी देर मिक्स करें। — फिर इसे एक गिलास में निकालकर छानें। — बस तैयार हो व्हीटग्रास जूस।

व्हीटग्रास जूस का सेवन करने के टिप्स — गेहूं के जवारे का जूस हमेशा ताजा ही पीना चाहिए। — शुरुआत में व्हीटग्रास जूस को मात्रा में लें। इसकी मात्रा को धीरे—धीरे बढ़ा सकते हैं। — अगर इसके सेवन से किसी को एलर्जी होती है, तो इसका सेवन बंद कर दें। एक ही बार में अधिक मात्रा में इसे पीने से बचें। हमेशा इसकी सीमित मात्रा की ही सेवन करना लाभकारी होता है। — निरंतरता ही चीज में जरूरी है। ठीक ऐसा ही व्हीटग्रास जूस के साथ भी है, इसलिए फायदे पाने के लिए रोजाना एक नियमित समय तक इसका सेवन करें। व्हीटग्रास मार्केट में आसानी से जूस, पाउडर और स्लीमेंट के रूप में उपलब्ध है। हालांकि, आप इसे घर पर ही उगाक