सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

11 दिसंबर 2022

दिशा पाटनी एक्टिंग के साथ साथ अपनी स्टाइल और अदाओं से भी वो फैंस को अपना दीवाना बना देती है

दुकानदार – मैडम क्यों परेशान हो ?
लड़की – मेरे मोबाइल में नेटवर्क नहीं आ रहे, देखना
दुकानदार – मैडम ये तो खराब मौसम की वजह है
लड़की –
ये लो 500 रुपये नया मौसम डाल दो ना
दुकानदार बेहोश

00000

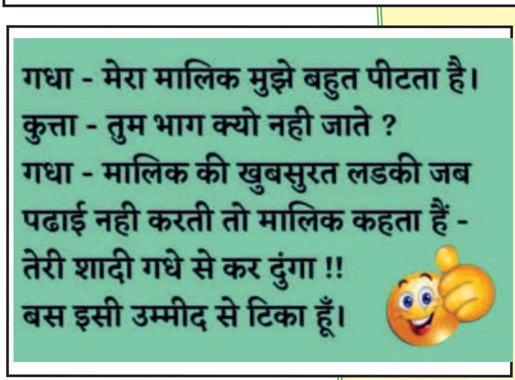
बेटा – पिता जी, आप बहुत किस्मत वाले हैं ?
पिता जी – वो कैसे बेटा ?
बेटा – क्योंकि मैं फेल हो गया हूं, आपको मेरे लिए नई किताबें नहीं खरीदनी पड़ेगी।

पप्पू ने अपने दोस्त गप्पू से पूछा - यार मेरी डी.पी. बहुत पुरानी हो गई है, बदल लूं क्या... ?

पप्पू की सीधी सादी पत्नी ने गप्पू से पूछा

ये डी.पी. क्या होती है... ?

गप्पू बोला - डी.पी. यानी धर्म पत्नी,
कह कर भाग गया...!
अब पप्पू अस्पताल में भर्ती है...!



गधा - मेरा मालिक मुझे बहुत पीटता है।
कुत्ता - तुम भाग क्यो नही जाते ?
गधा - मालिक की खुबसुरत लडकी जब पढाई नही करती तो मालिक कहता हैं - तेरी शादी गधे से कर दुंगा !!
बस इसी उम्मीद से टिका हूँ।

काका को रात में 12 बजे एक लड़की का फोन आता है...!

.

काका - हेलो कौन... ?

.

लड़की - हम तेरे बिन अब रह नहीं सकते, तेरे बिना क्या वजूद मेरा...!

.

काका (खुश होकर) - कौन हैं आप.. ?

.

लड़की - तुझसे जुदा अगर हो जायेंगे तो खुद से भी हो जाएंगे जुदा..!

.

खुशी के मारे काका की आंखों में पानी आ गया, वो बोले - तुम सच में मुझसे शादी करोगी... ?

.

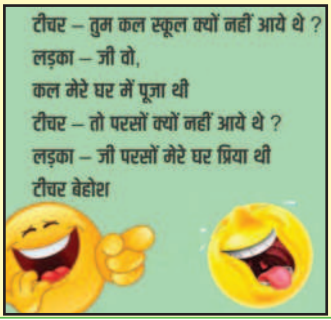
लड़की - इस गाने को अपनी कॉलर ट्यून बंनाने के लिए 8 दबाएं...!

0000000000000000000

शादीशुदा महिला– पंडितजी, मेरे पति हमेशा मुझसे लड़ते रहते हैं। घर की सुख–शांति के लिए कौन–सा व्रत रखूं?

पंडितजी– मौन व्रत रखो बेटा, सब बढ़िया होगा!

पुलिस वाले दरवाजा खटखटाते हैं...संता – कौन दरवाजा खटखटा रहा है.. ???
पुलिस – हम पुलिस हैं, दरवाजा खोलो...!!!
सता – क्यूं खोलूं... ?
पुलिस – कुछ बात करनी है,
संता – तुम लोग कितने हो... ?
पुलिस – हम 3 हैं...!!
संता – तो आपस में बात कर लो,
मेरे पास टाइम नहीं है...!!!



टीचर – तुम कल स्कूल क्यों नहीं आये थे ?
लड़का – जी वो,
कल मेरे घर में पूजा थी
टीचर – तो परसों क्यों नहीं आये थे ?
लड़का – जी परसों मेरे घर प्रिया थी
टीचर बेहोश

परिवार की शादी में रखें सभ्यता और शिष्टता का ध्यान

आंखों में आने वाले कल की आशाएं संजोए वर-वधू, चारों तरफ़ दमकते चेहरे, खिलखिलाते लोग, माहौल में बिखरी ख़ुशी और उमंग... इस सारे रंग में एक वाक्य या मामूली-सी हरकत से भंग पड़ सकता है। सो, किसी प्रियजन के विवाहोत्सव में क्या करना चाहिए से इतर, अब ये भी जानिए कि क्या नहीं करना चाहिए...

विवाहोत्सव को शानदार, यादगार और ख़ुशगवार बनाने के लिए अक्सर वर और वधू को ही तरह-तरह की सलाह दी जाती है कि उन्हें कैसे कपड़े पहनने चाहिए, कैसा व्यवहार करना चाहिए, कैसा मेकअप करना चाहिए आदि। लेकिन इस ख़ास दिन को कभी न भूलने वाली एक मधुरिम अनुभूति बनाने में परिजनों, रिश्तेदारों और दोस्तों की भूमिका भी बेहद अहम होती है।

न करें... वर-वधू को परेशान

रिश्तेदारों और मेहमानों को समझना चाहिए कि आज का दिन वर और वधू की ज़िंदगी के लिए बेहद ख़ास है। एक ऐसा दिन, जो दुबारा उनके जीवन में कभी नहीं आएगा। इसलिए हल्की-फुल्की चुहलबाज़ी अलग बात है लेकिन वर-वधू को मज़ाक़ के नाम पर सताएं हरगिज़ नहीं। कई जगह सालियां फेरों के दौरान अपने भावी जीजा को पिन चुभाती हैं और कभी-कभी जूता चोरी का नेग मांगते वक़्त सभी सीमाएं पार करके वर को अपमानित भी कर देती हैं। ऐसे में कई बार वर के मन में गांठ-सी पड़ जाती है और माहौल भी ख़राब हो जाता है।

न दिखाएं... असभ्यता और अशिष्टता

रिश्तेदारों और मेहमानों को चाहिए कि विवाह समारोह में अच्छी तरह तैयार होकर जाएं ताकि ख़ुद उन्हें और मेज़बानों को शर्मिंदगी का एहसास न हो। साथ ही वर या वधू के लिए समुचित उपहार या प्रचलित रीति के मुताबिक़ नेग लेकर जाएं और अच्छी तरह बातचीत करें। खाना सर्व होते ही सबसे पहले प्लेट उठाने न दौड़ पड़ें और किसी चीज़ के लिए बेयरे से बहस तो हरगिज़ न करें। शादी से प्रस्थान करते समय मेज़बानों को मुस्कराते हुए धन्यवाद और बधाई दें। साथ ही व्यवस्था और भोजन की तारीफ़ में दो शब्द ज़रूर कहें।

दूर रहें... अभद्र हास-परिहास से

शादी के दिन कुछ लोग ज़्यादा मॉडर्न दिखने या वर अथवा वधू से अंतरंगता दिखाने के लिए फेरों के दौरान ही अश्लील चुटकुले सुनाने लगते हैं। अति उत्साह में कुछ महिलाएं भी इस खेल में शामिल हो जाती हैं। इससे न सिर्फ़ वर या वधू को असहजता और चिढ़ महसूस होती है, बल्कि उनके मन में ऐसे व्यक्ति की ग़लत छवि भी बन जाती है। हो सकता है वधू इसे अपना अपमान समझे और उसके मन में दूल्हे के ऐसे मित्रों के लिए हमेशा के लिए कड़वाहट भर जाए। कई बार ऐसी अशिष्टता के कारण दुल्हन द्वारा शादी से इंकार करने की घटनाएं भी हो चुकी हैं। इसी प्रकार कभी-कभी भद्दे चुटकुले सुनाने वाली महिला दूसरे बरातियों की छेड़छाड़ का शिकार भी हो सकती है, जिससे शादी का माहौल ख़राब हो सकता है। वर या वधू की चाची, मौसी, बुआ या चाचा, मौसा, फूफा कई बार समधी या समधन से मज़ाक़ करते हुए सीमा पार कर जाते हैं। इससे बात बिगड़ सकती है और विवाह में कलह की सृष्टि हो सकती है। ऐसे व्यक्ति को दूल्हा या दुल्हन विवाह के बाद भी सम्मान की दृष्टि से नहीं देख पाते।

न निकालें... कमियां और ख़ामियां

वह ज़माना हवा हुआ जब विवाह की व्यवस्था में कमियां निकालना बरातियों या वर पक्ष का अधिकार समझा जाता था और वधू पक्ष उनके तानों को चुपचाप सहन कर लेता था। आज के दौर में ऐसा करने वाले रिश्तेदार न केवल सबके मन से उतर जाते हैं, बल्कि बहुत संभावना है कि झिड़क दिए जाएं। इससे माहौल बिगड़ेगा और दूल्हा-दुल्हन के मन में कड़वाहट आएगी। बेहतर होगा कि छोटी-मोटी कमियों को नज़रअंदाज़ करें। इसी प्रकार हर अंचल के कुछ रीति-रिवाज़ होते हैं, अगर आप उनके बारे में ना जानते हों तो उनका मखौल ना उड़ाएं। बल्कि, बढ़-चढ़कर रुचि लें और इन पलों को एंजॉय करें। बेहतर होगा कि वर पक्ष की महिलाएं वधू को और वधू पक्ष वाले वर को इस दौरान उत्साहित करें। इससे दोनों को अच्छा लगेगा।

बचें... दूल्हा-दुल्हन की तुलना से

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे किसी भी शादी में जाएंगे तो एक-एक चीज़ का बारीकी से निरीक्षण करेंगे। दूल्हा-दुल्हन का मेकअप हो या कपड़े उन्हें देखेंगे, फिर बिना पूछे ही अपनी राय देते हुए तुलनात्मक टिप्पणियां देना शुरू कर देंगे कि हमारे अमुक रिश्तेदार ने अपनी बेटी के लिए फलां डिज़ाइनर से लहंगा बनवाया था, उसके सामने तो यह कुछ भी नहीं। अब आप ही बताइए कि कौन-से दूल्हा-दुल्हन शादी के दिन अपने कपड़ों की बुराई सुनकर ख़ुश होंगे? ज़ाहिर है, आप उसे दुनिया के सबसे बड़े खलनायक लगेंगे। इसी प्रकार दूल्हा या दुल्हन में से एक को ज़्यादा सुंदर/स्मार्ट बताना या उनके भाई/बहनों से उनकी तुलना करना आपकी नासमझी और अव्यावहारिकता को ही दर्शाएगा।

दिशा पाटनी ने अपनी फोटो से फैंस को किया क्लीन बोल्ड

दिशा पाटनी सोशल मीडिया पर खूब चर्चा में रहती हैं. अपनी एक्टिंग के साथ साथ अपनी स्टाइल और अदाओं से भी वो फैंस को अपना दीवाना बना देती है. सोशल मीडिया पर बॉलीवुड एक्ट्रेस दिशा पाटनी अक्सर अपनी बोल्ड और ग्लैमरस फोटोज शेयर करती रहती हैं. दिशा ने हाल ही में ऐसी ही कुछ फोटोज इंस्टाग्राम पर साझा की हैं. इन फोटोज में प्रियंका ने ब्राउन रंग की बॉडी हगिंग ड्रेस पहनी हुई हैं. सीढ़ियों के पास खड़ी दिशा पाटनी कैमरा के साथ बोल्ड पोजेस दे रही हैं. अपनी फोटोज में हमेशा की तरह दिशा पाटनी आसानी से हमेशा अपनी परफेक्ट फिट बॉडी फ्लॉन्ट करती हुई नजर आती है. फैंस भी दिशा की फोटोज को खूब लाइक करते हुए नजर आते हैं. दिशा सोशल मीडिया पर करोड़ों फैंस के साथ जुड़ी हुईं है. अपनी पसंदीदा एक्ट्रेस की एक झलक पाने के लिए उनके फैंस इंतजार करते हैं. अपनी फोटोज में बोल्ड ड्रेस के साथ टीना ने दिशा ने सिल्वर कलर की स्ट्रैपी हील्स पेयर की हैं. वहीं खुले बिखरे बालों के साथ दिशा का विंग्ड लाइनर लुक खूबसूरत लग रहा है.

दिशा पाटनी अपनी हॉट लुक और निजी जिंदगी की वजह से कई बार सुर्खियां बटोरती हैं। मिस्ट्री मैने के साथ सेल्फी वायरल होने के बाद लोग टाइगर श्रॉफ को याद कर रहे हैं। दरअसल, पिछले दिनों दिशा दोस्त के साथ डिनर डेट के लिए निकली थीं। वहीं एक बार फिर उनकी सेल्फी सोशल मीडिया पर छाई है। जिसमे वो मिस्ट्री मैन के साथ पोज दे रही हैं। अब इस सेल्फी के वायरल होने के बाद दिशा ने अपने सिजलिंग लुक की तस्वीरें फैंस के लिए शेयर की है। जिसमे वो काफी हसीन नजर आ रही हैं।

दिशा ने सोशल मीडिया पर इन तस्वीरों को साझा किया है। जिसमे वो मिरर के सामने पोज देती दिख रही हैं। वहीं सीढयों के साथ ही वो एलिवेटर के पास भी पोज दे रही हैं। जिसमे उनका लुक फैंस को इंप्रेस कर रहा है। ब्राउन कलर की बॉडी फिटिंग ड्रेस में दिशा हमेशा की तरह ही फिट नजर आ रही हैं। बॉड़ी हगिंग ड्रेस में दिशा की स्लिम फिगर आसानी से फ्लांट हो रही है। वहीं डिजाइन की बात करें तो स्पेगेटी स्लीव के साथ इस ड्रेस की काउल नेकलाइन खास दिख रही है।

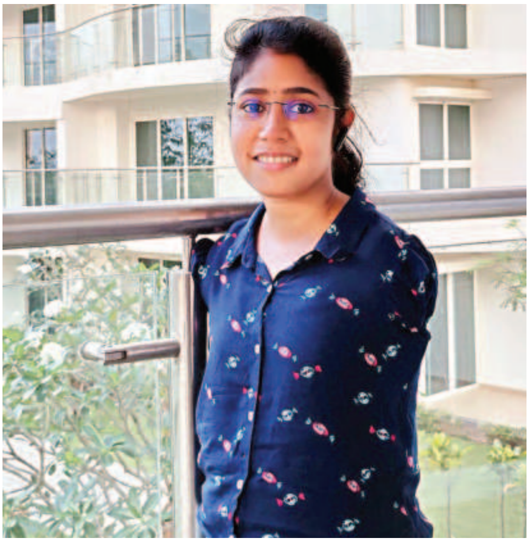
वहीं एस्मेट्रिक डिजाइन के साथ ड्रेस का सैटिन फैब्रिक इसे खास बना रहा था। जिसके साथ दिशा ने सिल्वर कलर की स्ट्रैपी हील्स को पेयर किया है। वहीं खुले मेसी बालों के साथ दिशा का विंग्ड लाइनर लुक खूबसूरत दिख रहा है। सीढ़ियों पर पोज दे रहीं दिशा इस ड्रेस में कमाल लग रही हैं। जिसे देखकर यूजर भी जमकर कमेंट कर रहे हैं। बता दें कि दिशा इन दिनों टाइगर श्रॉफ से ब्रेकअप की वजह से सुर्खियों में है। फैंस उन दोनों के ब्रेकअप की वजह मिस्ट्री को मान रहे हैं। हालांकि दिशा ने इस मामले में कुछ भी नहीं बोला है। मिस पाटनी अपने काम में लगी हैं और सोशल मीडिया पर अक्सर बोल्ड लुक्स में ऐड शूट की तस्वीरें साझा करती रहती हैं।

मीलिए भारत की पहली 'बिना हाथों वाली ड्राइवर' से बुलंद हौसलों से भरी सपनों की उड़ान

जिंदगी में कई बार शरीर से सही-सलामत लोग भी हालातों से तंग का जाते हैं और हताश हो जाते हैं। जिलोमोल उन लोगों के लिए एक मिसाल हैं जो खुद को दिव्यांग होने पर सारी उम्मीदे खो देते हैं। 28 साल की जिलोमोल मैरिएट थॉमस के हाथ नहीं है फिर भी उसके हौसले बुलंद हैं। वो एशिया की पहली ऐसी महिला है जिनके पास हाथ नहीं है, फिर वो कार ड्राइव करती हैं और उनके पास ड्राइविंग लाइसेंस है।महिंद्रा ग्रुप के चेयरमैन आनंद महिंद्रा भी उनकी तारीफ कर चुके हैं।आईए डालते हैं जिलोमोल की जिंदगी पर एक नज़र।

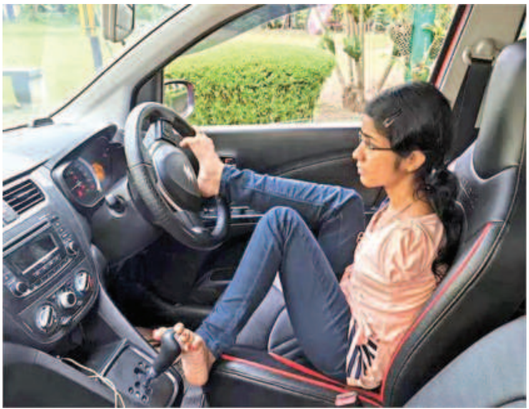
बचपन से ही नहीं हैं हाथ

जिलोमोल के जन्म से ही उनके हाथ नहीं है लेकिन वह घुटनों की मदद से कार चलाने में माहिर हो चुकी हैं। जब उन्होंने खुद कार चलाने की बात की तो परिवार के लोगों ने मना कर दिया। उन्हें अपनी कार खरीदने के लिए घर के लोगों को काफी मनाना पड़ा लेकिन उनके हौंसले के आगे परिवार के लोग भी मान गए।



ग्राफिक डिजाइन और पेंटिग का रखती हैं शौक

पढ़ाई में हमेशा आगे रहने वाली जिलोमोल ने ग्राफिक डिजाइन में अपना करियर चुना है। इसके साथ ही उन्हें पेंटिग करना भी खासा पसंद है। वो विकलांग कलाकारों के लिए स्थापित स्टेट माउथ एंड फुट एसोसिएशन की फाउंडिंग मेंबर हैं। उनका कहना है की उनको इस बात की कोई परवाह नहीं है की वो विकलांग हैं।



2018 में मिला था ड्राइविंग लाइसेंस

2018 में उन्होनें कस्टम रेड मारुति सिलेरियो खरीदी और उसी साल उन्हें ड्राइविंग लाइसेंस भी मिल गया। वो अपने परिवार में इकलौता कार ड्राइवर हैं। उनके परिवार में किसी को गाड़ी चलाना नहीं आता फिर भी वो खुद बड़े ही आत्मविश्वास के साथ स्टीयरिंग थामती हैं।

जिलोमोल की कहानी से हमें यही सिखने को मिलता है की चाहो तो सब कुछ है आसान, बस हौसला बुलंद होना चाहिए।

बदलते मौसम में हेल्दी और घने बालों के लिए नारियल तेल में मिलाएं यह चीजें

जल्द दिखेगा असर

बदलते हुए मौसम का असर चेहरे के साथ-साथ बालों पर भी पड़ता है। बाल ड्राई होकर टूटने लगते है और तेजी से झड़ने भी लगते हैं। कमजोर बालों के लिए वैसे तो बाजार में कई सारे हेयर प्रोडक्ट और तेल मिलते हैं, लेकिन इनमें केमिकल होता है, जिससे बालों की हालत सुधरने के बजाए बिगड़ सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपने बालों को मजबूती देने के लिए नेचुरल चीजों का इस्तेमाल करें। हमें हमेशा से घर के बड़े कहते आए हैं कि बालों रक नारियल तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। यह सच है कि नारियल तेल से बालों में मजबूती आती है लेकिन अगर आप नारियल तेल को कुछ खास चीजों से मिलाकर बनाएंगे तो इससे और भी कई सारे फायदे मिलेगें। तो चलिए आपको बताते हैं घर पर कैसे बना सकते हैं आप हेयर ऑयल।

बालों का झड़ने से रोकने के लिए ऐसे बनाएं हेयर ऑयल

1. एक चम्मच मेथी दाना लें और इसे रातभर के लिए भिगो कर रख दें।
2. इसे सुबह पीसकर इसका गाढ़ा पेस्ट बना लें।
3. एक चम्मच नारियल तेल गर्म करें और इसमें एक चम्मच कपूर पीसकर डाल दें।

4. इस तेल में अब करी पत्ता 30 मिनट के लिए डाल कर छोड़ दें।
5. जब तेल ठड़ा हो जाए तो इसे छन्नी से छान लें।
6. अब इस मेथी के बीज का पेस्ट बना के मिला लें।
7. जब ये मिश्रण रूम टेम्परेचर का हो जाए तो इसे बालों में लगाएं।

ऐसे करें इस्तेमाल

जब भी इस तेल को बालों में लगाना हो तो गुनगुना कर बालों की जड़ों में लगाएं। 2 घंटे के बाद बालों को माइल्ड शैंपू से साफ कर लें। सप्ताह में दो दिन इसका इस्तेमाल आप कर सकते हैं। इसके आपको ये फायदे मिलेगें।

1. करी पत्ता में बीटा-कैरोटीन और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो बालों के रोम को रिजुवनेट करने में मदद करते हैं.
2. मेथी के बीज खुजली और ड्राई स्कैल्प की समस्या को दूर करते हैं।
3. नारियल का तेल स्कैल्प को पोषण देता है और बालों के रोम में अतिरिक्त सीबम के प्रोडक्शन को बढ़ाता है.
4. कपूर का तेल रूसी को कम करता है और बालों को बढ़ने में मदद करता है।

एसडीएम अपूर्वा यादव अमेरिका से लौटकर पास की यूपीएससी की परीक्षा

ऐसे बनीं मैनपुरी की पहली महिला एसडीएम

पढ़ाई पूरी करने के बाद अपूर्वा यादव की नौकरी टीसीएस में लग गई। तीन साल तक अपूर्वा ने टीसीएस जैसी मल्टीनेशनल कंपनी में काम किया। इस दौरान उन्हें अमेरिका जाने का भी मौका मिला। हालांकि अपूर्वा यादव ने अपने लिए एक नया लक्ष्य तय कर लिया।

संघ लोक सेवा आयोग की परीक्षा में हर साल लाखों अभ्यार्थी शामिल होते हैं। पुरुषों के साथ महिलाएं भी मेहनत और प्रयास से यूपीएससी परीक्षा पास करते है और आईएएस आईपीएस बनते हैं। प्रतिवर्ष प्रशासनिक सेवा में शामिल होने वाले अभ्यर्थियों में महिलाओं का आंकड़ा भी अच्छा खासा है। एक महिला ने हिंदी माध्यम से पढ़ाई करने के बाद अफसर बनकर दिखाया। अहम बात ये नहीं कि महिला ने हिंदी माध्यम से स्कूलिंग की थी। अहम है कि महिला पेशे से इंजीनियर थीं और अमेरिका भी गईं थी लेकिन प्रशासनिक सेवा में आने के लिए महिला ने एक मल्टीनेशनल कंपनी की नौकरी छोड़ दी और यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी। आइए जानते हैं अपने जिले की पहली महिला एसडीएस अपूर्वा यादव के बारे में।

कौन हैं अपूर्वा यादव

अपूर्वा यादव उत्तर प्रदेश के छोटे से शहर मैनपुरी के रहने वाली हैं। अपूर्वा ने हिंदी माध्यम के स्कूल से शुरुआती शिक्षा हासिल की। उसके बाद इंजीनियरिंग की पढ़ाई के लिए दाखिला लिया। इंजीनियरिंग के लिए उन्हें अंग्रेजी का जानकार होना जरूरी महसूस हुआ। अपूर्वा ने काफी मेहनत की और इंजीनियरिंग की डिग्री हासिल की।

अपूर्वा का करियर

पढ़ाई पूरी करने के बाद अपूर्वा यादव की नौकरी टीसीएस में लग गई। तीन साल तक अपूर्वा ने टीसीएस जैसी मल्टीनेशनल कंपनी में काम किया। इस दौरान उन्हें अमेरिका जाने का भी मौका मिला। हालांकि अपूर्वा यादव ने अपने लिए एक नया लक्ष्य तय कर लिया था।

यूपीएससी की तैयारी

अपूर्वा यादव ने तय किया कि उन्हें प्रशासनिक सेवा में जाना है। अपूर्वा ने अमेरिका से अमेरिका से लौट कर यूपीएससी परीक्षा की तैयारी शुरु कर दी। हालांकि अपूर्वा तीन बार असफल हुईं। परीक्षा में असफलता मिलने के बाद भी उन्होंने तैयारी जारी रखी और साल 2016 में चौथे प्रयास में यूपीएससी की परीक्षा पास कर ली।

यूपीएससी में 13वीं रैंक

संघ लोक सेवा आयोग की यूपीएससी परीक्षा 2016 में अपूर्वा यादव ने 13वीं रैंक हासिल की। इसके साथ वह अपने शहर की पहली महिला एसडीएस बन गईं।

ज्यादा महत्वाकांक्षी होने से अशांति बढ़ती है

छोटे लक्ष्य तय करें, ये आपको खुशी देंगे और लंबे वक्त में तरक्की भी

अगर 8 घंटे की नौकरी में 12-15 घंटे गुजरने लगें, परिवार और रिश्तेदारों के लिए समय न हो, आप अपने शौक भी पूरे न कर पा रहे हों, तो समझिए आप अति महत्वाकांक्षा का शिकार हो चुके हैं। ऐसे लोग पेशेवर सफलता के लिए मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों खो देते हैं।

अमेरिका में मानसिक स्वास्थ्य पर इसी साल यूएस सर्जन जर्नल की अक्टूबर में आई रिपोर्ट कहती है- अब ज्यादातर अमेरिकियों को लगता है कि पेशेवर सफलता के लिए की जा रही भागदौड़ से जिंदगी खराब हो रही है। कोरोना महामारी के बाद लोगों में काम के प्रति सोच बदली है। इसलिए कोई बड़ा लक्ष्य तय करके उसके पीछे भागते जाने और अपने परिवार को भी भुला देने से बेहतर है कि जीवन के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें। उन्हें हासिल करने का सुख महसूस करें।

क्लिनिकल मनोविज्ञानी रिचर्ड रेयान कहते हैं, किसी चीज को पाने की महत्वाकांक्षा तब तक तो ठीक है, जब तक उससे आपकी निजी जिंदगी के दूसरे पहलू प्रभावित नहीं होते। पेशेवर लोग पद की चाह में इतनी भागदौड़ करते हैं कि जिंदगी में मायने रखने वाली दूसरी जरूरी चीजें भूल जाते हैं। इससे वे डिप्रेशन का शिकार भी होते हैं।

रुचि देखिए, मिलने वाला रिवॉर्ड नहीं

शोध कहते हैं, किसी चीज के लिए मिलने वाला इनाम जैसे कैश रिवॉड्‌र्स उसके लिए आंतरिक प्रेरणा खत्म कर देती है। जैसे साइकिल चलाने के लिए अगर कोई ऐप रिवॉर्ड दे रहा है और साइकिल चलाना आपकी हॉबी है तो धीरे-धीरे आप इसमें रुचि खो देंगे।

विकास के साथ सुकून भी होना चाहिए

टीम जज कहते हैं, जीवन में तरक्की जरूरी है। आगे बढ़ने की कोशिश करते रहना भी जरूरी है। नई चीजें सीखिए, लेकिन किसी खास नौकरी या सैलरी या जगह को तरक्की मान लेने की सोच बदलिए। आप विकास भी करेंगे और सुकून से भी रहेंगे।

अपने परिवार और रिश्तों को महत्व दें

रेयान कहते हैं, पेशेवर जिंदगी की उपलब्धियां बांटने के लिए भी रिश्तों की जरूरत होती है। इसलिए परिवार को समय दें। जो दूर हैं, उन्हें फोन करें। उन्हें बताएं कि आपको उनकी फिक्र है। पारिवारिक रिश्ते खराब कर मिली सफलता आपको मानसिक तनाव ही देगी।

प्रमोशन-सैलरी के लिए काम मत कीजिए

शोध बताते हैं कि आप अपना काम पूरा करने पर ध्यान दें, बजाय ये सोचने के कि उससे आपको क्या मिलेगा तो आप ज्यादा संतुष्ट रहेंगे। प्रमोशन या सैलरी बढ़ाने के लिए किया गया काम पूरा होने के बाद भी आपको संतुष्टि नहीं मिलेगी।

ध्यान करिए और शुक्रमंद रहिए

कई अलग-अलग शोध से पता चला है कि जो लोग रोज ध्यान करते हैं, वे खुद से संतुष्ट रहते हैं। ऐसे लोग सुकून के साथ तरक्की हासिल करते हैं। हमेशा शुक्रमंद रहिए।

सिर्फ धूप ही नहीं ये चीजें भी पूरी करेंगी विटामिन-डी की कमी बनाएं डाइट का हिस्सा

शरीर को कई सारे पोषक तत्वों की जरुरत होती है। विटामिन्स, मिनरल्स शरीर में से कई आवश्यक चीजों की पूर्ति करते हैं। खासतौर पर विटामिन-डी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक होता है। बहुत से लोग विटामिन-डी की कमी को पूरा करने के लिए धूप का सहारा लेते हैं। लेकिन जो लोग पर्याप्त धूप नहीं ले पाते वह अपने खान-पान का ध्यान रखकर इस विटामिन की कमी पूरी कर सकते हैं। विटामिन-डी की कमी होने से मांसपेशियों में दर्द, बालों का झड़ना, रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होना और कैल्शियम की कमी भी हो सकती है। आज आपको ऐसी चीजें बताते हैं जिनके सेवन करने से विटामिन-डी की कमी पूरी हो सकती है। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

दूध

गाय के दूध में भी विटामिन-डी की मात्रा पाई जाती है। इसके अलावा इसमें कैल्शियम भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। फुल फैट दूध का सेवन करने से आपके शरीर को विटामिन-डी की मात्रा मिलेगी। इसके अलावा दूध प्रोटीन, विटामिन-ए, विटामिन-ई और के भी अच्छी स्त्रोत माना जाता है।

मछली

मछली का सेवन करके आप विटामिन-डी की कमी पूरी कर सकते हैं। साल्मन, टूना, फैटी फिश में भी विटामिन-डी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। कैल्शियम, प्रोटीन, फॉस्फोरस भी काफी मात्रा में पाया जाता है। यदि आप नॉन वेज का सेवन कर लेते हैं तो इसे अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

ओटमील

ओटमील का सेवन आप विटामिन-डी की कमी पूरी करने के लिए कर सकते हैं। खासकर होल ग्रेन ओटमील में विटामिन-डी पाया जाता है। इसके अलावा यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो ओटमील को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं। सुबह नाश्ते में या फिर दिन भर आप ओटमील को पीसकर रोटियां बना सकते हैं।

मशरुम

आप मशरुम का सेवन विटामिन-डी की कमी पूरी करने के लिए कर सकते हैं। जैसे सूरज की रोशनी से विटामिन डी मिलता है वैसे ही मशरुम भी धूप लेकर विटामिन-डी बनाते हैं। इनमें विटामिन-डी के साथ और भी कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

बॉलीवुड की प्यारी मां "निरूपा रॉय"
जिसे हर किसी ने प्यार दिया लेकिन
खुद के बच्चों ने ही दिए गम
पिता ने भी पूरी उम्र मुँह नहीं लगाया

बॉलीवुड में ऐसे बहुत से स्टार्स हैं जिनके किरदार इतने फेमस हो गए कि लोग आज भी उन्हें उन्हीं किरदारों की वजह से ही याद करते हैं। बॉलीवुड में आपके एक ऐसी मां देखी होगी जो हमेशा अपने बिछड़े बच्चों को याद करके रोती और दुखी रही । ये वो मां थी जिन्होंने लगभग हर फिल्म में दुख देखा। जी हां, हम बात कर रहे हैं निरूपा राय की जिन्होंने ज्यादातर मां का ही किरदार निभाया और बच्चों को बचाने के लिए हर समय या तो प्रार्थनाएं करती रही या दुख झेलते रही अपने 5 दशक लंबे करियर में उन्होंने लगभग 300 फिल्मों में एक्टिंग की। उनकी पर्सनल लाइफ भी काफी इमोशनल रही लेकिन असल जिंदगी में निरूपा अपने बच्चों से ही दुखी रही और जो भी गम मिला वो बच्चों से ही मिला। तो चलिए आज आपको निरूपा राय के बारे में बताते हैं।

निरूपा रॉय जिनका पूरा नाम नाम कोकिला किशोर चंद्र बुलसारा था। 4 जनवरी 1931 को गुजरात के वलसाड में एक ट्रडीशनल गुजराती फैमिली में जन्मी निरूपा रॉय को हिंदी सिनेमा में क्वीन ऑफ क्वीन के नाम से भी जाना जाता है। एक ऐसी मां जिसे देखने के बाद हर किसी के मन में उनके लिए प्यार उमड़ आता था लेकिन ये प्यार उनके बच्चों को उन पर नहीं आया। बता दें कि उनके पिता किशोर चंद्र बुलसारा रेलवे में कर्मचारी थे। पहले निरूपा का नाम कांता चौहान था। उनके मम्मी-पापा उन्हें प्यार से 'छीबी' कहकर बुलाते थे। कांता उर्फ निरूपा अभी स्कूल में थीं, जब उनके पिता ने उनकी शादी 14 साल की उम्र में कमल रॉय से कर दी और शादी के बाद कांता का नाम बदलकर कोकिला रख दिया गया।

1945 में अपने पति के साथ मुबंई आई थी निरुपा रॉय

इस तरह वह अभी फिल्मों में नहीं आई थी और करियर शुरू करने से पहले ही उनकी शादी हो चुकी थी। साल 1945 में वो अपने पति के साथ मुंबई आ गईं। उसके बाद अपना करियर बनाने के लिए निरूपा मुंबई पहुंची थी। दरअसल उन्होंने एक अखबार में एक कहानी देखी थी जिसके बाद ही वह इंटरव्यू देने के लिए प्रोडक्शन हाउस पहुंचीं थी। यहीं से निरूपा ने अपना असली नाम बदला और बन गई निरूपा रॉय। जब उन्होंने अपनी पहली फिल्म साइन की तब उनकी उम्र महज 15 साल थी। पति के कहने पर निरूपा राय ने 40 के दशक में आने वाली गुजराती फिल्म के लिए ऑडिशन दिया था लेकिन इस ऑडिशन से जुड़ी एक कड़वी याद हमेशा उनके साथ बनी रही। दरअसल, उस फिल्म के लिए निरूपा और उनके पति कमल रॉय, दोनों ने ही अहम भूमिका के लिए ऑडिशन दिया था जिसमें निरूपा को तो लीड रोल मिला लेकिन उनके पति कमल रिजेक्ट हो गए लेकिन बाद में उन्हें भी हटाकर अंजना को ये रोल दिया गया। लेकिन उस जमाने में घर की बेटी का फिल्मों में काम करना अच्छा नहीं माना जाता था। यह खबर सुनने के बाद फैमिली में हंगामा मच गया था। खासकर उनके पिता इस बात से काफी नाराज थे। निरूपा रॉय ने एक इंटरव्यू में कहा था, मेरे फिल्म साइन करने के बाद पापा ने कहा था कि वो मुझसे रिश्ता खत्म कर लेंगे। वक्त के साथ सभी ने मेरे फिल्मी करियर को अपना लिया था, लेकिन पापा अंतिम सांस तक अपनी कही बात पर अडिग रहे। मेरी मां मुझसे छुपकर मिलती थीं। निरूपा ने अभिनय की शुरूआत अमर राज फिल्म से की थी। उन्होंने कई फिल्में में तो अभिनेता अमिताभ बच्चन की मां का किरदार निभाया था। जितनी भी फिल्में उन्होंने अमिताभ बच्चन की मां की भूमिका निभाई, सभी फिल्में सुपरहिट साबित हुईं। मां के हर रोल में उन्होंने फैंस का प्यार बटौरा लेकिन असल जिंदगी में उन्हें ऐसा कुछ नहीं मिल पाया। पर्सनल लाइफ की बात करें तो घर परिवार और बच्चों से उन्हें कभी प्यार नहीं मिल पाया। निरुपा रॉय के दो बच्चे थे योगेश और किरण रॉय। निरुपा, 13 अक्तूबर 2004 को दुनिया से अलविदा कह गई और उनके जाने के बाद भी उनके बच्चों में विवाद ही खड़ा रहा। साल 2015 में कमल रॉय भी इस दुनिया से अलविदा कह गए थे लेकिन मौत के बाद उनके बच्चे संपत्ति को लेकर ही झगड़ते रहे और विवाद कोर्ट तक पहुंच गया। निरूपा अपने पीछे 100 करोड़ की संपत्ति छोड़ गई थी जिसके लिए उनके दोनों बेटों के बीच काफी लड़ाई हुई।

उनके बेटे किरण ने एक इंटरव्यू में कहा था कि उनके भाई योगेश और उनकी पत्नी उनके माता-पिता के साथ बुरा व्यवहार करते थे। भले ही योगेश को माता-पिता के घर में उनके साथ रहने की इजाजत थी लेकिन योगेश को मम्मी और डैडी के कमरे में जाने की इजाजत नहीं थी क्योंकि वह मां और पापा से बुरा व्यवहार करता था और उन्हें शारीरिक रूप से तकलीफ व चोट पहुंचाता था। वहीं माता पिता के आखिरी समय में भी वह ही उनके साथ थे वहीं मां व पिता अपनी वसीयत में जायदाद उनके नाम कर गए थे लेकिन योगेश भी इस मामले में कोर्ट पहुंचा था। तो देखा आपने निरूपा रॉय जिन्होंने सब कुछ अपने बच्चों के लिए किया और मरने के बाद भी उनके लिए एक अच्छी खासी प्रॉपर्टी छोड़ गई थी।

कौन है एक्शा हंगमा सुब्बा जो पुलिस ऑफिसर के साथ मॉडलिंग में बना रहीं पहचान

महिलाएं अपने अथक प्रयास और परिश्रम की बदौलत हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। यहीं नहीं महिलाओं की प्रतिभा अब केवल एक क्षेत्र तक ही सीमित नहीं रह गई हैं। अपने मल्टीटैलेंट से ये हर किसी को हैरत में डाल रही हैं। ऐसी ही कुछ कहानी है सिक्किम की पुलिस ऑफिसर एक्शा हंगमा सुब्बा की, जो अपने कई सारे टैलेंट की बदौलत पहचान बना रही हैं।

सिक्किम की रहने वाली एक्शा हंगमा सुब्बा को भारतीय कारोबारी आनंद महिंद्रा ने 'वंडर वुमन' नाम दिया है। एक्शा पुलिस ऑफिसर होने के साथ ही सुपर मॉडल भी हैं। साथ ही वो बॉक्सर की नेशनल प्लेयर भी रह चुकी हैं और बाइकर भी हैं। एक्शा के इतने सारे टैलेंट को चलिए थोडा विस्तार से जानते हैं।

सिक्किम की खूबसूरत वादियों में पली-बढी एक्शा हंगमा सुब्बा को स्थानीय लोग एक्शा केरुंग के नाम से भी जानते हैं। बचपन में पापा के कहने पर फिट रहने के लिए उन्होने बॉक्सिंग सीखना शुरू किया। ये खेल एक्शा को इतना पसंद आया कि वो इसे मन लगाकर सीखने लगीं और अपनी परफॉर्मेंस से राष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी बनीं। बाइकर बनने के बारे में एक्शा ने एक वीडियो इंटरव्यू में बताया कि उनके पिता भाई को बाइक चलाना सिखा रहे थे। जिसके साथ ही उन्होंने एक्शा को भी बाइक चलाना सिखा दिया। इस तरह से वो बाइक चलाना भी सीख गईं।

मात्र 19 साल की उम्र में एक्शा को सिक्किम पुलिस में नौकरी मिल गई। इस तरह से वो पुलिस विभाग के प्रोफेशनल करियर में आ गईं। लेकिन एक्शा हंगमा सुब्बु को बचपन से ही मॉड़लिंग का शौक था। दोस्तों और सीनियर साथियों के कहने पर उन्होंने मॉडलिंग के लिए कोशिश की और एमटीवी शो के लिए ऑडिशन दिया। जहां उनका सेलेक्शन भी हो गया। एक्शा शो में जज और फैंस दोनों को इंप्रेस कर रही हैं। इसके साथ ही एक्शा इंस्टाग्राम पर भी एक्टिव रहती हैं। उनके फॉलोवर्स भी हजारों में हैं।

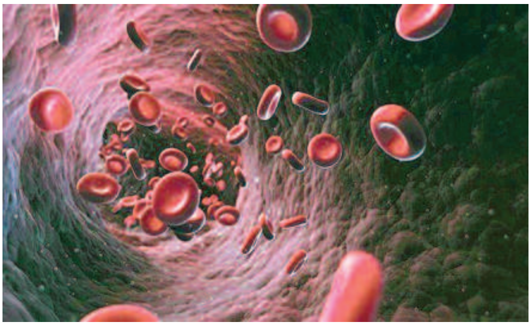
एक्शा की कहानी हर महिला के लिए प्रेरणा है जो जीवन में आगे बढ़ना चाहती है और अपने पंखों को उड़ान देना चाहती है।

सेहत के लिए वरदान है भीगे हुए चने का पानी, मिलेंगे जबरदस्त फायदे

स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ खान-पान आवश्यक है। दालें, सब्जियां और फल शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इनमें पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं। जैसे काले चने खाने से कई समस्याएं दूर होती हैं। वैसे ही चने का पानी भी शरीर को स्वस्थ रखता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पौटेशियम, विटामिन-ए, विटामिन-बी, मिनरल्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। भीगे हुए चने का पानी पीने से आप कई तरह की बीमारियों से दूर रहेंगे। तो चलिए जानते हैं इसे खाने के फायदे के बारे में...

दूर होगी खून की कमी

भीगे हुए चने का पानी पीने से आपके शरीर में से खून की कमी दूर होगी। चने में आयरन की मात्रा काफी अच्छी पाई जाती है इसका सेवन करने से शरीर में खून की कमी नहीं होगी। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला आयरन आपके हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में भी मदद करता है।



स्वस्थ रहेगा पाचन

भीगे हुए चने का पानी पीने से आपका पाचन तंत्र स्वस्थ रहेगा। इसमें पाया जाने वाला फाइबर आपका पाचन दुरुस्त करता है और पेट संबंधी समस्याएं जैसे कब्ज, अपच और पेट में दर्द से भी राहत मिलती है।

कम करे वजन

भीगे हुए चने के पानी का सेवन करके आप अपना वजन कम कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला फाइबर आपका वजन कम करने में भी सहायता करता है। सुबह उठकर खाली पेट आप भीगे हुए चने के पानी का सेवन आप कर सकते हैं।

मजबूत करे इम्यूनिटी

इसमें पाए जाने वाले विटामिन्स आपकी इम्यून पावर मजबूत करने में मदद करते हैं। चने के पानी का सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी मजबूत होगी और आप कई बीमारियों से दूर रहेंगे।

कंट्रोल रहेगी ब्लड शुगर

इस पानी का सेवन करने से आपकी ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहेगी। डायबिटीज के मरीजों के लिए यह बहुत ही फायदेमंद होता है।

त्वचा संबंधी दिक्कतें करे दूर

भीगे हुए चने का पानी पीने से त्वचा से संबंधित समस्याएं भी दूर होती हैं। इससे आपकी स्किन पर भी ग्लो आता है।

आपकी इन बुरी आदतों का नतीजा है

धब्बे और पिंपल्स

हो जाएं सावधान

जिंदगी में आप जिस तरह से रहते हैं ये आपकी त्वचा को प्रभावित करता है। आप जो खाते हैं, जिस तरीके से सोते हैं और जो प्रोड्क्टस का इस्तेमाल करते हैं वो आपके चेहते पर दिखता है। इसलिए जरुरी है कि आप समय रहते ऐसी आदतों से किनारा कर लें जिससे आपके चहरे पर दाग-धब्बे हो सकते हैं। आईए जानते हैं कौन सी है ऐसी स्किन केयर की बुरी आदतें।

बिना चेहरा धोए सोना

रात को नींद के चलते आलास जरुर आता है, लेकिन चेहरा धोए बिना सोने से आपकी स्किन खराब हो जाएगी। इससे दिन भर की गंदगी और धूल-मिट्टी आपके चेहरे पर ही रहती है और ब्रेकआउट्स और पिंपल्स का कारण बन सकता है।

सन प्रोटेक्शन ना लेना

सनस्क्रीन सिर्फ बाहर धूप में निकलते वक्त ही लगाई जाए यह जरूरी नहीं है। सनस्क्रीन को हार्श लाइट में और सर्दियों के मौसम में भी लगाना जरूरी है। यह स्किन पर दाग-धब्बों के निकलने को कम कर सकती है। हेल्दी स्किन पाने के लिए रोजाना सनस्क्रीन का सही तरह से इस्तेमाल लाइफस्टाइल की आदतों में डाल लें।

चेहरा नोचते रहना

फोड़े-फुंसी निकलते ही नाखूनों से फोड़ना या फिर ब्लेकहेड्स को नोचने से स्किन का टेक्सचर खराब हो जाता है।इससे त्वचा भी संक्रमित होती है और चेहरे पर हमेशा के लिए निशान बन जाते हैं।

स्ट्रेस मैनेज ना करना

आप कितनी भी अच्छी और महंगी क्रीम लगा लेकिन जबतक अंदरुनी रुप से आपका शरीर अच्छा नहीं होगा तब तक त्वचा में भी निखार नहीं दिखेगा। स्ट्रेस के कारण हार्मोनल बदलाव हो सकते हैं जो त्वचा पर दाग-धब्बों का रुप ले सकता है।

खानपान में गड़बड़ी

पोषक तत्वों से भरपूर खाना ना खाने के साथ-साथ जरूरत से ज्यादा तैलीय जंक फूड खाने पर भी चेहरे पर धब्बे निकल सकते हैं। चेहरे पर तेल की परत, ब्लेकहेड्स और वाइटहेड्स निकलने का बड़ा कारण सही खानपान का ना होना है। साथ ही धुम्रपान और एल्कोहल का सेवन भी स्किन को प्रभावित करता है।

पैसा जोड़कर सही जगह इस्तेमाल करके बच्चे समझदार और ज़िम्मेदार बनते हैं

जो कि परवरिश की अहम भूमिका है

पैसा जोड़कबचपन में पॉकेट मनी मिलने की उत्सुकता आज भी याद है। उस समय पच्चीस-पचास पैसे और एक रुपये पाकर भी ख़ुशी से झूम उठते थे। परंतु आज की पीढ़ी के सोचने और समझने का तरीक़ा बिल्कुल अलग है। उनकी ज़रूरतें अलग हैं और उन्हें पैसों को संजोने के बजाय ख़र्च करने की उत्सुकता अधिक होती है। बच्चे ज़िद करके जितने पैसे मांगते हैं अभिभावक उन्हें उतनी पॉकेट मनी दे देते हैं। इससे उनकी मांग बढ़ती जाती है और वे बेतरतीबी से ख़र्च भी करते हैं। पैसों का महत्व और उसका प्रबंधन सिखाना परवरिश का हिस्सा है। उन्हें कितनी, कैसे और कब पॉकेट मनी देनी है इसका ध्यान रखना अभिभावकों की ज़िम्मेदारी है।

कब करें जेबख़र्च की शुरुआत

सामान्य तौर पर अभिभावक पांच से सात साल की उम्र में बच्चों को जेबख़र्च देना शुरू करते हैं। ऐसे में शुरुआत में चार से छह हफ्ते तक उन्हें पॉकेटमनी दें और उसे जमा करने को कहें। इसी के साथ-साथ जमा हुए पैसों से उन्हें घर पर ही ख़रीदारी का अभ्यास कराएं। जब बच्चे पैसों का अर्थ जानने लगें, गिनती करना सीख जाएं, जब कुछ ख़रीदने के लिए पैसों की आवश्यकता महसूस हो और इनका महत्व जानने लगें, तो समझ लीजिए कि वे जेबख़र्च के लिए तैयार हैं।

इस तरह तय करें रकम

सबसे पहले यह समझना ज़रूरी है कि आप बच्चों को जेबख़र्च में जितने भी पैसे देंगे, उनकी चाह हमेशा उससे अधिक होगी। उनकी इच्छाएं बढ़ेंगी या यह भी हो सकता है वे दोस्तों को मिलने वाले पैसों से ख़ुद की तुलना करें। आपको झुकना नहीं है बल्कि फैसले पर अडिग रहना है।

पॉकेट मनी के तौर पर बच्चों को कितने पैसे देने हैं, यह इन बातों को ध्यान में रखकर तय करें

बच्चों का जेबख़र्च अपनी आय के अनुसार भी तय कर सकते हैं। इसके लिए बच्चों को पहले ही जानकारी दे दें। बच्चों को काम के बदले भी पैसे दे सकते हैं। घर के छोट-मोटे काम जैसे- खिड़कियां साफ़ करना, पालतू को नहलाना, कमरा व्यवस्थित करना आदि में से बच्चों को तीन-चार कामों की ज़िम्मेदारी सौंप दें और उन्हें पूरा करने पर तय रकम जैसे हर काम के 2 रुपये दे सकते हैं। पैसे कमाने के लिए काम करना पड़ता है, यह बच्चों को सीखने को मिलेगा। साथ ही वे घर के काम करना भी सीखेंगे।

पर पहले नियम तय करें और सिखाएं

आप बच्चों को हफ्ते या महीने में जितना जेबख़र्च दे रहे हैं यदि वे इसे हफ्ता या महीना पूरा होने से पहले ही ख़र्च कर दे रहे हैं तो अतिरिक्त पैसे नहीं मिलेंगे, यह उन्हें पहले ही बता दें। अगर उन्हें पैसों की 'बहुत ज़रूरत' है तो वे उधार ले सकते हैं, जो कि उन्हें अगले महीने तक चुकाने भी होंगे। बच्चों को जेबख़र्च देने के बाद उन्हें बताएं कि ज़रूरी ख़र्चों की सूची और बजट कैसे बनाना है, कहां कैसे ख़र्च करना है। उदाहरण के तौर पर वे मिली राशि का 50 फ़ीसदी जमा करें और 50 फ़ीसदी ख़र्चों के लिए रखें। बच्चों द्वारा बचाए गए पैसों को उनके बैंक खाते में जमा कराएं। इससे उन्हें बैंक की सेवाओं की जानकारी मिलेगी और पैसा भी सुरक्षित रहेगा। इस बात का ध्यान रखना है कि अभिभावकों को बच्चों के साथ प्यार से पेश आना है, न कि सख़्ती से।

खेल-खेल में सिखाएं वित्त प्रबंधन

जब बच्चे रुपयों के मायने समझने लगें तो उनकी जानकारी और समझदारी बढ़ाने पर काम करें। बच्चों के साथ सामान ख़रीदने और बेचने का खेल खेलें। इसे उदाहरण से समझें- खेल-खेल में बच्चों को कहें कि वे कोई सामान बेचें। अभिभावक उनकी दुकान पर जाकर सामान ख़रीदें और उसके बदले में पैसे दें। उनको मोल-भाव करना सिखाएं। फिर उन पैसों को जमा करके वे कैसे और कहां उपयोग कर सकते हैं, इसकी जानकारी दें। जब बच्चों में इसकी समझ विकसित हो जाए तो इस खेल को असल जीवन में प्रयोग करें। उनसे छोटी-छोटी वस्तुएं ख़ुद के जमा पैसों से ख़रीदने के लिए कहें। इससे वे पैसों को किफ़ायत से ख़र्च करना और वहन करना सीखेंगे। यदि बच्चे कोई वीडियो गेम या मोबाइल ख़रीदने की ज़िद करते हैं तो आप उन्हें ख़ुद के पैसे जमा करके ख़रीदने के लिए कहें।

40 साल की उम्र में भी मैरीकॉम दुनिया की हर लड़की के लिए प्रेरणा हैं

मैरी कॉम ने अपने कठिन परिश्रम से भारत का परचम पूरे विश्व में लहराया. बॉक्सिंग करियर में मैरी कॉम के सामने कई चुनौतियां आई लेकिन वह आगे बढ़ती रही.

भारतीय स्टार बॉक्सर और करोड़ों की प्रेरणा मैरीकॉम आज यानि 24 नवंबर को अपना 40वां जन्मदिन मना रही हैं. अपनी आधी से भी ज्यादा जिंदगी मैरीकॉम ने रिंग के अंदर पसीना बहाकर बिताई हैं. उन्होंने देश में महिलाओं के खेल की दुनिया में वह राह खोली जिसपर चलकर देश को पीवी सिंधु, सायना नेहवाल, निकहत जरीन जैसी सुपरस्टार खिलाड़ी मिलीं. आज उनके जन्मदिन पर जानिए आखिर क्यों मैरीकॉम हर उम्र की लड़की को प्रेरित करती हैं.

मैरी कॉम ने अपनी जिंदगी के हर मोड़ पर नए रास्ते बनाए. उन्होंने जो खेल चुना जो फील्ड चुनी उसमें उनसे पहले कोई ऐसी प्रेरणा नहीं थी जिसके बताए रास्ते पर वह चल सके. ऐसे में उन्होंने हर मोड़ पर खुद के लिए राह बनाई और उसपर चलीं.

मैरीकॉम से पहले बॉक्सिंग को पुरुष प्रधान खेल माना जाता था. आमतौर पर लड़कियों को यह सोचकर इस खेल में नहीं डाला जाता था कि मुंह लगा एक पंच उनकी आगे की जिंदगी खराब कर सकता है. हालांकि मैरीकॉम ने एक नहीं छह वर्ल्ड चैंपियनशिप गोल्ड हासिल करके यह साबित कर दिया कि खेल खिलाड़ी से होता है इससे फर्क नहीं पड़ता कि खिलाड़ी पुरुष या महिला.

मैरीकॉम के जीवन में कई ऐसे पल आए जब वह आसानी से हिम्मत हार कर करियर को अलविदा कह सकती थीं. हालांकि 23 साल से अगर वह रिंग में उतर रही हैं तो इसकी बड़ी वजह है उनका खुद पर भरोसा. गरीब परिवार होने के बावजूद उन्होंने बॉक्सर बनने का सपना देखा. करियर के कई मौकों पर जब फेडरेशन ने उनका हाथ झटका उन्होंने हर बार खुद को साबित किया यह सब सिर्फ इसलिए क्योंकि उनको खुद पर भरोसा था.

आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि जब कोई महिला खिलाड़ी मां बन जाती है तो उसके करियर पर फुलस्टॉप लग जाता है. हालांकि मैरीकॉम ने इस धारणा को गलत साबित किया. उन्होंने अपनी औलाद को अपनी ताकत बनाया और हर बार मां बनने के बाद रिंग में जबरदस्त वापसी की.

एमसी मैरीकॉम ने इस बात का खुलासा किया था कि असल में उनकी जन्मतिथी एक मार्च नहीं 24 नवंबर हैं. बचपन में उनके चाचा ने गलती से स्कूल में जन्म की तारीख एक मार्च लिखा दी थी क्योंकि उन्हें इस बारे में सही जानकारी नहीं थी. हालांकि बाद में मैरीकॉम ने इसे न बदलने का फैसला किया और आधिकारिक तौर पर आज तक एक मार्च ही उनकी जन्मतिथी है.

प्रेरणा आपके अंदर मौजूद है

इसके लिए खास प्रोटीन जिम्मेदार

यह दबाव में ज्यादा सक्रिय होता है

जिंदगी में सफल होने और लगातार बेहतर करने के लिए किसी प्रेरणा का होना जरूरी है। यह प्रेरणा हमें उत्साह देती है और हममें आत्मविश्वास जगाती है। लाइफ साइंस जर्नल में छपी एक नई रिसर्च से पता चला है कि इस प्रेरणा का स्रोत हमारे अंदर ही छुपा हुआ है। इसके लिए बाहरी चीजों की जरूरत नहीं होती।

प्रोटीन के सक्रिय होने पर इंसान प्रेरित होता है

स्विट्जरलैंड के लौसाने के स्विस फेडरल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के रिसर्चर्स ने अपने शोध में पाया कि ग्लूटेथिओन प्रोटीन इंसान की प्रेरणा के लिए जिम्मेदार है। शरीर में यह प्रोटीन जितना ज्यादा सक्रिय रहता है, इंसान उतना ही ज्यादा प्रेरित और ऊर्जावान महसूस करता है। अब तक यह माना जाता था कि प्रेरणा बाहर से आती है। बाहरी चीजें जैसे कोई घटना या व्यक्ति कारक हो सकता है, लेकिन उससे हम कितना प्रेरित होंगे यह हमारे अंदर मौजूद ग्लूटेथिओन प्रोटीन पर निर्भर करता है।

इसका मतलब कि प्रेरणा का सीधा संबंध हमारी सेहत से है। वैज्ञानिकों का कहना है कि बीमार इंसान के सेल्स (कोशिकाएं) असंतुलित हो जाते हैं। इससे उसकी प्रेरणा का स्तर कम हो जाता है और वह कोई खास लक्ष्य नहीं हासिल कर पाता। कंपनियां अपने कर्मचारियों को किसी खास लक्ष्य के लिए प्रेरित करने के लिए तमाम तरह की कोशिशें करती हैं। लेकिन इस रिसर्च से साफ हो गया है कि कर्मचारी का स्वस्थ होना उसे प्रेरित रखने की पहली शर्त है। बेहतर पोषण से इंसान का प्रेरणा स्तर बढ़ता है।

दबाव में इंसान की प्रेरणा का स्तर बढ़ता है

एक खास तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स इसमें मदद करते हैं। शोध की प्रमुख प्रोफेसर कार्मेन सैंडी कहती हैं- हमने इंसान के मेटाबॉलिज्म और दिमाग के न्यूक्लियस एक्यूम्बेन्स क्षेत्र की प्रेरणा से संबंधों पर स्टडी की। वे बताते हैं दबाव में इंसान की प्रेरणा का स्तर बढ़ जाता है और वह बेहतर प्रदर्शन करता है, लेकिन दबाव ज्यादा होने पर प्रेरणा का स्तर कम भी हो जाता है। सैंडी इस प्रक्रिया को समझाते हुए कहती हैं- हमारे सेल्स को मॉलिक्यूल्स से ऊर्जा मिलती है। इससे दूसरे बेकार मॉलिक्यूल निकलते हैं। सेल्स इन बेकार मॉलिक्यूल की सफाई करते रहते हैं। जब ये सफाई ठीक से नहीं हो पाती तो इंसान को तनाव होता है। वैज्ञानिक इसे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कहते हैं। इस हालत में ब्रेन सेल्स एक्टिव हो जाते हैं और एंटी ऑक्सीडेंट को सफाई पर लगा देते हैं। ब्रेन सेल का सबसे महत्वपूर्ण एंटी ऑक्सीडेंट ग्लूटेथिओन ही है। रिसर्चर्स ने इंसानों और चूहों दोनों पर स्टडी के बाद बताया कि प्रेरणा के लिए स्वस्थ होना जरूरी है।

अच्छा खाना, बेहतर मेटाबॉलिज्म हमें मोटिवेटेड रखते हैं

प्रोफेसर कार्मेन सैंडी कहती हैं कि पौष्टिक खाना और बेहतर मेटाबॉलिज्म आपको हमेशा मोटिवेटेड रख सकता है। इसके लिए हाई प्रोटीन डाइट लेनी होगी। वे कहती हैं कि मांस, चिकन, मछली और सीफूड प्रोटीन के बेहतर सोर्स हैं। अंडे, साबुत अनाज के साथ-साथ ब्रोकली और प्याज जैसी सब्जियों से भी पर्याप्त रूप से प्रोटीन मिलता है। उन्होंने अपने प्रयोग के दौरान भी प्रोटीन सप्लीमेंट देने के बाद दिमाग और प्रेरणा के बीच संबंध जाना।

नासमझ नहीं बिल्ली

इंसान की हर बात समझ रही, पढ़ें ये साबित कैसे हुआ

फ्रांस में हुई हालिया स्टडी कहती है, बिल्ली हर उस बात को समझती है जो उसका मालिक उससे कहता है. उस घर के लोग उससे क्या कहना चाहते हैं, बिल्ली उसे अच्छी तरह समझती भी है और रिएक्ट भी करती है. पढ़ें यह कैसे समझा गया...

आमतौर पर बिल्ली पालने वाले लोगों को यह शिकायत होती है कि वो उनकी बात नहीं सुनती. उन पर ध्यान नहीं देती और उनके साथ समय नहीं बिताती. नई रिसर्च में ऐसी कई बातों को गलत साबित किया गया है. फ्रांस में हुई हालिया स्टडी कहती है, बिल्ली हर उस बात को समझती है जो उसका मालिक उससे कहता है. उस घर के लोग उससे क्या कहना चाहते हैं, बिल्ली उसे अच्छी तरह समझती भी है और रिएक्ट भी करती है. यह दावा जर्नल एनिमल कॉग्निशन में पब्लिश रिसर्च में किया गया है.

रिसर्च में बताया गया है कि कैसे बिल्ली और उसके मालिक के बीच सम्बंध बेहतर होते हैं. इसे समझने के लिए पेरिस के नेशनल वेटरनरी स्कूल ऑफ अल्फोर्ट में रिसर्च की गई. रिसर्च के लिए 16 बिल्लियों को चुना गया. सभी बिल्लियां पालतू थीं. इनमें से 12 सिंगल बिल्लयिां थी जो महिला ओनर के साथ रहती थीं और 4 नर-मादा बिल्लियों के जोड़े थे. इनकी उम्र 8 से 24 महीने तक थी.

बिल्लियों पर रिसर्च करने के लिए उनके ओनर के घरों में रिसर्च की गई. रिसर्च के दौरान बिल्ली और उनके मालिकों की बातचीत रिकॉर्ड की गई. इसके साथ यह भी देखा गया कि बिल्लियां अंजान लोगों की बातों को कितना समझती हैं. दोनों तरह के लोगों से बात करने के बाद बिल्ली के रिएक्शंस को समझने की कोशिश की गई. इसे 4 तरह से समझा गया. जैसे- दोनों के बीच खेलने के दौरान, दोनों के बीच कैसा व्यवहार होता है, दोनों जब दूर होते हैं हैं तो बिल्लियों पर क्या असर होता है और जब मिलते हैं तो वो कैसा रिएक्ट करती है.

रिसर्च के दौरान बिल्लियों से अंग्रेजी में उनका नाम लेकर कहा गया कि क्या तुम मेरे साथ खेलना चाहती हो, मैं तुमसे बाद में मिलता हूं, तुम कैसी हो... ये बातें ओनर और अंजान लोगों ने बिल्लियों से कहीं. इसके बाद यह देखा गया कि वो कैसे रिएक्ट करती है. रिसर्च में सामने आया कि अंजान लोगों की बातों पर बिल्ली ने कोई दिलचस्पी नहीं ली, लेकिन जब उसके मालिक ने उससे वहीं बातें कहीं तो बिल्ली ने रिएक्ट किया. वही किया जो उन्होंने करने को कहा.

रिसर्च में यह भी सामने आया कि कुत्तों के मुकाबले बिल्ली कम सामाजिक प्राणी है. इसे बाहर जाना कम पसंद है. जब भी इसे ओनर बाहर लेकर आते हैं तो ये असहज महसूस करती है. रिसर्च में एक बात साफ हुई है कि बिल्लियां और उनके मालिकों के बीच काफी इमोशनल बॉन्ड होता है.

गर्भ में पल रहे
बच्चे के स्वस्थ होने की
5 निशानियां
0 5

प्रैगनेंसी में महिलाएं अक्सर कई तरह के नए-नए बदलाव महसूस करती हैं जो कि स्वभाविक भी है लेकिन इस बात को लेकर हर महिला के मन में यह बात जरूर आती है कि गर्भ में होने वाला उसका बच्चा स्वस्थ है या नहीं। उसकी सेहत कैसी है और क्या वह जन्म से हैल्दी ही पैदा होगा? तो चलिए इस पैकेज में इसी बारे में बात करते हैं। ऐसे कौन से लक्षण है जो बताते हैं कि गर्भ में पल रहा बच्चा एक दम हैल्दी है। सबसे पहली बात- पहले तीन महीने आपको थकान और जी घबराने की समस्या हो सकती है लेकिन यह सब नॉर्मल है ऐसा बाद में सही हो जाता है।

1. बेबी मूवमेंट्स

अगर आपका बच्चा 5वें महीने में मूवमेंट्स करना शुरू कर दें तो समझ लें आपका बच्चा एकदम स्वस्थ है। वैसे कुछ बच्चे 6वें महीने की शुरुआत में करते हैं लेकिन ये मूवमेंट होते रहना ही सही है नहीं तो यह गड़बड़ के संकेत भी हो सकते हैं। अगर आपको सारा दिन मूवमेंट महसूस ना हो तो तुरंत चेकअप करवाएं।

2. बेबी वेट

गर्भ में बच्चे के स्वस्थ होने की निशानी है उसका वजन। अगर प्रेगनेंसी मंथ के साथ बेबी का वजन नहीं बढ़ रहा तो यह चिंता का विष्य हो सकता है। बच्चा जन्म से कमजोर हो सकता है। इसलिए बच्चे का उचित वजन बढ़ना जरूरी है।

3. पेट का आकार बढ़ना

प्रेग्नेंसी में आपके पेट का आकार बढ़ना भी एक तरह से स्वस्थ बच्चे की निशानी है। जैसे जैसे भ्रूण पेट में बढ़ता है पेट का आकार भी अपने आप बढ़ता जाता है और ऐसा तभी होगा जब बच्चा हैल्दी होगा।

4. स्तनों का बदलता रंग

स्तनों का रंग गहरा हो जाता है। प्रैग्नेंसी में ऐसा होना एक नॉर्मल है। आप और आपका बच्चा स्वस्थ माना जाता है।

5. सही से भूख लगती है।

आपको प्रैगनेंसी पीरियड में सही से भूख लग रही है। खाने पीने का मन कर रहा है तो भी बेचिंत रहे क्योंकि यह भी बच्चे के हैल्दी होने का संकेत देती है। अगर आप हैल्दी खाएंगी तो बच्चा भी हैल्दी-सेहतमेंद ही होगा।

बहुत सी महिलाओं के शरीर में गर्भावस्था के दौरान खून की कमी हो जाती है जो कि मां और बच्चे दोनों के लिए सही नहीं होती। अगर आपके शरीर में खून पूरा है यह भी गर्भ में स्वस्थ बच्चे के ही संकेत देता है।

इसके अलावा बेबी अल्ट्रासाउंड में बच्चे की धड़कन, वेट, पोजिशन सब बताया जाता है। आपकी गाइनी आपको अल्ट्रासाउंड स्कैन के जरिए भी बताती है कि गर्भ में पल रहा बच्चा हैल्दी है या नहीं। तो यह थी होने वाले हैल्दी बेबी की निशानियां। अगर आपको अपनी प्रैग्नेंसी में किसी तरह का संदेह हो तो तुरंत अपनी डाक्टर से चेकअप जरूर करवाएं। प्रैगनेंसी में हैलदी बेबी के लिए हैल्दी खाएं तनाव मुक्त रहें।

मैथ्स से बढ़ती है सोचने की क्षमता

करियर में मददगार है गणित : टीनएजर्स मानते हैं कि मैथ्स से विचारों में सटीकता आती है, स्केचिंग-संगीत में भी कारगर

स्कूलों में पढ़ने वाले किशोरों का मानना है कि मैथ्स जीवन के हर पहलू के लिए जरूरी है। संगीत, कला यहां तक कि स्पोर्ट्स में भी मैथ्स की जरूरत है। इसलिए न सिर्फ बेसिक मैथ्स बल्कि एलजेब्रा, ज्योमेट्री और कैलकुलस जैसे टॉपिक भी पढ़ने चाहिए।

इससे विचार भी व्यवस्थित होते हैं। मिआमी कंट्री डे स्कूल में संगीत के छात्र रेनान कहते हैं कि मैथ्स इनके काम से आंतरिक रूप से जुड़ा हुआ है। संगीत में ऑडियो इंजीनियरिंग, ऑडियो सिग्नल्स और गिटार के ट्यूनिंग सिस्टम को समझने के लिए मैथ्स की जानकारी जरूरी है, लेकिन मैथ्स को छात्रों पर थोपा नहीं जाना चाहिए।

हर करियर, कला के लिए मैथ्स जरूरी

मैथ्स सीखने से बहुत से करियर विकल्प खुल जाते हैं। साथ ही तर्क और विचार की क्षमता का विकास होता है, जिससे समस्या का समाधान ढूंढने का कौशल विकसित होता है।

वैनकूवर के यूनियन हाई स्कूल में पढ़ने वाले मार्शल ने कहा कि स्केटबोर्डिंग, बास्केटबॉल और स्कीइंग हो या घर पर रूबिक्स क्यूब और स्केचिंग कर रहे हों। सबके लिए गणित जरूरी है। यहां तक कि यदि किसी का चेहरा सही तरह से बनाना हो तो उसके लिए भी अनुपात को समझना पड़ेगा।

कैरी हाई स्कूल के ग्रे का मानना है कि मैथ्स से हम सोचना सीखते हैं। चारों ओर नम्बर, शेप्स और आंकड़े हैं। कुछ बच्चों ने कहा कि मैथ्स जीवन का एक अहम साधन है, लेकिन इसकी अहमियत समझाने के लिए बचपन से कोई बेहतर गाइड आसपास होना चाहिए। इससे मैथ्स का डर दूर होता है।

जिंदगी भी गणित जैसी, शॉर्टकट्स नहीं होते

इरविन हाई स्कूल के टाकुमा कहते हैं कि मैथ्स की प्रॉब्लम हल करते हुए हम एक फॉर्मूले का पालन कर सटीक नतीजे पर पहुंचते हैं। उसी तरह जीवन में भी हमें पूरी प्रक्रिया अपनानी पड़ती है। जिंदगी में मैथ्स की ही तरह कोई शॉर्टकट्स नहीं हैं।

कच्ची सब्जियां खाना नुकसानदायक

रिसर्च में दावा- सख्त वीगन डाइट फॉलो करने से सेहत खराब हो सकती है

आजकल वीगन डाइट का चलन बढ़ता जा रहा है। लोग अपनी सेहत सुधारने के लिए सिर्फ फल-सब्जियों से बने व्यंजनों को खाने में शामिल कर रहे हैं। दुनियाभर के हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इसके कई फायदे हैं। यह डाइट वजन, कोलेस्ट्रॉल लेवल और दिल की बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए जानी जाती है।

मगर कुछ लोगों के लिए वीगन डाइट हानिकारक साबित हो रही है। ऐसे लोग डाइट के एक्सट्रीम वर्जन को फॉलो करते हैं और कच्चा खाना खाने का चयन करते हैं। कुछ लोग तो इस हद तक चले जाते हैं कि सब्जी या फल के दूसरे फॉर्म, जैसे बादाम से बने दूध का सेवन भी नहीं करते।

उनका मानना है कि फल-सब्जियों को पकाने से उनके जरूरी न्यूट्रीएंट्स खत्म हो जाते हैं। इन्हें कच्चा खाने से शरीर में एनर्जी बढ़ती है और कई बीमारियों को रिवर्स किया जा सकता है या उनसे बचा जा सकता है। पर रिसर्च की मानें तो सख्त वीगन डाइट फायदे से ज्यादा नुकसान कर सकती है। आइए जानते हैं कैसे...

1. जरूरी न्यूट्रिएंट्स की मात्रा कम होती है

कुछ कच्ची सब्जियों को पकाकर खाने से उनके पोषक तत्वों में कमी आती है। जैसे लाल भाजी को पकाने से उसमें मौजूद थियामाइन 22% तक घट जाता है। ये विटामिन B1 का ही फॉर्म होता है, जो नर्वस सिस्टम को मजबूत रखता है। हालांकि, कुछ सब्जियां ऐसी भी होती हैं, जिन्हें पकाने से उनके न्यूट्रिएंट्स बढ़ जाते हैं।

उदाहरण के लिए, पालक को पकाने से हम उसमें मौजूद कैल्शियम को बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब कर पाते हैं। टमाटर को पकाने से भले ही विटामिन सी 28% कम हो जाए, लेकिन लाइकोपीन की मात्रा 50% से ज्यादा बढ़ जाती है। यह कैंसर और दिल की बीमारी के खतरे को कम करता है। गाजर, मशरूम, एस्पेरेगस, ब्रोकली, केल और फूलगोभी को भी पकाना जरूरी होता है।

2. महिलाओं को पीरियड्स में आ सकती है समस्या

सख्त वीगन डाइट को सही तरीके से प्लान न करने पर अनजाने में ही आपका वजन घट सकता है। युवा महिलाओं के लिए ये परेशानी की वजह बन सकती है। रिसर्चर्स के मुताबिक, 45 साल से कम उम्र की 30% महिलाओं ने तीन साल तक लगातार इस डाइट को फॉलो किया। इस दौरान उन्हें आंशिक या पूरी तरह से माहवारी आना बंद हो गई।

इस स्थिति से महिलाओं को बांझपन या कमजोर हड्डियों का सामना करना पड़ सकता है। दूसरे शोध में भी पाया गया कि हमेशा कच्चे फल-सब्जियां खाने वाली महिलाओं की प्रजनन क्षमता कमजोर हो जाती है।

3. विटामिन-मिनरल की कमी होने की आशंका

कच्ची वीगन डाइट में विटामिन बी12,डी, सेलेनियम, जिंक, आयरन और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स जैसे जरूरी विटामिन और मिनरल नहीं होते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि ये सभी ज्यादातर मांस और अंडों में रहते हैं। एक स्टडी में पाया गया कि कच्चा खाना खाने वाले 38% लोगों में विटामिन बी12 की कमी थी। इससे पीलिया, मुंह में छाले, देखने में परेशानी, डिप्रेशन और मूड में बदलाव होने की संभावना होती है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि आप सख्त वीगन डाइट फॉलो करते हैं या करना चाहते हैं, तो इसके फायदे और नुकसान दोनों को अच्छे से समझ लें। डाइट को न्यूट्रिएंट्स के हिसाब से प्लान करें, ताकि शरीर में किसी चीज की कमी न हो। लंबे समय तक इसी डाइट पर कायम न रहें।

परवरिश पर टिका होता है बच्चों का वर्तमान और भविष्य

इसलिए स्वयं का उदाहरण देकर उनमें सही-गलत की समझ विकसित करें

परवरिश दुनिया की सबसे महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारी है। बच्चे का वर्तमान और पूरा भविष्य उस पर टिका होता है। आप उसके साथ हर वक़्त नहीं रह सकते, हर परिस्थिति में उसका मार्गदर्शन नहीं कर सकते लेकिन आपकी परवरिश उसके साथ हमेशा रहती है। इसलिए बताइए नहीं समझाइए।

बहुआयामी प्रतिभा के धनी बेंजामिन फ्रैंकलिन को गुज़रे 130 बरस से भी अधिक हो गए हैं, परंतु उनकी एक सलाह 21वीं सदी के तीसरे दशक में कहीं अधिक उपयोगी है। बक़ौल फ्रैंकलिन, ‘अपने बच्चों को आत्मसंयम सिखाएं, उनमें तीव्र लालसा, पूर्वग्रह और बुरी प्रवृत्तियों को एक सीधी-सच्ची और तर्कपूर्ण इच्छा के अधीन रखने की आदत डालें; और यक़ीन मानें, उनके भविष्य से दुख और समाज से अपराधों को ख़त्म करने के लिए यह बड़ा योगदान होगा।’

अच्छाई भी बुराई भी...

शायद पिता को नौकरी की चिंता है और वित्त की। घर आते हैं तब भी फोन पर काम लगा रहता है। मां कामकाजी है तो यहां आप पिता की जगह मां भी पढ़ सकते हैं। माताओं को घर-परिवार के बारे में चिंता है। बच्चे अपने सवालों के साथ आते हैं। इसलिए एक ब्रेक लेने के लिए, बच्चों को व्यस्त रखने के लिए, मां-बाप उनको फोन पर पोयम, कार्टून (या टीवी) देखने बिठा देते हैं। वास्तव में, हमें करना यह है कि बच्चे अपने आप ही ये सब सिर्फ़ कुछ समय इस्तेमाल करें। फिर बंद कर दें और कुछ अन्य काम करें। कैसे?

बचपन से ही इन सब चीज़ों के फ़ायदे और नुक़सान बच्चों को समझाने चाहिए। जब हम बच्चों के साथ (या परिवार वालों के साथ) बैठे हों तब हमें ख़ुद भी फोन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अब आप सोचेंगे कि नौकरी ही ऐसी है तो क्या करें? लेकिन क्या आप आधे घंटे भी फोन अलग नहीं रख सकते? ये भी ग़लत है कि दिमाग़ में हरदम फोन ही चलता रहे। अरे कुछ वक़्त तो राहत की सांस लेनी चाहिए। बच्चे को किसी भी चीज़ के गुण-दोष दोनों से परिचित कराइए। बताइए कि इंटरनेट पर बुरे काम होते हैं, ख़तरा होता है, लेकिन हमें हर चीज़ की जानकारी भी मिलती है वहां से। दुनिया में क्या हो रहा है इंटरनेट के माध्यम से पता चलता है। सोशल मीडिया पर हम अपनी फोटो डालकर दोस्तों को दिखा सकते हैं कि हम कहां घूमने गए या कैसे कपड़े पहने हैं। बिज़नेस के लिए भी सुविधाएं हैं। सामान बेचा या ख़रीदा जा सकता है। लोग मार्केटिंग करते हैं। लेकिन, सही ढंग से इन सबका प्रयोग करना आना चाहिए, क्योंकि ग़लत चीज़ें भी होती हैं जिनकी इजाज़त क़ानून नहीं देता।

आप बच्चे को हर बार डांटेंगे जब वह फोन देख रहा हो या इंटरनेट पर हो, तब वह अपने दोस्तों से ग़लत चीज़ें सीख सकता है, क्योंकि वह उन्हीं के पास जाएगा। आपने तो रेखा खींच ली है, यही दिखा रहे हैं कि ये बुरी चीज़ें हैं। इसलिए हर पहलू के बारे में समझाइए। बाल न काटें, अजीब ढंग से कपड़े पहनें तो कभी-कभार करने दीजिए उन्हें अपने मन की। आख़िर अच्छे से तैयार होना हम सबको पसंद है। और जैसे वो तैयार हो रहे हैं, ये उनको पसंद है। यह तो उनके ज़माने की बात है। बस ध्यान रखिए कि ऊटापटांग लोगों से नहीं मिल रहे हों। सोशल मीडिया पर उनके दोस्त बन जाइए। सब पता चलता रहेगा। बहरहाल, ध्यान रहे कि ज़्यादा बोलेंगे तो ब्लॉक कर देंगे आपको। उन्हें ख़ुद का दिमाग़ लगा के तय करने के क़ाबिल बनाइए कि क्या सही है और क्या ग़लत। इंटरनेट और सोशल मीडिया का सही ढंग से उपयोग कैसे करें। ताकि आगे चल के अपने फ़ायदे के लिए ये सब इस्तेमाल कर पाएं, बिना कोई ग़लती किए।

टीवी देखने का वक़्त...

बच्चे को जब टीवी पर कार्टून देखना है तब आप भी उसके साथ बैठकर मज़े से देखिए। आगे बढ़कर कहिए कि हम आधा घंटा टीवी देखते हैं, फिर होमवर्क करेंगे या साथ बैठकर बातें करेंगे। ठीक रहेगा ये? बच्चा मान जाएगा। और जैसे ही टीवी बंद करे, आप कहिए, ‘ये हुई न बात! अब परिवार का समय है।’ ये भी समझाइए कि ‘दिन में आधे घंटे से ज़्यादा अगर टीवी देखते हैं, तो आंखों पर बुरा असर पड़ता है और डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। ऐसा वैज्ञानिक बोलते हैं।’ जितना रोकेंगे टीवी देखने से सीधे बोलकर, ‘अब बंद करो टीवी, यही देखते रहते हो हमेशा’ तो वह मन में ख़ुद का चित्र बना लेगा बैठे हुए और टीवी देखते हुए। वह वही करना चाहेगा और मौक़े तलाश करेगा। उसकी अलग काम में रुचि पैदा करवाइए पर ज़बरदस्ती नहीं, दोस्त बनकर शांति से।

होमवर्क करने के लिए ज़बरदस्ती मत करिए कि ‘जाओ पढ़ाई करो अब।’ उसे होमवर्क करने के फ़ायदे समझाइए। जैसे, ‘तुम्हें अच्छा लगेगा जब होमवर्क करने के मामले में बाक़ी दोस्तों के साथ ही रहोगे या उनसे आगे रहोगे। टीचर भी शाबाशी देंगी।’

चेहरे पर लगाती हैं शहद तो इन बातों का जरूर रखे ध्यान

डायरेक्ट अप्लाई न करें - शहद लगाने से पहले त्वचा को अच्छे से क्लीन करें। जी हाँ और इसके बाद शहद में थोड़ा गुलाब जल या एलोवेरा जेल मिलाएं। अब त्वचा पर लगाएं, क्योंकि इसे सीधे त्वचा पर लगाने से त्वचा चिपचिपी हो जाती है।

मसाज करें - शहद को त्वचा पर लगाने के बाद थोड़ी देर मसाज जरूर करें। हल्के हाथों से 2 से 4 मिनट के लिए स्किन की मसाज जरूर करें। हालाँकि यह ध्यान रहे कि ज्यादा देर तक मसाज न करें।

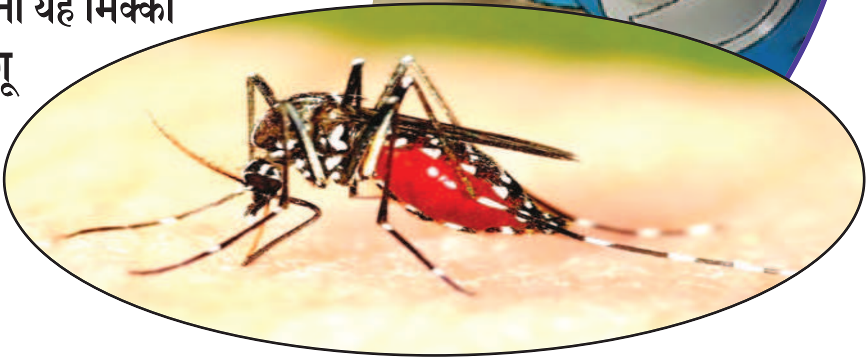
पानी का तापमान - शहद लगाने के बाद चेहरे को धोते समय पानी के तापमान का ध्यान जरूर रखें। इसी के साथ चेहरे को वॉश करने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। इससे शहद चेहरे से अच्छे से हट जाएगा। ध्यान रहे गर्मी के मौसम में आप चेहरा धोने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

देर तक न छोड़े - ध्यान रहे जब भी आप त्वचा पर शहद लगाते हैं तो इसे ज्यादा देर तक लगाकर न रखें। आप कोशिश करें इसे त्वचा पर 15 से 20 मिनट से ज्यादा न लगा रहने दें। जी हाँ और इसके बाद सादे पानी से त्वचा को साफ करें।

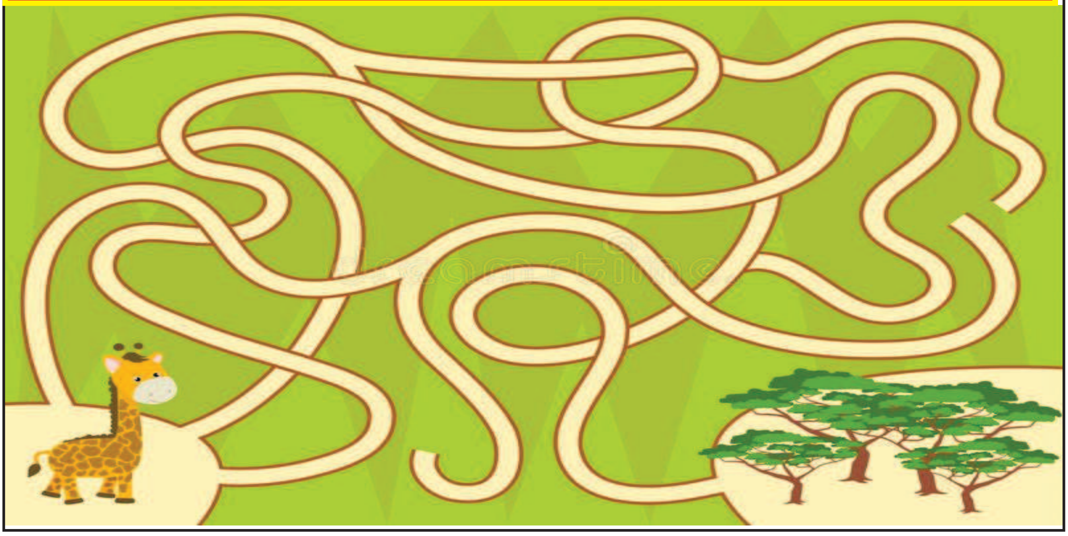
बाल कविता

डेंगू वाला मच्छर

रातों को यह आता है
सबको गीत सुनाता है
पर नहीं किसी को भाता है
गुनगुन – गुनगुन करके यह
पहले हमें सुलाता है
सब के सो जाने पर यह
अपना असल रूप दिखलाता है
सभी जान लो बात पते की
रहना इनसे बचकर
ना यह लता ना यह मिक्का
यह तो है डेंगू
वाला
मच्छर



रास्ता खोजो



गैस के चलते हो रहा है पीठ में दर्द तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

पीठ में दर्द आज के समय में एक आम समस्या बन चुकी है। जी हाँ और आमतौर पर ज्यादा देर बैठे रहना, अधिक वजन उठाना, मांसपेशियों में तनाव, ऐंठन और मोटापा पीठ में दर्द के मुख्य कारण होते हैं। हालाँकि आपको शायद ही पता होगा कि पेट में गैस बनने के कारण भी पीठ में दर्द हो सकता है?

जी हां, पेट में गैस बनने या एसिडिटी होने पर आपको पीठ में दर्द की समस्या हो सकती है। जैसे पेट या सीने में गैस बनती है, उसी तरह पीठ में भी गैस बन सकती है। जी हाँ और यह एक गंभीर समस्या है, जिसमें व्यक्ति को पीठ में दर्द के साथ उल्टी और जी मिचलाने जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। अब आज हम आपको बताने जा रहे हैं पीठ दर्द को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में।

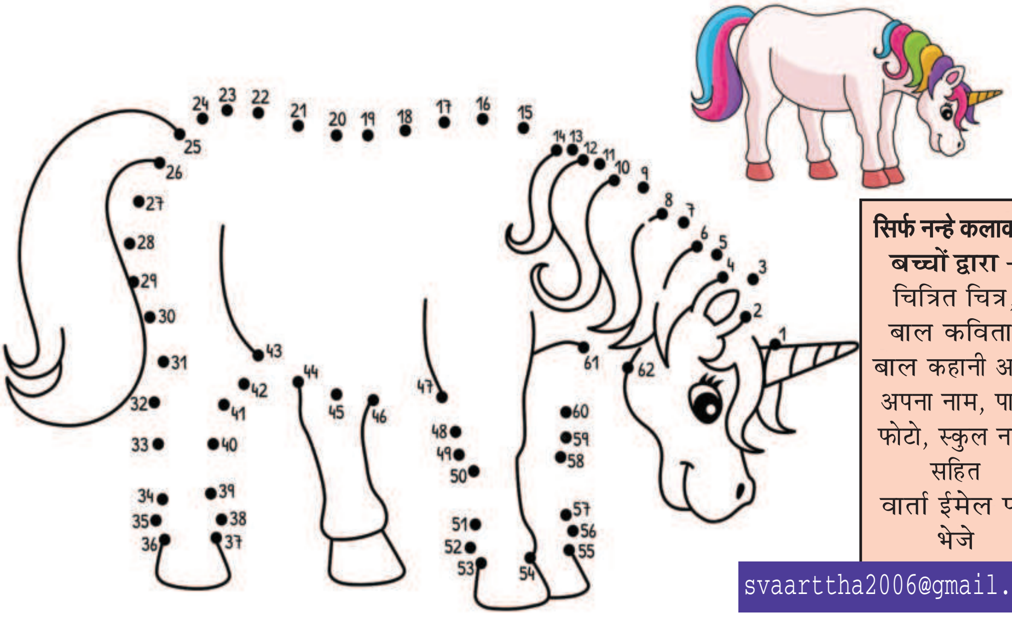
अजवाइन– अगर पेट में गैस बनने के कारण पीठ में दर्द हो रहा हो, तो इससे छुटकारा पाने के लिए आप अजवाइन का इस्तेमाल कर सकते हैं। जी दरअसल अजवाइन में थाइमोल नामक कंपाउंड पाया जाता है, जो गैस की समस्या को दूर करने में मदद करता है। ऐसे में आप आधा चम्मच अजवाइन को अच्छी तरह से पीस लें। अब इसमें थोड़ा सा काला नमक मिलाएं और पानी के साथ इसका सेवन करें।

अदरक– एक चम्मच नींबू के रस में अदरक का रस और काला नमक मिलाएं। उसके बाद इस मिश्रण का सेवन कर सकते हैं क्योंकि इससे आपको गैस और पेट में दर्द से तुरंत आराम मिलेगा।

गर्म पानी से सिंकाई– अगर आपको गैस के कारण पीठ में दर्द हो रहा हो तो आप गर्म पानी से सिंकाई कर सकते हैं। गर्म सिंकाई करने से मांसपेशियां रिलैक्स होंगी और गैस रिलीज हो सकेगी।

बेकिंग सोडा और नींबू– एक चम्मच नींबू के रस में आधा चम्मच बेकिंग पाउडर मिलाएं और इसके बाद इसे एक कप पानी में अच्छी तरह से मिला कर तुरंत पर लें। ऐसा करने से आपको पेट में गैस और इसकी वजह से होने वाले पीठ दर्द से जल्द आराम मिलेगा।

बिंदी से बिंदी मिलाएं


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62

सिर्फ नन्हे कलाकार बच्चों द्वारा –
चित्रित चित्र,
बाल कविता,
बाल कहानी आदि
अपना नाम, पास
फोटो, स्कुल नाम
सहित
वार्ता ईमेल पर
भेजे

svaartha2006@gmail.com

गंदे गैस बर्नर को करना है साफ़ तो नींबू-नमक आएँगे काम

हमेशा किचन की साफ सफाई करनी जरुरी होती है लेकिन साफ़-सफाई करते समय एक चीज जो घर की महिलाएं ज्यादातर समय नजरअंदाज कर जाती हैं वो होता है गैस के बर्नर। जी दरसल रोज-रोज गैस बर्नर किसी भी महिला के लिए साफ करना आसान काम नहीं होता है, हालाँकि यह भी सच है कि अगर नियमित तौर पर गैस बर्नर की साफ सफाई न की जाए तो ये काले पड़ने लगते हैं और इनके छेद में भी गंदगी जमा हो जाती है और इसी के चलते ये बंद होने लगते हैं।

इसके चलते गैस वेस्ट होती है और खाना बनने में भी अधिक समय लगता है। हालाँकि अगर आपको भी गैस बर्नर साफ करना आसान नहीं लगता तो नींबू और नमक वाली किचन टिप आपकी परेशानी दूर कर सकती है। अब हम आपको बताते हैं कैसे इस किचन हैक की मदद से आप घंटों का काम मिनटों में कर सकती हैं।

नमक और नींबू का छिलका गैस बर्नर साफ करने के लिए ऐसे करें इस्तेमाल- गैस बर्नर साफ करने के लिए सबसे पहले रात को सोने से पहले गैस बर्नर को नींबू का रस मिले गर्म पानी में डिप करके रख दें। उसके बाद दूसरे दिन सुबह उसी नींबू के छिलके में नमक लगा कर उसे साफ करें। इसके बाद आप देखेंगे कि आपका गैस बर्नर नया जैसे चमकने लगेगा। जी हाँ और आप गैस बर्नर को साफ करने के लिए इस टिप को हर 10 दिन में अपना सकती हैं। इससे आपको फायदा देखने को मिलेगा, और आसानी रहेगी।

ठंड में इम्युनिटीं बूस्ट करता है आंवले का मुरब्बा बनाए ऐसे

ठंड के दिनों में आंवला खाना अच्छा होता है। ऐसे में अगर आप भी इसे पसंद करते हैं तो आप बना सकते हैं आंवले का मुरब्बा। जी हाँ, आज हम आपको इसी को बनाने की विधि बताने जा रहे हैं जो बहुत आसान है। आइए जानते हैं कैसे बनाना है आंवले का मुरब्बा।

आंवला मुरब्बा बनाने का तरीका- आंवला मुरब्बा बनाने के लिए सबसे पहले आंवला में फोर्क से छेद कर लें। इसके बाद एक नींबू को पानी में घोलकर उसमें छेद किए हुए आंवला को सारी रात के लिए भिगोकर रख दें। सुबह उठकर आंवला को अच्छे से साफ पानी से धोकर निचोड़ लें। अब पानी उबालें और इसमें आंवला डालकर नरम होने तक पकाएं। अब आंवले का पानी निकालकर इन्हें एक तरफ रख दें। अब चीनी, नींबू का रस और छह कप पानी मिलाएं। चाशनी के रूप में तैयार कर लें। ध्यान रखें कि आपकी चाश्नी एक तार वाली होनी चाहिए। इसमें आंवला डालें, उबाल आने दें और धीमी आंच पर 4 से 5 मिनट पकने दें। ठंडा होने के बाद इसे एयर टाइट डब्बे में भर कर रखें। आप इसमें इलायची या अपनी पसंदीदा स्वाद देने वाली सामग्री भी डाल सकते हैं।

आंवला मुरब्बा बनाने के लिए सामग्री-

-1 किलो आंवला
-1 ½ किलो चीनी
-6 कप पानी
-2 टी स्पून रासायनिक चूना
-1 टेबल स्पून नींबू का रस

ठंड में बहुत स्वादिष्ट लगेंगे चुकंदर के पराठे

ठंड के दौरान पराठे सभी को पसंद आते हैं, ऐसे में लोग मूली के पराठे, गोभी के पराठे, आलू के पराठे बनाते हैं। हालाँकि आज हम आपको बताने जा रहे हैं कैसे आप बना सकते हैं चुकंदर के पराठे।

चुकंदर के पराठे बनाने की **विधि-** चुकंदर को अच्छी तरह से धोकर छोटे टुकड़ों में काट लें। अब एक पैन में बटर, घी या तेल लें। इसमें जीरा डालें। इसके बाद अदरक, लहसुन का पेस्ट, कटी हरी मिर्च, नमक मिला लें। थोड़ा सा फ्राई हो जाए इसके बाद इसमें थोड़ा सा पानी डालकर ढंक दें। ध्यान रखें आपको चुकंदर बस थोड़ा सा सॉफ्ट करना है। जब चुकंदर पक जाए तो उसे ठंडा करके पीस लें। इसके बाद पराठे का आटा तैयार कर लें। आटे में थोड़ा सा नमक, कटा हरा धनिया, सौंफ, अजवाइन और तेल, रिफाइंड या घी डालकर डालें। इसके बाद इसमें चुकंदर का पेस्ट मिलाकर आटा गूंध लें। आटे को 15 मिनट के लिए ढंककर रख दें। इस आटे से पराठे बना लें। इन पराठों को आप चटनी, रायते अचार या किसी सूखी या ग्रेवी वाली सब्जी से खा सकते हैं।

चुकंदर के पराठे बनाने के लिए सामग्री–

चुकंदर
अदरक
लहसुन
नमक
गरम मसाला (ऐच्छिक)
सौंफ
अजवाइन
हरी मिर्च
कटा हरा धनिया
रिफाइंड/घी/तेल

ब्राइड्समेड्स के लिए परफ़ेक्ट हैं ये सेलेब ब्यूटी लुक

अगर आप इस सीज़न में ढेर सारी वेडिंग अटेंड कर रही हैं तो अपना हाथ ऊपर उठाएं! हालांकि कि यह अपने आप में बहुत मज़ेदार होता है, लेकिन हर शादी में जाने के लिए अलग-अलग लुक खोजना और तैयार करना बहुत थकाऊ होता है. आप ब्राइडमेड्स ना होकर आम मेहमान की तरह ही शामिल होती हैं, फिर भी सेम लुक को दोहराना नहीं चाहेंगी, क्योंकि आजकल सब कुछ सोशल मीडिया पर जो आ जाता है. आपकी इस परेशानी से हम अच्छी तरह वाक़िब हैं और इसलिए हम आपको इस उलझन से निकालने के लिए कुछ टिप्स लेकर आए हैं. नीचे कुछ सेलेब्स के लुक दिए हैं.

आलिया भट्ट

अभिनेत्री ने हाल ही में अपनी दोस्त की शादी में शिरकत की और हमें कई ब्राइड्समेड लुक से प्रेरित किया . आलिया ने इन लुक्स को न्यूड मेकअप और खुले बालों के साथ बहुत ही सटल रखा था . अगर आप भी सटल मेकअप रखना चाहती हैं तो आप इन लुक्स को ट्राय कर सकती हैं .

सान्या मल्होत्रा

अगर आपको ट्रेडिशनल और एथनिक लुक्स से प्यार है तो सान्या मल्होत्रा का यह लुक आपके स्टाइल को पूरा करने का काम करेगा . क्लीन और सीधी-सपाट हेयर स्टाइल, क्लासिक मेकअप टच और लुक में जो स्टेटमेंट एलिमेंट जोड़ने का काम कर रहा है, वह है बालों में लगा गजरा और माथे पर सजी बिंदी .

सारा अली ख़ान

अगर आपको लगता है कि पोनीटेल कैज़ुअल आउटिंग या अन्य दिनों की हेयरस्टाइल है तो इसके बारे में फिर से सोचें. पारंपरिक पोशाक के साथ मेसी पोनीटेल बनाकर आप दुल्हन की सहेली को एक मॉर्डन स्पिन दें. मोनोक्रोम मेकअप लुक और आकर्षक आंखों वाला यह लुक, डे इवेंट के लिए यह लुक एकदम परफ़ेक्ट है.

शनाया कपूर

हाइलाइटेड फ़ीचर्स के साथ डूई (गीला) मेकअप विंटर वेडिंग्स के लिए परफ़ेक्ट चुनाव है. हेल्दी और हाइड्रेटेड त्वचा पर ग्लॉसी मेकअप बहुत अच्छा लगता है. इसके लिए आप इस बी–टाउन से प्रेरणा लें और अपने पलकों, होंठों और गालों को ग्लॉसी लुक दें.

जान्हवी कपूर

मास्क हमारी लाइफ़ से इतनी जल्दी कहीं नहीं जानेवाले हैं, इसलिए यदि आप किसी बड़ी वेडिंग पार्टी में शामिल होने जा रही हैं तो मास्क साथ रखें. मास्क लगे चेहरे के लिए आइमेकअप के साथ अधिक खेलना होगा, यानी उभरी हुई पलकें, हिंट और ग्लिटर के साथ तैयार की गईं स्मोकी आईज़ आपको एक परफ़ेक्ट लुक पाने में मदद करेंगी.

बाल कहानी

सियार का बच्चा

पंचतंत्र की शिक्षाप्रद कहानी- सियार का बच्चा

किसी घने वन में शेर और शेरनी रहते थे। उनके दो बच्चे भी थे। पूरा परिवार बड़े ही आनंद से जंगल की सैर करता। शेर शिकार करके लाता। शेरनी घर पर ही रह कर बच्चों की देखरेख करती, उन्हें खाना खिलाती।

एक बार शेर शिकार को दिनभर कोई शिकार नहीं मिला। एक छोटा जानवर भी नहीं दिखा, जिसे वह अपनी पत्नी और बच्चों के लिए मार सकता। वह उदास हो कर घर आ रहा था कि अचानक उसे सियार का छोटा-सा बच्चा दिखाई दिया। शेर का दिल नहीं माना कि वह उस बच्चे को जान से मारे। वह उसे अपने साथ ले आया और अपनी पत्नी को दे दिया।

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

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

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

शेरनी सारी बात समझ गई। वह जानती थी कि प्रत्येक जीव में कुछ ऐसी क्षमताएँ होती हैं; जो उसे जन्म से मिलती हैं। इन्हें विकसित तो किया जा सकता है, लेकिन किसी भी तरह से प्राप्त नहीं किया जा सकता। सियार स्वभाव से चालाक तो हो सकता है, लेकिन हाथी जैसे विशाल पशु का शिकार नहीं कर सकता। लेकिन बच्चे इस बात को नहीं समझते। इसलिए सियार के बच्चे को अकेले में ले जा कर उसने समझाया, "बेटा, तुम्हें अपने भाइयों से उलझना नहीं चाहिए। हमें हमेशा दूसरों के साथ मीठा बोलना चाहिए।"

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

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

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

धरती पर जन्नत है फूलों को घाटी

मिलेगीं 500 से अधिक फूलों की प्रजातियां

उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र के चमोली जिले में स्थित फूलों की घाटी देश ही नहीं बल्कि दुनियाभर में प्रसिद्ध है। यहां हर साल लाखों की तादाद में पर्यटक आते हैं। यह खूबसूरत घाटी विश्व धरोहर में भी शामिल है। इस जगह की खूबसूरती देखते ही बनती है। आज हम आपको इस खूबसूरत जगह के बारे में बताएंगे। आइए जानते है उत्तराखंड में स्थित फूलों की घाटी के बारे में।

87.50 किमी वर्ग क्षेत्र में फैली हुई है फूलों की घाटी

उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र में स्थित फूलों की घाटी 87.50 किमी वर्ग क्षेत्र में फैली है। 1982 में यूनेस्को ने इसे राष्ट्रीय उद्यान घोषित किया। फूलों की घाटी बेहद ही खूबसूरत है। हिमाच्छादित पर्वतों से घिरी इस घाटी की सुंदरता देखते ही बनती है।

500 से ज्यादा है फ़ूलों की प्रजातियां

फूलों की घाटी में 500 से अधिक फूलों की प्रजातियां देखने को मिलती हैं। बागवानी विशेषज्ञों और फूल प्रेमियों के लिए ये जगह स्वर्ग से कम नहीं है। इस घाटी के नजारे देखते ही बनते हैं।

रामायण और महाभारत में है फूलों की घाटी का वर्णन

फूलों की घाटी का वर्णन रामायण और महाभारत में भी मिलता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार फूलों की घाटी ही वो स्थान है जहां से हनुमान जी लक्ष्मण जी के प्राण बचाने के लिए संजीवनी बूटी लाए थे। स्थानीय लोगों के अनुसार फूलों की घाटी में परियां निवास करती हैं। परियों का निवास स्थान होने की वजह से लंबे समय तक यहां लोग जाने से कतराते थे। इस घाटी में उगने वाले फूलों से दवाई भी बनाई जाती है।

आपको बता दें 1931 में फ्रैंक स्मिथ और उनके साथी होल्डसवर्थ ने फूलों की घाटी की खोज की थी। आपको बता दें फ्रैंक एक ब्रिटिश पर्वतारोही थे। इसके बाद ये एक मशहूर पर्यटन स्थल बन गया। फूलों की घाटी को लेकर स्मिथ में वैली ऑफ फ्लॉवर्स नाम की किताब भी लिखी है।

फिल्म से कम नहीं है 'स्लम प्रिंसेस ऑफ इंडिया'

मुंबई के चाल से निकल कर बनीं मॉडल

भाग्य भले ही आपका साथ देता हो लेकिन जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए मेहनत भी करनी पड़ती है। जिंदगी की परिस्थितियां कई बड़े मौके देती है। बस उसे भुनाना आना चाहिए। ऐसी ही कुछ कहानी है मुंबई के स्लम में रहने वाली मलीशा खारवा की। जो आज सोशल इंफ्लूएंसर, कंटेट क्रिएटर और मॉडल हैं। मात्र 14 साल की उम्र में वो अपने पंखों को उड़ान दे रही हैं। इस काम में उनकी उम्र भी बाधा नहीं बन रही है।

मैगजीन के कवर पेज पर आ चुकी हैं मलीशा खारवा

स्लम प्रिसेंस ऑफ इंडिया के नाम से मशहूर हो चुकीं मलीशा फैशन मैगजीन के कवर पेज पर भी आ चुकी हैं। साथ ही उन पर एक शार्ट फिल्म भी बन चुकी है। मलीशा की सक्सेस स्टोरी किसी परीकथा से कम नहीं। मलीशा मुंबई की झुग्गी में रहने वाली साधारण लड़की है। जिसके पिता घर चलाने के लिए बच्चों की पार्टी में जोकर बनकर जाते हैं। जिससे कि परिवार का पेट पलता है। मलीशा के परिवार में माता-पिता के साथ एक छोटा भाई भी है।

ऐसे आई लाइमलाइट में

मलीशा की खोज हॉलीवुड एक्टर रॉबर्ट हॉफमैन ने की है। द स्ट्रीट्स फिल्म के एक्टर रॉबर्ट फरवरी महीने में भारत आए थे। म्यूजिक वीडियो बनाने के लिए भारत आए रॉबर्ट को मलीशा की कजिन बहन के साथ म्यूजिक वीडियो शूट करना था। लेकिन किसी वजह से वो शूटिंग नहीं हुई। इसके बाद रॉबर्ट की मुलाकात मलीशा से हुई। रॉबर्ट कहते हैं कि मलीशा से मुलाकात किसी फिल्मी सीन जैसी थी। झुग्गी के लोगों के बीच खड़ी मलीशा की सूरत देख कोई भी उन्हें पसंद कर सकता था।

दो लाख से भी ज्यादा फॉलोअर्स हैं मलीशा के

मलीशा के इंस्टाग्राम पेज भी बनाया गया है। जिसमे दो लाख से भी ज्यादा फॉलोअर्स हैं। मलीशा ने कई सारे इंस्टाग्राम वीडियो एक्टर रॉबर्ट हॉफमैन के साथ भी बनाए हैं। जिसमे वो हिंदी सिखाते दिख रही हैं। मलीशा मशहूर डिजाइनर फाल्गुनी शेन पिकॉक की पिकॉक मैगजीन की कवर गर्ल बन चुकी हैं। मलीशा के लिए ये बड़ी उपलब्धि थी।

अब उन्हें बहुत सारे ऑफर मिल रहे हैं। हाल ही में मलीशा फैशन मैगजीन के कवर पर आई हैं। इसके अलावा मलीशा के इस सफर पर डॉक्यूमेंट्री बनी है। जिसका नाम है 'लिव योर फेयरी टेल'।

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