

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
30 अक्टूबर 2022

सौंदर्या शर्मा
रियल लाइफ
में बहुत ही
बोल्ड और
स्टाइलिश हैं



लड़की डॉक्टर के पास गयी और बोली सुबह से चक्कर से आ रहे हैं

डॉक्टर- तुम्हारी नब्ज तो ठीक चल रही है, बिल्कुल घड़ी की तरह
लड़की- अरे नहीं, आपने गलती से नब्ज की जगह मेरी घड़ी पर हाथ रख दिया है।



एक बार बस के कंडक्टर ने चिट्ठू से पूछा - तुम हर रोज दरवाजे के पास ही खड़े रहते हो,
तुम्हारा बाप चौकीदार है क्या ?

चिट्ठू बहुत ही शरारती था। बोला - तुम हमेशा मुझसे पैसे मांगते रहते हो, तुम्हारा बाप भिखारी है क्या ?

संता घबराया हुआ पुलिस स्टेशन जा रहा था...

संता - मैं गिरफ्तार होने जा रहा हूँ।

बंता - क्यों भाई, तुमने क्या किया ?

संता - मैंने अपनी बीवी के सर पर जोर से डंडा मार दिया था।

बंता - तो वो मर गई क्या ?

संता - नहीं बच गई और अब वो मुझे नहीं छोड़ेगी।



बेटा- मां मैं एक दिन बहुत बड़ा आदमी बनूंगा।

मां- फिर क्या करोगे ?

बेटा- आपकी झोली खुशियों से भर दूंगा।

मां- पहले ये बोतलें भरकर फ्रिज में रख नालायक।

एक शराबी डॉक्टर के पास पहुंचा और बोला- डॉक्टर साहब मैं कई दिनों से बीमार हूँ

डॉक्टर बोला - तुम्हारा लिवर फूल गया है

शराबी - इसका मतलब कि अब इसमें और ज्यादा दारू आ सकती है!

डॉक्टर चुप और शराबी मस्त।

मिट्टू अपनी स्कूल की लड़की को बोला-

आई लव यू, अब तुम मुझे बोलो...

लड़की- मैं अभी जाकर सर को बोलती हूँ।

मिट्टू- पगली सर को मत बोल, उनकी तो शादी हो चुकी है।

0000000

कंजूस आदमी पंडित जी को कम पैसे देते हुए...

कोई ऐसा उपाय बताइए कि पैसा ही पैसा हो जाए...

पंडित जी- चिंता मत करो बालक एक ऐसा मंत्र बताउंगा जितनी बार बोलोगे

उतनी बार धन की प्राप्ति होगी...

रोज किसी चौक-चौराहे पर जाओ और बोलो "भगवान के नाम पर दे दे रे बाबा"।

टीचर - सबसे ज्यादा नकल कहां पर होती है?

स्टूडेंट - व्हाट्सएप पर।

टीचर - शाबाश...

100 में से पूरे 100 नंबर।





हाइड्रेशन की कमी आपकी त्वचा को करती है बेजान

हर कोई चाहता है कि उसकी त्वचा बिना मेकअप के खूबसूरत नजर आए। त्वचा का हाइड्रेट होना स्किन की सेहत के लिए भी जरूरी है। याद रखें कि त्वचा खूबसूरत तब नजर आएगी जब वो हाइड्रेट होगी।

गर्मियों का मौसम त्वचा के लिए एक चुनौती लेकर आता है। सूरज की तपिश की वजह से त्वचा के झुलस जाने का डर रहता है वहीं पानी की कमी त्वचा को बेजान बना देती है। ध्यान दें कि इस समय आपके शरीर में पानी की कमी न होने पाए।

वॉटर बेस्ट मॉइश्चराइजर का करें उपयोग

अक्सर लोग यह गलती करते हैं कि वह इस समय मॉइश्चराइजर नहीं लगते। ध्यान दें कि गर्मी में भी त्वचा को पोषित होने की जरूरत होती है। वॉटर बेस्ट मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। इसके अलावा ग्लोइंग स्किन के लिए चिकनूट्रिक्स ग्लो को भी आजमाया जा सकता है। विटामिन से भरपूर ये प्रोडक्ट आपकी त्वचा में नई जान डाल देगा। और आपको रूखी त्वचा से छुटकारा मिल जाएगा। एंटी-एजिंग उत्पाद के साथ अंदर से एक चमक प्राप्त करें, पुनर्जीवित त्वचा की देखभाल भी इन उत्पादों के साथ अधिक प्रभावी ढंग से कर सकते हैं।

एजिंग पर पड़ेगा नकारात्मक असर

हाइड्रेशन की कमी की वजह से त्वचा सूखी और बेजान होने लगती है। ऐसे में फाइन लाइंस की संभावना बनी रहती है। वे लोग जो 30 से 35 वर्ष के बीच हैं उन्हें त्वचा को हाइड्रेट रखने में ज्यादा ध्यान देना चाहिए। अगर आप ध्यान नहीं देंगे तो आपकी उम्र भी ज्यादा लगेगी। इससे बचने के लिए गर्मियों में तरबूज, खरबूजे का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके अलावा आपके लिए चिकनूट्रिक्स सुपर सी भी एक अच्छा विकल्प है। यह विटामिन सी और जिंक का सप्लीमेंट है। इसके सेवन से आप एजिंग को रोक सकते हैं। वहीं कॉलेजन बिल्डर को भी आजमा सकती हैं।

ये ऐप करेगा मदद

अगर आप घरेलू उपचार की बात करें तो पानी से बेहतर कुछ नहीं है। आप पानी में थोड़ी नींबू और खीरे के टुकड़े डालें। आजकल दर्जनों ऐप मौजूद हैं। पानी पीने के लिए आप ऐप का सहारा ले सकती हैं। यह आपको समय-समय पर याद दिलाता रहेगा कि आपको पानी पीना है। इसके अलावा आप गुलाबजल का भी प्रयोग कर सकती हैं। यह आपकी डैमेज त्वचा को रिपेयर करने का काम करेगा। इस ऐप के जरिए आपको पता चल जाएगा की जिस मॉइश्चराइजर में ग्लाइकोलिक एसिड या एएचए तत्व हो, वो आपकी त्वचा के लिए बेस्ट होता है या नहीं। यह तत्व त्वचा के मृत और रूखे कोश को दूर करने में मदद करता है। साथ ही साथ धूप से हुए त्वचा के नुकसान को भी दूर करने में मदद करता है।

बिग बॉस 16 की कंटेस्टेंट सौंदर्या शर्मा के बोल्ड लुकस पर डालें एक नजर



बिग बॉस 16वें सीजन में मॉडल और एक्ट्रेस सौंदर्या शर्मा ने बतौर कंटेस्टेंट एंट्री ली है. आए दिन अपने फैशन सेंस को लेकर भी सौंदर्या चर्चा में बनी रहती हैं. आइए एक नजर डालें सौंदर्या शर्मा के बोल्ड लुकस पर...

बिग बॉस के 16वें सीजन की शुरुआत हो चुकी है. इस शो में ग्लैम गर्ल सौंदर्या शर्मा ने भी कंटेस्टेंट के तौर पर हिस्सा लिया है. सौंदर्या शर्मा एक मॉडल और एक्ट्रेस हैं. स्टाइल के मामले में भी सौंदर्या ट्रेंड सेटर रही हैं. सौंदर्या शर्मा



रियल लाइफ में बहुत ही बोल्ड और स्टाइलिश हैं. आइए इन तस्वीरों के जरिए एक नजर डालें सौंदर्या शर्मा के लुकस पर.

इस तस्वीर में सौंदर्या शर्मा ने ब्लू कलर का बिकनी टॉप कैरी किया है. इस टॉप के साथ ब्लू जिंस कैरी की है. ब्लू

कलर के टॉप के साथ सौंदर्या ने एक शर्ट भी पेयर किया हुआ है. इस लुक को कंप्लीट के लिए सौंदर्या ने बालों को खुला रखा है.

ब्लैक ड्रेस - इस लुक में सौंदर्या शर्मा वन पीस ब्लैक



ड्रेस में नजर आ रही हैं. इस तरह का लुक आप नाइट पार्टी के लिए भी रीक्रिएट कर सकती हैं. इस ड्रेस के साथ सौंदर्या ने रेड कलर के हाई हिल्स कैरी किए हैं. बालों को खुला रखा है और रेड लिपस्टिक के साथ लुक को कंप्लीट किया है.



इस तस्वीर में सौंदर्या ने ब्लैक कलर का बिकनी टॉप कैरी किया है. इसके साथ ब्लू डेनिम शॉर्ट्स कैरी किए हुए हैं. वेस्ट पर सौंदर्या ने एक शर्ट को बांधा हुआ है. बालों को वेवी हेयर स्टाइल दिया है. वाकई सौंदर्या शर्मा का ये लुक किसी को भी अपना दिवाना बना सकता है.

सौंदर्या शर्मा इस तस्वीर में सिल्वर कलर के ब्रालेस पैट सूट में नजर आ रही हैं. इसके



साथ सौंदर्या ने हाई हिल्स कैरी किए हुए हैं. बालों को खुला रखा है. इस लुक में सौंदर्या बेहद ग्लैमरस लग रही हैं.

एयरबैग को कैसे पता चलता है कि गाड़ी का एक्सीडेंट हुआ है? ऐसे भरती है गैस



केंद्र सरकार ने कारों में 6 एयरबैग को अनिवार्य करने के प्रस्ताव को एक साल के लिए टाल दिया है। सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी की ओर से दी गई जानकारी के अनुसार, 6 एयरबैग को अनिवार्य करने के प्रस्ताव को 1 अक्टूबर 2023 तक के लिए टाला गया है। अब यह नियम 1 अक्टूबर से लागू होगा। बता दें कि सरकार यात्रियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए 8-सीटर व्हीकल्स में 1 अक्टूबर 2022 से 6 एयरबैग अनिवार्य करने की योजना पर काम कर रही है। अब एक साल बाद इस नियम को लागू किया जा सकता है।

एयरबैग के अनिवार्य होने के नियम की खबरों के साथ ही लोगों के मन में कई तरह के सवाल हैं कि एयरबैग लगवाने पर कितना खर्चा होता है, पुरानी गाड़ियों का क्या होगा। इसी बीच लोग ये भी जानना चाहते हैं कि आखिर एयरबैग में क्या सिस्टम होता है, जिस वजह से सरकार इसे अनिवार्य करने पर जोर दे रही है। साथ ही जानते हैं कि यह किस तरह से लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

होता क्या है एयरबैग?

दरअसल, यह कॉटन से बनाया जाता है और इस पर सिलिकॉन की कोटिंग की जाती है। इसमें सोडियम एजाइड गैस भरी होती है और ये गाड़ी में आगे की तरह डैशबोर्ड में लगा होता है। जैसे ही कार तेजी से किसी से टकराती है या डिस् बैलेंस होती है तो एयरबैग खुलकर यात्री के पास एक गुब्बारा से बना लेते हैं। इससे एक्सीडेंट

होने पर यात्री को कोई नुकसान नहीं होता है और वो एयरबैग की वजह से सीट पर सेफ बच जाता है। माना जाता है कि तेज भिड़ंत में एयरबैग यात्री को होने वाले नुकसान को काफी कम कर देता है और मौत होने की संभावना को काफी कम कर देता है।

कैसे काम करता है?

अब सवाल है कि आखिर एयरबैग में ऐसा क्या होता है कि वो कार के भिड़ते ही एक्टिव हो जाता है या खुल जाता है। बता दें कि एयरबैग का पूरा एक सिस्टम होता है, जिसमें कुछ सेंसर भी शामिल होते हैं। ये सेंसर कार के बोनट के पास लगे होते हैं और जैसे ही एक्सीडेंट होता है तो वो सेंसर एयरबैग को एक्टिव कर देते हैं। इसके बाद एयरबैग बाहर आ जाते हैं और फुल जाते हैं। ये काम काफी तेजी से होता है। माना जाता है कि एयरबैग की स्पीड 300 किलोमीटर प्रति घंटा तक होती है।

फूलता कैसे है?

दरअसल, होता क्या है कि एयरबैग के पीछे एक सोडियम एजाइड गैस का सिलेंडर होता है। ये सॉलिड कैमिकल के फॉर्म में होता है और इसकी खास बात ये है कि अगर इसको तेजी गर्म किया जाए तो यह तुरंत गैस में बदल जाती है। हल्की सा सोडियम एजाइड गैसा नाइट्रोजन कैस बना देता है। सेंसर से गैस सिलेंडर तक तार जुड़े होते हैं और जब कार का एक्सीडेंट होता है तो वो सिलेंडर तक इलेक्ट्रिक करंट सप्लाई करते हैं और इससे सॉलिड कैमिकल गैस बन जाता है और एयरबैग फूल जाते हैं। खास बात ये है कि इस पूरे प्रोसेस में कुछ माइक्रोसेकेंड लगते हैं, इस वजह से इसे काम में लिया जाता है।

लगे कहां होते हैं?

एयरबैग हर यात्री के बैठने के स्थान के हिसाब से लगाए जाते हैं। जो ड्राइवर सीट होती है, उसका एयरबैग स्टेयरिंग में होता है और एक्सीडेंट के समय ये फुल जाता है और यात्री का सिर स्टेयरिंग या कांच से भिड़ने से बच जाता है। वहीं, इसके पास वाली सीट का एयरबैग आगे डैशबोर्ड पर लगा होता है।

बेहतर स्वास्थ्य के लिए आश्चर्य का भाव जरूरी

यह कैंसर-हृदय रोग के लक्षणों को धीमा करता है, तनाव कम करता है

जब कोई अच्छा गाना सुनते हैं तो आप खुद को आश्चर्य चकित होने से नहीं रोक पाते हैं। इसी तरह जब कोई खिलाड़ी मैच में अच्छा प्रदर्शन करता है तो आप उसकी तारीफ करते नहीं थकते। ठीक इसी तरह आश्चर्य वाली स्थिति आपको जीवन में ज्यादा खुशी देती है। इससे तनाव कम होता है और व्यक्ति अपने बारे में ज्यादा जान पाता है।

दरअसल, कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में ग्रेटर गुड साइंस सेंटर में हुए एक शोध में हाल ही में यह बात सामने आई है। इस शोध के प्रमुख शोधकर्ता डैकर केल्टनर ने 26 देशों के 3 लाख लोगों का एक सर्वे किया। इसमें उन्होंने पाया कि लगातार आश्चर्य चकित रहने से शारीरिक और

मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। करुणा और उदारता बढ़ती है और दिमाग तेज होता है।

आश्चर्य का अनुभव कैंसर के लक्षण धीमा करता है

2018 में जॉन टेम्पलटन फाउंडेशन की रिसर्च में सामने आया था कि आश्चर्य का अनुभव कैंसर, हार्ट की बीमारियां और डायबिटीज के लक्षणों को धीमा करता है। वहीं, तनाव और चिंता को भी घटाता है। 2021 के एक शोध में पाया गया कि आश्चर्य का अनुभव करना लोगों

को अपने बारे में ज्यादा जानने में मदद करता है। इससे ज्यादा धैर्य भी विकसित होता है।

शोध के अनुसार, एक आम व्यक्ति सप्ताह में दो बार आश्चर्य को महसूस करता है।

लोग अपनी तुलना में दूसरों की कामयाबी से चकित

अचटन में रहने से दिमाग तेज होता है



होते हैं। 2018 के एक सर्वे में पाया गया कि जीवन में ज्यादा आश्चर्य अनुभव करने वाले लोग ज्यादा विनम्र होते हैं।

लोगों ने अकेले घूमने में भी आश्चर्य ढूंढा

केल्टनर कहते हैं कि लोग महामारी के दौरान अकेले थे और उदास गाने ज्यादा सुनना चाहते थे। अकेले घूमना और गाने सुनने से भी लोगों में आश्चर्य पैदा होता है। लोगों ने कोरोना के दौरान आश्चर्य बनाए रखने के लिए पौधों का ख्याल रखना शुरू किया।

रोज दाल-चावल खाने से मिलेंगे एक नहीं अनेक फायदे

दाल-चावल का नाम सुनते ही भारतीयों को मुँह में पानी आ जाता है। यहां पर लोग दाल-चावल को 'कम्फर्ट फूड' भी कहते हैं क्योंकि यह खाना उन्हें घर की याद दिलाता है। दाल-चावल न सिर्फ खाने में टेस्टी लगते हैं बल्कि यह सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। दरअसल दाल में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर और कोलस्ट्रॉल होता है और चावल होते हैं कार्बोहाइड्रेट से भरपूर। ऐसे में ये एक हेल्दी डाइट है। आईए जानते हैं रोज दाल-चावल खाने के फायदे।

पाचन तंत्र होता है मजबूत

दाल-चावल आपकी पाचन क्रिया को आराम देता है। मसूर दाल या मूंग दाल पचाने में आसान होती है, क्योंकि इसके अंदर के प्रोटीन को शरीर आसानी से तोड़ लेता है। चावल भी पचाने में आसान होते हैं। चावल, कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होते हैं इसलिए ये एनर्जी भी देते हैं। इससे पाचन तंत्र पर कोई दबाव नहीं पड़ता और पाचन तंत्र कि क्रिया मजबूत रहती है।

वेट रहता है कंट्रोल में

दाल-चावल एक एक हल्का आहार है तो कई डाइट एक्सपर्ट ऐसा मानते हैं कि अगर आप वेट लॉस डाइट ले रहे



हैं तो हफ्ते में दो बार चावल लें। साथ में सब्जियां जरूर लें। अगर आप चाहें तो वाइट राइस की जगह ब्राउन राइस भी ले सकते हैं।

फाइबर से भरपूर

दाल और चावल में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है आपका पाचन तंत्र सही से चलने में मददगार होते हैं। फाइबर आपको डायबिटीज जैसी बीमारियों से भी बचाते हैं और आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रखते हैं।

वेजिटेरियन के लिए बेस्ट प्रोटीन का स्रोत

जो लोग वेजिटेरियन हैं उनके लिए दाल प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है। दाल और चावल में अलग-अलग प्रकार के प्रोटीन होते हैं, इसलिए जब इन दोनों को मिलाकर खाया जाता है तो ये प्रोटीन के अच्छे स्रोत साबित होते हैं।

आती है अच्छी नींद

कहते हैं रात को हल्का खाना चाहिए, इससे नींद अच्छी आती है। इसलिए रात को दाल चावल खाएं, खाना जल्दी पच जाएगा और नींद भी गुणवत्ता में भी सुधार होगा।

टेस्टी होने के साथ बनाने में आसान

दाल-चावल बनाना और खाना दोनों ही बहुत ही आसान काम है। जब आप दफ्तर से थककर लौटते हैं तो इसे फौरन बनाकर खाया जा सकता है। कोई भी चीज आपके लिए हेल्दी भी तभी होती है, जब वो आपको संतुष्टि दे।





अंतरिक्ष में भारत से 32 गुना ज्यादा कचरा अमेरिका ने फैलाया तो चीन ने 20 गुना

4 अक्टूबर 1957 को रूस ने पहली बार अंतरिक्ष में मानव निर्मित सैटेलाइट स्पूतनिक भेजा था। विज्ञान द्वारा अंतरिक्ष में छलांग लगाने के 62 सालों बाद अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा (द नेशनल एरोनॉटिक्स एंड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन) ने चिंता जताई है कि अंतरिक्ष में बढ़ते कचरे की वजह से भविष्य में मानव मिशन भेजना मुश्किल हो जाएगा। नासा ने भारत के एंटी-सैटेलाइट (ए-सैट) मिसाइल के परीक्षण से निकले मलबे से अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन, आईएसएस (इंटरनेशनल स्पेस सेंटर) को पैदा हुए खतरे को खतरनाक बताया है। नासा प्रमुख जिम ब्रिडेनस्टाइन ने कहा कि परीक्षण में नष्ट किए गए भारतीय उपग्रह के 400 से भी अधिक टुकड़े हुए जो अंतरिक्ष में चक्कर लगा रहे हैं। ब्रिडेनस्टाइन ने सोमवार को कहा कि नासा इनमें से 60 को ट्रैक कर रहा है जो आकार में 10 सेमी से बड़े हैं। उन्होंने कहा कि इन 60 में से 24 टुकड़े आईएसएस से ऊपर चले गए हैं। इससे आईएसएस को और उसमें रह रहे अंतरिक्ष यात्रियों के लिए संभावित खतरा पैदा हो गया।

नासा प्रमुख का कहना है कि भविष्य के अंतरिक्ष मिशन के लिए इस तरह की गतिविधियां सही साबित नहीं होंगी। उन्होंने कहा, जब एक देश ऐसा करता है तो दूसरे देशों को भी लगता है कि उन्हें भी ऐसा करना चाहिए, यह अस्वीकार्य है। नासा को इस बारे में स्पष्ट रुख अपनाने की जरूरत है कि इसका हम पर क्या असर पड़ता है।

हालांकि नासा के खुद के आंकड़ों के मुताबिक अंतरिक्ष में बाकी देशों के मुकाबले अमेरिका ने सबसे ज्यादा कचरा पैदा किया है। वहीं भारत ने कहा है कि ए-सैट के परीक्षण से जो टुकड़े अंतरिक्ष में मौजूद हैं, वे कुछ समय बाद गुरुत्वाकर्षण के कारण पृथ्वी की ओर गिरेंगे, और हवा के घर्षण के कारण जलकर नष्ट हो जाएंगे।

भारतीय वैज्ञानिकों ने यह भी कहा कि ये परीक्षण अंतरिक्ष में पैदा होने वाले कचरे को ध्यान में रखते हुए किया गया था। जबकि इससे पहले चीन द्वारा ऐसे ही दो परीक्षण किए गए थे, जिनका

मलबा अभी भी अंतरिक्ष में मौजूद है। अंतरिक्ष में सैटेलाइट आदि के लॉन्च से भी कचरा पैदा होता है, जिसमें अमेरिका और चीन सबसे आगे हैं।

8400 टन से ज्यादा कचरा

वैज्ञानिकों की जानकारी के मुताबिक धरती पर इस वक्त 8400 टन से ज्यादा अनावश्यक हार्डवेयर मौजूद है, जो कि कचरे के तौर पर इधर से उधर सर्कुलेट हो रहा है। वैज्ञानिकों के अनुसार धरती पर कचरे के बाद अगली सबसे बड़ी समस्या अंतरिक्ष पर कचरे की है और यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। यह उपग्रह अंतरिक्ष के कचरे का पता लगाएगा। इनमें पुराने रॉकेट और अंतरिक्ष में टूटकर बिखर चुके अंतरिक्ष यान शामिल होंगे। नासा की विशिष्ट एजेंसियां सभी महत्वपूर्ण बड़े टुकड़ों को ट्रैक करती हैं, और आईएसएस व दूसरी सैटेलाइट से टकराने के खतरे की भविष्यवाणी करती है। नासा ने 10 सेंटीमीटर से ज्यादा बड़े 23,000 टुकड़ों को ट्रैक किया है, जिसमें से 10,000 टुकड़ों को अंतरिक्ष कचरा बताया गया है। यूरोपीय अंतरिक्ष एजेंसी भी यह काम करती है। अंतरिक्ष के कचरे से निपटने के लिए ब्रिटेन एक डेमो मिशन की शुरुआत कर चुका है। इस मिशन में एक छोटा उपग्रह अंतरिक्ष के मलबे को कैचर और ट्रैक करने का काम कर रहा है। इस उपग्रह को अंतरिक्ष के कचरे को हटाने के लिए आईएसएस पर तैनात किया गया है। यह डेमो मिशन उस तकनीक का प्रदर्शन करेगा जिसकी मदद से अंतरिक्ष के कचरे को कम किया जा सकता है। यानी यह उपग्रह बताएगा कि कैसे स्पेस में फैले कचरे को साफ किया जा सकता है। अंतरिक्ष में 34 फीसदी अमेरिकी, भारत का 1.07 फीसदी कचरा

अंतरिक्ष में मौजूद कचरे को लेकर नासा की नवंबर 2018 की रिपोर्ट के मुताबिक, अंतरिक्ष में 19,173 टुकड़े चक्कर लगा रहे हैं। इन टुकड़ों में से 34 फीसदी अमेरिका और सिर्फ 1.07 फीसदी भारत के हैं। अंतरिक्ष में अमेरिका के टुकड़े 6,401 घूम रहे हैं, जबकि भारत के सिर्फ 206 हैं। नासा के मुताबिक अंतरिक्ष में भारत के 89 टुकड़े पेलोड और 117 टुकड़े रॉकेट के हैं। भारत से करीब 20 गुना ज्यादा कचरा चीन का है।

उसके 3,987 टुकड़े अंतरिक्ष में हैं। भारत के एंटी-सैटेलाइट परीक्षण के बाद नासा का कहना है कि इससे 400 टुकड़े बिखर गए। इस हिसाब से मानें तो अभी अंतरिक्ष में भारत के 606 टुकड़े मौजूद होंगे। उसके बाद भी ये कुल कचरे का सिर्फ 3.12 फीसदी हैं।

10 साल में भारत के सिर्फ 62 और अमेरिका के 2,142 टुकड़े बढ़े

नासा के मुताबिक 10 साल में अंतरिक्ष में करीब 50 फीसदी कचरा बढ़ा है। सितंबर 2008 तक अंतरिक्ष में 12,851 टुकड़े मौजूद थे, जिनकी संख्या नवंबर 2018 तक बढ़कर 19,173 पहुंच गई। इस दौरान अंतरिक्ष में अमेरिका की गतिविधियों से जहां 2,142 टुकड़े बढ़े, वहीं भारत से सिर्फ 62 टुकड़े बढ़े। सितंबर 2008 तक अंतरिक्ष में अमेरिका के 4,259 और भारत के 144 टुकड़े थे।

अंतरिक्ष में मौजूद कचरे से कितना खतरा

अंतरिक्ष में मौजूद मलबे के खतरनाक होने का सबसे बड़ा कारण इनकी रफ्तार है। ये टुकड़े बहुत तेज रफ्तार से चक्कर लगा रहे हैं। पृथ्वी की निचली कक्षा में जहां भारतीय उपग्रह पर परीक्षण किया गया, वहां वस्तुएं अपनी कक्षाओं में रहने के लिए आमतौर पर लगभग 8 मीटर प्रति सेकंड या 28,000 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चलती हैं। इतनी रफ्तार में करीब 100 ग्राम की एक छोटी वस्तु भी टकराने पर उतना ही प्रभाव पैदा करेगी जितना कि लगभग 100 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चलने वाला 30 किलो का पत्थर टकराने पर करता है।

नष्ट किए गए भारतीय उपग्रह से निकलने वाला मलबा आमतौर पर इतनी ही रफ्तार से आगे बढ़ेगा। अगर इसे नष्ट नहीं किया गया तो, अंतरिक्ष में किसी भी अन्य उपग्रह से टकराने पर वह उस उपग्रह को बेकार बना सकता है।

ऐसे बर्बाद हो सकते हैं उपग्रह

ऐसे किसी कचरे की उपग्रह या अंतरिक्ष यान से टक्कर की आशंका हमेशा बनी रहती है। असल में एक मिलीमीटर के 10वें हिस्से के बराबर का भी कोई ठोस कचरा या पेंट की परत स्पेसक्राफ्ट की विंडस्क्रीन या अंतरिक्ष में स्थापित टेलीस्कोप के कांच पर रगड़ के निशान बना सकती है। कई बार ये सोलर सेल्स की क्षमता भी कम कर देते हैं।

इन बेहद छोटे कणों से होने वाले नुकसान का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि साल 2008 से अब तक करीब 100 स्पेस शटल की विंडस्क्रीन बदलनी पड़ी हैं। अमेरिकी रक्षा मंत्रालय पेंटागन के अनुसार अंतरिक्ष में मौजूद कचरा आपस में टकरा कर एक आणविक रिएक्शन कर रहा है, जो पृथ्वी की संचार व्यवस्था को खराब कर सकते हैं।

अंतरिक्ष में मौजूद है यह 'खतरा'

उपग्रह जिनका समय पूरा हो चुका है या अंतरिक्ष यान जो नाकाम हो चुके हैं। 'रॉकेट स्टेज' जो अंतरिक्ष में पहुंचकर उपग्रह लॉन्च करने के बाद वहीं रह गए। रॉकेट के आगे के कोन, उपग्रह या अन्य सामग्री सुरक्षित रखने वाले पेलोड के कवर, बोल्ट्स, कुछ हद तक भरे हुए फ्यूल टैंक, बैटरीज और लॉन्च से जुड़े अन्य हार्डवेयर। टक्कर से पैदा हुए टुकड़े। मनुष्यों द्वारा जानबूझकर छोड़ दिए गए या घटना स्वरूप रह गए औजार या अपशिष्ट। अंतरिक्ष यान या उपग्रह की सतह से पपड़ी बनकर उखड़ा रंग।

यह हो सकता है नुकसान

कचरा आकार में एक सेंटीमीटर से बड़ा हुआ तो उपग्रह या अंतरिक्ष यान की दीवार में छेद कर सकता है। एक किलोग्राम के टुकड़े की टक्कर का असर एक किलोग्राम टीएनटी विस्फोटक के बराबर हो सकता है।

कहां-कितने इस्तेमाल हो रहे

उपग्रह

व्यावसायिक कार्य- 848 सैटेलाइट्स

दुनियाभर के कुछ निजी व राष्ट्रीय संस्थान इन सैटेलाइट्स से हासिल होने वाली जानकारी और डेटा का व्यावसायिक इस्तेमाल करते हैं। इनमें से शामिल सैटेलाइट्स- कम्यूनिकेशन या ग्लोबल पोजिशनिंग और अर्थ ऑब्जर्वेशन हैं।

सरकारी कार्य- 540 सैटेलाइट

इनमें मुख्य रूप से राष्ट्रीय अंतरिक्ष एजेंसी या अंतरराष्ट्रीय संगठनों के अधिकार वाले सैटेलाइट होते हैं। ऐसे ऑब्जेक्ट्स में से 40 प्रतिशत का काम कम्यूनिकेशन तथा ग्लोबल पोजिशनिंग से जुड़ा है। वहीं 38 फीसदी अर्थ ऑब्जर्वेशन का काम करते हैं। इसके बाद 12 फीसदी स्पेस साइंस और 10 फीसदी टेक्नोलॉजी डेवलपमेंट के लिए हैं।

सामान्य कार्य- 147 सैटेलाइट

इन सैटेलाइट्स को नागरिक सेवा वाले सैटेलाइट्स की सूची में रखा गया है। इसमें से कुछ विभिन्न शैक्षणिक संस्थान तो कुछ अन्य तरह के राष्ट्रीय संस्थानों के हैं। इनमें से 46 फीसदी का काम टेक्नोलॉजी डेवलपमेंट में मदद करना है। वहीं 43 प्रतिशत ऐसे हैं जो धरती या अंतरिक्ष से जुड़े विज्ञान और अवलोकन के काम से जुड़े हैं।

सैन्य कार्य- 422 सैटेलाइट

सैटेलाइट ऐसे भी हैं जिन्हें किसी न किसी देश में सेना से जुड़ी गतिविधियों में इस्तेमाल किया जा रहा है। हालांकि इनमें से भी ज्यादातर सैटेलाइट्स का काम कम्यूनिकेशन, अर्थ ऑब्जर्वेशन और ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम (जीपीएस) से जुड़ा ही है। यहां इन तीनों में से कोई न कोई काम करने वाले 89 फीसदी सैटेलाइट हैं।





अक्सर लोग कहते हैं उन्हें बाथरूम में सबसे ज्यादा क्रिएटिव आइडियाज आते हैं। लेकिन बड़ा सवाल है कि आखिर ऐसा क्यों होता है। लम्बे समय से वैज्ञानिक इस पर रिसर्च कर रहे हैं

और पता लगाने की कोशिश में हैं कि आखिर ऐसा क्यों होता है। वर्जिनिया यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने इस सवाल का जवाब ढूँढ लिया है। उन्होंने अपनी रिसर्च के नतीजे से समझाया है कि आखिर बाथरूम में बिल्कुल अलग तरह के विचार क्यों होते हैं?

रिसर्च करने वाले वर्जिनिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता जैक इरविंग का कहना है, क्रिएटिव और बिल्कुल अलग तरह के विचार के लिए कंसंट्रेशन बहुत जरूरी है, लेकिन किसी विषय पर दिमाग का

जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करना भी उलटे गलत परिणाम देता है। किसी समस्या का समाधान ढूँढने या कुछ नया और बेहतर सोचने के लिए ब्रेक जरूरी है। यही सबसे पहली शर्त है।

इरविंग कहते हैं, बाथरूम में नहाते वक्त या दूसरे काम करते समय दिमाग बिल्कुल शांत होता है। इसलिए शांत दिमाग पर बिना जोर डाले इंसान सोचता है। वहां पर इंसान अलग-अलग दिशाओं में सोच पाता है, इसलिए जल्दी समाधान मिलते हैं। जब भी इंसान बिना किसी बाधा के सोचता है तो सकारात्मक परिणाम सामने आते हैं।

इरविंग की रिसर्च से पहले हुई शोध में वैज्ञानिकों इसकी वजह शॉवर इफेक्ट बताई। उनका कहना है जब गर्मियों में ठंडा और सर्दियों गुनगुना पानी सिर पर गिरता है तो दिमाग अधिक आइडिया जनरेट करता है। हालांकि इरविंग की रिसर्च इसके विपरीत है।

इस सवाल का जवाब जानने के लिए एक और रिसर्च की गई थी। 2015 में उस रिसर्च के परिणाम सामने आए थे जिसमें कहा गया था कि अगर इंसान जबरदस्ती सोचने की कोशिश करता है तो क्रिएटिव आइडिया नहीं आते। अगर दिमाग में बहुत सी चीजें एक साथ चल रही हैं तो उस दौरान आए विचार बहुत प्रभावी नहीं होते।

बाथरूम में क्यों आते हैं सबसे ज्यादा क्रिएटिव आइडियाज वैज्ञानिकों ने दिया जवाब





5 सामान्य गलतियां जो आपका वजन जल्दी नहीं घटने देती

जिसकी वजह से बॉडी में कमजोरी होने लगती है। कम कैलोरी का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है ऐसे में वसा कम होने के बजाए बढ़ने लगती है। वजन कम करना चाहते हैं तो कम कैलोरी पर ध्यान देने के बजाए सही खाने पर ध्यान दें। डाइट में प्रोटीन, गुट फैट और कम कार्बोहाइड्रेट वाले फूड का सेवन करें।

फूड्स में छुपी हुई कैलोरी को नजर अंदाज करना:

अक्सर लोग इस बात से अनजान रहते हैं कि उनके द्वारा चुने हुए फूड में छुपी हुई कैलोरी भी मौजूद होती हैं। उदाहरण के लिए उच्च वसा वाले दूध से बने दही में कैलोरी अधिक होती है जिसे हम नजरअंदाज कर देते हैं और उसका सेवन करते हैं। आप जो भी खाते हैं उसकी हिडन कैलोरी का भी पता लगाएं ताकि आपका वजन तेजी से कम हो सके।

गलत फूड कॉम्बिनेशन:

हेल्दी डाइट में आपके भोजन की थाली में 50% सब्जियां (सलाद और सब्जी के रूप में), 25% प्रोटीन, 25% कार्बोहाइड्रेट होना चाहिए, और अंतिम 5% छाछ या दही के रूप में प्रोबायोटिक होना चाहिए। थाली में इनमें से कुछ भी छोड़ दिया जाता है तो कार्बोहाइड्रेट की मात्रा में वृद्धि होती है जिससे इंसुलिन के स्तर को बढ़ोतरी होती है और बॉडी में वसा में भी बढ़ोतरी होती है।

पर्याप्त कैलोरी नहीं बर्न करना:

वेट लॉस जर्नी में अगर एक्सरसाइज को शामिल नहीं करेंगे तो वजन कम होने के बजाए बढ़ जाएगा। पर्याप्त कैलोरी बर्न न कर पाना या अपने वर्कआउट में धीरे-धीरे सुधार करना एक सामान्य गलती है। मध्यम तीव्रता वाले वर्कआउट के लिए, 150-250 कैलोरी बर्न करने का लक्ष्य रखें।

पर्याप्त प्रोटीन नहीं खाना:

वजन कम करना चाहते हैं तो प्रोटीन का सेवन पर्याप्त करें। प्रोटीन बॉडी को एनर्जी देता है, मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और मांसपेशियों को स्ट्रॉन्ग बनाता है। प्रोटीन का कम सेवन आपकी बॉडी को कमजोर बना सकता है।

बढ़ता वजन लोगों को बेहद परेशान करता है। वजन बढ़ने से बॉडी शेप में नहीं दिखती, साथ ही बॉडी में कई बीमारियों का भी खतरा रहता है। बढ़ता वजन हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और थायरॉइड जैसे रोगों का खतरा बढ़ा सकता है। बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए कुछ लोग बेहद सतर्क रहते हैं। डाइट पर कंट्रोल करते हैं और घंटों जिम में वर्कआउट करते हैं और चाहते हैं कि जल्द ही उनकी इस मेहनत का उनकी बॉडी पर भी असर दिख जाए।

लेकिन आप जानते हैं कि वेट लॉस जर्नी एक कठिन यात्रा है जिसके रास्ते में कई गलतियां बाधाएं बनकर सामने आती हैं। सबसे आम गलतियों में से एक है बेसब्री। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वो उसका रिजल्ट भी तुरंत पाना चाहते हैं।

वेट लॉस जर्नी में लोग सब्र कम रखते हैं जिसकी वजह से वजन कम होने के बजाए तेजी से बढ़ने लगता है। वेट लॉस जर्नी को असरदार बनाना चाहते हैं तो अपनी कुछ गलतियों को सुधार लें। ये गलतियां आपका वेट लॉस करने में बाधा पैदा करती हैं। आइए जानते हैं कि 5 ऐसी कौन सी गलतियां हैं जो वेट लॉस में बाधा पैदा करती हैं।

कम कैलोरी का सेवन करना:

वजन कम करने के लिए अक्सर लोग कम कैलोरी का सेवन करते हैं। कम कैलोरी का सेवन सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। कम कैलोरी का सेवन करने से थकान, चिड़चिड़ापन और इम्युनिटी कम हो जाती है

भानू अथैया ने जीता था भारत का पहला 'ऑस्कर अवॉर्ड'

ऑस्कर अवॉर्ड मनोरंजन की दुनिया का सबसे प्रतिष्ठित अवॉर्ड है और कुछ चुनिंदा एक्टर ही इसे अपने बेहतरीन कला प्रदर्शन से जीत पाते हैं। हर साल पूरी दुनिया से मनोरंजन जगत के लोग अपनी फिल्म को ऑस्कर नॉमिनेशन के लिए भेजते हैं। बॉलीवुड से भी कई नॉमिनेशन



जाती है, लेकिन क्या आपको पता है की देश के लिए सबसे पहले ऑस्कर अवॉर्ड किसने जीता था? अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपने ड्रेस डिजाइनिंग के जरिए पहचान बनाने वाली यह हस्ती थी भानू अथैया।

साल 1982 में फिल्म 'गांधी' में कॉस्ट्यूम डिजाइनिंग के लिए भानू को ऑस्कर अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। यह फिल्म अंग्रेज निर्माता एटनबरो ने बनाई थी और भानू ने इसमें 100 एक्टर के कॉस्ट्यूम डिजाइन किए थे।

दो नेशनल अवॉर्ड भी जीत चुकी है भानू

भानू का जन्म 28 अप्रैल 1929 को महाराष्ट्र के कोल्हापुर में हुआ था। पढ़ाई पूरी करने के बाद वह मुंबई आ गईं। उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री में 1956 में आई फिल्म

'सीआईडी' से कॉस्ट्यूम डिजाइनिंग में डेब्यू किया। भानू का करियर काफी लंबा था। उन्होंने अपने करियर में 100 से भी ज्यादा फिल्मों जैसे 'प्यासा', 'गाइड', 'सत्यम शिवम सुंदरम', 'चांदनी', 'लगान' और 'स्वदेस' में काम किया। भानू को अपनी बेहतरीन कॉस्ट्यूम डिजाइनिंग के लिए दो नेशनल अवॉर्ड गुलजार की फिल्म 'लेकिन' और आशुतोष गोवारिकर की फिल्म 'लगान' के लिए मिले थे।

2012 को किया भानू ने अपना ऑस्कर अवॉर्ड वापिस

साल 2012 में भानू ने अपने 'ऑस्कर अवॉर्ड' एकेडमी ऑफ मोशन पिक्चर्स आर्ट्स एंड साइंस को वापस लौटा दिया था ताकि इसे सुरक्षित तरीके से रखा जा सके। उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए 'आर्ट ऑफ कॉस्ट्यूम डिजाइन' के नाम से बुक भी लिखी, जो लोगों में काफी फेमस हुई।

जिंदगी के आखिर सालों में वो ब्रेन ट्यूमर से जूझ रही थी और 15 अक्टूबर 2020 को 91 वर्ष की उम्र में उनका निधन हो गया।



बंदर नहीं, मछली हमारी असली पूर्वज

इंसान को दांत और जबड़ा मछली से मिला,
40 करोड़ साल पुराने फॉसिल से पुष्टि हुई

समुद्री जीवों की बात करने पर सबसे पहले शार्क जैसी बड़ी मछलियों के जबड़े ही याद आते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि मछलियों में यह जबड़े करोड़ों साल पहले से हैं। साथ ही जीवों में जबड़ों के विकास की शुरुआत भी यहीं से हुई थी। इवोल्यूशन के दौरान यह मछलियां पानी से बाहर निकलकर धरती पर आईं। यही वजह है कि आज इंसानों के पास भी जटिल और कच्चे भोजन को चबाने वाला अनोखा जबड़ा है।

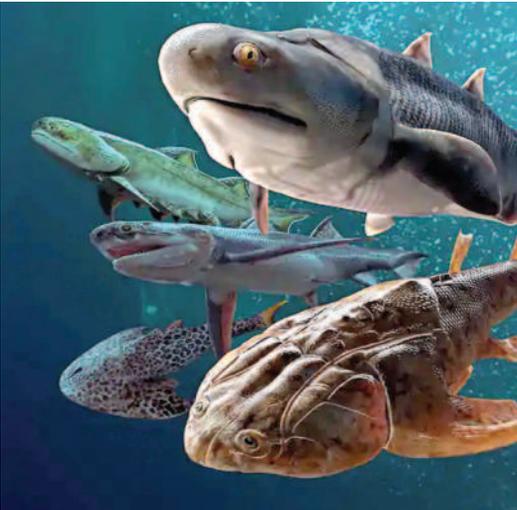
मछलियों की 5 प्रजातियों के फॉसिल मिले

जबड़े के विकास के सबूत हाल ही में दक्षिण चीन में मिले हैं। चाइनीज एकेडमी ऑफ साइंस, क्विजिंग नॉर्मल यूनिवर्सिटी और बर्मिंघम यूनिवर्सिटी की यह रिसर्च नेचर जर्नल में प्रकाशित हुई है। वैज्ञानिकों ने पांच प्रजातियों की मछलियों के फॉसिल (जीवाश्म) खोजे हैं। इनमें से दो मछलियों के फॉसिल 43.6 करोड़ साल, तो तीन के फॉसिल 43.9 करोड़ साल पुराने हैं।

मछलियों में भी इंसान जैसी रीढ़, जबड़े

रिसर्चर्स के अनुसार इन मछलियों के पास भी इंसानों की तरह ही रीढ़ की हड्डी, जबड़े और दांत थे। इन सभी चीजों का इवोल्यूशन समुद्र में ही 41.9 करोड़ साल से 44.3 करोड़ साल के बीच हुआ है। इसे सिलुरियन पीरियड भी कहा जाता है। अब तक दुनियाभर के वैज्ञानिकों को इस दौर के ज्यादा फॉसिल नहीं मिले हैं।

पांच नई खोजी गई मछलियां। ऊपर दाईं ओर से



हमारे दांतों का इवोल्यूशन
मछली से हुआ

दक्षिणावर्त- शेनकैथस वर्मीफॉर्मिस, जियुशानोस्टियस मिराबिलिस, तुजियास्पिस विविडस, कियानोडस डुप्लिसिस और फैनजिंगशानिया रेनोवाटा।

पांच नई खोजी गई मछलियां। ऊपर दाईं ओर से दक्षिणावर्त- शेनकैथस वर्मीफॉर्मिस, जियुशानोस्टियस मिराबिलिस, तुजियास्पिस विविडस, कियानोडस डुप्लिसिस और फैनजिंगशानिया रेनोवाटा।

5 पॉइंट्स में सभी फॉसिल के बारे में जानें

रिसर्चर्स को जियुशानोस्टियस मिराबिलिस नाम की मछली के जीवाश्म मिले हैं। इनकी संख्या 20 है और एक मछली की लंबाई 1.2 इंच है। यह जबड़े वाली सबसे पुरानी मछली है।

शेनकैथस वर्मीफॉर्मिस नाम की मछली की यह प्रजाति शार्क की तरह थी। इसे आज की शार्क का पूर्वज माना जा सकता है। इसकी लंबाई करीब 1 इंच है।

फैनजिंगशानिया रेनोवेटा नाम की इस मछली में रीढ़ की हड्डी मिली है। इसके जबड़े का जीवाश्म वैज्ञानिक आगे की रिसर्च में इस्तेमाल करेंगे।

एक मछली कियानोडस डुप्लिसिस प्रजाति की है। इसके दांत दुनिया में मिली सभी मछलियों में से सबसे पुराने हैं।

वैज्ञानिकों को तुजियास्पिस विविडस नाम की एक मछली मिली है, जिसका जबड़ा नहीं है। ये अनोखी इसलिए है क्योंकि इसके पंख इसकी खोपड़ी से बाहर निकल रहे हैं।

पहली बार 52 करोड़ साल पहले दिखी थी मछली

वैज्ञानिकों का मानना है कि दुनिया में पहली बार कोई भी मछली 52 करोड़ साल पहले नजर आई थी। शुरुआत में इनके जबड़े या दांत नहीं होते थे, लेकिन इवोल्यूशन के साथ-साथ इनके शरीर में बदलाव आना शुरू हुए। मछलियों से पहले समुद्र में रहने वाले बिच्छू ही सबसे खतरनाक समुद्री जीव थे। बाद में मछलियों में जबड़े और दांत आए, जिनकी मदद से उन्होंने समुद्र पर कब्जा किया। पानी से धरती पर आने के बाद इनका इवोल्यूशन पक्षियों, रेप्टाइल्स, स्तनधारी जानवर और मनुष्यों में हुआ।



जिम जाने पर इस तरह का होना चाहिए आपका लुक

फैशन आपके चारों ओर है बस नजर चाहिए उसे समझने की और उसको एक बेहतरीन तरीके से अपनाने की। अब अगर बात जिम की करें तो आप सोचेंगी क्या जिम में भी फैशन किया जा सकता है? वह तो ऐसी जगह कि आप लोअर और टी-शर्ट पहनकर यूं ही चली जाती हैं। लेकिन क्या आपको पता है आप वहां पर भी फैशन के मुताबिक कपड़ों का चुनाव कर सकती हैं। इसके लिए हम आपको बताएंगे कि किस तरह जिम में आप स्वयं को एक फैशनेबल लुक दे सकती हैं आइए जानिए-

स्पोर्ट्स ब्रा के साथ लेगिंग

सदाबहार चलने वाला है ये लुक। बॉलीवुड में तो हमेशा अभिनेत्रियां इस लुक में आपको जिम जाते हुए सोशल मीडिया पर दिख जाएंगी। आपको भी ये कैरी करना है तो हॉट लुक के लिए इसमें आप ब्लैक कलर पहनें और थोड़ा डिफरेंट लुक चाहिए तो आप पेस्टल कलर्स पहनें। लेकिन इसमें एक बात ध्यान रखें कि अपर और लोअर दोनों एक ही कलर में हो तभी आपका लुक अलग से नजर आएगा।

जिमवियर में न्यान कलर का क्रेज

पहले जिमवियर कपड़ों में ज्यादातर व्हाइट या ब्लैक कलर का ही चुनाव किया जाता था लेकिन अब तो इनमें भी कई कलर का ऑप्शन है। आप मलाइका व सारा की तरह न्यान पिंक ग्रीन स्काई ब्लू कलर का चयन भी कर सकती हैं।

टॉप और लेगिंग्स के साथ जैकेट का कॉम्बिनेशन

स्पोर्ट्स ब्रा व लेगिंग्स के साथ जैकेट का कॉम्बिनेशन

लड़कियों को ज्यादा कंफर्टेबल लुक देता है। आप चाहे तो योगावियर में 4 पीस सेट का चुनाव कर सकते हैं जिसमें स्पोर्ट्स ब्रा, शॉर्ट्स, लेगिंग्स और जैकेट शामिल रहती है लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि जिमवियर कपड़ों का चुनाव सही साइज में ही करें। साइज में बड़े और छोटे कपड़े आपकी लुक्स को खराब दिखाएंगे और आप आरामदायक भी महसूस नहीं करेंगी।

टाइट टी-शर्ट और स्टाइलिश लोअर

यदि आपको लगता है कि आप स्पोर्ट्स ब्रा नहीं पहन पाएंगी तो आप उसकी जगह फैशनेबल दिखने के लिए शॉर्ट टी-शर्ट और स्टाइलिश लोअर ले सकती हैं। लेकिन टी-शर्ट ऐसी लें जो लोअर की वेस्ट लाइन तक आए और फिट रहें। साथ ही लोअर में भी बहुत सारी वैरायटी मार्केट में मिल जाएगी। लोअर कॉटन बेस्ड भी आप ले सकती हैं।

जिम वियर खरीदते समय इन बातों पर ध्यान दें

हमेशा ध्यान रखें कि स्पोर्ट्स ब्रा इस तरह की खरीदें जो आपको ढीली न हो क्योंकि स्पोर्ट्स ब्रा टाइट होने से आप कितनी भी एक्सरसाइज कर लें आपके अपर पार्ट पर गलत इफेक्ट नहीं पड़ेगा। जिम के लिए हमेशा फिटिंग के ही कपड़े खरीदने चाहिए नहीं तो जिम करते समय आपको परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। कुछ महिलाओं को सेंथेटिक कपड़े नहीं पहने जाते तो वे जिम के लिए कॉटन बेस्ड कपड़े भी खरीद सकती हैं।

बालों को हमेशा बांध कर जाएं और आरामदायक जूतों को ही तवज्जो दें।



अगर किसी चीज़ को दिल से चाहो तो पूरी कायनात तुम्हें उससे मिलाने में लग जाती है। सूनने में यह डायलॉग काफी फिल्मी लगता है और हो भी क्यों ना, ये शब्द फिल्म 'ओम शांति ओम' में शाहरुख खान ने कहे थे, लेकिन इन शब्दों को सच कर दिखाया जोधपुर की सड़कों पर झाड़ू लगाने वाली आशा कंडारा ने। अपनी सफाई कर्मी की जॉब करते हुए ही आशा ने आरएएस 2018 की परीक्षा की तैयारी की और साथ ही अपने दो बच्चों को भी संभला। वाकई सफाई कर्मी से राजस्थान डिप्टी कलेक्टर बनने तक का आशा का सफर सबके लिए एक मिसाल है।

पति ने शादी के 5 साल बाद छोड़ा साथ

आशा के पति ने कभी उसका साथ नहीं दिया और शादी के 5 साल बाद पति ने अखिकार झगड़कर उसे छोड़ दिया। अब खुद के साथ-साथ 32 साल कि आशा पर अपने दो बच्चों कि भी जिम्मदारी थी। ऐसी परिस्थिति जिसमें कोई भी औरत हार मान लेगी, आशा ने हिम्मत नहीं हारी। उन्होंने पहले ग्रेजुएशन किया और फिर सफाई कर्मी का काम करते हुए साथ में ही परीक्षा की तैयारी का। इस दौरान आशा के घरवाले उसके

साथ खड़े थे। अखिकार दो साल बाद परीक्षा का परिणाम 2021 को आया और उनकी मेहनत रंग लाई। आज आशा एक प्रतिष्ठित पद पर कार्यत है। कोई काम छोटा नहीं होता लोग सोचते है ये तो छोटा काम है ऐसा काम क्यों करें। लेकिन आशा ने दिखाया कि कोई भी काम छोटा नहीं होता है जो आपको काम मिला है उसे पूरे मन से करो। आशा की सिद्धत और लगन ने ही आज उसे बुलंदियों पर पहुंचाया है।

आशा कंडारा के बुलंद हौसलों की कहानी सफाई कर्मी से कैसे बनी डिप्टी कलेक्टर?



मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी खुश रहना

यू तो हर कोई खुश रहने की कोशिश करता है। लेकिन जिंदगी की आपाधापी में न चाहते हुए भी अकसर तनावग्रस्त हो जाते हैं। यह तनाव पारिवारिक-सामाजिक सरोकारों की वजह से ही नहीं, छोटी-छोटी बातों को लेकर भी हो सकता है। जिसकी बदौलत दिमाग में नकारात्मक विचार घर कर जाते हैं और हम खुशियों से दूर होते जाते हैं। नतीजतन डिप्रेशन, एंगजाइटी जैसी मानसिक बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।

लेकिन तनावमुक्त या खुश रहना इतना भी मुश्किल नहीं है। विशेषज्ञों के हिसाब से मूड को रिफ्रेश करने में शरीर में मौजूद डोपामाइन, सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन, प्रोजेस्टेरोन, एस्ट्रोजन जैसे हैपी-हार्मोन अहम भूमिका निभाते हैं। जो हमारी सकारात्मक सोच और सकारात्मक रवैया अपनाने के कारण मस्तिष्क से रिलीज होते हैं। ये हार्मोन शरीर को ऊर्जा का संचार करने के साथ मूड बूस्टर का काम करते हैं। लिहाजा मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए इसके मूलमंत्र को समझने और कुछ सटीक कदम उठाने की जरूरत है।

काम को मैनेज करके करें

सबसे जरूरी है कि प्राथमिकता और काम में लगने वाले



समय के हिसाब से दिन भर के कामों की लिस्ट बनाएं और उसका अनुसरण करें। कोशिश करें कि एनर्जी और टाइम-कंज्यूमिंग काम वीकेंड में करें। प्लानिंग के हिसाब से जब सभी काम पूरे होते चले जाएंगे तब आप निश्चय ही तनावमुक्त रहेंगे।

मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए अपनी दिनचर्या साइकिल (सरकेडियन रूटम) के कामों में नियमितता जरूरी है। इसलिए व्यस्तता के बावजूद सोने-उठने के समय, ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर-पूरी दिनचर्या नियत समय पर करने की कोशिश करेंगे। साथ ही अपनी वर्क-रेगुलेरिटी को बनाए रखें।



आज का काम कल पर न टालकर डेडलाइन पर काम पूरा करने की यथासंभव कोशिश करें ताकि मानसिक तनाव से बच सकें।

प्रकृति के सान्निध्य में जाएं

जब भी मन अशांत हो, तो सबसे अच्छा तरीका है कि वॉक के लिए निकल जाएं और प्रकृति के बीच कुछ समय बिताएं। पार्क में या घर के बगीचे में सुबह-शाम 10-15 मिनट सैर करें। प्रकृति का सान्निध्य आपके दिलों दिमाग पर जादू का असर छोड़ता है। आप तनावमुक्त और रिलेक्स महसूस करेंगी। किसी कारणवश अगर आप बाहर न जा पाएं, तो इंटरनेट सर्फिंग कर प्राकृतिक दृश्यों का आनंद ले सकते हैं। मनमोहक प्राकृतिक दृश्य आपके तनाव को कम करने में मदद जरूर करेंगे।

मनपसंद म्यूजिक सुनें और डांस करें

इसमें कोई शक नहीं कि मनपसंद संगीत सुनना आपको तनाव की स्थिति से उबरने का महत्वपूर्ण जरिया है। ये एक्टिविटीज दिमाग पर तुरंत असर करती हैं। दिमाग से स्ट्रेस को बाहर निकालती हैं और डोपामाइन जैसे-फील-गुड हैपी हार्मोन्स के स्राव में मदद करती हैं।

लिखने की आदत डालें

दिलों दिमाग में पहले ही न जाने कितनी बातें, नकारात्मक विचार घूमते रहते हैं जिन्हें बाहर निकालने की जरूरत है। इसके लिए क्रिएटिव राइटिंग की हैबिट बढ़ाएं क्योंकि इनसे आप कुछ नया सोचेंगे और पुराने नकारात्मक विचारों को तरजीह नहीं देंगे। स्लीप डायरी मेंटन करें जिसमें आपके दिमाग में जो भी विचार बार-बार आ रहे हैं, उन्हें रात को सोते समय लिखना शुरू करें। एक क्रम में लिखें, आप क्या सोच रहे हैं, इस सोच का क्या तर्क है और इसका समाधान क्या है। अपनी बातों पर पुनर्विचार करने, आत्मनिरीक्षण करने और तनावपूर्ण स्थिति से बचने का मौका मिलेगा। इससे आपको तनावपूर्ण स्थिति का समाधान भी मिल सकता है।

करें कुछ मन की

कुछ समय अपने पसंदीदा काम करने या शौक को अंजाम देने से आप रिलेक्स हो सकते हैं। वह काम कुछ भी हो सकता है जैसे-म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाना, क्रिएटिव राइटिंग, पढ़ना, पेंटिंग करना, बागवानी करना, पॉट पेंटिंग करना, फैशन डिजाइनिंग, कुकिंग आदि। अपने मनपसंद काम करने से निश्चय ही अपनी परेशानियों को कुछ देर भुला पाएंगे और आपको सुकून मिलेगा।

करें ब्रीदिंग एक्सरसाइज

शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए रोजाना 10-15 मिनट ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी सांस लेने की प्रक्रिया करें। पूरी तल्लीनता से किए जाने वाले प्राणायाम, अनुलोम-विलोम जैसे योगासन प्रभावी हैं। इनमें गहरी सांस लेते हुए अपनी सांसों की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित किया जाता है जिससे आप अपने तनाव भूल कर रिलेक्स हो सकते हैं।

फिजिकल एक्सरसाइज करें रोजाना

नियमित रूप से एक्सरसाइज न केवल आपको शारीरिक तौर पर फिट रखेगी, बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ रखेगी। एक्सरसाइज करने से शरीर में एंडोर्फिन कैमिकल रिलीज होता है जो तनाव कम कर शरीर को रिलेक्स करने में मदद करता है। फिर देर किस बात की, तनावमुक्त रहने के लिए 20-30 मिनट पार्क में वॉक, जॉगिंग या पसंदीदा एक्टिविटीज को अपनी दिनचर्या में शुमार कर लें।

खुल कर हंसे

हंसना कई समस्याओं का समाधान है इसीलिए आजकल पार्कों में जोर-जोर से हंसने की एक्सरसाइज कराने का चलन बढ़ गया है। हंसने से आपके दिल, फेफड़ों और मांसपेशियों में ऑक्सीजन का संचार ज्यादा होता है जो आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। इससे ब्रेन एंडोर्फिन हार्मोन ज्यादा मात्रा में रिलीज करता है और आपको तनावमुक्त रखने में सहायक है। जब भी आप तनाव महसूस करें तब कोई कॉमेडी मूवी, सीरियल, किताब पढ़ें। कुछ देर में आप जरूर रिलेक्स महसूस करेंगे।

मीठा खाना भी है सेहतमंद

तनावपूर्ण स्थिति में हल्के-फुल्के मीठे स्नैक खाना फायदेमंद है खासकर चॉकलेट। चॉकलेट तो वैसे भी खुशी का अहसास कराती है। ये स्नैक मनोभावों को शांत करते हैं और ग्लूकोकोर्टिकॉयड नामक तनाव हार्मोन को रिलीज होने से रोकते हैं। लेकिन इनका सेवन सीमित मात्रा में ही करना बेहतर है।



वरना आप मोटापा, कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज जैसी बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं।

पिएं रिफ्रेशिंग ड्रिंक्स

दिन में कम-से-कम एक बार एक कप ग्रीन हर्बल चाय, एक गिलास लेमनॉयड या संतरे का जूस पीना खुश रहने में मददगार है। ऐसे ड्रिंक्स शरीर को हाइड्रेट और एनर्जी तो प्रदान करते ही हैं, स्ट्रेस लेवल को कम करने में भी मदद करते हैं। इनके अलावा पानी ज्यादा से ज्यादा पीना चाहिए ताकि आपकी बॉडी में डिहाइड्रेशन न हो और नेगेटिविटी बॉडी से बाहर निकलें।

स्पर्श का जादू



मनोवैज्ञानिकों ने साबित किया है कि तनाव कम करने में करीबी व्यक्ति का साथ, स्पर्श और आलिंगन जादू का सा काम करता है। स्पर्श से हैपी हार्मोन का स्राव होता है जो तनाव को दूर करने में मदद करता है। जब भी आप परेशान हों, तो अपने करीबी के साथ कुछ पल बिताएं, उसके स्पर्श से आप जरूर अच्छा महसूस करेंगे।

थोड़ा सोशल हो जाएं

परेशानियां शेयर करने से कम होती हैं। इसके लिए पॉजिटिव विचारों वाले परिवार के सदस्य या हमराज दोस्त होना जरूरी है। उनके सपोर्ट, धैर्य और मदद से आप मन की बात शेयर कर तनावमुक्त हो सकते हैं। इसलिए अपने रिश्तेदारों, दोस्तों से मेलजोल बढ़ाएं और यथासंभव उनके साथ समय बिताएं या फिर फोन, इंटरनेट के जरिये सोशल-कनेक्टिविटी बनाए रखें।

मौका पाकर लें झपकी

रिसर्च से साबित हुआ है कि आप जितने भी बिजी हों, दिन में 10-15 मिनट के लिए अगर सो जाते हैं या झपकी ले लेते हैं, तो काफी फ्रेश महसूस करते हैं। छोटी मगर गहरी नींद वाली झपकी आपको एंग्जाइटी और तनाव से होने वाली परेशानियों को दूर करने में भी मदद करेगी। इसलिए आपको जब भी मौका मिले, छोटी-सी झपकी लेने से न हिचकें।

दुनिया से कभी भी नहीं हारेगी आपकी लाडली जरूर सिखाएं ये बातें



बेटियों की परवरिश के लिए मां-बाप को और भी ज्यादा सजग रहना पड़ता है। क्योंकि भारतीय समाज में बेटे और बेटियों को लेकर अलग नियम कायदे हैं। लड़कियों को जीवन में कई तरह की परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है जिसके कारण कभी उनका आत्मविश्वास भी डगमगा सकता है। इसलिए माता-पिता को ही अपने बेटियों का साहस बढ़ाना पड़ता है। ऐसे में यदि आपकी बेटी भी समाज के कठिन हालातों को लेकर कंप्यूज हो रही है तो आप इन तरीकों के साथ उसे भविष्य के लिए तैयार कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं कि कैसे आप अपने बेटी का साहस बढ़ा सकती हैं...

हर किसी से अलग हो तुम

आप अपनी बेटी को इस बात का एहसास करवाएं कि वो हर किसी से अलग है। वह बहुत ही खास है दुनिया में उसके जैसा कोई भी नहीं। उसे इस बात का अपने ऊपर गर्व होना चाहिए। इन बातों से आपकी बेटी के अंदर साहस आएगा और उसका आत्मविश्वास भी बढ़ जाएगा। इसके अलावा वह दुनिया में किसी भी तरह की परिस्थिति से घबराएगी नहीं।

खुलकर रखे अपने विचार

आप अपनी बेटी को यह बात जरूर सिखाएं कि वह अपने विचारों की खुलकर दूसरे के सामने रखें। समाज में अक्सर लड़कियों को हमेशा एक अलग दर्जा दिया जाता है, उन्हें सिखाया जाता है कि वह हमेशा अपनी खुशी से पहला दूसरों का ख्याल रखें। परिवार के सदस्यों

की सामने अपनी राय रखें। इसलिए आप बेटी को यह जरूर सिखाएं कि उसे इन सब बातों से अलग अपनी राय रखनी चाहिए। दूसरों को खुश रखने के साथ-साथ उसे अपने आप को भी खुश रखना चाहिए।

सपनों के लिए करे मेहनत

बेटा-बेटी में आज भी भेद किया जाता है, जिसके कारण लड़कियों को पढ़ने का भी अधिकार नहीं होता। इसलिए आप अपनी बेटी को समझाएं कि उसे अपने सपनों के लिए कड़ी मेहनत करनी है। दुनिया की सारी बातें छोड़कर अपने सपनों के लिए जीना है। उसे अपने सपने पूरे की लड़ना भी जरूर है।

हुनर को करें प्रेरित

ऐसी कई परिस्थितियां होती हैं जिनमें लड़कियां अपने आप को दूसरों से कम समझती हैं। इससे उनका आत्मविश्वास भी डगमगाने लगता है। आप अपनी बेटी को बताएं कि उसमें भी कोई हुनर है। उसका हुनर ही उसे दूसरों से अलग बनाता है। इन सारी बातों से उसमें अपने सपनों के प्रति मेहनत करने का साहस आएगा।

आत्मविश्वास बढ़ाएं

आपकी बेटी एजाम में पास हो या फेल आप उसका आत्मविश्वास जरूर बढ़ाएं। आप उसे कहें कि उसने पूरी मेहनत की है। इन सब बातों के जरिए आप उसका आत्मविश्वास बुलंद करें। आपकी बातों से उसे जिंदगी में साहस आएगा और वह जिंदगी की हर पड़ाव को आसानी से पार कर पाएगी।

दूध में गुड़ मिलाकर पीने के है इतने फायदे, हो जाएंगे हैरान



दूध गुड़ के साथ लेना है। दूध और गुड़ को साथ में लेने के और भी कई फायदे हैं।

पाचन तंत्र में सुधार

पाचन क्रिया के लिए गुड़ से बेहतर कुछ भी नहीं है। दूध में गुड़ मिलाकर पीने से पाचन क्रिया बेहतर रहती है। इसके नियमित सेवन से कब्ज की प्रॉब्लम भी नहीं होती। जब सब कुछ अच्छे से डाइजेस्ट हो जाएंगे तो वेट गेन में होना शुरू हो जाएगा।

खून होगा साफ

दूध में गुड़ मिलाकर पीने से खून साफ होता है। जिससे फोड़े-फुंसी और घाव होने की आशंका कम हो जाती है।

थकावट होती है दूर

गुड़ थकावट को दूर करता है। बहुत थकान महसूस कर रहे हों, तब भी गुड़ का सेवन फायदेमंद होता है। रात को सोते वक़्त गुनगुने दूध के साथ गुड़ खाएं तो थकावट दूर होती है।

तनाव होता है कम

कभी सोचा है रात को ही अक्सर लोग दूध क्यों पीते हैं दरअसल एंटी-स्ट्रेस एजेंट होते हैं जिससे तनाव कम होता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है, जिससे नींद अच्छी आती है।

अगर आप चाहें तो गुड़ को चीनी की जगह पर भी इस्तेमाल में ला सकते हैं। आप खीर, सेवइयां आदि में गुड़ मिला सकते हैं। इससे भी आपको वेट गेन में सहायता मिलेगी और आप सुगर से भी छुटाकारा पा लेंगे, जो सेहत को नुकसान पहुंचाती है।

मौसम तेजी से बदल रहा है, ठंड दस्तक देने वाली है तो ऐसे में जरूरी है की अपने शरीर को बदलते मौसम से बचाने कि और शरीर को गर्म रखने के लिए सेहतमंद चीजें खाएं। दुबले पतले लोगों की रोग प्रतिरोधक शक्ति अक्सर कम होती है और उनके बीमार पड़ने के आसार ज्यादा होते हैं।

आपको बस जरूरत है दूध और गुड़ की अपनी तंदुरुस्ती के लिए। यह दो चीजें जो आपको आपके किचन में आसानी से मिलती है, यह शरीर के लिए पर्याप्त प्रोटीन प्रदान करती है। इससे पतले लोगों को वेट गेन करने में भी मदद मिलेगी। आपको बस रात को गर्म





क्यों सोशल मीडिया को लड़कियों के लिए माना जा रहा है ज्यादा खतरनाक?

सोशल मीडिया अब लोगों के लिए डिप्रेशन का कारण बन रहा है

सोशल मीडिया का मतलब है कि आप ऑनलाइन माध्यम से अपने दोस्तों, रिश्तेदारों या बाहर के लोगों से जुड़े रहें. वैसे तो लोगों से जुड़ना अच्छी बात है, लेकिन अब लोगों से जुड़ने का ये तरीका अब डिप्रेशन का कारण बनता जा रहा है. सोशल मीडिया की वजह से लोगों में डिप्रेशन के केस बढ़ते जा रहे हैं. खास बात ये है कि सोशल मीडिया से होने वाला स्ट्रेस लड़कियों में ज्यादा हो रहा है. अब लड़कियां इससे ज्यादा टेंशन में हैं और लोगों को इससे दूर जाने में भी दिक्कत हो रही है.

आप सोच रहे होंगे कि आखिर किस वजह से लड़कियों को ज्यादा दिक्कत हो रही है और लड़कियों में डिप्रेशन का क्या कारण हो सकता है. तो समझते हैं कि आखिर युवाओं के लिए किस तरह सोशल मीडिया खतरनाक होता जा रहा है.

क्यों बढ़ रहा है डिप्रेशन ?

कई रिपोर्ट्स में एक्सपर्ट्स ने माना है कि सोशल मीडिया अब लत में तब्दील होता जा रहा है. लोगों को बार बार फेसबुक या इंस्टाग्राम पर न्यूज फीड चेक करने की आदत पड़ रही है. अब यूजर्स कुछ मिनट में बार बार न्यूज फीड चेक करते रहते हैं. कई बार तो ऐसा होता है कि हर 10 से 15 मिनट में वे इस प्रक्रिया को दोहराते रहते हैं और बार बार ऐसा करने से उनकी मेंटल हेल्थ पर असर पड़ रहा है. इससे फियर ऑफ मिसिंग आउट की दिक्कत हो रही है.

सोशल गेम्स की हो रही है लत

सोशल मीडिया के साथ ही अब सोशल गेम्स पर भी अपनी स्क्रीन टाइम भी बढ़ा रहे हैं. इन गेम्स में कुछ दोस्त मिलकर या

फिर अनजान लोगों से दोस्ती करके आपस में गेम्स खेलते हैं, जो बाद में लत बन जाता है. ऐसी कई खबरें भी आ चुकी हैं कि गेम खेलने से मना करने पर बच्चे हिस्सा करने के लिए भी तैयार हो जाते हैं. लेकिन, इससे बच्चों के सोचने समझने की शक्ति पर असर पड़ता है और गेम्स में डूब जाते हैं.

इसी वजह से बच्चों में स्लीपिंग डिसऑर्डर की दिक्कत हो रही है.

लड़कियों में ज्यादा है दिक्कत ?

अब सवाल है कि आखिर ये दिक्कत लड़कियों में ज्यादा क्यों है. लड़कियों में डिप्रेशन का कारण बॉडी शेमिंग है. इंस्टाग्राम की वजह से लड़कियों की मेंटल हेल्थ पर असर पड़ा है और उन्हें बॉडी इमेज प्रॉब्लम होने लगी है और कुछ केस में तो इटिंग डिसऑर्डर की दिक्कत भी होने लगी है. दरअसल, होता क्या है कि लड़कियां इंस्टाग्राम पर दूसरी लड़कियों को देखती हैं, जो ज्यादा खूबसूरत लगती हैं. इससे वे भी इस तरह दिखने की होड़ में लग जाती हैं या फिर खुद को दूसरे से कम खूबसूरत आंकने की वजह से दिक्कत बढ़ जाती है.

कई रिसर्च में ये सामने आ चुका है कि लड़कियों को अनअट्रेक्टिव फील हो रहा है और इंस्टाग्राम चलाने के बाद से उन्हें ज्यादा दिक्कत हो रही है. इतना ही नहीं, लड़कियां हर 5 में से 2 टीनेज लड़कियां सोशल मीडिया का हर 5 में से 1 लड़के के मुकाबले प्रतिदिन 3 घंटे ज्यादा इस्तेमाल करती हैं. 10 प्रतिशत लड़कों के मुकाबले केवल 4 प्रतिशत लड़कियां ऐसी पाई गईं जो सोशल मीडिया का इस्तेमाल नहीं करती. साथ ही रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि लड़कियों में डिप्रेशन का खतरा ज्यादा है.

अभिभावकों और शिक्षकों से बच्चों में आलस्य की शिकायत सुनने को मिलती है। काम के लिए बच्चों का टालमटोल करना आजकल सामान्य चलन हो गया है। यह आदत बचपन से लेकर किशोरावस्था और यहां तक कि वयस्क होने पर भी बनी रहती है!

किसी विशेषज्ञ को सबसे ज्यादा मिलने वाली शिकायतों में कई चीजें शामिल हैं।

ठीक से पढ़ाई न करना

आजकल अभिभावक और शिक्षक दोनों ही बच्चों का ध्यान पढ़ाई में नहीं होने की शिकायत करते हैं। बच्चे क्लासवर्क या होमवर्क पूरा नहीं करते और लंबे समय तक पढ़ना भी उन्हें अच्छा नहीं लगता है।

समय पर न उठना

अभिभावकों को अपने बच्चों को समय पर उठाने में मुश्किल होती है जिसकी वजह खराब जीवनशैली हो सकती है। बच्चे देर रात तक जागते हैं या उनकी नींद ढंग से पूरी नहीं होती।

घरेलू काम में मदद न करना

अक्सर बच्चे घर के किसी भी काम में हाथ नहीं बंटते हैं। बच्चा खुद एक ग्लास पानी भी नहीं पी सकता। बच्चे, विशेष तौर पर किशोर, दिन भर बिस्तर या सोफे पर बैठे रहते हैं और कुछ काम होने पर बहाना बनाकर उठने से इनकार कर देते हैं। घर में मनोरंजन के सभी साधन उपलब्ध होने की वजह से बच्चों के लिए बाहर खेलना और घूमना-फिरना भी आकर्षण नहीं रह गया है।

मोबाइल या टीवी एडिक्शन

कुछ बच्चे हमेशा मोबाइल/लैपटॉप/टीवी पर चिपके रहते हैं। टेक्नोलॉजी पर अति-निर्भरता न सिर्फ बच्चों के लिए, बल्कि कई वयस्कों के लिए भी यह गंभीर समस्या बन गई है।

अभिभावक क्या करें?

एक अभिभावक के तौर पर हमें हमेशा कुछ बातों का खयाल रखने की जरूरत है

1. आलस्य के कारण समझें

अक्सर बच्चों में आलस्य की वजह अभिभावकों, शिक्षकों या दोस्तों की अपेक्षाओं के अनुरूप प्रदर्शन करने की क्षमता का अभाव होता है। अभिभावक उन पर अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव डालते रहते हैं और बच्चे की मुश्किल को पहचानने में असमर्थ रहते हैं। ऐसे में जरूरी है कि इस ओर जागरूकता



6

टिप्स से बच्चों का आलस्य करें दूर

बढ़ाएं जैसे कुछ विशिष्ट पढ़ने में बच्चे को मुश्किल होना या व्यवहार संबंधित अन्य मुश्किलें, जो आगे चलकर ध्यान की कमी, अधीरता, अवज्ञा, आक्रामकता, विरोधी या विकृत व्यवहार इत्यादि में बदल जाती हैं।

2. बहानों को पहचानें

अपने बच्चे के आलस्य या उदासीनता के पीछे की वजह समझना बहुत जरूरी है। बच्चे से बात करें और उसकी भावनाओं व नजरिए को समझने की कोशिश करें। बच्चे की भावनाओं का सम्मान करना और खुलकर व बेहतर ढंग से बात करना आपके और बच्चे के बीच की दूरी मिटाने में काफी मददगार साबित हो सकता है।

3. स्पष्ट निर्देश दें

बच्चे को छोटे और विशिष्ट लक्ष्य रखने में मदद करें। अपने निर्देश बिल्कुल स्पष्ट रखें। लक्ष्य निर्धारित करने में बच्चे को शामिल करें क्योंकि इससे वह लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रतिबद्ध होगा। काम को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट दें, जिससे वह उसे आसानी से पूरा कर सके।

4. ज्यादा रोकटोक न करें

बच्चे को जिम्मेदार बनाने की कोशिश के तहत बच्चे पर ज्यादा निगरानी और ज्यादा रोकटोक न करें। इससे आपके बच्चे को फायदा कम बल्कि नुकसान अधिक पहुंचेगा।

5. रिश्ता मजबूत करें

जरूरी है कि आप जिम्मेदार वयस्क की भूमिका निभाते हुए अपने बच्चों के साथ रिश्तों को बेहतर बनाने की दिशा में काम करें। इससे न सिर्फ आप अपने बच्चों का भरोसा जीतेंगे बल्कि बच्चे के अनुभव को बेहतर ढंग से भी समझ सकेंगे।

6. साथ मिलकर कोशिश करें

अभिभावक खुद को बच्चे की कोशिशों में शामिल करें। इससे न सिर्फ बच्चे को प्रोत्साहन मिलेगा बल्कि ऐसा कर आप अपने बच्चे के संघर्ष का हिस्सा भी बन जाएंगे। आप बच्चे के लिए एक उपयुक्त सपोर्ट सिस्टम बनेंगे और बच्चे के साथ आपका रिश्ता भी मजबूत हो जाएगा।



हाथों से मेहंदी का रंग हल्का करने का घरेलू उपाय



भारत में हाथों पर मेहंदी लगाए बिना किसी भी फंक्शन की रौनक अधूरी रहती है। जी हाँ, हालाँकि हाथों पर लगी मेहंदी जितनी देखने में अच्छी लगती है, उतनी ही उतरने पर खराब लगती है। आप सभी जानते ही होंगे मेहंदी कुछ दिन बाद फेड होकर पीली नजर आने लगती है, जो देखने में बहुत खराब और भद्दी नजर आती है। हालाँकि अगर आप मेहंदी के फेड और पीले हो जाने के कारण इसे लगवाने या फिर लगाने से बचती हैं, तो आप कुछ उपाय अपनाकर आसानी से फेड मेहंदी को हाथों से हटा सकती हैं। आइए बताते हैं उन उपायों के

बारे में।
ब्लीच और एलोवेरा जेल का करें उपयोग- हाथों से लगी फेड मेहंदी को हटाने के लिए फेशियल हेयर ब्लीच और एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करें।
जी

दरअसल इसको लगाने से मेहंदी का रंग हल्का हो जाता है, और जल्दी छूट जाती है।

**सामग्री- 1 बड़ा चम्मच ब्लीच
1 छोटा एलोवेरा जेल**

लगाने का तरीका- सबसे पहले एक बाउल में ब्लीच और एलोवेरा जेल को लेकर अच्छे से मिलाकर पेस्ट बना लें।

इसके बाद मेहंदी वाले हाथों को अच्छे से साफ कर के इस पेस्ट को लगा लें। अब 20 मिनट इसे लगा रहन दें, फिर हाथों को धो कर पोछ लें। आप ऐसा हफ्ते में 4-5 बार करें।

**एलोवेरा जेल और नींबू
का रस-**

**सामग्री- 2 बड़े चम्मच
नींबू का रस**

**2 बड़े चम्मच एलोवेरा
जेल**

लगाने का तरीका- एक कटोरी में एलोवेरा जेल और नींबू के रस को डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इसके बाद हाथों को अच्छे से धोकर इसे 20 मिनट के लिए लगा लें।



बिना केमिकल प्रोडक्ट्स के इस तरह से साफ करें मेकअप

कोई भी शादी या पार्टी के फंक्शन होते हैं तो महिलाएं सुंदर दिखने के लिए मेकअप लगाना पसंद करती हैं। हम सभी जानते हैं चेहरे पर मेकअप लगाने से सुंदरता और भी ज्यादा बढ़ जाती है और

चेहरा पहले से ज्यादा खिल जाता है। हालाँकि अगर मेकअप त्वचा पर अच्छे से न लगाया जाए तो स्किन को नुकसान भी हो सकता है। वहीं ब्यूटी एक्सपर्ट्स के अनुसार, यदि आप त्वचा को पिंपल्स,



ब्लैकहेड्स और पोर्स की समस्या से बचाना चाहते हैं तो रात को हमेशा मेकअप साफ करके सोना चाहिए। मेकअप साफ करने के लिए जरूरी नहीं कि आप सिर्फ ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल ही करें। आप चाहे तो घर में मौजूद कुछ नैचुरल चीजों का इस्तेमाल करके आप मेकअप साफ कर सकते हैं। आइए बताते हैं हम आपको इसके बारे में। दूध से साफ करें स्किन- आप दूध का इस्तेमाल करके चेहरे से मेकअप आसानी से निकाल सकते हैं। यह सिर्फ स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि त्वचा के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। जी दरअसल इसमें ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं जो मेकअप हटाने में मदद करती हैं। दूध आपकी त्वचा की रंगत निखारने में भी मदद करता है।

कैसे करें इस्तेमाल ?- सबसे पहले एक कटोरी में कच्चा दूध डालें। इसके बाद उसमें कॉटन की बॉल्स को अच्छे से डीप करें। अब दूध से चेहरे पर हल्की-हल्की मसाज करें। करीब 5 मिनट तक चेहरे पर मसाज करें और तय समय के बाद चेहरा धो लें।

खीरे से करें साफ- आप खीरे का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण त्वचा में मौजूद पिंपल्स और रेडनेस को हटाने में मदद करते हैं। जी दरअसल खीरा त्वचा मुलायम और स्किन को बेदाग करने में



भी अच्छा है।

कैसे करना है इस्तेमाल- सबसे पहले आप खीरे को छिल लें। इसके बाद इन्हें काटकर मिक्सी में डालें। मिक्सी में डालकर आप खीरे से एक पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद तैयार किए गए पेस्ट को चेहरे पर 5-10 मिनट के लिए लगाएं। अब तय समय के बाद चेहरे पर हल्की-हल्की मालिश करके चेहरा साफ कर लें। इसको लगाने से आपकी त्वचा मुलायम भी बनेगी और स्किन पर कोई दाग भी नहीं रहेगा।

एलोवेरा- एलोवेरा में विटामिन-ए, विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट्स गुण पाए जाते हैं यह त्वचा में मौजूद बैक्टीरिया को पनपने से रोकता है। ऐसे में मेकअप रिमूव

करने के लिए आप त्वचा को एलोवेरा जेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

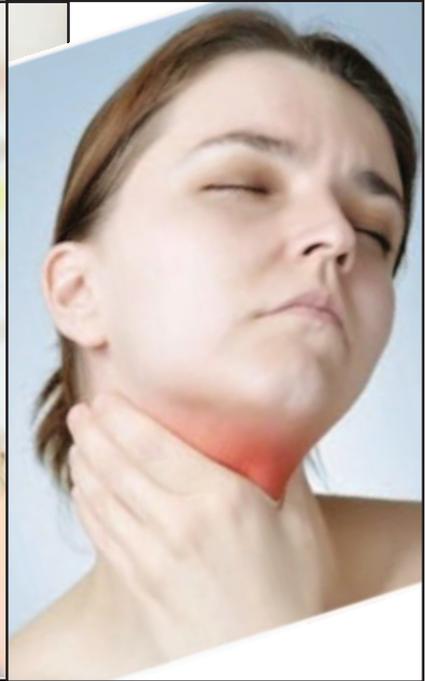
शहद और बेकिंग सोडा- शहद आपकी त्वचा के लिए एक प्राकृतिक मॉइश्चराइजर के तौर पर कार्य करता है। मेकअप साफ करने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद में थोड़ा सा बेकिंग सोडा मिलाकर चेहरे को साफ कर सकते हैं। सबसे पहले एक कटोरी में शहद डालें। इसके बाद इसमें बेकिंग सोडा मिलाएं। इसके बाद दोनों चीजों को अच्छे से मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। इसके बाद 10 मिनट बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।



नारियल तेल- नारियल तेल भी एक तरह का नैचुरल रिमूवर होता है। इसमें पाए जाने वाले फैटी एसिड स्किन को अंदर से मॉइश्चराइज करने में सहायता करते हैं। इसके

अलावा नारियल में एंटीमाइक्रोबियल गुण भी पाए जाते हैं जो चेहरे के मुहासे दूर करने में सहायता करते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में नारियल तेल डालें। इसके बाद इसमें कॉटन डालें और डीप करके स्किन पर लगाएं। अब 5 मिनट के लिए हल्के से त्वचा पर इसको रगड़ें। इसके बाद तय समय के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

ठंड में परेशान कर रहा है गले का दर्द तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे



सर्दियों का मौसम आने लगा है और इस मौसम में अधिकतर लोगों को गले में दर्द और खराश की समस्या होने लगती है। जी दरअसल ठंडी हवा के कारण गला चोक हो जाता है। ऐसा होने पर व्यक्ति को बोलने में, कुछ भी खाने में काफी दिक्कत होती है। केवल यही नहीं बल्कि कई बार लोग गला खराब होने पर गुनगुना पानी पीना शुरू कर देते हैं, लेकिन अधिक गर्म पानी पीने से मुंह में सूखापन होने लगता है। इस वजह से आपको कुछ अन्य उपाय आजमाने चाहिए जो हम आपको बताएंगे।

* गले में खराश होना, गले में खिचखिच होना, गले में कफ



जमना, गले में दर्द होना, गले में सूजन होना यह सब ठंड में हो सकता है। ऐसे में इन सबके लिए आप सबसे पहले गुनगुने पानी में नमक डालकर इस पानी से गरारा करें। इससे आपको पहली ही बार में ही लाभ मिलेगा।

* गले में दर्द या खराश की समस्या होने पर आप भाप ले

सकते हैं। जी हाँ और इसे करने से आपको प्रभावी तरीके से नतीजे मिलेंगे। ध्यान रहे भाप लेते समय नाक की जगह मुंह से सांस लें। इससे आपको बहुत लाभ होगा।

* गले में दर्द और सूजन की समस्या हो तो आप अदरक और तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसके अलावा आप चाहें तो ब्लैक-टी भी पी सकते हैं। इससे आपको काफी आराम मिलेगा।

* अगर आपको गले में दर्द और कुछ भी खाने में समस्या होती है तो एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और आधा नींबू निचोड़कर पिएं। इसको दिन में 2 से 3 बार पीने से बहुत आराम मिलेगा।



मौड्यूलर किचन के टिप्स

किचन घर का वह कोना है, जहां महिलाएं अपना सब से ज्यादा समय व्यतीत करती हैं। ऐसे में किचन का व्यवस्थित व मौडर्न होना समय की डिमांड है। तभी तो आजकल मौडर्न किचन का चलन बढ़ता जा रहा है। ऐसे में जब भी आप अपने घर का इंटीरियर करवाएं तो किचन को अनदेखा न करें क्योंकि इस का न सिर्फ घर के लुक को बढ़ाने में अहम रोल होता है, बल्कि मौडर्न किचन काम को आसान बनाने में मदद करने के साथसाथ टाइम सेविंग भी है।

कैसी हो लकड़ी

हर किसी का सपना होता है कि उस का अपना घर हो और उस में किचन मौड्यूलर होने के साथसाथ वह हर फैसिलिटी से परिपूर्ण हो। लेकिन कई बार हम पैसे बचाने के चक्कर में किचन में सस्ता वुडेन वर्क करवा लेते हैं, जो जल्दी खराब होने के साथसाथ



आप के पूरे बजट को भी बिगाड़ने का काम करता है। ऐसे में जरूरी है कि जब भी किचन में लकड़ी का काम करवाएं तो देखें कि

वह वाटरप्रूफ हो ताकि किचन में मौइस्चर का प्रभाव भी उस पर न पड़े और अगर आप का बजट है तो कोशिश करें कि टरमाइटप्रूफ लकड़ी का चयन करें ताकि दीमक आप की किचन को छू भी न पाए। हमेशा किचन में क्वालिटी प्लाईवुड का ही इस्तेमाल करें ताकि किचन सालोसाल नई बनी रहे।

डबल प्रोटेक्शन

जब भी अपनी किचन को डबल प्रोटेक्शन देने के लिए लैमिनेट का चयन करें, तो इस बात का ध्यान रखें कि काउंटर के नीचे के स्टोरेज के लिए टैक्सचर लैमिनेट का चयन न करें क्योंकि इस में ज्यादा गंदगी फंसने के कारण इस के खराब होने का डर सब से ज्यादा बना रहता है।

इस की जगह आप प्लेन लैमिनेट का चयन कर सकते हैं। लैमिनेट एक ऐसा मैटीरियल है, जिसे क्लीन करना आसान होने के साथसाथ यह लंबे समय तक भी चलता है और अगर आप को किचन के ऊपरी स्टोरेज में लैमिनेट करवाना हो, तो आप लाइट टैक्सचर, हैवी टैक्सचर वाला लैमिनेट भी लगवा कर न सिर्फ अपनी किचन को सुरक्षित बना सकते हैं, बल्कि अपनी पसंद को भी पूरा कर सकते हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि किचन में कम से कम कलर्स वाले लैमिनेट का इस्तेमाल करें क्योंकि इस से आप ट्रेंड को फॉलो करने के साथसाथ आप की किचन अच्छी भी दिखेगी। अगर आप की किचन छोटी है तो ऊपर व नीचे एकजैसा कलर ही इस्तेमाल करें क्योंकि इस से किचन अच्छी लगने के साथसाथ उस का साइज भी इग्नोर हो जाता है।

अगर आप का काउंटर डार्क कलर का है और आप का नीचे के हिस्से में भी डार्क कलर का लैमिनेट यूज करने का मन है तो आप हैंडल्स की जगह प्रोफाइल्स का इस्तेमाल कर सकते हैं, जो हैंडल्स का ही काम करते हैं। ये कलर के बीच बैलेंस बनाने का काम करेंगे और अगर आप को अपनी किचन के लिए वुडेन प्रिंट का लैमिनेट पसंद आया हो, तो आप इस बात का ध्यान रखें कि लकड़ी की डिजाइन को लंबाई में रखें। इस से आप की किचन बड़ी दिखेगी।

काउंटरटॉप हो खास किचन में काउंटरटॉप, जिस का इस्तेमाल बहुत ज्यादा किया जाता है। तो जब भी इस का चयन करें तो देखें कि यह हीट रिजिस्टेंट, स्टेन रेसिस्टेंट जरूर हो ताकि उस पर हीट व दागधब्बों का कोई असर न पड़े और अगर दागधब्बे पड़ जाएं तो वे आसानी

इस्तेमाल किया गया है तो पूरी किचन में इसी तरह के हैंडल्स का इस्तेमाल करना उपयुक्त रहता है वरना न किचन लुक वाइज अच्छी दिखती है और साथ ही कंफर्ट भी नहीं देती है। इसलिए एकजैसे पैटर्न का खासतौर पर ध्यान रखें।

स्टोरेज बास्केट्स

क्यों न करवा लें, लेकिन अगर कलर कौबिनेशन का ध्यान न रखा जाए तो सारी मेहनत पर पानी फिर जाता है। इसलिए घर के हर कोने की तरह किचन कैबिनेट में भी कलर कौबिनेशन का खासतौर पर ध्यान रखना चाहिए। ताकि न तो किचन ज्यादा डल लगे और न ही ज्यादा



से साफ हो जाएं। किचन काउंटरटॉप के लिए ढेरों औप्शंस हैं जैसे ग्रेनाइट स्लैब व टाइल, मार्बल, नैनु वाइट, सौलिड सरफेस, स्लैट, रीसाइकल्ड ग्लास स्लेब व टाइल इत्यादि, जिन्हें आप अपनी पसंद व जरूरत के हिसाब से लगवा कर अपने किचन काउंटर को लौंगलास्टिंग व खूबसूरत बना सकते हैं।

प्रोफाइल हैंडल्स

ये हैंडल्स की तरह ही वर्क करते हैं। लेकिन आजकल हैंडल्स की जगह मौड्यूलर किचन में प्रोफाइल हैंडल्स का ही इस्तेमाल किया जा रहा है, जो डोर को आसानी से खोलने में मदद करते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि आप पूरी किचन कैबिनेट्स में एक ही पैटर्न का इस्तेमाल करें जैसे अगर लोअर कैबिनेट्स में प्रोफाइल हैंडल्स का इस्तेमाल किया गया है, तो ऊपर व बैक में भी एकजैसे पैटर्न को फौलो करें। इसी तरह अगर नॉर्मल हैंडल्स का

जिस तरह से मौड्यूलर किचन लोगों में पौपुलर है, ठीक उसी तरह मौड्यूलर किचन में स्टोरेज बास्केट्स का भी बहुत ही अहम रोल होता है ताकि आप को सामान रखने में किसी भी तरह की कोई दिक्कत न हो। आप को मार्केट में हाई क्वालिटी की स्टेनलैस स्टील की विभिन्न शेप व आकार में स्टोरेज बास्केट्स मिल जाएंगी, जिन्हें आप बड़ी आसानी से अपनी किचन में फिट करवा सकते हैं जैसे आप अपनी चौइस के हिसाब से प्लेन वायर बास्केट, प्लेट बास्केट, कटलरी बास्केट, कप सौसर बास्केट, अंडर सिंक बास्केट, डिश ड्रेनिंग बास्केट, बिन बास्केट, बोतल बास्केट, कौर्नर यूनिट्स इत्यादि लगवा कर अपनी किचन को सुंदर बनाने के साथसाथ उस में चीजों को सलीके से रखने के लिए आप को काफी स्पेस भी मिल जाएगी।

कलर कौबिनेशन

आप घर में कितना भी महंगा काम

चमकीली। इस के लिए आप अपनी किचन की स्पेस को भी ध्यान में रखें। वैसे आजकल ट्रेंड में चल रही किचन कैबिनेट डिजाइन में प्रमुख कलर्स हैं। सी ऐंड स्काई, लीफ ग्रीन ऐंड वाइट, बोल्ड ब्लू ऐंड सौफ्ट ब्लू, चैरी कलर, कूल ग्रे ऐंड हौट औरेंज, डीप ऐक्वा ऐंड वाइट, कौर्नफ्लोर ऐंड यलो इस तरह के कौबिनेशंस को आप अपनी किचन के लिए चुन सकते हैं।

होब

अगर आप अपनी किचन को खूबसूरत बनाना चाहते हैं तो किचन में होब भी जरूर लगवाएं। इस में किचन के स्लैब को कट कर के उस में होब को इंस्टॉल किया जाता है और फिर पाइप्स बगैरा को अच्छे से सैट किया जाता है ताकि बाहर कुछ भी नजर न आए। इस से भले ही बजट थोड़ा बढ़ जाता है, लेकिन यह मौड्यूलर किचन में जान डालने का काम करता है। लेकिन इस की प्लानिंग पहले से कर लें। सिंक के चयन में भी खास ध्यान रखें।

पाएं फूलों जैसा सुंदर चेहरा



हर लड़की का ख्वाब चमकदार और स्पॉट लेस चेहरा पाना होता है। अगर स्किन स्वस्थ है तो खुद के अंदर आत्मविश्वास आता है और मूड भी बढ़िया रहता है।

ऐसा चेहरा पाने के लिये आपको किसी पार्लर जाने की जरूरत नहीं है क्योंकि आज हम आपको फूलों जैसा सुंदर चेहरा पाने के लिये कुछ फेस पैक बनाने की वधि बताएंगे जिसे आप घर पर ही तैयार कर सकती हैं।

त्वचा के स्वभाव के अनुसार गेंदा, गुलाब, चमेली, हिबिस्कस, लेवेंडर

आदि फूलों से बने हुये फेस पैक के नियमित इस्तेमाल से स्किन बेदाग और चमकदार बनाई जा सकती है। बहुत आसान नुस्खा है फूल तो आपके घर पर ही मिल जाएंगे, तो बस करना सिर्फ इतना है कि उनकी पंखुडियों का या तो पेस्ट बना कर इस्तेमाल करें या फिर सुखा कर पावडर बना कर लगाएं।

अब आइये जानते हैं इन फूलों के फेस पैक को कैसे बनाया जाता है।

1। रोज और वीट मास्क
इसे बनाने के लिये 2 चम्मच गुलाब की पंखुडियों का पावडर, 1 चम्मच गेहूं का चोकर और 2 चम्मच दूध मिक्स करें। फिर इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और सूखने दें। फिर इसे धो कर चेहरा पोछ लें। आपके चेहरे पर ग्लो आ जाएगा।

2। चमेली और दही पैक
इस पैक को लगाने से चेहरे से डेड स्किन निकल जाएगी और चेहरे पर ग्लो आएगा। इससे आप गोरी भी दिखेंगी। इसे बनाने के लिये 1 चम्मच दही, 1 चम्मच शक्कर और मुट्ठीभर चमेरी के फूलों की पंखुडियां पीस लें। इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने दें फिर 15 मिनट के बाद चेहरा धो लें।



माइक्रोवेव में कैसे बनाएं पास्ता ?

1. एक माइक्रोवेव सुरक्षित कटोरे में पास्ता की थोड़ी मात्रा डालें। (आपको केवल कांच या चीनी, मिट्टी के बर्तन ही प्रयोग में लाने चाहिए, प्लास्टिक के नहीं।) लगभग आधा या एक कप पास्ता ही काफी होगा क्योंकि पास्ता पक जाने पर फूलता है। 2. कटोरे में पानी डालें जिससे पास्ता कुछ इंच या कई सेंटीमीटर पानी में डूब जाए।

3. कटोरे को प्लेट(थाली) के ऊपर रखकर माइक्रोवेव में डालें। (यदि उबलने पर पानी बाहर आता है तो वह इस प्लेट में गिरेगा, पर ऐसा होना नहीं चाहिए)

4. पास्ता बॉक्स से दिए गए समय का चयन करें एवं 3-4 मिनट इसमें जोड़ें। अब पास्ता को इतने समय के लिए माइक्रोवेव करें। आपके माइक्रोवेव की शक्ति के अनुसार इसमें कम या ज्यादा समय लग सकता है।

5. पास्ता के एक या दो टुकड़ों की जांच करके यह देखें कि यह पका है या नहीं। यदि यह थोड़ा कच्चा महसूस हो तो कुछ समय के लिए और पकाएं।

6. पास्ता को सिंक में छान लें। एक छोटी छन्नी ज्यादा अच्छी रहेगी। यदि आपके पास छन्नी नहीं है तो आप कटोरे के सिरे पर चम्मच लगाकर इसे सिंक के ऊपर झुकाकर

अधिकतर पानी निकाल सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि पास्ता फिसलकर नीचे न गिरे। आप चम्मच द्वारा भी इसे बाहर निकाल सकते हैं।

7. अब सॉस को माइक्रोवेव में लगभग 35 सेकंड के लिए गर्म करें। इसमें नमक और मखखन अथवा जैतून का तेल मिलाएं। अब अपनी पसंद के अनुसार पास्ता में मसाले डालें।



8. आपका माइक्रोवेव में बना हुआ पास्ता खाने के लिए तैयार है। सलाह पास्ता के स्वाद को और बढ़ाने के लिए इसमें मीट या सब्जियों के टुकड़े मिलाएं। फ्रोजन मीट या सब्जियों का प्रयोग करते समय इन्हें पास्ता के साथ

उबाल लें, इस बात का ध्यान रखें कि इन्हें पास्ता से थोड़ा पहले निकाल लें। यदि मीट और सब्जियों को केवल गर्म कर रहे हैं तो इन्हें सॉस के साथ मिलाएं। माइक्रोवेव से निकालने के बाद आप पास्ता पर ठंडा पानी भी डाल सकते हैं। चितावनी माइक्रोवेव से कटोरा निकालते समय सावधानी बरतें। इसे दस्ताने या तौलिये की सहायता से माइक्रोवेव से निकालें जिससे आपके हाथ न जलें।



लाल एलोवेरा सबसे लंबे अकेले तने वाले एलो में से एक है। ये औषधीय गुणों का खजाना है, इसलिए ये सबसे प्रसिद्ध है, जो पत्तियों के सुनहरे-भूरे रंग के जूस से निकलता है। इसका कड़वे पीला जूस दक्षिण अफ्रीका में 200 सालों से रिन्यूबल इनर्जी के रूप में जाना जाता है। एलोवेरा को एक औषधीय पौधे के रूप में जाना जाता है। लाल एलो में एक रंग होता है जो हरे से गहरे, लाल रंग में अलग हो जाता है, जे सूरज और करता है।

लाल एलोवेरा नॉर्मल एलोवेरा की तुलना में लगभग 22 गुना ज्यादा पावरफुल होता है, क्योंकि इसमें पोषक तत्वों की मात्रा अधिक होती है। लाल एलोवेरा में अमीनो एसिड की मात्रा आम एलोवेरा से दोगुनी होती है। आम एलोवेरा की तरह, लाल एलोवेरा प्रोडक्ट यूज करने के लिए 100% सेफ हैं। एलो कैमरोनी एक सदाबहार पौधे हैं और उन्हें बहुत कम रखरखाव या पानी की आवश्यकता होती है।

लाल एलोवेरा सैपोनिन और स्टेरोल से भरपूर होता है जो अपने कार्डियो- प्रोटेक्टिव इफेक्ट्स के लिए जाना जाता है। शक्तिशाली दर्द निवारक और एंटी इन्फ्लामेट्री प्रॉपर्टीज के साथ सैलिसिलिक एसिड और पॉलीसेकेराइड की हाई कन्ट्रेंटेशन, मांसपेशियों को आराम करने में मदद करती है। एलोवेरा को सिरदर्द और माइग्रेन में भी यूज किया जा सकता है। एलो जेल शरीर के नर्वस सिस्टम को शांत करता है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है।

बिजनेस रिस्क से जुड़ी रफ स्किन के उपचार में लाल

**स्किन
प्रॉब्लम से लेकर
बढ़ती उम्र को रोकने में
कारगर है लाल एलोवेरा**

पानी पर निर्भर

एलो के मॉइस्चराइजिंग प्रभावों का भी अध्ययन किया गया है। लाल एलोवेरा जेल त्वचा की रफनेस में सुधार करता है, झुर्रियों को कम करता है, एरिथेमा को कम करता है। इसका एंटी-एकने प्रभाव भी है। ये त्वचा की स्थिति का इलाज करने और त्वचा की उपस्थिति में सुधार करने में मदद कर सकता है।

उम्र बढ़ने से रोकता है

नेशनल एक्जिमा एसोसिएशन की वेबसाइट पर प्रकाशित एक लेख से पता चलता है कि लाल एलो वेरा जेल के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण एक्जिमा को भड़काने में भी मदद कर सकते हैं। लाल एलोवेरा में कोलेजन होता है, जो उम्र बढ़ने से रोकता है और त्वचा को फिर से ओजस्वी करता है।

लाल एलोवेरा जलन, खरोंच, सोरायसिस और यहां तक कि कीड़े के काटने के इलाज में भी यूजफुल है। लाल एलोवेरा स्कैल्प के हेल्थ को बढ़ावा देता है और जेल में मौजूद एंटीफंगल तत्व डैंड्रफ को खत्म करने के लिए जाने जाते हैं। लाल एलोवेरा में विटामिन और खनिजों का संयोजन लाल त्वचा को ब्रेकआउट और मुंहासे से राहत दे सकता है।

ब्लड शुगर के स्तर में तेजी से सुधार करता है

2016 के एक भारतीय अध्ययन में आठ किनिनिकल टेस्टिंग के रिजल्ट से पता चलता है कि ओरल लाल एलो वेरा ने प्रीडायबिटीज वाले लोगों में ब्लड शुगर के स्तर में तेजी से सुधार किया, लेकिन टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में इसका सीमित प्रभाव था। लाल एलो वेरा को प्रीडायबिटीज और टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में ब्लड शुगर नियंत्रण में सुधार करने में काम करता है।

पंचतंत्र की शिक्षाप्रद कहानी-सियार का बच्चा

किसी घने वन में शेर और शेरनी रहते थे। उनके दो बच्चे भी थे। पूरा परिवार बड़े ही आनंद से जंगल की सैर करता। शेर शिकार करके लाता। शेरनी घर पर ही रह कर बच्चों की देखरेख करती, उन्हें खाना खिलाती। एक बार शेर शिकार को दिनभर कोई शिकार नहीं मिला। एक छोटा जानवर भी नहीं दिखा, जिसे वह अपनी पत्नी और बच्चों के लिए मार सकता। वह उदास हो कर घर आ रहा था कि अचानक उसे सियार का छोटा-सा बच्चा दिखाई दिया। शेर का दिल नहीं माना कि वह उस बच्चे को जान से मारे। वह उसे अपने साथ ले आया और अपनी पत्नी को दे



दिया। शेरनी ने उस अनाथ बच्चे को अपना लिया। वह अपने दो बच्चों के साथ-साथ सियार के बच्चे का भी खयाल रखने लगी। शेरनी उसे अपना तीसरा बेटा मानती थी। वह उसे अपना दूध भी पिलाती। इस तरह शेर के परिवार में सियार का बच्चा बड़ा होने लगा। वह उनके साथ ही रहता। तीनों भाई एक साथ मिल कर खाते-पीते, एक साथ जंगल में खेलते। इस तरह वे तीनों बड़े होने लगे।

एक दिन जब वे जंगल में घूम रहे थे तो अचानक पेड़ों के पीछे से हाथी निकल आया। शेर के बच्चे तो हाथी पर हमला करने भागे लेकिन सियार वहीं ठहर गया और चिल्लाने लगा, “आगे मत जाओ। यह तो हमारा दुश्मन है। यह हमें मार देगा। भाड़्यो! इससे दूर रहो। इसके पास मत जाओ।” पंचतंत्र की शिक्षाप्रद कहानी-सियार का बच्चा

शेर के बच्चों को सियार से बहुत लगाव था इसलिए उन्होंने अपने भाई की बात मान ली और हाथी के पास नहीं गए लेकिन वे रास्ते में सियार के बच्चे का मजाक उड़ाते रहे। जब वे घर पहुंचे तो उन्होंने अपने माता-पिता को बताया कि वह किस तरह हाथी को देख कर भाग गया था। यह सुन कर सियार के बच्चे को बहुत गुस्सा आया। वह अपने भाइयों के साथ लड़ने लगा।

शेरनी सारी बात समझ गई। वह जानती थी कि प्रत्येक जीव में कुछ ऐसी क्षमताएँ होती हैं; जो उसे जन्म से मिलती हैं। इन्हें विकसित तो किया जा सकता है, लेकिन किसी भी तरह से प्राप्त नहीं किया जा सकता। सियार स्वभाव से चालाक

तो हो सकता है, लेकिन हाथी जैसे विशाल पशु का शिकार नहीं कर सकता। लेकिन बच्चे इस बात को नहीं समझते। इसलिए सियार के बच्चे को अकेले में ले जा कर उसने समझाया, “बेटा, तुम्हें अपने भाइयों से उलझना नहीं चाहिए। हमें हमेशा दूसरों के साथ मीठा बोलना चाहिए।”

“फिर वे मेरा मजाक क्यों उड़ा रहे हैं। वे मुझे देख कर बार-बार हंस रहे हैं। मैं भी तो उनकी तरह सुंदर और ताकतवर हूँ और उनकी तरह चतुराई भी रखता हूँ। वे मेरा इस तरह मजाक उड़ाते हैं मानो मैं उनसे किसी बात में कम हूँ।”

शेरनी को एहसास हो गया कि अब सियार के बच्चे को सच बताने का वक्त आ गया है। उसने बहुत प्यार से उसे समझाया, “मेरे बच्चे, तुम दूसरों की तरह बहुत बहादुर और होशियार हो लेकिन तुममें और उनमें एक अंतर है। तुम्हें मैंने जन्म नहीं दिया। तुम शेर नहीं हो। तुम जंगल में अनाथ थे इसलिए तुम शेरों के परिवार में पले हो। तुम्हारी प्रजाति एकदम अलग है। तुम एक सियार हो। तुम्हारे परिवार में आज तक किसी ने हाथी को नहीं मारा। यही बेहतर होगा कि तुम्हारे भाइयों को सच्चाई पता चले उससे पहले ही तुम यह जगह छोड़ दो।”

पंचतंत्र की शिक्षाप्रद कहानी-सियार का बच्चा

सियार के बच्चे को सारी बात समझ आ गई। वह आखिरी बार अपने परिवार से मिला और अपनी जान बचाने के लिए वहाँ से भाग गया क्योंकि शेर के बच्चे किसी दिन उसका भी शिकार कर सकते थे।

समृद्ध भौगोलिक इतिहास

काष्ठ जीवाश्म और धरोहर को समेटे हुए जैसलमेर का आकल वुड फॉसिल्स पार्क

जैसलमेर की विरासत, भूगोल, रेगिस्तान, एकांत और पीत पत्थरों पर शांत नक्काशी, महारानी और महाराजाओं की कहानियां और ऐतिहासिक थातियां यहां लाखों पर्यटकों को गाहे बगाहे अपनी और खींच लाती हैं। आओ नी पधारो म्हारे देस... की मधुर स्वरलहरियों से गाते मांगणिहार, लंगा और लोक गायकों की धुनों पर तो दिल धड़कते और थिरकते हैं। जैसलमेर के सदियों पुराने इतिहास की और देखें तो एक अलग ही कहानी नजर आती है जो हर कोई जानना चाहता है।

थार का मरुस्थल भारत के मरुस्थल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। भूगर्भ शास्त्रियों का दावा है कि थार के मरुस्थल के स्थान पर पहले विस्तृत समुद्र टेथिस सागर हुआ करता था। कार्बोनिफेरस व पर्मियन पीरियड में यहां पर समुद्र का अस्तित्व था। खनिज संसाधनों की दृष्टि से काफी संपन्न है। यहां प्रमुख रूप से कोयला, प्राकृतिक गैस तथा तेल के बड़ी मात्रा में भंडार प्राप्त हुए हैं। इनके अलावा नमक, जिप्सम, लालग्रेनाइट, प्रसिद्ध पीला पत्थर तथा चूने पत्थर के प्राप्त भंडार भी पाए जाते हैं। जैसलमेर के आकल में बड़ी संख्या में जीवाश्म खण्ड रखे हैं। यहां रखे जीवाश्म जो करोड़ों सालों का इतिहास बयां करते हैं। ये जीवाश्म 180 करोड़ साल पुराने हैं। इन पत्थरों की बनावट समुद्री जीवों जैसी है, जो उस समय जीव थे, जो अब पत्थर रूप में हैं। ये इस बात की पुष्टि करते हैं कि यहां करोड़ों साल पहले समुद्र था। धरती संरचना में आए बदलाव के चलते अब यहां थार का मरुस्थल है। ये पत्थर सबूत है की 180 करोड़ साल पहले थार मरुस्थल की जगह समुद्र था आकल की जगह से 180 करोड़ साल पुराना ही जीवाश्म मिला जो किसी पेड़ से बना पाया गया। इस पत्थर में पेड़ के तने में बनने वाली परतों जैसी बनावट है, जो ये साबित करता है कि सागर के एक किनारे घने पेड़ थे। ऐसा माना जाता है कि मेसोजोइक महाकल्प में यह क्षेत्र समुद्र का हिस्सा था। जिसका प्रमाण 'आकल' (जैसलमेर) में स्थित जुरासिक काल के लकड़ियों का अवशेष 'कास्ट जीवाश्म पार्क' में देखे जा सकते हैं। इसके साथ-साथ 'ब्रह्मसर' के आस-पास समुद्री निक्षेपों का प्रमाण मिला है। 'काष्ठ जीवाश्म पार्क' में जीवाश्मों की आयु 18 करोड़ वर्ष आंकी गई है। आकल वुड फॉसिल्स पार्क में इसका प्रमाण जहां करोड़ों वर्षों पूर्व के विशाल वृक्षों के अवशेष मिट्टी में दबे हुए मिले हैं भूगर्भशास्त्रियों का मत है कि यह क्षेत्र पहले एक बहुत ही उपजाऊ भाग था। बड़ी बड़ी नदियां बहती थी। किंतु भूगर्भिक हलचलों द्वारा इस क्षेत्र में भौगोलिक परिवर्तन हुआ।

राजस्थान के मरुस्थल की उत्पत्ति के विषय में भूगर्भवेत्ताओं के मतों में भिन्नता है। कुछ विद्वान यह स्वीकार करते हैं कि जहां



आज मरुस्थल है। वहां पूर्व में उपजाऊ वन आच्छादित आर्द्र प्रदेश थे। जो कालांतर में भूगर्भिक परिवर्तनों से शुष्क मरुभूमि में परिवर्तन हो गया भूगर्भिक प्रमाण स्पष्ट दर्शाते हैं कि पर्मा-कार्बोनिफेरस काल में पश्चिमी राजस्थान पर विस्तृत मरुस्थल था। जुरेसिक, क्रिटेसियस, और इन्थोसीन भूगर्भिक युगों में यह क्षेत्र समुद्र के नीचे था और धीरे धीरे यहां से समुद्र खिसकने लगा, तत्पश्चात प्लिस्टीसीन काल में यहां मनुष्यों का प्रादुर्भाव हुआ, जो क्रमशः विस्तृत होता गया और मानवीय क्रिया-कलापों ने भूगर्भशास्त्रियों का मत है कि यह क्षेत्र पहले एक बहुत ही उपजाऊ भाग था। जहां बड़ी बड़ी नदियां बहती थी। किंतु भूगर्भिक हलचलों द्वारा इस क्षेत्र के ऊपर उठ जाने से इस क्षेत्र का जल प्रवाह गंगा या सिंधु नदी में मिल गया तथा यहां शुष्कता बढ़ गई। जो जुरासिक तथा इयोसीन तक जारी रहा प्लीटोसीन युग तक आते-आते यहां पर मानव का प्रादुर्भाव होता है। वर्ष 2019 में वैज्ञानिकों के एक दल द्वारा जैसलमेर के एक क्षेत्र से डायनासोर के फुट प्रिंट भी लिए थे, जो यह दर्शाता है की कभी यहां डायनासोर भी विचरण करते थे।

जैसलमेर के जाए जन्मे भू- जल वैज्ञानिक डॉ. नारायण दास ईणखिया ने बताया कि जैसलमेर का भौगोलिक इतिहास और धरोहर काफी समृद्ध रहा है। जैसलमेर जिले की बनावट त्रि स्तरीय रही है। थार रेगिस्तान के इस इलाके में प्राचीन काल के जीवन उद्भव के बारे में जानकारी हासिल की जा सकती है। जैसलमेर का आकल वुड फॉसिल पार्क इसका जीवंत उदाहरण है जो चीड़ और देवदार के वृक्षों से कभी आच्छादित रहा होगा। ये क्षेत्र मरुस्थलीय अवस्था से पहले हिमालय वातावरण सा हराभरा था। ईणखिया ने बताया कि 2017 में जुरासिक कोंकरेज और यूरोपियन के वैज्ञानिकों के दल ने थैयात गांव के पास डायनासोर के पद चिन्हों की छाप भी प्राप्त की थी। डीप सी लेवल और प्राप्त अवशेषों से पता लगता है कि कभी यहां समुद्री क्षेत्र था।

पोल्का डॉट' जम्पसूट में मोनालिसा ने करवाया फोटोशूट

फैंस से कहा- 'रात्रि के यात्री-2'

मशहूर भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा बिग बॉस में शामिल होने के बाद चर्चा में आईं. उन्होंने आपने पति विक्रान्त से बिग बॉस के घर में ही शादी रचाई थी.

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा की नई वेब सीरीज 'रात्रि के यात्री-2' इंटरनेट पर सनसनी मचा रही है. इस सीरीज में मोनालिसा एक दिलचस्प किरदार में नजर आ रही हैं.

अपनी इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर मोनालिसा ने



ब्राउन रंग के जम्पसूट में कुछ बोल्ड फोटोज शेयर की हैं. इस स्लीवलेस ड्रेस में भोजपुरी एक्ट्रेस बेहद खूबसूरत दिख रही हैं.

मोनालिसा ने लिखा है कि ये ड्रेस रात्रि के यात्री 2 के प्रमोशन के दौरान की है. आपको बता दें, महज 4 घंटे में मोनालिसा की इन फोटोज को 27 हजार से ज्यादा फैंस ने लाइक किया है.

इस पोस्ट में मोनालिसा ने उनके फैंस को कहा है कि उन्हें ये नई वेब सीरीज जरूर देखनी चाहिए. भोजपुरी फिल्मों के साथ साथ मोनालिसा ने टीवी की दुनिया में भी अपनी नई पहचान बनाई है.

सोशल मीडिया पर मोनालिसा हर दिन अपनी फोटोज और वीडियो पोस्ट करती रहती हैं. उनके इंस्टाग्राम पर 5 मिलियन से ज्यादा फैंस हैं.



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

