

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
23 अक्टूबर 2022

दिवाली की
हार्दिक
शुभकामनाएँ



पति-पत्नी की लड़ाई हो गई दिनभर चुपचाप रहने के बाद पत्नी पति के पास आकर बोली- इस तरह झगड़ा करने बाद अच्छा नहीं लग रहा, एक काम करते हैं, थोड़ा तुम समझौता करो, थोड़ा



मैं करती हूं. पति- ठीक है, क्या करना है?

पत्नी- तुम मुझसे माफी मांग लो और मैं आपको माफ कर देती हूं. पत्नी की बात सुनकर पति अभी तक सोच रहा है...



बेटा बियर पीकर घर लौटा था मम्मी की डांट से बचने के लिए लैपटॉप खोलकर पढ़ने लगा मम्मी- बेटा तू फिर से पीकर आ गया.. बेटा- नहीं मम्मी नहीं मैंने नहीं पी है मम्मी- तो फिर सूटकेस खोलकर क्या पढ़ रहा है।

जज - घर में मालिक के रहते हुए तुमने चोरी कैसे की?.

पप्पू -- जज साहब आपकी अच्छी नौकरी है अच्छी तनखाह है, आप ये सब सीख कर क्या करोगे



80 साल की एक बुजुर्ग महिला ने कोर्ट में तलाक के लिए अर्जी लगाई।

जज ने बुजुर्ग महिला से पूछा- इस उम्र में तलाक क्यों लेना चाहती हैं आप ?

महिला- जज साहब, मेरे पति मुझ पर मानसिक अत्याचार कर रहे हैं।

जज- वो कैसे ?

महिला- इनकी जब मर्जी होती है, मुझे खरी-खोटी सुना देते हैं।

और जब मैं बोलना शुरू करती हूं तो अपने कान की मशीन निकाल देते हैं।

महिला- मेरा वेट कैसे कम होगा?

पति- अपनी गर्दन को रोजाना दाएं बाएं हिलाती रहो.

महिला- किस समय?

पति- जब कोई खाने को पूछे!



साइंस ऑफ हैप्पीनेस

अस्तित्व पर संकट टालने और जीवित रहने पर लोग हंसते हैं

यह स्वस्थ रहने में मददगार



कोई भी हंसता क्यों है? इस सवाल पर अब तक कई रिसर्च हो चुकी हैं, लेकिन हाल ही में हंसी की वजहों पर 150 से ज्यादा रिसर्च पेपर्स की स्टडी के आधार पर नया दावा किया गया है। इसके अनुसार हंसना एक टूल हो सकता है। पिछले 10 सालों में हंसने के विज्ञान पर स्टडी करने वाले वैज्ञानिक कार्लो वैलेरियो बेलिएनी ने कहा कि हंसी एक ऐसा टूल है, जो प्रकृति ने हमें जीवित रहने में मदद करने के लिए दिया है।

शोधकर्ताओं ने हंसी की भौतिक विशेषताएं बताई हैं। इसके अनुसार हंसी से मन प्रसन्न होता है। सेहत में भी लाभ मिलता है।

वैज्ञानिकों ने उन स्थितियों की मुख्य विशेषताओं का विश्लेषण किया जिसमें मनुष्य हंसता है। इसमें सामने आया कि हंसी की प्रक्रिया को घबराहट, संकल्प और एक संभावित संकेत के चरणों में समझा जा सकता है।

लाखों साल पहले जब मानव जीवन के अस्तित्व पर संकट आया, तो जीवित रहने में मदद के रूप हंसी को प्राकृतिक रूप से चुना

गया। दरअसल, हंसने के लिए कोई घटना हानिरहित होनी चाहिए। यानी ऐसी चीज, जो अजीब लगती है और असंगति की भावना पैदा करती है, वह हमें हंसाती है।

**हंसी संक्रामक होती है,
खतरा न होने का भरोसा
बढ़ाती है**

हंसी हमें यह भरोसा दिलाती है कि कोई खतरा नहीं है। हंसी अच्छी तरह से एक संकेत हो सकती है, जिसे लोगों ने हजारों साल से दूसरों को दिखाने के लिए इस्तेमाल किया है कि खतरा टल चुका है। इसलिए हंसी अक्सर संक्रामक होती है।

पांचवीं बार प्रेग्नेंट थीं पहली मिस इंडिया फिर भी जीता खिताब



क्या आपको पता है आजाद भारत की पहली मिस इंडिया कौन थी? वो थी एक इंडियन यहूदी लड़की, जिसका इजरायल से कनेक्शन था। यहां बात हो रही है ईस्थर विक्टोरिया अब्राहम की। इन्हें 'प्रमिला' के नाम से भी जाना जाता था। ईस्थर का जन्म 30 दिसंबर



1916 में हुआ था। वह बगदादी यहूदी बिजनेसमैन पिता रुबेन अब्राहम की संतान थीं। इन्होंने मिस इंडिया के कांटेस्ट में उस समय भाग लिया जब यहूदी लड़कियां पर्दे में रहती थीं। ये वो दौर था जब इस तरह की प्रतियोगिताओं को अच्छा नहीं माना जाता था।

मिस इंडिया जीतने के समय गर्भवती थी प्रमिला

जिस समय प्रमिला ने मिस इंडिया प्रतियोगिता जीती थी वह गर्भवती थीं। इस दौरान उनके पांचवें बच्चे का जन्म होने वाला था। गर्भवती होने के दौरान मॉडलिंग करना उनके लिए आसान नहीं था लेकिन फिर भी उन्होंने उस दौरान प्रतियोगिता में भाग लिया और उसमें जीत भी हासिल की। उस वक्त उनकी उम्र 31 बरस थी।

प्रमिला थी अपने जमाने की फैशन आइकन

प्रमिला ने कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी से स्नातक किया था और वो काफी बिंदास और खूबसूरत



हस्ती की मालकिन थीं। प्रमिला ने लगभग 30 हिंदी फिल्मों में काम किया था, उन्हें हिंदी सिनेमा की पहली महिला प्रोड्यूसर होने का भी गौरव प्राप्त है। उस जमाने में उन्हें एक फैशन आइकन भी माना जाता था। वह अपने कपड़े भी अपने अंदाज से पहनना पसंद करती थीं। उस जमाने में भी वह साड़ी तो पहनती थीं लेकिन उसे भी एक वेस्टर्न स्टाइल में पहना करती थीं। साड़ी पहने का यह तरीका उनके एक अलग अंदाज को दर्शाता था। वह अपने कपड़े, गहने आदि खुद डिजाइन किया करती थीं। 1930 और 40 के दशक में फैशन पत्रिकाओं के कवर पेज का वह बहुत ही मशहूर चेहरा थीं।

ईस्थर से प्रमिला तक के सफर में उन्होंने बहुत नाम कमाया। अभिनय में दिलचस्पी के कारण उन्होंने औपचारिक रूप से फिल्मों से अलविदा लेने के बाद भी आमोल पालेकर की मराठी फिल्म 'थंग' में अभिनय किया। इस फिल्म में उन्होंने एक दादी की भूमिका निभाई थी। 6 अगस्त 2006 में उनका निधन हो गया। उन्हें मुंबई में चिंचपोकली के यहूदी कब्रिस्तान में दफनाया गया।

धरती से डायनासोर का खात्मा करनेवाले उल्का पिंड चंद्रमा पर भी गिरे थे, मचाई थी तबाही!



प्रोफेसर नेमचिन ने कहा कि अब यह टीम तुलना करना चाहती है ताकि यह समझा जा सके कि चांद पर बने क्रेटर और धरती पर बने क्रेटर के समय और उनकी संरचनाओं में कितनी समानता है।

धरती से डायनासोर का खात्मा करनेवाले उल्का पिंड चंद्रमा पर भी गिरे थे, मचाई थी तबाही! चांद पर भी गिरे थे उल्कापिंड

चीन के अंतरिक्षयान चांग ई-5 द्वारा चंद्रमा से धरती पर लाए गए नमूनों से हमारे इस प्राकृतिक उपग्रह के बारे में कई चौंकाने वाले तथ्य सामने आ रहे हैं। वैज्ञानिकों को अब चंद्रमा पर ऐसे एस्टेरॉयड के प्रभाव के प्रमाण मिले हैं, जो धरती से टकराने वाले बड़े एस्टेरॉयड से मेल खाते हैं। इन बड़े एस्टेरॉयड से ही धरती पर डायनासोर का खात्मा हुआ था।

चांद की सतह से लाई गई मिट्टी के विश्लेषण से यह भी पता चला है कि धरती पर टकराव और प्रभाव वाली घटनाएं अकेली घटनाएं नहीं थीं, बल्कि छोटे प्रभाव वाली कई अन्य घटनाओं की श्रृंखलाएं भी साथ हुई थीं। कर्टिन विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने चंद्रमा की सतह से लाई गई मिट्टी में पाए गए सूक्ष्म कांच के टुकड़ों का अध्ययन किया, जो करीब दो अरब वर्ष तक पुराने थे।

चीन के अंतरिक्ष यान द्वारा 2020 में चांद की सतह से नमूने धरती पर लाए गए थे, जिन्हें गहन अध्ययन और विश्लेषण के लिए वैश्विक वैज्ञानिक समुदाय के साथ शेयर किए गए हैं।

कर्टिन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है कि कांच के सूक्ष्म टुकड़े एस्टेरॉयड की गर्मी और दबाव के प्रभाव से

क्रिएट हुए थे। शोधकर्ताओं ने उनके समयकाल और वितरण का भी विश्लेषण किया है।

उल्का पिंड गिरने के ठोस प्रमाण

साइंस एडवांस में प्रकाशित रिसर्च स्टडी में बताया गया है कि ज्वालामुखी विस्फोट के दौरान या टकराव के प्रभाव के चलते बने सिलिकेट ग्लास के सूक्ष्म कण चांद की मिट्टी के घटक रहे हैं। आमतौर पर इनका आकार गोल माना जाता है और वे साइज में 10 माइक्रोमीटर से कुछ मिलीमीटर तक होते हैं। लाए गए नमूने आमतौर पर गोलाकार, अंडाकार या डंबल के आकार के हैं।

इस मिट्टी का अध्ययन करने वाले शोधकर्ताओं का कहना है कि इस मिट्टी में पाए गए माइक्रोस्कोपिक ग्लास बीड्स तभी बन सकते हैं जब उल्का पिंड गिरने की वजह से ज्यादा तापमान और दबाव का माहौल बनता है। ऐसा ही कुछ धरती पर तब होता है जब कहीं पर कोई बड़ा उल्का पिंड गिरे। जहां भी उल्का पिंड गिरता है वहां सिलिकेट ग्लास बन जाते हैं और ऐसे निशान या सबूत तब छूटते हैं जब ज्वालामुखी का लावा पिघला हो या फिर कोई उल्का पिंड गिरा हो।

इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि 6.6 करोड़ वर्ष पहले चिक्सुलब क्रेटर जैसी धरती पर सबसे ज्यादा प्रभाव वाली घटनाओं के साथ कई छोटे प्रभाव वाली घटनाएं भी हुई होंगी।

प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर अलेक्जेंडर नेमचिन ने कहा कि अब यह टीम तुलना करना चाहती है ताकि यह समझा जा सके कि चांद पर बने क्रेटर और धरती पर बने क्रेटर के समय और उनकी संरचनाओं में कितनी समानता है।



मिलिए 64 साल की

‘डांसिंग दादी’ से

जिनके लटके-झटकों के मुरीद हुए बड़े-बड़े सेलिब्रिटी

वो कहते है ना कि 'एज इज जस्ट अ नंबर', बस इसी बात का जीता-जागता उदाहरण है 64 की 'डांसिंग दादी'। इंस्टाग्राम आजकल सब के लिए अपने हुनर के प्रदर्शन के लिए एक प्लेटफॉर्म बन गया है और रवि बाला शर्मा इस का जम कर फायदा उठा रही है। 'डांसिंग दादी' के नाम से फेमस रवि बाला शर्मा इंस्टाग्राम पर खूब फेमस है वो अपने बेहतरीन डांस से हर किसी का दिल जीत रही है। जिस उम्र में लोग बेड पकड़ लेते है उस उम्र में उन्होंने अपने धमाकेदार डांस से सभी को हैरान किया।



इंस्टाग्राम पर है दादी के लाखों फॉलोवर्स

64 साल की रवि बाला शर्मा के 20 लाख से भी कुछ ज्यादा फॉलोवर्स है और यह 150 डांसिंग वीडियोज बना चुकी है। इन्होंने खुद अपनी इंस्टाग्राम की बायो में खुद को 'डांसिंग दादी' बताया है। सबसे खास बात है कि इनका अंकाउट वेरिफाईड हो चुका है और इनकी हर वीडियोज पर डेरों लाइक्स मिलते है। गाने चाहे नए हों या पुराने, डांसिंग दादी को उन सभी गानों पर थिरकना बखूबी आता है. उनके फैंस उनके टुमकों पर जबरदस्त रिसपांस देते हैं.

दादी है 'ट्रेंड डांसर'

'डांसिंग दादी' रवि बाला शर्मा संगीत की ट्रेनिंग भी ले चुकी हैं। जी हां, उन्होंने अपने पिता से गायन और तबला की शिक्षा ली और खुद भी संगीत सिखाती है।

रवि बाला शर्मा बचपन में अक्सर स्कूल के कार्यक्रमों में भाग लेती थी। शादी के बाद भी एक स्कूल शिक्षक के रूप में काम करते हुए वह बच्चों को वार्षिक समारोहों के लिए नृत्य सिखाकर अपने क्राफ्ट से हमेशा जुड़ी रहीं।

रियलिटी शो 'डांस दीवाने' में ले चुकी है भाग

दादी अपने कंटेंट के चलते कितनी पॉपुलर हो चुकी है उसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि वो पंजाब केसरी क्लब की प्रतियोगिता के साथ-साथ कलर्स के फेमस रियलिटी शो 'डांस दिवाने' में भी भाग ले चुकी है। डांसिंग दादी का 64 साल की उम्र में जिंदगी को लेकर ऐसा जज़्बा सही मायनों में यह सिखाता हैं कि हम किसी भी उम्र में अपने पैशन को फॉलो कर सकते हैं। उन्होंने उम्र से जुड़ी रूढ़ियों को तोड़ यह कर दिखाया है। फिल्ममेकर इम्तियाज अली और सिंगर-एक्टर दिलजीत दोसांझ जैसी हस्तियों भी भी इनसे प्रभावित है और अपने सोशल मीडिया हैंडल पर रवि बाला शर्मा की वीडियोज शेयर कर चुके हैं।

स्मोकिंग ही नहीं ये 2 चीजें भी आपको कर सकती हैं जल्दी बूढ़ा



अर्ली एजिंग यानी समय से पहले बूढ़ा होने का कारण बन जाती हैं. साथ ही जानें कि आप किस तरह इससे जल्दी राहत पा सकते हैं.

हमारी कई बुरी आदतें हमें समय से पहले बूढ़ा बनाने का काम करती हैं. इन आदतों में स्मोकिंग भी शामिल होती है, जो न सिर्फ हेल्थ बल्कि स्किन और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है. हालांकि एक स्टडी सामने आई है, जो बताती है कि स्मोकिंग ही नहीं हमसे जुड़ी कुछ और चीजें भी हमें जल्दी बूढ़ा बना सकती हैं. इनको लेकर स्टडी तक सामने आई है, जिसमें दावा किया है कि अगर ये चीजें यानी इन समस्याओं को दूर नहीं किया जाए, तो परेशानी काफी ज्यादा बढ़ सकती है. इस आर्टिकल में हम आपको इन समस्याओं के बारे में बताने जा रहे हैं, साथ ही जानें कि आप किस तरह इससे जल्दी राहत पा सकते हैं.

ये कारक बन सकते हैं अर्ली एजिंग का कारण

चीन और अमेरिका के वैज्ञानिकों ने अर्ली एजिंग को लेकर रिसर्च की है. इस स्टडी में सामने आया है कि अकेलापन और नींद न आने से ग्रसित व्यक्ति जल्दी बूढ़ेपन का शिकार बन जाते हैं. इन दोनों कारकों के अलावा हर समय दुखी रहना भी बाँडी के सिस्टम को

बिगाड़ कर बीमार बना सकता है. स्टडी में बताया गया कि मॉलिक्युलर क्षति के बढ़ने से होने वाली एजिंग हमारे शरीर को बीमारियों का घर बनाने लगती है. वैज्ञानिकों का मानना है कि ज्यादा दुखी रहने वालों का मानसिक संतुलन बिगड़ने लगता है और इसका असर उनके मस्तिष्क ही नहीं स्किन पर भी नजर आता है.

ये चीजें या कारक भी हो सकते हैं जिम्मेदार

एजिंग-यूएस में छपी रिपोर्ट में जल्दी बूढ़े होने से जुड़े कुछ और कारकों के बारे में भी बताया गया है. इसमें हार्ट स्ट्रोक से पीड़ित, लिवर की दिक्कत और फेफड़ों में समस्या वालों पर भी जल्दी बूढ़े होने का खतरा बना रहता है. जो हद से ज्यादा स्मोकिंग करते हैं, उन्हें अर्ली एजिंग ज्यादा प्रभावित करती है.

इन तरीकों को अपनाएं

स्टडी में बताया गया है कि कुछ तरीकों को अपनाकर आप अकेलेपन या अन्य समस्याओं को दूर कर सकते हैं. इसमें खुद को पसंद आने वाली चीजों को करना शामिल होता है. इसके अलावा मेडिटेशन भी कारगर साबित हो सकता है. एक्सपर्ट्स कहते हैं कि ये तरीके एंटी एजिंग थेरेपी साबित हो सकते हैं, लेकिन इस दौरान डाइट का ख्याल रखना भी जरूरी होता है.

घाव भरने में मदद करेंगे ये घरेलू नुस्खे



घर के बड़े हो या बच्चे चोट लगना हर किसी को बहुत ही आम बात है। गिरकर चोट लगना और फिर ठीक हो जाना यह सिलसिला चलता ही रहता है। कई बार चोट अनजाने में लग जाती है तो कई बार स्ट्रेसफुल जिंदगी के कारण भी चोट लग सकती हैं। लेकिन यह बहुत ही नॉर्मल है कि कभी किसी कारणवश भी चोट लग सकती है। कई बार तो चोट के निशान तो फर्स्ट ऐड के साथ ठीक हो जाती हैं लेकिन कई बार डॉक्टर और दवाइयों की जरूरत भी पड़ती है। आप कुछ घरेलू नुस्खे इस्तेमाल करके भी घाव को जल्दी ठीक कर सकते हैं...

हल्दी का करें इस्तेमाल



हल्दी का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने के लिए तो किया जाता है लेकिन इसमें मौजूद एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुणों के कारण आप इसका घाव भरने में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आप हल्दी में थोड़ा सा दही मिलाकर मिश्रण घाव वाली जगह पर लगा सकते हैं। हल्दी और दही में पाए जाने वाले पोषक तत्व जल्दी घाव भरने में मदद करेंगे। इसके अलावा यदि आपका हाथ पैर कटता है तो आप हल्दी में 2 बूंदे सरसों का तेल मिलाकर लगा सकते हैं। इससे चोट से खून निकलना बंद हो जाएगा।

एलोवेरा जेल

आप एलोवेरा जेल का इस्तेमाल घाव ठीक करने के लिए कर सकते हैं। इसमें एनाल्जेसिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं यह गुण



जल्दी मिलेगी दर्द से राहत

घाव ठीक करने में सहायता करते हैं। एलोवेरा जेल को कुछ देर तक घाव पर लगाएं। 30 मिनट के लिए एलोवेरा जेल को घाव पर रहने दें। तय समय के बाद त्वचा को हल्के गुनगुने पानी से धो लें। रोजाना एलोवेरा जेल लगाने से घाव जल्दी भर जाएगा।

नीम का पेस्ट



नीम का पेस्ट आप घाव पर लगा सकते हैं। नीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल तत्व पाए जाते हैं। यह गुण घाव को जल्दी ठीक करने में सहायता करता है। नीम के पत्तों का पीस लें। इसके बाद पाउडर में थोड़ा सा पानी और हल्दी मिलाएं। तैयार पेस्ट को घाव पर अच्छे से लगाएं। आपको कुछ दिनों में फर्क नजर आएगा।

लहसुन



लहसुन में एंटी-माइक्रोबियल और एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। घाव और चोट से राहत पाने के लिए आप लहसुन का इस्तेमाल कर सकते हैं। लहसुन का इस्तेमाल घाव और चोट को ठीक करने में बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। यह इंफेक्शन को कम करने में भी मदद करता है। शरीर में जिस हिस्से पर आपको घाव हो गया है वहां लहसुन पिसकर लगाएं। घाव से राहत मिलेगी।



ये गजब के फायदे जान लेंगे तो कभी नहीं फेंकेंगे लौकी का छिलका

क्या आप जानते हैं कि लौकी की सब्जी जितने ही पोषक तत्व उसके छिलके में भी होते हैं।

लौकी खाने से पेट ठीक रहता है।

लौकी खाने से पेट ठीक रहता है। ये जल्दी पच जाती है। पर क्या आप जानते हैं कि लौकी की सब्जी जितने ही पोषक तत्व उसके छिलके में भी होते हैं। जी हां, वही छिलके जिसे आप तुरंत ही फेंक देते हैं।

अगर इन छिलकों का सही तरीके से प्रयोग किया जाए तो पेट से लेकर सौंदर्य निखारने तक में ये मददगार साबित होते हैं। तो देर किस बात की, जानें इन फायदों के बारे में।

इसके छिलके में विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5 और बी6, कैल्शियम, ऑयरन, जिंक, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैग्नीज जैसे आवश्यक तत्व होते हैं।

लौकी के छिलके से सौंदर्य बढ़ता है। इसका प्रयोग टैन त्वचा के लिए किया जा सकता है। इसके लिए छिलकों का पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को त्वचा पर लगाएं, सूखने पर धो दें।

अगर गर्मी के वजह से आपकी स्किन पर जलन हो रही है तो छिलकों को पीसकर त्वचा पर लगाएं, या छिलकों को सनबर्न वाली जगह पर रगड़ें। आराम मिलेगा।

छिलकों को सुखाकर पाउडर बना लें। इसे रोजाना ठंडे पानी के साथ दिन में दो बार सेवन करें। बवासीर में जल्द राहत मिलेगी।

लौकी के छिलके को पीस लें और

इसमें थोड़ा सा चंदन का पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं, चेहरे पर लगाएं। हफ्ते में दो से तीन बार ऐसा करना है। निखार वापस आ जाएगा।



बच्चों को मिट्टी में खेलने दें, इम्युनिटी बढ़ती है

जिनका बचपन नदी-तालाब या हरियाली के पास गुजरा, वे बेहतर इंसान बनते हैं

‘मिट्टी में मत खेलो, कपड़े गंदे हो जाएंगे’- अगर आप भी अपने बच्चों को मिट्टी में खेलने से रोकते हैं तो फिर आज से ही ऐसा करना बंद कर दीजिए। मिट्टी और बालू में ऐसे माइक्रोऑर्गेनिज्म (सूक्ष्म जीव) होते हैं, जो उनके स्वास्थ्य के लिए बेहतर होते हैं। उनकी इम्यून शक्ति बढ़ाते हैं। मिट्टी में खेलने से बच्चों को एलर्जी और दमा की समस्या होने की आशंका बहुत कम हो जाती है। यहां तक कि मिट्टी में खेलने से डिप्रेशन और एंग्जाइटी भी नहीं होती।

बालू से खेलना बच्चों के लिए सैंड ट्रे थेरेपी



रिसर्चर्स एलेसिया फ्रैंको और डेविड रैबसन कहते हैं कि शोध से पता चला कि प्राकृतिक वातावरण में आजादी से घूमना बच्चों को बीमारियों के खिलाफ ज्यादा मजबूत बनाता है। इटली की पलेर्मो यूनिवर्सिटी के लेक्चरर कहते हैं- मिट्टी, कीचड़ और बालू बच्चों की ज्ञानेंद्रियों का विकास करती हैं। ये एक तरह की थेरेपी है, जो न केवल बीमारियों का इलाज करती है बल्कि बीमार पड़ने से रोकती भी है।

जो बच्चे अपनी भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाते, उन्हें सैंड ट्रे थेरेपी दी जाती है। इसमें बच्चे बालू से खेलते हैं। अब तक यह माना जाता था कि मिट्टी में खेलना हाईजीनिक नहीं है। एक दूसरे शोध में यह बात सामने आई है कि जो बच्चे ब्लू और ग्रीन स्पेस में ज्यादा समय गुजारते हैं, वे बड़े होकर बेहतर इंसान बनते हैं। ब्लू स्पेस मतलब समुद्र, नदी, झील के आसपास और ग्रीन स्पेस मतलब जंगल, पार्क, बाग-बगीचे जैसी हरियाली वाली जगह।

प्राकृतिक जगहें दिमाग को रिचार्ज करती हैं

फ्रैंको और रैबसन कहते हैं, प्राकृतिक जगहें दिमाग को

मिट्टी-कीचड़ में खेलना एक तरह की थेरेपी



इस स्तर तक उत्तेजित कर देती हैं कि वह एक तरह से रिचार्ज हो जाता है। बिल्कुल वैसे ही जैसे कि पहाड़ों या समंदर की यात्राएं शरीर और दिमाग दोनों को तरोताजा कर देती हैं। हम ज्यादा ऊर्जावान महसूस करने लगते हैं।

इससे पहले हुए एक अध्ययन में बताया गया था कि किसी शहरी जमीन जैसे फर्श, सड़क आदि पर 20 मिनट चलने की बजाय पार्क में नंगे पैर 20 मिनट चलने से ध्यान केंद्रित करने की शक्ति बढ़ती है। यहां तक कि अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर से पीड़ित मरीजों की एकाग्रता बढ़ती है।

प्रकृति में बचपन गुजरा है तो जवानी बेहतर होगी

ब्लू हेल्थ इंटरनेशनल सर्वे ने यूरोप के 14 देशों और चार अन्य देश हॉन्गकॉन्ग, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया और



कैलिफोर्निया के 15 हजार लोगों पर सर्वे किया। जिन लोगों ने 16 साल की उम्र तक समुद्र या हरियाली के बीच ज्यादा समय गुजारा था, वे प्रकृति के प्रति ज्यादा लगाव रखते हैं। जवानी में भी ऐसी जगहों पर जाना चाहते हैं। ऐसे लोग मानसिक तौर पर ज्यादा मजबूत होते हैं।

अगर आप भी अपराध-बोध से घिरे रहते हैं तो इस आदत को सुधार लीजिए



ग़लती करने पर माफ़ी मांगना ठीक है, लेकिन बिना ग़लती के माफ़ी मांग लेना या अपराधबोध में रहना सही नहीं है। सही और ग़लत में अंतर और उसके अनुसार व्यवहार कैसा हो, जानिए।

आग्रह करना

यदि फोन पर या ऑनलाइन मीटिंग के दौरान हमें सामने वाले की आवाज़ साफ़ सुनाई नहीं दे रही है या फिर समझ में नहीं आ रहा कि वह क्या

कहने का प्रयास कर रहा है, तो हम उससे दोहराने के लिए कहने से पहले 'माफ़ कीजिएगा' ज़रूर कहते हैं। जबकि यह कहने की ज़रूरत ही नहीं

हो नी

च--हिए।

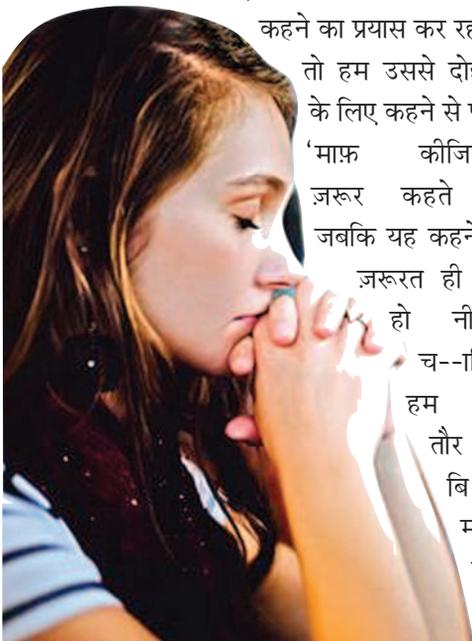
हम सीधे

तौर पर

बि ना

माफ़ी

मांगे



उससे दुबारा कहने का आग्रह कर सकते हैं।

सूचना देना

किसी मीटिंग या पार्टी के दौरान अगर आपको कभी जल्दी जाना पड़े तो लोग माफ़ी मांगते हुए जाने के बारे में बताते हैं या जाने के कारण का ज़िक्र करते हैं। ऐसा करना बिलकुल ज़रूरी नहीं है। आप सिर्फ़ जाने की सूचना दे सकते हैं। आप किस वजह से जा रहे हैं ये आपका निजी मामला है। इसके बारे में सार्वजनिक रूप से बताने की आवश्यकता नहीं है।

साफ़ कहना

किसी के साथ बाहर जाने में या कहीं बैठने में या फिर किसी विषय पर चर्चा के दौरान अगर असहज महसूस कर रहे हैं, तो उस बारे में साफ़ तौर पर अपनी बात रखें। बिना माफ़ी मांगे बता दें कि आप उस जगह नहीं जाना चाहते या उस चर्चा में शामिल नहीं होना चाहते। साफ़ कहने से आप भी हल्का महसूस करेंगे और सामने वाला व्यक्ति भी आपकी बात को समझेगा।

सामना करना

अगर आपके दोस्त, करीबी या सहकर्मी किसी बात को लेकर आपकी आलोचना करते हैं तो उनके सामने अपमानित या ग्लानि महसूस न करें, न ही झुककर बैठें जैसे कि आपने कोई गुनाह किया है। सीधे बैठें और उनकी बात सुनें व अपनी बात भी खुलकर रखें कि आपने ऐसा क्यों किया था। आपने जो भी किया है उसके पीछे का कारण क्या था उस बारे में बताने में घबराएं नहीं।

वर्किंग माता-पिता अपने बच्चों पर ज्यादा समय नहीं दे पाते। जिसके कारण बच्चे गुस्सैल और चिड़चिड़े स्वभाव के होने लग जाते हैं। बच्चों की देखभाल के लिए माता-पिता को केयर टेकर की जरूरत भी पड़ती है। अधिकतर मामलों में यह चीज देखी जाती है कि वर्किंग पेरेंट्स के बच्चे मानसिक परेशानियों से भी जूझते हैं। पेरेंट्स का बच्चे को पर्याप्त समय न दे पाना उनकी मानसिक परेशानियों का कारण भी बन सकता है। ऐसे बच्चे मेंटल डिसऑर्डर का शिकार हो सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कुछ ऐसे लक्षण जो बच्चों की मानसिक परेशानी का कारण बन सकते हैं...

छोटी-छोटी बात पर रोना

यदि आपके बच्चे किसी मानसिक समस्या से जूझ रहे हैं तो वह छोटी-छोटी बात पर रोना शुरू कर सकते हैं। बच्चे पेरेंट्स का ध्यान पाने के लिए रोने लगते हैं। ऐसे में वह अकेला महसूस करते हैं। इसलिए यदि आपका बच्चा भी बात-बात पर रोए तो आप उसकी समस्याओं पर भी ध्यान दें।



नींद न आ पाना

अगर आपका बच्चा सोते समय डर जाता है या बार-बार करवट ले रहा है तो यह भी मानसिक तनाव का कारण हो सकता है। मानसिक तनाव के कारण बच्चे अच्छी और गहरी नींद नहीं ले पाते।

नींद में बच्चे बड़बड़ाना भी शुरू कर देते हैं। कई बार बच्चे बिस्तर भी गीला कर सकते हैं।

अपने आप से बात करना कामकाजी माता-पिता के बच्चे डिप्रेशन का शिकार भी हो जाते हैं।

जब माता-पिता बच्चे को पर्याप्त समय न दे पाएं तो वह अपने आप से बातें करना शुरू कर देता है। यह कारण बच्चे के डिप्रेशन का भी हो सकता है।

खाना-पीने की आदतों में बदलाव

बच्चे यदि कोई मानसिक समस्या से ग्रस्त हो तो उनके खाने की आदत में भी बदलाव आ सकता है।

बच्चे कई बार ज्यादा खाना शुरू कर सकते हैं। इसके अलावा भी बच्चे कई बार ज्यादा खाना-खाना शुरू कर सकते हैं।

समय न देने के कारण खराब हो सकता है बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य



पिता बनते ही सिकुड़ जाता है पुरुषों का दिमाग

इससे वे परिवार के बारे में ज्यादा सोचने लगते हैं, बच्चे की बेहतर देखभाल करते हैं

बच्चे को जन्म देने के बाद मां में बड़े शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते हैं। पिता पर उस तरह के परिवर्तन पर हमेशा संशय की स्थिति रही है। आमतौर पर पिता में प्रत्यक्ष तौर पर कोई खास बदलाव दिखाई नहीं देता। लेकिन ऐसा है नहीं। नए शोध से पता चला है कि पहली बार पिता बनने वाले पुरुषों में बड़े मानसिक बदलाव होते हैं। उनका दिमाग सिकुड़ता है। वे अपने और अपने परिवार के बारे में ज्यादा सोचने लगते हैं। उनका मन भटकता रहता है और वे कई ख्वाब बुनने लगते हैं।

हालांकि पिता में होने वाला यह परिवर्तन मां में होने वाले परिवर्तन से काफी कम है। सेरिब्रल कॉर्टेक्स में प्रकाशित रिसर्च में ग्रेगोरिया मारान हेल्थ रिसर्च इंस्टीट्यूट की मैगडैलेना मार्टिनेज गार्सिया बताती हैं कि पिता बनने से एक साल पहले और पिता बनने के बाद पुरुषों की एमआरआई कराई गई। इससे पता चला कि बच्चा होने के बाद उनका दिमाग धीरे-धीरे सिकुड़ने लगता है। इससे दिमाग के कुछ हिस्से पर दबाव पड़ता है।

दिमाग में बदलाव से बच्चे के लिए लगाव बढ़ता है

रिसर्च के मुताबिक, सबसे ज्यादा दबाव दिमाग के पिछले हिस्से कॉर्टेक्स पर पड़ता है। यहां रेटिना के जरिए सूचनाएं पहुंचती हैं और सूचना समझ में बदलती है। पुरुषों में इस बदलाव से बच्चे के लिए लगाव बढ़ता है। इसमें मानसिक तौर पर बदलाव का पैटर्न मां के

बदलाव जैसा ही होता है, लेकिन उसकी रफ्तार तुलनात्मक रूप से बहुत कम होती है।

इन्हीं रिसर्चर्स ने एक दूसरा शोध किया था, जो साल 2017 में नेचर न्यूरोसाइंस में छपा था। इसमें पहली बार पिता बनने की अपेक्षा दूसरी बार पिता बनने वाले पुरुषों में बदलाव की रफ्तार ज्यादा देखी गई थी। गार्सिया कहती हैं- यह बदलाव बहुत अच्छा है। इससे दंपती बेहतर माता-पिता बनते हैं। पुरुषों में भी जिम्मेदारी का भाव बढ़ता है। यही वजह है कि उन्हें बच्चों की देखभाल बोझ नहीं लगती। वे अपने बच्चे की देखभाल मिलकर करते हैं।

बच्चे के जन्म के बाद माता-पिता में दूरी आती है

हालांकि, इन बदलावों का असर उनके आपसी रिश्ते पर पड़ता है। वे बच्चा होने के करीब एक साल तक आपसी दूरी का अनुभव करते हैं और बच्चा उनकी बीच की कड़ी बन जाता है। लेकिन बच्चों की परवरिश में पिता के दिमाग में होने वाला यह बदलाव उसके व्यक्तित्व में बड़ा परिवर्तन ला देता है। शोध में 20 अमेरिकी और 20 स्पैनिश पुरुष चुने गए थे, जो जल्दी ही पिता बनने वाले थे।

गर्भावस्था के दौरान ही मां में परिवर्तन आने लगता है

बच्चे को जन्म देने के बाद मां-बच्चे के लगाव पर भी रिसर्चर्स ने स्टडी की। इसमें उनसे कुछ सवाल भी पूछे गए थे। मां के भी दिमाग में सिकुड़न आती है। इससे ही उसके बच्चे से लगाव की सीमा तय होती है। दिमाग जितना सिकुड़ता है, उसका बच्चे से लगाव उतना ही ज्यादा होता है। मां में यह प्रक्रिया बच्चे के जन्म से पहले से ही शुरू हो जाती है।





बच्चों को पढ़ाना माता-पिता के लिए बहुत ही मुश्किल कार्य होता है। क्योंकि बच्चे किताबें देखकर भागने लगते हैं। ऐसे में पैरेंट्स बच्चों की पढ़ाई को कर चिंतित रहते हैं। अगर आपके बच्चे भी पढ़ाई में दिल में बिल्कुल भी दिलचस्पी नहीं लेते और पढ़ते समय ध्यान भटकाते हैं तो आप कुछ आसान से तरीके अपनाकर उनका मन पढ़ाई में लगा सकते हैं। बच्चों की कॉन्संट्रेशन पावर बहुत ही कमजोर होती है, जिसके कारण वह बहुत आसानी से पढ़ते समय डिस्ट्रैक्ट हो जाते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं बच्चे का पढ़ाई में मन लगाने के कुछ आसान तरीके...

सेट करें एक रूटीन

बच्चे ज्यादातर समय खेलने-कूदने में ही बिताते हैं। ऐसे में आप उनके लिए एक टाइम टेबल सेट कर सकते हैं। एक ही समय में रोजाना पढ़ने से बच्चों की एकाग्रता बढ़ेगी। इसके अलावा उसी समय पर बच्चों को दिमाग खुद ही एक्टिव हो जाएगा। एक ही समय में पढ़ने से बच्चे पढ़ाई पर भी फोकस कर पाएंगे।

मोबाइल और किसी भी इलेक्ट्रॉनिक

गैजेट्स से रखें दूर

जब भी आप बच्चों को पढ़ाएं तो उन्हें किसी भी तरह के इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूर रखें। आप बच्चों के स्टडी रूम में मोबाइल, टीवी जैसे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स बिल्कुल भी न रखें। इन गैजेट्स के सामने होने से भी

**पढ़ने से नहीं
कतराएंगे बच्चे
पैरेंट्स इन तरीकों के
साथ बनाएं पढ़ाई
दिलचस्प**

बच्चे अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते। जिसके कारण पढ़ते समय उनका ध्यान भी भटक सकता है।

अनुशासन में रहना सिखाएं

पढ़ते समय बच्चे कई तरह के बहाने ढूंढते हैं। जैसे - भूख लग रही है, टॉयलेट जाना है, नींद आ रही है। ऐसे में आपके लिए यह चीज जरूरी है कि आप बच्चों को अनुशासन सिखाएं।

बच्चों के खाने पीने, सोने और खेलने का एक समय निर्धारित करें। इस बात का ध्यान रखें कि पढ़ते समय बच्चे का ध्यान इधर-उधर न भटके।

माइंड गेम्स की लें सहायता

आप बच्चों को कॉन्संट्रेशन पावर बढ़ाने के लिए माइंड गेम्स भी खिलवा सकते हैं। माइंड गेम्स खेलने से बच्चों का माइंड और भी ज्यादा एक्टिव होता है। बच्चे पढ़ाई में भी दिलचस्पी दिखना शुरू कर देगा। आप बच्चों से पजल्स सॉल्व करवा सकते हैं। इसके अलावा आप उनसे सैंटेस मेकिंग वाली गेम्स खेलने को कह सकते हैं।

शांत रखें आस-पास का वातावरण

इस बात का विशेष ध्यान रखें कि जब बच्चा पढ़ रहा हो तो उसके आस-पास का माहौल एकदम शांत रखें। इससे उसका पढ़ाई में भी मन लगेगा और वह अपनी स्टडी पर कनस्ट्रेंट भी कर पाएगा। शांत जगह में पढ़ने से बच्चों का दिल ओर भी ज्यादा लगेगा।

गंगाजल को 'मिनरल वाटर' क्यों मानते थे मुगल सल्तनत के बादशाह?



इब्नेबतूता ने लिखा है कि सुल्तान मुहम्मद तुगलक के लिए नियमित रूप से गंगाजल दौलताबाद पहुंचाया जाता था. फ्रांसीसी इतिहासकार बर्नियर ने भी लिखा है कि मुगल शासक औरंगजेब सफर में गंगाजल रखता था.

मुगल साम्राज्य में बहुत सारे शासक हुए. बहुत सारे मुगल शासकों ने देश पर शासन तो किया, लेकिन यहां भला नहीं किया. वहीं अन्य शासकों की अपेक्षा अकबर थोड़े लोकप्रिय हुए. हिंदू धर्म के प्रति भी उनके मन में नफरत नहीं भरी थी. हिंदू और अन्य गैर-मुस्लिमों से तीर्थयात्राओं पर वसूला जाने वाला टैक्स यानी जजिया कर भी अकबर ने ही अपने शासनकाल में खत्म किया था. बहरहाल आज बात गंगाजल को लेकर.

गंगाजल को लेकर हिंदू धर्म में विशेष मान्यता है. हिंदू धर्मावलंबी गंगा को मां मानते हैं और गंगाजल को बेहद पवित्र. लेकिन क्या आप जानते हैं कि मुगल साम्राज्य का कोई शासक गंगाजल को लेकर क्या सोचता होगा!

गंगाजल को पवित्र मानता था अकबर

मुगल बादशाह अकबर भी गंगाजल को पवित्र मानता था. इस बात का जिक्र अबुल फजल की किताब 'आइन-ए-अकबरी' में मिलता है. इस किताब के अनुसार, अकबर को गंगाजल से काफी प्रेम था. वो अक्सर अपने सैनिकों से गंगाजल मंगवाया करता था. अबुल फजल के मुताबिक, अकबर के विश्वासपात्र कर्मचारी घड़ों में गंगाजल भरकर राजकीय मुहर लगाते थे. अकबर के अलावा कुछ अन्य मुगल शासक भी गंगा जल को पवित्र मानते थे.

मिनरल वाटर मानकर पीता था अकबर

इंडिया टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार, गंगाजल का इस्तेमाल अकबर पीने के लिए करता था. कहा जाता है कि

वह इसे मिनरल वाटर मानता था. लेखक राम नाथ ने अपनी किताब प्राइवेट लाइफ ऑफ मुगल्स में लिखा है कि अकबर कहीं भी होता था, लेकिन गंगाजल का ही इस्तेमाल करता था. 1571 में अकबर ने एक नगर बसाया था, फतेहपुर सिकरी, जो कि वर्तमान में आगरा जिले में पड़ता है.

अकबर जब भी यहां होता था तो उत्तर प्रदेश के अन्य जगहों से गंगाजल मंगाया करता था. अकबर के सैनिक कभी हरिद्वार से, तो कभी कहीं और से गंगाजल लेकर आया करते थे. भोजन तैयार करते समय भी उसमें गंगाजल मिला दिया जाता था

युद्ध पर जाते समय भी साथ

अकबर और कुछ अन्य मुगल बादशाह गंगाजल पीना खूब पसंद करते थे. इसके पीछे की वजह थी कि गंगाजल कभी खराब नहीं होता. तब तो गंगा का जल और भी ज्यादा शुद्ध और स्वच्छ हुआ करता था. इसे लंबे समय तक आसानी से स्टोर किया जा सकता था. ऐसे में जब भी अकबर या अन्य मुगल बादशाह कहीं युद्ध पर या बाहर जाया करते थे तो अक्सर अपने साथ गंगाजल रखा करते थे.

नाश्ते और खाने के वक्त इस्तेमाल

कई और मुगलकालीन शासक भी गंगाजल के मुरीद हुआ करते थे. सुबह नाश्ते के समय और दोपहर में खाने के वक्त वे इसका इस्तेमाल करते थे. बादशाह अकबर से लेकर मुगल शासक औरंगजेब तक गंगाजल को अमृत समझते थे और पीते थे. 1325 से 1354 तक मोरक्को के यात्री इब्नेबतूता ने एशियाई यात्रा का संस्मरण लिखते हुए बताया है कि सुल्तान मुहम्मद तुगलक के लिए नियमित रूप से गंगाजल दौलताबाद पहुंचाया जाता था.

फ्रांसीसी इतिहासकार बर्नियर ने भी अपने यात्रा संस्मरण में लिखा है कि मुगल शासक औरंगजेब सफर में गंगाजल रखता था. सुबह के नाश्ते में भी वह इसी का इस्तेमाल करता था और उसके दरबारी भी गंगाजल का नियमित सेवन किया करते थे.

दिशा परमार ने कॉकटेल ड्रेस में दिखाई ऐसी अदाएं, फैस हो रहे क्रेजी



दिशा परमार अपनी सादगीभरी खूबसूरती से फैस को दीवाना बना देती हैं। इंस्टाग्राम पर अक्सर वो अपने खूबसूरत लुक की तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। जिसे उनके फैस काफी पसंद करते हैं। सबसे खास बात कि दिशा ज्यादातर मौकों पर ट्रेडिशनल लुक को ही चुनती हैं। लेकिन लेटेस्ट फोटोशूट के लिए दिशा ने थोड़ा हटके आउटफिट चुना है। जिसमें वो काफी हसीन दिख रही हैं। वैसे तो साड़ी ऐसा परिधान है जो हर लड़की पर फबता है। इस बात को दिशा अच्छी तरह जानती हैं। तभी तो फैस को इंप्रेस करने के लिए वो अक्सर ही साड़ी पहने दिख जाती हैं।

लेकिन इस बार दिशा ने साड़ी के साथ एक्सपेरिमेंट किया है। प्यूजन लुक की साड़ी गाउन में रेडी दिशा इसमें भी काफी खूबसूरत दिख रही हैं। आइवरी शेड के साड़ी गाउन में कॉर्सेट स्टाइल ब्लाउज एड है। जो इसे ग्लैमरस लुक देने के लिए काफी दिख रहा है। वहीं इस आइवरी शेड की साड़ी पर मैटेलिक गोल्ड और सिल्वर कलर की सिकुइन एंब्रायडरी की गई है। इसके साथ ही इसमें प्लीट्स भी डिजाइन



की गई है। जिसके साथ ही पल्लू को भी कंधे पर जोड़ा गया है। जो इसे पूरी तरह से साड़ी वाला लुक दे रहा है। इस साड़ी के साथ दिशा ने राउंड नेक डिजाइन के कॉर्सेट ब्लाउज को पेयर किया है। वहीं इसकी डिजाइन दिशा के स्लिम फिगर को फ्लॉट कर रही हैं। जिसके साथ दिशा ने एमरॉल्ड ग्रीन कलर की ईयररिंग्स को चुना है।

वहीं व्हाइट मैचिंग की हील्स तस्वीरों में साफ दिख रही हैं। इसके साथ ही दिशा का मेकअप इस फोटोशूट के लिए काफी हटके और खूबसूरत दिख रहा है।

मेसी हाई पोनीटेल के साथ न्यूड ब्राउन शेड की लिपस्टिक, स्लीक ब्लैक आईलाइनर, कोहल रिम्ड काजल के साथ ब्लश चिक्स और बीमिंग हाईलाइटर खूबसूरती बढ़ाने के लिए काफी दिख रहा है।

दिशा का लुक इस मेकअप में बेहद खूबसूरत दिख रहा है। दिशा की इन तस्वीरों को देखने के बाद फैस भी जमकर कमेंट कर रहे हैं।

बता दें कि दिशा परमार को उनके फैस सफेद साड़ी में काफी पसंद करते हैं। पिछले दिनों सफेद साड़ी में दिशा की तस्वीर को देख फैस चांदनी और खूबसूरत जैसे कमेंट करने लगे थे।





किसी भी त्योहार की तैयारी करनी हो, घर में कार्यक्रम का आयोजन हो, घर की साज सजावट या किसी प्रकार की शॉपिंग, पूरी जिम्मेदारी खुद आगे बढ़कर हमेशा शोभा ही लेती है। एक-एक चीज की जानकारी जुटाना, उसका बेहतर विकल्प चुनना और सब कुछ तय करके योजना को मूर्त रूप देना उसे बहुत अच्छा लगता है। इस बार उसकी भाभी ने पूछ ही लिया, 'क्या तुम्हें इन जिम्मेदारियों से तनाव नहीं होता? यह सब करना बोझ नहीं लगता?' शोभा ने कहा, 'बिल्कुल नहीं भाभी! मुझे तो ये सब करने से खुशी मिलती है। कुछ अच्छा करने की योजना बनाना, उसकी जिम्मेदारी लेना और कुछ अच्छा होने का इंतजार करना मेरे दिल को आंतरिक सुकून देता है।'

मनोविज्ञानी भी मानते हैं...

अध्ययन कहता है कि जब आप घर के रंग-रोगन, साफ़-सफ़ाई, सजावट और त्योहार मनाने की योजना बनाएंगे और बेसब्री से त्योहारों का इंतजार करेंगे तो आपको एक अलग ही खुशी मिलेगी। ऐसे कई अध्ययन हो चुके हैं जिनसे पता चलता है कि कुछ अच्छा होने की उम्मीद, अच्छा होने के पूर्वानुमान, अच्छी योजनाओं को साकार करने की कोशिश और ख़ास अवसरों का इंतजार करने से तनाव कम होता है। मूड बेहतर होता है और आंतरिक खुशी मिलती है।

योजना बनाने से मिलेगी प्रेरणा

जब आपको कहीं घूमने जाना हो, फिल्म देखने जाना हो या किसी पारिवारिक समारोह में शामिल होना हो तो आपके मन में एक अलग ही उमंग रहती है। कुछ समय के लिए आप सारी उलझन, चिंताओं और समस्याओं को भूलकर योजना बनाने में जुट जाते हैं।

अमेरिका स्थित मोंटेफियोरे मेडिकल सेंटर और अल्बर्ट

आइंस्टीन कॉलेज ऑफ मेडिसिन के प्रमुख मनोविज्ञानी साइमन रीगो कहते हैं, 'आने वाले समय में अच्छी चीजों की कल्पना करने पर हमें सुख का अनुभव होता है। इससे प्रेरणा मिलती है और चिड़चिड़ापन कम होता है। इसलिए हमें हर रोज कोई न कोई छोटी-बड़ी ऐसी योजना बनानी चाहिए जो हमें आंतरिक सुख दे।'

जरूरी नहीं कि यह योजना किसी बड़े कार्यक्रम या लंबी छुट्टी के लिए हो। इसमें छोटी-छोटी तैयारी जैसे नवरात्र में मां दुर्गा की आराधना, दिवाली की सजावट, भाई दूज में उपहारों और व्यंजनों की तैयारी, अवकाश के दिन घूमना आदि हो सकता है।

डायरी में लिखें योजनाएं

ट्यूलेन यूनिवर्सिटी, अमेरिका की सामाजिक मनोविज्ञानी कैरी एल वाइलैंड कहती हैं, 'दिन के अंत में एक डायरी में लिखें कि कल आप खुशी के लिए क्या करेंगे, नई किताबें पढ़ेंगे या किसी पार्क में सैर करने जाएंगे। इससे आपको अगले दिन का इंतजार रहेगा और ज्यों-ज्यों समय नज़दीक आएगा आपकी खुशी बढ़ती जाएगी। अगर नया घर ख़रीदने की योजना बना रहे हैं तो इस सिलसिले में नए घर देखने जाना भी सुखद होता है। इससे आपको जीवन और जीवनशैली में सुधार होने का एहसास होता है। प्रायोगिक विज्ञान के प्रोफेसर और लेखक क्रिस्टियन वाग ने अध्ययन में पाया कि 'आगे के बारे में विचार करना तनाव से निपटने की एक सफल रणनीति है। जब आप सकारात्मक चीजों पर विचार कर रहे होते हैं तो आपके पास नकारात्मक चीजों पर ध्यान देने का समय नहीं होता।

प्रत्याशा से मिलेगा सुकून

शोध बताते हैं कि अच्छे भविष्य की कल्पना या उम्मीद से मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। साथ ही भविष्य की योजना बनाना व सकारात्मक अनुभूति पाना आपको अपनी सेहत का ध्यान रखने के लिए भी प्रेरित करता है। लेखिका और मनोचिकित्सक डॉ. नील बर्टन कहती हैं, 'प्रत्याशा हमें आनंदित होने के लिए सही संदर्भ, मौक़ा और दिशा देती है। खुशी देने वाली चीजों की योजना हमें याद दिलाती है कि हम अपने मन को अपनी कोशिशों के आनंद से सराबोर कर सकते हैं। प्रत्याशा भविष्य का अनुमान लगाने की कोशिश नहीं बल्कि संभावित भविष्य की एक शृंखला के लिए खुद को तैयार करने और अच्छी कोशिशों से ताल्लुक रखती है।

**जब हम
कोई काम खुशी से
करते हैं तो उसका सीधा असर
हमारे मन-मस्तिष्क पर पड़ता है
त्योहार करीब हैं, इनकी
तैयारियां खुशी-खुशी
करें**



चाउमीन- मंचूरियन खाने वाले सावधान इनमें मौजूद अजीनोमोटो दिल की बीमारी

हाइपरटेंशन की वजह; बच्चों के लिए खतरनाक

चाउमीन, मंचूरियन और स्पिंग रोल में डाला जाने वाला अजीनोमोटो इन चीजों के स्वाद को और भी बेहतर बना देता है। लेकिन, इसे खाने के कई साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। इलाहबाद यूनिवर्सिटी के बायोकेमिस्ट्री डिपार्टमेंट के रिसर्चर्स की मानें तो इसे खाने से लोगों में दिल की बीमारी जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो रही हैं।

पहले जान लें, क्या है अजीनोमोटो?

अजीनोमोटो एक तरह का केमिकल सॉल्ट है। इसे मोनो सोडियम ग्लूटमेट (एमएसजी) भी कहा जाता है। 1909 में यह एक ब्रांड के रूप में व्यवसायिक तौर पर आया था। स्वाद बढ़ाने के लिए इसका इस्तेमाल नूडल्स, मोमोज, चिप्स, सूप आदि में किया जाता है। एमएसजी टमाटर और चीज में प्राकृतिक रूप से होता है।

अजीनोमोटो को 1908 में पहली बार जापान के एक रसायनिक विज्ञानी किकुनाय एकेडा ने खोजा था। इसमें एमिनो एसिड की मात्रा सबसे ज्यादा पाई जाती है। पहले हुए कई शोधों में भी इस पदार्थ को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बताया गया है।

एमएसजी से हाइपरटेंशन, हृदय रोग का रिस्क

इलाहबाद यूनिवर्सिटी की यह रिसर्च इंडियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल बायोकेमिस्ट्री में प्रकाशित हुई है। वैज्ञानिकों का कहना है कि एमएसजी की कम खुराक भी सेहत खराब कर सकती है। निर्धारित डोज लेने पर भी इससे ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और सूजन जैसी परेशानियां होने का खतरा होता है। अजीनोमोटो से हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और जल्दी बूढ़ा होने के समस्याएं भी होती हैं।

बच्चों के लिए खतरनाक है एमएसजी

रिसर्च में कहा गया है कि बच्चों के लिए एमएसजी बेहद खतरनाक है। उन्हें काफी कम समय में इसकी लत लग जाती है। छोटे बच्चों और बढ़ते भ्रूण में रक्त-मस्तिष्क की परेशानी बन सकती है। गौरतलब है कि आजकल के बच्चों की डाइट में अजीनोमोटो से भरपूर जंक फूड व अन्य खाने की चीजें शामिल रहती हैं। वे इसके इतने आदी हो जाते हैं कि उन्हें इसके बिना खाने का स्वाद फीका लगने लगता है।

चूहों पर हुई रिसर्च

रिसर्च में चूहों को 3 हफ्ते तक लगातार अजीनोमोटो का सेवन कराया गया। अजीनोमोटो की एक डोज 30 मिलीग्राम और दूसरी डोज 100 मिलीग्राम तय की गई। नतीजों में जहां 30 मिलीग्राम की खुराक के बाद कोई प्रभाव नहीं दिखे, वहीं 100 मिलीग्राम MSG लेने के बाद बुरे साइड इफेक्ट्स देखने को मिले। चूहों के दिमाग पर भी असर देखा गया।

भाषा से ज्यादा प्रभावशाली हैं हाव-भाव

रिसर्च में दावा- आपकी बॉडी लैंग्वेज से कमजोर बातें भी असरदार बन सकती हैं

भाषा और हाव-भाव का गहरा संबंध है। बातचीत का सामने वाले व्यक्ति पर कितना असर पड़ेगा, इस बात का आपकी भाव-भंगिमा से अंदाजा लगाया जा सकता है। कमजोर भाषा को भी बॉडी लैंग्वेज से प्रभावी बनाया जा सकता है।



अमेरिका की वेंडरबिट यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर की शेरिस क्ला कहती हैं- बॉडी लैंग्वेज श्रोता और वक्ता के बीच सेतू की तरह है, जो एक-दूसरे को जोड़े रखता है। शोधकर्ता मेलिसा सी डफ कहती हैं कि अल्जाइमर के मरीजों के लिए बॉडी लैंग्वेज बहुत मददगार होती है। हमारे हाथ बातों की तीव्रता के अनुसार चलते हैं। कोई दूर से ही बिना हमारी बात सुने ही हाथों को देखकर जान सकता है कि हम शांत हैं या गुस्से में।

हाथों के साथ आंखों में भी भाव नजर आते हैं

शिक्षक क्लास में पढ़ाते वक्त बॉडी लैंग्वेज का बखूबी इस्तेमाल करते हैं। भाषण देते समय नेता भी कुछ ऐसा ही करते हैं। भाषा सीखने से पहले बच्चा भाव-भंगिमाओं से ही अपनी बात कह लेता है।

इशारे से वे बातें कही जा सकती हैं, जो कई बार शब्दों से बयां नहीं हो पातीं। मूक-बधिर लोगों की भाव-भंगिमा से आप उनके मन की बात समझ लेते हैं। जब हम कुछ कहते हैं तो हाथ के साथ-साथ आंखों में भी वही भाव नजर आते हैं।

वक्ता को बॉडी लैंग्वेज का पता नहीं चल पाता

भाषाविज्ञानी और मनोविज्ञानी कहते हैं- बोलने वाला आमतौर पर अपनी बॉडी लैंग्वेज समझ नहीं पाता। उसे यह नहीं पता चलता कि बोलते वक्त वह अपने हाथों का कैसे इस्तेमाल कर रहा है। जबकि सुनने वाले पर उसकी भाव-भंगिमा और हुलिया का सबसे ज्यादा प्रभाव होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि भाषा आसानी से बदली जा सकती है, लेकिन बॉडी लैंग्वेज बदलना बहुत मुश्किल होता है। हालांकि लंबे समय तक प्रैक्टिस से इसे भी बदला जा सकता है।

मां के गर्भ में ही बच्चे को स्वाद का पता चलने लगता है। गर्भावस्था के दौरान मां के खानपान से बच्चे का स्वाद तय होने लगता है। ब्रिटेन में की गई एक स्टडी में पहली बार किसी अजन्मे शिशु के चेहरे के हावभाव पर रिसर्च की गई है। इस स्टडी में 32 से 36 हफ्ते की 100

गर्भवती महिलाओं के गर्भस्थ बच्चों के रिएक्शन में अंतर को रिकॉर्ड किया गया।

अजन्मे बच्चे के लिए गोभी नहीं, गाजर ज्यादा

स्वादिष्ट

डरहम यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स ने 35 महिलाओं को 100 ग्राम कटी हुई गोभी के बराबर के पाउडर कैप्सूल दिए। 35 महिलाओं को गाजर के कैप्सूल दिए गए। वहीं 30 को कुछ भी नहीं दिया गया। स्टडी में गाजर युक्त कैप्सूल का स्वाद लेने वाली मां के गर्भ में पल रहे बच्चे मुस्कुराते नजर आए। वहीं, गोभी वाले कैप्सूल दिए जाने के बाद उन्होंने रोने या चिल्लाने के भाव व्यक्त किए।

20 मिनट बाद अल्ट्रासाउंड में पता चला कि गोभी का स्वाद मिलने के बाद ज्यादातर बच्चों के चेहरे पर तीव्रता आ गई।

गर्भ में हंसते-रोते भी हैं बच्चे



गाजर का स्वाद लेने वाली मां के गर्भ में बच्चे हंसते हुए दिखे। जिन महिलाओं को कुछ नहीं दिया गया, उनके गर्भस्थ बच्चे में कोई खास पैटर्न दर्ज नहीं हुआ।

गर्भ में बच्चे के एक्सप्रेसशंस पर यह पहली स्टडी

गर्भ में पल रहे बच्चे पर मां के खानपान और व्यवहार का असर पड़ता है, लेकिन गर्भ में बच्चे के एक्सप्रेसशंस को पहली बार रिकॉर्ड किया गया है।

इससे पहले 2001 में एक स्टडी में मां के दूध के माध्यम से जब बच्चे को गाजर के स्वाद के संपर्क में लाया गया, तो शिशु ने दूसरे खाद्य पदार्थों की तुलना में कम प्रतिक्रिया दी थी,

लेकिन यह ऑब्जर्वेशन गर्भ के बाहर के शिशु का था।

बता दें कि गर्भधारण की दूसरी तिमाही में माता-पिता बच्चों की हरकतें भ्रूण के अंदर महसूस करते हैं।

वैज्ञानिकों का दावा है कि बच्चे गर्भ से बाहर निकलने की तैयारी पहले से ही शुरू कर देते हैं।

गर्भ में दिखे बच्चों के एक्सप्रेसशंस

मां के खाने के स्वाद पर बच्चा प्रतिक्रिया देता है, खाना कड़वा हो तो रोनी सूरत बनाता है

यदि कुत्तों को आपसे कोई परेशानी होती है तो तय मानिए कि आप कानूनी उलझन में पड़ सकते हैं. आइए एनिमल वेलफेयर डे के मौके पर जानते हैं उन कानूनों के बारे में जो कुत्तों को सम्मान से जीने का अधिकार देते हैं.



कुत्तों की बढ़ती आबादी को रोकने के लिए एंटी बर्थ कंट्रोल

कानून 2001 में बनाया

गया था, इसके तहत कुत्तों की आबादी पर लगाम के लिए नगर निगम-पशु कल्याण संस्था या अन्य एनजीओ यदि किसी आवारा कुत्ते को गली-मोहल्ले से पकड़ती है तो बंध्याकरण के बाद उसे वहीं छोड़ना होगा, ऐसा न करना कानून अपराध है.

कुत्तों को भी है जीने का अधिकार भूखा और बांधकर रखने पर भी हो सकती है सजा

कुत्ता सबसे वफादार जानवर माना जाता है, लेकिन पिछले कुछ दिनों से पालतू और आवारा कुत्तों को लेकर एक अलग ही बहस छिड़ी है, मामला इतना गरम है कि सुप्रीम कोर्ट तक इस मसले पर सुनवाई कर रहा है. ये सच है कि कुत्ते अक्सर लोगों को अपना शिकार बना लेते हैं, लेकिन क्या इससे लोगों को उन्हें प्रताड़ित करने या मारने का हक मिल जाता है? यदि आपको ऐसा लगता है तो हम ये बता देते हैं कि ऐसा करना कानून अपराध है. संविधान में आम लोगों की तरह ही कुत्तों को भी जीने और भोजन पाने का अधिकार दिया गया है. यदि कुत्तों को आपसे कोई परेशानी होती है तो तय मानिए कि आप कानूनी उलझन में पड़ सकते हैं. यदि मामला क्रूरता या कुत्ते की हत्या का हुआ तौर पांच साल जेल की सजा भी भुगतनी पड़ सकती है. आइए एनिमल वेलफेयर डे के मौके पर जानते हैं उन कानूनों के बारे में जो कुत्तों को सम्मान से जीने का अधिकार देते हैं.

मूल निवासी होने का अधिकार

संविधान में पशु क्रूरता निरोधक अधिनियम 1960 इसमें समय-समय पर संशोधन होते रहे हैं. 2002 में हुए संशोधन के तहत आवारा कुत्तों को देश का मूल निवासी माना गया है. वह जहां भी चाहें वहां रह सकते हैं, किसी को भी उन्हें भगाने या हटाने का हक नहीं है.

जीने का अधिकार

पशु क्रूरता अधिनियम की धारा 428 और 429 के तहत यदि आवारा कुत्ते के साथ क्रूरता की जाती है, उन्हें मारा जाता या है या वे अपंग हो जाते हैं तो ऐसा करने वाले को पांच साल तक की सजा हो सकती है.

जहां से पकड़ा वहीं छोड़ना होगा

कुत्ता विषैला है तब भी मारना अपराध

यदि कुत्ता विषैला है और उसके काटने का भय है, इसके बावजूद उसे मारा नहीं जा सकता, यदि ऐसा है तो उसके लिए पशु कल्याण संगठन से संपर्क करना होगा.

भूखा और बांधकर रखने पर भी सजा

यदि किसी कुत्ते को लंबे समय तक बांधकर रखा जाता है या उसे भोजन नहीं दिया जाता है तो ये संज्ञेय अपराध माना जाएगा, इसकी शिकायत मिलने पर तीन माह तक की सजा का प्रावधान है, और किसी पालतू कुत्ते को आवारा नहीं छोड़ा जा सकता. यदि ऐसा किया गया तो ये भी पशु क्रूरता अधिनियम में आएगा. यदि किसी कुत्ते को इस तरह से कष्ट पहुंचता है तब भी संबंधित व्यक्ति को तीन माह तक की जेल हो सकती है.

कुत्ता पालने के भी हैं नियम

यदि कोई कुत्ता पालने का शौक रखता है, उसे कई नियमों का पालन भी करना होगा. सबसे पहले उसे अलग-अलग तरह की वैक्सीन तय समय पर लगवाना होगा. इसके अलावा दरवाजे पर 'कुत्ते से सावधान' का बोर्ड लगाना होगा. यदि आप उसे सोसायटी या पार्क में टहलाने ले जाते हैं तो उसके मुंह पर मजल यानी की मास्क जरूर लगाएं ताकि वो किसी को काट न सके.

8 करोड़ से ज्यादा हैं आवारा कुत्ते

भारत में कुत्तों की आबादी लगातार बढ़ती जा रही है, स्टेटिटा वेबसाइट के मुताबिक भारत में पालतू कुत्तों की संख्या 2.5 करोड़ के आसपास है जो 2023 में बढ़कर तीन करोड़ तक पहुंच जाएगी, इसी तरह आवारा कुत्तों की संख्या भी 8 करोड़ से ज्यादा है.

स्टेप बाय स्टेप मेकअप करने का तरीका



अगर आपको मेकअप का शौक है, लेकिन मेकअप करना नहीं आता, तो यहां जानिए मेकअप करने के आसान स्टेप्स जिन्हें आजमा कर बिगिनर्स भी प्रोफेशनल की तरह अपना मेकअप कर सकते हैं। हर लड़की खूबसूरत और स्टाइलिश दिखना चाहती है, बेहतर लुक के लिए जितना जरूरी अच्छा पहनावा होता है, उतना ही बड़ा रोल अच्छे मेकअप का भी होता है। मेकअप के जरिए चेहरे के तमाम दाग धब्बों को आसानी से छिपाया जा सकता है। लेकिन तमाम गलर्स ऐसी होती हैं, जिन्हें मेकअप करने का शौक तो होता है, लेकिन ठीक से मेकअप करना नहीं आता। अगर आपको भी

मेकअप के बारे में कोई आइडिया नहीं है, तो यहां जानिए बिगिनर्स के लिए मेकअप करने के वो 7 स्टेप्स जिन्हें फॉलो करके आप भी मनचाहा लुक पा सकती हैं।

फेस वाश



अगर आप मेकअप करने जा रहे हैं तो सबसे पहले आप अपना फेस वाश कर लें। इससे आपके चेहरे पर जो भी डर्ट या गंदगी होगी वो साफ़ हो जाएंगी वही आपका ऑयली चेहरा है तो फेस वाश करने से आपका आयल भी साफ़ हो जायेगा और मेकअप ज्यादा देर तक आपके स्किन पर टिका रहेगा।

प्राइमर

फेस वाश करने के बाद मेकअप की सबसे पहली स्टेप प्राइमर होता है तमाम लड़कियां इसे स्किप कर देती हैं इसलिए उनके मेकअप में फिर वो बात नहीं आती, जो आनी चाहिए। प्राइमर आपके मेकअप के लिए बेस बनाने का काम करता है।



कॉम्पैक्ट पाउडर

फाउंडेशन और कंसीलर के बाद मेकअप को सेट करने के लिए कॉम्पैक्ट पाउडर की जरूरत होती है। इसे आप बलश की मदद से इस्तेमाल करें और लाइट कलर ही यूज करें।

आईलाइनर और मस्कारा

ये स्टेप्स करने के बाद अब आप आंखों का मेकअप कर सकती हैं आंखों में काजल मोटा या पतला चॉइस के हिसाब से लगाएं इसके अलावा लाइनर, मस्कारा आदि भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

फाउंडेशन

प्राइमर के बाद आप अपने फेस टोन के हिसाब से फाउंडेशन ले लें, फाउंडेशन आपके बेस को और मजबूत बनाता है आजकल मार्किट में कई बीबी और सीसी क्रीम आने लगी हैं वो भी काफी अच्छी रहती हैं, लेकिन इन्हें अच्छे से ब्लेंड करने के बाद स्किन पर अप्लाई करें। फाउंडेशन इस्तेमाल करते समय स्किन टोन का खयाल रखें साथ ही ऑफिस मेकअप के लिए बहुत हैवी फाउंडेशन का इस्तेमाल न करें।

लिप्स्टिक

लास्ट स्टेप में होंठों पर लिप्स्टिक लगाएं आपके मेकअप का लुक लिप्स्टिक के बाद ही आता है लिप्स्टिक का शेड हमेशा आउटफिट के हिसाब का होना चाहिए। ऑफिस में आप लाइट या न्यूड लिपस्टिक भी लगा सकती हैं इसके अलावा लिप ग्लॉस का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

कंसीलर

फाउंडेशन के बाद थर्ड स्टेप होता है कंसीलर अगर आपके चेहरे पर पिंपल्स, फाइन लाइन्स, दाग धब्बे या डार्क सर्कल है तो उसे आप कंसीलर से कंसील कर लें। लेकिन कंसीलर को भी हमेशा स्किन टोन को ध्यान में रखकर ही इस्तेमाल करें कंसीलर हमेशा आपकी स्किन टोन से एक टोन लाइट होना चाहिए।



दीया

दीवाली के दीये, दीवाली की रंगोली, सजावट दीवाली के दीये

एक दीया एक छोटा मिट्टी का तेल का दीपक है और दिवाली का मुख्य प्रतीक है। दीये आमतौर पर मिट्टी से बने होते हैं और इसमें रूई की बत्ती होती है जो उन्हें जलाने में मदद करने के लिए घी या वनस्पति तेल के एक पूल में बैठती है। कई सादे बेचे जाते हैं लेकिन दूसरों को सुंदर पैटर्न और रंगों से चित्रित किया जा सकता है।

मोमबत्तियाँ

दिवाली के मुख्य फोकस में से एक छुट्टी की मुख्य रात के दौरान रोशनी पैदा करना है। घरों और व्यवसायों को लालटेन और दीयों से रोशन करने के अलावा, मोमबत्तियों का उपयोग अक्सर घर के अंदर भी किया जाता है।

मोमबत्तियाँ अक्सर अधिक समय तक जलती हैं और तेल लालटेन की तुलना में अधिक सुरक्षित हो सकती हैं।



हिंदुओं के लिए, घर के हर नुक्कड़ पर मोमबत्ती जलाना अंधकार और अज्ञान के राज्य को नष्ट करने का प्रतीक है। दिवाली के आसपास, विशेष मोमबत्तियां पूरे बाजारों में बेची जाती हैं जो लक्ष्मी और गणेश जैसे देवताओं की छवियों से सजायी जाती हैं।





दीपावली
पर खुद बनाई
चीजों से घर रोशन
करना चाहती हैं, तो यहां
दिए जा रहे आइडियाज़
आज़मा सकती
हैं।

दिल कहेगा
वाह !

बैंगल्स टीलाइट होल्डर

आपको चाहिए : एक ही साइज़ की अलग अलग रंगों की कांच की चूड़ियां, कार्ड बोर्ड, फेविकोल, पेंसिल, कैंची, थोड़े से मोती और टीलाइट

विधि: कार्ड बोर्ड पर चूड़ी रखकर पेंसिल से गोला बनाएं और उसे कैंची से काट लें। गोले के किनारे पर अच्छी तरह फेविकोल लगाकर एक चूड़ी चिपकाएं। इसके बाद फेविकोल की मदद से एक के ऊपर एक चूड़ियां चिपकाते जाएं। जब सभी चूड़ियां चिपक जाएं तो सबसे ऊपर बराबर-बराबर दूरी पर मोती पेस्ट करें। टीलाइट रखने के लिए सुंदर होल्डर तैयार है।

फ्रूट कैंडल

आपको चाहिए : कुछ संतरे, लौंग, चाकू और टीलाइट

विधि: सबसे पहले संतरे को बीच से काट कर दो हिस्सों में बांट लें। दोनों हिस्सों का गूदा अलग करें और एक हिस्से पर चाकू से गोलत्रिकोण या षटकोण डिजाइन बनाकर लौंग से सजाएं। संतरे के पहले हिस्से के बीचोबीच टीलाइट रखें और दूसरे से ढक दें। सुंदर फ्रूट कैंडल तैयार है।



जगमगा उठेगी बैलकनी

आपको चाहिए : लकड़ी की सीढ़ी, तीन-चार छोटे साइज़ के फ्लॉवर वास, कुछ छोटे साइज़ के कांच के ग्लास और टीलाइट।

विधि: सबसे पहले बैलकनी या आंगन के एक कोने में सीढ़ी लगाएं। फिर खाली ग्लासेज में टीलाइट रखें और फ्लॉवर वास के साथ सुंदर तरीके से उन्हें सीढ़ी पर अरेज करें।

वाशी टेप कैंडल होल्डर

आपको चाहिए : छोटे साइज़ के कांच के ग्लास, अलग-अलग रंग-डिजाइन की वाशी टेप और टीलाइट्स

विधि : ग्लासेज पर मनपसंद स्टाइल में वाशी टेप चिपकाएं और उनके अंदर टीलाइट्स फिक्स करें।



देशभर में फेस्टिव सीजन की धूम है। शारदीय नवरात्रि से ही भारत त्योहारों के रंग में सराबोर हो जाता है। बता दें कि दिवाली के त्यौहार को अब दस दिनों का समय ही बचा है। ऐसे में लोग भी इस त्यौहार की तैयारियां कर रहे हैं। बहरहाल, त्यौहार के मौसम में हम

वह अपनी पसंद के कपड़े खरीद सकते हैं।

डिनर करने जाएं

इस भागदौड़ भरी जिंदगी में त्यौहार ही एक ऐसा मौका होता है, जब हम सब साथ मिलकर परिवार के साथ खाना खाते हैं। इसलिए त्योहार वाले दिन घर में परिवार के साथ ही

इस त्योहार अपने बुजुर्गों को खुश करने के लिए अपनाएं ये तरीके



अक्सर इतने व्यस्त हो जाते हैं कि हमें अपने पेरेंट्स के लिए फेस्टिवल पर कुछ खास करने का मौका नहीं मिलता है। त्यौहार के समय हमें अपने पेरेंट्स और घर के बड़े बुजुर्गों के लिए भी कुछ न कुछ जरूर करना चाहिए। लेकिन इस दिवाली आप अपने पेरेंट्स के साथ-साथ के घर के बुजुर्गों के लिए भी ये त्यौहार खास बना सकते हैं।

ले जाएं शॉपिंग पर

कई बार हमारे घर के बुजुर्ग घर से ज्यादा बाहर नहीं निकल पाते हैं। ऐसे में आप त्यौहार के समय उन्हें बाहर लेकर जाकर शॉपिंग करवा सकते हैं। अपनों के साथ शॉपिंग करके उन्हें भी अच्छा लगेगा। इसके अलावा, वे अपने मनपसंद की चीजों को भी खरीद सकते हैं।

खरीदें नए कपड़े

इस त्यौहार को अपने पेरेंट्स और बुजुर्गों के लिए और खास बनाने के लिए आप उन्हें नए कपड़े गिफ्ट कर सकते हैं। बता दें कि त्यौहार के समय सभी नए कपड़े ही पहनते हैं और इस बात का ख्याल रखें कि घर के बुजुर्ग पुराने कपड़े ना पहनें। बेहतर होगा कि आप उन्हें अपने साथ ले जाएं, इससे



डिनर करें। काम में व्यस्तता के चलते हम अपने घर के बड़ों को ज्यादा समय नहीं दे पाते हैं। अगर आप चाहें तो परिवार के साथ बाहर भी डिनर करने जा सकते हैं।

गेम्स बढ़ाए करीबियां

आप चाहे तो आप लूडो या शतरंज जैसे खेल भी आराम से खेल सकते हैं। त्यौहार के दिन आपको पास काफी समय होता है। ऐसे में कोशिश करें की आप अपने परिवार के साथ पूरा समय व्यतीत करें।



चेहरे की शोप के अनुसार लगाए बिंदी और पाएं परफेक्ट लुक



बड़ी गोल बिंदी लगाइए। जी हाँ, इस तरह के माथे पर बड़े आकार की बिंदी खूबसूरत लगती है। जी हाँ और वो चाहें प्लेन हों या डिजाइन वाली।

चौकोर चेहरे के लिए- अगर आपका चेहरा चौकोर है तो आपको गोल बिंदी लगानी चाहिए। ध्यान रहे स्ववायर शोप के फेस के साथ कभी भी किसी और शोप की बिंदी ना लगाएं।

दूर भौहें होने पर- कुछ युवतियों या म हिलानों की



भारतीय महिलाओं के श्रृंगार में बिंदी सबसे अहम होती है और इसे वह माथे पर सजाती हैं। जी हाँ और यह हर युवती या महिला की खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करती है। देसी लिबास हो और माथे पर बिंदिया न सजी हो, तो श्रृंगार अधूरा ही नजर आता है। हालाँकि अगर आप अपने चेहरे के शोप के अनुसार बिंदी लगाती हैं तो सबसे सुंदर दिख सकती हैं। आज हम देते हैं कुछ खास आईडिया।

चौड़े माथे के लिए- अगर आपका माथा चौड़ा है, तो आप बेझिझक



भौहों के

अंडाकार चेहरे के लिए- अगर आपका फेस अंडाकार शोप का है तो अपने चेहरे के साथ कई सारे एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। जी हाँ, और आप लंबी बिंदी भी ट्राई कर सकती हैं।

छोटे चेहरे के लिए- छोटे चेहरे वाली युवतियों को ज्यादा फैंसी डिजाइन की बिंदियों की जगह प्लेन या सॉलिड कलर्स की बिंदी लगानी चाहिए।

हार्ट शोप चेहरे के लिए- अगर आपका चेहरा हार्ट शोप का है और माथा थोड़ा बड़ा है तो आपको छोटी बिंदी लगानी चाहिये।



बीच गैप ज्यादा होता है तो ऐसे में बड़ी गोल सजी हुई बिंदी लगाना सही हो सकता है।

गोल चेहरे के लिए- अगर आपका चेहरा गोल है तो आपको लंबी बिंदी लगानी चाहिए। जी हाँ क्योंकि ये बिंदी आपके चेहरे पर बेहद खूबसूरत लगेगी।

लंबे चेहरे के लिए- लंबे चेहरे पर गोल बिंदियाँ अच्छी लगती है। जिनका चेहरा लंबा है वो गोल बिंदियों के साथ-साथ अलग अलग एक्सपेरिमेंट करना हो तो कर सकती है।





ऐसे करें खुद की
सुरक्षा

दिवाली में पटाखों की धूम नहीं हो तो शायद कुछ कमी सी लगती है, लेकिन अगर पटाखें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान व पर्यावरण को हानि पहुंचा रहे हैं तो हमें इनके इस्तेमाल के बारे में सही से सोचने की जरूरत है।

पटाखे में
मौजूद
छोटे
कड़

डालते हैं

फेफड़ों पर असर

दिवाली की धूम-धड़ाम के बीच स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से अपने को किस तरह से बचें व पटाखों से किस तरह बजुर्ग व बीमार लोग अपनी स्वास्थ्य की देखभाल करें। वरिष्ठ विशेषज्ञ डॉ. ज्ञानेंद्र अग्रवाल ने यह पूछने पर कि दमा के मरीज या आम व्यक्तियों पर पटाखों के धुएं का असर कैसे होता है? डॉ. अग्रवाल

दिवाली पर जलने वाले पटाखे पहुंचाएंगे सेहत को नुकसान

ने कहा कि रोशनी का त्योहार दिवाली अपने साथ बहुत सारी खुशियां लेकर आता है, लेकिन दमा, सीओपीडी या एलर्जिक रहाइनिटिस से पीड़ित मरीजों की समस्या इन दिनों बढ़ जाती है। पटाखों में मौजूद छोटे कण सेहत पर बुरा असर डालते हैं, जिसका असर फेफड़ों पर पड़ता है।

धुएं से बचने की
करें कोशिश

इस तरह से पटाखों के धुएं से फेफड़ों में सूजन आ सकती

है, जिससे फेफड़े अपना काम ठीक से नहीं कर पाते और हालात यहां तक भी पहुंच सकते हैं कि ऑर्गेन फेलियर और मौत तक हो सकती है। ऐसे में धुएं से बचने की कोशिश करें। डॉ. अग्रवाल कहते हैं कि पटाखों के धुएं की वजह से अस्थमा या दमा का अटैक आ सकता है। हानिकारक विषाक्त कणों के फेफड़ों में पहुंचने से ऐसा हो सकता है, जिससे व्यक्ति को जान का खतरा भी हो सकता है। ऐसे में जिन लोगों को सांस की समस्याएं हों, उन्हें अपने आप को प्रदूषित हवा से बचा कर रखना चाहिए।



नुकसानदायक

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि कोशिश रहे कि पटाखें न जलाएं या कम पटाखे फोड़ें। पटाखों के जलने से कार्बन डाईऑक्साइड, कार्बन मोनोऑक्साइड और सल्फर ऑक्साइड जैसी गैसों निकलती हैं जो दमा के मरीजों के लिए खतरनाक हैं। हवा में मौजूदा धुंआ बच्चों और बुजुर्गों के लिए घातक हो सकता है।

मुंह पर कपड़ा बांधे

उन्होंने सलाह दी कि प्रदूषित हवा से बचें, क्योंकि यह तनाव और एलर्जी का कारण बन सकती है। एलर्जी से बचने के लिए अपने मुंह को रूमाल या कपड़े से ढक लें। दमा आदि के मरीज अपना इन्हेलर अपने साथ रखें। अगर आपको सांस लेने में परेशानी हो तो तुरंत इसका इस्तेमाल करें और इसके बाद डॉक्टर की सलाह लें। त्योहारों के दौरान स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। अगर आपको किसी तरह असहजता महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

हार्टअटैक और स्ट्रोक की आशंका

पटाखों के धुएं से हार्टअटैक और स्ट्रोक का खतरा भी पैदा हो सकता है। पटाखों में मौजूद लैड सेहत के लिए खतरनाक है, इसके कारण हार्टअटैक और स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है। जब पटाखों से निकलने वाला धुंआ सांस के साथ शरीर में जाता है तो खून के प्रवाह में रुकावट आने लगती है। दिमाग को पर्याप्त मात्रा में खून न पहुंचने के कारण व्यक्ति स्ट्रोक का शिकार हो सकता है।

हानिकारक प्रभाव से ऐसे बचें

डॉ. अग्रवाल कहते हैं कि छोटे बच्चों, बुजुर्गों और बीमार लोगों को अपने आप को बचा कर रखना चाहिए। दिल के मरीजों को भी पटाखों से बचकर रहना चाहिए। इनके फेफड़े बहुत नाजुक होते हैं। कई बार बुजुर्ग और बीमार व्यक्ति पटाखों के शोर के कारण दिल के दौरों का शिकार हो जाते हैं। कुछ लोग तो शॉक लगने के कारण मर भी सकते हैं।

दमा के मरीजों के लिए



इस दिवाली घर पर बनाएं पनीर वाले गुलाब जामुन

सामग्री:	काजू - 7 से 8 (बारीक कटे हुए)
मावा - 300 ग्राम	बादाम - 7 से 8 (बारीक कटे हुए)
पनीर - 100 ग्राम	घी - तलने के लिए
मैदा - 70 ग्राम	बनाने की विधि:
चीनी - 800 ग्राम	
इलाइची - 1 टीस्पून	



1. बर्तन में चीनी और 2 कप चिकना पानी डालकर इसकी चाशनी तैयार कर लें।

2. अब एक प्लेट में पनीर को अच्छी तरह क्रम्बल कर लें और उसे मावे के साथ मिक्स कर लें।

3. इसमें मैदा और इलायची पाउडर डालकर अच्छे से मिला लीजिए और एकदम



मिश्रण तैयार कर लें।

4. एक कटोरी में ड्राईफ्रूट्स को बारीक काट लें।

5. तैयार मिश्रण को हाथ में लेकर फ्लैट कर लें और उसमें एक दो चुटकी ड्राई फ्रूट्स डालकर बॉल्स तैयार कर लें।

6. एक पैन में घी गर्म होने के लिए रख दें, उसमें एक-एक करके बॉल्स डालते जाएं।

7. बॉल्स को गोल्डन ब्राउन होने तक तलें।

8. तलने के बाद सीधा गर्म चाशनी में डालते जाएं।

9. आपके पनीर-मावा गुलाब जामुन बनकर तैयार हैं।

10. इन्हें इस दिवाली के मौके अपने परिवार और मेहमानों के साथ मिलकर एंजॉय करें।



इस उम्र के बच्चों को कॉफी से बिल्कुल रखें दूर नहीं तो हो सकता है नुकसान



हर मां- बाप चाहते हैं कि उनके बच्चे को हेल्दी न्यूट्रिशन मिले ताकी उसका विकास ठीक तरीके से हो सके। लेकिन कई बार हम अंजाने में उन्हें ऐसी चीजें दे देते हैं जो उनकी सेहत के लिए सही नहीं होती है। इनमें से एक है कॉफी जो बच्चों की हेल्थ के लिए काफी खराब मानी जाती है। दूध की तुलना में कॉफी ज्यादा स्ट्रॉन्ग होता है, इसलिए सलाह दी जाती है कि इसे बच्चों से दूर रखें। अगर आपका भी बच्चा अधिक कॉफी पीता है तो ये इस आर्टिकल को ध्यान से पढ़ें।

पहले जान लें कॉफी से होने वाले नुकसान

दरअसल कॉफी में एक खास तत्व होता है, जिसे 'कैफीन' के नाम से जाना जाता है। अगर कोई व्यक्ति ज्यादा मात्रा में कैफीन का सेवन करता है, तो उसे अनिद्रा, पेट की गड़बड़ी, सिर दर्द, एकाग्रता में कमी और दिल की धड़कन बढ़ने जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। यही नहीं, कॉफी में डाले जाने वाले दूध, क्रीम और चीनी का भी बच्चों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए कम उम्र के बच्चों के लिए कॉफी ना पीने की सलाह दी जाती है।

बच्चे को कॉफी देने की सही उम्र

- डॉक्टरों के अनुसार, 8 साल के बाद बच्चों को एक कप लाइट कॉफी दे सकते हैं।

- इस दौरान बच्चे के न्यूट्रिशन का ध्यान रखना होगा। जरूरत से ज्यादा कॉफी पीना खतरनाक भी हो सकता है।
- अगर बच्चा कॉफी पीने की जिद्द नहीं करता है, तो आप उसे 16 साल की उम्र के बाद ही इसे पीने की सलाह दें।
- बच्चों को कॉफी रात में जागने के लिए ना दें।
- रात के वक्त कॉफी देने से उनकी नींद खराब हो सकती है और उन्हें रात में जागने की बुरी आदत लग सकती है।

बच्चों को दें नैचुरल चीजें

यदि बच्चा कॉफी नहीं भी पीता है, तो अन्य ड्रिंक्स जैसे- सोडा, कोल्ड ड्रिंक, फिजी ड्रिंक्स, आइस टी, फ्लेवर्ड फ्रूट ड्रिंक्स आदि पी रहा है तो इनमें भी कैफीन होता है। यहां तक कि बच्चों की पसंदीदा चॉकलेट शेक्स और चॉकलेट मिलक में भी अच्छी मात्रा में कैफीन होता है। इसलिए कोशिश करें कि छोटे बच्चों को सिर्फ दूध और नैचुरल चीजें ही खिलाएं।





माधुरी दीक्षित पर चढ़ा फेस्टिव सीजन का खुमार ट्रेडिशनल हरे लहंगे में फोटोशूट वायरल

बॉलीवुड एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित का फैशन स्टाइल में गजब लुक देखने को मिलता है. एक्ट्रेस हर तरह की आउटफिट को बेहद खूबसूरती से कैरी करती हैं.

बॉलीवुड की 'धक-धक गर्ल' माधुरी दीक्षित ने एक्टिंग के साथ-साथ अपनी प्यारी स्माइल से भी लाखों लोगों का दिल जीता है. खास बात ये है कि माधुरी



दीक्षित अपने फैशन सेंस और स्टाइल को लेकर जानी जाती हैं. हाल ही में उनका एलिगेंट ट्रेडिशनल लुक वायरल हुआ है.

लेटेस्ट फोटोशूट में वह माधुरी ग्रीन कलर की ट्रेडिशनल ड्रेस में पोज देती नजर आ रही हैं. खूबसूरत लहंगा-चोली पहने एक्ट्रेस का ये लुक डांडिया या गरबा नाइट के लिए परफेक्ट है.

माधुरी के ट्रेडिशनल लुक में पीले, नारंगी, लाल, नीले और भूरे रंगों के कई फूल हैं. इसके फूलों को धागे की कढ़ाई से सजाया गया है. इस लहंगे के साथ पैरट ग्रीन रंग की चोली है. एक्ट्रेस ने ब्लाउज को मैचिंग पैरट ग्रीन रंग के लहंगे के साथ पहना था जिसे फूलों से सजाया है.

डांस रियलिटी टीवी शो 'झलक दिखला जा 10' के नवरात्रि स्पेशल एपिसोड की शूटिंग के लिए एक्ट्रेस ने एक खूबसूरत बांधनी लहंगे को कैरी किया था. रंगीन लहंगा चोली सेट में एक्ट्रेस काफी खूबसूरत दिखाई दीं.

बता दें कि ऐसा पहली बार नहीं है कि माधुरी का एथनिक लुक वायरल हुआ हो. इससे पहले भी एक्ट्रेस ट्रेडिशनल ड्रेस में फोटोशूट करवा चुकी हैं. उनका हर लुक सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ.



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512