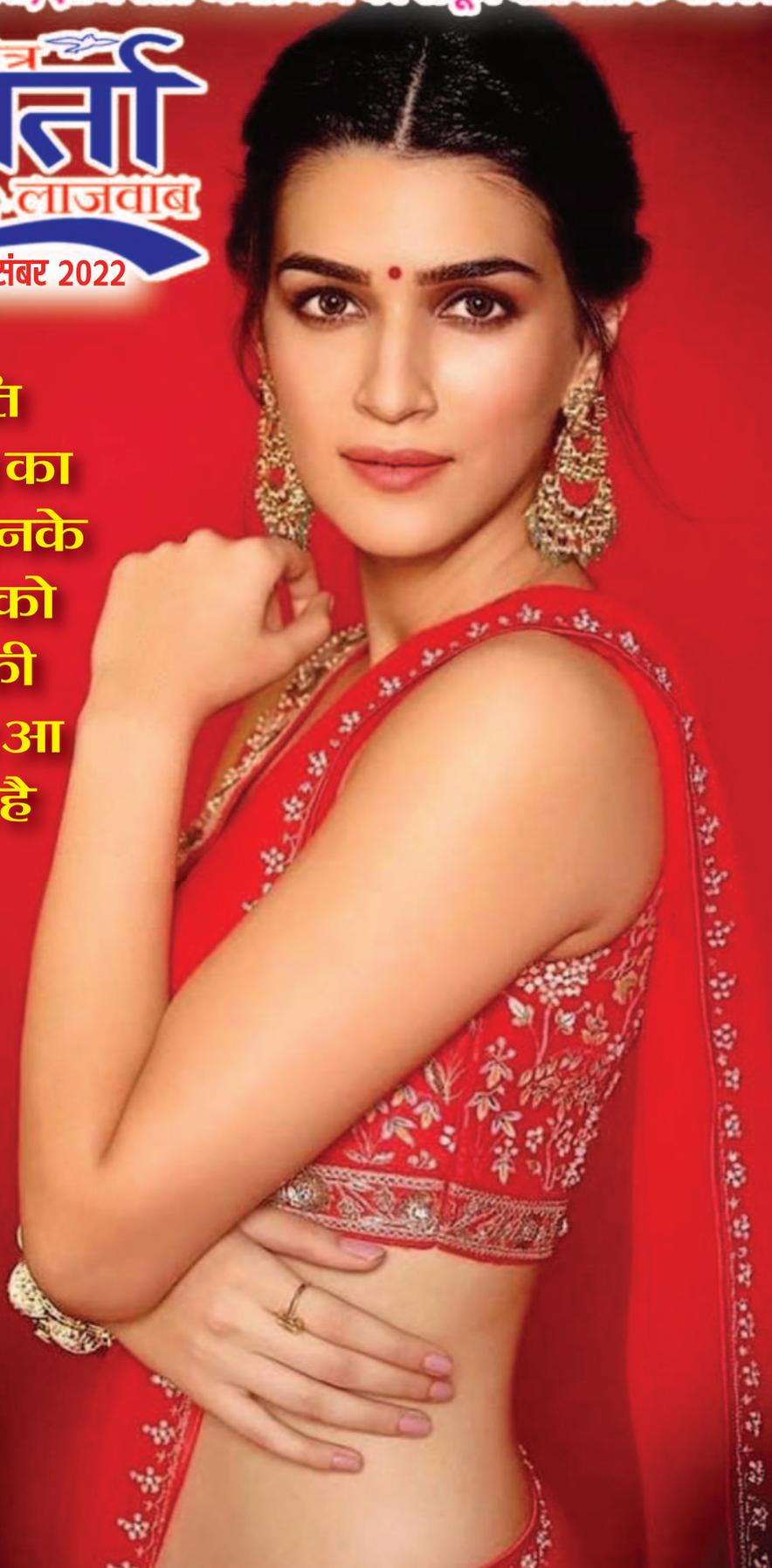


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
25 दिसंबर 2022

कृति
सेनन का
लुक उनके
फैंस को
काफी
पसंद आ
रहा है



डॉक्टर -

आपका लड़का पागल कैसे हो गया ?

पिता- वो पहले जनरल बोगी में सफर करता था।

डॉक्टर - तो इससे क्या ?

पिता- लोग बोलते थे

थोड़ा खिसको, थोड़ा

खिसको, तभी से



खिसक गया।

सोनू पत्नी से- सुनती हो,

अगर तुम्हारे बाल इसी

रफ्तार से झड़ते रहे, तो मैं

तुमको तलाक दे दूंगा।

पत्नी- हे भगवान, मैं

पागल अब तक इनको

बचाने की कोशिश कर

रही थी।

* लड़की बहुत ज्यादा मेकअप करके डॉक्टर के पास गयी।

डॉक्टर- क्या तकलीफ है आपको ?

लड़की- मैं तो कितनी खूबसूरत

दिखती हूँ

लेकिन मुझे पूछना है कि ये बदसूरत

लड़कियाँ कैसे पैदा होती हैं ?

डॉक्टर- इस बात का जवाब तो

आपकी मां से अच्छा कोई

नहीं दे पायेगा

1- डॉक्टर (मरीज़ की पत्नी से): आपके पति को बहुत ज्यादा आराम की जरूरत है,

ये लो नींद की गोलियाँ।

पत्नी: उन्हें ये कब देनी है ?

डॉक्टर: ये उनके लिए नहीं, आपके

लिए है।

2- दरोगा: तुमने हवलदार की जेब में माचिस क्यों जलाई ?

बिल्लू : सर, हवलदार साहब ने कहा था,

अगर जेल नहीं जाना चाहता तो जेब गर्म

कर,

मैंने माचिस जला दी।

3- लड़की- आज मेरे भाई ने मुझे तुम्हारे साथ बाईक पर देख लिया।

लड़का- ओ तेरी, तो फिर क्या हुआ बाद में।।

लड़की- फिर क्या बस का किराया वापिस ले लिया फैमिली बहुत डेंजर है मेरी...

4- पति- तुम से शादि करके मुझे एक फायदा हुआ

पत्नी- कौन सा फायदा ?

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

5- लड़की से लड़का बोला

डार्लिंग मुझे तुम्हारी आंखों में सारी दुनिया दिखाई देती है।

पीछे से एक बूढ़ा बोला

हमारी गाय नहीं मिल रही, दिखे तो बताना बेटा

6- बाप बेटे ने मिलकर वड़ी 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



हसगुल्ले

एक लड़की की नई शादी हुई और वो ससुराल गई उसने अपने ससुर से कहा- बाबू जी इलाइची खत्म हो गयी है, बाजार से ले आइएगा।।

ससुर- बेटा तुम्हारी सास का नाम इलाइची है और इस तरह बड़ों का नाम नहीं लिया जाता।।

बहू- जी ठीक है बाबूजी, मैं आगे से ध्यान रखूंगी।

अगली बार इलायची खत्म होने पर।

बहू- पिता जी मां जी खत्म हो गई है ,

बज़ार से लेते आना ।

ससुर बेहोश।।

लड़की बंटी से- क्या कर रहे हो?

बंटी - मच्छर मार रहा हूँ।

लड़की - अब तक कितने मारे?

बंटी- पांच मारे।। तीन फीमेल

और दो मेल।

लड़की - कैसे पता चला कि मेल

कौन है और फीमेल कौन?

बंटी - तीन आईने

पर बैठे थे और

दो बियर के

पास।



शादी के बाद मां से ये बातें शेयर न करें

शादी के बाद मां से पार्टनर की पर्सनल बातें ना करें शेयर

शादी के बाद पति-पत्नी के बीच विश्वास का एक रिश्ता कायम होता है। एक व्यक्ति अपने जीवनसाथी से अपने दिल की हर बात शेयर कर लेता है और उसे यह विश्वास होता है कि उसका पार्टनर यह बातें किसी के साथ शेयर नहीं करेगा। इसलिए, यह आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप उस विश्वास को कायम रखें। भले ही आप अपनी मां से कितने भी क्लोज हों, लेकिन अपने पार्टनर के सिक्रेट्स कभी भी किसी दूसरे व्यक्ति या मां के सामने रिवील ना करें।

अगर आप गलती से भी ऐसा करते हैं तो इससे आपसी विश्वास कमजोर होता है और रिश्ते में कड़वाहट आती है।

झगड़े के बारे में मां को ना बताएं

पति-पत्नी का रिश्ता खट्टा-मीठा होता है और कभी-कभी उनमें तकरार होना लाजमी है। जब दो लोग एक साथ रहते हैं तो जरूरी नहीं है कि उन दोनों के विचार हर बात पर मिलते ही हो। ऐसे में कभी-कभी मतभेद भी हो जाते हैं। लेकिन पति-पत्नी के बीच के आपसी झगड़े के बारे में कभी भी मां से शेयर नहीं करना चाहिए। आप दोनों के बीच की तकरार केवल कुछ वक्त की है। लेकिन जब आप अपनी मां से झगड़े के बारे में बताते हैं तो इससे आपके पार्टनर की छवि उनके सामने खराब होती है। यकीनन आप ऐसा कभी नहीं चाहेंगे।

अफेयर की ना करें चर्चा

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि व्यक्ति के कदम बहक जाते हैं। हो सकता है कि आपके पार्टनर को शादी



शादी के बाद व्यक्ति का एक नया जीवन शुरू होता है। जब व्यक्ति के दंपत्य जीवन की शुरुआत होती है तो वह अपने मन में कई तरह के सपनों को संजोता है। लेकिन जब एक व्यक्ति की शादी होती है तो सिर्फ दो लोग ही एक-दूसरे के साथ नहीं बंधते हैं, बल्कि उनके परिवार भी बंध जाते हैं। इसलिए, यह पति-पत्नी की दोनों की जिम्मेदारी होती है कि वह अपने रिश्ते के साथ-साथ अपने परिवार के रिश्तों को भी समझदारी से हैंडल करें। यकीनन शादी से पहले आपका सबसे मजबूत रिश्ता अपनी मां के साथ होता है। लेकिन अब आपके जीवन में आपका पार्टनर भी है और आपको दोनों ही रिश्तों का बैलेंस करना होता है। इसलिए, ऐसी कुछ बातें होती हैं, जिन्हें शादी के बाद

के बाद कोई पसंद आ गया हो और वह उसकी तरफ आकर्षित हुए हों। यह एक बेहद ही सेंसेटिव मुद्दा है और इसकी चर्चा किसी तीसरे से करना ठीक नहीं है, फिर भले ही वह आपकी मां ही क्यों ना हो। अगर आप ऐसा करते हैं तो इससे स्थिति बद से बदतर हो जाती है। बेहतर होगा कि आप अपने पार्टनर से इस बारे में खुद ही बात करें और उन्हें प्यार से समझाएं ताकि आप दोनों के बीच रिश्ते पहले की तरह ही बेहतर हो सकें।

पर्सनल डिस्कशन के बारे में मां को ना बताएं

कपल्स अकसर अपने भविष्य को लेकर प्लानिंग करते हैं, मसलन-बच्चों से लेकर करियर आदि पर वह चर्चा करते हैं। इस तरह की चर्चा को भी मां से शेयर करने से बचें। दरअसल, दो पीढ़ियों की सोच में अंतर होता है और हो सकता है कि आप दोनों के लिए गए फैसले से मां खुश ना हो। वह आपको तो कुछ नहीं कहेंगी, लेकिन आपके पार्टनर को उनकी नाराजगी झेलनी पड़ सकती है। इसलिए, ऐसा करना अवॉयड करें।

मिनी ड्रेस में गजब की दिखीं कृति सेनन दे रही हैं फैशन गोल्स

कृति की स्टाइलिस्ट सुकृति ग्रोवर ने हाल ही में सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में कृति मिनी ड्रेस में नजर आ रही हैं। कृति का ये लुक उनके फैस को काफी पसंद आ रहा है। आइए एक नजर डालें उनके लुक पर..

बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन इन दिनों प्रमोशन में बिजी हैं। कृति की स्टाइलिस्ट कृति ग्रोवर ने हाल ही में सोशल मीडिया पर कृति की कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में कृति बहुत ही खूबसूरत लग रही हैं। आइए एक नजर डालें उनकी तस्वीरों पर...

कृति ने फ्यूशिया कलर की मिनी ड्रेस पहनी हुई



है। इस ड्रेस में प्लंजिंग नेकलाइन है। इस ड्रेस में फुल स्लीव्स हैं। ये ड्रेस कृति पर काफी जच रहा है।

एम्बेलिशड फ्यूशिया मिनी ड्रेस पर गोल्डन कलर के बड्स बने हुए हैं। ये इस ड्रेस की खूबसूरती को बढ़ा रहे हैं। इस ड्रेस की नेकलाइन पर डोरी का वर्क किया गया है।

कृति ने इस ड्रेस के साथ स्लीक पोनीटेल हेयर स्टाइल लिया है। कृति ने कम से कम ग्लैम मेकअप किया है। कोहल आई मेकअप और पिंक लिप कलर लगाया है।

एक्सेसरीज के लिए कृति ने गोल्डन हूप इयररिंग्स और रिंग्स कैरी हैं। पिंक स्ट्रैपी हील्स के साथ कृति ने लुक को कंप्लीट किया है। इस तरह का लुक आप भी रीक्रिएट कर सकती हैं।



स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल नहीं है खतरे से खाली

जा सकती है आपकी आंखों की रोशनी

आज के समय में छोटे-छोटे बच्चों से लेकर बड़े बुजुर्ग तक सभी मोबाइल के आदी हो चुके हैं। सुबह आंख खुलने से लेकर रात को आंख बंद करने तक ज्यादातर हमारा समय मोबाइल की स्क्रीन को देखने में ही बीतता जा रहा है। जिस वजह से आंखों की रोशनी पर बुरा असर पड़ रहा है। मोबाइल फोन से निकलने वाली घातक नीली रोशनी आंखों की रोशनी को धुंधला कर रही है। सामान्य रूप से प्रति मिनट 12 से 14 बार हम आंखें झपकते हैं, लेकिन मोबाइल स्क्रीन पर लगातार देखते रहने पर हम सिर्फ 6 से 7 बार ही आंखें झपकते हैं। जिसके कारण आंखों में सूखापन बढ़ता है और वह कमजोर होती है। जिससे कई प्रकार की समस्याएं होती हैं जैसे-



आंखों का पानी का सूखना

लगातार मोबाइल स्क्रीन पर देखते रहने से हमारी आंखों में बहुत ज्यादा जोर पड़ता है जिसके वजह से आंखों का पानी सूख जाता है। जिससे आंखों में खुजली और जलन होने लगती है। ऐसा लगातार करने से आंखों की अश्रु ग्रंथि पर बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा आंखों की पुतलियां और नसें भी सिकुड़ने लगती हैं। जो सिरदर्द की समस्या का भी कारण बनता है।

धुंधला दिखाई देना

देर रात तक फोन का इस्तेमाल करते रहने से चीजों का धुंधला दिखना आम समस्या हो गयी है। देर रात तक मोबाइल इस्तेमाल करने से स्क्रीन की रोशनी सीधे हमारी आंखों पर पड़ती है।

रेटिना पर घातक अटैक

फोन से निकलने वाली रोशनी आंख के रेटिना पर असर



करती है। इससे आंखें जल्दी खराब होने लगती हैं और देखने की क्षमता भी धीरे-धीरे घटने लगती है।

आंखों का लाल होना

लगातार स्क्रीन पर देखते रहने से आंखों का सफेद भाग लाल पड़ जाता है। आई ड्रॉप डालने पर भी ये समस्या कम नहीं होती। लाल होने के साथ ही आंखें सूजी हुई भी लगती हैं।

छोटी उम्र में ही चश्मा लगाना

छोटी उम्र में ही बच्चों की आंखों की रोशनी कमजोर होने लगी है। इन दिनों यह समस्या काफी ज्यादा देखने को मिल रही है। जिसकी एक वजह लंबे वक्त तक मोबाइल चलाना या कंप्यूटर पर काम करना है।

मोबाइल को रखें आंखों से दूर

मोबाइल को आंखों से जितना दूर रख सके रखें इससे कुछ हद तक आंखों को सुरक्षित रखा जा सकता है। जब भी मोबाइल इस्तेमाल करें इस बात का जरूर ध्यान रखें कि मोबाइल फोन आंखों के एकदम पास में न हो।

रात को ना करें फोन का इस्तेमाल

रात में ज्यादा देर तक मोबाइल फोन इस्तेमाल न करें। देर रात तक फोन यूज करने से नींद खराब होती है और बाद में ये आदत बन जाती है। इससे आंखों के नीचे डार्क सर्कल इत्यादि होने के साथ आईसाइट पर भी बुरा असर पड़ता है।

20 सेकंड का लें ब्रेक

मोबाइल का इस्तेमाल करते समय 20 मिनट के बाद कम से कम 20 सेकंड का ब्रेक जरूर लें इससे आंखों का राहत मिलेगी।

ब्लू रे पावर वाले चश्मे का करें इस्तेमाल

जितना हो सके बिना वजह मोबाइल का इस्तेमाल न करें और हो सके तो ब्लू रे पावर वाले चश्मे का प्रयोग जरूर करें। इससे स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी से बचा जा सकता है।



इन तरीकों से परिवार में करें मनी मैनेजमेंट

पैसे की बात आते ही कई घरों में लड़ाई होने लगती है। यह लड़ाई सिर्फ इसलिए नहीं होती कि पुराने पैसे में सबको हिस्सेदारी चाहिए होती है, बल्कि इसलिए भी होती है क्योंकि सबकी कमाई अलग-अलग होती है। पैसे को लेकर की जाने वाली बहसों कभी खत्म होने का नाम ही नहीं लेती हैं। परिवार बड़ा हो, तो सबकी उम्मीदें भी होती हैं। और अगर एकल परिवार हो तो भी एक-दूसरे की कमाई और खर्च को देखकर जलन जैसी भावना भी आ जाती है। ऐसे में सवाल यह उठता है कि अपने परिवार में मनी को कैसे मैनेज किया जाए। यहां उन 5 तरीकों के बारे में बताया जा रहा है, जिनकी मदद से अपने परिवार में मनी को मैनेज करने में मदद मिल सकती है।

यह भी पढ़ें | क्या है बीआईएस केयर ऐप?

1. साझा न करें फाइनेंशियल डिटेल्स

सबसे जरूरी बात तो यह है हर व्यक्ति को अपनी फाइनेंशियल डीटेल खुद तक ही रखनी चाहिए। सबको अपनी सैलरी या अपने पति की सैलरी बताने की जरूरत नहीं है। साथ ही, अपने खर्च भी गिनाने की कोशिश कतई नहीं करनी चाहिए। माता-पिता कई बार अनजाने में ही अपने बच्चों की सैलरी, खर्च आदि दूसरों को बता देते हैं। इसे तुरंत रोकना जरूरी है। घर चलाने वाले कपल के सिवा किसी को भी सैलरी और खर्च के बारे में जानने की इजाजत नहीं होनी चाहिए। निजता की इस रेखा को स्वयं ही खींचना चाहिए।

2. टिप्पणी करने से बचें

कभी भी किसी के खर्च करने की आदत के बारे में चुगली करने से बचना चाहिए। सबको अपनी मर्जी और अपने पैसे खर्च करके जिंदगी जीने की आजादी मिली हुई है। इसमें किसी की दखलंदाजी बिल्कुल भी ठीक नहीं है। फ्लाइट की जगह ट्रेन, कैब की जगह पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल, ये कुछ ऐसे निर्णय हैं जो हर परिवार अपने कम्फर्ट और जेब के

अनुसार तय करता है। किसी और का कोई हक नहीं बनता है कि वह इसपर टिप्पणी करे। कभी भी किसी को पैसे और खर्च को लेकर मुफ्त में सलाह मत दीजिए।

3. ज्यादा दयालु न बने

कभी भी किसी के प्रति बहुत ज्यादा दयालु बनने की कोशिश आपके फाइनेंशियल भविष्य में उठा-पटक ला सकती है। बड़े परिवार में भाई-बहनों से बहुत उम्मीदें पाल ली जाती हैं। यदि बहू कमा रही है, तो उससे उम्मीद पाल ली जाती है। अपनी सैलरी को अपने माता-पिता और भाई-बहनों से शेयर करना प्राकृतिक है लेकिन उतना ही करें, जितनी बड़ी आपकी चादर हो। उनकी उम्मीद के अनुसार अपने जेब में छेद करना बिल्कुल भी ठीक नहीं है। इससे आपको खुशी नहीं मिलने वाली है।

4. सोच समझकर दें उधार

यदि आपने कभी किसी की जरूरत पड़ने पर मदद की है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपके पास उन्हें जज करने का अधिकार है। उन्हें अपनी जिंदगी से जुड़े हर फैसले लेने का हक है, भले ही आपने उनकी किसी भी तरह से मदद की हो। हां, यह जरूर है कि आपसे उधार लेकर आपका भाई फ्लाइट में यात्रा कर रहा है और आप ट्रेन में तो अगली बार आप उसे उधार देने से संबंधित फैसले के बारे में जरूर सोच सकते हैं।

5. झूठे दिखावे से बचें

यह मान लें कि जलन की भावना होती है। भाई-बहनों में जाने-अनजाने तुलना होती है और यह सैलरी और घर-परिवार के पैसों से भी जुड़ी होती है। इन भावनाओं को हल्के में लेने से सही रहता है। कभी भी अपने पास के ज्यादा पैसों से दूसरों को छोटा महसूस कराने जैसी हरकत करने से बचना चाहिए।



क्या सर्दियों में दही खाना है फायदेमंद? विशेषज्ञों की राय

सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है। ऐसे में लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह की चीजों का सेवन करते हैं। कुछ ऐसी भी चीजें खाते हैं जिन्हें खाने से परहेज रखते हैं। उन्हीं में से एक दही है। दही की तासीर ठंडी होती है, इसलिए इस मौसम में इसका सेवन करने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, सर्दियों में दही खाने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसके अलावा भी दही शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। तो चलिए आपको बताते हैं इस मौसम में दही खाने के फायदे और नुकसान...

पाचन रखे दुरुस्त

सर्दियों में कुछ गलत खाने-पीने से पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में आपके शरीर का पीएच स्तर भी बढ़ सकता है। यदि आप अपनी पाचन शक्ति को मजबूत करना चाहते हैं दही का सेवन कर सकते हैं। इस मौसम में दही खाने से आपकी पाचन से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं।

हड्डियों को बनाए मजबूत

इस मौसम में हड्डियों में भी काफी दर्द होता है ऐसे में आप दही का सेवन कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके अलावा हड्डियों में होने वाले दर्द को भी कम करने के लिए यह बहुत ही फायदेमंद होती है। इससे हड्डियों में होने वाला

दर्द भी कम होता है।

बैक्टीरिया और इन्फेक्शन से बचाए

सर्दियों में बैक्टीरियल समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में आप दही का सेवन कर सकते हैं। इसमें विटामिन-सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम, प्रोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सर्दियों में होने वाली समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं।

स्किन बनाए ग्लोइंग

दही का सेवन करने से आप स्किन पर निखार भी ला सकते हैं। इसमें माइश्चराइजिंग गुण पाए जाते हैं जो चेहरे पर निखार लाने में मदद करते हैं। इसके अलावा दही ब्लैकहेड्स दूर करने में भी मदद करता है। इससे आपकी स्किन बेदाग और निखरी नजर आती है।

नुकसान

सर्दियों में दही खाने से शरीर को स्वास्थ्य लाभ तो होते हैं लेकिन यदि आपको सर्दी-जुकाम या कोई भी समस्या है तो आप इसका सेवन न करें। इसके अलावा सांस संबंधी समस्या होने पर भी आप इसका सेवन न करें। ज्यादा मात्रा में दही खाने से सूजन भी आपके शरीर में हो सकती है। रात में दही खाने से सर्दी-जुकाम जैसी परेशानी भी हो सकती है।

नोट: दही का अधिक सेवन करने से आपके कई नुकसान भी हो सकते हैं। इसलिए ज्यादा दही का सेवन न करें।

व्यस्त जीवन शैली से हो रहा है मानसिक तनाव तो इन आसान उपाय से जरूर मिलेगी राहत

आज कल की लाइफ लोगों के लिए बहुत व्यस्त हो गई है। हर कोई काम के बोझ से टेंशन में रहता है। किसी को ऑफिस तो किसी को घर-परिवार से जुड़ी समस्याओं के कारण परेशानी रहती हैं। इसके हल निकालने के बजाय लोग खुद से फ्रस्टेट हो जाते हैं और ऐसे में कई बीमारियों से घिर जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि जिंदगी को टेंशन फ्री रहने के लिए अपनी लाइफ में कुछ चीजों को अपनाना जिससे आपकी समस्या काफी हद तक कम हो जाती है।

वर्तमान में रहना सीखें

लोगों के जीवन में ऐसी कई घटनाएं होती हैं, जिनके बारे में वो सोच कर अपना भविष्य अधर में डाल देते हैं। भूतकाल के बारे में बार-बार सोचते रहने से वर्तमान के बहुत से कामों



में भी बाधा आती है और कई टेंशन और भी बढ़ जाती है। ऐसे में जरूरी है कि हम वर्तमान के बारे में सोचें और अपने भविष्य को बेहतर करें।

मन का काम जरूर करें

मन का काम जरूर करें कई बार बिजी रूटीन में जो शौक होते हैं वो पूरा करने का टाइम ही नहीं मिलता। लेकिन अगर आप स्ट्रेस में रहते हैं तो जो काम आपके मन का है उसे थोड़ा वक्त जरूर दें। इससे दिमाग रिलैक्स होता है और मन का काम करने पर फील गुड फैक्टर आता है। ये जरूरी नहीं कि टिपिकल कोई हॉबी हो, आपको जो काम पसंद हो वो करें।



योग

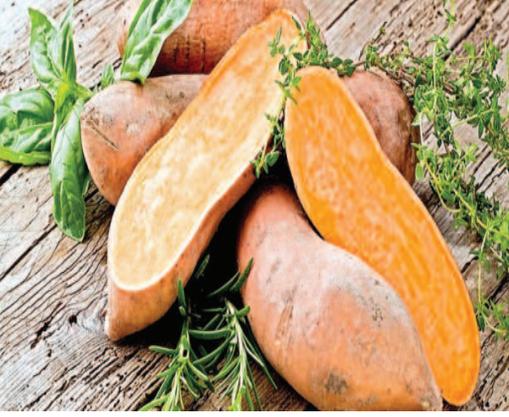
मेडिटेशन बहुत फायदेमंद तनाव से बचना है तो रूटीन में योग या मेडिटेशन के लिये थोड़ा वक्त जरूर निकालें। अगर पसंद है तो स्पिरिचुअल किताबें पढ़ सकते हैं या वीडियो देख सकते हैं। इस तरह का एक्टिविटी से मन में तसल्ली मिलती है और दिमाग शांत होता है।

बड़े काम की छोटी बातें

गर्मी हो या सर्दी, मौसम के मुताबिक ठंडे या गर्म पानी से तसल्ली से शॉवर लेना भी एक स्ट्रेस बस्टर है और इससे दिमाग को अच्छा फील होता है।



इसके अलावा दिन में चाय, कॉफी, ग्रीन टी या पसंद का एक ड्रिंक जरूर पीयें। सुबह या शाम जब टाइम मिले वॉक पर जायें या एक्सरसाइज करें। कभी टाइम मिले तो सेल्फ पेंपरिंग जरूर करें। स्या या मसाज करा सकते हैं, चाहें तो छोटी-मोटी आउटिंग पर जायें या फिर वैकेशन पर जायें। रूटीन में ऐसी छोटी-छोटी चीजें करें जो आपको खुशी देती हैं।



बच्चे को कई बीमारियों से दूर रखेगी स्वाद में मीठी शकरकंद, पेरेंट्स बनाएं डाइट का हिस्सा

सर्दी का मौसम शुरु हो गया है। बदलता मौसम कई तरह की बीमारियों का कारण बनता है। ऐसे में माता-पिता बच्चे के स्वास्थ्य के लेकर चिंतित हो जाते हैं। ऐसे में आप स्वस्थ खान-पान के जरिए बच्चे को कई स्वास्थ्य समस्याओं से दूर रख सकते हैं। सर्दियों में पड़ने वाली इस कड़ाके की ठंड में आप बच्चों को शकरकंद खिला सकते हैं। शकरकंद स्वाद में मीठी होने के साथ-साथ पोषक तत्वों से भरपूर होती है। तो चलिए आपको बताते हैं कि इससे आपके बच्चे को क्या स्वास्थ्य लाभ होंगे....

शिशु को कब देना शुरू करें शकरकंद ?

वैसे शिशु को छः महीने के बाद आप ठोस आहार खिला सकते हैं। लेकिन यदि बच्चा आराम से शकरकंद खा लेता है तो आप उसे इसका सेवन करवा सकते हैं, लेकिन कोई जबरदस्ती आप बच्चे के साथ

न करें। जोर जबरदस्ती के साथ आपका शिशु उसे खाएगा नहीं और खाने से दूर भी भागने लगेगा।

क्या होते हैं फायदे ?

शकरकंद में विटामिन-ए की काफी अच्छी मात्रा पाई जाती है यह बच्चे को स्वस्थ रखने में और आंखों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होती है। इसके अलावा इसमें बीटा-कैरोटीन पाया जाता है। बीटा कैरोटीन शरीर में विटामिन-ए बनाने में मदद करता है। ऐसे में आप बच्चे को ऐसे आहार का सेवन करवाएं जिसमें विटामिन-ए की काफी अच्छी मात्रा

पाई जाती हो। विटामिन-ए बच्चे के शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।

कब्ज से दिलवाए राहत

शकरकंद में स्टार्च और डाइटरी फाइबर पाया जाता है। शरीर स्टार्च को शुगर में परिवर्तित करता है जो एक तरह की ऊर्जा के रूप में कार्य करता है। शकरकंद खाने से बच्चे एनर्जेटिक रहते हैं। इसके अलावा इसमें पाए जाने वाले

डाइटरी फाइबर की मदद से बच्चे कब्ज की शिकायत से भी दूर रहते हैं। यदि आपके बच्चे भी कब्ज से परेशान हैं तो आप शकरकंद उन्हें जरूर खिलाएं। हालांकि शकरकंद का स्वाद मीठा होता है बच्चा इसे चाव से खा भी लेगा। यदि बच्चा शकरकंद नहीं खिलाता तो आप इससे तैयार स्वादिष्ट रेसिपीज भी बच्चे को बनाकर खिला सकते हैं।

अन्य फायदे

शरीर में मेटाबॉलिज्म के स्तर को ठीक रखने के लिए शकरकंद बहुत ही लाभदायक होती है। इसमें कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, सोडियम और जिंक जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह पोषक तत्व शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी होती है। इसमें सिर्फ विटामिन-ए नहीं बल्कि विटामिन-सी, विटामिन-ई, विटामिन-बी6, विटामिन-बी1, विटामिन-बी9 भी पाया जाता है। शकरकंद खाने से बच्चे का शरीर में विटामिन-सी की सप्लाई काफी अच्छी मात्रा में हो पाएगी और बच्चे के अंग भी अच्छे से विकसित हो पाएंगे।





क्या आप भी भूल जाते हैं?

छोटी-छोटी बातें भूलना सामान्य है, लेकिन एक पड़ाव के बाद इसे हल्के में न लें

छोटी-छोटी चीजों को याद न रख पाना सामान्य बात है। ध्यान न होने के कारण या हड़बड़ाहट के चलते दिमाग ऐसी सूचनाओं को मौके पर सामने नहीं ला पाता। इससे कई बार खीझ भी होती है। यह समस्या सामान्य से असामान्य बने, इसके पहले याददाश्त पर काम करना शुरू कर दें...

आप किसी आयोजन में गए और वहां एक नए शख्स से मिले। पांच मिनट बाद आपको उनका चेहरा तो याद है लेकिन नाम भूल गए। इसी तरह घर आने के बाद कार की हेडलाइट बंद की या नहीं, याद नहीं आया तो सुनिश्चित करने के लिए दोबारा बाहर जाना पड़ा। कई बार गैस पर बर्तन चढ़ाकर भी भूल जाते हैं। ऐसे कई वाक्ये आपके साथ होते होंगे जो आपको याददाश्त के कमजोर होने का अहसास दिलाते होंगे। यह सोच-सोचकर तनाव भी बढ़ने लगता है। परंतु भूलने की ये आदत सामान्य है। किसी भी शख्स की याददाश्त पूर्ण नहीं होती, लेकिन उसे बेहतर बनाना है या कमजोर, यह जरूर हमारे हाथ में है...

ऐसा होता क्यों है ?

मान लीजिए आपने घर की किसी अलमारी में गाड़ी के कागजात या अन्य जरूरी दस्तावेज रखे हैं। उनकी आवश्यकता अचानक पड़ गई और आप हड़बड़ाहट में उन्हें ढूंढ रहे हैं लेकिन याद नहीं आ रहा कि कहां रखे हैं। कई बार सामने होते हुए भी नजर नहीं आते। परंतु जब आप ठंडे दिमाग से खोजेंगे तो कागज मिल जाएंगे। इसी तरह जब किसी नए व्यक्ति से मिलते हैं तो योजना के साथ नहीं मिलते। ध्यान किसी और बात में या काम पर होता है इसलिए उसके नाम पर पूरा ध्यान नहीं जाता, सो याद भी नहीं रहता। कई बार तो किसी काम में दिमाग इतना व्यस्त होता है कि इस बीच कुछ खाकर या बोलकर भी भूल जाते हैं। अगर यही काम सोच-समझकर या ध्यान से किए जाएं तो इन्हें भूलेंगे नहीं।

आदतों में सुधार जरूरी

कुछ आदतें भी याददाश्त कमजोर करने की भागीदार हैं। जब हमें कोई प्रसिद्ध नाम या अन्य जानकारी याद नहीं आती है तो इंटरनेट पर खोजने लगते हैं। यदि हम थोड़ा-सा दिमाग पर जोर डालने की कोशिश करें तो भले देर से ही सही, लेकिन याद जरूर आएगा। इंटरनेट पर खोजने की आदत हमारी याददाश्त

को कमजोर कर रही है। इसी तरह खाली बैठे रहने से भी दिमाग को जांग लग सकता है। धूम्रपान दिमागी सेहत के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। यह रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। वहीं शराब के सेवन से भी याददाश्त खराब हो सकती है।

दिनचर्या व्यवस्थित करें

जिन लोगों की दिनचर्या व्यवस्थित नहीं होती, उनके साथ भूलने की समस्या सबसे ज़्यादा हो सकती है। पहले आप अपनी दिनचर्या निर्धारित करें। उदाहरण के तौर पर, कितने बजे उठना है, व्यायाम के बाद नाश्ता कब करेंगे, इनका समय तय करें। अगर दफ्तर जाते हैं और घर से दफ्तर की दूरी आधे घंटे की है तो दस मिनट पहले ही सामान गाड़ी में रखें, इससे सामान भूलेंगे नहीं। दफ्तर ले जाने वाला सामान जैसे लैपटॉप बैग, लंच, पर्स, मोबाइल, ईयरफोन आदि को एक ही स्थान पर रखें। इससे कोई भी सामान ले जाना भूलेंगे नहीं। लौटकर इनको जगह पर रखें। रात को क्या-क्या करना है उसका समय भी तय करें। जब दिमाग में दिनचर्या पक्की रहेगी तो चीजें अपने आप याद रहेंगी।

दिमाग को व्यवस्थित करें

याददाश्त बेहतर बनाने के लिए हर दिन कोशिश करनी होगी। **दोहराने की आदत डालें-** मान लीजिए आप कुछ नाम भूल जाते हैं या किसी ऐसे व्यक्ति या जगह का नाम जो महत्वपूर्ण है या किसी पते पर जाना है तो नाम दोहराने से आप उसे भूल नहीं पाएंगे। बातचीत के दौरान व्यक्ति को नाम से संबोधित करें। आपको कुछ भी याद करना है जिसे आप भूलते हैं तो उसे याद करके कई बार दोहराएं।

दिमाग को सक्रिय रखें- अपने दिमाग को आलसी न बनाएं। कोई नई भाषा सीखें, दिमाग पर जोर पड़ने वाले गेम्स खेलें, दोस्तों के साथ किताबों पर चर्चा करें, पहेलियां सुलझाएं जिससे दिमाग का तंत्र तो सक्रिय होगा ही साथ ही भूलने की आदत पर भी लगाम लगेगी।

नियमित व्यायाम करें -नियमित व्यायाम से मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ावा मिलेगा। इसलिए हर दिन 30 मिनट व्यायाम करें। इसके साथ नियमित 6-8 घंटे की नींद अवश्य लें, जिससे दिमाग को यादों को इकट्ठा करने में मदद मिलेगी ताकि आप उन्हें लंबे समय तक याद रख सकें।



इस एक जूस का नियमित रूप से करें सेवन बिना ऑपरेशन के आसानी से निकल सकता है किडनी स्टोन!

किडनी में पथरी होने के बाद व्यक्ति को काफी दर्द होता है। यह एक ऐसी बीमारी है जो हमारे मूत्राशय से जुड़ी होती है और गुर्दे की पथरी कभी भी किसी को भी हो सकती है।

दवाओं के अलावा किडनी की पथरी का उपचार करने में घरेलू उपचार बेहद असरदार साबित होते हैं।

किडनी में लंबे समय तक पथरी मौजूद हो तो इसका अन्य अंगों पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए डॉक्टर हमें इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए अधिक पानी पीने की सलाह देते हैं और जब दर्द शुरू होता है तो हमें डॉक्टर द्वारा बताई गई कुछ दवाओं का सेवन करने की भी सलाह दी जाती है। यदि गुर्दे की पथरी यूरिनल में जमा हो जाती है, तो आगे चलकर पेशाब करने से संबंधित कई समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

अगर आप घर पर ही नीचे दिए गए जूस का सेवन करेंगे तो गुर्दे की पथरी बिना किसी दवाई और बिना ऑपरेशन के आसानी से पेशाब के रास्ते निकल सकती है। गुर्दे की पथरी को दवाइयों के माध्यम से हटाया जा सकता है लेकिन हम घरेलू उपचार से भी गुर्दे की पथरी को दूर कर सकते हैं। तो आइए कर्मा आयुर्वेद के संस्थापक डॉक्टर पुनीत धवन से जानते की कैसे बिना किसी ऑपरेशन के घर पर आसानी से गुर्दे की पथरी को कैसे निकाला जा सकता है-

नींबू का रस

आयुर्वेद और शोध के अनुसार गुर्दे की पथरी को दूर करने के लिए नियमित रूप से नींबू पानी पीना चाहिए। नींबू में साइट्रिक एसिड होता है जो हमारे शरीर में कैल्शियम से स्टोन बनने से रोकता है। साइट्रिक एसिड पथरी को तोड़ता है और इसलिए उनकी गति को बढ़ाता है ताकि ये पथरी मूत्र के माध्यम से निकल जाए। नींबू के रस के हमारे शरीर के लिए कई उपयोग हैं। अगर हम नियमित रूप से नींबू पानी का सेवन करते हैं तो इस नींबू के रस में हमारे शरीर से बैक्टीरिया को दूर करने की शक्ति होती है। साथ ही नींबू का रस विटामिन सी से भरपूर होता है, जो हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।

तुलसी के पत्तों का रस

आयुर्वेद में तुलसी के कई उपयोग बताए गए हैं और मेडिकल साइंस में भी तुलसी को उपयोगी माना गया है। डॉक्टर पुनीत धवन के मुताबिक तुलसी के पत्तों में एसिटिक एसिड होता है, जो गुर्दे की पथरी को गलाने में मदद करता है और दर्द से राहत देता है। तुलसी के पत्तों में कई पोषक तत्व होते हैं जो आपके शरीर में पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं और अगर आपके शरीर में किसी भी तरह की सूजन है, तो तुलसी के पत्ते भी इसे दूर कर देते हैं। तुलसी के पत्तों के रस में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीबैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जिससे हमारे शरीर में किडनी का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

अनार का जूस

डॉक्टर पुनीत धवन के मुताबिक अनार के जूस का सेवन कई सालों से किडनी की सुचारू कार्यप्रणाली के लिए फायदेमंद है और अनार के जूस का नियमित सेवन आपकी किडनी में जमा हुई पथरी को दूर करने में मदद करता है और आपके शरीर से हर तरह के टॉक्सिन्स को भी बाहर निकालता है। अनार का यह जूस एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। अगर आप गुर्दे की पथरी के किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं तो यह रस पथरी को बढ़ने से रोकता है और आपके मूत्र के अम्लता स्तर को भी कम करता है।

वीट ग्रास का जूस

डॉक्टर पुनीत धवन के मुताबिक वीट ग्रास के रस में कई पोषक तत्व होते हैं जो कई वर्षों से हमारे शरीर और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर रहे हैं और वीट ग्रास को आयुर्वेद में भी एक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। अध्ययनों के अनुसार, वीट ग्रास में कई गुण होते हैं जो हमारे शरीर में गुर्दे की पथरी को घोलने में मदद करते हैं और हमारे शरीर में मूत्र मार्ग को भी साफ रखते हैं। वीट ग्रास के रस का नियमित रूप से सेवन करने से हमारे गुर्दे की आंतरिक सफाई में भी मदद मिलती है और इसलिए एक गिलास वीट ग्रास का रस रोजाना सुबह खाली पेट लेना चाहिए।

लीना नायर : कैसे तय किया कोल्हापुर से लग्जरी ग्रुप चैनल के ग्लोबल सीईओ बनने तक का सफर

फ्रांस के फेमस लग्जरी शनैल ब्रांड को कौन नहीं जानता। महिलाएं यहां से शॉपिंग करना पंसद करती हैं। ये ब्रांड एक स्टेटस सिंबल है, लेकिन क्या आपको पता है कि इस लग्जरी ब्रांड का ग्लोबल चीफ एजीक्यूटिव या सीईओ एक भारतीय मूल की महिला है। जी हां, बिल्कुल सही सुना आपने। इसी साल की शुरुआत में लीना नायर ने ये उपलब्धि हासिल की। लीना कि इस उपलब्धि पर देश की महिलाओं को गर्व है। तो ऐसे में आइए जानते हैं, कौन हैं लीना नायर और क्या है उन सबसे स्टोरी जो भारतीय महिलाओं को इतना प्रेरित कर रही हैं।

लीना की शुरुआती शिक्षा कोल्हापुर में हुई है

लीना का जन्म महाराष्ट्र के कोल्हापुर में 1969 में हुआ। उनकी स्कूलिंग कोल्हापुर के होली क्रॉस कॉन्वेंट से



हुई है। इसके बाद उन्होंने इंजीनियरिंग करने के लिए सांगली में मौजूद वालचंद कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग में दाखिला लिया और यहां से इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी की। फिर 1990-92 के दौरान उन्होंने अपना एमबीए पूरा किया। उन्हें अपने पिता को यह समझाने में काफी मशक्कत करनी पड़ी थी कि उन्हें जमशेदपुर जाकर पढ़ना है, जहां ट्रेन से जाने में करीब 48 घंटों का वक्त लगता है।

2013 में लंदन चली गई

2013 में भारत से लंदन चली गईं जहां उन्हें एक इंग्लिश कंपनी के लंदन हेक्वार्टर में लीडरशिप और ऑर्गेनाइजेशन डेवलपमेंट का ग्लोबल वाइस प्रेसिडेंट बनाया गया था। इसके बाद 2016 में वह यूनीलीवर की पहली महिला और सबसे कम उम्र की सीएचआरओ बनीं। लीना के पास 30 साल का अनुभव है। नायर ने अपने कार्यकाल में कई एचआर इंटरवेंशन किए। इनमें करियर बाय चॉइस सबसे सराहा जाने वाला इनिशिएटिव था।

सभी को कहा धन्यवाद

शनैल जॉइन करने के बाद लीना ने अपने सोशल मीडिया पर पोस्ट भी किया था कि 'शनैल में बतौर सीईओ काम करना मेरे लिए सम्मान की बात है। शनैल एक प्रतिष्ठित कंपनी है। मुझे हमेशा इस बात का गर्व रहेगा कि मैंने यूनीलीवर में काम किया। यूनीलीवर से मुझे बहुत प्यार और सम्मान मिला।' लीना नायर की ये कामयाबी हमें प्रेरणा देती है और ये बताती है कि जहां चाह है, वहां राह है, कोई भी अपने सपने पूरे कर सकता है बस हौसले बुलंद होने चाहिए।



सुबह जल्दी उठने वाले लोग ज्यादा स्मार्ट ढंग से बात समझा पाते हैं, समस्या सुलझाने में आगे

सुबह जल्दी उठकर काम करना ज्यादा अच्छा होता है या देर रात जागकर। इस सवाल पर वैज्ञानिकों की राय अलग-अलग रही है। हाल में हुई स्टडी में सामने आया है कि सुबह जल्दी उठने वाले लोग ज्यादा स्मार्ट होते हैं। ये लोग ज्यादा अच्छे से अपनी बात कह पाते हैं और दूसरों को समझा पाते हैं। ऐसे लोग समस्याओं को सुलझाने (प्रॉब्लम सॉल्विंग) में बेहतर होते हैं।

कनाडा की ओटावा यूनिवर्सिटी द्वारा की गई स्टडी में ये जानने की कोशिश की गई थी कि किसी व्यक्ति की दिनचर्या और सोने के समय से उसकी बुद्धिमता का क्या संबंध होता है। इसमें सभी उम्र के लोगों को शामिल किया गया। लोगों की गतिविधियों को ट्रैक करने के लिए एक डिवाइस पहनाया गया।



बच्चों की पसंद रात में जागना, एडल्ट्स में विपरीत
रिसर्च में लोगों की बाँडी क्लॉक की पहचान की गई कि वे देर रात तक जागने वाले हैं या सुबह जल्दी उठने



सुबह उठने से रहेंगे सेहतमंद

वाले हैं। परिणामों में सामने आया कि ज्यादातर बच्चे देर रात तक जागना पसंद करते हैं, वहीं ज्यादा उम्र वाले लोग सुबह जल्दी उठना पसंद करते हैं।

सुबह उठेंगे तो ज्यादा आराम मिलेगा

इसी तरह के दूसरे शोध में सामने आया कि देर रात तक जागने वालों के दिमाग को कम आराम मिलता है। इसलिए वे काम में कम ध्यान दे पाते हैं और धीमी प्रतिक्रिया देते हैं। उन्हें दिनभर नींद भी आती रहती है।

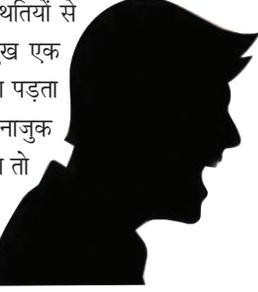
वहीं, सुबह जल्दी उठने वाले लोगों को पर्याप्त आराम मिलता है। जिससे उन्हें दिन में कम नींद आती है और वे अच्छा प्रदर्शन कर पाते हैं। कई बार शरीर के मेटाबॉलिज्म, आंखों के रेटिना और बाँडी क्लॉक में शामिल जीन आपके सोने और जागने का समय तय करते हैं।

सुबह के समय बेस्ट प्रदर्शन नहीं कर पाते बच्चे

बच्चे देर रात तक जागना पसंद करते हैं, इसलिए वे सुबह अपना बेस्ट प्रदर्शन नहीं कर पाते। बड़े उम्र के लोगों के लिए सुबह का समय मुफीद होता है। ऐसे में बच्चे अपनी बाँडी क्लॉक नहीं, बल्कि पेरेंट्स के हिसाब से सुबह स्कूल जाते हैं।

क्यों होते हैं पार्टनर हिंसक, मनोवैज्ञानिक वजहें

कोई भी रिश्ता बहुत सी परिस्थितियों से होकर निकलता है। उसमें सुख-दुख एक सिक्के के दो पहलू हैं जिसे समझना पड़ता है। वैसे भी रिश्तों की डोर बेहद नाजुक होती है अगर आपने उसे नहीं समझा तो एक समय ऐसा आता है जिसे आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं वहीं आपको गवारा नहीं होता है। लेकिन



ऐसी समस्या पैदा ही क्यों होती है कि आपका रिश्ता ही हिंसक रूप लेले। आए दिन घटनाएं होती हैं, क्या हमारा मानसिक स्तर इतना डांवाडोल हो गया है कि हम स्वयं पर ही काबू नहीं कर पा रहे हैं? आईए जानिए रिश्ते क्यों हिंसक होते जा रहे हैं-

एक घटना जो रिश्तों में हुई हिंसा को दर्शा रही है

हाल ही में हुई एक घटना जिसका शोर हर तरफ खबरों में देखा जा रहा है। तब ही से लिव इन रिलेशनशिप या रिलेशनशिप का मुद्दा चर्चा का विषय बना हुआ है। आखिर प्यार क्या है? क्या इसकी अंतिम मंजिल मौत है? हमारे जहन में एक ही सवाल उठता है क्या कोई रिश्ता इतना खूंखार भी हो सकता है। एक लड़की जो एक सोच के साथ अपना पार्टनर के साथ रह रही थी कि उसे प्यार, विश्वास और साथ मिलेगा, लेकिन ऐसा हुआ नहीं।

रिश्ते क्यों आक्रामक होते जा रहे हैं?

ये रिश्ते क्यों इतने आक्रामक होते जा रहे हैं इसके पीछे कई मनोवैज्ञानिक कारण हैं जिन्हें जानना हमारे लिए बहुत जरूरी है:

बढ़ावा न देकर नीचा दिखाना

जब आप आरंभ में किसी रिश्ते से जुड़ते हैं तब रिश्ते में जान होती है लेकिन कुछ समय बाद रिश्ता किसी बोझ की तरह लगने लगता है। पार्टनर आपस में एक दूसरे को सपोर्ट करना बंद कर देते हैं। पार्टनर जानबूझकर एकदूसरे को नीचा दिखाने लगते हैं। यहां तक कि आप कोई भी कार्य करते हैं तो वे आपकी किसी उपलब्धि से खुश नहीं होते हैं। ये मानसिक तनाव होता है जिसमें स्वयं कुछ नहीं कर पाने पर पार्टनर की उपलब्धि बर्दाश्त नहीं होती है। ये धीरे-धीरे कड़वाहट में बदलने लगती है। पार्टनर बात-बात पर एक दूसरे को नीचा दिखाते हैं।

जलन की भावना

कुछ पार्टनर ऐसे होते हैं जिन्हें आपकी उपलब्धि या आपकी पर्सनैलिटी को लेकर भी ईर्ष्या पैदा होने लगती है। दोनों में से एक पार्टनर की कहीं किसी जगह तारीफ हो जाए तो ये दूसरे को गंवारा नहीं होता है। वे खुश होने के बजाय उससे ईर्ष्या करने लगता है। वे कहीं साथ में जाना भी पसंद नहीं करते हैं। देखा जाए तो मनुष्य के मन में ऐसी भावना उत्पन्न होती है। लेकिन ये भावना जब ज्यादा स्तर पर पहुंच जाती है तो ये जानलेवा

साबित होती है जिससे पार्टनर एक अंतिम चरण पर आकर हिंसक रूप धारण कर लेता है।

अधिकार की भावना

कुछ लोगों की प्रवृत्ति होती है वे दूसरे पर पूरा अधिकार जमाना चाहते हैं। पार्टनर एक दूसरे को पूरी तरह कंट्रोल में रखना चाहते हैं। लेकिन अधिकार की भी एक सीमा होती है। पार्टनर चाहता है दोनों एक दूसरे से पूछे बिना कहीं नहीं जायें। यहां तक कि आपकी नविगेशन के जरिए पता लगाते रहते हैं कि आप कहां किस समय जा रहे हैं। किसी भी तरह की आजादी नहीं देना चाहते। यदि इन उम्मीदों पर खरा न उतरा जाए तो लड़ाई-झगड़े अधिक बढ़ने लगते हैं। जो अंत में आकर एक जुर्म का कारण बन जाती है।



इमोशनली ब्लैकमेल

कई बार इमोशनल सपोर्ट के चक्कर में हम खुद को फंसा हुआ पाते हैं और चाहकर भी बाहर नहीं निकल पाते। इसी इमोशनली ब्लैकमेल के चक्कर में पार्टनर के बुरे बर्ताव को झेलते रहते हैं। जिसका नतीजा ये होता है कि जो आपके सामने है उसे भी हम समझ नहीं पाते या नजरअंदाज करते चले जाते हैं। इसलिए इमोशनली ब्लैकमेल भी एक समय बाद घातक साबित हो जाता है। इस बात को आपको शुरूआती चरण में पहचानना होगा ताकि आप अपने इमोशनल स्टेटस को बैलेंस कर पाएं।

असमंजस की स्थिति

महिलाओं में सबसे बड़ी दिक्कत होती है कि वे इतनी भावुक होती हैं कि उन्हें लगता है कि जो प्यार करता है अगर वो आपको प्रताड़ना भी कर देगा तो क्या हुआ। इस तरह व्यवहार को वो अपने जीवन का हिस्सा बनाकर जीती चली जाती हैं। अगर आदमी गुस्से में पीटता है तो बाद में पछतावा भी करता है, वह बुरा नहीं है। इसलिए कोशिश करती हैं कि रिश्ता बना रहे। लेकिन धीरे-धीरे ये प्रताड़ना एक वारदात बन जाती है।

नजरिये में बदलाव होना

आजकल कोई भी अपने आप को किसी से कम नहीं समझता है। ऐसी स्थिति में हम स्वयं को साबित करने पर उतारू हो जाते हैं। बहस इस कदर बढ़ जाती है कि हम एक दूसरे को मानसिक चोट देना शुरू कर देते हैं। जबकि हमें सोचना चाहिए कि दोनों अलग-अलग परिवेश में पले-बढ़े हैं, परवरिश अलग है। दोनों की सोच में फर्क होना लाजमी है। लेकिन इसे समझने के बजाए बहस के लिए कमर कस लेते हैं जिससे रिश्ते में गांठ पड़ती जाती है। साथ ही मन ही मन एक दूसरे के प्रति नकारात्मक सोच को भर लेते हैं।

मदद करने से ब्लड प्रेशर कम होता है

सेहत में सुधार के साथ
खुशियां भी ज्यादा मिलती हैं

छोटी सी मदद भी बड़ी खुशी देगी



दूसरों की मदद करने से आपका भी भला होता है। भलाई का असर सेहत और खुशी पर पड़ता है। हाल ही में प्रकाशित एक रिसर्च में सामने आया कि बदले की चाहत किए बगैर परोपकारी काम करने से दिमाग शरीर में हैप्पी हॉर्मोन्स रिलीज करता है। इससे व्यक्ति को खुशी का एहसास होता है।

दूसरों पर खर्च करते हैं
तो बीपी कम होता है

स्टडी के दौरान हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों के दो समूह बनाए गए। एक समूह को लगभग 3 हजार रुपए खुद पर खर्च करने के लिए कहा गया। वहीं, दूसरे समूह को दूसरों की भलाई के लिए खर्च करने के लिए कहा गया। 6 हफ्ते बाद सामने आया कि दूसरों पर खर्च करने वाले लोगों का ब्लड प्रेशर कम हो गया था और सेहत भी बेहतर थी। इंग्लैंड में एक दूसरे शोध में 3 समूह बनाए गए। एक को हर रोज किसी की मदद करने को कहा गया। दूसरे को रोज एक नया काम और

तीसरे को कुछ नहीं करने के लिए कहा गया। जिन लोगों ने दूसरों की मदद की और नए काम किए, उनकी खुशी बढ़ोतरी हुई। जिन लोगों ने अनाथ बच्चों की मदद के लिए दान दिया। उन्हें बिजली का झटके भी कम महसूस हुए।

छोटी मदद करने से मिलती है बड़ी खुशी

छोटी मदद करने पर भी बड़ी खुशियां मिलती हैं। डिलीवर करने आए व्यक्ति को पानी के लिए पूछना। कठिन समय से गुजर रहे दोस्त या परिवार के मन की बात सुनना और मदद करना। रात होने पर दोस्त को घर छोड़ने से भी खुशी मिलती है।

विंटर सीजन में भूल से भी ना करें आहार की गलतियां

विंटर एक ऐसा सीजन है, जब हमारे हर चीज में बदलाव आता है।

फिर चाहे बात कपड़ों की हो या खान-पान की। जब मौसम बदलता है तो हम सभी की खान-पान की आदतों में भी बदलाव होता है। इतना ही नहीं, मौसम के आधार पर हमें फूड क्रेविंग्स भी होती हैं। लेकिन आहार हमारे स्वास्थ्य की कुंजी है। इसलिए, खान-पान पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है। हालांकि, हममें से अधिक लोग विंटर सीजन में खान-पान से जुड़ी कुछ मिसटेक्स करते हैं, जिससे हमें बचना चाहिए। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ डाइट मिसटेक के बारे में बता रहे हैं, जो हम सभी विंटर सीजन में करते हैं-

विंटर सीजन में बार-बार चाय या कॉफी पीना

- अधिकतर लोगों को चाय या कॉफी पीने की आदत होती है, जो विंटर सीजन में और भी ज्यादा बढ़ जाती है। चूंकि इस मौसम में तापमान गिर जाता है तो ऐसे में बार-बार कुछ ना कुछ गरमा-गरम पीने का मन करता है और लोग चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन चाय या कॉफी का अधिक सेवन सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। इसमें मौजूद कैफीन आपकी नींद को डिस्टर्ब करता है। साथ ही साथ, चाय-कॉफी अधिक पीने से बॉडी भी डिहाइड्रेट हो जाती है। इसलिए विंटर सीजन में चाय व कॉफी को सीमित करने का प्रयास करें।

विंटर सीजन में पानी पर फोकस ना करना- विंटर सीजन में हम सभी को प्यास बहुत कम लगती है। जिसके कारण हम पानी काफी कम पीते हैं। जिससे हमारी सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। जब शरीर को आवश्यकतानुसार पानी नहीं मिल पाता है तो बॉडी की फंक्शनिंग सही तरह से नहीं हो पाती है और आपकी सेहत पर उसका असर नजर आने लगता है। कुछ लोग प्यास को भूख समझकर ओवरईटिंग करना शुरू कर देते हैं तो कुछ लोगों को पानी की कमी के कारण सिर में दर्द व अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की समस्या होती है। इसलिए, विंटर सीजन में भी अपने वाटर इनटेक पर पर्याप्त ध्यान दें।

बहुत अधिक मीठा खाना- यह सच है कि विंटर सीजन में हम सभी की मीठा खाने की क्रेविंग बहुत अधिक बढ़ जाती है। इसलिए, इस मौसम में लोग गुलाब जामुन और गाजर का हलवा

अधिक खाना पसंद करते हैं। हालांकि, आवश्यकता के अधिक स्वीट्स का सेवन सेहत के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं माना जाता है। चीनी में कोई भी पोषक तत्व नहीं होता है और यह केवल आपके कैलोरी काउंट को बढ़ाता है। साथ ही, चीनी का अधिक सेवन मोटापे से लेकर मधुमेह तक कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है। इसलिए, मीठे का सेवन कम करें। अगर आपकी कुछ मीठा खाने की इच्छा हो तो आप गुड़ का सेवन कर सकते हैं या फिर कुछ हेल्दी विकल्पों की तलाश करें।

अतिरिक्त कार्ब का सेवन करना - यह देखने में आता है कि विंटर सीजन में लोग कार्ब का सेवन अधिक मात्रा में करना पसंद करते हैं। दरअसल, विंटर सीजन में हमारे मूड के लिए जिम्मेदार सेरोटोनिन हार्मोन का स्तर गिर जाता है। जिसके कारण हमारी बॉडी कार्बोहाइड्रेट के लिए क्रेविंग करती है। लेकिन कार्ब्स का आवश्यकता से अधिक सेवन कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं की वजह बनता है। हालांकि, यहां आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी फूड ऐसा नहीं है, जिसमें कार्ब ना हो। इसलिए कोशिश करें कि आप अपनी डाइट में सिंपल कार्ब की जगह कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट का सेवन करें।

सूप को गलत तरीके से बनाना - विंटर सीजन में हम सभी कुछ ना कुछ गरमा-गरम खाना या पीना चाहते हैं। ऐसे में हम अक्सर सूप बनाते हैं। लेकिन अगर सूप को गलत तरीके से बनाया जाता है, तो इससे आपकी सेहत को पर्याप्त लाभ नहीं होता है। मसलन, अगर विंटर सीजन में मौसमी सब्जियों को शामिल ना किया जाए तो इससे आपकी सेहत को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं।

केवल एक ही हरी सब्जी पर फोकस करना

विंटर सीजन में मार्केट में कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां मिलनी शुरू हो जाती हैं और इन सभी सब्जियों में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं जो सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। हालांकि, अगर आप केवल एक ही हरी पत्तेदार सब्जी का सेवन करते हैं तो यह आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है।

मसलन, अगर आप सिर्फ पालक खाते हैं तो इसकी अधिकता के चलते आपको किडनी स्टोन्स व गैस की समस्या आदि हो सकती है। इसलिए, अपनी डाइट में तरह-तरह की मौसमी सब्जियों को शामिल करें।



रात में फिक्स टाइम पर खुलती है नींद

घड़ी देखना बंद करें, रिलैक्स करने की कोशिश करें, स्लीपिंग पैटर्न को बदलने से बचें

रात की नींद भरपूर ली है तो दिनभर फ्रेश फील करते हैं। लेकिन कई लोग रात में किसी वजह से जाग जाते हैं। यूरिन जाने या फिर कभी प्यास लगने पर नींद टूटना आम बात है। इस तरह नींद खुलना कोई चिंता की बात नहीं है, लेकिन रोजाना रात में एक ही समय पर आंख खुलती है तो इसकी कुछ वजह हो सकती है। यह परेशानी कई लोगों में देखने को मिलती है। कई लोग एक फिक्स टाइम पर जाग जाते हैं, हालांकि हर व्यक्ति के लिए रात में उठने का समय अलग-अलग होता है। मनोवैज्ञानिक योगिता कादियान से जानते हैं अगर रात में एक ही फिक्स समय पर रोजाना आपकी नींद खुल जाती है तो इसकी क्या वजह है।

रात में नींद टूटने की वजह - मनोचिकित्सक के मुताबिक, रात में सोते समय नींद खुलने के कई कारण हो सकते हैं। लोग नींद खुलने की एक वजह इंसोमनिया की समस्या मान लेते हैं। लेकिन इंसोमनिया में नींद ही नहीं आती। वहीं रोजाना एक ही समय पर नींद खुलने की समस्या में दोबारा नींद आ जाती है।

रात में जागने का असर - अगर रोजाना रात में जागने की समस्या से परेशान हैं तो यह स्थिति चिंताजनक तब हो जाती है जब एक बार जागने के बाद दोबारा नींद न आए। ऐसे में एंजाइटी, निराशा, थकान जैसी शिकायत हो जाती है और सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम एक्टिवेट हो जा सकता है। इस तरह की स्थिति में नींद खुलने के बाद दिमाग काफी ज्यादा सक्रिय हो जाता है और दिल की धड़कन तेज हो जाती है। इस वजह से दोबारा नींद आने में दिक्कत होने लगती है। चिंता के कारण इंसोमनिया की समस्या हो जाती है।

दूर रखें - अचानक नींद खुल जाए तो फिर से सोने की कोशिश करें। इस बीच फोन को खुद से दूर रखें।

स्लीप एपनिया की समस्या - इसके अलावा स्लीप एपनिया भी हो सकता है। स्लीप एपनिया में नींद में सांस लेने में दिक्कत आने लगती है। इस बीमारी में सांस की दिक्कत के कारण अचानक नींद खुलती है। फेफड़ों और शरीर के बाकी हिस्सों में ऑक्सीजन का फ्लो काफी कम होने लगता है। स्लीप एपनिया के लक्षणों में अचानक नींद खुलना, सांस न आना, खरोंटे मारना, थकान और दिन भर सुस्ती आना शामिल है।

रोजाना रात में नींद खुलने पर क्या करें - नींद की परेशानी होने पर किसी स्लीप एक्सपर्ट से संपर्क करें। स्लीप एपनिया या इंसोमनिया का सही समय पर इलाज न होने के कारण दिल से जुड़ी परेशानी, डायबिटीज, मोटापा जैसी बीमारी हो सकती है। रात में अचानक नींद खुल जाए तो फिर से सोने की कोशिश करें। 10 से 15 मिनट का समय खुद को दें। इस बीच फोन को खुद से दूर रखें, न ही टीवी या अन्य एक्टिविटी में व्यस्त हों। सोने की कोशिश करने के बाद भी दोबारा नींद न आए तो बिस्तर पर लेते



रहने के बजाय उठ कर बैठ जाएं। बिना नींद के लंबे समय तक बिस्तर पर लेटे रहने से दिमाग में ज्यादा एक्टिव हो जाता है और कई बातों को लेकर स्ट्रेस होता है। इसलिए बिस्तर से उठकर बैठ जाएं ताकि दिमाग शांत रहे।

इन आदतों पर अमल करें - रात में कई बार नींद टूट जाती है जो आम बात है। वास्तव में, हम लोगों की हर 2 घंटे में 1 से 2 मिनट के लिए नींद टूटती है। हमें इसके टूटने की याद इसलिए नहीं रहती, क्योंकि यह बहुत कम समय के लिए होता है और हमारे दिमाग में ये पल रजिस्टर नहीं हो पाता।

नींद न आने पर क्या करें - नींद रात में टूट जाए तो गिनती करने में समय न गवाएं। आप नीचे दी गई कुछ रणनीतियों में से किसी एक को ट्राई कर सकते हैं।

नींद टूटने पर असहज महसूस करते हैं - नींद टूटने पर असहज महसूस होने पर दोबारा नींद आना मुश्किल हो जाता है। लेकिन पूरी तरह से ध्यान देना जरूरी है कि ऐसा क्यों होता है और क्यों आप असहज महसूस करते हैं। नींद टूटने पर शरीर पर थोड़ी देर के लिए ध्यान दें और अपने आपको सहज करें। गर्म या ठंडा लगता है तो बिस्तर को उस हिसाब से बनाएं और कमरे के तापमान को उचित करें। प्यास लगी है तो पानी पिएं और टॉयलेट होकर आएँ।

असहज लक्षणों का उपचार कराएं - दर्द, सांस लेने में समस्या, खुजली या अन्य किसी प्रकार की असहजता जैसी मेडिकल कंडीशन में दोबारा नींद आना मुश्किल हो सकता है। कई प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां जैसे - डिप्रेशन या स्ट्रेस होने पर भी रात में अच्छी नींद नहीं आती।

घड़ी देखना बंद करें - जब रात में नींद टूटने पर दोबारा नींद आना मुश्किल होता है जो बार-बार घड़ी देखना बंद करें। यह एक सामान्य व्यवहार है लेकिन इससे अपनी दिक्कत को और गंभीर न बनाएं। रात में नींद टूटने पर बार-बार घड़ी देखना ज्यादा चिंता में डाल सकता है जिससे रिलैक्स करने में दिक्कत होगी और नींद कोसों दूर भाग जाएगी। घड़ी या फोन से निकलने वाली नीली या हरी लाइट के एक्सपोजर से भी नींद भाग जाती है जिससे फिर से नींद नहीं आती। बेहतर होगा कि रात को नींद टूटने के दौरान समय न देखें और घड़ी को दूसरी तरह घुमा दें या फोन को बंद कर दें।

बिना प्रेशर डाले बच्चों को बनाना चाहते हैं इंडिपेंडेंट ? अपनाएं ये तरीके



क्या आप अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट यानी आत्मनिर्भर होने की प्रवृत्ति के साथ बड़ा करना चाहते हैं. छोटी उम्र से ही बच्चे को इस नेचर के साथ बड़ा करना चाहते हैं, तो आपको इन तरीकों को जरूर अपनाना चाहिए.

अमूमन हर माता-पिता की चाहत या उम्मीद रहती है कि उनका बच्चा हर चीज में उन पर निर्भर होने के बजाय आत्मनिर्भर हो. आजकल के बच्चे भले ही गैजेट्स के जरिए स्मार्ट माने जाते हो, लेकिन अभी भी कई ऐसे हैं, जो हर छोटे से छोटे लेवल पर पेरेंट्स को याद करते हैं. उनका आत्मविश्वास काफी कम होता है. क्या आप अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट यानी आत्मनिर्भर होने की प्रवृत्ति के साथ बड़ा करना चाहते हैं. छोटी उम्र से ही बच्चे को इस नेचर के साथ बड़ा करना चाहते हैं, तो आपको इन तरीकों को जरूर अपनाना चाहिए.

गलतियां करने दें

माता-पिता को कभी भी बच्चों को गलतियां करने पर डांटना नहीं चाहिए, ये हम सभी जानते हैं. लेकिन उन्हें गलतियां भी करने दें, ये सुनकर या पढ़कर आपको अजीब लग सकता है. बच्चों को गलतियां करने दें और ऐसा करने पर उन्हें डांटने के बजाए प्यार से समझाएं.

आपका ये तरीका उन्हें आपसे फ्रैंक तो बनाएगा ही, साथ ही वह गलतियों में खुद ही सुधार लाने की कोशिश करेगा.

हेल्दी स्पेस

पेरेंट्स को बच्चों की जिंदगी में क्या चल रहा है इसे जानने का पूरा अधिकार होता है. वैसे बच्चे को आत्मनिर्भर बनाना है, तो उन्हें थोड़ा स्पेस देना भी जरूरी है. आप बच्चे पर नजर रखें, लेकिन उसे हर मामले में टोकें भी नहीं. आपको एक हेल्दी स्पेस तैयार करना करना है, जिसमें बच्चा फ्री और रिलैक्स फील करें.

फ्रीडम भी है जरूरी

बच्चा वो चीजें करने से न रोके जिन्हें वह एंजॉय करना पसंद करते हो, बशर्ते इससे किसी तरह का नुकसान न हो. इसके अलावा बच्चों को खुद के फैसले लेने दें, क्योंकि ऐसा करने से वह जिम्मेदार महसूस करेगा. हालांकि नियम भी जरूरी है, लेकिन इन्हें अप्लाई करने के लिए हमेशा सही फैसले लें.

घर में जिम्मेदारी

अपने बच्चे को इंडिपेंडेंट नेचर के साथ बड़ा करना चाहते हैं, तो उसे घर के कामों के जरिए जिम्मेदार बनाना शुरू करें. उसे ऐसे काम करने के लिए दें, जिनमें ज्यादा मेहनत न हो और बच्चे को इन्हें करने में इंटरेस्ट भी हो. आप उसे अपना रूम साफ करने के लिए कह सकते हैं. इसके अलावा आप बच्चे को गार्डनिंग का काम बता सकते हैं.

बीमारियों को कोसो दूर रखता है शलजम

सर्दियों के मौसम में जरूर खाएं ये सब्जियां

सर्दियों के मौसम में बाजार में कई तरह की सब्जियां आती हैं। जिनमें से एक शलजम भी है। इसका सेवन करने से कई बीमारियों से राहत मिलती है। इस मौसम में शलजम खाना बहुत ही फायदेमंद होता है। इसे पोषक तत्वों का पावरहाउस भी कहते हैं क्योंकि इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इसमें विटामिन-के, विटामिन-सी, कैल्शियम, पौष्टिक, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन-ए पाया जाता है। शलजम का सेवन करने से इम्यून शक्ति मजबूत होती है और आपका शरीर कई तरह की बीमारियों बचा रहता है। तो चलिए जानते हैं इससे होने वाले फायदों के बारे में...



आंखों की रोशनी तेज होती है। आंख में खुजली, जलन जैसी समस्याएं से भी शलजम का सेवन करने से राहत मिलती है। यदि आप चाहते हैं कि आपकी आंखें स्वस्थ रहे तो शलजम का सेवन जरूर करें।

मजबूत करे इम्यूनिटी

सर्दियों के मौसम में इम्यूनिटी भी काफी कमजोर हो जाती है जिसके कारण इंफेक्शन और बीमारियों का खतरा भी बढ़ने लगता है। यदि आप सर्दियों में स्वस्थ रहना चाहते हैं तो शलजम का सेवन जरूर करें। इसे अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। शलजम में एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटीबैक्टीरियल और एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं। यह गुण इम्यूनिटी मजबूत करने में मदद करते हैं। इसका सेवन

मजबूत होता है पाचन

शलजम का नियमित सेवन करने से आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है। इसमें पाया जाने वाला फाइबर आंतों की सफाई करने में मदद करता है। इससे आपकी पाचन क्रिया अच्छी होती है। इसके अलावा शलजम खाने से पेट में दर्द, कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं से भी राहत मिलती है।

कंट्रोल में रहता है ब्लड शुगर

शलजम का सेवन करने से आपका ब्लड शुगर भी नियंत्रित करता है। शलजम डायबिटीज के रोगियों के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होती है क्योंकि इसमें शुगर काफी अच्छी मात्रा में पाई जाती है। इसमें पाए जाने वाले फाइबर के कारण इसे पचाने में ज्यादा समय नहीं लगता इससे आपका ब्लड शुगर लेवल भी नहीं बढ़ता। इसलिए डायबिटीज के रोगियों के लिए शलजम बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है।

तेज करें आंखों की रोशनी



शलजम में विटामिन-ए पाया जाता है। यह आपकी आंखों के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इसका सेवन करने से



करके आप सर्दियों में जुकाम-खांसी और वायरल इंफेक्शन से भी बच सकते हैं।

हड्डियां बनेगी मजबूत

सर्दियों में शलजम खाने से हड्डियां भी मजबूत होती है। यदि आपको जोड़ों में दर्द की समस्या है तो वह भी दूर होगी। शलजम में पाया जाने वाला कैल्शियम और आयरन आपको समस्या से राहत दिलवाने में मदद करेगा। इससे आपकी हड्डियां, मांसपेशियां मजबूत होंगी।

दूर होगी खून की कमी

शलजम का सेवन करने से आपके शरीर में से खून की कमी भी पूरी होगी। इसमें आयरन की मात्रा काफी अच्छी पाई जाती है यह आपके शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायता करता है। शलजम का सेवन करने से खून बढ़ता है। इसके अलावा थकान और कमजोरी जैसी समस्याओं से भी राहत मिलती है। यदि आपको एनीमिया की समस्या है तो आप जरूर शलजम का सेवन करें।



मछलियों से नहीं नर कंकालों से भरी है ये झील



वैज्ञानिक भी नहीं
सुलझा पाए रहस्य

झीलों का नजारा व्यक्ति को शांति और सुकून का अहसास कराता है। यही वजह है कि लोग छुट्टियों में ऐसी जगहों पर जाना पसंद करते हैं, जहां पहाड़ियों के बीच झील हों। जरा सोचिए, आप भी किसी सुंदर झील देखने गए हैं और आपको अचानक से यहां मछलियों की जगह नर कंकाल तैरते हुए दिख जाएं, तो क्या होगा? जाहिर सी बात है कि आप वहां से डर के भाग जाएंगे। हिमालय के रूपकुंड झील की कहानी भी कुछ ऐसी है। यहां एक अरसे से इंसानों की हड्डियां तैर रही हैं। इसलिए इसे कंकालों वाली झील भी कहा जाता है। तो आइए जानते हैं इस कंकालों वाली झील का रहस्य।

बर्फ पिघलने पर दिखाई देते हैं कंकाल

रूपकुंड की झील उत्तराखंड में लगभग 5,029 मीटर की ऊंचाई पर स्थित एक ग्लेशियर झील है। जब बर्फ पिघलती है, तो सैकड़ों मानव कंकाल पानी में या सतह के नीचे तैरते दिखाई देते हैं। झील की खोज पहली बार 1942 में एक गेम रिजर्व रेंजर ने की थी। शुरुआत में यह अनुमान लगाया गया था कि यह अवशेष जापानी सैनिकों के थे जो इस क्षेत्र में घुस गए थे। अंग्रेजों ने तुरंत एक टीम को यह पता लगाने के लिए भेजा कि ये कंकाल किसके हैं। जांच करने पर, यह पता चला कि लाशें जापानी सैनिकों की नहीं हो सकतीं, क्योंकि ये काफी पुरानी हो चुकी थीं।

कंकालों के पीछे की कहानी

इसके पीछे कई कहानियां बताई जाती हैं। एक राजा रानी की कहानी सदियों पुरानी है। इस झील के पास एक नंदा देवी का मंदिर है। माना जाता है कि राजा रानी ने मंदिर के दर्शन के लिए पहाड़ चढ़ने का फैसला किया। लेकिन वो यहां अकेले न जाकर नौकर चाकर साथ ले गए। यह सब देखकर देवी को गुस्सा आया। उनका गुस्सा बिजली बनकर उन सब पर ऐसा गिरा कि वे सभी मौत के मुंह में समा गए।

ज्यादातर समय रहती जमी रहती है बर्फ

दिलचस्प बात है कि यह झील साल के ज्यादातर समय जमी रहती है। मौसम के हिसाब से भी इस झील का आकार कभी घटता तो कभी बढ़ता है। जब झील पर जमा बर्फ पिघलती है, तो यहां मौजूद इंसानी कंकाल आसानी से दिखाई दे जाते हैं। इन्हें देखकर एक बार तो व्यक्ति चौंक सकता है। इतना ही नहीं, यह झील इतनी भयावह है कि कई बार तो कंकाल की जगह पूरे इंसानी अंग भी



होते हैं, इन्हें देखकर वास्तव में ऐसा लगता है कि उन्हें अच्छी तरह से संरक्षित किया गया हो। इस झील में अब तक 600-800 इंसानी कंकाल पाए जा चुके हैं।

कैसे पहुंचे रूपकुंड ?

मई के आखिरी सप्ताह और सितंबर-अक्टूबर के बीच यहां जाना सबसे अच्छा है। मई की शुरुआत में बर्फ पर ट्रेकिंग कर सकते हैं। जुलाई और अगस्त में यहां जाने से बचना चाहिए, क्योंकि यहां बहुत ज्यादा बारिश होती है। सड़क : यहां पहुंचने के लिए दिल्ली से देवल जाना होगा और यहां से फिर 3 दिन का ट्रेक है। दिल्ली से देवल की दूरी 477 किमी है और बाय रोड करीब 13 घंटे लगेंगे। ट्रेन : रूपकुंड झील का निकट रेलवे स्टेशन ऋषिकेश है। ऋषिकेश से रूपकुंड के बीच कई बसें और प्राइवेट कैब चलती हैं। फ्लाइट : रूपकुंड का पास का हवाई अड्डा देहरादून का जॉली ग्रांट हवाई अड्डा है। हवाई अड्डे से, आप देवल पहुंचने के लिए बस या कार से जा सकते हैं। यहां से ट्रेक शुरू होता है।



पार्टनर से शादी करने का बना रहे हैं मन तो पहले परख लें ये आदतें

जब आपकी जिंदगी में कोई खास आता है तो कई बार आप उनकी ऐसी आदतों को नजरअंदाज कर देते हो जो की अच्छी ना हो। लेकिन शादी का फैसला लेने से पहले जरुरी है कि आप अपने पार्टनर को परख लें, नहीं तो पूरी जिंदगी बरबाद हो सकती है। आपका पार्टनर आपके लिए सही है या नहीं, ये हैं कुछ तरीके पता करने के।

उसकी मर्जी के खिलाफ कुछ करें

कई मर्द ऐसे होते हैं जो कि अपनी पार्टनर को अपने वश में रखना चाहते हैं। अगर आपके पार्टनर को भी उनकी इच्छा के खिलाफ की गई कोई हरकत पर गुस्सा आता है तो ऐसे पार्टनर से आप दूरी बना लें। क्योंकि आप अपनी पूरी जिंदगी ऐसे गुससैल आदमी के साथ नहीं बिताना चाहेंगी जो आपको पिजरे में कैद रखे। आपको ऐसे पार्टनर चाहिए जिसके लिए आपकी खुशी से बढ़ कर कुछ ना हो।

उसके धैर्य की परीक्षा लें

रिश्ते में किसी एक पार्टनर का धैर्यवान होना बहुत जरुरी है। यदि दोनों को गुस्सा जल्दी आता है तो यह रिश्ते के लिए ठीक नहीं है। आप उनकी परीक्षा के लिए वो कितनी जल्दी गुस्से में आ जाता है या फिर गुस्सा आने के बाद वो कितनी जल्दी नॉर्मल हो जाता है।

अपना मोबाइल एक दिन के लिए ऑफ कर दें

अपना मोबाइल एक दिन बंद कर दें। दूसरे दिन ऑन कर के देखें कि उसने कॉल या मेसेज किया है या नहीं। यदि उसने एक भी मेसेज या कॉल नहीं किया है तो वो आपकी बिल्कुल भी केयर नहीं करता। यदि उके बहुत से मेसेज या कॉल्स है तो आप पर शक करता है और रिश्ते में बिल्कुल भी स्पेस नहीं देता। अगर लिमिट में कॉल्स और मेसेज हैं तो आप समझ जाइए कि यही आपके लिए सही जीवनसाथी है।

उसके सामने दूसरे मर्द की तारीफ करिए

अगर उसके सामने दूसरे मर्द की तारीफ करते ही उसे गुस्सा आ जाता है तो उसे जरूरत है कि वो लड़कियों के बारे में सब चीजें जान ले क्योंकि किसी की तारीफ करने का यह मतलब नहीं होता कि आपको वो पसंद है। ऐसा कर के आप अपने पार्टनर की मानसिकता को समझ पाएंगी।

बहस कर के देखें

किसी दिन किसी भी बात को लेकर बहस करना शुरू कर दें। फिर देखें कि वो उसपर कैसे रिएक्ट कर रहा है।

अगर वो अपना विचार शांति से समझा रहा है तो इंसान आपके लिए सही है लेकिन यदि वो आपकी सोच को बदलना चाहता है तो ऐसे आदमी के साथ जिंदगी बिताने से पहले एक बार सोच जरूर लें।

पतली है आइब्रो तो घना करने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

आइब्रो

को लेकर लड़कियां अक्सर परेशान रहती हैं क्योंकि अगर ये पतली हो तो इसका असर चेहरे की खूबसूरती पर पड़ता है। इस वजह से घनी आइब्रो को पसंद किया जाता है। हालाँकि अगर आपकी भौंहें घनी नहीं हैं तो इसके लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों को आजमा सकती हैं।

नारियल का तेल लगाएं- नारियल तेल के फायदों के बारे में हम सभी जानते हैं। जी दरअसल यह बालों संबंधी कई समस्याओं से लड़ने में मदद करता है। उसी तरह अगर आपकी आइब्रो पतली हैं तो आप नारियल का तेल लगा सकती हैं। आप घनी भौंहों के लिए नारियल का तेल लगा सकती हैं क्योंकि इसमें विटामिन ई पाया जाता है, जो बालों के विकास को प्रोत्साहित करता है।



सर्दियों में दिखना है खूबसूरत तो अपनाएं ये ब्यूटी टिप्स

कैसे करें इस्तेमाल- रूई को नारियल के तेल में भिगो लें। इसके बाद आइब्रो पर तेल को अच्छे से लगा लें। अब नारियल के तेल को रातभर आइब्रो पर लगा रहने दें। उसके बाद अगली सुबह फेश वॉश से अपना चेहरा साफ कर लें।

कैस्टर ऑयल से मिलेगा फायदा- सबसे पहले त्वचा को साफ पानी से क्लीन कर लें। अब इसके बाद उगली पर थोड़ा सा कैस्टर ऑयल डालें। अब फिंगरटिप की मदद से आइब्रो को मसाज दें। अब कैस्टर ऑयल को आइब्रो पर आधे घंटे से ज्यादा देर तक न लगा रहने दें। इसके बाद इसे मेकअप रिमूवर की मदद से साफ कर लें।

* **आंखों के आस-पास** का एरिया बेहद सेंसिटिव होता है। तेल को आंखों के अंदर न जाने दें।

* अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो किसी भी चीज को लगाने से पहले पैच टेस्ट करना न भूलें।



मौसमी सब्जियों से बनाएं स्वादिष्ट व्यंजन

मूंगदाल चाट

धुली मूंगदाल- 1/2 कप,
प्याज- 1/4 बारीक कटा
हुआ, टमाटर- 1/4 बारीक
कटा हुआ, शिमला मिर्च-
1/4 बारीक कटी हुई, हरी
मिर्च- 1 बारीक कटी हुई,
हरा धनिया- थोड़ा-सा
बारीक कटा हुआ, नमक-
1/4 छोटा चम्मच, भुना
जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच,
चाट मसाला- 1/2 छोटा चम्मच,
मीठी चटनी- 2 बड़े चम्मच,
नमक-स्वादानुसार।

ऐसे बनाएं

मूंगदाल को रातभर के लिए
भिगोकर रखें। इसे इतना पका लें
कि ये गले नहीं और चबाते भी
बने। अब बड़े बोल में मूंगदाल
समेत सारी सब्जियां डालकर
अच्छी तरह मिलाएं। फिर सारे
मसाले और नमक अच्छी तरह से
मिलाएं। तैयार है पौष्टिक और
स्वादिष्ट मूंगदाल चाट।



इंस्टैंट गाजर अचार

गाजर- 3 मध्यम आकार के, नमक- 1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर-
2 छोटे चम्मच, राई का पाउडर- 2 छोटे चम्मच, 1 नींबू का रस।
तड़के के लिए- तेल- 1 बड़ा चम्मच, राई- थोड़ी-सी (वैकल्पिक),
मेथी के दाने- 7-8, सौंफ- 1/4 छोटा चम्मच, हींग- 1 चुटकी।

ऐसे बनाएं

गाजर के पतले और लंबे टुकड़े काट लें। बोल में गाजर, नमक,
लाल मिर्च पाउडर, राई का पाउडर और नींबू का रस मिलाएं। अब
तड़के के लिए तेल गर्म करें। इसमें राई, सौंफ, मेथी दाने और हींग
तड़काएं। ये तड़का गाजर में डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। तैयार
है गाजर का इंस्टैंट अचार। आप गाजर को हल्का बफा सकते हैं।

सबसे बड़ा बेवकूफ कौन ?



हाथी राजा

हाथी राजा, बहुत बड़े,
सूँड हिलाते कहाँ चले?
पूँछ हिलाते कहाँ चले?
गन्ना खाते कहाँ चले?
मेरे घर आ जाओ ना,
हलवा पूड़ी खाओ ना,
आओ, बैठो कुर्सी पर,
कुर्सी बोली, चटर-पटर।



छात्रा - सोनाली कुमारी
कक्षा- 9 वीं
स्कूल नाम -
श्री गायत्री बडनपेट,
बालापुर

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

शादी का है फंक्शन तो ट्राई करें कुंदन ज्वेलरी के ये लेटेस्ट डिजाइंस

स्टाइलिश और मॉडर्न हर कोई दिखना चाहता है। वैसे शादी का सीजन भी शुरू हो चुका है। ऐसे में ऑउटफिट के बाद बारी आती है मैचिंग ज्वेलरी को चुनने की। जी हाँ और इसके लिए आपको मार्केट में कई तरह के डिजाइन देखने को मिल जाएंगे। हालाँकि कई बार हम और आप मैचिंग ज्वेलरी खरीदते समय कंप्यूज भी हो जाते हैं। इस वजह से आज हम आपको बताने वाले हैं कुछ ऐसे कुंदन के ज्वेलरी डिजाइंस जो आपके हर ऑउटफिट के साथ आसानी से मैच करेंगे।

मल्टी-लेयर चैन के साथ- आप सभी को बता दें कि मल्टी-लेयर वाली पर्ल चैन के साथ मैचिंग इयररिंग्स आप सूट से लेकर साड़ी तक के साथ कैरी कर सकती हैं। जी हाँ और इसमें आप पेस्टल कलर को ही चुनें। ऐसा इसलिए क्योंकि ये आपके हर ऑउटफिट के साथ आसानी से मैच जो जाएगी। इस तरीके का मिलता-जुलता ज्वेलरी सेट आपको करीब 300 रुपये से लेकर 600 रुपये तक में आसानी से



मिल जाएगी।

आजकल इस तरीके के मोती के साथ कुंदन वर्क को काफी पसंद किया जा रहा है। आपको यह भी बता दें कि ऐसा मिलता-जुलता ज्वेलरी सेट आपको करीब 500 रुपये तक में मिल जाएगा। इसे आप किसी भी छोटे-मोटे फंक्शन के लिए ट्राई कर सकती हैं।

लॉन्ग-चेन के साथ- यह साड़ी के साथ खूबसूरत नजर आता है। आपको यह भी बता दें कि इसमें आपको पर्ल्स से लेकर अनकट ज्वेलरी या पोलकी स्टाइल में भी काफी वैरायटी मिल जाएगी। इससे मिलता-जुलता हार आपको करीब 2000 रुपये तक में मिल जाएगा।

व्हाइट कुंदन स्टोन ज्वेलरी सेट- इस तरह का ज्वेलरी सेट आपको करीब 300 रुपये तक में आसानी से मिल जाएगा। आपको यह भी बता दें कि ऐसा सेट हर तरह के ऑउटफिट के साथ आसानी से मैच हो जाता है। इसी के साथ ही इसमें आपको कई तरह के डिजाइन भी मार्केट में आसानी से मिल जाएंगे।



सर्दी में लसूनी मेथी, खाकर आ जाएगा मजा

सर्दियों के मौसम में गर्म चीजों को खाना पसंद किया जाता है। जी हाँ और इस मौसम में अगर आप कुछ टेस्टी और गर्मा-गर्म खामा चाहते हैं तो मसालेदार लसूनी मेथी बना सकते हैं। जी दरअसल अगर आप वेजिटेरियन हैं और वेज खाना पसंद करते हैं ये आपके लिए एक बेहतरीन सब्जी है। आप इसको रोटी-परांठे किसी के साथ भी सर्व कर सकते हैं या खा सकते हैं। कैसे बनाएं लसूनी मेथी-



लसूनी मेथी बनाने के लिए सामग्री

फ्रेश हरी मेथी
भुने हुए तिल
भुनी हुई मूंगफली
तेल
कुछ लहसुन की कलियां
बैसन
प्याज
टमाटर
जीरा
लाल मिर्च पाउडर
धनिया पाउडर
हल्दी पाउडर
नमक

इसको बनाने के लिए सबसे पहले मेथी को अच्छे से धोएं और फिर इसे काट लें, इसे एक तरफ रखें। अब लहसुन की कलियों को भी छील कर एक साइड में रख दें। इसको एक ब्लेंडर में भुने हुए तिल और भुनी हुई मूंगफली और थोड़ा पानी डालें फिर एक साथ ब्लेंड करें। अब एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और इसमें लहसुन और मेथी को डालकर भून लें। फिर इसे निकाले लें। अब इसी कढ़ाई में थोड़ा तेल और डालें। फिर इसमें जीरा डाल कर चटकाएं।

अब लहसुन की कुछ कलियों को बारीक काट कर भूनें। इसके बाद इसमें प्याज और टमाटर को डाल कर भी अच्छे से भूनें।

फिर इसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक डालें। अब अच्छे से भूनने के बाद इसमें मूंगफली और तिल का पेस्ट डालें। अच्छे से मिक्स करें। उबाल आने के बाद इसमें बैसन डालें। इसके बाद इसमें भूनी हुई मेथी और लहसुन डालें। अच्छे से मिक्स करें और फिर इसे सर्व करें।



ठंड में बीमार होने से बचाएंगे ये 5 आयुर्वेदिक टिप्स

सर्दी के मौसम में बुखार, सर्दी और खांसी सबसे आम बात होती है। जी हाँ, हालाँकि आज के समय में मामूली खांसी या जुकाम को भी हल्के में नहीं लिया जा सकता है। इसी के चलते जरूरी है कि हम अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करें, ताकि यह हमारे शरीर को तकलीफदेह संक्रमणों से बचा सके। आपको बता दें कि आयुर्वेद की मदद से आप इस मौसम में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं। अब हम आपको 5 तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं।

हर्बल चाय या काढ़े- रोजाना हर्बल चाय या काढ़े का सेवन करना चाहिए। जी हाँ और आप इसमें तुलसी, काली मिर्च, दालचीनी, सोंठ, लौंग आदि डाल सकते हैं। वहीं स्वाद के लिए आप इसमें नींबू का रस या गुड़ भी मिला सकते हैं।

हल्दी वाला दूध- हर दिन एक गिलास हल्दी वाला दूध पीने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी। जी हाँ और इसके लिए आपको एक कप दूध में आधा चम्मच हल्दी डालकर उबालना है। हल्दी के एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर में सूजन को रोकते हैं। इसी के साथ ही इसमें पाया जाने वाला करक्यूमिन ब्रेन सेल्स के विकास में मदद करता है।

नाक में तेल- नाक में तेल डालने की एक सरल और प्राचीन प्रथा है, इसको नहाने से

एक घंटा पहले खाली पेट करना चाहिए। इसके लिए सीधे लेट जाएं और घी, तिल या नारियल के तेल की 4 से 5 बूंद नाक में डालें।

च्यवनप्राश- यह आंवला और 30 विभिन्न जड़ी बूटियों का मिश्रण है। सर्दी के मौसम में इसे दिन में दो बार जरूर खाना चाहिए। जी दरअसल च्यवनप्राश संक्रमण से बचाता है।

तेल- यह खाने के तेल को मुंह में घुमाकर थूकने की आयुर्वेदिक प्रथा है। जी हाँ और आप इसमें तिल या नारियल के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक चम्मच तेल को मुंह में 2 से 3 मिनट तक घुमाकर थूक दें। इसके बाद गुनगुने पानी से कुल्ला कर लें। आयुर्वेद के अनुसार तेल निकालने की मदद से ओरल और नेजल इम्युनिटी को बढ़ाया जा सकता है। इससे दांतों में कैविटी नहीं बनती और मुंह से दुर्गंध नहीं आती।



सीरियल से ज्यादा तलाक के चलते खबरों में रहीं ये एक्ट्रेस



संजीदा शेख ने 2005 में 'क्या होगा निम्नो का' से अभिनय डेब्यू किया था। इस शो में संजीदा ने लीड किरदार अदा किया था। संजीदा शेख ने अपने करियर के दूसरे ही सीरियल में नकारात्मक भूमिका निभाई थी। 2007 में आए सीरियल 'कयामत' में संजीदा को बतौर वैम देखा गया था। सीरियल 'कयामत' में अपने अभिनय से संजीदा ने सबका दिल जीत लिया था

संजीदा शेख को 'इश्क का रंग सफेद' 'क्या दिल में है', 'एक हसीना थी' जैसे सीरियल्स में देखा जा चुका है। संजीदा शेख को 'नच बलिए', 'झलक दिखला जा', 'जरा नचके दिखा' जैसे रियलिटी शोज में भी देखा जा चुका है। संजीदा शेख अपने पति आमिर अली के साथ अपने रिलेशनशिप को लेकर भी खबरों में बनी रहती हैं। संजीदा और आमिर ने बहुत वक्त तक रिलेशनशिप में रहने के पश्चात 2012 में शादी कर ली थी। इस कपल ने लगभग 9 वर्षों तक शादीशुदा जिंदगी गुजारने के पश्चात 2021 में तलाक ले लिया था।

फीफा 2022 क्लोजिंग सेरेमनी के बाद नोरा हुई इमोशनल

भारत की पॉपुलर डांसर और एक्ट्रेस नोरा फतेही ने फीफा वर्ल्ड कप 2022 में फ्रांस और अर्जेंटीना के बीच हुए फाइनल मैच से ठीक पहले क्लोजिंग सेरेमनी में अपनी धमाकेदार परफॉर्मेंस से सबको झूमने पर मजबूर कर दिया। वहीं अब नोरा ने भी सोशल मीडिया के जरिए अपने फैस का शुक्रिया अदा करती दिख रही हैं। नोरा ने इंस्टाग्राम पर डांस परफॉर्मेंस का एक वीडियो शेयर किया है। वीडियो को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, 'और फिर यह हुआ, फीफा वर्ल्डकप क्लोजिंग सेरेमनी.. लाइट द स्काई.. फीफा वर्ल्ड कप मेरे करियर का सबसे खूबसूरत और एपिक मोमेंट रहा। दुनिया देख रही थी मैंने इसी पल के लिए जीवन भर काम किया है! मेरे हाईस्कूल स्टेज से इस स्टेज तक, वर्ल्डकप स्टेडियम स्टेज! अविश्वसनीय इसके साथ ही उन्होंने अपनी टीम को शुक्रिया करते हुए लिखा, 'जिन्होंने इस पल को देखकर मुझे मैसेज और कॉल किया उनका बहुत बहुत शुक्रिया'। नोरा के इस वीडियो पर फैस के अलावा सेलेब्स भी जमकर अपना रिएक्शन दे रहे हैं।

क्लोजिंग सेरेमनी में जमकर थिरकीं नोरा

नोरा फतेही फीफा विश्व कप में परफॉर्म करने वाली एकलौती स्टार थीं। नोरा फतेही ने कतर के लुसैल स्टेडियम में फीफा विश्व कप एंथम 'लाइट द स्काई' पर अपने अदाओं से मंच पर आग लगा दी थी। इस दौरान वह ब्लैक शिमरी आउटफिट में नजर आईं। अपने लुक को कंप्लीट करने के लिए नोरा ने ड्रेस के साथ स्टॉकिंग्स और शूज पेयर किए थे। उन्होंने वर्ल्ड कप की थीम को अंग्रेजी और हिंदी दोनों में गाया और परफॉर्म किया। उनका वीडियो सोशल मीडिया पर ट्रेंड कर रहा है और उनके फैस एक्ट्रेस की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।



बाल कहानी

पछतावा

आज सुबह के दैनिक अखबार के खेल पन्ने पर यह पढ़ते ही कि, 'जिला क्रिकेट संघ, राष्ट्रीय वीनू मांकड़ सब जूनियर क्रिकेट ट्राफी' हेतु स्थानीय बाल क्रिकेट खिलाड़ियों की चयन स्पर्धा आयोजित कर रहा है, राजू खुशी के मारे उछल पड़ा।

वह बहुत समय से इस प्रतियोगिता में अपने जिले की टीम का प्रतिनिधित्व करने का सपना देख रहा था। राजू ने तुरन्त भागकर अपने पड़ोसी क्रिकेट खिलाड़ी मित्रों गुड्डू व चिंटू को भी ताली बजाकर अपनी प्रसन्नता जाहिर की। अखबार की सूचना के अनुसार टीम का चयन अगले दिन सुबह आठ बजे से नेहरू स्टेडियम में प्रारंभ होना था।

अगली सुबह के इंतजार में राजू का पूरा दिन पहाड़ सा कटा। सुबह होते ही वह अपनी सफेद ड्रेस पहनकर एवं अपना बैट हाथ में लेकर गुड्डू को बुलाने उसके घर की ओर चल दिया। वहीं चिंटू भी आ गया। तीनों मित्र नेहरू स्टेडियम जाने के लिए बस स्टॉप की ओर चल दिए।

राजू की गिनती शहर के गिने चुने बाल क्रिकेट खिलाड़ियों में होती थी। उसे अपने खेल पर पूरा भरोसा था। शायद इसीलिए वह टीम में अपने चयन के प्रति बहुत ज्यादा विश्वास था।

तीनों मित्र बस स्टॉप की ओर बढ़े चले आ रहे थे। तभी एक काली बिल्ली उनका रास्ता काट गई। चिंटू व गुड्डू ने बिल्ली के रास्ता काटे जाने पर कोई गौर नहीं किया परन्तु राजू वहीं पर ठिठक कर खड़ा हो गया। क्योंकि राजू बिल्ली के रास्ता काट जाने को अशुभ मानता था।

गुड्डू व चिंटू राजू की अंधविश्वासी आदतों से परिचित थे अतः वे उसके चलते चलते रूक जाने का कारण समझ गये।

चिंटू, राजू की बाँह पकड़कर बोला। अरे चलो यार। इससे कुछ नहीं होता, ये तो फालतू की बातें हैं।

परन्तु राजू ने चिंटू व गुड्डू की बातों पर गौर नहीं किया। वह मन में डर का ख्याल लिए वापिस लौट गया। इसमें दोष राजू का नहीं उसके परिवारिक संस्कारों का था। राजू की दादी माँ ने उसे बचपन से ही घुट्टी पिलाई थी कि 'अगर कहीं जाते वक्त खाली मटका सामने आ जाये या कोई छींक दे या फिर काली बिल्ली रास्ता काट जाये तो घर लौट आना चाहिए।

क्योंकि ऐसे में सोचे काम पूरे नहीं होते बल्कि कुछ और गलत हो जाता है।

राजू दादी माँ की सीखों को ध्यान रख कर वापिस घर लौट गया। गुड्डू व चिंटू उसकी मूर्खता पर मन ही मन हँसते हुए



बस स्टॉप की ओर चल दिये। राजू ने घर लौटकर शंकर भगवान के सामने अग्रबती जलाकर शिव-चालीसा का पाठ किया, क्योंकि उस दिन शंकर जी का दिन सोमवार था। फिर मुँह मीठा कर वह प्रसन्न मन से बस स्टॉप की ओर चल दिया। अपने कर्म-काण्डों से उसे विश्वास हो गया कि इनसे अपशगुन का प्रभाव नष्ट हो गया होगा।

किन्तु इस चक्कर में उसे यह ध्यान ही नहीं रहा कि उस इलाके से हर दो घंटे बाद ही बस नेहरू स्टेडियम की ओर जाती थी। सात बजे वाली बस जा चुकी थी और नौ बजे वाली बस आने में अभी बहुत देर थी।

राजू बड़ा घबराया। जल्दी-जल्दी में वह गलत बस में चढ़ गया। उस बस ने उसे स्टेडियम से डेढ़ किलोमीटर दूर छोड़ा। राजू बस से उतरकर बैट बगल में दबाये स्टेडियम की ओर दौड़ पड़ा।

जब वह पसीने से लथपथ स्टेडियम पहुँचा तो वहाँ का दरवाजा बन्द हो चुका था।

राजू ने चैकीदार से दरवाजा खोलने की विनती की। लेकिन 'जिला क्रिकेट संघ' के अधिकारियों का निर्देश था कि लेट लतीफ खिलाड़ियों के लिये न तो दरवाजा खोला जाएगा और न ही उन्हें चयन में शामिल किया जाएगा।

राजू रूआंसा सा होकर वहीं बैठ गया। गलती उसकी ही थी क्योंकि चयन आठ बजे से प्रारंभ था और वह काफी लेट हो चुका था।

अन्दर चयन स्पर्धा समाप्त होते ही बाल खिलाड़ी बाहर निकल आये। राजू के दोनों साथी गुड्डू व चिंटू टीम में चुन लिये गये थे। राजू ने अपना सिर पीट लिया। उसे अब पछतावा हो रहा था कि वह क्यों अंधविश्वास में पड़ा?

राजू गुड्डू व चिंटू के साथ मायूस सा घर लौट गया। आज की ठोकर से उसने सबक सीखा कि अब वह कभी ऐसी दकियानूसी बातों पर बिल्कुल ध्यान नहीं देगा।

ट्रैवलिंग ही नहीं बेहतर नींद के लिए भी फेमस हैं भारत की ये जगहें

बिजी लाइफ और स्ट्रेस का नेगेटिव इफेक्ट न सिर्फ हमारी हेल्थ पर बल्कि सोने की आदत को भी प्रभावित करता है. वैसे भारत में कई ऐसी जगहें हैं, जो घूमने के अलावा बेहतर नींद के लिए भी जानी जाती हैं. चलिए आपको बताते हैं इन जगहों के बारे में...

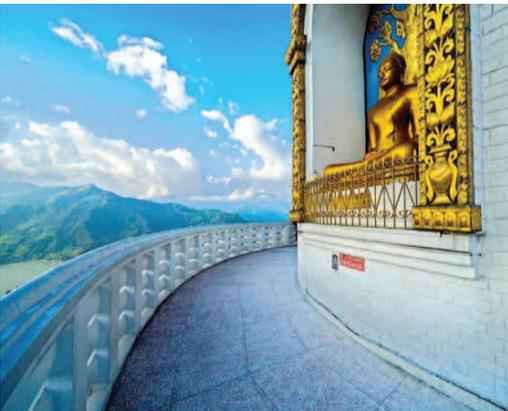
भारत में वैसे कई टूरिस्ट डेस्टिनेशन्स हैं, जहां घूमने का अलग ही मजा है. लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ जगहें ऐसी भी हैं, जो बेहतर नींद पाने में बेस्ट हैं. चलिए आपको बताते हैं इनके बारे में...

एलेप्पे, केरल



खूबसूरत प्राकृतिक सुंदरता वाले केरल में घूमना किसी सपने को पूरा करने जैसा है. ये राज्य अपने अंदर एक अनूठी दुनिया बसाए हुए है. आप यहां जाकर बैकवॉटर्स में शांत माहौल के बीच अच्छी नींद ले सकते हैं. वैसे हाउसबोट्स या बैकवॉटर्स की सुविधा राज्य में कई जगह मिल जाएगी, लेकिन एलेप्पे एक बेस्ट ऑप्शन है.

लेह



भारत के ठंडे क्षेत्रों में से एक लेह में कई स्पॉट ऐसे हैं, जो नेचुरल ब्यूटी के साथ-साथ शांत माहौल के लिए भी मशहूर है. लेह का हवा और पानी दूसरी जगहों के मुकाबले साफ है और ऐसे में यहां किसी अच्छी जगह रुककर बेहतर नींद लें और कई दिनों की थकान को दूर करें.



पैंगोत्सो, लद्दाख

लद्दाख भी भारत का एक ऐसा हिस्सा है, जिसकी प्राकृतिक सुंदरता का दीदार करने देश ही नहीं विदेश से भी यात्री आते हैं. वैसे झील के किनारे बसी इस जगह पर भी नींद पूरी करने का अलग ही मजा है.



तोश, हिमाचल

हिमाचल के पार्वती वैली में बसे तोश में जाकर रिलैक्स किया जा सकता है. इस जगह के ठंडे मौसम और हवा में अलग ही सुकून है. तोश की ट्रिप के जरिए आप पार्वती वैली को करीब से देख पाएंगे.

हैल्दी डाइट और पुशअप्स के साथ खुद को फिट रखती हैं सुष्मिता

बॉलीवुड एक्टर्स सिर्फ दमदार एक्टिंग से ही नहीं बल्कि अपने फिटनेस फ्रीक बॉडी के साथ भी फैस के दिलों पर राज करते हैं। उनके फिटनेस मंत्र जानने के लिए फैस हर समय एक्साइटेड रहते हैं। ऐसी ही एक एक्ट्रेस का फिटनेस मंत्र आपको बताएंगे। देश को पहला मिस यूनिवर्स का ताज दिलाने वाली एक्ट्रेस सुष्मिता सेन बढ़ती उम्र के साथ भी एकदम फिट हैं। आज आपको उनके फिटनेस मंत्र बताते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में...

रिंग जिम्नास्ट

एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं। वह अपने फिटनेस वीडियो अक्सर फैस के साथ शेयर करती रहती हैं। इन वीडियो को देखकर यह अंदाजा लगाया जा सकता है कि सुष्मिता कैसे खुद को हैल्दी

रखती हैं। वह आए दिन रिंग जिम्नास्ट भी करती हैं। रिंग जिम्नास्ट से मांसपेशियों की ताकत भी बढ़ती है और उनका शरीर भी हैल्दी रहता है।

पुशअप्स

एक्सरसाइज के अलावा पुशअप्स के साथ भी सुष्मिता खुद को स्वस्थ रखती हैं। अक्सर एक्ट्रेस पुशअप्स पर बॉल करती नजर आती हैं। वह अपनी डेली रूटीन में एक्ट्रेस एक्सरसाइज और पुशअप्स जरूर करती हैं।

शीर्षासन

सुष्मिता शीर्षासन के जरिए भी खुद को फिट रखती हैं। फैस के साथ अक्सर सुष्मिता शीर्षासन करते हुए वीडियो भी शेयर करती हैं। वह अपनी रूटीन में रोज इस आसन को शामिल करती हैं। शीर्षासन करने से रक्त का प्रवाह भी बढ़ता है और शरीर मजबूत होता है। शीर्षासन के अलावा एक्ट्रेस चक्रासन भी करती हैं।

स्विमिंग

अभिनेत्री सुष्मिता सेन स्विमिंग के शौकीन हैं। खाली समय में स्विमिंग का आनंद उठाती हैं। एक्ट्रेस का यह शौक भी है और इससे उन्हें खुशी भी मिलती है। फिट और तंदरुस्त रखने में भी स्विमिंग बहुत ही मददगार होती है।



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