

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
6 नवंबर 2022

चित्रांगदा
सिंह का
ग्लैमर
देख
घायल
हुए फैस



एक पति ने अपनी पत्नी को दिल की बात बताई...

कहा - तुमसे शादी करके मुझे एक फायदा हुआ है

पत्नी - कौन सा फायदा ?



पति - मुझे मेरे गुनाहों की सजा इसी जन्म में मिल गई।

00000

बेटा- मुझे शादी नहीं करनी, मुझे सभी औरतों से डर लगता है

पिता - कर ले बेटा..... फिर एक ही औरत से डर लगेगा, बाकी सब अच्छी लगेंगी।

हसबैंड वाइफ हाथ पकड़े बाज़ार जा रहे थे.

उन्हे देख कर दोस्त बोला, इतने साल बाद भी इतनी मोहब्बत.

हसबैंड बोला, ओ भाई! कैसी मोहब्बत ? हाथ छोड़ते ही दुकान मे घुस जाती है!

0000000000000000

पत्नी : अजी सुनते हो,

आपका दोस्त एक पागल लड़की से शादी करने जा रहा है, उसे रोकते क्यों नहीं ?

पति - क्यों

रोकूँ ? उस दोस्त ने मुझे रोका था क्या ?



पति - तुम्हारे इस नरक में तुम्हारी गुलामी करते-करते मैं तंग आ गई हूँ, लगता है पिछले जन्म में मैंने बहुत बुरे कर्म किये होंगे..

पत्नी- तो अब तो अच्छे कर लो, मायके जाओ और मेरे घर को स्वर्ग बनाओ

इंजीनियरिंग के स्टूडेंट्स - सर, हमने कॉलेज में एक ऐसी चीज बनाई है...जिसकी सहायता से आप दीवार के आर-पार देख सकते हैं...

सर (खुश होते हुए) - वाह ! क्या बात ...

000000

बच्चा : पापा आपने मम्मी में ऐसा क्या देखा जो शादी कर ली ?

पापा : उसके गाल का चोट सा तिल

बच्चा : कमाल है !!!

इतनी सी छोटी चीज के लिए इतनी बड़ी मुसीबत मो...

इंटरव्यू में बॉस ने पूछा - क्या आपको ब्रिटिश भाषा आती है ?

लड़का - हाँ

बॉस - कुछ बोल के दिखाओ

लड़का - डूगना लागान डेना पडेगा बुवन!

बॉस - बॉस बेहोश

00000000000000000000

एक शहरी लड़की की शादी गांव में हो गई।

उस लड़की की सास ने उसे भैंस को

चारा डालने को कहा।

मगर भैंस के मुंह में झाग देखकर वो

वापस आ गई।

सास ने पूछा- क्या हुआ बहू, क्यों ऐसे

ही वापस आ गई ?

बहू बोली- भैंस अभी कोलगेट कर रही है मां

पति पत्नी से -

तुझ में रब दिखता है यारा मैं क्या करूँ ?

पत्नी - नारियल फोड़, प्रसाद चढ़ा, पूजा कर और जो मैं कहूँ उसे रब की इच्छा मान लिया कर!!





क्या है आर्थिक शोषण ? कैसे करें सामना ?

जब भी लोग घरेलू हिंसा के बारे में सोचते हैं तो उनके दिमाग में सबसे पहले शारीरिक हिंसा और मानसिक हिंसा ही आती है। ठीक है। लेकिन शोध से पता चलता है कि फाइनेंशियल एब्यूज अस्वस्थ रिश्तों में उतनी ही बार होता है, जितना कि अन्य प्रकार के एब्यूज। आज इस आर्टिकल में हम जानेंगे कि क्या है फाइनेंशियल एब्यूज क्या है और महिलाएं किस तरह इसका सामना कर सकती हैं।

क्या है आर्थिक शोषण

आर्थिक शोषण में पीड़ित की फाइनेंशियल रिसोर्स को प्राप्त करने, उपयोग करने और बनाए रखने की क्षमता को नियंत्रित करना शामिल है। जो लोग आर्थिक रूप से पीड़ित हैं, उन्हें काम करने से रोका जा सकता है। ऐसे लोगों के पास धन और अन्य रिसोर्स तक पहुंच नहीं होती है। जब उनके पास पैसा होता है, तो उन्हें अक्सर खर्च किए गए एक-एक पैसे का हिसाब देना पड़ता है। कुल मिलाकर, फाइनेंशियल एब्यूज के रूप स्थिति से अलग-अलग होते हैं। कभी-कभी एक एब्यूजर स्थिति के अनुसार अलग-अलग रणनीति का उपयोग कर सकता है जबकि कुछ अन्य एब्यूजर अधिक खुले, मांग करने वाले और डराने वाले हो सकते हैं।

कैसे पता चलता है कि आप हो रही हैं

फाइनेंशियल एब्यूज का शिकार ?

आपके द्वारा कमाए या सहेजे गए धन के इस्तेमाल या उस तक पहुंच को नियंत्रित करने का प्रयास करना। बिना पूछे अपने निजी फायदे के लिए आपके पैसे या संपत्ति का इस्तेमाल करना। बिना अनुमति के आपके पैसे लेना या क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करना। सीमा बढ़ा कर और फिर बिलों का भुगतान न करके आपके क्रेडिट इतिहास को बर्बाद करना। अपने नाम से भुगतान करने या बिलों का भुगतान करने का दावा करना, लेकिन इसका पालन नहीं करना।

पैसे उधार लेना

आपके पैसे या संपत्ति का खुद को हकदार महसूस करना। यह मांग करना कि आप अपनी तनखाह, पासवर्ड और क्रेडिट कार्ड उन्हें वापस कर दें। आपसे उनके बिलों या उनके दायित्वों का भुगतान करने की अपेक्षा करना।

आपके फाइनेंस पर नियंत्रण पाने के लिए आपके बजट या फाइनेंशियल निर्णयों को कवर के रूप में सहायता के लिए

ऑफर देना। कठिन फाइनेंशियल परिस्थितियों से उबारने में आपकी मदद की अपेक्षा करना। आपकी तनखाह या आय के अन्य स्रोतों को जब्त करना। आपके बैंक स्टेटमेंट और अन्य फाइनेंशियल रिकॉर्ड को इंटरसेप्ट करना या खोलना।

फाइनेंशियल एब्यूज का प्रभाव

फाइनेंशियल एब्यूज के प्रभाव अक्सर विनाशकारी होते हैं। आर्थिक शोषण के साथ होने वाले भावनात्मक शोषण के कारण पीड़ित खुद को अपर्याप्त और अनिश्चित महसूस करता है। उन्हें कई बार भूखा और मूलभूत सुविधाओं के बिना रहना पड़ता है क्योंकि उनके पास पैसा नहीं होता। यही वजह है कि कम समय में, फाइनेंशियल एब्यूज पीड़ितों को शारीरिक शोषण और हिंसा के प्रति संवेदनशील बना देता है। पैसे, क्रेडिट कार्ड और अन्य फाइनेंशियल चीजों तक पहुंच के बिना, किसी भी प्रकार की सुरक्षा योजना बनाना बेहद मुश्किल है। यदि कोई एब्यूजर हिंसक है और पीड़ित को सुरक्षित रहने के लिए छोड़ने की आवश्यकता है, तो यह पैसे या क्रेडिट कार्ड के बिना मुश्किल है। और अगर उन्हें हमेशा के लिए रिश्ते से बाहर निकलना है, तो रहने के लिए सुरक्षित और किफायती स्थान ढूंढना चुनौतीपूर्ण है। वे भोजन, कपड़े और परिवहन जैसी मूलभूत जरूरतों को पूरा करने के लिए भी संघर्ष करते हैं।

कैसे करें फाइनेंशियल एब्यूज का सामना ?

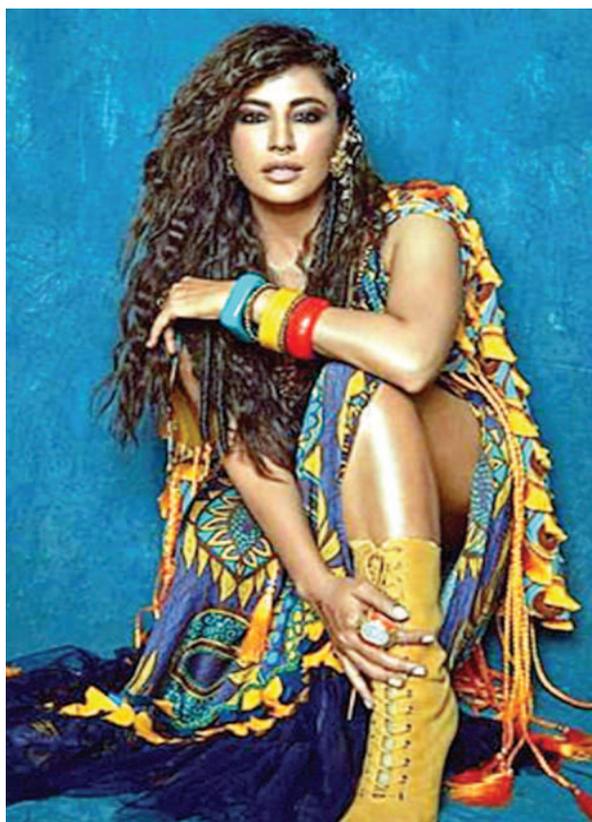
यदि आपके पास पैसे नहीं हैं, और आप उस रिश्ते से निकलना चाहती हैं, तो घरेलू हिंसा एजेंसी से मदद ली जा सकती है। यदि आप ऐसा नहीं चाहती हैं, तो नीचे बताए गए तरीकों से आपको फाइनेंशियल एब्यूज का सामना करने में मदद मिल सकती है।

आर्थिक रूप से शिक्षित हों

अपने दोस्तों और परिवार के साथ फाइनेंशियल एब्यूज के अपने अनुभव के बारे में बात करना और फाइनेंस के बारे में जानकरी पाने से मदद मिल सकती है। इसके लिए आप अपने बैंक को कॉल करके अपने पर्सनल फाइनेंस के बारे में जान सकती हैं। इसके अलावा, किसी फाइनेंशियल प्लानर से मिलकर, वकील से बात करके, अपने क्रेडिट स्कोर की जांच करके, अपनी क्रेडिट रिपोर्ट को फ्रीज करके फाइनेंस में एक्सपर्ट हो सकती हैं। क्रेडिट रिपोर्ट और अपने टैक्स रिटर्न की की कॉपी अपने पास रखना भी जरूरी है। अपने बैंक अकाउंट के लिए एक्सेस का अनुरोध करने और विवरण प्राप्त करने के लिए पर्सनली बैंक जा सकती हैं। इसके लिए आप किसी अपने की मदद ले सकती हैं।

चित्रांगदा सिंह का ग्लैमर देख घायल हुए फैस फंकी लुक में वायरल हुई फोटोज

हाल ही में लैकमे फैशन वीक 2022 के रैंप पर चित्रांगदा सिंह ने अपने फंकी लुक से हर किसी के होश उड़ा दिए. उनके ग्लैमरस अवतार की चारों ओर चर्चा हो रही है.



बॉलीवुड इंडस्ट्री की मशहूर एक्ट्रेस चित्रांगदा सिंह ने हाल ही में अपने फैशन सेंस से लोगों के होश उड़ा दिए हैं. एक्ट्रेस का लेटेस्ट तस्वीरों इंटरनेट पर धमाका मचा रही हैं.

चित्रांगदा ने लैकमे फैशन वीक 2022 के रैंप पर फंकी लुक बिखेर कर लोगों को अपना दीवाना बना दिया है. इस वक्त उनके आउटफिट के खूब चर्चे हो रहे हैं.

इन तस्वीरों को चित्रांगदा सिंह ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर भी शेयर किया है. एक्ट्रेस अक्सर अपने लुकस को लेकर छाई रहती हैं.

डीप नेक प्रिंटेड ड्रेस के साथ कर्ली हेयर कैरी कर चित्रांगदा बेहद स्टाइलिश नजर आ रही है. इसके साथ ही उन्होंने अपने लुक को हाई बूट्स पहनकर कंप्लीट किया है.

ये कोई पहली बार नहीं है जब चित्रांगदा सिंह का कोई लुक इतना वायरल हो रहा है. वैसे भी आए दिन अपने हैंडल पर एक्ट्रेस अपनी ग्लैमरस फोटोज शेयर करती रहती हैं.

सिर्फ 16 साल की उम्र में दिखाया कमाल

जयपुर की गोल्डन लड़की बनी लाछी प्रजापति

समाज भले ही आज तकनीकी विकास में आगे बढ़ रहा है लेकिन कुछ बातों में लोगों की सोच आज भी वहीं रुकी है। लड़कियों को लेकर समाज में कई तरह के भेदभाव आज भी मिलते हैं। लेकिन समाज की इन सारी बातों को पीछे छोड़कर कुछ माता-पिता अपनी बेटियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। लड़कियों को यदि अच्छे से प्रोत्साहित किया जाए तो वह समाज की बेड़ियों को तोड़कर देश-विदेश में राज्य का नाम ऊंचा कर रही हैं। ऐसी ही एक 16 साल की लड़की के बारे में आज आपको बताने जा रहे हैं जिसका नाम है लाछी प्रजापति। लाछी एक अच्छी लेखिका होने के साथ-साथ एक बेहतरीन डांसर भी हैं। तो चलिए आपको बताते हैं सिर्फ 16 साल की उम्र में कैसे उन्होंने अपने जीवन में इतना अच्छा मुकाम हासिल किया...

सिर्फ 16 की उम्र में नाम किए कई अवॉर्ड्स



लाछी सिर्फ एक अच्छी लेखिका ही नहीं बल्कि वह अच्छी डांसर भी हैं। अपने बेहतरीन डांस के साथ वह देश विदेश में कथक की प्रस्तुति भी दे चुकी हैं। वह नेशनल लेवल की स्पोर्ट्स पर्सन, पेंटर और एक कैलिग्राफी आर्टिस्ट भी हैं।

'गोल्डन बुक ऑफ द अर्थ' में प्रकाशित हुई लाछी की कहानी

लाछी को जयपुर की गोल्डन गर्ल कहा जाता है। वह जयपुर की जंगेस्ट ऑथर ऑफ द वर्ल्ड के नाम से भी अपनी पहचान बना चुकी हैं। सिर्फ 16 साल की उम्र में लाछी की कहानी गोल्डन बुक ऑफ द अर्थ में प्रकाशित हुई है। आपको बता दें कि इस किताब में ऐसे 101 व्यक्तियों की बायोग्राफी है जिन्होंने किसी न किसी रूप में समाज को प्रभावित किया है। अपनी किताब में लाछी ने 50 देशों के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, अभिनेता, खिलाड़ी, चिकित्सा, शिक्षक और समाजसेवियों के जीवन के बारे में बताया है।

9 साल की उम्र में पब्लिश हुई लाछी की किताब

लाछी की उम्र सिर्फ 9 साल की थी जब उनकी पहली किताब व्हाइल विद मी के



नाम से पब्लिश हुई थी। इस किताब में उसने अपनी लिखी हुई कविताएं, कहानियां और बाल कल्पनाओं का जिक्र किया था। इसके अलावा इस किताब में लाछी ने मानवीय संवेदनाओं, मां के प्रति प्रेम, कन्या भ्रूण हत्या को रोकने के लिए भी अपनी किताब में जिक्र किया है। 7वें एशियाड लिटरेचर फेस्टिवल में उन्हें यंगेस्ट ऑथक एक्सीलेंड अवॉर्ड से भी सम्मानित किया गया था। लाछी को यह खिताब उनके द्वारा लिखी गई पुस्तक सिट ए व्हाइल विद मी के लिए मिला था।

सिर्फ 5 साल की उम्र में किया लिखना शुरु

लाछी ने सिर्फ पांच साल की उम्र में लेखिका के रूप में काम करना शुरु कर दिया था। स्कूल में मिलने वाले कार्य के बाद वह लिखना शुरु कर देती थी। लाछी की माता-पिता को जब इस बात का पता चला तो उन्होंने उसे लिखने के लिए मोटिवेट किया। पेरेंट्स के सपोर्ट से ही लाछी ने वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया। लाछी ने अपनी किताब बॉलीवुड एक्ट्रेस हेमामालिनी को भी भेंट के रूप में दी थी। लाछी ने बताया कि- पुस्तक से मिलनी वाली राशि वह कैंसर पीड़ित लोगों के इलाज के लिए देगी। इसके अलावा लाछी दूसरी किताब भी लिख रही हैं।

खुद प्रधानमंत्री बंधवा चुके हैं लाछी से राखी

7वें एशियाड लिटरेचर फेस्टिवल में लाछी ने स्टेज पर पीएम से मिलने की इच्छा जाहिर की थी। जिसके कुछ दिन बाद उन्हें पीएम मोदी ने मिलने का मोका मिला। प्रधानमंत्री लाछी से राखी भी बंधवा चुके हैं। इसके अलावा अपनी किताब भी वह लाछी को भेंट कर चुकी हैं। खबरों की मानें तो लाछी बच्चों को निशुल्क नृत्य भी सिखाती हैं।

पिस्टल शूटर और कैलिग्राफी आर्टिस्ट भी हैं

लाछी केवल डांसर और राइटर ही नहीं बल्कि एक कैलिग्राफी आर्टिस्ट, पेंटर होने के साथ पिस्टल शूटर भी हैं। वह 11वें महाराजा करणी सिंह मेमोरियल, 10 मीटर एयर पिस्टल शूटिंग के नेशनल टूर्नामेंट में गोल्ड मेडल भी जीत चुकी हैं। अपनी सफलता का सारा श्रेय वह अपने माता-पिता को देती हैं। डांस, राइटिंग, पेंटिंग उनका सिर्फ पैशन है। भविष्य में वह आईएसएस अधिकारी बनना चाहती हैं और देश की सेवा करना चाहती हैं।

जोड़ी हो तो ऐसी

पति ने लगाया करियर दांव पर

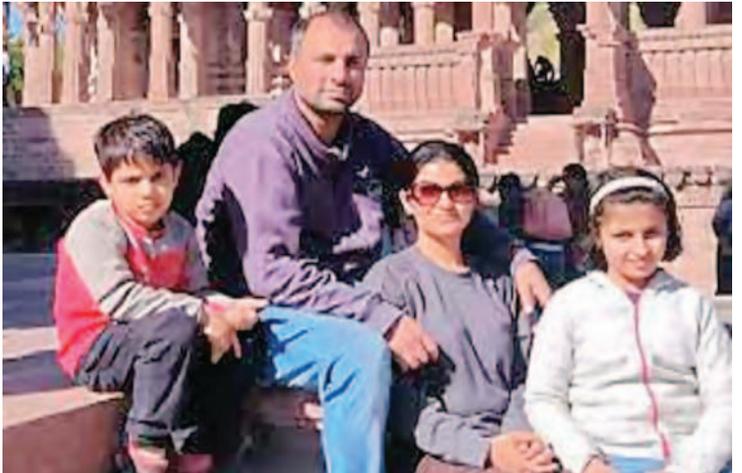
पत्नी ने भी जज बनकर पेश की मिसाल



बैंक की शानदार जॉब, दो बच्चे, भरा पूरा परिवार, जमीन जायदाद, खुद से भी ज्यादा चाहने वाले पति, सब कुछ था मंजू भालोटिया के पास। लेकिन फिर भी उन्होंने कुछ और चाहिए था, पति को अपनी इच्छा बताई तो वो एक बार में ही तैयार हो गए। पति ने अपना सब कुछ कुर्बान कर दिया। यह कहानी है मंजू भालोटिया की जो राजस्थान की बेटी हैं, हरियाणा की बहू हैं और अब उत्तर प्रदेश की जज भी।

पति सुमित ने बनाया पत्नी मंजुला के सपने को अपना सपना

बता दें कि मंजुला भालोटिया ने उत्तर प्रदेश की हायर ज्यूडिशियल सर्विस एक्जाम में टॉप किया है। शादी के बाद जब मंजुला ने पति सुमित से जज बनने की इच्छा जताई तो उनके पति ने भी पुरा साथ दिया, जिसके बाद मंजुला ने उत्तर प्रदेश ज्यूडिशियल सर्विसेज के बारे में पता किया और जोर-शोर से पढ़ाई शुरू कर दी। पढ़ाई के साथ-साथ 2 बच्चे संभालना मंजू के लिए चुनौती बनता जा रहा था



तो पति सुमित ने पत्नी के सपने की खातिर अपनी शानदार पैकेज वाली बैंक की नौकरी से इस्तीफा दे दिया। उन्होंने बच्चों और परिवार की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली।

ऐसा था मंजुला का सफर

मंजू की स्टोरी किसी हिंदी फिल्म से कम नहीं है। जयपुर में जन्मी मंजू ने वहीं पर पढ़ाई करके एलएलबी पास की। उसके बाद

एमबीए की पढ़ाई करने लंदन पहुंच गई और वहीं पर एक बड़े बैंक में जॉब किया। लेकिन दो साल में ही वो बोर हो गई तो बैंक जॉब छोड़ दी। वहीं मंजू की मुलाकात हरियाणा के रहने वाले सुमित से हुई और दोनों ने शादी कर ली।

यह कहना गलत नहीं होगा की मंजू ने जीवनसाथी के रूप में बिल्कुल सही इंसान को चुना। सुमित ने अपने जीवनसाथी होने का फर्ज बहुत अच्छे से निभाया। आज मंजू की सफलता के पीछे उसके पति का भी बहुत बड़ा हाथ है।

संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में एक साल में तकरीबन 6.87 करोड़ टन खाना बर्बाद होता है. यदि इस आंकड़े पर लगाम लगा ली जाए तो देश एक साथ तीन जीत हासिल कर सकता है.



खाने की बर्बादी एक गंभीर समस्या है, वो भी तब जब विश्व में 83 करोड़ लोग भूखे सो रहे हों, सोचिए यदि खाने को बर्बादी रोक दिया जाए तो भूखे सो रहे कितनों लोगों का पेट भरा जा सकता है, हैरानी की बात ये है कि खाना बर्बादी के मामले में विश्व में चीन के बाद भारत का दूसरा स्थान है, संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में एक साल में तकरीबन 6.87 करोड़ टन खाना बर्बाद होता है. यदि इस आंकड़े पर लगाम लगा ली जाए तो देश एक साथ तीन जीत हासिल कर सकता है.

1. वैश्विक भुखमरी में कमी

भारत समेत कई विकासशील और विकसित देशों में खाने की बर्बादी होना बड़ी समस्या है, जब दुनिया भर में 83 करोड़ लोग प्रतिदिन भूखे सो रहे हों, ऐसी स्थिति में खाने की बर्बादी होना एक बड़ी समस्या है, अकेले भारत ही की बात करें तो यहीं पर हर रोज 19 करोड़ लोग भूखे सोते हैं, एक आंकड़े के मुताबिक खाद्य उत्पादन का 40 फीसदी हिस्सा ऐसा है जो बर्बाद हो जाता है, यानी की तकरीबन 92 हजार करोड़ रुपये का खाना. यदि इस पर लगाम लगा दी जाए और लोग खाना की बर्बादी न करने का संकल्प लें तो वैश्विक भुखमरी के आंकड़ों में कमी लाई जा सकती है, जो पहली सफलता होगी.

2. खाद्य वस्तुओं की कीमतों में स्थिरता

वक्त के साथ महंगाई बढ़ती जा रही है, सब्जी से लेकर अनाज तक के दाम बढ़ रहे हैं, कभी आपने सोचा है क्यों? यूएनईपी के आंकड़ों के मुताबिक विश्व में भारत खाना बर्बाद करने के मामले में दूसरे नंबर पर है, यदि

इस बर्बादी को रोक लिया जाए तो भुखमरी का आंकड़ा तो कम होगा ही, बल्कि उपयोग कम होने से खाद्य वस्तुओं की लगातार बढ़ती कीमतें भी स्थिर रहेंगी.

3. जलवायु परिवर्तन पर लगाम लगेगी

संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम की रिपोर्ट के मुताबिक खाना बर्बाद करने के मामले में सबसे आगे चीन हैं, जहां एक साल में 9.6 करोड़ टन खाना बर्बाद होता है, भारत में 6.8 करोड़ टन और अमेरिका में 1.93 करोड़ टन खाना बर्बाद होता है, यदि खाना बर्बाद कम होगा तो पैदावार में भी स्थायित्व आएगा. कृषि भूमि का खेती के लिए कम प्रयोग होगा, दरअसल जलवायु परिवर्तन के लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार ग्रीन हाउस गैस है. खाद्य उत्पादों की खेती, फसल कटाई, भंडारण, परिवहन आदि में उत्पादन प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है. जब तक खाने की बर्बादी नहीं रोकी जाएगी, तब तक उत्पादन प्रणाली नहीं बदलेगी और ऐसा नहीं हुआ तो जलवायु परिवर्तन होता रहेगा जो आने वाले वक्त में और भयावह होगा.

**खाने की बर्बादी
रोकने को ऐसा
कर लिया तो एक
साथ मिलेगी 3
बड़ी कामयाबी**

अक्सर बच्चे जब उम्र से पहले ही बड़े होने की कोशिश करते हैं, तो न सिर्फ उनका व्यक्तित्व और ग्रोथ दोनों ही खराब होती हैं। ऐसे में बच्चों पर ध्यान देने की जरूरत है।

क्या आपका बच्चा कुछ दिनों से अजीबो-गरीब हरकतें करने लगा है? अगर आपका जवाब हां है, तो आपको कुछ बातों पर ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि हो सकता है कि आपका बच्चा गलत संगत में पड़ गया हो। अक्सर बच्चे जब उम्र से पहले ही बड़े होने की कोशिश करते हैं, तो न सिर्फ उनका व्यक्तित्व और ग्रोथ दोनों ही खराब होती हैं बल्कि इससे बच्चा कई गलत आदतें भी सीख जाता है। ऐसे में आपको ध्यान देने की जरूरत है अगर बच्चे में ये बदलाव देखें, तो तुरंत बच्चों पर एक्सट्रा ध्यान देने की जरूरत है।

बच्चा अगर खुद को बार-बार शीशे में देखता है

बच्चा अगर खुद को शीशे में देखकर अपनी बाँड़ी, चेहरा या बालों पर बहुत ज्यादा ध्यान दे रहा है, तो इसका सीधा-सा मतलब यह है कि बच्चे के लुक पर किसी ने कमेंट किया है या फिर बच्चे पर किसी का असर पड़ रहा है।

बच्चा बड़ों की तरह बातें करें

बच्चा अगर बड़ों की तरह बात करने लगे या फिर बड़ी-बड़ी बातें करने लग जाए, तो आपको समझना होगा कि बच्चा बड़ों के बीच बैठकर उनकी बातें सुनता है। इस कारण से बच्चे पर ऐसी बातों का असर पड़ा है।

घरवालों की चुगली करना

बच्चे अगर ऐसी हरकत कर रहे हैं, तो आपको बच्चे पर नजर रखनी चाहिए क्योंकि बच्चा अपने आसपास के माहौल को देखते हुए वैसी हरकतें ही कर रहा है। कई बार पेरेंट बच्चों को परिवार या

बच्चे के बिगड़ने की तरफ इशारा करती है उसकी ये हरकतें पेरेंट को टाइम रहते देना चाहिए

पड़ोस में किसी की बात सुनने को कहते हैं, यह उसका नतीजा भी हो सकता है।

पैसे चुराना

बच्चों को अगर यह लत लग गई, तो फिर बच्चे का व्यक्तित्व पूरी तरह खराब हो जाता है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप जैसे ही इस बात को नोटिस करें। बच्चों को समझाने की कोशिश करें। आपको बच्चे से सख्ती से पूछना चाहिए कि यह आदत उसने कहां से सीखी है।

पेरेंट या भाई-बहन से बदतमीजी

बच्चा अगर पेरेंट या फिर भाई-बहन से बदतमीजी से पेश आ रहा है, तो आपको बच्चे से बात करके उसकी नाराजगी और गुस्से के बारे में जानना चाहिए। हो सकता है भलाई के लिए डांट-उपटने पर बच्चा इस बात को समझने की बजाय आपके लिए नाराजगी लेकर बैठा हो।



मोटापा घटाने के लिए पिएं ये 3 तरह के सूप

आज के इस दौर में मोटापा एक ऐसी समस्या का रूप ले चुका है, जो हर उम्र के लोगों के लिए परेशानी का सबब बना हुआ है। खासतौर पर युवा खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए कई प्रकार की डाइट और व्यायाम का सहारा लेते हैं। मगर कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो व्यस्त दिनचर्या के चलते इन सब चीजों के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं। अगर आप भी पतले होना चाहते हैं, तो इन सूप को जरूर पिएं और इन हेल्दी सूप को अपनी मील के साथ लेने की बजाय मील की जगह लें। इससे आपका वजन अपने आप कम होने लगेगा। दरअसल, हाई प्रोटीन युक्त सूप एक लो कैलोरी डाइट है, जिसे आप घर में आसानी से अलग-अलग सब्जियों से तैयार कर सकते हैं। आइए जानते हैं कौन से हैं वो सूप जिसे पीने से वजन घटता है।

पालक का सूप



सामग्री- एक बड़ा चम्मच तेल, दो कटोरी कटी हुई पालक, एक चुटकी काली मिर्च, तेज पत्ता एक से दो, जीरा आधा चम्मच, दो कप पानी, दो चम्मच बेसन, नमक स्वादानुसार

रेसिपी- एक चम्मच गर्म तेल करने के बाद उसमें तेज पत्ता और जीरा डालकर उसे भून दें। अब इसमें 2 बड़े चम्मच लहसुन और 1 कप कटा प्याज डालकर कुछ देर तक मिलाएं। अब इसमें पालक मिलाकर हिलाएं। फिर इसमें नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें। अंत में 2 टेबलस्पून बेसन डालकर एक मिनट के लिए हिलाएं। उसके बाद एक से दो कप पानी मिलाएं और कुछ देर तक उबलने दें। पालक की प्यूरी बनाने के लिए हैंड ब्लेंडर का इस्तेमाल करें।

वेजिटेबल सूप

सामग्री- एक प्याज बारीक कटा हुआ, एक गाजर कटी हुई, एक शिमला मिर्च कटी हुई, एक कटोरी गोभी कटी हुई, एक ईच अदरक कटा हुआ, एक चम्मच लहसुन बारीक कटा



हुआ, एक चुटकी काली मिर्च, नमक स्वादानुसार

रेसिपी - एक पैन में तेल गर्म करके उसमें पिसा हुआ अदरक और लहसुन का पेस्ट डालें। अब इसमें प्याज और डालकर सुनहरा होने तक हिलाएं। अब कटी हुई शिमला मिर्च, गोभी और गाजर को इसमें डाल दें। आप चाहें, तो अन्य सब्जियां भी अपने स्वाद के हिसाब से इसमें डाल सकते हैं। इसे 2 मिनट के लिए पकाएं और फिर नमक और काली मिर्च डालकर हिलाएं। इसके बाद इसमें 2-3 कप पानी मिलाएं। एक कटोरे में हरी प्याज के साथ गार्निश करें और आनंद लें।



लौकी का सूप

सामग्री - उबली हुई आधी लौकी के छोटे टुकड़े, हरा धनिया बारीक कटा हुआ, 1 चम्मच जीरा

2 छोटे चम्मच पुदीना, एक चुटकी कालीमिर्च, नमक स्वादानुसार, चुटकीभर काला नमक, आधा चम्मच नींबू का रस, 1 कप पानी

रेसिपी - लौकी के टुकड़ों को एक बर्तन में उबालकर रख दें। उसके बाद एक बर्तन में तेल गर्म करें और उसमें एक चम्मच जीरा मिला लें। जीरा भुनने के बाद उसमें कटा हुआ प्याज और टमाटर डालकर कुछ देर तक पकाएं। इसके बाद नमक और काली मिर्च मिला दें। अब इसमें पहले से उबालकर रखा हुआ लौकी मिला दें और साथ ही एक से दो कप पानी डालें। कुछ देर उबलने के लिए छोड़ दें। पकने के बाद अब इस मिश्रण को ग्राइंड कर लें। आप चाहें तो ग्राइंड करने के बाद छान कर पी सकते हैं। ब्लैंड होने के बाद आप इसे यूं ही नींबू का रस मिलाकर और धनिया पत्ती डालकर सर्व कर सकते हैं।

आमतौर पर हम युवा और आकर्षक बने रहने के लिए आर्टिफिशियल कॉस्मेटिक्स का उपयोग करते हैं, लेकिन यह आपकी असली खूबसूरती नहीं होती। दूसरों के लिए हमेशा दया की भावना रखने से हम युवा और ज्यादा आकर्षक बने रहते हैं। इससे हमारा ब्रेन भी एक्टिव रहता है।

यह आंतरिक खूबसूरती ही हमें बाहरी सुंदरता उपलब्ध कराती है। यह सुखी जीवन जीने का भी सबसे शक्तिशाली तरीका है। दरअसल, हाल ही में हुई एक स्टडी में यह जानकारी सामने आई है। लिहाजा हमें दूसरों से सहानुभूति रखनी चाहिए। उदासीनता या नापसंद से समझ की ओर बढ़ने की क्रिया के रूप में सोचें।

दयालु बनने के लिए 4 स्टेप्स का अभ्यास करें

हाल ही में यूनिवर्सिटी ऑफ आयोवा के कुछ रिसर्चर्स ने पाया कि दयालु बनने के लिए ट्रेनिंग करने से आंतरिक के साथ ही बाहरी खूबसूरती भी बढ़ती है। इसके 4 चरण बताए गए हैं। रिसर्चर्स की मानें तो इनका अभ्यास किया जा सकता है। सबसे पहले इसके लिए प्रियजन को ध्यान में याद करें।

दया की भावना को आत्मसात करें।

जिस कमरे में आप हैं, उसमें दया की भावना का विस्तार करें।

दया की भावनाओं को, सभी का परोपकार करने की भावनाओं को हर जगह फैलने दें।

कुछ मिनट तक इस तरह का अभ्यास ध्यान

दया का भाव बाहरी खूबसूरती बढ़ाता है

इससे आप आकर्षक और युवा बने रहते हैं

ब्रेन भी एक्टिव रहता है

लगाकर करें। यह अभ्यास का अंतिम चरण है जो हमें न केवल हमारे निकटतम लोगों से जोड़ता है, बल्कि पृथ्वी पर सभी जीवन से जोड़ता है। यदि आप किसी भी बिंदु पर खो जाते हैं, तो चरण एक पर वापस आएं और दोबारा अभ्यास करें।

मेडिटेशन का असर हमारे डीएनए पर भी पड़ता है

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से ध्यान का असर डीएनए तक में होता है। दयालुता की भावना को बढ़ाने के लिए ध्यान की ट्रेनिंग की जा सकती है। आयोवा यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान के प्रोफेसर ईवा सी क्लोहेनन के अनुसार जो लोग दयावान होते हैं, वे आपस में प्रेम करते हैं।



मेहमान के रूप में अक्सर हम कुछ ऐसी गलतियां कर जाते हैं जिससे मेज़बान परेशान हो जाते हैं, इनसे कैसे बचें

मेहमान अर्थात अतिथि...अतिथि शब्द का प्रयोग उनके लिए होता था जो बिना तिथि के घर आते थे। भारतीय मेहमाननवाजी की थ्योरी कहती है कि मेहमान भगवान समान होते हैं। पर जब कोई किसी के घर आता है और सामने वाले की सुविधा का ख्याल नहीं रखता तो मेज़बान को उसका आना खलता है। यदि मेहमान बनकर किसी दोस्त या रिश्तेदार के घर जाएं तो कुछ बातों का ध्यान रखें जिससे मेज़बान को आपका आना अखरे नहीं बल्कि उनके मन में प्रसन्नता का भाव आए। आइए जानते हैं कि अच्छे मेहमान बनने के क्या उसूल हैं।

पूर्व सूचना - किसी काम से दूसरे शहर जाना पड़ रहा है और किसी रिश्तेदार के घर रुकने की योजना बना रहे हैं, तो मेज़बान को पहुंचने की पूर्व सूचना दें और बातों ही बातों में जान लें कि उस दौरान वे व्यस्त तो नहीं। कभी भी मेहमान बनकर 'सरप्राइज़' न दें। सामने वाले का अपना कोई प्लान हो सकता है, ऐसे में आपका ये सरप्राइज़ मेज़बान को खुश नहीं करेगा।

साधन की व्यवस्था - मेज़बान के शहर में पहुंचते ही उनको एयरपोर्ट, स्टेशन या बस स्टैंड तक गाड़ी लेकर आने को न कहें। स्वयं अपनी व्यवस्था करके पहुंचें। वापसी में भी अपनी व्यवस्था से ही लौटें। अगर सामने वाला व्यक्ति व्यस्त नहीं है तो वो आपको लेने या छोड़ने आ सकता है। लेकिन अगर ऐसा संभव नहीं है तो उम्मीद न रखें।

वाहन का उपयोग - अपने को शहर में नया बताकर अनावश्यक रूप से मेज़बान को हर जगह साथ चलने का आग्रह न करें, न ही उनके वाहन आदि का उपयोग करें। आजकल ऑनलाइन रिक्शा या टैक्सी काफ़ी आसानी से मिल जाती हैं। कोशिश करें कि आपके कारण मेज़बान को उनके कार्यालय वगैरह से छुट्टी न लेनी पड़े।

फरमाइशें न करें - सुबह उठकर संभव हो तो अपनी चाय-काफ़ी स्वयं बना लें, नाश्ता या भोजन बनाने में भी मदद करें। इससे आपका आना सामने वाले को अखरेगा नहीं। खाने-पीने को लेकर नखरे न करें, न ही बच्चों को करने दें। भोजन के बाद मीठा खाने की आदत है तो फिज़ूल फरमाइशें करके सामने वाले के लिए मुश्किल पैदा न करें।

सामंजस्य बिठाएं - कुछ लोगों की आदत होती है कि वे देर रात तक टीवी देखते हैं या फिर मोबाइल चलाते हैं। दिनभर टीवी का रिमोट लेकर अपना मनपसंद चैनल देखते हैं। ऐसा न करें, दूसरों की पसंद का भी ख्याल रखें। कई बार तो लोग टी.वी देखते-देखते फोन चलाने लगते हैं और टी.वी,



पंखा चलता छोड़कर उठ जाते हैं या फोन आने पर बाहर जाकर बात करने लगते हैं। ऐसा करना गलत है। लाइट, पंखे, टी.वी, गीज़र, ए.सी. आदि खुले न छोड़ें। बाथरूम आदि का सलीक्रे से उपयोग करें। बाथरूम संबंधित सभी कार्य सुबह जल्दी निबटा लें, ताकि घर के बाक़ी सदस्यों को समस्या न हो।

काम से काम रखें - कुछ लोग अपनत्व जाहिर करने के लिए निजी बातें बताने लगते हैं व उम्मीद करते हैं कि सामने वाला व्यक्ति भी अपनी व्यक्तिगत बातें उनके साथ साझा करे। मेज़बान की व्यक्तिगत व पारिवारिक बातों में दखल या सलाह मशविरा न दें। हो सकता है कि सामने वाले को ये पसंद न आए। इसलिए सामान्य बातचीत करें, जबरदस्ती निजी बातें जानने की कोशिश न करें।

उपरोक्त सभी बातों का यदि ध्यान रखेंगे तो वाक़ई आप बहुत अच्छे मेहमान साबित होंगे और एक सुलझा हुआ रिश्ता मेज़बान से बना पाएंगे।

ये भी जान लें

- घर के कामगारों पर अपना काम न लादें, न ही उनके काम में कोई टोका टाकी करें। अपने कपड़े वापस अपने घर आकर ही धोएं। जो कपड़े मेज़बान के घर धुल भी रहे हैं तो उन्हें सूखने के बाद स्वयं अपने सूटकेस में रख लें।
- मेज़बान के साथ कहीं घूमने जा रहे हैं तो टिकट वगैरह स्वयं लें। टैक्सी का पेमेंट भी आप ही करें।
- शॉपिंग करते समय मेज़बान या उनके बच्चों के लिए भी तोहफ़े अवश्य लें। धन्यवाद देने के साथ-साथ वापस आने के पहले मेज़बान को अपने घर पर आमंत्रित करना न भूलें।
- मेज़बान को आपके आने का कारण बताने के साथ ही पूरी योजना भी बताएं, ताकि वे अपने रूटीन के साथ सामंजस्य बैठा सकें।



फिजिकल होने की पार्टनर की जिद ऐसे करें हैडल

जब दो लोग एक रिश्ते में जुड़ते हैं तो वे कई चीजों को शेयर करते हैं। शादी के बाद तो दोनों पार्टनर शारीरिक रूप से भी एक-दूसरे के निकट आते हैं। एक-दूसरे के साथ फिजिकल होने पर उन्हें अपने प्यार की संपूर्णता का अहसास होता है। यकीनन फिजिकल होने पर व्यक्ति को एक अलग ही खुशी होती है। हालांकि, समस्या तब होती है, जब एक पार्टनर की संभोग की इच्छा अति इच्छा में बदल जाती है और उसे हर वक्त फिजिकल होने का मन करता है। ऐसे में दूसरे पार्टनर को बहुत अधिक परेशानी का सामना करना पड़ता है। हालांकि, कुछ उपायों को अपनाकर इस सिचुएशन को हैडल किया जा सकता है

क्यों हर वक्त फिजिकल होना चाहता है पार्टनर

समस्या के समाधान के लिए पहले उसके पीछे के वास्तविक कारण को जानना आवश्यक होता है। आमतौर पर, यह माना जाता है कि महिलाओं की तुलना में पुरुष अधिक कामुक होते हैं और इसलिए उनमें फिजिकल होने की चाहत अधिक होती है। लेकिन अगर आपका पार्टनर बार-बार फिजिकल होने की जिद करता है तो ऐसे में आपको उसके पीछे के कारण को समझने का प्रयास करना चाहिए। मसलन, कुछ पुरुषों के लिए फिजिकल होना वास्तव में एक स्ट्रेस बस्टर के रूप में काम करता है। इसलिए, वह अपनी दिनभर की शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करने और खुद को रिलैक्स करने के लिए फिजिकल होने की जिद करते हैं।

पार्टनर से करें बात

अगर आपकी बार-बार फिजिकल होने की इच्छा नहीं होती है, लेकिन आपका पार्टनर इसके लिए जिद करता है। तो यह बेहद जरूरी है कि पहले आप उससे बात करें और यह जानने की कोशिश करें कि उसे बार-बार यह इच्छा क्यों होती है। कई बार व्यक्ति अपनी खुशी फिजिकल होने में ढूंढता है। ऐसे में आप उसकी खुशी के लिए अन्य भी कई तरीकों का सहारा ले सकते हैं।

सिर्फ पार्टनर की खुशी के लिए ना हों फिजिकल

अधिकतर मामलों में यह देखा जाता है कि महिलाएं अपना रिश्ता बचाने के लिए या फिर अपने पार्टनर की खुशी के लिए ना चाहते हुए फिजिकल होना स्वीकार करती हैं। जबकि वास्तव में ऐसा करके आप समस्या को और भी ज्यादा बढ़ा रही हैं। यह कहीं ना कहीं आपके रिश्ते के लिए भी हानिकारक है। सबसे पहले तो अनिच्छा से फिजिकल होने पर आपका अपने पार्टनर व रिश्ते के प्रति सम्मान कम होता है और आप खुद को एक उपभोग की वस्तु के रूप में देखने लग जाती हैं, जो बिल्कुल भी उचित नहीं है।

लें मेडिकल हेल्प

कई बार पार्टनर की जरूरत से ज्यादा फिजिकल होने की इच्छा को सिर्फ बातचीत के जरिए नहीं सुलझाया जा सकता है। अगर समय रहते समस्या का सही समाधान ना किया जाए तो इससे आपको व आपके पार्टनर दोनों के लिए परेशानी खड़ी हो सकती है। इस स्थिति में मेडिकल हेल्प लेने की जरूरत होती है। कुछ लोग शर्म या हिचकिचाहट में डॉक्टर के पास नहीं जाते हैं, लेकिन आप ऐसा करने की गलती ना करें। थोड़ी सी काउंसिलिंग और दवाइयों की मदद से सिचुएशन को हैडल किया जा सकता है।



अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडिएट्रिक्स बच्चे को नहलाने के लिए ऐसी पद्धति की सलाह देती है, जो बच्चे की विभिन्न इंद्रियों के विकास में भी सहयोग करे। एकेडमी के दिशा-निर्देशों के अनुसार नन्हे बच्चे के लिए स्नान को आरामदायक और सुकूनभरा अहसास बनाने की कोशिश की जानी चाहिए। साथ ही नहलाने के दौरान बच्चे से ज्यादा से ज्यादा बातचीत की जानी चाहिए और बेबी शैंपू से उसके सिर की त्वचा की बेहद कोमलता से हल्की मालिश करनी चाहिए।

टब स्नान - नवजात शिशुओं को स्पॉन्ज स्नान की तुलना में टब में नहलाने पर ज्यादा आनंद मिलता है और वे ताजगी और चुस्ती-फुर्ती महसूस करते हैं। यानी स्पॉन्ज स्नान की तुलना में सुरक्षा का समुचित ध्यान रखते हुए टब में नहलाना अधिक फायदेमंद है। बच्चों के साथ ही माता-पिता के लिए भी इसके मनोवैज्ञानिक लाभ हैं। बच्चे को खुशबूदार स्नान करवाते समय मां भी सुकून और एक अलग तरह की खुशी महसूस करती है। बच्चे के स्पर्श को महसूस करते हुए अति आनंदित भी होती है।

स्पर्श का एहसास - स्नान का समय बच्चे और मां दोनों के लिए दिन का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। यही वह समय है जब केवल वे ही दोनों साथ होते हैं इसलिए इस समय का भरपूर लाभ उठाएं। बच्चे की आंखों में देखें, उसे निहारें, दुलारें, उसकी नन्ही नाजुक उंगलियों को छुएं, उससे बातें करें। आपके स्पर्श से बच्चे और आपके बीच का संबंध और मजबूत होगा।

सीखने का समय - मानें या न मानें, स्नान को आप अपने बच्चे के लिए बहुत सी बातें सीखने का समय बना सकती हैं। बच्चे को नहलाते समय उसके साथ खेलें और साथ ही उसे बताएं कि आप क्या कर रहे हैं। टब में आप उसके पसंदीदा खिलौने डाल दें। खिलौनों को छूकर, हाथ में लेकर वह नई चीजों की समझ विकसित करेगा। उसकी प्यारी सी डक, झुनझुना या कोई और खिलौना टब में डालें। उसे बताएं कि देखो यह कैसे तैर रही है। अलग-अलग रंगों और आकारों के प्लास्टिक के छोटेछोटे ब्लॉक या कप उसे दें। आपके लाडले को इनमें पानी भरने, एक कप से दूसरे कप में पानी डालने और निकालने जैसे खेलों में बेहद मजा आएगा। इस प्रकार जल्दी ही वह डूबना, तैरना, भरना, खली करना जैसी कई बातें आसानी से सीख जाएगा।

बच्चे से संवाद - मां की आवाज का बच्चे की शुरुआती सीख, समझ और भाषा के विकास में बेहद महत्वपूर्ण योगदान होता है।

मां की आवाज और लोरी बच्चे के आहार संबंधी व्यवहार में भी बेहद सुधार करती है। ऐसे नवजात शिशु जो अपनी मां की आवाज ज्यादा सुनते हैं, उनके दिमाग के उस हिस्से में अधिक सक्रियता देखी गई जहां भाषा का विकास होता है। नहलाते समय अपनी मीठी आवाज से बच्चे को लोरी सुनाइए, विभिन्न खिलौनों के साथ उसे खेल में शामिल करते हुए 'ट्विंकल-ट्विंकल लिटिल स्टार जैसी कोई राइम सुनाइए, बच्चा आपकी आवाज के साथ लगातार प्रतिक्रिया करने और आपसे बात करने की कोशिश करेगा जो उसके विकास में बेहद सहायक होगा।

अंगों का ज्ञान - स्नान के समय बच्चे के नाजुक हाथों, पैरों, पेट आदि पर साबुन लगाते हुए उसे अपने शरीर के इन हिस्सों के बारे में बताएं। पानी को उछालें फिर उसे भी ऐसा ही करने को कहें। पानी में बने बुलबुलों को फोड़ें और उससे भी यही कराएं। इस प्रकार बच्चे को उसके हाथ और किस प्रकार के काम के लिए इनका उपयोग कैसे किया जाए, आप आसानी से सिखा पाएंगी। इसी प्रकार उसके पैरों से पानी में छपाके लगावाएं और पैरों के बारे में बताएं। इससे वह अपने मस्तिष्क और पैरों का समन्वय कायम करने लगेगा।

मनोरंजक और मजेदार - बच्चे को नहलाने के समय को मनोरंजक और खेल ही खेल में सीखने के समय के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए पानी में खेले जाने वाले कई तरह के खिलौनों का प्रयोग कर सकती हैं जैसे कि रबर की बतख, रबर की नाव आदि। बच्चा हर रोज अपने स्नान का तभी भरपूर लाभ उठा पाएगा जब यह समय उसके लिए ज्यादा मजेदार होगा।

सुरक्षा और सावधानी - स्नान के समय को मजेदार बनाने के साथ ही बच्चे की सुरक्षा का भी पूरा ध्यान रखें। नहलाते समय बच्चे को एक पल के लिए भी अकेला न छोड़ें। स्नान से पहले ही सभी जरूरी चीजें जैसे बच्चे को लपेटने के लिए तौलिया, साबुन आदि पास में रख लें। उसके बाद ही बच्चे को लेकर आएं। पानी के तापमान का भी पूरा ध्यान रखें कि वह ज्यादा गर्म या ठंडा न हो। नवजात बच्चों की आंखें साधारण शैंपू लगने से प्रतिक्रिया स्वरूप बंद नहीं होती इसलिए बच्चे को नहलाने के लिए उनके लिए बने खास बेबी सोप और बालों को धोने के लिए कोमल और खास बने बेबी शैंपू का ही प्रयोग करें ताकि उनकी आंखों में आंसू न आए। नहलाने के बाद हल्के हाथों से थपथपाते हुए बच्चे के शरीर को पोंछें और नमी को बनाए रखने के लिए बच्चे के पूरे शरीर पर बेबी लोशन अवश्य लगाएं।



बेटियां, बेटों से कम नहीं, लोग यह अक्सर कहते हैं और यह सच कर दिखाया है रिटायर बहादुर विंग कमांडर अनुपमा जोशी ने।

अनुपमा ना सिर्फ ऐसी प्रोफेशन का हिस्सा रहीं जो पुरुष प्रधान है बल्कि भारतीय वायु सेना में पुरुषों के बराबर हक के लिए उन्होंने 17 साल की लंबी कानूनी लड़ाई भी लड़ी। जिसके बाद अब आखिरकार महिला अफसर भी सेना में परमानेंट कमीशन पा सकेंगी।

महिला वायुसेना के पहले बैच का थी हिस्सा

अनुपमा जोशी देश की उन महिला ऑफिसर्स में शुमार हैं, जिन्होंने 1993 में भारतीय एयरफोर्स ज्वाइन की थी। वायुसेना में महिला अधिकारियों का यह पहला बैच था।

अनुपमा स्थायी कमीशन चाहती थीं, पर उन्हें टुकड़ों में एक्सटेंशन मिलता रहा, जिससे वो परेशान हो गईं। साल 2002 में उन्होंने इसके लिए अपने सीनियर अधिकारियों से लिखित में जवाब मांगा, लेकिन जवाब नहीं मिला।

उन्होंने साल 2006 में स्थायी कमीशन को लेकर कोर्ट में याचिका दाखिल की। 2008 में वह रिटायर हो गईं, लेकिन उनका संघर्ष जारी रहा। बाद में हाईकोर्ट ने महिला

कैसे विंग कमांडर अनुपमा जोशी ने महिलाओं को दिलाया भारतीय वायु सेना में बराबरी का हक ?

अफसरों के हक में फैसला दिया और महिला अफसरों को स्थायी कमीशन देने की नीति बनाई गई।

आपको बता दें कि अनुपमा को इस लड़ाई में अपने परिवार का पूरा सपोर्ट मिला। उनके पति अशोक शेटी भी वायुसेना से विंग कमांडर के पद से रिटायर हैं। वहीं बेटा अगस्त्य भी एक कमर्शियल पायलट है। अब रिटायरमेंट के बाद अनुपमा देश के प्रतिष्ठित 'द दून स्कूल' में डायरेक्टर के पद पर कार्यरत हैं। साथ ही समाजसेवा के कार्यों से भी जुड़ी हुई हैं।

अपने जीवन चक्र में कैसे पनपता है कमल का फूल?

कमल के फूल अन्य फूलों से बहुत अलग तरह के होते हैं. कटिबंधीय और बारहमासी फूल पानी के वातावरण में होते हैं जो थोड़ा गर्म होता है. इसलिए तालाब, नदी के किनारे और कीचड़ वाले स्थिर पानी में इनके पनपने का वातावरण अनुकूल

होता है. बीजों के अंकुरित होने से लेकर फूलों के पनपने की प्रक्रिया अन्य फूलों से कुछ हटकर होती.

कमल के फूल का धार्मिक ही नहीं सौंदर्य के लिए भी बहुत महत्व है. यह खास पौधा दुनिया भर में प्रमुख रूप से कटिबंधीय पर शीतोष्ण इलाको के तालाबों, नदियों के किनारों और कीचड़ वाले पानी में उगते देखे जाते हैं. ये बहुत ही चुनौती

पूर्ण वातावरण में पनपते हैं. हिदी में कीचड़ में कमल खिलने वाली कहावत भी इसी वजह से बनी है. लेकिन इसके पनपने की प्रक्रिया बहुत कम लोगों को पता है. इनके बीजों को अंकुरित होने के लिए बहुत ही ज्यादा अनुकूल परिस्थितियां चाहिए होती हैं इनके परागीकरण की प्रक्रिया भी कुछ असामान्य ही होती है. कमल का वैज्ञानिक नाम नेलुम्बो न्यूसिफेरा है. यह नेल्युम्बोएसिया परिवार का पौधा है. ये दो तरह के होते हैं. कटिबंधीय कमल और बारहमासी कमल. दोनों में प्रमुख अंतर इसके भौगोलिक स्थितियों का होता है. बारहमासी कमलों की तुलना में कटिबंधीय कमलों को गर्म, आर्द्र जलवायु में होते हैं और उन्हें पनपने के लिए ज्यादा ऊष्मा और नमी की जरूरत होती है. दिखने के हिसाब से कटिबंधीय कमल बड़े और ज्यादा रंगीन लगते हैं और इनकी पंखुड़ियों की नसें अलग से दिखाई देते हैं.

कम लोग जानते हैं कि कमल के फूल केवल सफेद और गुलाबी ही नहीं होते हैं, बल्कि ये बैंगनी, पीले, और लाल रंग के भी होते हैं. इनमें चुनौतीपूर्ण वातावरण में भी पनपने की क्षमता होती है. ये कीचड़ वाले पानी में भी पनप जाते हैं लेकिन इनकी अनकूलता के प्रति भी काफी संवेदनशीलता होती है. दक्षिणपूर्व एशिया से दुनिया के दूसरे हिस्सों में पहुंचे हैं. प्रायः फूल के लिए ही इनकी खेती भी

होती है, लेकिन उनकी पत्तियां और बीज भी खाए जाते हैं.

कमल का जीवन चक्र इनके बीजों से शुरू होता है जो फूल में बनते हैं और छोटे और काले रंग होते हैं. ये कई तरह के आवासों में विकसित हो सकती हैं कीचड़ वाले तालाबों से लेकर धूप वाले नदी के किनारों में भी पनप सकते हैं.

इनकी खासियत यह होती है कि ये भारी संख्या में बीज पैदा करते हैं जो इधर उधर फैलते हैं,

लेकिन उनमें से कुछ ही अनुकूल स्थितियां मिलने पर पौधों में

विकसित होते हैं. इस वजह से कठिन वातावरण में भी इनके

पौधे उग आते हैं जिसकी वजह से ये लोकप्रिय भी हैं. पानी के

नीचे के तल में कीचड़ में कमल के बीज अंकुरित होते हैं

जिसमें दो सप्ताह से लेकर दो महीने तक का समय लगता है.

अंकुरित होने के बाद जड़ जमीन के अंदर जाने लगती हैं और पत्तियां तब तक

बढ़ती रहती हैं जब तक वे पानी की सतह तक नहीं आ जाती हैं. कटिबंधीय कमल के पत्ते बड़े होते हैं

जबकि कीचड़ वाले पौधे छोटे होते हैं. दोनों में ही फूल पानी की सतह के ऊपर ही विकसित होता है.

कमल का फूल परागीकरण कुछ ही दिनों में खिल जाता है. हर दिन फूल खिलता है और रात होने पर वह सिकुड़

कर पानी या कीचड़ में चला जाता है और अगले दिन फिर से खिल जाता है. परागीकरण के लिए प्रक्रिया अलग होती

है. भौरै इसकी गर्मी से आकर्षित होकर इस प्रक्रिया में भाग लेते हैं. लेकिन इसके अलावा फूल की खुशबू भी भौरों को

आकर्षित करती है. परागीकरण पूरा होने के बाद पंखुड़ियां झड़ने लगती हैं और बीज फैलने की प्रक्रिया शुरू हो जाती

है. वहीं कुछ तरह के कमलों स्वपरागीकरण की प्रक्रिया भी होती है जिसमें वे कीटों पर निर्भर नहीं होते हैं.

कमल के पौधे में फूल के साथ बीजों की फली का भी काफी महत्व है. बीज का उत्पादन इन पौधों में एक रोचक

प्रक्रिया होती है. ऊष्मा और खुशबू की अपनी भूमिका है. हर फली में सैकड़ों बीज होते हैं. पकने पर ये भूरे रंग के हो जाते

हैं और फट कर खुलने लगते हैं और पानी के प्रवाह में बह कर दूसरी जगह पर जाकर अनुकूल स्थितियों में अंकुरित

होने लगते हैं. कमल का पूल प्रकृति पर निर्भरता और जीवन के पनपने की दृढ़ता की बेहतरीन मिसाल कही जा सकती है.



डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन हर किसी के लिए बेहद आवश्यक माना गया है। जब आप डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करते हैं तो इससे आपको केवल कैल्शियम ही नहीं मिलता है, बल्कि आप अन्य भी कई तरह के पोषक तत्वों को भी प्राप्त करते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी से बचने के लिए लोगों को डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करने की सलाह दी जाती है। दूध से लेकर दही, पनीर आदि कई डेयरी प्रोडक्ट्स को व्यक्ति अपनी डाइट में शामिल करता है।

लेकिन क्या आपको पता है कि डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करने का भी एक सही तरीका व समय होता है। अगर डेयरी प्रोडक्ट्स को सही समय पर लिया जाए, तो यह आपकी सेहत के लिए वरदान साबित होते हैं। वहीं, अगर डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन गलत समय पर किया जाए तो यह आपके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डाल सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको डेयरी प्रोडक्ट्स के सेवन के सही समय के बारे में जानकारी दे रहे हैं-

डेयरी प्रोडक्ट्स से मिलने वाले लाभ

डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन सेहत के लिए कई मायनों में लाभकारी माना गया है। जैसे-

यह आपकी गट हेल्थ के लिए काफी अच्छे हैं। विशेष रूप से अगर आप फरमेंटेड डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे दही आदि का सेवन करते हैं, तो इससे आपको प्रोबायोटिक्स मिलते हैं। प्रोबायोटिक्स पाचन तंत्र से आंत तक के लिए लाभकारी माना गया है। यह आपके गट में गुड बैक्टीरिया की संख्या को बढ़ाता है।

बोन हेल्थ का ख्याल रखने के लिए डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना सेहत के लिए बेहद आवश्यक माना गया है। इसमें कैल्शियम व विटामिन डी जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो बोन हेल्थ का ख्याल रखने में मददगार साबित होते हैं।

बोन हेल्थ की ही तरह डेंटल हेल्थ का ख्याल रखने के लिए भी व्यक्ति को डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना चाहिए।

ये है डेयरी प्रोडक्ट्स खाने का सही समय



सिर्फ ओरल हाइजीन का ख्याल रखकर ही डेंटल हेल्थ को बरकरार नहीं रख जा सकता है। डेयरी प्रोडक्ट्स में मौजूद कैल्शियम, फास्फोरस व प्रोटीन की उपस्थिति के कारण यह आपकी डेंटल हेल्थ को बेहतर बनाता है।

अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं तो ऐसे में डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना आपके लिए लाभदायक है। अध्ययनों से पता चलता है कि एक दिन में कम से कम तीन बार दूध, दही या पनीर शामिल करने से लोगों को अधिक वजन, कमर से अधिक सेंटीमीटर को कम करने में मदद मिल सकती है।

डेयरी प्रोडक्ट्स का नियमित रूप से सेवन करने आपके हृदय रोग का जोखिम कम होता है। साथ ही यह रक्तचाप को प्रबंधित करने में भी आपकी मदद कर सकता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स में दूध का कब करें सेवन?



दूध का सेवन हर किसी के लिए भी बेहद लाभकारी माना गया है। दूध के सेवन के लिए रात का समय सबसे अच्छा माना गया है। दरअसल, यह आपको अच्छी नींद दिलाने में मददगार है और इसलिए सोने से पहले इसे पीना अच्छा रहता है। कम गतिविधि के कारण आपका शरीर रात में दूध से अधिकतम कैल्शियम अब्सॉर्ब कर पाने में सक्षम होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि सोने से पहले फुल फैट दूध का सेवन करने से बचें। हालांकि, आयुर्वेद में बच्चों के लिए दूध पीने की सलाह सुबह दी जाती है। अगर कोई व्यक्ति लैक्टोज इनटॉलरेंट है, तो वह डॉक्टर की सलाह पर बादाम का दूध या सोया मिल्क आदि का भी सेवन कर सकता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स में दही का कब करें सेवन?



दूध के अलावा दही को भी सेहत के लिए बेहद ही लाभकारी माना गया है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन व विटामिन डी मौजूद होता है। यह एक प्रोबायोटिक है, जिसका अर्थ है कि यह आपकी गट हेल्थ के लिए अच्छा है, क्योंकि यह आपके गट में गुड बैक्टीरिया की संख्या को बढ़ाता है। साथ ही साथ, हड्डियों और दांतों को भी लाभ मिलता है। लेकिन इसका सही समय पर सेवन करना आवश्यक है। आप इसे अपने लंच में शामिल कर सकते हैं, लेकिन डिनर में इसका सेवन करने से बचना चाहिए। आयुर्वेद में भी रात में दही का सेवन ना करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इससे सर्दी-खांसी होने

की संभावना बढ़ जाती है।

डेयरी प्रोडक्ट्स में चीज़ का कब करें सेवन?



चीज़ खाना बच्चों से लेकर बड़ों तक हर किसी को भाता है। इसमें कैल्शियम और विटामिन बी-12 सहित कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। हालांकि, जब बात चीज़ को खाने की होती है, तो ऐसे में आप इसका सेवन सुबह के समय ही करें। रात के समय में चीज़ का सेवन करना उचित नहीं माना जाता है, क्योंकि रात्रि में इसका सेवन करने से आपका अपच और वजन बढ़ने की समस्या हो सकती है। यह आपके मल त्याग को भी प्रभावित कर सकता है और दस्त का कारण बन सकता है। जब आप चीज़ का सेवन कर रहे हैं तो इसकी मात्रा का भी ध्यान दें। अगर आप इसका सेवन अधिक करते हैं तो ऐसे में आपको निर्जलीकरण की समस्या भी हो सकती है।

डेयरी प्रोडक्ट्स में मक्खन का कब करें सेवन?

मक्खन एक ऐसा डेयरी प्रोडक्ट है, जिसमें फैट की मात्रा अधिक होती है। यही कारण है कि मक्खन का सेवन रात्रि में सोने से पहले करने से बचना चाहिए। आप इसे सुबह या दोपहर के समय सेवन कर सकते हैं। लेकिन बटर का सेवन करते समय यह ध्यान रखें कि आप इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। आप दिन में एक चम्मच से अधिक मक्खन ना लें। साथ ही, इसे नियमित रूप से भी खाने से बचें, क्योंकि इसमें सोडियम की मात्रा अधिक होती है।





खुद से जुड़ेंगे तो ज़िंदगी भी संवर जाएगी...

परिवार का स्थान पहले है

परिवार से बढ़कर जीवन में कुछ नहीं है। आप चाहे काम में कितना भी व्यस्त हों, अपने माता-पिता, दोस्तों, जीवनसाथी और बच्चों के लिए हमेशा समय निकालें। काम के साथ-साथ दोस्त और परिवार भी अहम हैं।

खुद के लिए वक़्त निकालें

ज़िंदगी की भाग-दौड़ में हम खुद को भूल जाते हैं। अपने अंदर के बचपन को ज़िंदा रखें और वो करें जो आप हमेशा से करना चाहते थे। खेलना, पढ़ना, रचनात्मक क्रिया या घूमना पसंद है तो उसके लिए वक़्त ज़रूर निकालें।

अपनी तुलना करने से बचें

हम चाहे कितने भी सफल हों, लेकिन दूसरों से खुद की तुलना करना कभी नहीं छोड़ते। इसके बजाय अपने जीवन के उद्देश्य और अनुभव पर ध्यान दें। उन कौशल पर काम करें जो सफलता हासिल करने में आपकी मदद करेंगे।

अच्छे लोगों का साथ चुनें

हमारे आस-पास मौजूद लोगों का प्रभाव भी हमारे जीवन पर पड़ता है। खासतौर पर वो जो हमारे सबसे करीबी दोस्त हैं। बेहतर है कि आप ऐसे दोस्तों का साथ चुनें जो सच्चे, सकारात्मक, ऊर्जावान, मददगार और उदार हों।

खुद का सम्मान करना सीखें

आप खुद के साथ जैसा पेश आएं, लोग आपके साथ वैसा ही व्यवहार करेंगे। इसलिए सबसे अहम है खुद को सम्मान देना। यदि कोई बेअदबी से पेश आए तो उसे वहीं टोक दें और उससे दूरी बना लें।



सिर्फ हंसना ही नहीं रोना भी होता है आपके लिए फायदेमंद

आपने आज तक हंसने-मुसकुराने के फायदे के बारे में तो सुना ही होगा, लेकिन क्या आपको पता है कि रोने के भी कितने फायदे हैं। कई लोग रोने को कमजोरी की निशानी मानते हैं, लेकिन असल में यह बस एक तरीका है अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का। हम बात कर रहे हैं कभी-कभी रोने के उन फायदों के बारे में जो आपको तुरंत अनुभव होते हैं। यदि आपने कभी गौर नहीं किया हो तो इस बार जब भी रोना आए तो इन बातों पर ध्यान अवश्य देना।

मानसिक थकान दूर होती है

जब आप बहुत अधिक थके हुए होते हैं और खासतौर पर मानसिक थकान और तनाव से त्रस्त हो चुके होते हैं, ऐसी स्थिति में किसी अपने की कोई छोटी-सी बात भी बहुत ठेस पहुंचा देती है और हमें रोना आ जाता है। लेकिन आप गौर करें तो पाएंगे कि रो लेने के आधा एक घंटे बाद मन बहुत शांत होता है और सोना चाहते हैं। जब सोकर उठते हैं तो आप पाते हैं कि आपकी सारी मानसिक थकान दूर हो चुकी है।

लाइट फील करते हैं

पुरुषों का रोना बहुत लज्जाजनक बात मानी जाती है। हमारे समाज में इस तरह की स्थिति बना दी गई है कि जो पुरुष रो लेता है, उसे कायर मान लिया जाता है। हालांकि रोने से भावनात्मक बोझ हल्का होता है। सीने में जमा भारीपन और सिर पर लदा बोझ हट जाता है और बहुत लाइट फील होता है।

नई ऊर्जा फील करते हैं

कुछ देर रो लेने के बाद और रोने के बाद अगर सोने का



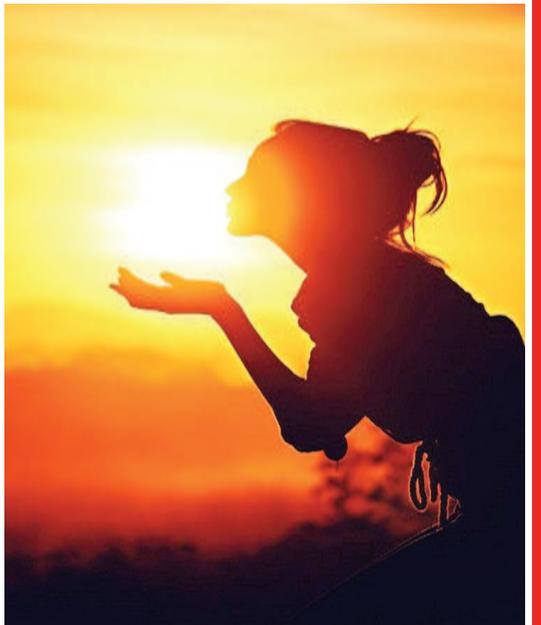
अवसर मिल जाए तो और भी अच्छा। यानी रोने और सोने के बाद जब आप जागते हैं और फिर से अपनी ऐक्टिव लाइफ में लौटते हैं तो आप खुद में एक नई तरह की ऊर्जा का संचार अनुभव करते हैं। इससे आपके काम करने की स्पीड बढ़ती है, प्रोडक्टिविटी बढ़ती है।

विचारों में स्पष्टता आती है

रो लेने से मन हल्का हो जाता है, सिर का बोझ कम लगने लगता है और ताजगी भरी नई ऊर्जा का संचार होने लगता तो आपके विचारों में अधिक स्पष्टता आ जाती है। इससे आपकी निर्णय लेने की क्षमता बेहतर बनती है और स्थितियों को जल्दी भाप लेने का दृष्टिकोण विकसित होता है।

आंखों की सफाई होती है

अब तक रोने के जितने भी फायदे सामने आए, ये मानसिक सेहत से जुड़े हैं और करियर से जुड़े हैं लेकिन रोने से आपकी आंखों की जो सफाई होती है, वो आपकी शारीरिक सेहत से जुड़ा मामला है। जी हां, कभी-कभी रोना आंखों के लिए अच्छा होता है। इससे आंखों की मसल्स का तनाव भी कम होता है, आंखों की सफाई होती है और आंखों के पीछे मौजूद कोशिकाओं, उत्तकों में मजबूती भी आती है।





बादाम के छिलकों में छिपे गुण

बादाम की तरह ही उसके छिलकों में भी कई तरह के गुण छिपे होते हैं। यह ना केवल एंटी-ऑक्सीडेंट रिच होते हैं, बल्कि इनमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल गुण भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा, इसमें विटामिन ई होता है, जो स्किन व बालों दोनों के लिए लाभकारी माना गया है। जब आप इसका इस्तेमाल करते हैं तो यह आपकी स्किन को हाइड्रेटेड करने के साथ उसे अधिक मुलायम व खूबसूरत भी बनाता है।

बादाम के छिलकों से बनाएं बॉडी वॉश



अगर आप नियमित रूप से बादाम का सेवन करते हैं तो आपके पास यकीनन काफी छिलके होंगे। ऐसे में आप इसकी मदद से एक बॉडी वॉश तैयार कर सकती हैं। यह बॉडी वॉश आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करने में मदद करेगा।

आवश्यक सामग्री

- 2 बड़े चम्मच बादाम के छिलके
- 2 चम्मच दूध

आधा चम्मच हल्दी
थोड़ा सा गुलाब जल
एक चम्मच शहद

कैसे बनाएं बॉडी वॉश

सबसे पहले बादाम के छिलकों को हल्का दरदरा पीस लें।

अब इसे एक बाउल में निकालें। साथ ही अन्य सामग्री भी इसमें डालकर 5 मिनट के लिए भिगो दें।

अब आप इस मिश्रण को अपनी बॉडी पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें।

यह एक बेहतरीन बॉडी स्क्रबर की तरह भी काम करेगा और आपकी त्वचा से डेड स्किन सेल्स को रिमूव करेगा।

अब ठंडे पानी से नहा लें।

बादाम के छिलकों से बनाएं फेस स्क्रब



अगर आप अपने चेहरे व स्किन का नेचुरल तरीके से ख्याल रखना चाहती हैं और उसे डीप क्लीन करना चाहती हैं तो ऐसे में बादाम के छिलकों से फेस स्क्रब भी तैयार किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

आधा कप बादाम के छिलके

एक चौथाई कप रोल्ड ओट्स
एक चौथाई कप बेसन
एक चौथाई कप कॉफी
आवश्यकतानुसार दही

स्क्रब बनाने का तरीका

स्क्रब तैयार करने के लिए सबसे पहले एक कप बादाम के छिलके धूप में सुखा लें।

अब इसे पीस लें।

साथ ही ब्लेंडर में रोल्ड ओट्स, बेसन व कॉफी भी डालें।

सभी चीजों से एक दरदरा मिश्रण तैयार करें।

आप इसे एक एयर टाइट कंटेनर में रखें।

जब भी फेस या बॉडी को स्क्रब करना हो, आवश्यकतानुसार मिश्रण निकालें और उसमें थोड़ी दही मिक्स करें।

अब आप इसे अपनी स्किन पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें।

आप चाहें तो दही के स्थान पर गुलाब जल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

बादाम के छिलकों से तैयार कर सकती हैं नाइट क्रीम

जब स्किन केयर की बात होती है तो आपका नाइट रूटीन काफी अहम होता है। अगर रात में स्किन का अच्छी तरह ख्याल रखा जाए तो वह ना केवल बेदाग बनती है, बल्कि झुर्रियों से लेकर अन्य भी कई समस्याएं दूर होती हैं। आप चाहें तो बादाम के छिलकों से नाइट क्रीम भी बना सकती हैं-

आवश्यक सामग्री

आधा कप बादाम के छिलके

एक बड़ा चम्मच दूध की मलाई

डेढ़ चम्मच एलोवेरा जेल

3/4 चम्मच ऑलिव ऑयल

इस्तेमाल का तरीका-

सबसे पहले बादाम के छिलकों को धूप में अच्छी तरह सुखा लें। इसके बाद इसे पीसकर महीन पाउडर तैयार कर लें।

ध्यान दें कि पाउडर मोटा नहीं होना चाहिए, अन्यथा आपकी स्किन में समस्या हो सकती है।

अब इस पाउडर को बाउल में डालें और उसमें एलोवेरा जेल, मलाई, ऑलिव ऑयल डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

आप क्रीमी कंसिस्टेंसी बनाने के लिए सामग्री की मात्रा में कम या ज्यादा कर सकती हैं।

अब इस मिश्रण को एक एयरटाइट कंटेनर में रखें और

फिर फ्रिज में स्टोर करें।

रात को सोने से पहले चेहरा वॉश करें और फिर इस क्रीम को लगाकर सो जाएं।

अगर आपकी स्किन अनइवन है या फिर आपकी स्किन डार्क है तो आप इस क्रीम में दो बूंद लेमन एसेंशियल ऑयल की भी मिक्स कर सकती हैं। हालांकि, यह पूरी तरह से वैकल्पिक है।

बादाम के छिलकों से बनाएं हेयर मास्क



आपको शायद पता ना हो लेकिन बादाम के छिलकों को बालों के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है, क्योंकि इसमें विटामिन ई मौजूद होता है। आप बादाम के छिलकों का मास्क बनाकर बालों पर अप्लाई कर सकती हैं-

आवश्यक सामग्री

एक कप बादाम के छिलके

1 अंडा या आधा पका हुआ एवोकाडो

आधा बड़ा चम्मच नारियल का तेल

1 बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल

एक चम्मच शहद

इस्तेमाल का तरीका

सबसे पहले बादाम के छिलकों को पीसकर अच्छी तरह पाउडर बना लें।

अब आप इसे एक बाउल में निकालें और अंडा तोड़कर उसे बादाम के छिलकों के पाउडर के साथ अच्छी तरह फेंटें।

अब आप इसमें शहद व एलोवेरा जेल डालकर एक बार फिर से मिक्स करें।

अब अपने बालों की पार्टिंग करते जाएं और इस मास्क को बालों में लगाएं।

तकरीबन 25-30 मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें।

अंत में, बालों को माइल्ड शैम्पू के साथ धो लें और कंडीशनर लगाना ना भूलें।

नोट- अगर आप अंडे का इस्तेमाल नहीं करती हैं तो उसके स्थान पर आधा पका हुआ एवोकाडो भी इस्तेमाल किया जा सकता है। आप इसे अच्छी तरह प्यूरी बनाकर हेयर मास्क में मिक्स करें।



आप सभी ने कभी नोटिस किया है हमारे ग्रैंड पेरेंट्स बस बालों और चेहरे से ही बूढ़े लगते थे। जी हाँ और उनके शरीर की चुस्ती-फूर्ति बिल्कुल नौजवानों जैसी होती थी। वैसे इसकी वजह है उनका खानपान और हरदम एक्टिव रहने की आदत रही है। अब आज हम आपको कुछ ऐसे उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं जो आपकी बढ़ती उम्र के असर को आसानी से कंट्रोल कर सकते हैं।

वर्कआउट करें- किसी भी तरह का वर्कआउट अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें। जी हाँ क्योंकि इससे बढ़ती उम्र में भी फिटनेस को मेनटेन रखा जा सकता है। दौड़ना, टहलना, साइक्लिंग, योग जैसे कई ऑप्शन है जो शरीर को एक्टिव रखने में मदद कर सकते हैं। जी दरअसल इन सभी एक्टिविटीज से शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरीके से होता है। जिससे शरीर के सभी फंक्शन सुचारू रूप से काम करते हैं और चेहरे की चमक भी बढ़ती है।

50 की उम्र के बाद भी जवान नजर आएँगे आप करना शुरू कर दें यह चीजें

नमक-
चीनी से बना लें
दूरी- जवान दिखने के
लिए फल, जूस, हरी
सब्जियां, दालें, बीन्स,
स्प्राउट्स, सीड्स एंड नट्स इन
चीजों को अपनी डाइट का हिस्सा
बनाएं। तले-भुने, जंक, शुगर
प्रोडक्ट्स और बहुत ज्यादा
नमक वाली चीजें खाने से
परहेज करें। भोजन में चीनी
और नमक की मात्रा
कंट्रोल करें।

बॉडी
को
हाइड्रेट रखें-
पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से
ड्रायनेस नहीं होती, बॉडी के
अंदर मौजूद गंदगी यूरिन के
जरिए बाहर निकलती रहती है,
खानपान में मौजूद न्यूट्रिशन
अच्छी तरह से एब्जॉर्ब होने में
मदद मिलती है। जी दरअसल

पानी पीने के कई सारे लाभ हैं और इसके चलते आप बढ़ती उम्र में भी जवां नजर आ सकते हैं।

नींद की जरूरत को समझें- सोते समय हमारी स्किन डैमेजिंग को रिपेयर करने का काम करती है इस वजह से 6 से 7 घंटे की नींद को जरूरी बताया गया है। सोने के दौरान स्किन कोलेजन प्रोडक्शन का काम करती है जो स्किन के लिए टॉनिक समान है। जी हाँ और इससे बढ़ती उम्र के साथ झुर्रियां पड़ने का प्रोसेस काफी स्लो हो जाता है। यानी आप लंबे समय तक जवां नजर आ सकते हैं।

टैटू बनवाने के बाद गलती से भी ना करें रक्तदान, हो जाएगी ये बीमारी

टैटू बनवाने का शौक आज के समय में कई लोगों को होता है लेकिन टैटू बनवाने के बाद लोगों को कई तरह के निर्देश दिए जाते हैं।

जी हाँ और जो

व्यक्ति टैटू बनवाने जा रहा है उसे पहले से ही यह सुझाव दिया जाता है कि अगर उसे खून से जुड़ी कोई समस्या है तो टैटू बनवाने से पहले डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। हालाँकि ज्यादातर लोगों का कहना है कि टैटू बनवाने के बाद आपको रक्तदान नहीं करना चाहिए। जी दरअसल टैटू बनवाने के तुरंत बाद रक्तदान करना काफी खतरनाक हो सकता है।

इसका कारण टैटू सुई और स्याही है, जो रक्त से संबंधित कई बीमारियों जैसे हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी और एचआईवी आदि का कारण बन सकता है। जी दरअसल अगर ये बीमारियाँ



किसी को टैटू के जरिए होती हैं तो शरीर में अपना असर दिखाने में वक्त लगता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके टैटू को बनाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सुई कोई नई नहीं है और इससे बीमारी फैलने का खतरा रहता है। ऐसा कहा जाता है कि अगर आप टैटू बनवाना चाहते हैं तो किसी अच्छे टैटू पार्लर से ही करवाएँ और साथ ही हाइजीन आदि का भी ध्यान रखना चाहिए।

इसी के साथ टैटू बनवाने के बाद केवल रक्त परीक्षण कराने के बाद और वह भी कम से कम 6 महीने के इंतजार के बाद ही आपको रक्तदान करना चाहिए। जिस तरह आप अस्पताल के लिए अलग से इंजेक्शन लेते हैं, उसी तरह बड़े टैटू पार्लरों में ऐसी सुविधाएँ होती हैं। जब सुई हमारे शरीर में प्रवेश करती है तो यह न केवल त्वचा पर रहती है बल्कि रक्त प्रवाह तक पहुँच जाती है। इस वजह से टैटू बनवाना उतना सुरक्षित नहीं माना जाता है।

सूजी से ज्यादा टेस्ती है पेठे का हलवा



मुख्य सामग्री

- 1/2 किलोग्राम पेठा/सफेद कद्दू
- तड़के के लिए
- 1/4 कप घी
- मुख्य पकवान के लिए
- 1 कप चीनी
- 1 बड़ी चम्मच किशमिश
- 1 मुट्ठीभर काजू
- जरूरत के अनुसार पिसा हुआ काली इलाइची
- 3 छोटी चम्मच दूध
- 1 Pinch केसर

पेठे का हलवा एक क्लासिक डेजर्ट है, जिसका स्वाद बहुत ही खास होता है। इसे बनाने के लिए आपको मुख्यतः पेठा और शक्कर की जरूरत पड़ेगी। कर्नाटका के उडुपी शहर में यह हलवा खास तौर पर बनाया जाता है। यहां के लोग अधिकतर हर तरह के त्योहार, उत्सव के दौरान पेठे का हलवा अपने घरों में बनाते हैं। यह हलवा वहां का सबसे स्वादिष्ट डेजर्ट माना जाता है। ये एक बहुत ही शाही रेसिपी है इसके स्वाद की तुलना करना नामुमकिन है। कर्नाटका में लोग खास तौर पर दोपहर के भोजन के साथ यह हलवा परोसते हैं। कई लोग इसे शाम या सुबह के वक्त भी खाना पसंद करते हैं। तो आइए इस हलवे की खासियत को समझने के बाद इसे बनाने का तरीका और इसमें लगने वाली जरूरी सामग्रियों के बारे में जानकारी लें।

सबसे पहले दूध को एक छोटी सी कटोरी में ले उसमें केसर डालें और इसे अच्छी तरह से भीगने दें। इससे हलवे का रंग और स्वाद दोनों ही बढ़ जाता है।
कैसे बनाएं पेठे का हलवा

इसके बाद पेठे को अच्छी तरह से धोकर इसका छिलका उतार लें। अब इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर फिर इसे कद्दूकस कर लें। से एक तरफ अलग रखें।

अब एक पैन लें, पैन में कद्दूकस किया हुआ पेठा डालें। इसे गैस पर मध्यम आंच में तब तक पकाएं जब तक कि



पेठे का पानी पूरी तरह से सूख ना जाए। पानी को पूरी तरह से सूखने के लिए 4 से 5 मिनट का समय लगता है। इसके बाद पैन में शक्कर डालें और इसे अच्छी तरह से मिला ले।

जब शक्कर अच्छी तरह से मिल जाए इसके बाद इसमें दूध और केसर का मिश्रण डालें और अच्छी तरह से चम्मच चलाते हुए थोड़ी देर तक पका लें।

अब दूसरा पहले पैन में 4 से 5 चम्मच घी डालकर इसे अच्छी तरह से गर्म करें। जब घी गर्म हो जाए इसमें काजू और किशमिश डालें और इसे 2 मिनट तक फ्राई कर लें। अब इन ड्राई फ्रूट्स को हलवे में डालें और इसे अच्छी तरह से मिला ले। इसके बाद सबसे आखरी में इलायची का पाउडर डालें और ऊपर से थोड़ा घी और डालें। सारी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिला ले। आपका हलवा बनकर तैयार हो चुका है इसे गरमा- गरम या फिर ठंडा होने के बाद परोसे। गार्निश करने के लिए आप ड्राई फ्रूट्स के बारीक टुकड़ों का

इस्तेमाल कर सकते हैं। तो देखा आपने कैसे थोड़े से समय में और बहुत ही थोड़ी सी सामग्रियों के साथ आप घर पर एक बेहतरीन डेजर्ट बना सकते हैं।



इंसानों की हड्डियों से बनी हुई है इस देश की जमीन

बहुत से लोगों को किसी खूबसूरत आइलैंड पर जाना बहुत पसंद होता है। अक्सर लोग किसी न किसी खूबसूरत आइलैंड पर जाकर अपनी वीकेंड को एंजॉय करते हैं। वैसे तो पूरी दुनिया में बहुत से खूबसूरत आयरलैंड मौजूद हैं, पर आज हम आपको एक ऐसे आइलैंड के बारे में बताने जा रहे हैं, जो खूबसूरत तो है पर यहां पर जाना आपके लिए जानलेवा हो सकता है।

ये आइलैंड इटली में मौजूद है, और 17 एकड़ की जमीन पर फैला हुआ है। इस आइलैंड का नाम पोवेग्लिया है जो वेनिस और लीडो के बीच मौजूद है। यह एक बहुत ही डरावनी जगह है।

ऐसा माना जाता है कि इस आइलैंड की आधी मिट्टी इंसानी हड्डियों से बनी हुई है, और एक समय में यहां पर पागल और मानसिक रोगियों का इलाज किया जाता था। और उन्हें बहुत

ही यातनाएं भी दी जाती थी। इस आइलैंड पर प्लेग के मरीजों को उनके अंतिम दिनों में मरने के लिए छोड़ दिया जाता था। इस आइलैंड का निर्माण चौदहवीं शताब्दी में करवाया गया था। इटली के एक बिजनेसमैन ने इस खूबसूरत जगह को खरीद लिया था और इसे खरीदने के लिए उसने चार लाख पाउंड दिए थे। यहां की ज़मीन बिल्कुल ही बंजर हो चुकी है और इसे रेनुएट करने के लिए 16 पॉइंट 5 का खर्च आगा।

इस टिप्स से चुटकियों में साफ़ करें जला हुआ गैस चूल्हा

किचन में रखे गैस चूल्हे को आसानी से कैसे साफ़ रखा जाए इसके आज कुछ टिप्स हम आपसे शेयर करने जा रहे हैं, जिनको फॉलो कर आप गैस चूल्हे को साफ कर सकते हैं तथा नए की प्रकार चमकने लगेगा। कोल्ड ड्रिंक पीना अधिकतर व्यक्तियों को पसंद होता है, मगर क्या आप जानते हैं कि इससे गैस चूल्हे की सफाई भी कर सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी या बाउल में आधी कटोरी कोल्ड ड्रिंक लें तथा इसमें 2 चम्मच फिटकरी पाउडर मिला दे। तत्पश्चात, इस मिश्रण को ब्रश की सहायता से गैस स्टोव पर लगाकर लगभग 15 मिनट के लिए छोड़ दें। यदि गैस बर्नर भी गंदा हो गया है तो उसे निकालकर कोल्ड ड्रिंक के मिश्रण में डालकर थोड़ी देर छोड़ दें तथा ब्रश से रगड़कर अच्छी प्रकार से साफ करें। कोल्ड ड्रिंक एवं फिटकरी के मिश्रण से जला हुआ गैस स्टोव साफ हो जाएगा तथा बर्नर भी अच्छी प्रकार जलने लगेगा।



फिटकरी और नींबू:-

यदि आपके पास कोल्ड ड्रिंक नहीं है तो फ्रीज में नींबू तो अवश्य ही होगा। आप इससे भी जले हुए चूल्हे को साफ कर सकते हैं। इसके लिए नींबू का रस एवं फिटकरी पाउडर को मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। तत्पश्चात, इसे गैस चूल्हे पर लगाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें तथा फिर नींबू के छिलके से रगड़कर साफ करें। आखिर में गैस

स्टोव को साफ पानी से धो लें तथा सूखे कपड़े से पोछ लें।

सफाई के समय इस बात का रखें ध्यान:-

गैस चूल्हे की सफाई करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक है नहीं तो आपको भारी नुकसान हो सकता है। सफाई के वक़्त गैस सप्लाई को बंद कर दें तथा हो सके तो स्टोव से पाइप को निकाल दें। इसके अतिरिक्त गैस चूल्हे को सफाई करने के तुरंत पश्चात उपयोग न करें तथा पहले अच्छे से सूख जाने दें, फिर उपयोग में लाएं।





डेंगू में सबसे कारगर है पपीते के पत्ते



मच्छर हम सभी के लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकते हैं। जी दरअसल मच्छर से डेंगू नामक खतरनाक बीमारी फैलती है। मादा मच्छर के काटने से डेंगू इंसान को जकड़ लेता है और डेंगू वाले मच्छर ज्यादातर साफ-सुथरी जगह पर पाए जाते हैं। आपको बता दें कि डेंगू टाइप-1, टाइप-2, टाइप-3, टाइप-4 के होते हैं। इसको आम भाषा में हड्डि तोड़ बुखार भी कहते हैं। जी हाँ और इसके सबसे ज्यादा मामले अक्टूबर-नवंबर महीने में ही सामने आते हैं। इसी के चलते सावधानियां बरतना और खान-पान का विशेष ध्यान रखना जरूरी है।

आपको बता दें कि पपीते के पत्तों में कैसररोधी गुण होते हैं जो इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसी के साथ ही बैक्टेरिया की ग्रोथ को रोकने में भी सहायक हैं। अब हम आपको बताते हैं पपीते के पत्तों का जूस बनाने की तरीका।

सामग्री-

4-5 पपीते के पत्ते

6-7 काली मिर्च

6-7 तुलसी के पत्ते

1/4 गिलास पानी

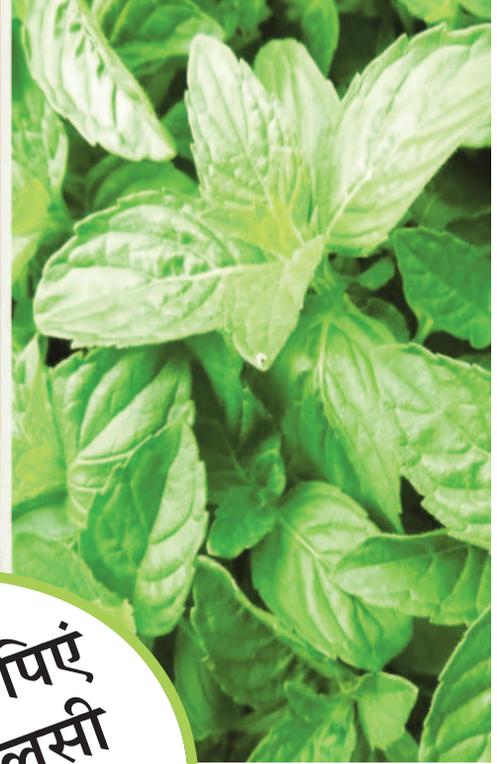
1 कॉटन का कपड़ा (आप रुमाल

ले सकते हैं)

पपीते के पत्ते का जूस कैसे बनाए- सबसे पहले पपीते के पत्ते को अच्छे से धोकर एक कपड़े से पोंछकर प्लेट में रखें और सभी पत्तों के पीछे से डंठल काट लें। डंठल अलग करने के बाद एक प्लेट में पत्तों के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर रख लें। पत्तों को काटने के बाद अब हम इनका जूस बनाएंगे। अब जूस बनाने के लिए एक मिक्सर जार में सभी पत्तों को डाल देंगे। ऊपर से थोड़ी पानी, काली मिर्च और तुलसी की पत्ती भी डाल दें। अब मिक्सर के जार को ठीक से बंद करके पपीते के पत्तों को ग्राइंड कर लें।

अब मिश्रण को एक गिलास में निकाल लें। वहीं इसे बाद हम एक बाउल लें। इसके ऊपर कॉटन के साफ कपड़े की मदद से ग्राइंड किए गए पत्तों को छान लें। इससे पत्तों का सारा जूस बाउल में आ जाएगा। अब सूखा मिश्रण कपड़े से निकालकर फेंक दें।





दूध में मिलाकर पिएं गुड़ और तुलसी होंगे चौकाने वाले फायदे

हम सभी इस बात से वाकिफ हैं कि रात को दूध पीने की परंपरा सदियों से चली आ रही है। जी हाँ और सर्दियों का मौसम हो तो मां दूध में हल्दी डाल देती है, तो कभी दूध के साथ गुड़ खिलती है ताकि बाँडी अंदर से स्ट्रॉंग बन सके।

हालाँकि खांसी, जुकाम की समस्या हो तो मां तुलसी के पत्तों को दूध में उबालकर पिलाती है, ताकि इम्यूनिटी स्ट्रॉंग हो। अब आज हम आपको दूध के साथ गुड़ और तुलसी मिलाकर पीने के फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं। जी दरअसल दूध के साथ गुड़ और तुलसी मिलाकर पीने से न सिर्फ शरीर की इम्यूनिटी स्ट्रॉंग होती है बल्कि ये स्किन को ग्लोइंग बनाने का भी काम करती है।

सिरदर्द से राहत- तुलसी की पत्तियों में विटामिन सी, कैल्शियम, जिंक और आयरन पाया जाता है। इसके अलावा तुलसी के पत्तों को जब दूध और गुड़ के साथ उबाला जाता है, तो इसमें कैल्शियम के अलावा कई सारे पोषक तत्व आ जाते हैं, जो सिरदर्द से राहत दिलाने में मददगार साबित होते हैं।

हार्ट मजबूत- रात को तुलसी, गुड़ और दूध पीना हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। जी हाँ और गुड़ में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, पोटेशियम और फास्फोरस होता है। इसके अलावा तुलसी

विटामिन सी, कैल्शियम का अच्छा सोर्स है ये सभी चीजें हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होती हैं।

हमेशा दिखना है जवान तो क्या खाना है और क्या नहीं पढ़े जरूर

सांस के रोग- जिन लोगों को सास से संबंधी कोई बीमारी है तो वह भी इस दूध का सेवन करें। इसे पीने से आपको काफी आराम मिलेगा।

तनाव और डिप्रेशन- तनाव और डिप्रेशन से छुटकारा पाने के लिए रात को सोने से पहले तुलसी, गुड़ और दूध पीने की सलाह दी जाती है। तुलसी, गुड़ और दूध के पोषक तत्व मानसिक तनाव और डिप्रेशन के लक्षणों से लड़ने में मदद कर सकता है।

कोल्ड की समस्या दूर होगी- जब आपको खांसी या जुकाम हो तब आप तुलसी ले सकते हैं, हालाँकि अगर गर्म दूध में तुलसी मिलाकर उसका सेवन करेंगे तो आपका कोल्ड जल्द ही गायब हो जाएगा।

कैसे बनाएं गुड़ और तुलसी वाला दूध?- इसको बनाने के लिए साँस पैन में 2 गिलास दूध को उबाल लें। इसके बाद उबले हुए दूध में 2 से 4 पत्तियां तुलसी की डालें और पकाएं। अब जब दूध और तुलसी सही तरीके से पक जाए तो उसमें गुड़ या गुड़ का पाउडर डालकर मिक्स करें। इसके बाद 1 मिनट तक इसे पकाएं और छलनी की मदद से गिलास में छान लें। वहीं जब दूध हल्का गर्म रहे तभी इसका सेवन करें।



बुखार के आहार

इन दिनों मौसम में बदलाव हो रहा है और इसके चलते लोग बीमार पड़ रहे हैं। कई लोगों को बुखार अपनी चपेट में ले रहा है। बुखार के साथ खांसी-जुकाम, सिरदर्द, जी मचलाना और चक्कर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। जी हाँ और बुखार में शरीर बहुत कमजोर हो जाता है और मुंह का स्वाद भी बिगड़ जाता है। इस वजह से कुछ भी खाने का मन नहीं करता है। हालाँकि बुखार में मरीज को पौष्टिक आहार लेने की जरूरत होती है, जिससे उसके शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति हो सके। अब हम आपको उन फूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं जो सेहत के लिए लाभदायक हैं।

सूप - फीवर में जल्दी रिकवरी के लिए सूप का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। जी दरअसल सूप के सेवन से शरीर में शरीर में पोषक तत्वों और तरल पदार्थों की कमी

है। ऐसे में नारियल पानी में ग्लूकोज और इलेक्ट्रोलाइट मौजूद होते हैं, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करते हैं।

बुखार में जल्दी रिकवरी के लिए खाए ये फूड्स

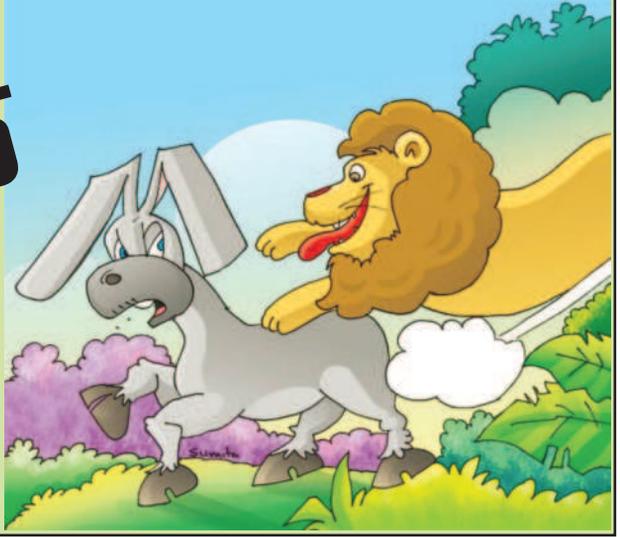
ड्राई फ्रूट्स - बुखार से जल्दी रिकवरी के लिए आप ड्राई फ्रूट्स का सेवन भी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स में भरपूर मात्रा में जिंक होता है, जो शरीर को ऊर्जा देने और बुखार कम करने में मदद करता है। जी हाँ और ड्राई फ्रूट्स में विटामिन्स, फैट्स और एंटी-ऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए बेहद जरूरी हैं।

लहसुन - लहसुन के सेवन से कई स्वास्थ्य समस्याओं में भी लाभ होता है। जी दरअसल इसमें विटामिन बी, विटामिन सी, सेलेनियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसी के साथ लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीवायरल गुण मौजूद होते हैं, जिससे बुखार, सर्दी-खांसी भाग जाते हैं।



बाल कहानी

बेवकूफ गधा



बेवकूफ गधा- एक जंगल में एक शेर रहता था। वो अब बूढ़ा हो चुका था। वो अकेला ही रहता था। कहने को वो शेर था लेकिन उसमें शेर जैसी कोई बात न थी। अपनी जवानी में वो सारे शेरों से लड़ाई में हार चुका था। अब उसके जीवन में उसका एक दोस्त गीदड़ ही था। वो गीदड़ अब्वल दर्जे का चापलूस था। शेर को ऐसे एक चमचे की जरूरत थी। जो उसके साथ रहता। गीदड़ को बिना मेहनत का खाना चाहिए था एक बार शेर ने एक सांड पर हमला कर दिया। सांड भी गुस्से में आ गया। उसने शेर को उठा कर दूर पटक दिया। इस से शेर को काफी चोट आई। किसी तरह शेर अपनी जान बचा कर भागा। जान तो बच गई। लेकिन जखम दिन-ब-दिन बढ़ते जा रहे थे। जखमों और कमजोरी के कारण शेर कई दिन तक शिकार न कर सका और अब भूख से शेर और गीदड़ की हालत खराब होने लगी। “देखो मैं जखमी होने के कारण शिकार करने में असमर्थ हूँ। तुम जंगल में जाओ और किसी मूख जानवर को लेकर आओ मैं यहाँ झाड़ियों के पीछे छिपा रहूँगा और उसके आने पर उस पर हमला कर दूँगा। तब हम दोनों के खाने का इंतजाम हो जाएगा।” शेर ने भूख से न रहे जाने पर कहा। शेर की आज्ञा के अनुसार वो एक मूख जानवर की तलाश करने के लिए निकल पड़ा। जब गीदड़ जंगल से बाहर पहुंचा तो – जंगल से बाहर जाकर उसने देखा एक गधा सूखी हुई घास चर रहा था। गीदड़ को वो गधा देखने में ही मूख लगा। गीदड़ उसके पास गया और बोला, “नमस्कार चाचा, कैसे हो? बहुत कमजोर हो रहे हो। क्या हुआ?” सहानुभूति पाकर गधा बोला, “नमस्कार, क्या बताऊँ मैं जिस धोबी के पास काम करता हूँ। वह दिन भर काम करवाता है। पेट भर चारा भी नहीं देता।” “तो चाचा तुम मेरे साथ जंगल में चलो। वहाँ बहुत हरी-हरी घास है। आप की सेहत भी अच्छी हो जाएगी।” “अरे! नहीं मैं जंगल नहीं जाऊँगा। वहाँ मुझे जंगली जानवर खा जाएँगे।” “चाचा, तुम्हें शायद पता नहीं है। जंगल में एक बगुले भगत जी का सत्संग हुआ था। तब से जंगल के सारे जानवर शाकाहारी हो गए हैं।” गधे को फंसाने के लिए गीदड़ बोला, सुना है पास के गाँव से अपने मालिक से तंग होकर एक

गधी भी जंगल में रहने आई है। शायद उसके साथ तुम्हारा मिलन हो जाए। इतना सुन गधे के मन में एक खुशी की लहर दौड़ गई।

गधे का माथा ठनका – वह गीदड़ के साथ जाने के लिए राजी हो गया। गधा जब गीदड़ के साथ जंगल में पहुंचा तो उसे झाड़ियों के पीछे शेर की चमकती हुई आँखें दिखाई दी। उसने आव देखा ना ताव। ऐसा भागना शुरू किया कि जंगल के बाहर आकर ही रूका। “भाग गया? माफ़ करना दोस्त इस बार मैं तैयार नहीं था। तुम दुबारा उस बेवकूफ गधे को लेकर आओ। इस बार कोई गलती न होगी।” गीदड़ एक बार फिर उस गधे के पास गया। उसे मनाने के लिए गीदड़ ने मन में नई योजना बनाई। “अरे चाचा, तुम वहाँ से भाग क्यों आए?”

“भागता नहीं तो क्या करता? वहाँ झाड़ियों के पीछे शेर बैठा हुआ था। मुझे अपनी जान प्यारी थी तो भाग आया।”

“हा हा हा अरे वो कोई शेर नहीं वो गधी थी जिसके बारे में मैंने आपको बताया था।” “लेकिन उसकी तो आंखें चमक रही थी।” “वो तो उसने जब आपको देखा तो खुशी के मारे उसकी आँखों में चमक आ गई। वो तो आपको देखते ही अपना दिल दे बैठी और आप उस से मिले बिना ही वापस दौड़ आये।”

गधे को अपनी इस हरकत पर बहुत पछतावा हुआ। वह गीदड़ की चालाकी को समझ नहीं पा रहा था। समझता भी कैसे आखिर था तो गधा ही। वो गीदड़ की बातों में आकर फिर से जंगल में चला गया। जैसे वो झाड़ियों के पास पहुंचा। इस बार शेर ने कोई गलती नहीं की और उसका शिकार कर अपने भोजन का जुगाड़ कर लिया।

सीख क्या मिली –

पाठकों, कहते हैं जब तक इन्सान को ठोकर नहीं लगती उसे अक्ल नहीं आती। इसलिए ठोकर खाना अच्छी बात है। लेकिन एक ही पत्थर से बार-बार ठोकर खाना बेवकूफी की निशानी होती है। जैसा की गधे ने किया। आज के जीवन में हमे होशियारी से रहना चाहिए। नहीं तो इस जंगल में बहुत से गीदड़ हमसे अपना काम निकालने के लिए कुछ भी कर सकते हैं। इसलिए सदैव सतर्क रहे, सुरक्षित रहें।



प्लास्टिक ने और बढ़ाया डर अब मां के दूध में भी मिले माइक्रोप्लास्टिक ये हैं कारण

प्लास्टिक को लेकर एक रिपोर्ट सामने आई है, जो वाकई हैरान कर देने वाली है। दरअसल, अब मां के दूध में भी प्लास्टिक के टुकड़े पाए गए हैं।

ये रिपोर्ट कई बार सामने आ चुकी है कि प्लास्टिक अब शरीर में घुलता जा रहा है। शरीर के कई हिस्सों में माइक्रोप्लास्टिक मिलने की रिपोर्ट्स आई थीं। वहीं, जो सामान हम खा रहे हैं, उसमें भी प्लास्टिक की काफी मात्रा है। हमारे शरीर में हर रोज जा रहे प्लास्टिक को लेकर कई रिपोर्ट्स सामने आई हैं, जो बताती हैं कि आप हर रोज कितना प्लास्टिक खा जाते हैं। लेकिन, अब माइक्रोप्लास्टिक पर एक और रिपोर्ट सामने आई है, जो वाकई डरा देने वाली है। दरअसल, अब पता चला है कि मां जो अपने बच्चों को दूध पिला रही है, जिसमें भी प्लास्टिक शामिल है।

जी हां, अब मां का दूध भी शुद्ध नहीं रहा है। ऐसा पहली बार खुलासा हुआ है कि मां के दूध में माइक्रोप्लास्टिक है। ऐसे में जानते हैं कि ये रिपोर्ट क्या कहती है। साथ ही जानते हैं इससे पहले भी माइक्रोप्लास्टिक के शरीर में जाने को लेकर क्या-क्या जानकारी सामने आ चुकी है।

क्या है ताजा रिपोर्ट?

डीडब्ल्यू के अनुसार, पहली बार महिलाओं के स्तन के दूध में माइक्रोप्लास्टिक का पता चला है। वैज्ञानिक इससे शिशुओं पर होने वाले संभावित स्वास्थ्य प्रभावों को लेकर बहुत चिंतित हैं। बता दें कि इटली के वैज्ञानिकों ने प्लास्टिक पैकेजिंग और समुद्री भोजन के साथ-साथ प्लास्टिक युक्त निजी स्वच्छता के उत्पादों के उपयोग में मांओं के खानपान की खपत को रिकॉर्ड किया। रिसर्चर्स का कहना है कि

पर्यावरण में माइक्रोप्लास्टिक हर जगह मौजूद हैं।

इस रिपोर्ट में कहा गया है कि बच्चे खास रूप से रासायनिक चीजों के प्रति संवेदनशील होते हैं। साथ ही रिसर्चर्स ने बताया है कि इस विषय पर आगे के अध्ययन की तत्काल जरूरत है। हालांकि, उन्होंने इस बात जोर दिया कि बच्चे के लिए मां का दूध अब भी सर्वश्रेष्ठ है।

क्या करना चाहिए?

वैज्ञानिकों ने गर्भवती महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान प्लास्टिक के कंटेनर में रखा हुआ खाना नहीं खाने की चेतावनी दी है। दरअसल, इस खाने में प्लास्टिक के कण मौजूद होते हैं। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि गर्भवती महिलाओं को समुद्री भोजन और दूध का सेवन करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

माइक्रोप्लास्टिक कितना खतरनाक

माइक्रोप्लास्टिक पांच मिलीमीटर से कम होते हैं और ये महासागरों, पहाड़ों और हवा में काफी मात्रा में होते हैं। ये प्लास्टिक के बड़े मलबे से उत्पन्न होते हैं, जो काफी छोटे टुकड़ों में टूट जाते हैं। अब एक रिपोर्ट में सामने आया है कि ये फेफड़ों में भी मिले हैं। शरीर में मिलने वाले प्लास्टिक में पॉलीप्रोपाइलीन और पीईटी यानी पॉलीइथाइलीन टेरेफथेलेट शामिल हैं। इससे पहले खून में ये प्लास्टिक मिले थे और इस पर काफी रिसर्च की गई और इसे काफी चिंताजनक माना गया।

माना जाता है कि एक रिपोर्ट के मुताबिक हम 10 दिन में एक क्रेडिट कार्ड के बराबर प्लास्टिक खा जाते हैं। शरीर में हवा, पानी और खाने के साथ प्लास्टिक भी पहुंच रहा है। अगर पूरी उम्र का कैल्कुलेशन किया जाए तो यह 15 से 20 किलो तक पहुंच जाना कोई बड़ी बात नहीं होगी।

जन्नत गर्ल सोनल चौहान हैं यह अवॉर्ड जीतने वाली एकमात्र भारतीय एक्ट्रेस

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनल चौहान भले ही बड़े पर्दे पर कम दिखाई देती हों, लेकिन सोशल मीडिया पर वो काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर अपनी बोल्ट तस्वीरें और वीडियो शेयर करने वाली सोनल चौहान बॉलीवुड के साथ-साथ साउथ की फिल्मों में भी अपना जलवा दिखा चुकी हैं। लेकिन यह आपको शायद ही पता होगा कि सोनल चौहान ने साल 2005 में मिस वर्ल्ड टूरिज्म का खिताब अपने नाम करने वाली देश की पहली महिला हैं। यह खिताब उन्हें मलेशिया में दिया गया था।

रेस्टोरेंट में ऑफर हुई थी पहली फिल्म

इमरान हाशमी की फिल्म 'जन्नत' से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली सोनल चौहान ने अपनी पहली ही मूवी से दर्शकों के दिलों में जगह बना ली थी। आज भी सोनल चौहान को फिल्म 'जन्नत' के लिए ही जाना जाता है। बहुत कम लोगों को पता है कि सोनल इस फिल्म के लिए खुद डायरेक्टर कुनाल देशमुख के पास नहीं गई थीं, बल्कि एक रेस्टोरेंट में उन्हें फिल्म ऑफर की गई थी। जी हां, कुनाल देशमुख ने सोनल को पहली बार मुंबई के एक रेस्टोरेंट में देखा था, इसके बाद उन्होंने अपनी फिल्म के लिए सोनल को कास्ट कर लिया।

बर्थडे के दिन रिलीज हुई थी फिल्म

इस तरह सोनल चौहान ने



साल 2008 की सुपरहिट फिल्म जन्नत फिल्म से बॉलीवुड में कदम रखा था। इमरान हाशमी के अपोजिट रोल मिलने के बाद सोनल का कैरियर को पूरी तरह से किक मिल चुका था। सोनल के बर्थडे 16 मई को रिलीज हुई यह फिल्म सुपरहिट रही साथ ही फिल्म के गाने भी चार्टबस्टर हो गए। आपको बता दें जन्नत फिल्म में इमरान और सोनल की बीच फिल्माया गया प्रोपोज सीन आज तक के बॉलीवुड के बेस्ट प्रोपोज सीन में से है। इस फिल्म के लिए सोनल को फिल्मफेयर का अवॉर्ड भी मिल चुका है। फिल्म 'जन्नत' के अलावा सोनल चौहान 'बुड्ढा होगा तेरा बाप', 'पहला सितारा', '3जी', 'पलटन', 'जैक एंड दिल' में नजर आ चुकी 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