

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब

20 नवंबर 2022

अदिति राव हैदरी

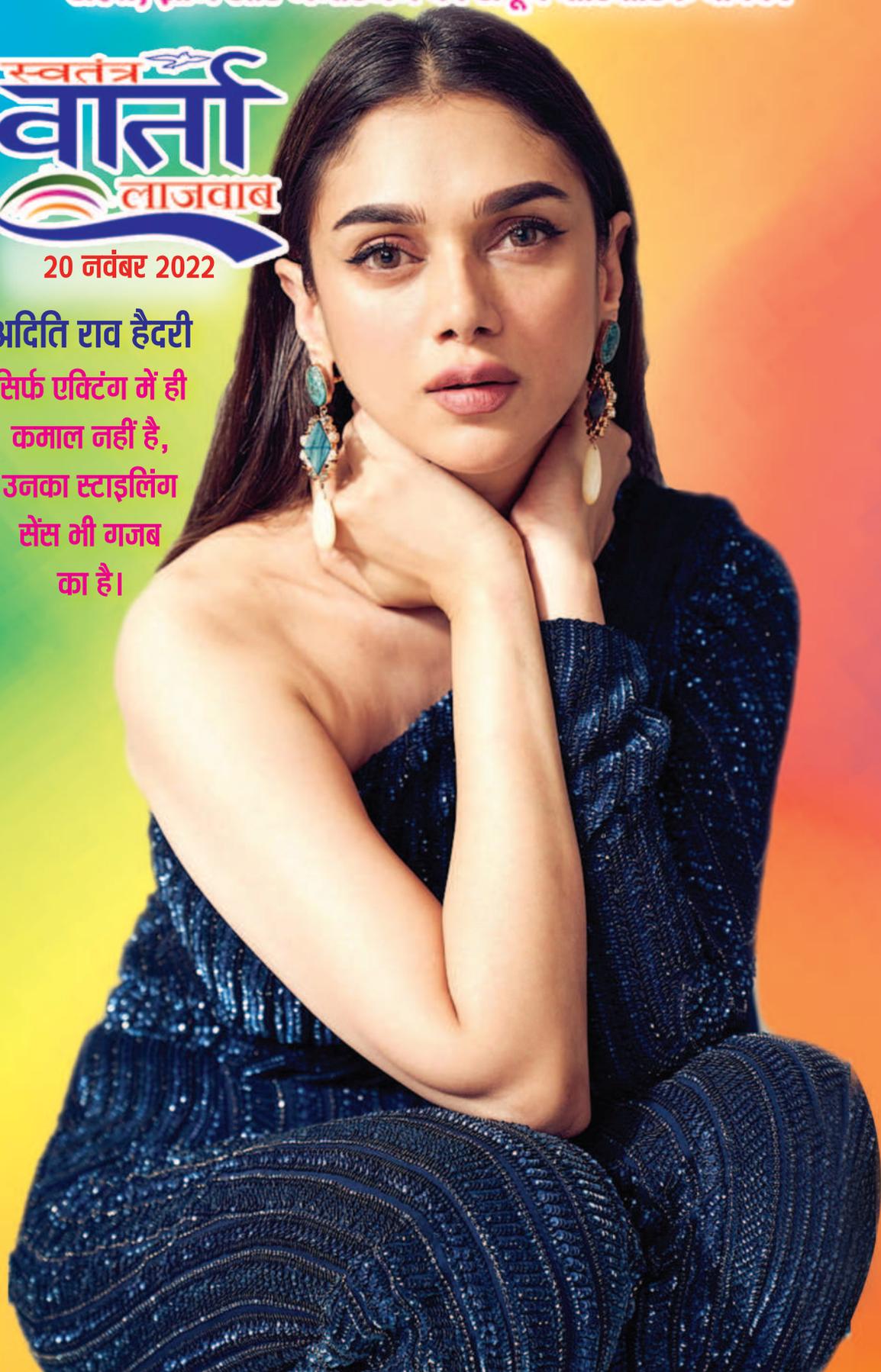
सिर्फ एक्टिंग में ही

कमाल नहीं है,

उनका स्टाइलिंग

सेंस भी गजब

का है।



बाप बेटे ने
मिलकर वडी
मुश्किल से
सास बहु का झगड़ा शांत
करवाया
तभी बच्चे ने नानी को आते
देखा और चिलाया
तीसरी लहर आ गई



तीसरी लहर आ गई
00000
चिटू लड़की से:-आपने
पहचाना मुझे??
लड़की:-नहीं,आप कौन हो??
चिटू:-मैं वही हूं, जिसे
आपने कल भी नहीं
पहचाना था



चिटू से
एक
आदमी ने
पूछा-
बेटा,

आपके पापा का क्या नाम है?
चिटू- अंकल, अभी उनका नाम नहीं
रखा मैंने, बस प्यार से पापा ही कहता हूं।

चिटू की गाड़ी कीचड में फंस गई।
चिटू का दोस्त- क्या हुआ यार चिटू?
चिटू- गाड़ी फंस गई यार।
अब इंतजार कर रहा हूं।
दोस्त- किसका?
चिटू- निरमा वाली चार औरतों का।



कंजूस बाप (बेटे से)- मेरी ख्वाहिश है
कि तू बड़ा होकर वकील बने.
बेटा- क्यों?

कंजूस बाप- ताकि मेरा काला कोट तुम्हारे
काम आ जाए.



सुहागरात के बाद पत्नी अपनी सास से बोली-
सुनो मांजी, हमारी नई नई शादी हुई है।
मेरा दिल नहीं लग रहा है।
पप्पू की मां (पप्पू से)- सुनो, आज इसे किसी
महंगी जगह घुमाने ले जाओ।
पप्पू- ठीक है, तैयार हो जाओ।
पत्नी- वैसे कहां चल रहे है हम?
पप्पू- पहले पेट्रोल पंप चलेंगे फिर गैस एजेंसी
और वहां से सब्जी मंडी।

बंटू : वेटर, ऐसी चाय
पिलाओ जिसे पीकर मन
झूम उठे और बदन नाचने लगे
वेटर: सर हमारे यहां भैंस
का दूध आता है, नागिन
का नहीं
संजू : पंडित जी , किसी
सुंदर लड़की का हाथ पाने
के लिए क्या करूं ?
पंडित जी: किसी मॉल के
बाहर मेहंदी लगाने का
काम शुरू कर दे...



कला के ज़रिए बढ़ेगा नन्हों का ज्ञान

आर्ट और क्राफ्ट के माध्यम से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं

बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए उन्हें कला के प्रति जागरूक करना बहुत ज़रूरी है। उन्हें छुटपन से ही आर्ट, पेंटिंग और क्राफ्ट जैसी सृजनात्मक कलाएं सिखाएं, ताकि वे इनके ज़रिए भविष्य के लिए तैयार हो सकें।

आर्ट और क्राफ्ट के माध्यम से बच्चों में एकाग्रता, रंगों व अक्षरों की समझ के साथ-साथ रचनात्मकता भी बढ़ती है। 4-5 साल से 10-12 साल तक के बच्चे जब पर्यावरण संबंधी कोई चित्र या पेंटिंग बनाते हैं, तो उनकी प्रकृति को लेकर समझ और संवेदनशीलता तो बढ़ती ही है साथ ही सोचने का नया नज़रिया भी मिलता है, जो उनके भविष्य के लिए मददगार होता है। इसलिए बच्चों को कला के प्रति उत्साहित करना चाहिए। इस लेख के ज़रिए समझने का प्रयास करते हैं कि उन्हें आर्ट और क्राफ्ट के माध्यम से क्या-क्या लाभ मिलते हैं और उन पर इन सब का क्या असर पड़ता है।

एकाग्रता बढ़ती है - जब बच्चे कोई पेंटिंग या चित्र बनाते हैं तब उनमें उस विधा को लेकर रुचि तो उत्पन्न होती ही है साथ ही ध्यान भी केंद्रित होता है। वे यदि किसी चित्र को बनाते हैं या पेपर कटिंग करते हैं या फिर क्ले मॉडलिंग करते हैं तो वे उसे मनचाहा रूप देने के लिए सजग रहते हैं। इसी कारण वे उसे बनाते वक़्त पूरा ध्यान लगाते हैं। सही आकार, सही रंगों का चयन ये सब वे एकाग्र होकर करते हैं। इस तरह की गतिविधियां बच्चों में फोकस बढ़ाती हैं। इस वजह से वे हर कार्य को इसी एकाग्रता से करने के आदी हो जाते हैं।

रचनात्मकता को बढ़ावा - जब बच्चे को क्राफ्ट के माध्यम से कोई क्ले मॉडलिंग या पेपर कटिंग जैसी एक्टिविटी कराई जाती है, तब उसमें नए-नए प्रयोग करके उसे और बेहतर बनाने की जिज्ञासा उत्पन्न होती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा पेंटिंग करता है और रंगों का चयन अपनी पसंद के अनुसार करता है तो उसकी कल्पना में वो रंग पहले से होता है। जैसे आसमान का रंग नीला ही हो ये ज़रूरी नहीं, कई बच्चे अपना आकाश अपनी पसंद के रंग से बनाते हैं। यहां ज़रूरी ये होता है कि उन्हें सही सिखाने की कोशिश न की जाए बल्कि बच्चे के नज़रिए को समझने की कोशिश करें कि वो बाक़ी लोगों से कितना अलग सोचने की क्षमता रखता है।

योजना बनाने की समझ - बच्चों में क्राफ्ट के द्वारा पूर्व योजना बनाने की समझ बढ़ती है, क्योंकि क्राफ्ट में बच्चे जो बनाना चाहते हैं पहले उसकी भूमिका बनाते हैं। जैसे, कैसे उसकी



शुरुआत हो, कैसा आकार वे चाहते हैं, किन रंगों से रंगेंगे और इस प्रकार से बच्चों में किसी भी कार्य से पहले उसकी योजना बनाने की समझ विकसित होती है। क्राफ्ट के माध्यम से बच्चे को सही-गलत का भी अनुभव प्राप्त होता है, जैसे कोई आकार कल्पना के अनुसार न बना हो, या रंगों का चुनाव सही न किया हो।

प्रयोग करने की इच्छा - बच्चे कुछ मुख्य रंगों के प्रयोग से ही पेंटिंग करते हैं जैसे- लाल, नीला, पीला, हरा और मिश्रित रंग जैसे- बैंगनी, गुलाबी, नारंगी को वे समझ नहीं पाते। इन रंगों के प्रयोग में जब वे निपुण हो जाते हैं तब फिर धीरे-धीरे उनमें अन्य मिश्रित रंगों की समझ भी बढ़ने लगती है। इसके अलावा वे उपलब्ध रंगों से कई और रंग बनाना सीख जाते हैं। जैसे लाल और पीला मिलाकर नारंगी रंग बनाना, पीला-हरा मिलाकर नींबू पीला बनाना आदि। इस तरह के प्रयोग बच्चों के अंदर के डर को भी निकालते हैं। उन्हें लगता है कि नए प्रयोग करने से कुछ नया मिलता है। यही निडरता भविष्य के लिए उन्हें तैयार करती है और कुछ भी नया आजमाने में उन्हें घबराहट नहीं होती।

अक्षरों की पहचान - बच्चों को कला के माध्यम से जब अंग्रेज़ी व हिंदी के अक्षर बनाने के लिए दिए जाते हैं, तब वे बहुत खुशी से उस कार्य में लग जाते हैं। यह कार्य उन्हें पढ़ने जैसा नहीं लगता बल्कि वे इसे खेल समझते हैं। जैसे किसी अक्षर को बनाकर उसके ऊपर रंग भरने को कहेंगे तो बच्चे खुशी से वो करेंगे। इससे वो अक्षर बनाना सीख जाएंगे और उन्हें मज़ा भी आएगा। दरअसल सीखने का ये माध्यम उन्हें और आकर्षित करता है। इसी तरह गणित के अंकों की समझ भी बढ़ा सकते हैं।

प्रकृति से करीबी - बच्चों की पर्यावरण को लेकर समझ व सामाजिक ज्ञान भी कला के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है, जैसे यदि बच्चा सेब, संतरा, अनार, फूल, गाय, सूरज, चांद, पृथ्वी जैसी चित्रकारी करता है तो वो इन सभी के बारे में जानने लगता है। वहीं क्राफ्ट के माध्यम से पेपर कटिंग के द्वारा चांद-सूरज बनाने के साथ ही क्ले द्वारा हाथी, प्लेन, ट्रेन या बस जैसी आकृतियां बनाता है तब प्राकृतिक और सामाजिक दोनों ही रूप से उसका ज्ञान बढ़ता है। वो समझने लगता है कि कौन से वाहन हैं जिनका हम इस्तेमाल करते हैं और प्रकृति ने हमें क्या दिया है। इस प्रकार से बच्चों को समझदारी और संवेदनशीलता दोनों का ही एहसास बखूबी होता है।

अदिति की तरह करें खुद को स्टाइल

बॉलीवुड एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी ने ना केवल बॉलीवुड में अपनी अलग पहचान बनाई है, बल्कि वह साउथ इंडियन फिल्म इंडस्ट्री का भी एक बड़ा नाम है। उन्होंने 2006 में मलयालम फिल्म प्रजापति के साथ अपने फिल्मी करियर की शुरुआत की। इतना ही नहीं, वह 2009 में रिलीज हुई फिल्म दिल्ली 6 में भी नजर आई थीं। इन दिनों अदिति एक तमिल मूवी गांधी टॉक्स पर काम कर रही हैं। वैसे अदिति राव हैदरी सिर्फ एक्टिंग में ही कमाल नहीं है, उनका स्टाइलिंग सेंस भी गजब का है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बॉलीवुड एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी के कुछ बेहतरीन लुकस के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप भी बेहद आसानी से रिक्लिप्ट कर सकती हैं-

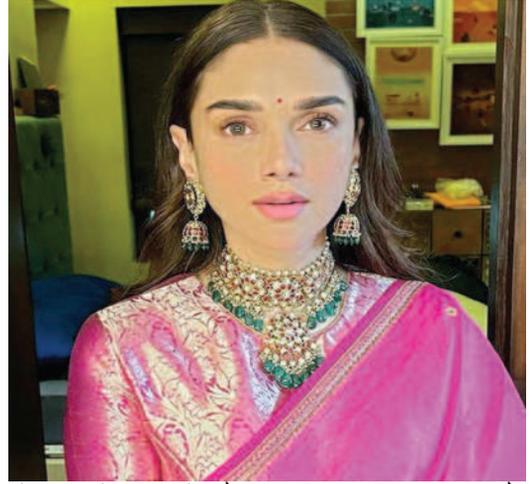
अदिति की तरह पहनें प्रिंटेड लहंगा



अगर आप किसी पार्टी या फंक्शन में अपने लुक को सटल लेकिन एलीगेंट बनाना चाहती हैं तो ऐसे में अदिति की तरह प्रिंटेड लहंगा पहना जा सकता है। अदिति ने स्लीवलेस ब्लाउज के साथ मैचिंग लहंगा व चुनरी को स्टाइल किया है। इसमें मल्टीकलर और फ्लोरल प्रिंट उनके लुक को और भी एन्हॉन्स कर रहा है। इस लहंगे के साथ लाइटवेट चोकर और सटल मेकअप आपके लुक को स्टाइलिश बनाएगा।

पिंक साड़ी में करें स्टाइल

अगर आप किसी खास फंक्शन में एक रॉयल लुक कैरी करना चाहती हैं तो अदिति के इस लुक को रिक्लिप्ट करें। अदिति ने भले ही इस लुक में लाइटवेट प्लेन पिंक साड़ी को कैरी किया है। लेकिन इसके साथ बनारसी ब्लाउज और हैवी



चोकर उनके लुक को और भी अधिक स्टनिंग बना रहा है। आप भी अगर एक बैलेंस लुक चाहती हैं तो ऐसे में सिंपल साड़ी के साथ हैवी एक्सेसरीज को स्टाइल करें। इससे आपका लुक काफी अच्छा लगेगा। हेयर को आप ओपन रखने के अलावा साइड ब्रेड या बन फिर गजरा लुक कैरी किया जा सकता है।

ब्लैक आउटफिट

अगर आप किसी नाइट पार्टी में जा रही हैं और वेस्टर्न लुक को बेहद ही प्रेसफुल तरीके से कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे में अदिति के इस लुक को कैरी करें। इस लुक में अदिति ने ट्यूब स्टाइल वेस्टर्न वियर को स्टाइल किया है, जिसे कोरसेट लुक काफी



अच्छा लग रहा है। इसमें मैचिंग हील्स और लाइट एक्सेसरीज उनके लुक को खास बना रही है। आप अगर इस लुक को रिक्लिप्ट कर रही हैं तो नाइट लुक को ध्यान में रखते हुए मेकअप के साथ प्ले कर सकती हैं। मसलन, स्मोकी आइज लुक इस आउटफिट के साथ काफी अच्छा लगेगा।

पैट सूट



अगर आप अपने प्रोफेशनल लुक को और भी अधिक ग्रेसफुल व स्टनिंग बनाना चाहती हैं तो ऐसे में अदिति राव की तरह पैट सूट पहनने पर विचार करें। उनका यह पिंक पैट सूट लुक यकीनन काफी स्टनिंग लग रहा है। अदिति ने ट्यूब स्टाइल क्रॉप टॉप के साथ पैट और जैकेट को स्टाइल किया है। अगर आप आउटिंग के दौरान इस लुक को कैरी

कर रही हैं तो ऐसे में पेंडेंट की लैयरिंग की जा सकती है। वहीं, जब आप मेकअप कर रही हैं तो ऐसे में न्यूड आइज और बोल्ड लिप्स आपके लुक को परफेक्ट टच देगा। आप अदिति की तरह पैट सूट में पिंक पहन सकती हैं। इसके अलावा, व्हाइट, ब्लैक, ग्रीन व ब्लू भी काफी क्लासी लगता है।

एंब्रायडिड लहंगा

अगर आप एक ब्राइड हैं या फिर

किसी फंक्शन में ब्राइड्समेड बन रही हैं तो ऐसे में अदिति की तरह एंब्रायडिड लहंगा कैरी किया जा सकता है। अदिति ने इस लुक में डीप नेक ब्लाउज स्टाइल किया है, जिस पर हैवी वर्क किया गया है। वहीं, रेड कलर के लहंगे पर भी एंब्रायडरी काफी खूबसूरत लग रही है। अदिति ने इस लहंगे के साथ ग्रीन कलर की चुनरी को स्टाइल किया है। हैवी



चोकर और झूमके उनके लुक को कॉम्प्लीमेंट कर रहे हैं। आप भी इस लुक में ओपन हेयर के अलावा हैवी बन लुक भी कैरी कर सकती हैं।

जेबरा प्रिंट लहंगा

अगर आपको ऐसा लगता है कि लहंगा पहनकर आप अधिक उम्र की लगती हैं, तो ऐसे में आप अदिति के इस लुक

को देखें। अदिति ने इस लुक में जेबरा प्रिंट लहंगा स्टाइल किया है, जिसके साथ बेल्ट उनके लुक को और भी ज्यादा एन्हॉन्स कर रहा है। लाइट मेकअप और झूमके के साथ उन्होंने अपने लुक को कंप्लीट किया है। अगर आप इस लुक को रिक्लैट कर रही हैं तो मेकअप को लाइट रखने के साथ-साथ लो स्लीक पोनीटेल बनाएं।



रेड साड़ी

अदिति का यह लुक कुछ ऐसा है, जिसे आप किसी भी मौके पर आसानी से रिक्लैट कर

सकती हैं। खासतौर से, अगर आपको एथनिक वियर जैसे साड़ी पहनना पसंद करती है तो अदिति की यह खूबसूरत साड़ी आपके वार्डरोब में अवश्य होनी चाहिए। अदिति ने रेड साड़ी के साथ श्री-फोर्थ स्लीव्स ब्लाउज को पेयर किया है। हालांकि, आप स्लीवलेस ब्लाउज भी स्टाइल कर सकती हैं। वहीं, मल्टीकलर चोकर उनके लुक को कॉम्प्लीमेंट कर रहा है। आप इस लुक में अदिति की तरह ओपन हेयर रख सकती हैं या फिर ब्रेडिंग भी की जा सकती है।

तो आपको अदिति राव हैदरी का कौन सा लुक सबसे अच्छा लगा और आप किस लुक को सबसे पहले रिक्लैट करना पसंद करेंगी? अपनी राय हमारे साथ फेसबुक पेज के कमेंट सेक्शन में अवश्य बताइएगा।



स्व-निखार: शरीर की ऊर्जा को रीसेट करने के लिए जरूरी है मी-टाइम

आज के व्यस्त जीवन में दो पल फुरसत के मिल जाएं वही काफी है। पर घर-परिवार और दफ्तर की ज़िम्मेदारियों से वक़्त बचता ही कहां है! लेकिन अपने साथ वक़्त बिताना या खुद को समय देना भी बेहद जरूरी है। यह कोई विलासिता नहीं है, बल्कि आवश्यकता है। जैसा कि कहा जाता है, 'यू कांट पोर फ्रॉम एन एमप्टी टी कप', यानी कि पहले खुद का खूयाल रखेंगे तभी दूसरों का



ध्यान रख सकते हैं। और दूसरों का खूयाल तभी रखा जा सकता है जब आप अपने मस्तिष्क और शरीर को आराम करने और फिर से सक्रिय होने देंगे।

क्यों जरूरी है खुद को समय देना ?

जिस तरह मोबाइल की बैटरी को समय-समय पर चार्ज करने की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार हमारे शरीर की बैटरी को रीचार्ज करना भी जरूरी है। लगातार काम करने के बाद मन और मस्तिष्क को आराम देना चाहिए ताकि बाक़ी काम फुर्ती और बेहतर तरीके से कर पाएं। इससे तनाव कम होगा और एकाग्रता भी बढ़ेगी। मन और मस्तिष्क शांत रहेगा तो परिवार और दोस्तों से संबंध भी अच्छे रहेंगे।

शौक विकसित करें

कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जिनके साथ समय बिताने पर दिल और दिमाग को आराम मिलता है। मिसाल के तौर पर कुछ लोगों को बागवानी करने से सुकून मिलता है, किसी को लिखने से और कुछ लोगों को रचनात्मक गतिविधियां जैसे क्राफ्टिंग या पेंटिंग करने से खुशी मिलती है। दिन में थोड़ा-सा वक़्त निकालकर ऐसा काम करें जिसे करने से आपका मन शांत और खुश रहे।

अच्छी नींद लें

घर-परिवार के लिए महिलाएं रोज सुबह सबसे जल्दी उठती हैं। अवकाश का दिन अपने लिए चुनें, जिसमें आप मन-मुताबिक समय पर आराम से उठ सकें। अगर गृहिणी हैं तो दोपहर में तीस मिनट की नींद ले सकती हैं। यह भी खुद

को समय देना ही है। इस झपकी से सारी थकान दूर हो जाएगी और आप अच्छा महसूस करेंगी।

खुद से प्यार करें

एक चीज़ ऐसी भी है जो कभी सिखाई नहीं जा सकती वो है खुद से प्यार करना। पसंद की ड्रेस पहनकर दोस्तों के साथ वक़्त बिताएं। शॉपिंग करें। घर में आरामदायक कपड़े पहनकर चिप्स खाते हुए पसंदीदा प्रोग्राम देखना भी अच्छा विकल्प है। हालांकि सबके लिए मी-टाइम के अलग-अलग मायने होते हैं। जरूरी नहीं है कि खुद के लिए निकाले गए समय पर कुछ उपयोगी ही करें या कोई काम करें। कभी-कभी कुछ न करना, शांत बैठना भी सुकून से भरा होता है।

पुरानी यादें ताज़ा करें

अलमारी में रखे फोटो एलबल निकालें और तस्वीरों पर नज़र डालते हुए पुरानी यादों को ताज़ा करें। एक-एक करके तस्वीर लें, उसे ध्यान से देखें और उस पल का स्मरण करें जब यह तस्वीर ली थी। कुछ पुराने सामान जैसे कॉमिक बुक या वीडियो गेम्स जो आप खेला करती थीं, उन्हें फिर से खेलकर यादों को ताज़ा कर सकती हैं।

डिजिटल डिटॉक्स जरूरी

तकनीक से विराम लेना बहुत से लोगों को आसान नहीं लगता है, लेकिन खुद को समय देने के लिए यह जरूरी भी है। हो सके तो दिन में घंटेभर के लिए अपनी आंखों को डिजिटल स्क्रीन से आराम दें। इस दौरान मोबाइल, टीवी, कंप्यूटर, हर तरह की स्क्रीन से दूर रहें।

नॉनवेज नहीं खाते हैं तो फॉलो करें प्लांट बेस्ड डाइट मिलेंगे कई फायदे



वजन कम करने और हेल्दी रहने के लिए लोग कई तरह ही डाइट को फॉलो करते हैं। इसमें प्लांट बेस्ड डाइट भी शामिल है। ये आपको स्वास्थ्य संबंधित कई समस्याओं से बचाने का काम भी करती है।

बहुत से लोग हेल्दी रहने के लिए कई तरह की डाइट फॉलो करते हैं। इसी में से एक प्लांट बेस्ड डाइट भी है। प्लांट बेस्ड डाइट में पौधों से प्राप्त फूड्स शामिल होते हैं। इसमें फल, सूखे मेवे, अनाज, दाल और सब्जियां शामिल होती हैं। इस डाइट फिश, चिकन, अंडे और प्रोसेस्ड फूड्स शामिल नहीं होते हैं। प्लांट बेस्ड डाइट में मिनरल, फाइबर, प्रोटीन और विटामिन भरपूर मात्रा में होते हैं। ये पोषक तत्व सेहत के लिए बहुत ही जरूरी है। प्लांट बेस्ड डाइट आपको क्यों लेनी चाहिए आइए जानें।

वजन घटाने में मदद करती है

प्लांट बेस्ड डाइट तेजी से वजन घटाने में मदद करती है। दरअसल इस दौरान आप होल ग्रेन और सब्जियों का सेवन करते हैं। इनमें ग्लाइसिमिक इंडेक्स कम होता है। ये फूड धीरे पचता है। इससे आपके देर तक भरा हुआ महसूस होता है। ये फूड्स आपके शरीर को पोषण प्रदान करते हैं।

कैंसर

बीन्स, सूखे मेवों, बीज, फल और सब्जियों में फाइबर, मिनरल, विटामिन और फाइटोकेमिकल्स होते हैं। एक

अध्ययन के अनुसार ये पोषक तत्व कैंसर के खतरे से बचाने का काम करते हैं। इसलिए कैंसर के जोखिम से बचने के लिए आप प्लांट बेस्ड फूड्स भी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

डायबिटीज

डायबिटीज के मरीज को अपने खानपान का अधिक ध्यान रखने की जरूरत पड़ती है। ऐसे में प्लांट बेस्ड फूड्स का सेवन सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। एक अध्ययन के अनुसार ये फूड्स 32 प्रतिशत डायबिटीज के जोखिम को कम कर सकते हैं। ये फूड्स कॉलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं।

हृदय

प्लांट बेस्ड फूड्स हृदय की सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद है। ये हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं। एक रिसर्च के अनुसार प्लांट बेस्ड फूड्स हृदय संबंधित समस्याओं को लगभग 16 प्रतिशत तक कम कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या कई समस्याओं का कारण बन सकती है। इस कारण हृदय संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। लेकिन अगर आप प्लांट बेस्ड फूड्स का सेवन करते हैं तो ये आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है। ये आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसलिए ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए आप डाइट में प्लांट बेस्ड फूड्स भी शामिल कर सकते हैं।

2035 से अंतरिक्ष में बनेगी सोलर एनर्जी

सैटेलाइट सूर्य की रोशनी इकट्ठा कर धरती पर भेजेंगे

इससे बिजली बनेगी



हम जल्द ही अंतरिक्ष से सोलर एनर्जी इकट्ठा कर पृथ्वी पर माइक्रोवेव्स के जरिए बिजली की पूर्ति कर सकते हैं। ब्रिटेन के स्पेस एनर्जी इनिशिएटिव के को-चेयरमैन मार्शियन सोल्टाऊ के मुताबिक, यह 2035 तक संभव हो सकता है। फिलहाल उनकी टीम प्रोजेक्ट 'कैसिओपेआ' पर काम कर रही है, जिसमें धरती की उच्च कक्षा में बड़े-बड़े सैटेलाइट्स भेजे जाएंगे।

सोलर एनर्जी की पैदावार करेंगे सैटेलाइट्स

उच्च कक्षा में भेजे जाने वाले सैटेलाइट्स सोलर एनर्जी पैदा करेंगे और उसे पृथ्वी की ओर भेजेंगे। सोल्टाऊ कहते हैं कि इस प्रोजेक्ट की क्षमता असीमित है। सैद्धांतिक रूप से यह 2050 में दुनिया की सारी ऊर्जा की सप्लाई कर सकता है।

दरअसल, अंतरिक्ष में सूर्य की एनर्जी सप्लाई काफी ज्यादा है और पृथ्वी की उच्च कक्षा में बड़े सैटेलाइट्स के लिए जगह भी बहुत है। पृथ्वी की जियोस्टेशनरी ऑर्बिट (भूस्थैतिक कक्षा) के चारों ओर एक पतली पट्टी को हर साल 100 गुना से

ज्यादा सोलर एनर्जी मिलती है। इतनी ऊर्जा धरती पर इंसानों द्वारा 2050 में इस्तेमाल करने का अनुमान है।

सैटेलाइट्स कैसे काम करेंगे ?

जानकारी के मुताबिक, ये सैटेलाइट्स फैक्ट्री में बनने वाले लाखों छोटे-छोटे मॉडल्स को मिलाकर बनेंगे। इन्हें अंतरिक्ष में रोबोट्स की मदद से असेंबल किया जाएगा। यही रोबोट्स आगे जाकर इनका मेंटेनेंस और सर्विसिंग भी करेंगे।

सैटेलाइट्स सोलर एनर्जी को हाई फ्रीक्वेंसी रेडियो वेव्स में बदलकर उन्हें एंटीना के जरिए धरती पर भेजेंगे। इसके बाद इन रेडियो वेव्स को बिजली में कन्वर्ट किया जाएगा। हर सैटेलाइट 2 गीगावॉट बिजली प्रोड्यूस करने में सक्षम होगा। धरती पर सूरज की रोशनी बिखरकर आती है, लेकिन स्पेस में ऐसा कुछ नहीं होता।

अमेरिका में भी तैयार हो रहा ऐसा प्रोजेक्ट

अमेरिका की एयर फोर्स रिसर्च लैबोरेटरी भी कुछ ऐसी ही टेक्नोलॉजी पर काम कर रही है। इस प्रोजेक्ट का नाम स्पेस सोलर पावर इंफ्रीमेंटल डिमोंस्ट्रेशन एंड रिसर्च है। इसमें सोलर सेल्स को बेहतर करना और सोलर एनर्जी को रेडियो वेव में बदलकर उससे बिजली का उत्पादन करना शामिल है।

नकली मावा और पनीर का पता लगाएं

रिश्तेदार हो या दोस्त सभी के घर जाने के लिए मिठाई तैयार रखते हैं। लेकिन मिठाई में जो मावा और पनीर इस्तेमाल किया जाता है उनमें पैसा कमाने के लिए बेहिसाब मिलावट की जाती है। जो लोगों की सेहत से खिलवाड़ है और यदि आप भी घर में मिठाई बनाने के लिए मावा या पनीर खरीद रहे हैं तो उसकी नकली और असली की आपको पहचान होनी चाहिए आईए जानिए इनकी पहचान का तरीका –

नकली मावा बनाने का तरीके जो सेहत की दृष्टि से बेहद खतरनाक



सबसे पहले मावा बनाने के लिए सबसे घटिया किसम के मिल्क पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है। साथ ही इसमें टेलकम पाउडर, चूना, चॉक और सफेद केमिकल्स जैसी चीजों की मिलावट भी होती है। नकली मावा के लिए दूध में यूरिया, डिटर्जेंट पाउडर और घटिया क्वालिटी का वनस्पति घी मिलाया जाता है। सिंथेटिक दूध बनाने के लिए मामूली वॉशिंग पाउडर, रिफाईंड तेल, पानी और शुद्ध दूध को आपस में मिलाया जाता है। इस तरह एक लीटर दूध से 20 लीटर सिंथेटिक दूध तैयार करते हैं। इस दूध से मावा तैयार होता है। कुछ लोग मावा में शकरकंद, सिंघाड़े का आटा, मैदा या आलू भी मिलाते हैं। मावे का वजन बढ़ाने के लिए आलू और स्टार्च मिलाया जाता है।

खोया असली है या नकली जानने के टिप्स

खोया असली है तो वह एकदम मुलायम दिखेगा। इसके विपरीत नकली खोया दरदरा होगा। अगर आपको हाथ के साथ मावा की जांच करनी है तो मावे के मिश्रण की लोइयां बनाएं और अगर ये लोइयां फटने लगे तो ये मावा नकली है।

अगर मावा खाने पर मुंह में चिपके तो इसका मतलब आपका मावा नकली है। असली मावा सूंघने में ही पता चल

जाता है क्योंकि इसकी बहुत तेज खुशबू होती है। मावे को खाकर भी असली-नकली की पहचान हो सकती है। अगर यह खाने में कच्चे दूध का टेस्ट दें तो आपका मावा असली है। खोया में चीनी मिलाकर उसे हल्का गर्म करें। अगर खोया पानी छोड़ने लगे तो इसका मतलब आपका मावा नकली है।

अगर मावा हाथ लगाने पर चिपचिपा करें तो समझ जाए कि खोया खराब है। जबकि असली खोया हमेशा सूखा होता है। इसके अलावा खोए को पानी में डालकर फेंटे। अगर खोया नकली है तो वह पानी में दानेदार रूप में फैल जाएगा। इसके विपरीत असली खोया पानी में मिक्स हो जाएगा।

पनीर असली या नकली जानने के टिप्स



यदि आपको पनीर का असली या नकली का पता लगाना है तो जब पनीर खरीदने जाएं तो सबसे पहले दुकानदार से थोड़ा पनीर लेकर उसे मसल कर देखें। ऐसा करने पर अगर पनीर का टुकड़ा टूट कर बिखर जाए तो इसका सीधा मतलब है कि वो पनीर नकली है।

पनीर को जांचने का एक और तरीका है सबसे पहले पनीर को गर्म पानी में उबाले फिर कुछ देर बाद उसमें आयोडीन टिंचर की कुछ बूंदे डाले अगर पनीर का कलर नीला पड़ जाए तो समझ लीजिएगा कि पनीर नकली है। नकली पनीर खींचने पर रबड़ की तरह खिंचता है।

नकली पनीर की पहचान करने का तीसरा तरीका है इसकी सॉफ्टनेस की जांच। अगर पनीर असली होगा तो वो मुलायम होगा। अगर कहीं वो पनीर ठोस यानी टाईट है तो आपको सावधान होने की जरूरत है।

सोयाबीन या अरहर की दाल का पानी पनीर के ऊपर डालने पर अगर पनीर का रंग लाल पड़ जाये तो पनीर नकली है। लाल रंग पड़ने पर संभावना है कि उसमें यूरिया या डिटर्जेंट की मिलावट है।

बदलते मौसम में बच्चों को हो रही है खांसी

दवा की जगह इन घरेलू नुस्खों से मिलेगा आराम



मौसम में बदलाव होना शुरू हो गया है। ऐसे में सबसे पहले बच्चे ही बदलते मौसम से प्रभावित होते हैं। सर्दियों के मौसम ने दस्तक देनी शुरू कर दी है। सर्दियों में खांसी जुकाम जैसी समस्याएं सबसे ज्यादा होती हैं। खासकर खांसी एक ऐसी समस्या है जिससे हर कोई परेशान होता है। खासकर बच्चों को समस्या में देख माता-पिता भी बहुत ही प्रभावित होते हैं। कई बार तो खांसी के कारण बच्चे का गला भी दर्द होने लगता है। आप बच्चों को खांसी की समस्या से आराम दिलवाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

शहद से मिलेगा आराम



आप बच्चे को शहद का सेवन करवा सकते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की काफी अच्छी मात्रा पाई जाती है। एक साल की उम्र से ज्यादा बच्चों को आप इसका सेवन करवा

सकते हैं। यह खाने में बहुत ही स्वाद होता है। इसलिए बच्चे इसका सेवन आसानी से कर लेते हैं। आप 1 साल से ज्यादा बच्चे को गर्म पानी में शहद मिलाकर दे सकते हैं। वहीं यदि आपका बच्चा 1 साल से छोटा है तो आप उसे आधा चम्मच गर्म पानी में शहद मिलाकर दें। इससे उसे खांसी से आराम मिलेगा।

पिलाएं गर्म ड्रिंक्स

आप बच्चे को खांसी से आराम दिलवाने के लिए गर्म ड्रिंक्स का सेवन करवा सकते हैं। इससे उनका गला आसानी से साफ हो जाएगा। बच्चे को खांसी से भी आराम मिलेगा। आप बच्चों को हर्बल टी भी पिला सकते हैं। ठंडी कोई भी चीज आप बच्चे को न दें। इससे उनकी समस्या बढ़ सकती है।



स्टीम दें

बच्चे को नहलाते समय या फिर पानी

पिलाते हुए आप उसे स्टीम जरूर दें। स्टीम से बच्चे की छाती खुलेगी और म्यूक्स भी साफ होंगे। म्यूक्स साफ होने से बच्चों को खांसी में आराम मिलेगा।

करवाएं नमक पानी के गरारे

आप बच्चे को खांसी की समस्या से आराम दिलवाने के लिए नमक वाले पानी के गरारे करवा सकते हैं। हल्के गुणगुने पानी में आप 1/2 चुटकी नमक डालकर आप बच्चे को गरारे करवाएं। इससे उन्हें खांसी की समस्या से काफी आराम मिलेगा।

हल्दी का दूध

आप हल्दी के दूध का सेवन बच्चे को करवा सकते हैं। हल्दी को दूध में मिलाकर बच्चे को सेवन करवाएं। इससे दूध से भी उन्हें खांसी की समस्या से काफी आराम मिलेगा।



अजवाइन का पानी

आप बच्चे को अजवाइन के पानी का सेवन करवाकर भी समस्या से राहत दिलवा सकते हैं। लेकिन यदि आपका बच्चा छोटा है तो 2-4 चम्मच अजवाइन को पानी में मिलाएं। पानी को अच्छे गर्म कर लें। जैसे पानी आधा रह जाए तो आप इसे बच्चे को पिलाते रहें। यदि बच्चा थोड़ा बड़ा है तो आप उसे 1/2 कप अजवाइन का पानी दे सकते हैं। इससे भी उन्हें खांसी की समस्या से काफी आराम मिलेगा।

काढ़ा

काढ़ा का सेवन भी आप बच्चों को करवा सकते हैं। दिन में 2 बार इसका सेवन आप बच्चों को करवा सकते हैं। यदि आपका बच्चा छोटा है तो 1-2 चम्मच काढ़ा का सेवन आप बच्चे को करवा सकते हैं। तुलसी, दालचीनी, अदरक, लौंग, काली मिर्च से तैयार काढ़ा बच्चे को दे सकते हैं।

हिमा दास : कभी पहनने के लिए नहीं थे जूते अब 'ट्रिग एक्सप्रेस' बन किए 5 स्वर्ण पदक अपने नाम

अगर कुछ कर दिखाने की चाह हो तो कोई भी मुश्किल आसान लगती है। कुछ ऐसी ही है कहानी हिमा दास की, जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत से ना सिर्फ अपने मां-बाप का ही नहीं बल्कि देश का भी नाम रौशन किया। देश के विभिन्न अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट्स में पांच स्वर्ण पदक कर देश का नाम रौशन करने वाली धावक हिमा दास की कहानी पर आईए डालते हैं एक नज़र।

बहुत ही गरीब परिवार में हुआ था हिमा का जन्म

हिमा का जन्म 9 जनवरी 2000 को असम के नगाँव के एक बहुत ही गरीब परिवार में हुआ था। इनके माता पिता का नाम जोमाली और रोन्जीत दास है। उनके पिता एक किसान थे जिनके पास मात्र 2 बीघा

खेती-बाड़ी करने लायक जमीन है जिसमें वो अनाज सब्जी उगाकर परिवार का भी पेट पालते थे और बाज़ार में बेचकर घर का खर्च चलाते थे। घर में कुल मिलाकर 16 सदस्य रहते हैं जिसमें हिमा के 5 भाई-बहन हैं। हिमा का बचपन से ही खेलों के प्रति लगाव था जिस कारण उनका पढ़ाई में कभी मन नहीं लगता था।

लड़कों के साथ खेलती थी फुटबॉल

हिमा का बचपन से ही फुटबॉल के प्रति लगाव था और यहीं सपना भी जिसके कारण वो अपने गाँव और ज़िले के आस पास होने वाले छोटे-मोटे फुटबॉल मैच लड़कों के साथ खेल लेती थी। फुटबॉल खेलते-खेलते उनका दौड़ में स्टैमिना अच्छा हो गया था। बस उनकी यहीं प्रतिभा 'जवाहर नवोदय विद्यालय' के शिक्षक शम्स-उल-हक़ ने पहचान ली और उन्हें एक धावक बनने की सलाह दी और उन्हीं की सलाह पर हिमा ने एक धावक के रूप में अपना भविष्य बनाने की ठान ली। लेकिन इसमें उनको कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। सबसे पहली बात तो यह की जिस जगह पर हिमा ट्रेनिंग करती थी वहाँ पर रनिंग ट्रैक की कोई सुविधा नहीं थी, जिसके चलते उनको फुटबॉल के मैदान में ही दौड़ने की प्रैक्टिस करनी पड़ती थी। परिवार की आर्थिक स्थिति

अच्छी ना होने के कारण वो अपने पुराने जोड़ी जूते में अभ्यास करती थी।

निपोन दास ने पहचानी हिमा की प्रतिभा

गाँव में कई-कई दिन तक बाढ़ का पानी भर जाता था जिससे उनकी प्रैक्टिस रुक जाती थी। वर्ष 2017 में गुवाहाटी में 'असम युवा कल्याण मंत्रालय' के द्वारा आयोजित कंपटीशन में उनकी मुलाकात अपने कोच निपोन दास से हुई जहाँ उन्होंने 100 और 200 मीटर की रेस में हिस्सा लिया और सस्ते जूतों के साथ दौड़ते हुए प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। बस यहीं से कोच निपोन ने उनकी इस प्रतिभा को और निखारने की सोच ली। इसके बाद कोच निपोन उनके घर पहुँचे और उनके परिवार से बात करके अपने खर्च पर हिमा को गुवाहाटी में ट्रेनिंग देने लगे।

कोच निपोन दास ने शुरू में हिमा को 200 मीटर रेस में भाग लेने के लिए ट्रेनिंग देते थे जो बाद में उन्होंने बढ़ाकर 400 मीटर की कर दी। हिमा ने बैंकॉक में हुई एशियाई यूथ चैंपियनशिप की 200 मीटर रेस में 7 वा स्थान प्राप्त किया था। इसके बाद 18 वर्ष की आयु में ऑस्ट्रेलिया में हुए कॉमनवेल्थ गेम्स में भी भारत की ओर से हिस्सा लिया था और 400 मीटर के फाइनल में 6 वा स्थान प्राप्त किया।

5 स्वर्ण पदक जीतकर देश का नाम रोशन

कॉमनवेल्थ गेम्स के बाद उन्होंने फ़िनलैंड में हुए वर्ल्ड एथलेटिक्स चैंपियनशिप ट्रैक कॉम्पिटिशन में हिस्सा लिया था और अंडर-20 चैंपियनशिप की 400 मीटर की रेस मात्र 51.46 सेकेंड में पूरी करके प्रथम स्थान और स्वर्ण पदक भी जीता। इसके बाद उन्होंने इंडोनेशिया के जकार्ता में हुए एशियन गेम्स में 2 गोल्ड मैडल और 1 सिल्वर मेडल जीता और फिर वर्ष 2019 में चेक रिपब्लिक में हुए अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट में लगातार 5 स्वर्ण पदक जीतकर देश का नाम रोशन किया। उनको राष्ट्रपति द्वारा भारत के लिए खेलों में जीते गये पदकों के लिए अर्जुन अवार्ड समेत कई अवार्ड भी मिले हैं।



बिना किसी डिग्री के कैसे यह लड़की बनी 1000 करोड़ की मालकिन?

कहते हैं की जिंदगी में कुछ बनने के लिए, अपने पैरों पर खड़ा होने के लिए पढ़ाई जरूरी है। जब तक कोई डिग्री हाथ में नहीं होगी तब तक कोई जॉब नहीं देगा। लेकिन इस बात को गलत ठहरा दिया है राजस्थान की निधि गुप्ता ने। सिर्फ 31 साल की उम्र में उन्होंने बिना किसी डिग्री के और बस 1 लाख की इन्वेस्टमेंट से 1000 करोड़ टर्नओवर वाली सोलर एनर्जी की कंपनी खड़ी कर दी। आज वो इतनी कम उम्र में करोड़पति है और देश के हजारों युवाओं के लिए प्रेरणा का श्रोत हैं।

सूर्य की किरणों से किया व्यापार



निधि गुप्ता का जन्म राजस्थान के डूंगरपुर में एक मिडिल क्लास फैमली में हुआ। उनके पिता राजस्थान के वन विभाग में कर्मचारी के पद पर थे और आमदनी भी बहुत कम थी। बचपन से ही घर में पैसों की तंगी देखती आई निधि ने 2011 अपने भाई के साथ मिलकर क योजना बनाई और अपना खुद का प्रोजेक्ट शुरू किया। मात्र डेढ़ लाख रुपए की पूंजी के साथ उन्होंने 4 बीघा जमीन में 250 किलो वाट का सोलर एनर्जी प्रोजेक्ट बीकानेर में लगाना था और इसके लिए उन्हें

दस्तावेज तैयार करके सरकारी अनुमति लेनी थी। मुश्किलें तो बहुत सी थीं, लेकिन निधि ने कभी हार नहीं मानी और उन्होंने 'रेज पावर इंफ्रा प्राइवेट लिमिटेड' नाम से सोलर एनर्जी की कंपनी खड़ी कर दी।

500 मेगावाट की परियोजनाओं को सफलतापूर्वक किया संपन्न

हर साल निधि ने भाई के साथ अपने प्रोजेक्ट को आगे बढ़ाते हुए काम किया और प्रोजेक्ट का टर्नओवर 2013 में 70 करोड़ पर पहुंच गया। साल 2013 में ही है सबसे बड़े भारत के सोलर एनर्जी में से एक बन गया और गजनी में लगभग 300 एकड़ के क्षेत्र में स्थापित किया गया। उन्होंने



अब तक कुल 500 मेगावाट की परियोजनाओं को सफलतापूर्वक संपन्न किया है। आपको बता दें की 'रेज पावर इंफ्रा प्राइवेट लिमिटेड' आज के समय में देश में ही नहीं विदेश में भी अपना नाम कमा रही है और लाखों लोगों को रोजगार भी दे रखी है। निधि और उनका भाई सिर्फ 1 लाख की इन्वेस्टमेंट और कड़ी मेहनत के बाद 1000 करोड़ की मालिक है, जिससे यह साबित होता है की काबिलियत हो तो सफलता खुद ही कदम चूमती है।

**हार्मोनल बदलाव
ही नहीं महिलाओं
की इन 5 परेशानियों
को भी ठीक करती
है कसूरी मेथी, ये
होते हैं फायदे**

आयुर्वेद में कसूरी मेथी को औषधि माना गया है। इसका उपयोग कई तरह के रोगों को ठीक करने के लिए किया जाता है। आइए जानते हैं कसूरी मेथी का सेवन करने से महिलाओं की

खाने का स्वाद बढ़ाना हो या खुशबू, कसूरी मेथी का इस्तेमाल हर रसोई में किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कसूरी मेथी न सिर्फ खाने का स्वाद अच्छा करती है बल्कि सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को भी ठीक करने में मदद करती हैं। आयुर्वेद में कसूरी मेथी को औषधि माना गया है। इसका उपयोग कई तरह के रोगों को ठीक करने के लिए किया जाता है। आइए जानते हैं कसूरी मेथी का सेवन करने से महिलाओं की कौन सी 5 समस्याएं दूर होती हैं।

प्रेग्नेंसी के बाद भी फायदेमंद

ऐसी महिलाएं जो बच्चों को स्तनपान करवाती हैं उन्हें कसूरी मेथी का सेवन जरूर करना चाहिए। कसूरी मेथी में पाए जाने वाले तत्व ब्रेस्ट मिलक को बढ़ाने में मदद करते हैं।



एनीमिया से करें बचाव

भारत में ज्यादातर महिलाएं एनीमिया की शिकार हैं। ऐसी महिलाओं के लिए कसूरी मेथी का सेवन बेहद फायदेमंद होता है। कसूरी मेथी में काफी मात्रा में आयरन मौजूद होता है, जो शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है। शरीर में खून की कमी होने पर अपनी डाइट में कसूरी मेथी को जरूर शामिल करें।

इंफेक्शन से करें बचाव

पेट के इंफेक्शन से बचाव करने के साथ कसूरी मेथी का सेवन हार्ट, गैस्ट्रिक और आंतों की समस्याएं को भी दूर रखने में मदद करता है। अगर किसी महिला को पेट से जुड़ी कोई समस्या है तो वो कसूरी मेथी की पत्तियों को सुखाकर उसका पाउडर बना लें। इस पाउडर में नींबू की कुछ बूंदें डालकर इसे उबले हुए पानी के साथ लें।

हार्मोनल बदलाव करे ठीक

महिलाओं की बॉडी में जीवनभर हार्मोनल बदलाव होते रहते हैं। जिसके पीछे पीरियड्स, गर्भावस्था, मेनोपॉज आदि कारण जिम्मेदार होते हैं। ऐसे में कसूरी मेथी का सेवन हार्मोनल बदलाव को कंट्रोल करके उससे होने वाली परेशानियों को कम करने में मदद करता है।

डायबिटीज करें कंट्रोल

खानपान में गड़बड़ी का सीधा असर आपके ब्लड शुगर पर पड़ने लगता है। इसे नियंत्रित करने के लिए मेथी का प्रयोग करें। मेथी में एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं, जो ब्लड ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करते हैं। यह टाइप-2 डायबिटीज होने की संभावना को भी कम करता है।



गॉडविट चिड़िया बिना रुके हजारों किलोमीटर उड़ने का वर्ल्ड रिकॉर्ड कैसे बना लेती है

गॉडविट नाम के पक्षी ने 11 दिनों तक लगातार 13,560 किलोमीटर लम्बी उड़ान भरकर रिकॉर्ड बनाया है। यह पहला मौका नहीं है, जब इसने यह रिकॉर्ड बनाया है। जानिए, इस पक्षी में ऐसा क्या खास है कि बिना रुके रिकॉर्ड बना लेता है...

एक पक्षी ने 11 दिनों तक लगातार 13,560 किलोमीटर लम्बी उड़ान भरकर रिकॉर्ड बनाया है। पक्षी का नाम है बार-टेल्ड गॉडविट,

जिसने 13 अक्टूबर को अलास्का से उड़ान भरी थी और 24 अक्टूबर को ऑस्ट्रेलिया के एन्सन्स बे में उतरा। डेली मेल की रिपोर्ट के मुताबिक, पक्षी लगातार उड़ता रहा। इसकी पुष्टि 5G सैटेलाइट टैग से हुई जो उसके शरीर में लगाया गया था ताकि उसे ट्रैक किया जा सके। यह पहला मौका नहीं है, जब इस पक्षी ने रिकॉर्ड बनाया है। पिछले साल भी इसने ऐसी जी लम्बी दूरी तय करके चौंकाया था। ऐसे में सवाल उठता है कि आखिर इस पक्षी में ऐसा क्या खास है कि बिना रुके इतनी लम्बी दूरी तय कर लेता है, जानिए इसके बारे में...

गॉडविट खासतौर पर अलास्का में पाई जाती है। इसका वजन 230 से 450 ग्राम तक होता है। इसकी लम्बाई करीब 37 से 41 सेंटीमीटर होती है। इसकी

लम्बाई और शरीर की बनावट ही इसकी खूबी होती है। वैज्ञानिकों का कहना है, जब यह चिड़िया उड़ान भरती है तो शरीर के अंगों को इतना सिकोड़ लेती है कि उड़ान के समय में इसका शरीर बेहद पतला हो जाता है, इससे यह तेज उड़ान भर पाती है।

वैज्ञानिकों का कहना है, यह चिड़िया अलास्का में पाई जाती है, लेकिन माइग्रेशन के लिए ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड की तरफ उड़ान भरती है।



माइग्रेशन पर अध्ययन करने वाली वैज्ञानिक डॉ. जेसी कॉनकलिन कहती हैं, इस चिड़िया के शरीर की बनावट ही इसकी सबसे बड़ी

खूबी है। इसका शरीर एक जेट फाइटर की तरह है। लम्बे और किनारे से नुकीले पंख ही इसे लम्बी दूरी तय करने में मदद करते हैं।

2007 में भी इस चिड़िया ने रिकॉर्ड बनाया था। बिना रुके 11,680 किलोमीटर की उड़ान भरके सबको चौंकाया था। पक्षियों के बारे में दिलचस्प जानकारी देने वाली वेबसाइट एनिमेलिया के मुताबिक, दुनियाभर में करीब 11 लाख ऐसी चिड़िया हैं। ये करीब 30 साल तक जीती हैं। ये एक घंटे में 56 किलोमीटर की रफ्तार से उड़ान भरने में समर्थ होती हैं।

इनके पंख 70 से 80 सेंटीमीटर लम्बे होते हैं। यही इनकी सबसे बड़ी खूबी है जो रिकॉर्ड बनाने में मदद करती है। एक वयस्क चिड़िया का पता उसके पैरों से होता है जो नीले या भूले रंग के लिए होते हैं।

लंबी उम्र का राज

हफ्ते में 10 मिनट

फुर्तीली कसरत

करें, अगले 5 साल

में मौत का खतरा

आधा होगा



आजकल ज्यादातर लोगों की जिंदगी काफी व्यस्त दौर से गुजर रही है। ऐसे में या तो हमें एक्सरसाइज करने का समय नहीं मिलता, या फिर हम इससे भागते हैं। अगर आपके साथ भी कुछ ऐसी ही स्थिति है, तो अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी आपके लिए एक खुशखबरी लेकर आई है। एक नई स्टडी के मुताबिक, हर हफ्ते केवल 10 मिनट की फुर्तीली कसरत से आप लंबा जीवन जी सकते हैं।

ऐसे हुई रिसर्च

रिसर्चर्स की टीम ने यूके बायोबैंक से 70 हजार से ज्यादा लोगों का डेटा एनालाइज किया। इनकी उम्र 40 से 69 के बीच थी और इन्हें कैंसर या दिल की बीमारी नहीं थी। स्टडी में शामिल सभी लोगों को एक एक्टिविटी ट्रैकर पहनने को कहा गया। इससे उनके फिजिकल मूवमेंट की हफ्ते भर की जानकारी इकट्ठा की गई।

इसके बाद वैज्ञानिकों ने औसतन 7 साल के लिए सभी प्रतिभागियों के हेल्थ रिकॉर्ड को फॉलो किया। इस दौरान उनकी फुर्तीली कसरत, कैंसर और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियां और मृत्यु की संभावना के बीच के संबंध पर नजर रखी गई।

फुर्तीली कसरत क्या है?

ब्रिटेन के नेशनल हेल्थ सर्वे के अनुसार, फुर्तीली कसरत कोई भी ऐसी शारीरिक

गतिविधि होती है, जिसमें इंसान की सांसें तेज हो जाती हैं। ऐसी गतिविधि करने वाला व्यक्ति एक बार में ज्यादा शब्द नहीं बोल पाता और दोबारा बोलने के लिए बीच में सांस लेता है। इसके उदाहरण में तैराकी, पहाड़ों पर बाइक चलाना, तेजी से सीढ़ियां चढ़ना आदि शामिल हैं।

यह कहते हैं नतीजे

वैज्ञानिकों ने पाया कि आराम से एक्सरसाइज करने के बजाय जोरदार कसरत करने से लोगों की सेहत में सुधार होता है। आप कम समय के लिए तेजी से कसरत करेंगे तो भी आपको फायदा होगा। स्टडी में जिन लोगों ने बिल्कुल एक्सरसाइज नहीं की, उन्हें अगले 5 साल में मरने का जोखिम 4% था। वहीं, हफ्ते में 10 मिनट फुर्तीली कसरत करने वालों में यह खतरा 2% और 60 मिनट कसरत करने वालों में 1% पाया गया।





सास बहू के रिश्तों की हसीन परिभाषा

सास बहू की नॉक झोंक तो हर घर का किस्सा है। कहीं ये नॉक झोंक खट्टी मीठी होती है तो कभी मेलोड्रामे से भरपूर। पहले के समय में जहां सास अपने ओहदे को लेकर इतराती नहीं थकती थीं, तो वहीं बहू भी सास से दो कदम आगे निकलने की होड़ में रहती थीं। यही वजह भी झगड़े का कारण बनती थी। कोई भी ये नहीं सोच सकता कि सास बहू के रिश्ते में लड़ाई ना हो। क्योंकि बहू के नजरिये में सास की और सास के नजरिये में बहू की इमेज कभी भी नहीं बदल सकती। लेकिन अब जमाना नया हो चला है। नये जमाने में सास बहू दोनों के ही बीच की बॉन्डिंग लाजवाब होने लगी है। सास बहू के बीच की बॉन्डिंग नये आयाम गढ़ने लगी है।

ज्यादा उम्मीदें रखने से होते हैं झगड़े

कहते हैं ज्यादा उम्मीदें रखने से दिल दुखता है। खुद को खुश रखने का सबसे बढ़िया तरीका यही है कि, आप ना अपनी सास और ना अपनी बहू से ज्यादा उम्मीदें रखें। सास बहू के रिश्ते में ये बात सबसे ज्यादा अहम होती है। इससे मनमुटाव भी बढ़ता है। आप घर के कामों को आपस में बांटकर मिलजुल कर करें। ऐसा करने से परेशानी भी नहीं होगी और आपके रिश्ते में मिठास भी बढ़ेगी। तो यही आजकल की नई परिभाषा है। कोई किसी से उम्मीद ही नहीं करता।

इस रिश्ते में सम्मान है जरूरी

रिश्ता कोई भी हो, एक दूसरे का सम्मान उस रिश्ते में सबसे अहम होता है। आपकी सास आपसे ना सिर्फ उम्र में बड़ी हैं बल्कि अनुभव में भी बड़ी हैं। अगर आपके रिश्ते में सम्मान नहीं है तो रिश्तों में मिठास कभी नहीं आएगी। अगर आप उनके प्रति सम्मान की भावना रखेंगी तो आपके मन में उनके लिए कभी भी गलत ख्याल नहीं आएगा और ना ही आपके मुंह से कुछ भी गलत निकलेगा।

दोस्त की तरह बातें करें साझा

कहते हैं सास बहू का रिश्ता काफी सेंसिटिव होता है। इस बदलते दौर में रिश्ते में बदलाव भी जरूरी है। आप एक दूसरे की दोस्त बनिये। ताकि अपने दिल की बात एक दूसरे से साझा कर सकें। इससे रिश्ता खुद-ब-खुद खुबसूरत हो जाएगा। ऐसा करने से आपको किसी भी परेशानी का सामना

अकेले नहीं करना पड़ेगा।

ना पनपे गलतफहमी

कहते हैं आधी अधूरी बात हमेशा लड़ाई झगड़े का कारण बनती है। बिना पूरी बात सुने तुरंत रिएक्ट ना करें। अगर आपको, आपकी बहू या सास की कोई बात पता चलती है, तो उनसे खुलकर बात करें। किसी भी तरह की गलतफहमी को अपने रिश्ते में बिलकुल भी जगह ना दें।

सास को समझें अपनी मां

काफी बहुएं होती हैं, जो अपनी सास को मां नहीं मान पातीं। लेकिन अब समय बदल रहा है। आप भी खुद को इस समय के साथ ढालें और अपनी सास को मां का दर्जा दीजिये। आप खुद को खुशनसीब समझेंगी कि, आपको दो दो मांओं का प्यार नसीब हो रहा है। अगर आप ऐसा करने लगीं तो आपकी सासू मां भी आपको अपनी बेटी ही समझेंगी।

एक दूसरे को समझने का नजरिया

पहले के समय में महिलाओं का इतना सम्मान नहीं होता था। अब का समय आजाद समय है। आपकी सास आपसे कभी कभी अपने जमाने की बातें साझा करेंगी और अपना नजरिया बताएंगी। ठीक वैसे ही बहू भी अपना नजरिया सामने रखेगी। ऐसे में जरूरत है कि सास बहू को एक दूसरे के विचारों को समझें। एक दूसरे को अपनी नॉलेज साझा करें। ताकि आपको आपस का नजरिया भी समझ आ सके।

रिश्ते को समय दें

रिश्ता कोई भी हो समय देना तो बनता है। आज के समय में ज्यादातर बहुएं कामकाजी हो रही हैं। परिवार के साथ समय बिताना भी मुश्किल होता है। इस वजह से सास-बहू का रिश्ता खराब होने लगता है। आपके पास जब भी समय हो अपनी सास के साथ समय बिताएं और उस समय को खुलकर इंजॉय कीजिये।

सास-बहू के रिश्ते में मिठास होना बेहद जरूरी है। बदलते समय में खुद को बदलना, ना सिर्फ बहू का काम है बल्कि सास को भी थोड़ा ध्यान देना जरूरी है। सास-बहू के रिश्ते में दोस्ती भी जरूरी है। ताकि आपके रिश्ते का तराजू दोनों तरफ बराबर रहे।

“ नहीं साफ होता पेट तो ये देसी नुस्खा खत्म करेगा समस्या ”

बीमारी सेहत के लिए कोई भी अच्छी नहीं होती। फिर चाहे वह हल्का सा बुखार ही क्यों न हो। बुखार में भी सारा शरीर टूट जाता है। ऐसा ही कुछ पेट के साथ भी है। यदि सारा दिन पेट साफ न हो तो सूजन, पेट फूलना, गैस, पेट में दर्द जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। पेट साफ करने के लिए आप कई सारी दवाइयों का सेवन भी करते होंगे। लेकिन आप सिर्फ एक घरेलू नुस्खे के जरिए समस्या से राहत पा सकते हैं। तो चलिए बताते हैं एक ऐसा ही घरेलू नुस्खा...

कब्ज के लक्षण

- . मुहांसे होना
- . बदबूदार सांस का आना
- . भूख न लग पाना
- . बवासीर की समस्या
- . चिड़चिड़ापन
- . मूड स्विंग्स
- . डलनेस
- . एनर्जी की कमी



इस कारण होती है कब्ज

आयुर्वेद के अनुसार, कब्ज अपच जैसी समस्या के कारण हो सकती है। जब आंतों में मल जमा हो जाता है तो वात उत्पन्न होता है जिसके कारण आपको पेट में दर्द, भारीपन, प्यास में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। प

घरेलू नुस्खे से मिलेगी राहत

एक्सपर्ट्स के अनुसार, आप इस घरेलू नुस्खे से कब्ज से राहत पा सकते हैं। इसके लिए आपको गाय के घी और दूध की जरूरत पड़ेगी। एक कटोरी में गाय का दूध डालें और उसमें गाय का घी डालकर अच्छे से गर्म कर लें। इसके बाद मिश्रण को सेवन कर लें। आपको कब्ज की समस्या से राहत मिलेगी। रात को सोने से पहले या सुबह कभी भी आप इस नुस्खे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

दोनों आयुर्वेदिक चीजें करेगी पित्त और वात दोष को शांत

गाय का घी और गाय का दूध दोनों ही प्राकृतिक आयुर्वेदिक दवाई के रूप में कार्य करते हैं। वात और पित्त दोष को शांत करने के लिए यह दोनों चीजें आयुर्वेदिक रूप से बहुत ही फायदेमंद होती हैं।



5 तरीकों से कुकिंग में इस्तेमाल करें कोकोनट मिल्क

कोकोनट राइस



सामग्री : चावल 1 कप, नारियल का दूध 1 कप, पानी 1 कप, चीनी 1/2 टेबलस्पून, तिल गाऊनश के लिए, नमक स्वादानुसार।

विधि : मध्यम आंच पर एक पैन में चावल, नारियल का दूध, पानी, चीनी और नमक डालें और सामग्री को उबाल लें। गैस की आंच कम करें। चावल को ढक दें और 15-20 मिनट के लिए उबालने दें।

गैस बंद कर दें। चावल को कुछ मिनट के लिए रख दें और फोक से थोड़ा धीरे-धीरे हिलाएं। अब तिल से गार्निश करें।

कोकोनट सूप



सामग्री : वेजिटेबल स्टॉक 3 कप, कोकोनट मिल्क 2 केन, ऑलिव ऑयल 2 टेबलस्पून, प्याज बारीक कटा 1,

नारियल का दूध नारियल को कसकर निकाला जाता है। इसका इस्तेमाल दूध के विकल्प के रूप में किया जा सकता है। कोकोनट मिल्क से कई तरह की डिश तैयार की जा सकती है। घर पर बनाने की विधि भी बेहद आसान है। कोकोनट मिल्क से कई रेसिपी तैयार की जा सकती है।

कोकोनट मिल्क स्मूदी



सामग्री : कोकोनट मिल्क 1/2 कप, बड़े सेब 2, दालचीनी 1 चुटकी।

विधि : सबसे पहले दो बड़े सेब के बीज हटा लें और इन्हें काट लें। अब इन कटे हुए सेब को मिक्सर के जार में डालें। इसमें एक चुटकी दालचीनी पाउडर मिलाएं। अब आधा कप नारियल का दूध डालकर इसे अच्छी तरह स्मूद होने तक ब्लेंड करें। अब इसे तुरंत गिलास में डालकर कोकोनट मिल्क स्मूदी सर्व करें।

लहसुन का पेस्ट 1/2 टीस्पून, मशरूम कटी हुई 1 कप, गाजर लंबे टुकड़ों में कटी 1 कप, अदरक का पेस्ट 1 टीस्पून, चीनी 1 टीस्पून, काली मिर्च पाउडर 1/2 टीस्पून, नमक स्वादानुसार, धनिया पत्ती कटी हुई 1 टेबलस्पून।

विधि : एक पैन में ऑलिव ऑयल डालें और मध्यम आंच पर उसे गरम करें। गरम होने पर उसमें प्याज, अदरक का पेस्ट, लहसुन का पेस्ट व मशरूम डालें और लगभग पांच मिनट तक पकाएं। चम्मच से चलाते रहें।

अब लंबे टुकड़ों में कटी गाजर, वेजिटेबल स्टॉक, कोकोनट मिल्क डालें। इसमें नमक, काली मिर्च और चीनी डालकर अच्छे से मिक्स कर 15-20 मिनट तक पकने के लिए छोड़ दें। चम्मच से चलाना जारी रखें। अच्छे से पकने पर धनिया पत्ती डालकर सर्व करें।

कोकोनट आइसक्रीम



सामग्री : कोकोनट मिल्क 4 कप, कोकोनट मीट 1 कप, चीनी 1 कप, कॉर्नफ्लोर 4 टेबलस्पून, फ्रेश क्रीम 1 कप।

विधि : इस स्वादिष्ट आइसक्रीम रेसिपी को बनाने के लिए कोकोनट मीट को बारीक काट लें। एक बड़े बाउल में कटा हुआ कोकोनट मीट डालें और उसमें आधा कप ठंडा कोकोनट मिल्क और कॉर्नफ्लोर डालें। अच्छी तरह मिला लें और इसे एक तरफ रख दें। अब एक गहरे तले की कड़ाही को मध्यम आंच पर रखें। बचा हुआ कोकोनट मिल्क पैन में डालें और उबाल आने दें। इसमें चीनी डालें और चीनी के पूरी तरह घुलने तक मिलाएं और मिश्रण को 4-5 मिनट तक उबालें। मिश्रण को चम्मच से चलाते रहें।

इसके बाद कोकोनट मिल्क और कॉर्नफ्लोर के मिश्रण को कड़ाही में डालें और एक साथ हिलाएं। फिर आंच बंद कर दें। इसे ठंडा होने दें और फ्रेश क्रीम डालें। अब एक एल्युमिनियम की डिश लेकर उसमें मिश्रण डालें। मिश्रण को एल्युमिनियम फॉयल शीट या क्लिंग शीट से ढक दें और डिश को फ्रिज में रख दें। मिश्रण को लगभग 6-7 घंटे के लिए जमने दें। अब मिश्रण को ब्लेंडर जार में डालें और तब तक ब्लेंड करें जब तक आपको इसका स्मूद रूप न मिल जाए। मिश्रण को फिर से एल्युमिनियम के बर्तन में डालें और उसमें बारीक कटा कोकोनट मीट मिला लें। इसे एल्युमिनियम फॉयल शीट से ढक दें और मिश्रण के जमने तक फ्रीज करें। जम जाने जाने पर

आइसक्रीम निकाल लें और सर्व करें।

कोकोनट करी



सामग्री : कोकोनट मिल्क 1 कैन, कोकोनट ऑयल 1 टेबलस्पून, प्याज कटा हुआ 1 कप, लहसुन 2, अदरक कद्दूस किया हुआ 1/2 टीस्पून, जीरा 1/2 टीस्पून, धनिया 4 टीस्पून, हल्दी 4 टीस्पून, इलायची 4 टीस्पून, नमक 1 टीस्पून, फूलगोभी कटी हुई 2 कप, नींबू का रस 1 टेबलस्पून, पालक कटी हुई 3 कप, मटर 4 कप, काली मिर्च पाउडर।

विधि : मध्यम आंच पर एक कड़ाही में तेल गरम करें। प्याज डालें और नरम और अच्छी तरह से ब्राउन होने तक आंच कम करके लगभग 5 मिनट तक भूनें। एक बाउल में लहसुन, अदरक, जीरा, धनिया, हल्दी, इलायची और नमक को एक साथ मिलाएं और अलग रख दें।

फूलगोभी डालकर हिलाएं और फिर कोकोनट मिल्क और तैयार मसाले का मिश्रण डालें। 20 मिनट के लिए या सब्जियों के नरम होने तक ढंककर उबाल लें। नींबू का रस, पालक, मटर डालकर अच्छे से मिलाएं। स्वादानुसार मसाले और डालें और आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च मिलाएं। कोकोनट करी को चावल या नान के साथ सर्व करें।

घर पर ऐसे बनाएं कोकोनट मिल्क

सामग्री : नारियल साबुत 1, गर्म पानी 2 कप।

विधि : सबसे पहले साबुत नारियल के रेशे निकाल लेंगे और नारियल तोड़कर उसका पूरा फल निकाल लें। नारियल के बड़े टुकड़े कर लें और किसकर एक अलग प्लेट में रखें। इसके बाद एक बर्तन में 1 कप गर्म पानी डालें और उसमें किंसा हुआ नारियल डालकर 10 मिनट के लिए अलग रख दें। फिर नारियल के इस बुरादे को गर्म पानी डालकर मिक्सर में पीस लें। पीस लेने के बाद अब एक मलमल के कपड़े में ये मिश्रण निकालकर मजबूती से इसे निचोड़ें। आपको गाढ़ा नारियल दूध मिलेगा। इस कपड़े में से निचोड़ा हुआ नारियल का बुरादा लें और 1 कप गर्म पानी डालकर 10 मिनट तक अलग रख दें। फिर इसे मिक्सर में पहले की तरह पीसें। पीसने के बाद दोबारा मलमल के कपड़े में मजबूती से निचोड़ें। इस बार आपको थोड़ा पतला नारियल दूध मिलेगा। इसे पहले वाले दूध में मिला दें। तैयार है आपका घर का बना कोकोनट मिल्क।



नहाने के बाद बालों से जुड़ी इस गलती को अक्सर करते हैं लोग, हेयर फॉल हो जाता है शुरू

बहुत से लोग गीले बालों में सो जाते हैं। ये आपके बालों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। गीले बालों में सोने के कारण बालों संबंधित किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है आइए जानें।

नहाने के बाद बालों से जुड़ी इस गलती को अक्सर करते हैं लोग, हेयर फॉल हो जाता है शुरू हेयर केयर टिप्स

हम में से बहुत से लोग रात को सिर धोना अर्वाइड करते हैं। इन दिनों बिजी शेड्यूल के चलते लोगों को सुबह के समय सिर धोने का समय नहीं मिलता है। इस कारण बहुत से लोग शाम या रात को सिर धो लेते हैं। इसलिए बाल जल्द सूख नहीं पाते और गीले बालों में सोना पड़ता है। गीले बालों में सोना न केवल आपके बालों को नुकसान पहुंचाता है बल्कि आपकी सेहत के लिए भी नुकसानदायक है। रात को गीले बालों में सोने से बचना चाहिए आइए जानें क्यों।

फंगल इन्फेक्शन

गीले बालों में सोना स्कैल्प पर फंगल इन्फेक्शन का खतरा बढ़ता है। ये डर्मेटाइटिस और डैंड्रफ की समस्या का कारण बन सकता है। यीस्ट को बॉडी के नम जगहों पर आसानी से बढ़ता है। इस कारण फंगल इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ सकता है।

बाल टूटने की समस्या

रात को गीले बालों में सोने के कारण बाल कमजोर हो जाते हैं। इससे बाल अधिक टूटने लगते हैं। बाल तब बहुत ज्यादा टूटते हैं जब आप उन्हें टाइट बांधते हैं या बाल नम

होते हैं। इसलिए हेल्दी बालों के लिए ये यही बेहतर है कि गीले बालों में न सोएं।

ठंड का कारण

गीले बालों में सोने से न केवल आपके बालों को नुकसान होता है बल्कि ये आपके स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है। गीले बालों में सोना सर्दी का कारण बन सकता है। एक अध्ययन के अनुसार रात को गीले बालों में सोना शरीर में टेम्परेचर के गीरने का कारण बन सकता है। ये हमारी इम्युनिटी पर काफी बुरा प्रभाव डालता है।

कंडीशनर का इस्तेमाल करें

अगर आप शाम या रात को बाल धोने वाले हैं तो कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें। इससे आपके बाल मुलायम रहते हैं। इससे बाल सोते समय उलझे नहीं। आप सुबह के समय इन्हें आसानी से सुलझा पाएंगे।

सिल्क पिलो

रात को सोते समय सिल्क पिलो का इस्तेमाल करें। ये आपके बालों को नुकसान होने से बचाएगा। इससे आपके बाल टूटते नहीं हैं। इससे आपके बाल मुलायम बने रहते हैं।

बालों की स्थिति

गीले बालों में सोने से नुकसान होगा ये बहुत हद तक आपके बालों के स्टाइल पर भी निर्भर करता है। कोशिश करें बालों को हल्का बांध कर सोएं ताकि बाल उलझे नहीं, आप बालों को एक साइड करके भी सो सकते हैं। इससे आपके बाल खराब नहीं होंगे। कई बार गीले बालों में सोने के कारण बालों का टेक्सचर खराब हो जाता है।

अब जानवरों से बात करेंगे इंसान

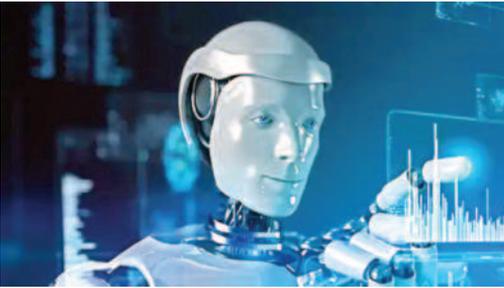


गैर-इंसानी आवाजें समझ रहे वैज्ञानिक

एआई टेक्नोलॉजी से मधुमक्खी-हाथी की भाषा समझेंगे जंगली प्रजातियों को कंट्रोल भी कर सकते हैं

हम जल्द ही जानवरों से बात करने में सक्षम हो सकते हैं। दुनियाभर के वैज्ञानिक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की मदद से मधुमक्खी, हाथी और व्हेल मछली से बात करने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि इस अनोखी टेक्नोलॉजी के कुछ नुकसान भी हैं। एक्सपर्ट्स का मानना है कि AI की ताकत से हम जंगली जानवरों को अपने फायदे के लिए कंट्रोल कर सकते हैं।

वैज्ञानिक गैर-इंसानी आवाजें समझ रहे



यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया की प्रोफेसर कैरन बैकर ने वॉक्स से बातचीत में बताया कि जर्मनी में एक रिसर्च टीम ने गैर-इंसानी आवाजों को डिक्कोड करना सीख लिया है। वे एआई की मदद से मधुमक्खियों के डगमगाने और हाथियों की लो-फ्रीक्वेंसी आवाजों को पहचान रहे हैं। इससे न केवल हम जानवरों से बात कर पाएंगे, बल्कि उन्हें नियंत्रित भी कर सकेंगे।

इंसान कर सकते हैं गलत इस्तेमाल

बैकर ने आगे कहा कि जानवरों से बात करने वाली AI टेक्नोलॉजी को आगे जाकर रोबोट्स में लगाया जा सकता है, जो दो प्रजातियों के बीच के कम्युनिकेशन को बढ़ावा देंगे। यह अपने आप में एक बहुत बड़ी कामयाबी है, मगर यह कुछ जरूरी नैतिक सवाल भी खड़े करती है।

बैकर कहती हैं कि नई तकनीक की मदद से हमारी दिमाग में जंगली जानवरों को कंट्रोल करने या फिर उनके

जीवन के साथ हेरफेर करने की भावना आ सकती है। इंसान अब तक जंगली जानवरों को पूरी तरह पालतू नहीं बना पाए हैं, लेकिन इन्हें डोमिनेट करना हमारा मकसद बन सकता है।

तकनीक से मधुमक्खियों को कंप्यूज किया

2018 में जर्मनी की डेहलम सेंटर फॉर मशीन लर्निंग एंड रोबोटिक्स ने एक रोबो-बी बनाई थी, जो मधुमक्खियों के जैसे ही डगमगा सकती है। इन जीवों के लिए एक दूसरे से बात



करने का यही मुख्य तरीका है। एक एक्सपेरिमेंट में रोबोट को असली मधुमक्खियों के बीच छोड़ा गया था।

रोबोट मधुमक्खियों को कंप्यूज करने में कामयाब रहा था। उसके मूवमेंट्स को जीवों ने फॉलो किया और छत्ते में कहां जाना है, उसकी यह बात भी मानी। बैकर का मानना है कि हम मधुमक्खियों के घरों पर कब्जा कर सकते हैं, जिससे उनकी प्रजाति को हानि पहुंच सकती है।

व्हेल से बात करने के लिए प्रोजेक्ट लॉन्च

अक्टूबर 2021 में स्पर्म व्हेल से बात करने के लिए अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिकों की एक टीम ने प्रोजेक्ट सीईटीआई लॉन्च किया। इसके तहत इंसानी भाषा को व्हेल्स की भाषा से रिलेट किया जाएगा। यह एक्सपेरिमेंट 5 साल तक चलेगा, जिसके बाद एक रोबोट बनाकर उसे व्हेल से बात करने समंदर में छोड़ दिया जाएगा।

घमंडी केशव

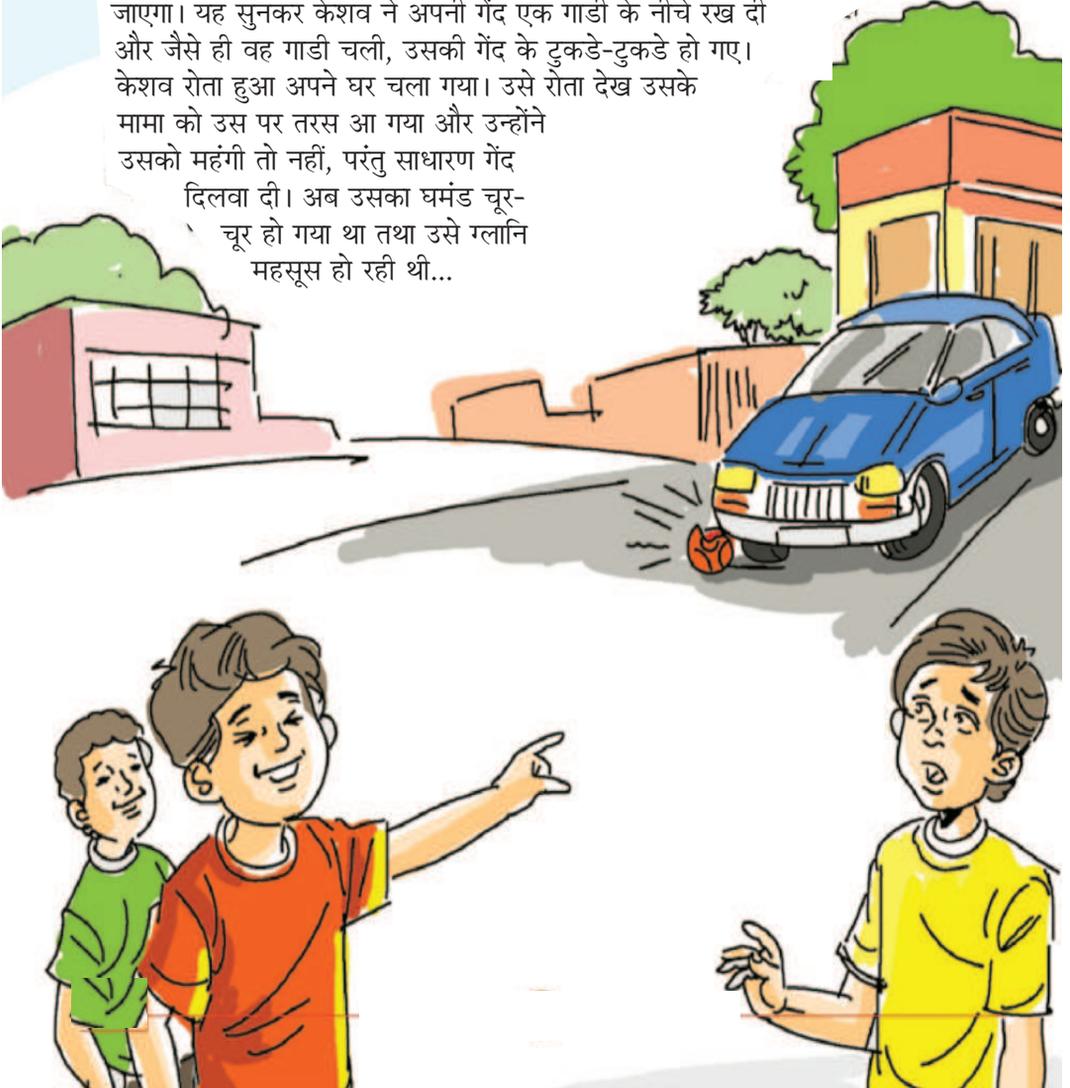


रामपुर

में केशव नाम का बच्चा रहता था। एक दिन उसके मामाजी विदेश से उसके लिए एक नई और महंगी गेंद लाए। उसी दिन से वह बदल गया और घमंडी हो गया। अब वह दूसरे बच्चों के साथ खेलता भी नहीं था, बस अपनी ही गेंद के साथ अकेला खेला करता था और अगर कोई उससे खेलने के लिए पूछता तो वह बदतमीजी के साथ मना कर देता।

एक दिन सभी बच्चे इकट्ठे होकर उसे चिढ़ाने लगे और कहने लगे कि तुम्हारी गेंद तो बहुत कमजोर है और बहुत जल्द ही फट जाएगी। इस बात पर केशव को गुस्सा आ गया और उसने शर्त लगाई कि पास खड़ी गाडी के नीचे जो भी अपनी बॉल रखकर उसके चलने के बाद अपनी बॉल को सही-सलामत पाएगा, वो जीत जाएगा। यह सुनकर केशव ने अपनी गेंद एक गाडी के नीचे रख दी और जैसे ही वह गाडी चली, उसकी गेंद के टुकड़े-टुकड़े हो गए।

केशव रोता हुआ अपने घर चला गया। उसे रोता देख उसके मामा को उस पर तरस आ गया और उन्होंने उसको महंगी तो नहीं, परंतु साधारण गेंद दिलवा दी। अब उसका घमंड चूर-चूर हो गया था तथा उसे ग्लानि महसूस हो रही थी...





ऐसा क्यों होता है?



रात में पेड़ के नीचे क्यों नहीं सोना चाहिए?

धरती पर जीवन की कल्पना बिना पेड़-पौधों के नहीं कर सकते। पेड़ न सिर्फ हमें सांस लेने के लिए ऑक्सीजन देते हैं, बल्कि प्रदूषण से भी बचाते हैं।

गर्मी के मौसम में तेज चिलचिलाती धूप में चलते हुए जब पेड़ की छांव मिल जाए तो कोई भी एक पल के लिए ठहर जाता है। बहुत से लोग तो पेड़ के नीचे सो भी जाते हैं।

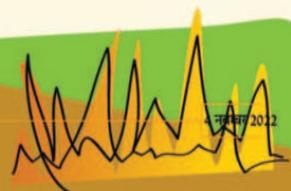
पेड़ों द्वारा दिन के समय ऑक्सीजन छोड़ने और कार्बन डाइऑक्साइड सोखने की प्रक्रिया चलती रहती है, लेकिन रात के समय अधिकतर पेड़ों द्वारा कार्बन डाइऑक्साइड रिलीज की जाती है।

रात के समय पेड़ भी कार्बन-डाइ-ऑक्साइड छोड़ते हैं और ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं, इस वजह से हमें सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। यही कारण है कि रात में पेड़ के नीचे नहीं सोना चाहिए।

पेड़ सांस लेने के लिए अपनी पत्तियों में मौजूद बहुत ही छोटे छिद्रों यानी छेदों का प्रयोग करते हैं, इन छिद्रों को स्टोमेटा कहते हैं। पेड़-पौधे सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में भोजन तथा ऑक्सीजन बनाते हैं, इसे प्रकाश संश्लेषण की प्रक्रिया कहते हैं।

यही ऑक्सीजन पेड़ों द्वारा वातावरण में निकाल दिया जाता है और कार्बन डाइऑक्साइड ग्रहण किया जाता है। इस तरह पेड़ों में लगातार सांस लने की प्रक्रिया चलती रहती है।

रात में प्रकाश संश्लेषण नहीं होता है, जिसके कारण रात में ऑक्सीजन का निर्माण नहीं हो पाता है।



चार सींगों वाला हिरण 'चौसिंगा'

एनिमल डायरी में हर बार आप पढ़ते हैं एक अनोखे प्राणी के बारे में। इस बार आप जानिए चौसिंगा के बारे में..

चौसिंगा, जिसे अंग्रेजी में four horned antelope कहते हैं। यह हिरण की एक छोटी तथा दुर्लभ प्रजाति है।

यह भारत तथा नेपाल में पाया जाता है।

हिरणों में चौसिंगा सबसे खूबसूरत माना जाता है।

चार सींगों वाले इस हिरण की ऊंचाई करीब दो फीट होती है, वहीं मादा चौसिंगा के सींग नहीं होते हैं।

दो सींग कानों के बीच में तथा दो आगे की तरफ माथे पर होते हैं और थोड़े छोटे होते हैं।





पिछले सींग लगभग 7 से 70 से.मी.. जबकि आगे के सींग काफी छोटे होते हैं और करीब 2-5 से.मी. तक ही लंबे होते हैं।

इनका वजन लगभग 15 से 25 किलो के बीच होता है।

यह ज्यादातर वनस्पति वाले तथा ऊंची घास के इलाकों में, जहां पानी के स्रोत पास हों, वहां रहना पसंद करते हैं।

ये शाकाहारी प्राणी हैं, जो पत्तियां, नरम घास, फल-फूल आदि खाते हैं।

मादा चौसिंग एक बार में एक या दो शावकों को जन्म देती है और बच्चा मां के साथ करीब एक साल तक रहता है।

जन्म के समय शावक 42 से 46 से.मी. लम्बा होता है तथा करीब 1 कि.ग्रा. वजन होता है।

इनका जीवनकाल लगभग 10 साल का होता है

चौसिंगा की चार सींगों की अनोखी विशेषता के कारण इसका अत्यधिक अवैध शिकार किया जा रहा है। यह प्रामी भारतीय वन्यजीव संरक्षण अधिनियम के तहत संरक्षित है। अभी ध्यान नहीं दिया गया तो यह विलुप्त होने की कगार पर पहुंच जाएगा।

सर्दी में रखे दिखने लगे हैं हाथ तो अपनाए ये घरेलू नुस्खे

मौसम में बदलाव हो रहा है और अब सर्दी आ गई है। हालाँकि सर्दियों की शुरुआत होने के साथ ही त्वचा में रूखापन आने लगता है और इस दौरान यह देखा जाता है कि चेहरे की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए तो महिलाएं कई प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन हाथों को नजरअंदाज कर बैठती हैं।

आपको बता दें कि हाथों की देखभाल न करने से वह रूखे होने लगते हैं, हालाँकि इसके लिए आप कुछ घरेलू उपाय अपना सकते हैं जिसके बारे में हम आपको बताते हैं।

नारियल का तेल- नारियल तेल का इस्तेमाल अधिकतर घरों में किया जाता है। ऐसे में हाथों का रूखापन दूर करना इनमें से एक है। ये तेल आपकी त्वचा को हाइड्रेट करता है। इससे हाथों का रूखापन दूर होता है।

लडकों के लिए वरदान है अदरक, जानिए कैसे कर सकते हैं इस्तेमाल



ओटमील- ओटमील के इस्तेमाल से भी हाथों का रूखापन और खुरदुरापन ठीक हो जाता है। यह एक नेचुरल क्लीजिंग की तरह काम करता है और इसमें मौजूद प्रोटीन हाथों की नमी को बनाए रखता है

जिससे त्वचा मुलायम बनी रहती है।
ऑलिव ऑयल- सबसे पहले एक टेबलस्पून ऑलिव ऑयल को गुनगुना कर लें और अब इस गुनगुने तेल से अपने हाथों पर कुछ देर तक मालिश करते रहें।

दूध- एक कप दूध को हल्का सा गर्म करें और इसे किस चौड़े बर्तन में डाल लें। उसके बाद इसमें 10 मिनट तक हाथों को डुबोकर रखें। अब इसे निकालें और धोने के बजाय टिशू पेपर से साफ कर लें।

मिल्क क्रीम- मिल्क क्रीम में हाई फैट होता है और ये एक नेचुरल मॉइश्चराइजर है। जी हाँ और इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड त्वचा के pH लेवल को भी मेंटेन करने में मदद करता है।

एलोवेरा- इसके लिए हाथों पर थोड़ा सा एलोवेरा जेल लें और इसे हाथों पर रगड़ें। हाथों पर समान रूप से एलोवेरा जेल लगाएं। एलोवेरा रूखी त्वचा को दूर करने के लिए प्राकृतिक मॉइश्चराइजर के रूप में काम करता है।





आपके बालों को भी नुकसान पहुंचा सकते है ये कलर

आज कल की युवा पीढ़ी को फैशन करना बहुत पसंद होता है। अब चाहे वो कपड़ों में हो या फिर सौन्दर्य में। हर किसी को सजना सवरना पसंद होता है। फैशन में नया ट्रेंड चल रहा है बालों को अलग अलग रंगों में रंगने का। बालों को कलर करना हर किसी को अच्छा लगता है लेकिन उनके साथ बालों का काफी ध्यान भी रखना पड़ता है। बालों में कलर करने के बहुत से नुकसान होते हैं। जिससे हमारे बालों पर बहुत दुष्परिणाम प्रभाव पड़ते हैं।

1- बालों को कलर करवाने से पहले आपको एलर्जी का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि कई बार कुछ कलर या डाई बालों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। ऐसे में यदि आपको अमोनियायुक्त डाई सूट न करें तो आप

प्रोटीनयुक्त डाई का इस्तेमाल भी करती हैं। इसके लिए आप हेयर एक्सपर्ट या ब्यूटी पार्लर में जाकर परामर्श ले सकते हैं।

2- हेयर कलर करवाने वालों को बाद में त्वचा संबंधी दिक्कतों सामना जैसे बालों की कोमलता जाने का डर, बाल जल्दी सफेद होना इत्यादि करना पड़ता है। हेयर कलर में मिला अधिक अमोनिया बालों के लिए नुकसानदायक हो

सकता है।

3- हेयर कलर कई तरह के हो सकते हैं जैसे बरगंडी, डार्क ब्राउन, रेड कलर, नेचुरल, गोल्ड, चॉकलेट चेरी ब्राउन रेड इत्यादि। आप अपनी पर्सनेलिटी के हिसाब से ही कलर का चयन करें। बालों को घर पर कलर कर रही हैं तो ब्रश और हाथों में दस्तानों का प्रयोग जरूर करें और खुद से आंखों का खासतौर पर ध्यान रखें।



4- डाई के किसी भी प्रकार के साइड इफेक्ट से बचने के लिए आपको पहली बार कलर किसी अनुभवी व्यक्ति या प्रोफेशनल व्यक्ति से ही करवाना चाहिए। बालों को कलर करने से पहले उन्हें पहले धों के सुलझा कर सुखा लें और बालों को कंधी के एक सिरे से उठाते हुए बालों को कलर करें।

सर्दियों में काले होकर फटने लगे हैं होंठ तो आपके काम आएगा शहद



सर्दियों का मौसम आ चुका है और इस मौसम में होंठ फटने की परेशानी सबसे आम हो जाती है। जी दरअसल मौसम बदलने के साथ ही होंठों पर पपड़ी जमना, होंठ काले होने आदि समस्याएं होनी शुरू हो जाती हैं। ऐसे में लोगों को बड़ी शर्मिंदगी होने लगती है। हालाँकि होंठों की खूबसूरती बनाए रखने के लिए घर पर इन टिप्स की मदद ली जा सकती है जो हम आपको बताने जा रहे हैं।

नारियल का तेल- नारियल का तेल शरीर के साथ होंठों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। जी दरअसल नारियल तेल होंठों को मॉइश्चराइज कर टैनिंग हटाने में भी मदद करता है। इसी के साथ नारियल का तेल प्राकृतिक मॉइश्चराइज है और होंठों पर इसको नियमित लगाने से फटे होंठों की समस्या भी दूर होती है।

गुलाब की पत्तियां- गुलाब की पत्तियां होंठों को गुलाबी बनाने के साथ होंठों को पोषण भी देती हैं। जी दरअसल होंठों पर गुलाब की पत्तियों को इस्तेमाल करने के लिए 5-6 गुलाब की पत्तियों को रातभर के लिए दूध में भिगो दें। वहीं उसके

बाद सुबह इस दूध को छानकर पत्तियों को मैश करके पेस्ट बना लें। इसके बाद इस पेस्ट को होंठों पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें और अंत में होंठों को नॉर्मल पानी से धो लें।

खुद को हाइड्रेट रखें- सही मात्रा में पानी पिएं। ऐसा इसलिए क्योंकि पानी पीने से होंठ हाइड्रेट रहेंगे और फटने की समस्या भी दूर होगी।

बादाम का तेल- बादाम का तेल होंठों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। बादाम का तेल होंठों को गुलाबी करने में मदद करता है।

शहद लगाएं- शहद होंठों को मॉइश्चराइज कर उन्हें गुलाबी बनाने में मदद करता है। जी हाँ और शहद को होंठों पर लगाने से फटे होंठों की परेशानी दूर हो जाती है।



दूध पीने से माइग्रेन की समस्या से आराम मिलता है।

2- वायरल फीवर होने पर शरीर कमजोर हो जाता है। वायरल फीवर होने पर दूध में तुलसी का पत्ता, लौंग और काली मिर्च मिलाकर पीने से वायरल फीवर की समस्या दूर हो जाती है।

3- दूध और तुलसी कैंसर की बीमारी में भी बहुत फायदेमंद होती हैं। दूध और तुलसी में भरपूर मात्रा में विटामिनस और पौष्टिक खनिज तत्व मौजूद होते हैं। इसके अलावा तुलसी के पत्तों में एंटीबायोटिक गुणों की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है। जो कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से लड़ने में सक्षम होती है। दूध में तुलसी का पत्ता डालकर गर्म करके सुबह शाम नियमित रूप से पीने से कैंसर के मरीजों को फायदा मिलता है।

दूध में तुलसी के पत्ते मिलाकर पीने से दूर हो जाएंगी ये बीमारी

यह बात तो सभी जानते हैं कि दूध हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दूध में भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें कैल्शियम की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है। जो हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करती है, पर क्या आपको पता है अगर आप दूध में कुछ पौष्टिक चीजों को मिलाकर इसका सेवन करते हैं तो इससे आपकी सेहत को दोगुने फायदे हो सकते हैं। आज हम आपको दूध में तुलसी के पत्ते मिलाकर पीने के फायदे के बारे में बताने जा रहे हैं।

1- अगर आपको माइग्रेन की समस्या है तो दूध में तुलसी के पत्ते डालकर उबाल लें। जब यह हल्का ठंडा हो जाए तो इसका सेवन करें। सुबह शाम तुलसी वाला



बाल
कविताएं

गुलाबी रंग

सब रंगों में रंग गुलाबी ।
मुझको भाता रंग गुलाबी ।

सुबह सवेरे धूप गुलाबी ।
फूलों का है रंग गुलाबी ।

मम्मी पापा लाए गुड़िया ,
उसने पहनी फ्रॉक गुलाबी ।

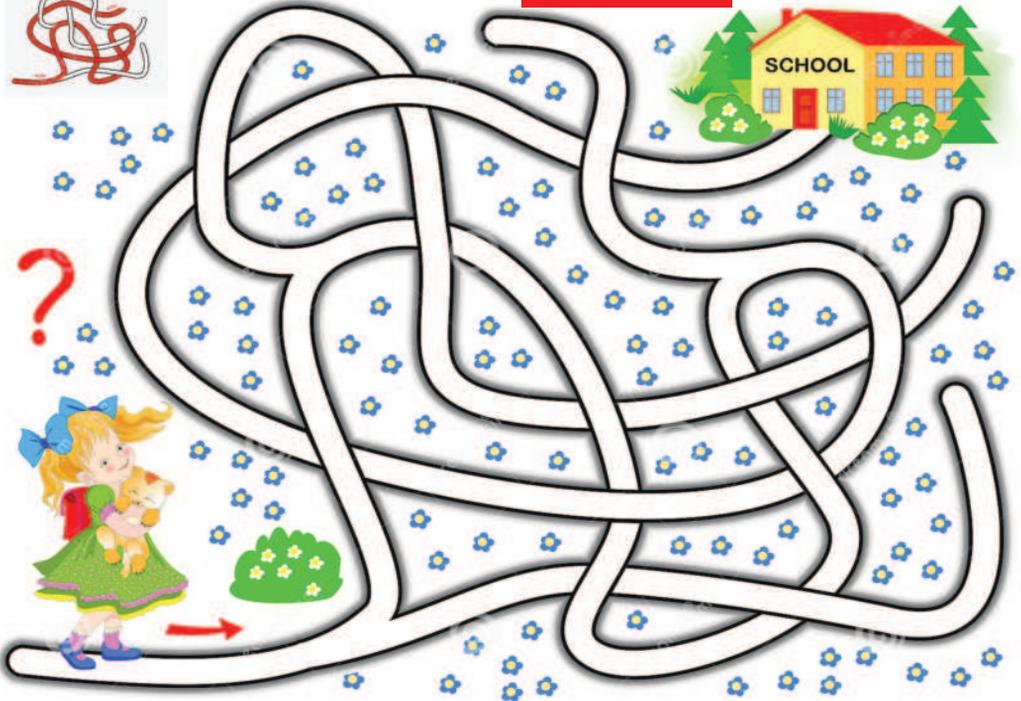


नानी हँसती, दादी
हँसती,
दोनों की मुस्कान गुलाबी ।
कुतर कुतर गाजर जो
खाता ,
वो मेरा खरगोश गुलाबी ।
किचेन बड़ी सी बर्तन छोटे ,
सबके लेकिन रंग
गुलाबी ।

कुत्ता, बिल्ली, तोता भालू
सारे सुंदर होंठ गुलाबी ।
रात नींद में सपने आते ,
परियाँ लातीं छड़ी
गुलाबी ।
हे ईश्वर सबको खुश
रखना ,
जीवन के हैं रंग गुलाबी ।



रास्ता खोजो



किचन से चुटकियों में भागेंगे चूहे

बस अपना लें ये घरेलू उपचार

किचन हो या घर चूहों का आंतक सारे घर में फैला होता है। इस मौसम में खासकर चूहे एक जगह से दूसरी जगह कूदते आपको नजर आएंगे। अक्सर वह इस ताक में होते हैं कि कब कोई कोना दिखे तो वह वहां पर छिप जाएं। इसके अलावा वह घर का सामान भी खराब कर देते हैं। अगर आप भी किचन और घर में चूहों के आंतक से परेशान आ गए हैं तो इन घरेलू नुस्खों के साथ समस्या से राहत पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

प्याज करेंगे काम आसान



प्याज से आने वाली जहरीली गंध के साथ आप चूहों को घर से भगा सकते हैं। किचन के कोने-कोने में यहां पर चूहे आते हैं वहां प्याज का रस या प्याज बीच में से काटकर रख दें। लेकिन यदि आपने घर में कोई पालतू जानवर रखा हो तो उसे प्याज से दूर रखें। प्याज की गंध उनके लिए खतरनाक हो सकती है।

लहसुन का पानी आएगा काम

आप लहसुन के पानी के साथ चूहों से छुटकारा पा सकते हैं। एक गिलास पानी में लहसुन को घिसकर मिलाएं। इसके बाद पानी को अच्छे से मिक्स कर लें। इस मिश्रण को यदि आप और भी स्ट्रॉंग करना चाहते हैं तो लौंग का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।



लाल मिर्च पाउडर से भागेंगे चूहे

आप चूहों को भगाने के लिए लाल मिर्च पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। किचन के काउंटर और जमीन के



किनारों पर लाल मिर्च पाउडर छिड़क दें। इस नुस्खे से भी आपको चूहे कहीं पर भी नजर नहीं आएंगे।

लौंग का तेल



लौंग का तेल इस्तेमाल करके आपके किचन के चूहों से राहत पा सकते हैं। इसके अलावा लौंग की कलियों का इस्तेमाल भी आप चूहों का भगाने के लिए कर सकते हैं। लौंग की कलियों को किसी मलमल के कपड़े में बांधकर रख दें। इससे चूहे घर में से आसानी से भाग जाएंगे।

मिलिए 'हिरोइन ऑफ हाईजैक' नीरजा भनोट से 'अशोक चक्र' पाने वाली पहली महिला

एक खूबसूरत सी चंचल, चुलबुली लड़की जो फिल्मों की शौकीन थी, राजेश खन्ना की एक भी फिल्म मिस नहीं करती थी। किसी ने सोचा भी नहीं होगा की एक दिन वही मलंग सी लड़की बहादुरी की मिसाल देगी और सैकड़ों लोगों की जान अपनी जान देकर बचाएगी। हम बात कर रहे हैं एयर होस्टेज नीरजा भनोट की, जिन्होंने फ्लाइट हाईजैक करने के दौरान आतंकियों से लोहा लिया और यात्रियों की जान बचाते हुए खुद की जान गँवा दी। आपको बता दें, आतंकियों से लगभग 400 यात्रियों की जान बचाते हुए उन्होंने अपना जीवन बलिदान कर दिया था। नीरजा भनोट 'अशोक चक्र' पाने वाली पहली महिला थीं। आइए जानते हैं उनके बारे में और कैसे बचाई उन्होंने यात्रियों की जान।



बाद वो अपने पति को छोड़ कर मां-बाप के पास वापस आ गईं। वापस आने के बाद उन्हें कई मॉडलिंग के ऑफर मिले, जिसके बाद उन्होंने मॉडलिंग करियर की शुरुआत की।

नीरजा ने अपनी सूझबूझ से बचाया यात्रियों को

नीरजा को पैन एम एयरलाइंस में बतौर एयर होस्टेस की नौकरी मिल गई। लेकिन किसी ने नहीं सोचा था कि एक दिन इसी नौकरी की वजह से उन्हें

अपनी जिंदगी को अलविदा कह देगी। साल 1986 में कराची में एक विमान उड़ान भरने के लिए पायलट का इंतजार में था, लेकिन अचानक चार आतंकवादियों में पूरे विमान को हाईजैक करते हुए सभी यात्रियों को गन प्वाइंट पर ले लिया। आतंकी बड़ा हमला करने के लिए विमान का अपहरण करने वाले थे और उन्होंने पायलट की मांग की थी। पर रात के अंधेरे में नीरजा ने अपनी सूझबूझ से विमान का दरवाजा खोल दिया और सभी यात्रियों की जान बचाई। हालांकि इस दौरान आतंकियों ने फायरिंग कर दी और नीरजा को भी गोली लगा गई और वो शहीद हो गईं।

नीरजा की बायोपिक में नजर

आ चुकी हैं सोनम कपूर

साल 2016 में एक्ट्रेस सोनम कपूर नीराज की बायोपिक में नजर आई थी, जिसमें एक बार फिर से फिल्म के माध्यम से लोगों को नीरजा की वीरता के बारे में बताया था।

मिले ये सम्मान

नीरजा भनोट को भारत सरकार ने उनको सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'अशोक चक्र' प्रदान किया। वहीं पाकिस्तान की सरकार ने भी नीरजा को 'तमगा-ए-इंसानियत' प्रदान किया। वहीं साल 2004 के सम्मान में डाक टिकट भी जारी किया गया।

नीरजा का बचपन

नीरजा का जन्म 7 सितंबर 1963 को चंडीगढ़ के एक पंजाबी परिवार में हुआ था। उन्होंने अपनी स्कूली पढ़ाई चंडीगढ़ के सैक्रेड हार्ट सीनियर सेकेंडरी स्कूल से की। जिसके बाद उनका परिवार मुंबई में जाकर रहने लगा। उन्होंने मुंबई के बॉम्बे स्कॉटिश स्कूल से अपनी आगे की पढ़ाई की और मुंबई के सेंट जेवियर कॉलेज से उन्होंने ग्रेजुएशन किया। आपको बता दें, नीरजा के पिता एक पत्रकार थे। उनके माता-पिता ने जन्म से पहले ही तय कर लिया था कि अगर उनके घर बेटी का जन्म हुआ तो वे उसे 'लाडो' कहकर बुलाएंगे।

हुई घरेलू हिंसा की शिकार

साल 1985 में नीरजा के हाथ मेंहदी लगी और एक बिजनेसमैन से उनकी अरेंज मैरिज हुई। लेकिन शादी के बाद वो घरेलू हिंसा की शिकार हुईं। दहेज की लिए पति से यातनाएं झेल-झेल कर वो इतनी परेशान हो गईं की सिर्फ 2 महीने



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