

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र
वार्ता
लाजवाब
2 अप्रैल 2023



फैशन डिजाइनर से लेकर
फिल्म प्रॉड्यूसर तक
सोनम की बहन रिया कपूर ने
बनाई है अपनी अलग पहचान



ये
वो दौर है जनाब
जहां इंसान गिर जाये तो
हँसी निकल जाती है
और मोबाईल गिर जाये तो
जान निकल जाती है



एक भिखारी को 100 का नोट मिला
वो फाइव स्टार होटल में गया और भरपेट खाना खाया
1500 रुपये का बिल आया, उसने मैनेजर से कहा, पैसे तो नहीं है
मैनेजर ने पुलिस के हवाले कर दिया
भिखारी ने पुलिस को 100 का नोट दिया, और छूट गया
इसे कहते हैं...
फाइनेन्सियल मैनेजमेन्ट विदाउट एमबीए इन इंडिया

एक लड़की एक लड़के के साथ बैठी थी,
दूसरे दिन दूसरे लड़के के साथ बैठी थी,
तीसरे दिन तीसरे लड़के के साथ बैठी थी,
इस कहानी से तुम्हें क्या शिक्षा मिलती है?
लड़के बदल जाते हैं पर लड़कियां नहीं

महिला- डॉक्टर साहब, मेरे पति नींद में
बातें करने लगे हैं! क्या करूँ?

डॉक्टर- उन्हें दिन में बोलने का
मौका दीजिए!

दरोगा - तुमने हवलदार की
जेब में माचिस क्यों जलाई?
पप्पू- सर, हवालदार साहब
ने कहा था, अगर जेल नहीं
जाना चाहता तो, तो जेब
गर्म कर,
मैंने माचिस जला दी।



दो लड़कियां बस में सीट के

लिए लड़ रही थीं

कंडक्टर- अरे क्यों लड़ रही हो,

जो उम्र में सबसे बड़ी है वो बैठ जाए

फिर क्या, पूरे रास्ते दोनों खड़ी ही रहें

लडका : मैं उस लडकी से शादी

करुंगा,

जो मेहनती हो,

सादगी से रहती हो,

घर को संवारकर रखती हो,

आज्ञाकारी हो।

प्रेमिका: मेरे घर आ जाना,

ये सारे गुण मेरी नौकरानी में है

गर्लफ्रेंड से ब्रेकअप के बाद लडका रोता
हुआ मंदिर में जाकर भगवान से बोला...

बिछड़ा यार मिला दे, ओ रब्बा...

भगवान बोले- बगल में हनुमान मंदिर है,

वहीं जाकर प्राथमिकी दर्ज कराओ...

माता सीता को उन्होंने ही ढूंढा था...

भिखारी : भगवान के

नाम पे कुछ दे दे

बाबा.. स्टूडेंट -

ये ले.. मेरी

B.A. की

डिग्री रख ले..!

भिखारी : अब

रुलाएगा क्या

पगले.. तुझे

चाहिए तो

मेरी, M.B.A. की रख ले..!



बिजनेस वुमेन होने के साथ- साथ परफेक्ट मां भी है नीता अंबानी, यू ही नहीं बनी सबसे पावरफुल

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के खास मौके पर आज हम आपको ऐसी पावरफुल महिला के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्होंने लगभग हर जगह अपनी दमदार उपस्थिति दर्ज कराई है। हम बात कर रहे हैं कि नीता अंबानी की जो आज भारत की सबसे



अमीर और दमदार महिला मानी जाती है, तभी तो उन्होंने 'फॉर्च्यून इंडिया' की सबसे शक्तिशाली महिला का प्रतिष्ठित पुरस्कार अपने नाम कर लिया है। देश के अमीर बिजनेसमेन मुकेश अंबानी की पत्नी भले ही मिडल क्लास फैमिली से तालुक्क रखती थी, लेकिन आज उन्होंने एक एजुकेशनिस्ट, एक आर्टिस्ट, एक बिजनेसवुमन के रूप में अलग पहचान बना ली है।

शादी से पहले टीचर थी नीता

अंबानी परिवार की बहू एक बहुत ही साधारण परिवार से आती हैं। शादी से पहले नीता अपने पिता रविंद्रभाई दलाल, मां पूर्णिमा दलाल और बहन ममता दलाल के साथ बहुत साधारण तरीके से जीवन जीती थी। परिवार के संस्कार ऐसे थे कि धीरूभाई अंबानी ने नीता को देखते ही अपने बेटे मुकेश अंबानी के लिए पसंद कर लिया था। शादी से पहले वह एक टीचर थी और करीब 700 रु. महीना वेतन लेती थी लेकिन अंबानी बहू बनने के बाद नीता अंबानी की पूरी जिंदगी ही बदल गई।

क्लासिकल डांसर हैं अंबानी परिवार की बहू

नीता अंबानी एक ट्रेड इंडियन क्लासिकल डांसर हैं। भले ही वह आज एक बिजनेस वुमन हैं लेकिन उन्होंने अपने इस पैशन को कभी नहीं छोड़ा। यही कारण है कि वह किसी ना किसी खास मौके पर डांस परफार्मेंस देती नजर आ ही जाती है।

डांस कल्चर को देती है बढ़ावा

नीता ने एक इंटरव्यू में बताया था कि वह छः साल की थी जब से वह भरतनाट्यम सीख रही हैं। क्लासिक डांस उनकी एक ऐसी च्वाइस रहा है जिसने उन्हें आत्मविश्वास दिया और सशक्त किया। डांस उनके लिए एक मेडिटेशन है। नीता मुकेश अंबानी कल्चर सेंटर के जरिए इंडियन आर्ट एंड कल्चर को आगे बढ़ाने के भरसक प्रयासों में लगी है।

शिक्षा को लेकर उठाए बड़े कदम

शादी के समय नीता ने मुकेश अंबानी से वादा लिया था कि वह शादी के बाद अपना काम नहीं छोड़ेगी और उन्होंने शिक्षा

के क्षेत्र को बढ़ावा देते हुए दक्षिण मुंबई के जामनगर में धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल की संस्थापना की। इसके बाद उन्होंने पातालंगगा प्लॉट के पास एक ग्रामीण स्कूल शुरू किया। उन्होंने आर्थिक रूप से कमजोर बच्चों की

शिक्षा के लिए भी कई स्कूल खोले हैं।

आईवीएफ के जरिए मां बनी थी नीता

यह बात बहुत कम लोग जानते होंगे कि शादी के 7 साल बाद नीता अंबानी ने आईवीएफ के जरिए जुड़वा बच्चों को जन्म दिया था। बच्चों के जन्म के बाद नीता अंबानी ने अपना सारा वक्त उनकी परवरिश में लगाया और 5 साल बाद अपने काम पर वापसी की थी।

अपने नाम कर चुकी है कई सम्मान

नीता अंबानी को साल 2005 में इंटरनेशनल वुमन डे पर भारत नारी शक्ति संगठन की ओर से 'समाज सेवा विश्व भूषण' की उपाधि दी गयी है, 'समाज सेवा विश्व भूषण', 'बिजनेस की सबसे प्रभावशाली महिला', 'जेंट इंटरनेशनल अवार्ड', 'सबसे धनी महिला', 'सबसे प्रभावशाली महिला उद्योगपति' और 'लाइफ स्टाइल आइकॉन ऑफ द इयर 2013' से भी सम्मानित किया जा चुका है।

महिलाओं के लिए लॉन्च किया 'हर सर्किल'

नीता अंबानी ने महिलाओं के लिए हर सर्किल सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म बनाया है। यह पहला ऐसा डिजिटल नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म था जिसका मुख्य उद्देश्य महिलाओं को सशक्त बनाना है। साथ ही महिलाओं को बातचीत, इंगेजमेंट, कोलैबोरेशन और आपसी सहयोग के लिए एक ऐसा स्पेस उपलब्ध करवाना है जो सुरक्षित हो। बता दें कि यह प्लेटफॉर्म हर उम्र वर्ग और हर समाज से आने वाली महिलाओं की जरूरतों को साथ ही उनकी महत्वाकांक्षाओं और सपनों को पूरा करता है।

लोगों को करती हैं हमेशा प्रेरित

नीता अंबानी का कहना है कि-अपनी विरासत से ज्यादा अपने पैशन को आगे बढ़ाना जरूरी है। अगर आपके पास एक उद्देश्य के साथ पैशन है तो बाकी सबकुछ फिट बैठ ही जाता है। मनुष्य के रूप में, हम जो कर सकते हैं वो है जितना संभव हो सहायता प्रदान करना।

ये हैं भारत की वो पावरफुल बिजनेसवुमन

जिन्होंने खुद लिखी अपनी कामयाबी की कहानी

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का खास मौका हो और नारी शक्ति का जिक्र ना हो ऐसा तो हो नहीं सकता। यह तो हम सभी जानते ही हैं कि भारत की महिलाएं हर क्षेत्र में परचम लहरा रही हैं, यही कारण है कि देश से बाहर भी उनको एक अलग पहचान मिल रही है। आज हम आपको उन सबसे पावरफुल महिलाओं के बारे में जो बिजनेस की दुनिया की महारानी बन चुकी हैं। उन्होंने बिजनेस के जगत में सिद्ध किया है कि महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। वह इसलिए भी खास है क्योंकि उन्होंने अपनी कामयाबी की कहानी खुद लिखी है।



रोशनी नादर मल्होत्रा

एचसीएल टेक्नोलॉजीज की चेयरपर्सन रोशनी नादर मल्होत्रा भारत की सबसे अमीर महिलाओं की लिस्ट में शामिल हैं। 40 वर्षीय रोशनी नादर मल्होत्रा, एचसीएल टेक्नोलॉजीज के संस्थापक शिव नादर की बेटी हैं। 9.9 बिलियन डॉलर की कंपनी एचसीएल कॉरपोरेशन की सीईओ और एजीक्यूटिव डायरेक्टर होने के साथ-साथ रोशनी नादर मल्होत्रा एचसीएल टेक्नोलॉजी और इसके सीएसआर बोर्ड कमेटी की चेयरपर्सन भी हैं। इतना ही नहीं वह आईटी कंपनी को लीड करने वाली पहली महिला हैं।

नेहा नरखेड़े

डेटा टेक्नोलॉजी कंपनी कंप्लुएंट की को-फाउंडर नेहा नरखेड़े अमीर लोगों की लिस्ट में सबसे कम उम्र की सेल्फ-



मेड वुमेन आंत्रप्रेन्योर नामित हो चुकी है। नेहा ओपन-सोर्स मैसेजिंग सिस्टम Apache Kafka की को-क्रिएटर भी हैं। वह आज कई टेक्नोलॉजी कंपनियों के लिए एक इन्वेस्टर और एडवायजर के रूप में काम कर रही है। उन्हें 2018 में फोर्ब्स द्वारा टेक में दुनिया की टॉप 50 महिलाओं में से एक नामित किया जा चुका है।

नमिता थापर



शार्क टैंक इंडिया की जज नमिता थापर फार्मा कंपनी एमक्योर की सीईओ हैं। महाराष्ट्र में जन्मी थापर आईसीएआई से चार्टर्ड अकाउंट की डिग्री लेने के बाद वह अमेरिका चली गईं। नमिता ने 2017 में एक शिक्षा कंपनी इनक्रेडिबल वेंचर्स लिमिटेड की स्थापना की। कंपनी का उद्देश्य 11-18 वर्ष की आयु के बच्चों को उद्यमशीलता कौशल सिखाकर युवा उद्यमिता को बढ़ावा देना है।

फाल्गुनी नायर



फाल्गुनी नायर एक भारतीय व्यवसायी और ब्यूटी स्टार्टअप नायका की फाउंडर हैं। फाल्गुनी ने साल 2012 में नायका की शुरुआत की। नायका एक ब्यूटी और पर्सनल केयर से जुड़ी कंपनी है। नायका में फाल्गुनी 1600 से अधिक लोगों की टीम को लीड करती हैं। उनकी कंपनी नायका स्टॉक एक्सचेंज में प्रवेश करने वाली भारत की पहली महिला-नेतृत्व वाली कंपनी बन चुकी है।

कनिका टेकरीवाल



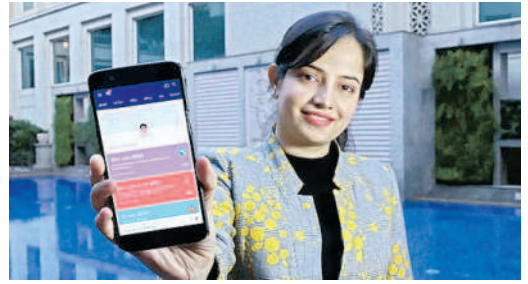
जेटसेटगो की कनिका टेकरीवाल सबसे कम उम्र की सेल्फ मेड अमीर महिला बन की लिस्ट में शामिल हो चुकी हैं। उन्होंने ना सिर्फ कैंसर की बीमारी को हराया भविष्य बनाने के लिए कड़ी मेहनत की। आज वह 10 निजी जेट की मालकिन है। कनिका टेकरीवाल का जेटसेटगो विमान एग्रीगेटर स्टार्टअप है, इसमें चार्टर्ड विमान और हेलीकॉप्टर के संचालन, प्रबंधन और उड़ान भरने का प्रबंध किया जाता है। कनिका ने जेटसेटगो की शुरुआत साल 2012 में की थीं।

ऋचा कर



ऋचा कर ने व्यावहारिक रूप से महिलाओं के सोचने और उनके इनरवेयर के तरीके को बदल दिया है। उन्होंने बहादुरी से लिंगी से शर्म को हटा दिया और उसे फैशन के रूप में पेश किया, जमशेदपुर में पली-बढ़ी और बिट्स पिलानी से अपनी इंजीनियरिंग पूरी की। ऋचा की कंपनी जिवामे के ऑनलाइन लॉन्जरी स्टोर में फिलहाल 5 हजार लॉन्जरी स्टाइल, 50 ब्रांड और 100 साइज हैं। कंपनी ट्राई एट होम, फिट कंसल्टेंट, विशेष पैकिंग और बेंगलुरु में फिटिंग लाउंज जैसी ऑफरिंग्स दे रही है। रिचा की कंपनी की वेल्यू आज 270 करोड़ रुपए है।

प्रांशु पाटनी



प्रांशु पाटनी ने अक्टूबर 2014 में लोगों को इंग्लिश भाषा सिखाने के लिए एक ऐप लांच किया था, जिसका नाम था हैलो अंग्रेजी। भारत से 8 महीनों में ही इस एंड्राइड ऐप पर 3 मिलियन (30 लाख) से ऊपर इंस्टालेशन आ गए। हैलो इंग्लिश ऐप को 2017 में आईएएमएआई बेस्ट ऐप अवार्ड और गुगल के एडिटर्स च्वाइस अवार्ड 2017 द्वारा सम्मानित किया गया। ऐप को गुगल द्वारा 'बेस्ट ऑफ 2016 ऐप्स' के रूप में भी चुना गया था, जो इसकी लोकप्रियता और उपयोगकर्ताओं को अपनी सामग्री के माध्यम से जोड़े रखने की क्षमता के आधार पर चुना गया था।

सोमा मंडल



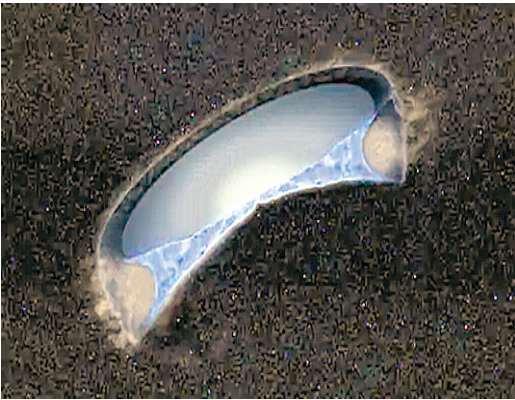
स्टील अर्थॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल) की चेयरपर्सन सोमा मंडल सेल की पहली महिला फंक्शनल डायरेक्टर होने के साथ ही पहली महिला चेयरपर्सन भी हैं। कोविड-19 महामारी में आर्थिक सुस्ती के बावजूद कंपनी में निरंतरता बनी हुई है। सोमा मंडल कंपनी के कई प्रोडक्ट की ब्रांडिंग को प्रमोट करने पर ध्यान रखती हैं।

सोलर सिस्टम में सूर्य से पहले पानी मौजूद था

तारे की बाहरी परत पर रिसर्च से खुलासा साइंटिस्ट बोले- तारों से ही प्लैनेट्स तक आया पानी

सोलर सिस्टम में सूरज से पहले पानी की मौजूदगी थी। ऐसा सौर मंडल के निर्माण को समझने में लगे साइंटिस्ट का कहना है। साइंटिस्ट कई साल से इस बात का पता लगा रहे हैं कि आखिर ब्रह्मांड (यूनिवर्स) में सबसे पहले किसका अस्तित्व था- सूर्य, पानी, धरती, आकाश या कुछ और। अब एक शोध में दावा किया गया है कि सूर्य से पहले पानी का अस्तित्व मौजूद था।

अमेरिका की नेशनल रेडियो एस्ट्रोनामी ऑब्जर्वेट्री के साइंटिस्ट जॉन जे टॉबिन का ने कहा- हमने एक तारे की डिस्क पर रिसर्च की। इससे हमें सौर मंडल में सूर्य के निर्माण से पहले पानी की उत्पत्ति का पता चला है। इस तारे का नाम वी883 ओरियोनिस है। ये धरती से 1300 लाइट ईयर दूर है। हमें इसके चारों ओर बनी डिस्क से पता लगा कि यहां पानी गैस के रूप में मौजूद था।



तारे की डिस्क पर हुई रिसर्च

जॉन जे टॉबिन ने कहा- जब गैस और डस्ट से बना बादल फटता है तो एक तारा बनता है। इस तारे के चारों ओर इसी बादल की डिस्क भी बनती है। वी883 ओरियोनिस की डिस्क में हमें जो पानी मिला है उसमें कुछ कैमिकल्स हैं। इनसे पता चलता है कि पानी, तारों से प्लैनेट्स तक कैसे पहुंचा। ये इस थ्योरी का भी समर्थन करता है कि धरती पर पानी सूर्य से भी पुराना है।

पानी अलग-अलग तरह की कंडीशन में बनता है

उन्होंने कहा- तारे के चारों ओर बनी इस डिस्क में मौजूद पदार्थ हजारों साल बाद चिपक जाते हैं। ये बाद में कॉमेट,



एस्ट्रोइड और प्लैनेट बन जाते हैं। हम जानते हैं कि पानी अलग-अलग तरह की कंडीशन में बनता है। इनका अनुपात अलग-अलग होता है।

उदाहरण के लिए सोलर सिस्टम के कुछ कॉमेट्स में रेशो धरती पर मौजूद पानी के समान दिखाया गया है। इससे ऐसा लगता है कि धरती पर पानी कॉमेट्स के जरिए पहुंचा। वी883 ओरियोनिस की डिस्क में पानी की संरचना हमारे सोलर सिस्टम में मौजूद कॉमेट्स के समान ही है। इससे हम कह सकते हैं कि पानी अरबों साल पहले बना। सूर्य से भी पहले, अंतरिक्ष में बना।

पानी यानी हाइड्रोजन के 2 और

ऑक्सीजन का 1 परमाणु

झमाझम होती बारिश हो, केतली से निकलती भाप हो या सिल्ली घिसकर तैयार बर्फ का रसीला गोला। पानी के इन तीनों रूपों को कैमिस्ट्री में एच₂ओ कहते हैं। एच₂ओ यानी पानी का अणु। और अणु किसी भी पदार्थ यानी सब्सटेंस की इकाई है। ठीक वैसे ही जैसे कोशिकाओं से मिलकर हमारा शरीर बनता है। यानी कोशिकाएं हमारे शरीर की इकाई हैं। एच₂ओ यानी पानी तीन परमाणुओं से मिलकर बना है। इनमें दो हाइड्रोजन के परमाणु हैं और एक ऑक्सीजन का। इसलिए इसका नाम एच₂ओ है।

हीरो पर भारी हैं बॉलीवुड की ये एक्ट्रेससेस

अपने दम पर हिट करवाती हैं फिल्में

बॉलीवुड इंडस्ट्री में ऐसी कई हीरोइनें हैं जिन्होंने अपने दम पर पहचान बनाई या यूँ कह लीजिए कि ये अपने दम पर पूरी फिल्म हिट करवा सकती हैं। इन एक्ट्रेस की वजह से ही अब इंडस्ट्री में महिलाओं की छवि भी बदल रही है। आज हम बात करते हैं उन्हीं बेहतरीन एक्ट्रेस के बारे में जिन्होंने इंडस्ट्री में अपनी दमदार एक्टिंग से इंडस्ट्री में तहलका मचा दिया और बॉलीवुड में अपनी एक अलग पहचान बनाई....

कंगना रनौत



कंगना ने अपने करियर की शुरुआत मॉडलिंग और थिएटर से की लेकिन उनका फिल्मी करियर शुरू हुआ गैंगस्टर से। उन्होंने कुछ फिल्मों में ही काम किया, लेकिन अपने काम से सभी का मन जीत लिया। कंगना ने वो लम्हें, लाइफ इन अ मेट्रो, फैशन, रिवॉल्वर रानी, मणिकर्णिका, क्वीन, तनु वेड्स मनु, सिमरन और धाकड़ और क्वीन जैसी फिल्मों में दमदार रोल करके लोगों का दिल जीत लिया। साथ ही कंगना का बेबाक अंदाज भी लोगों को काफी पसंद आता है।

प्रियंका चोपड़ा



देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा बॉलीवुड के साथ अब वो हॉलीवुड में भी अपनी एक अलग पहचान बना चुकी है। मिस वर्ल्ड रह चुकी प्रियंका ने फिल्म अंदाज में छोटा सा रोल किया और उन्हें खूब शोहरत मिली और उन्होंने कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा। उन्होंने इसके बाद एक से बढ़कर एक फिल्मों की जिसमें जैसे डॉन, बाजीराव मास्तानी, मैरी कॉम, सात खून माफ, कमीने, और साथ ही उन्होंने बेवॉच और क्वांटिको जैसी सीरीज से हॉलीवुड में भी अपना जलवा बिखेरा।

दीपिका पादुकोण

डिंपल ब्यूटी दीपिका पादुकोण जितनी खूबसूरत और ग्लैमरस हैं, उतनी ही दमदार उनकी एक्टिंग है।

मॉडलिंग से करियर की शुरुआत करने वाली दीपिका ने ओम शांति ओम से बॉलीवुड में कदम रखा। जिसके बाद कॉकटेल, बाजरीव मस्तानी, छपाक

जैसी फिल्मों करके ये जता दिया कि वो अपनी एक्टिंग के दम पर फिल्मों हिट कराने का दम रखती हैं।

तापसी पन्नू



तापसी के नाम के बिना ये लिस्ट अधूरी है। साउथ इंडस्ट्री से अपने करियर की शुरुआत करने वाली तापसी ने फिल्म चश्मे बंदू से बॉलीवुड में अपनी पारी शुरू की। वो लगातार अपनी एक्टिंग और अनोखी फिल्मों से लोगों का ध्यान खींचती हैं। उनके करियर ग्राफ पर नजर डालेंगे तो आपको ज्यादातर मुल्क, पिक, बदला, नाम शबाना, सांड की आंख और मनमर्जियां जैसी फिल्मों ही नजर आएंगी जिनमें वो स्ट्रॉंग विमेन के रोल में नजर आई हैं।

फैशन डिजाइनर से लेकर फिल्म प्रॉड्यूसर तक



सोनम की बहन **रिया कपूर** ने बनाई है अपनी अलग पहचान

रिया कपूर बॉलीवुड के बेहतरीन एक्टर अनिल कपूर की छोटी बेटी और सोनम कपूर की बहन हैं। रिया आज अपना 35वां जन्मदिन मना रही हैं। उनका जन्म पांच मार्च 1987 के दिन मुंबई में हुआ था। रिया बॉलीवुड की लाइमलाइट से काफी दूर रहती हैं। वह अक्सर किसी भी इवेंट या अवॉर्ड फंक्शन से दूर रहती हैं।

2010 में की थी करियर की शुरुआत



रिया ने बतौर प्रोड्यूसर अपने करियर की शुरुआत साल 2010 में राजश्री ओझा के साथ फिल्म आयशा से की थी। इस फिल्म में सोनम कपूर ने मुख्य किरदार निभाया था और उनके साथ अभय देओल नजर आए थे। आयशा के बाद रिया ने साल 2014 में फिल्म खूबसूरत को प्रोड्यूस किया था, जिसके डायरेक्टर शशांक घोष थे। यह फिल्म ऋषिकेश मुखर्जी की रोमेक थी, जिसका नाम भी खूबसूरत था। इस फिल्म के बाद रिया ने साल 2017 में अपनी बहन सोनम

कपूर के साथ क्लॉथिंग ब्रांड रेसन (Rheson) की शुरुआत की।

वीरे दी वेडिंग को मिला था अच्छा रिसपोन्स

रिया ने साल 2018 में चार एक्ट्रेस को लेकर फिल्म वीरे दी वेडिंग बनाई थी। इस फिल्म में करीना कपूर, सोनम कपूर, स्वरा भास्कर और शिखा नजर आई थीं। यह फिल्म सुपरहिट हुई थी। बॉक्स ऑफिस पर फिल्म को काफी अच्छा रिसपोन्स मिला था।

करोड़ों की संपत्ति की हैं मालकिन

सभी जानते हैं रिया लाइमलाइट से दूर रहना पसंद करती हैं। उसके बाद भी वह सुर्खियों में बनी रहती हैं। रिया फैशन डिजाइनर हैं। वह फिल्म प्रोड्यूसर भी हैं। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो रिया की कुल संपत्ति पांच से छह मिलियन डॉलर के करीब है। रिया ने एक्टिंग की जगह फिल्म निर्माण और फैशन डिजाइनिंग को अपना करियर चुना, जिसके माध्यम से वह आज करोड़ों की संपत्ति की मालकिन हैं।

रिया रखती हैं महंगी गाड़ियों का शौक

रिया की कुल संपत्ति उनके कपड़ों के ब्रांड पर निर्भर करती है, जिसे वह अपनी बहन सोनम के साथ मिलकर चलाती हैं। रिया महंगी गाड़ियों की भी काफी शौकीन हैं, उनके पास मर्सिडीज बेंज एस400, मर्सिडीज मेबैक एस 500 जैसी गाड़ियां हैं। रिया ने साल 2021 में 14 अगस्त को



अपने लॉन्ग टर्म बॉयफ्रेंड करण बलानी से की थी। करण बलानी फिल्म निर्माता और निर्देशक हैं।



मीठा खाने से बढ़ गया है शुगर लेवल ये देसी नुस्खों से करें कंट्रोल

कहीं आपको भी होली पर गुजिया या गुलाब जामुन खाने से ब्लड शुगर लेवल के बढ़ने की टेंशन तो नहीं सता रही है। अगर ऐसा हो तो आप देसी तरीकों से इसे कंट्रोल में ला सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको ऐसे ही शुगर कंट्रोल करने के घरेलू तरीके बताने जा रहे हैं।

त्योहार का जश्न खानपान के बिना अधूरा है और इस दिन नॉर्मल क्या डायबिटीज पेशेंट भी गुजिया का स्वाद चखे बिना रह नहीं पाते हैं। फेस्टिवल में टेस्टी चीजों को देखकर किसी के भी मन में लालच आ जाता है। डायबिटीज, शुगर या फिर बिगड़े हुए ब्लड शुगर लेवल को फेस करने वालों को ऐसी चीजों को नजरअंदाज करना मुश्किल होता है।

कहीं आपको भी होली पर गुजिया या गुलाब जामुन खाने से ब्लड शुगर लेवल के बढ़ने की टेंशन तो नहीं सता रही है। अगर ऐसा हो तो आप देसी तरीकों से इसे कंट्रोल में ला सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको ऐसे ही शुगर कंट्रोल करने के घरेलू तरीके बताने जा रहे हैं।

मेथी दाना का पानी

इसमें कई ऐसे एंटीऑक्सीडेंट्स हैं जो शुगर लेवल को कंट्रोल करने के अलावा पेट के स्वास्थ्य को भी दुरुस्त रखने का काम करते हैं। पबमेड में छपी रिपोर्ट के मुताबिक ये इसमें एंटीऑक्सीडेंट पावर होती है और इसी वजह से इसे डायबिटीज के इलाज में बेहद कारगर माना जाता है। आपको बस एक बर्तन में थोड़ा गर्म पानी



करना है और इसमें दो चम्मच मेथी दाना को डालकर रख देना है। ध्यान रहे कि पानी ज्यादा गर्म न हो। बस इस ड्रिंक को छानकर पिएं और फर्क देखें।

नीम का पानी

नीम में भी मौजूद गुण शुगर लेवल को कंट्रोल में रख सकते हैं। आयुर्वेद में ब्लड शुगर लेवल के लिए नीम को एक बढ़िया इलाज बताया गया है। कई जगह लोग नीम की पत्तियों को खाली पेट चबाकर डायबिटीज को कंट्रोल में रखने की कोशिश करते हैं। होली पर ज्यादा मीठा खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ा हुआ महसूस हो रहा है तो आपको नीम की पत्तियों से बना पानी पीना चाहिए।

दालचीनी

ये एक मसाला है जो खाने का स्वाद बेहतर बनाने में काम आता है। इसकी खासियत है कि इससे खून में ग्लूकोज को बढ़ने से रोका जा सकता है। दालचीनी में बायोएक्टिव तत्व है जो इंसुलिन को मेंटेन करने का काम करता है। गुनगुने पानी में एक चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर दिन में एक बार इसका सेवन करें। आप दालचीनी को पानी में उबालकर भी सेवन कर सकते हैं। दिन में दो बार इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

हर महिला को होना चाहिए

वित्तीय जानकार

5 बातें जो हर महिला को धन और निवेश के बारे में पता होनी चाहिए

धन के सही प्रबंधन और बचत के लिए ज़रूरी है वित्तीय सजगता। कई गृहिणियां और कामकाजी महिलाएं अभी भी वित्तीय रूप से सजग नहीं हैं। आर्थिक जानकारी धोखे से बचाती है व बेहतर योजना बनाने में मदद कर सकती हैं।

आय स्रोतों के प्रति जागरूकता

परिवार की आमदनी के सभी साधनों की जानकारी महिला को होनी चाहिए। जैसे कि उसे पता होना चाहिए कि परिवार के सदस्यों की आय कितनी है, व्यवसाय है तो उसकी आय, किराये के मकान या अन्य वस्तु का किराया कितना है या अन्य आय आदि। यदि वह सभी आय संसाधनों के बारे में जागरूक होगी तो अपने परिवार के खर्च और बचत बजट को बेहतर तरीके से तैयार कर पाएगी।

बजट और बचत योजना

आमतौर पर महिलाएं अपने घर में पहले खर्च का बजट तैयार करती हैं और खर्च करने के बाद अगर कुछ बचता है तो बचत की योजना बनाती हैं। लेकिन निवेश गुरु वॉरेन बफेट ने कहा है कि पहले बचत की योजना बनानी चाहिए और खर्च करना दूसरा कदम होना चाहिए। बचत विकल्पों की योजना बनाने और व्यय बजट तैयार करने के लिए वित्तीय साक्षरता बहुत महत्वपूर्ण है।

सिबिल स्कोर के मायने

किसी तरह का कर्ज मिलने या न मिलने के पीछे एक अहम कारण क्रेडिट स्कोर है। क्रेडिट इतिहास व क्रेडिट स्कोर (सिबिल) की जांच करने से आपको अपनी वर्तमान क्रेडिट स्थिति को समझने में मदद मिल सकती है।

गलत या अधूरी जानकारी का पता लगाने में भी मदद



मिलेगी। कर्ज लेने की स्थिति में किसी तरह की दिक्कत का सामना नहीं करना पड़ेगा।

खुद को करें भुगतान

बिलों और अन्य वित्तीय दायित्वों का भुगतान करने से पहले, दीर्घकालिक लक्ष्यों जैसे बच्चों की पढ़ाई, शादी व अप्रत्याशित आपात स्थितियों के लिए बनाए गए खातों में हर महीने एक उचित राशि अलग रखें। दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए समय व योजना की आवश्यकता होती है। ये ऐसे भुगतान नहीं हैं जो इस सप्ताह या इस वर्ष करेंगे। इन लक्ष्यों के लिए एक निश्चित ढंग से योजना और निवेश करें।

वित्तीय साक्षरता ऐसे प्राप्त करें

वित्तीय समाचारों पर विशेष ध्यान देने के साथ रोज समाचार पत्र पढ़ें। टीवी पर वित्तीय समाचार देखने के लिए दैनिक आधार पर कुछ समय देना भी शुरू करें। इस बारे में जानकार और अनुभवी सखियों, पड़ोसनों और सह-कर्मियों से पूछें। वित्तीय साक्षरता वेबिनार, ई-लर्निंग कार्यक्रमों आदि में भाग लें। कई वेबसाइट्स व मोबाइल एप्लिकेशन हैं जो विशेषज्ञों की मदद से वित्तीय साक्षरता बढ़ाने में सहायता करते हैं।



बेटी हो गई है टीनएजर, जरूर समझाएं उसे 5 बातें

किशोरावस्था आमतौर पर काफी सेंसिटिव एज होती है. टीनएज में जाते ही ना सिर्फ बच्चों का बचपन खत्म होने लगता है, बल्कि उनकी लाइफ में कई बदलाव भी देखने को मिलते हैं. खासकर लड़कियों को टीनएज में कई चैलेंजेस का सामना करना पड़ता है. ऐसे में अगर आपकी बेटी भी टीनएज में है तो कुछ बातें समझाकर आप उसकी लाइफ को आसान बना सकते हैं. टीनएज में प्रवेश करने के बाद बच्चों के लिए कई चीजें नई होती हैं. ऐसे में कॉलेज गोइंग गर्ल्स को मनी मैनेजमेंट के टिप्स देना बेहद जरूरी होता है. आइए हम आपको बताते हैं टीनएज गर्ल्स को सेविंग के तरीके सिखाने के टिप्स, जिसकी मदद से आप बेटी को आत्मनिर्भर बनाने के साथ-साथ फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट भी बना सकते हैं.

बैंकिंग की जानकारी दें

स्कूल के बाद कॉलेज ज्वाइन करते समय ज्यादातर लड़कियों को बैंकिंग के बारे में अधिक जानकारी नहीं होती है. ऐसे में आप बेटी को बैंक में अकाउंट खोलने से लेकर क्रेडिट और डेबिट कार्ड का इस्तेमाल करने के साथ-साथ ऑनलाइन बैंकिंग जैसी बेसिक चीजों के बारे में जानकारी दे सकते हैं.

बजट बनाना सिखाएं

कई बार बच्चे पॉकेट मनी को कुछ दिनों में ही खर्च कर देते हैं. जिससे बच्चे बजट मैनेजमेंट नहीं कर पाते हैं. ऐसे में बेटी को महीने भर के खर्चों का बजट बनाने की सलाह दें और उसे बजट के अनुसार ही पैसे दें. जिससे आपकी बेटी पैसे वेस्ट नहीं करेगी.

सेविंग करना सिखाएं

टीनएज गर्ल्स को सेविंग सिखाना भी बेहद जरूरी होता है. ऐसे में बेटी को हर रोज थोड़ा पैसा बचाने की सलाह दें. साथ ही इस पैसे को किसी अच्छी जगह पर इन्वेस्ट करें. जिससे आप बच्ची को सेविंग टिप्स देने के साथ-साथ उसका भविष्य भी सिक्योर कर पाएंगे.

क्रेडिट रेटिंग के बारे में बताएं

टीनएज के बाद बच्चों को बैंक से लोन लेने की जरूरत भी पड़ सकती है. ऐसे में आप बेटी को पहले से क्रेडिट रेटिंग की जानकारी दे सकते हैं. बेटी को बताएं कि क्रेडिट रेटिंग अच्छी रखने से लोगों को लोन और क्रेडिट कार्ड आसानी से मिल जाता है.

रिजर्व फंड रखें

बेटी को इमरजेंसी सिचुएशन के लिए भी सेविंग करने की सलाह दें. ऐसे में लड़कियों को रिजर्व फंड और पढ़ाई के लिए अलग से फंड बनाने को कहें. जो कि भविष्य में बेटी के बेहद काम आ सकता है.

कहीं अस्पताल न पहुंचा दे स्मार्टवॉच

इस डर के आगे जीत नहीं मौत है!

विशेषज्ञ स्मार्टवॉच की प्रभावशीलता पर पहले ही सवाल उठा चुके हैं, विशेषज्ञों का कहना है कि स्मार्टवॉच पहनने से कोई फायदा नहीं है, हालांकि अभी भी इस पर बहस बरकरार है कि क्या स्मार्टवॉच का कोई फायदा है या नहीं।

कहीं अस्पताल न पहुंचा दे स्मार्टवॉच, इस डर के आगे जीत नहीं मौत है...! स्मार्टवॉच आपकी सेहत की दुश्मन भी बन सकती है।

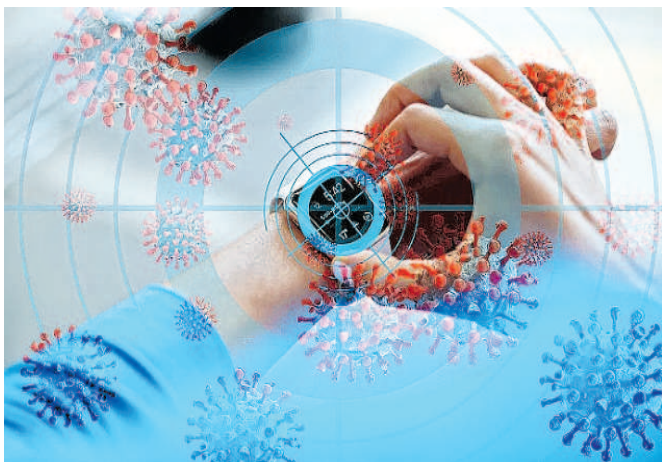
आधुनिक दौर में स्मार्टवॉच को फिटनेस का ऐसा जरिया माना जाता है, जिसे हर एक व्यक्ति अपनाना चाहता है, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि ये स्मार्टवॉच आपको अस्पताल भी पहुंचा सकती है, इतना डरा सकती है कि इससे आपकी जान भी जा सकती है, स्विटजरलैंड में हाल ही में एक 27 साल के युवक की जान की दुश्मन स्मार्टवॉच ही बन गई थी। युवक की हालत ऐसी हुई कि वह पहले अस्पताल में पहुंचा और दिल का दौरा पड़ने की आशंका से इतना डर किया कि बेहाल हो गया। डॉक्टर उसका इलाज करते रहे, लेकिन इसका कोई असर उसके स्वास्थ्य पर नहीं हुआ, क्योंकि वह बुरी तरह डरा हुआ था। डॉक्टरों के मुताबिक उसका डर और ज्यादा बढ़ता तो वह मौत का शिकार भी हो सकता था।

क्या है मामला

यह मामला है स्विटजरलैंड का यहां एक युवक खेल कार्यक्रम में भाग ले रहा था, अचानक उसे लगा कि उसके सीने में दर्द हो रहा है। उसने अपनी स्मार्टवॉच में दिल की गति देखनी शुरू कर दी। घबराहट महसूस होने पर उसने गूगल पर इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम मॉनिटर गूगल किया कि दिल का दौरा कैसा दिखता है, स्मार्टवॉच में उसे दिल की गति कुछ ऐसी ही दिखाई दी। उसे लगा कि उसे दिल का दौरा पड़ा है। इसके बाद युवक को सांस लेने में कठिनाई होने लगी और वह अस्पताल में भर्ती हो गया। जबकि उसे कोई स्वास्थ्य संबंधी दिक्कत नहीं थी।

बहुत डरा हुआ था युवक

डॉक्टरों के मुताबिक युवक बहुत चिंतित था, घबराहट की वजह से उसकी हालत बिगड़ती जा रही थी, उसकी धड़कन बढ़ रही थी और शरीर से बराबर पसीना आ रहा था,



इमरजेंसी में युवक को भर्ती कराया गया तो पता चला उसकी धड़कन 88 बीट्स परमिनट थी। यानी कि युवक को दिल से संबंधित कोई समस्या नहीं थी। 88 बीट्स परमिनट धड़कन को बेहद अच्छा माना जाता है, कई बार आराम की हालत में ये 60 या उससे कम भी हो सकती है। एनएचएस के अनुसार भी ज्यादातर वयस्कों की दिल की गति 60 से 100 बीपीएम यानी बीट्स पर मिनट होती है।

बेहद खतरनाक है स्मार्टवॉच

डॉक्टरों ने युवक का इलाज किया और समझाया कि स्मार्टवॉच किस तरह डराने का काम करती है, डॉक्टरों के मुताबिक एक स्वस्थ व्यक्ति का दिल आराम के समय 40 बीट्स पर मिनट तक गिर सकता है। इसलिए स्मार्टवॉच का प्रयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि वो मेडिकल इमरजेंसी दिखा सकती है, जबकि ऐसा हो सकता है कि संबंधित व्यक्ति को मेडिकल इमरजेंसी की जरूरत ही न हो।

क्या स्मार्टवॉच पहनने से कोई फायदा है?

विशेषज्ञ स्मार्टवॉच की प्रभावशीलता पर पहले ही सवाल उठा चुके हैं, विशेषज्ञों का कहना है कि स्मार्टवॉच पहनने से कोई फायदा नहीं है, 2016 में एक रिसर्च पेपर भी प्रकाशित हुआ था, इसमें सामने आया था कि जिन लोगों ने स्मार्टवॉच पहनी है, उसके ब्लड प्रेशर में कोई बदलाव नहीं आया। सिंगापुर के चिकित्सकों ने भी ये पाया कि स्मार्टवॉच की तुलना में सामान्य घड़ी पहनने वाले लोग ज्यादा व्यायाम कर रहे हैं। डॉक्टरों के मुताबिक इस बात के सबूत नहीं हैं कि स्मार्टवॉच स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है।



प्याज को कई हफ्तों तक ताजा रखने के लिए आपनाएं ये 5 आसान ट्रिक्स, नहीं होंगे जल्दी खराब

प्याज को लंबे समय तक ताजा बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि इन्हें ठीक से स्टोर किया जाए. हम आपको यहां कुछ ऐसे ट्रिक्स बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप प्याज को लंबे समय तक ताजा रख पाएंगे.

प्याज एक ऐसी सब्जी है, जिसका इस्तेमाल ज्यादातर पकवानों में खासतौर से किया जाता है. प्याज विभिन्न प्रकार की सब्जियों की शोभा बढ़ाने का काम करता है. कई लोग एक साथ कई दिनों के लिए प्याज की खरीदारी कर लेते हैं. ज्यादा मात्रा में प्याज खरीदने के बाद सबसे बड़ी चिंता इन्हें स्टोर करने की होती है. क्योंकि अगर सब्जियों को ठीक से स्टोर ना किए जाए, तो इनके जल्दी खराब होने की संभावना बढ़ जाती है.

प्याज को लंबे समय तक ताजा बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि इन्हें ठीक से स्टोर किया जाए. हम आपको यहां कुछ ऐसे ट्रिक्स बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप प्याज को लंबे समय तक ताजा रख पाएंगे.

प्याज को लंबे समय तक कैसे रखें ताजा ?

1. धूप से दूर रखें: प्याज को स्टोर करने का सबसे पहला नियम यह है कि उन्हें सूरज की गर्मी से दूर रखा जाए. प्याज को हमेशा 12 और 17 डिग्री फेरनहाइट के बीच एक सूखी और साफ जगह पर स्टोर करना चाहिए. एक्सपर्ट्स के मुताबिक, साबुत और कच्चे प्याज को ठंडी, सूखी जगह पर रखने से ये लंबे समय तक ताजे बने रह सकते हैं. प्याज को गुड वेंटिलेशन के साथ सूखे स्थान पर स्टोर करना उनकी ताजगी बनाए रखने का

सबसे अच्छा तरीका है. हालांकि प्याज के साथ कभी-भी आलू को नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे ये जल्दी खराब हो सकते हैं.

2. प्लास्टिक की थैलियों से बाहर रखें: प्याज को खराब होने से बचाने के लिए इन्हें हमेशा प्लास्टिक की थैली से बाहर निकालकर रखना बेहतर होता है. क्योंकि प्याज को अच्छे वेंटिलेशन की जरूरत होती है. इसलिए इन्हें कभी भी प्लास्टिक की थैली में स्टोर नहीं करना चाहिए. आप इन्हें किसी टोकरी में खुला रख सकती हैं.
3. फ्रिज में रखने से बचें: प्याज को फ्रिज में कभी-भी स्टोर नहीं किया जाना चाहिए. क्योंकि ठंडा और नम वातावरण इन्हें खराब कर सकता है और फफूंदीदार बना सकता है. प्याज को हमेशा सूखी और हवादार जगह पर रखना ही सबसे अच्छा माना जाता है.
4. बड़ी और परतदार प्याज खरीदें: हमेशा सूखे और परतदार वाले प्याज ही खरीदें. प्याज पर किसी तरह के धब्बे नहीं होने चाहिए क्योंकि इससे यह खराब हो सकते हैं. इनकी ताजगी का पता लगाने के लिए आप खरीदते वक्त इन्हें धीरे-धीरे से दबाकर चेक कर सकते हैं.
5. छीले और कटे प्याज को ऐसे स्टोर करें: छीले या कटे हुए प्याज को स्टोर करने के लिए आप फ्रिज का इस्तेमाल कर सकते हैं. कटे हुए प्याज को एक एयरटाइट कंटेनर या रीसेबल प्लास्टिक बैग में रखकर फ्रिज में स्टोर किया जा सकता है. इससे इन्हें कई दिनों तक ताजा रखने में मदद मिलेगी.



प्राची धबल देब ने एक वित्तीय विश्लेषक के रूप में अपना करियर शुरू किया था, लेकिन इस पेशे में उनका मन नहीं लगा तो उन्होंने 'कन्फेक्शनरी' यानी केक आदि बनाने के क्षेत्र में हाथ आजमाए। पुणे में रहने वाली देब ने इटली के मिलान में स्थित गिरजाघर की तर्ज पर 100 किलो का एक केक बनाया था, जिसके लिए 2022 में उनका नाम प्रतिष्ठित वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज किया गया था।

प्राची धबल ने एक महीने के अंदर यह केक तैयार किया था। पिछले दस वर्षों में धबल दो विश्व रिकॉर्ड स्थापित कर चुकी हैं और उन्होंने विशेषज्ञों के साथ सामान्य लोगों को अपने उत्कृष्ट कार्यों से प्रभावित किया है। अपने कार्य के लिए उन्हें 'कन्फेक्शनरी क्वीन' भी कहा जाता है। उन्होंने महिला दिवस पर दिए अपने एक इंटरव्यू में बताया- “ इस केक का वजन लगभग 100 किलोग्राम था, और इसमें इस्तेमाल हुए सभी 1,500 टुकड़ों को बहुत सावधानी से एक दूसरे पर रखा गया था।

प्राची ने कहा- इस कलाकृति के निर्माण ने मुझे एक कलाकार के रूप में, एक महिला के रूप में और एक इंसान के रूप में विकसित होने में भी मदद की।” लगभग 6.5 फीट लंबा, 4.5 फीट ऊंचा और 3.9 फीट चौड़ा यह केक फिलहाल पुणे में उनके स्टूडियो में रखा है। देब ने कहा- “कलकत्ता विश्वविद्यालय में अपनी उच्च शिक्षा पूरी करने के बाद, मैंने नौकरी की, और मैं वह कर रही थी जो मैं करना चाहती थी। लेकिन किसी तरह, यह फायदेमंद नहीं लग रहा था। इसलिए, मैंने एक ब्रेक लिया और बेकरी व चित्रकारी का काम करना शुरू कर दिया।

प्राची एक इंटरनेशनल अवार्ड-

दिल की सुनो और आगे बढ़ो... 'कन्फेक्शनरी क्वीन' प्राची देब से लेनी चाहिए सीख

विनिंग केक आर्टिस्ट हैं जो कई खिताब अपने नाम कर चुकी है। धबल ने बताया-2012 में उन्हें एक पार्टी के लिए पहला ऑर्डर मिला, जिसके बाद से पीछे मुड़कर नहीं देखा।” महिला दिवस के मौके पर उन्होंने कहा कि वह महिलाओं, विशेष रूप से युवतियों को यह संदेश देना चाहती हैं कि वे बड़ा सपना देखें और उन्हें पूरा करने में जुट जाएं। देब ने कहा- “पहले एक अकादमिक डिग्री प्राप्त करें। अपनी शिक्षा पूरी करके एक मजबूत नींव रखें, और फिर अपने दिल की सुनें। अपने जुनून को पाने के लिए कोई भी फैसला लेने से डरें नहीं।”



5 सबसे फेमस चटनी जो बढ़ा देती हैं खाने का स्वाद जानें कैसे हुई चटनी की शुरुआत



पुदीने की चटनी

यह चटनी ताजे पुदीने के पत्ते, हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, नींबू का रस और नमक मिलाकर बनाई जाती है। इस चटनी का आनंद दुनिया के किसी भी व्यंजन के साथ लिया जा सकता है। हालांकि, लोग तंदूरी और तले हुए व्यंजन खाना पसंद करते हैं।

टमाटर की चटनी

एक और लोकप्रिय चटनी जो दक्षिण भारत में बहुत लोकप्रिय है, टमाटर, प्याज और लहसुन को जीरा, धनिया और मिर्च पाउडर जैसे मसालों के साथ भून कर तैयार की जाती है। लोग इस चटनी को दक्षिण भारतीय खाद्य पदार्थ जैसे डोसा, उत्तपम, इडली आदि के साथ खाना पसंद करते हैं, हालांकि आप इसका आनंद दाल चावल के साथ भी ले सकते हैं।

इमली की चटनी

तीखी लेकिन मीठी चटनी याद है जिसे आप दही भल्ले, टिक्की, समोसा और अन्य चाट के साथ खाना पसंद करते हैं? इसे इमली की चटनी कहते हैं, जो इमली के गूदे को गुड़, खजूर, और जीरा और धनिया जैसे मसालों के साथ उबाल कर बनाई जाती है। यह एक बेहतरीन चटनी है जिसका उपयोग न केवल व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है बल्कि पाचन के लिए भी किया जाता है।

प्याज की चटनी

यह चटनी प्याज को जीरा, राई और लाल मिर्च पाउडर जैसे मसालों के साथ भून कर बनाई जाती है। इसे अक्सर दोसा और उत्तपम के साथ साइड डिश के रूप में परोसा जाता है।

नारियल की चटनी

देश का कोई भी हिस्सा हो, यह चटनी शुद्ध प्रेम है, जिसे कोई भी अपने आप सेवन कर सकता है। अक्सर इसे ताजे नारियल, हरी मिर्च, अदरक और धनिया पत्ती को थोड़े से पानी के साथ मिलाकर बनाया जाता है। इसे अक्सर डोसा और इडली के साथ परोसा जाता है। लोग इस चटनी को पीसते समय कुछ मूंगफली भी डालते हैं क्योंकि यह उस अनोखे स्वाद को लाता है।

चटनी पारंपरिक रूप से फलों और सब्जियों को मसाले और नमक के साथ ओखली और मूसल के साथ पीसकर बनाई जाती थी, लेकिन आज इन्हें अक्सर ब्लेंडर या फूड प्रोसेसर का उपयोग करके बनाई जाती है।

चटनी के साथ नमक की रोटी का भी स्वाद दोगुना बढ़ जाता है। चटनी को जड़ी-बूटियों, मसालों, फलों और सब्जियों को एक साथ मिलाकर बनाई जाती है। चटनी पारंपरिक रूप से फलों और सब्जियों को मसाले और नमक के साथ ओखली और मूसल के साथ पीसकर बनाई जाती थी, लेकिन आज इन्हें अक्सर ब्लेंडर या फूड प्रोसेसर का उपयोग करके बनाई जाती है। डोसा से लेकर चीला, समोसा और दही भल्ला तक, हम सचमुच सभी प्रकार के भोजन के साथ चटनी का आनंद लेते हैं। चटनी का उपयोग कई प्रकार के सैंडविच बनाने के लिए डिप या स्प्रेड के रूप में भी किया जाता है। इस लेख में हम बताएंगे चटनी भारत में कैसे आई।

चटनी का इतिहास

चटनी मुगल युग के दौरान भारत में पेश की गई थी, जब मुगल सम्राट अपने साथ मध्य एशिया में अपनी मातृभूमि से विभिन्न प्रकार के पाक प्रभाव लाए थे। मुगल रसोई अपने विस्तृत दावतों के लिए जाने जाते थे, जिसमें केसर, गुलाब की पंखुड़ियों और सूखे मेवों जैसी विदेशी सामग्री से बनी चटनी भी शामिल थी। जब यह तरीका अपनाया गया तो भारत के लोगों ने सब्जियों और फलों को मसालों और नमक के साथ पीसकर खराब होने से बचाने के लिए चटनी बनाना शुरू कर दिया। इसके अलावा चटनी का उपयोग खाने में स्वाद जोड़ने के लिए किया जाता था क्योंकि चावल और दाल मुख्य खाद्य पदार्थ थे और चटनी उनके स्वाद को बढ़ाती थी। चटनी का यूज मीठ और सब्जियों को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी किया जाता था।

भारतीय व्यंजनों में खाई जाने वाली आम चटनी

भारत विभिन्न प्रकार की चटनी का घर है, प्रत्येक का अपना अनूठा स्वाद और बनावट है। लेकिन यहां कुछ सामान्य चटनी की सूची दी गई है, जिनका हम नियमित रूप से सेवन करते हैं। जब स्वाद की बात आती है तो यह पोषण से भरपूर होती है।

भारत की पहली महिला फॉरेंसिक वैज्ञानिक रुकमणी कृष्णामूर्ति ने ऐसे बनाई पुरुष प्रधान समाज में अपनी जगह

रुढ़िवादी सोच के बाद भी कुछ महिलाओं ने अपने पक्के इरादे और बुलंद हौसलों के साथ दुनिया में एक अलग पहचान बनाई है। उन्हीं में से एक है रुकमणी कृष्णामूर्ति। 72 साल की उम्र में उन्होंने अपनी ऐसी छवि बनाई है जिसने सभी को प्रेरित किया है। साड़ी माथे पर बिंदी, बालों को बांधकर, मांग में सिंदूर पलं नेकलेस और गोल्ड की चूड़ियों के साथ रुकमणी अपने लुक से कई महिलाओं को इंस्पायर करती थी। वह भारत की पहली महिला फॉरेंसिक वैज्ञानिक थी। महाराष्ट्र के जाने माने क्राइम जांचकर्ताओं में रुकमणी का नाम भी आता है। उन्होंने देश के कई सारे कानूनी पछड़े सुलझाने में देश की मदद की है। 1993 में हुआ बॉम्ब ब्लास्ट, तेलंगी स्टैंप्स स्कैम, 26/11 का आतंकी हमला, एयरलाइन का स्कैम, दहेज के कारण मौते, रैप और मर्डर जैसे मुद्दे सुलझाने में उनका बहुत बड़ा योगदान रह चुका है।

कैमिस्ट्री में हासिल कर चुकी थी डिग्री

रुकमणी ने अपना करियर आज से करीबन 50 साल पहले शुरू किया था। उन्होंने एनालाइटिकल कैमिस्ट्री में पोस्ट ग्रेजुएशन की है। इसके अलावा पीएचडी के साथ उन्होंने महाराष्ट्र के फॉरेंसिक लेबोरेट्रीज के डायरेक्टर बन गईं। महाराष्ट्र सरकार के द्वारा रिटायरमेंट मिलने के बाद साल 2012 में उन्होंने अपनी फॉरेंसिक लेब शुरू कर ली जिसका नाम लैब हेलिक एडवाइजरी थी। कृष्णामूर्ति ने अपने इस कदम के बारे में बात करते हुए बताया कि सरकारी फॉरेंसिक प्रयोगशालाएं सिर्फ पुलिस और अन्य जांच एजेंसियों से ही मामले लेती हैं लेकिन मैं यह बात सुनिश्चित करना चाहती थी कि कंपनियां और व्यक्ति पुलिस से संपर्क किए बिना फॉरेंसिक सेवाओं तक पहुंचने में सक्षम हों।

कई सारे फॉरेंसिक लेब का किया निर्माण

फॉरेंसिक विज्ञान प्रयोगशालाओं के निदेशक के रूप में कृष्णामूर्ति ने 2002 से लेकर 2008 के बीच मुंबई, नागापुर, पुणे, औरंगाबाद, नासिक और अमरावती ने 6 विश्व स्तरीय



फॉरेंसिक लैब का निर्माण करवाई और वहां पर डीएनए, साइबर फॉरेंसिक स्पीकर पहचान, टेप प्रमाणीकरण जैसी कई सारी नई तकनीकें भी प्रदान करवाई। हाई टेक अपराधों को पूरा करने के लिए उन्होंने लैब में लाई डिटेक्टर, नार्को विश्लेषण और ब्रेन सिग्नेचर प्रोफाइलिंग की सुविधा दी ताकि हाई क्राइम को आसानी से डिटेक्स किया जा सके।

अंतराष्ट्रीय पुरस्कारों से हो चुकी थी सम्मानित

कृष्णामूर्ति ने करीबन 110 पत्र प्रकाशित किए हैं। यह सारे केंद्रीय फॉरेंसिक समितियों के सदस्य थे। भारत सरकार ने उन्हें फॉरेंसिक में सर्वश्रेष्ठ फॉरेंसिक निदेशक और जीवनभर उनकी उपलब्धियों को लिए उन्हें 12 राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय पुरस्कार भी दिए जा चुके हैं। इसके अलावा उन्होंने कॉर्पोरेट संगठनों और एसएमई को घरलू खतरों और आंतरिक विवादों से निपटने में मदद करने के लिए गृह मंत्रालय के राष्ट्रीय फॉरेंसिक विज्ञान विश्वविद्यालय और मुंबई में एक कॉर्पोरेट फॉरेंसिक प्रशिक्षण केंद्र की स्थापना भी की है। कृष्णामूर्ति ने टीवी शो बनाने वाले निर्माताओं से भी कहा था कि उन्हें ऐसे शो दिखाने बंद करने चाहिए जिनमें डीएनए टेस्ट और क्राइम इनवेस्टिगेशन को गलत रूप से दर्शाया जाए। उनकी इस बात के बाद टीवी शो सेक्रेड गेम्स ने सभी अपराधों और दृश्यों के लिए फॉरेंसिक सलाहकार के रूप में लिया।

जल्द बनने वाली है कृष्णामूर्ति की जिंदगी पर फिल्म

एक्टर और डायरेक्टर हरमन बावेजा ने एक इंटरव्यू में बातचीत के दौरान बताया कि वह जल्द ही रुकमणी कृष्णामूर्ति की जिंदगी पर फिल्म बनाने वाले हैं। उन्हें जीवन कहानी बनाने का अधिकार भी मिल गया है। बावेजा ने बताया कि हम अगले छः महीने में स्क्रिप्ट पूरी कर लेंगे और साल 2023 की आखिरी महीने तक हम शूटिंग शुरू करने के लिए भी तैयार हैं।



ये 4 टिप्स सुधारेंगे आपकी **मेंटल हैल्थ** आज ही कर लें फॉलो रिलैक्स रहेगा माइंड

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी बहुत ही आवश्यक होता है। पॉजिटिव रहने से शरीर में गुड हार्मोन रिलीज होते हैं और आप हैल्दी रहते हैं। इसके अलावा मानसिक हैल्थ अच्छी रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद लें, अच्छी चीजों का सेवन करें पौष्टिक भोजन करें, योग और मेडिटेशन करें। इन सब चीजों के अलावा आप कुछ ओर चीजों के जरिए भी अपनी मेंटल हेल्थ का ध्यान रख सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

शारीरिक रूप से रहें फिट

आजकल के व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण तनाव बहुत ही बढ़ गया है ऐसे में एक्सरसाइज करना भी मुश्किल हो गया है। शारीरिक रूप से एक्सरसाइज जरूर करें इससे माइंड रिलैक्स रहता है और आपके अंदर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। यदि आप एक्सरसाइज रूटीन में नहीं कर पा रहे तो रनिंग, जॉगिंग जैसी एक्टिविटी आप अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं। इसके अलावा रोज सुबह शाम वॉक भी आप रूटीन में शामिल कर सकते हैं।



अच्छे लोगों के साथ करें समय व्यतीत

मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप किन लोगों के साथ रह रहे हैं। यदि आपके साथ ऐसे लोग हैं जो अपनी नेगेटिव बातें आपसे शेयर करते हैं तो इसका असर भी आपके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। आप नेगेटिविटी की ओर आकर्षित हो सकते हैं। यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को सुधारना चाहते हैं तो पॉजिटिव लोगों के साथ रहें।

शौक के लिए निकालें समय

आप अपने शौक के लिए भी थोड़ा समय जरूर करें। ऐसी चीज करें जिससे आपको खुशी मिले। इससे आपके अंदर पॉजिटिव एनर्जी आएगी और आपका चीजों को देखने का नजरिया भी बदलेगा। इससे आप परेशानियों में भी खुद को पॉजिटिव रख सकेंगे और आपके होने से बाकी लोगों को भी पॉजिटिविटी मिलेगी।

पॉजिटिव रहें

व्यस्त रूटीन के कारण अक्सर कई बार आप दूसरों से बात नहीं कर पाते। जिसके कारण आप हर समय खुद पर एक दबाव महसूस कर सकते हैं। एक गोल सेट करें और अपने पॉजिटिव व्यवहार के साथ सभी को आकर्षित करें। इससे आपमें पॉजिटिविटी आएगी और आपको खुशी भी मिलेगी।

पत्नी अपने पति के सामने बिल्कुल भी न करें ये बातें, रिश्ते में आ सकती है दरार

पति-पत्नी का रिश्ता ऐसा रिश्ता होता है जो मजबूत होने के साथ नाजुक भी होता है। एक महिला और पुरुष शादी के फेरे लेते समय सात वचन भी लेते हैं। वहीं इन वचनों में वह हर सुख दुख में एक दूसरे का साथ देना का वादा करते हैं लेकिन असल जिंदगी में दो लोगों का एक साथ रहना, एक दूसरे को समझना इतना आसान नहीं होता। पति-पत्नी के बीच होने वाली छोटी बड़ी बातें आपके साथी के मन में नाराजगी ला सकती हैं और रिश्ते में खटास आ सकती है। जिस वजह से पति पत्नी को शादी के शुरुआती दिनों में एडजस्ट करना पड़ता है।

जब वह एक दूसरे को समझने के दौर में होते हैं तो कई उतार चढ़ाव उनके जीवन में आते हैं।

कई बार तो आधी समस्या आपके कुछ ऐसा बोलने के कारण आ जाती है, जो आपके साथी को पसंद नहीं आती। खासकर महिलाएं बातों बातों में वह कह जाती है तो उनके रिश्ते में दरार ला सकता है। रिश्ते को मजबूत बनाने और किसी तरह की परेशानी से बचने के लिए पत्नियों को पति के सामने सोच समझ कर बोलना चाहिए। वहीं पत्नियों को अपने पति से बात करते समय कुछ बातों को खास ध्यान रखना चाहिए। तो चलिए आज हम आपको कुछ बातों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें पत्नी को अपने पति के सामने बिल्कुल भी नहीं करनी चाहिए।

मायके की ज्यादा तारीफ न करें

शादी के बाद अक्सर महिलाएं अपने पति या ससुरालवालों के सामने मायके की तारीफ करती हैं। ऐसा ज्यादा करने से बचें। मायके की अधिक तारीफ करने से हो सकता है कि आपके पति को ऐसा महसूस हो कि आप उनके परिवार से अपने परिवार की तुलना कर रही हैं। पति को ये भी लग सकता है कि आप उनके साथ खुश नहीं हैं और

इसलिए अक्सर अपने मायके की ही तारीफ करती रहती हैं। ये पति को नापसंद हो सकता है।

ससुराल की बुराई करने से बचें

बता दें लगभग हर पुरुष चाहता है कि पत्नी उसके परिवार को अपना समझे। ऐसे में अगर आप अपने पति के सामने सास ससुर, ननद या देवर किसी की भी बुराई करती हैं तो ये आपके पति को अच्छा नहीं लगेगा। इससे हो सकता है कि वह आपको कुछ न कहें लेकिन पति से बार बार ससुरालवालों की चुगली करना अच्छी बात नहीं। इससे पति के मन में रिश्ते को लेकर खटास आ सकती है।



पति की तुलना किसी से न करें

पति कभी भी पसंद नहीं करते कि पत्नी उनकी तुलना किसी और से करें। खास कर किसी अन्य पुरुष से अगर आप अपने पति की तुलना करती हैं तो उन्हें ये बुरा लग सकता है। इससे वह आपसे नाराज भी हो सकते हैं या बहस भी हो सकती है।

पति को दें पूरी अटेंशन

बता दें हर मर्द अपनी पत्नी का पूरा महत्व चाहता है। किसी कार्यक्रम या गैडरिंग के दौरान आप अपने पति को भूल न जाएं। उनको महत्व और समय दें। दोस्तों या रिश्तेदारों में इतना बिजी न हों कि पति के साथ समय बिताना ही याद न रहे। पति को आपका अटेंशन चाहिए होता है। खासकर आपके और उनके दोस्तों के सामने। ऐसा न करने पर उन्हें बुरा लग सकता है और रिश्ते में दूरी आ सकती है।

प्री स्कूल जा रहे हैं बच्चे तो माता-पिता ऐसे करें गाइड

तेजी से होगा मानसिक विकास

जब बच्चे पहली बार स्कूल जाना शुरू करते हैं तो यह समय उनके लिए बहुत ही खास होता है क्योंकि इस दौरान वह कई तरह की बातें सिखते हैं। खासकर प्री स्कूल सिर्फ बच्चे की शिक्षा ही नहीं बल्कि उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए भी बहुत ही खास माना जाता है। इस दौरान बच्चे का दिमाग तेज करने के लिए 5 चरण बहुत ही जरूरी होते हैं। आज आपको इन 5 चरणों के बारे में बताएंगे तो आइए जानते हैं...

बात करें

इस उम्र में बच्चे अपने आस-पास की चीजें देखकर काफी उत्साहित हो जाते हैं। लेकिन कुछ बच्चों को डर और तनाव भी होता है ऐसे में यह उम्र उनके मानसिक विकास के लिए बहुत ही आवश्यक है। इन सब चीजों को ध्यान में रखते हुए पेरेंट्स बच्चों से बात जरूर करें। उनसे बात करके परेशानी का हल निकालें बच्चे के हर सवाल का जवाब दें इसके



अलावा उनका अच्छे से विकास करने के लिए आप उन्हें ब्रेन गेम्स या फिर पजल्स खिला सकते हैं।

इन चीजों को सिखाने की डालें आदत

आप 4-6 साल की उम्र के बच्चों को फाइन मोटर स्किल्स जरूर सिखाएं। उन्हें हाथों का प्रयोग करना जरूर सिखाएं। क्ले से खेलने के लिए कहें ताकि वह अलग-अलग शेप्स बना सकें। वैक्स कलर्स और ब्लॉक्स का इस्तेमाल करना सिखाएं। बच्चों के कपड़ों को फोल्ड करना सिखाएं।



इसके अलावा उन्हें खुद नहाने, खाने, नहाने और कंघी करने की आदत डालें।

हर किसी से मिलना सिखाएं

प्री-स्कूल जाने वाले बच्चों का इस दौरान सामाजिक विकास भी होता है इस दौरान वह बाहर जाकर कुछ अन्य लोगों से मिलते हैं। जैसे अपनी उम्र के बच्चे, टीचर। ऐसे में आप उन्हें अलग-अलग लोगों से मिलने का मौका दें और उनका स्कूल में दिन कैसा रहा इसके बारे में पूछें। इससे वह थोड़े खुशमिजाज स्वभाव के हो पाएंगे।

भाषा का होता है विकास

4-6 साल की उम्र में बच्चे शब्दों की आवाज को समझते हैं उन्हें पढ़ना सीखते हैं। इस दौरान बच्चे ये चीज भी सिखते हैं कि आवाज के साथ शब्दों को कैसे जोड़ा जाता है। आप उन्हें कहानियां सुना सकते हैं और आसान तरीके से शब्दों का उच्चारण करना सिखाएं। इसके अलावा बोर्ड गेम्स की मदद से आप बच्चों को 2-3 अक्षर वाले शब्द भी सिखा सकते हैं।

शारीरिक विकास के लिए करवाएं ये चीजें

इस दौरान बच्चों को वजन बढ़ता है उनकी हाइट भी तेजी से बढ़ती है। बच्चे का शारीरिक विकास होने के लिए आप उन्हें साइकिल चलाना सिखा सकते हैं। बॉल के साथ खेलने की आदत बच्चों को डाल सकते हैं। सुबह अपने साथ वॉक पर लेकर जा सकते हैं। बच्चे को हड्डियों का विकास भी इस दौरान होता है ऐसे में आप उन्हें हैल्दी डाइट दें। डाइट में प्रोटीन, कैल्शियम, सब्जियां, फल, साबुत अनाज शामिल कर सकते हैं।



जब भी बात खूबसूरती की होती है, तो बालों का ध्यान सबसे पहले आता है। गर्मी के मौसम में धूप एवं धूल बालों को बेजान कर देते हैं। ऐसे में बालों के झड़ने का खतरा बढ़ जाता है। तपती धूप से बाल बेजान हो जाते हैं। ऐसे में ज्यादा ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। धूप, प्रदूषण, गंदगी, गलत खान-पान की वजह से भी बाल बेजान हो जाते हैं। आइये आपको बताते हैं इस चिलचिलाती गर्मी में अपने बालों को कैसे रखे हेल्दी।

गर्मियों में ऐसे रखें बालों

का ध्यान:-

* गर्मी के मौसम में आपके बाल तेज धूप से डैमेज हो सकते हैं। ऐसे में आप अपने बालों को स्टोल, कैप या छतरी से कवर अवश्य करें। इससे आपके बाल सुरक्षित रहेंगे।

* बेजान बालों को धोने से पहले

* बालों को हेल्दी रखने के लिए नियमित तौर पर ट्रिम करवाना आवश्यक है। इससे दोमुंहे बालों की दिक्कत नहीं होगी और बाल जानदार नजर आयेंगे। इसलिए महीने में एक बार बालों की ट्रिमिंग अवश्य करवाएं।

गर्मियों में ऐसे रखें अपने बालों का ध्यान

नारियल या फिर किसी भी तेल से चम्पी अवश्य करें। तेल से मालिश के पश्चात कम से एक घंटे के बाद ही बाल धोएं। यदि आपके बाल ज्यादा ड्राई हैं, तो एक दिन पहले रात में तेल मालिश करें तथा अगले दिन शैम्पू करें। इससे आपके बाल को अच्छी नमी मिलेगी।

* गर्मी हो या न हो, सभी को बालों के अच्छी हेल्थ के लिए एक अच्छे शैम्पू एवं कंडीशनर में इन्वेस्ट

करना चाहिए। ऐसा शैम्पू एवं

कंडीशनर चुनें जिसमें

कैमिकल्स न हों एवं

प्रकृतिक चीजों से

बना हो। इससे

आपके बालों में

रुखापन कम

होगा एवं

आपके बाल

हाइड्रेटेड

रहेंगे।



पेट के कीड़ों से हैं परेशान

तो अपना लें ये टिप्स



नीम के ताजे फूल और ताजी पत्तियों का उपयोग करें तो आपको जल्द से जल्द इन बीमारी से निजात प्राप्त हो जाएगा। घर बैठे बिना पैसे का आप उपचार कर सकते हैं। गर्मियों में ज्यादातर खुजली से संबंधित समस्या बढ़ जाती है। ऐसे में नीम के फूल आपको बहुत लाभदायी साबित होंगे, क्योंकि नीम में एंटीसेप्टिक, एंटीमाइक्रोबियल, हीलिंग, कूलिंग के गुण होते हैं। गर्मी के मौसम में ज्यादातर लोगों को पेट में कीड़े एवं तेजाब बनने की परेशानी ज्यादा आती है। नीम के फूल और पत्ते कड़वे स्वाद के होने की वजह से ये पेट के कीड़ों को मार देते हैं। नीम के फूल और पत्तों में खून साफ करने एवं लीवर के कामकाज को बढ़ावा देने की क्षमता होती है। अगर खून साफ रहेगा तो चर्म रोगों से भी निजात मिल जाएगा। अगर नीम के फूलों का रस आप पीते हैं तो मलेरिया जैसी बीमारियां भी नहीं होंगी,

गर्मी के मौसम में ज्यादातर लोगों को पेट से संबंधित बीमारियां ज्यादा देखने को मिलती हैं। इसके अतिरिक्त त्वचा से संबंधित बीमारियां भी बढ़ जाती हैं। अब गर्मी ने दस्तक दे दी है तो स्वाभाविक है कि इनके मरीज भी अब आहिस्ता-आहिस्ता बढ़ेंगे। आज हम आपको ऐसी चीज बताने जा रहे हैं जिसका इस्तेमाल करके आप इन बीमारियों को दूर कर सकते हैं। सबसे पहले तो आपको ये जानना आवश्यक होगा कि ये बीमारियां आपको तभी लगती हैं जब आपका खान-पान गड़बड़ होता है। खून में गंदगी होने की वजह से त्वचा से संबंधित बीमारियां होती हैं। इन बीमारियों से यदि बचना है तो बाजार की दवाइयों से अच्छा है कि आयुर्वेदिक चिकित्सकों की सलाह लें।



क्योंकि इसमें ज्वरनाशक गुण पाए जाते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल:-

इन दिनों पेड़ों में नए पत्ते एवं फूल आ रहे हैं। चिकित्सकों के अनुसार, पेड़ पर हरे पत्ते और सफेद रंग के फूल उग रहे हैं। आप फूल या पत्तियों का ताजा रस निकालकर इसे प्रातः खाली पेट 5 से 10 एमएल मात्रा में लें एवं इसके आधे घंटे पश्चात तक कुछ भी ना खाएं।

जिन लोगों को गर्मियों में फोड़ा, फुंसी, दाने की परेशानी होती है तो वह लोग फूल पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें तथा फिर उस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाएं। 2 दिन में आपको इसका लाभ नजर आएगा। नीम के पत्तों को पानी में उबालकर उससे स्नान करें।



जिनको पित्त से संबंधित परेशानी होती है उनके अंदर ये बीमारियां अधिक देखने को मिलती हैं। अगर आप

परवरिश : हर बच्चे को बुजुर्गों के बचपन से मिलना चाहिए, उनसे वो बहुत कुछ सीख सकते हैं

अक्सर बच्चे पूरे ध्यान से किसी बात को नहीं सुनते। बड़ों से बात करते हुए उन्हें इस बेहद ज़रूरी गुण को विकसित करने में मदद मिलेगी। उछलते-कूदते बच्चे से बुजुर्ग बात नहीं कर पाते। जब उनसे बात करने में बच्चे को आनंद मिलेगा, तो वो बैठकर संवाद करने का कौशल सीख जाएगा। बैठकर, सुकून से बातें करने, दूसरे की बात को पूरा होने देने, उसके नज़रिए पर गौर करने, अपनी राय बनाने से पहले दूसरे को समझने जैसे महत्वपूर्ण कौशल बच्चे इन संवादों के ज़रिए सीख जाएगा।

दादा जी ने धैर्य को जाना है

बुजुर्गों के बचपन में हर मांग तुरंत पूरी नहीं होती थी। उन्हें धीरज रखते हुए, सही उम्र और वक्रत का इंतज़ार करना पड़ता था। इस कक्षा में आओगे तो साइकल मिलेगी, इस आयु में निजी घड़ी बांध सकोगे। यहां तक कि तस्मों वाले ऐसे जूते या सैंडल जो बाहर पहने जा सकें, स्कूल पूरा होने के बाद ही मिल पाते थे। उस उम्र और वक्रत का उस समय के बच्चे धीरज धरकर इंतज़ार करते थे और जब उस इच्छित वस्तु को पाते थे, तो जो प्रसन्नता महसूस करते थे, उसका बयान शायद वे अब कर पाएं। वस्तुओं को पाने के लिए जिस धीरज की ज़रूरत होती है, वो बच्चे अपने बड़ों के उदाहरणों से समझ सकते हैं।

खेलों की दुनिया जो उन्होंने बनाई

दादा-दादी, नाना-नानी, बड़ी बुआ दादी ये सब अपने बचपन में कभी इस जुमले को जानते ही नहीं थे कि 'मैं बोर हो रहा/रही हूँ'। इनको तो दिन के घंटे कम पड़ते थे, गर्मी की छुट्टियां दो माह की होने पर भी कम लगती थीं क्योंकि अपनी दुनिया को जानने-समझने, उसी में से अपने खेल बना लेने से ही इनको फुर्सत नहीं थी। इनके खेलों के बारे में बच्चे जानेंगे, तो समझेंगे कि मनोरंजक खेल दुकानों पर या ऑनलाइन नहीं मिलते। इन्हें तो मैदानों और आंगनों में पाया जा सकता है। बच्चे अपनी दुनिया को बेहतर आंक सकेंगे।

खुद को व्यस्त रखने, लगातार सीखते रहने, बड़ों की मदद करने में भी किसी खेल-सा हर्ष पाने जैसी बातें बच्चों को पता चलेंगी।

दोस्तों के घर भी अपने ही घर थे

तब अंकल-आंटी नहीं थे। चाचा-चाची, मामा-मामी वाले रिश्ते दोस्तों के घरों से भी हुआ करते थे। दोस्ती दो बच्चों में नहीं, दो परिवारों के बीच हो जाती थी। उनमें से कितनों से तो शायद बुजुर्ग आज भी जुड़े होंगे और उनके नाती-पोतों के नाम तक जानते होंगे। दोस्ती की समझ और रिश्तों का निबाह, बड़ों से सलीके से बात करने की समझ, दोस्त के पिता ही नहीं उनके तमाम रिश्तों का भी मान करना वो



पीढ़ी जानती थी। केवल दोस्त से नहीं, बल्कि उसके परिवार से अपने परिवार को जोड़ना, दोस्ती की कद्र करना, उनसे पारिवारिक मैत्री बनाए रखने के जीवनोपयोगी कौशल बच्चे को मिल जाएंगे।

... वो भी एक दौर था

बुजुर्गों के बचपन की गवाही देते बहुत सारे निशान तो शायद न मिल सकें, लेकिन उनके दौर के होने का विश्वास बच्चों को हैरत से भर सकता है। नदियों से नज़दीकी, कुंओं पर नहाना, पेड़ों पर सरलता से चढ़ जाना, झूले बांधना और झूलना जैसे अनेक दृश्य या गतिविधियां अब बच्चों को नज़र भी नहीं आतीं। वे बातें सुनेंगे, कल्पना करेंगे, तो सृजनात्मक होंगे। जो देखा नहीं, उसकी कल्पना करना एक ज़रूरी खूबी है, जो क्रिस्सों, कहानियों, अनुभवों के नज़दीक ले जाती है। कला पक्ष इससे मजबूत होता है।

अभिभावक मदद करें

अगर बच्चा खुद बड़ों से बात करने की कोशिश न करे, तो अभिभावक मदद कर सकते हैं। वे अपने माता-पिता के जीवन को रोचकता से बयान करें और बच्चों से कहें कि वे दादा-दादी से ही जानें उनके बचपन के बारे में। बुजुर्गों के गुज़रे वक्रत को लेकर मज़ाक़ कभी न बनाएं। इससे बच्चे भी उनके जीवन की अहमियत को नहीं समझेंगे। जैसे आप अपने बड़ों से व्यवहार करते हैं, वैसे ही बच्चे भी करेंगे। आपने अपने बड़ों के जीवन की महत्ता को समझा है, तो बच्चे भी उसको जानने में रुचि बनाने लगेंगे। हो सके तो बच्चों को लेकर बुजुर्गों के स्कूल, उनके गांव, उनके जैसे माहौल में जाएं। उनके दोस्तों से मिलवाएं। इससे बच्चे अपने दादा-दादी के बचपन को बुजुर्ग रूप में देखकर रोमांचित होंगे।

लालच हर मुसीबत का जड़ है

बाल कहानी



एक गांव में पिंकू नाम का एक लड़का रहता था जिसे तरह-तरह के चॉकलेट्स बहुत पसंद थी। उसकी नानी यह बात जानती थीं और अक्सर पिंकू को अपने घर में स्वागत करने के लिए ढेर सारे चॉकलेट्स देती थीं। गर्मियों की छुट्टियों में एक बार जब पिंकू अपनी नानी के घर गया तो नानी ने उसे खूब सारे चॉकलेट्स दिए।

पिंकू बड़ा खुश हुआ लेकिन उसे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि नानी अपनी पड़ोसियों के बच्चों को भी चॉकलेट्स बाँट रही हैं। पिंकू समझ गया कि नानी के पास चॉकलेट्स का भंडार है। इससे उसकी जिज्ञासा बढ़ी और उसने चॉकलेट की तलाश शुरू कर दी। घर के चारों ओर देखने के बाद, आखिरकार उसे चॉकलेट और कैंडी से भरा एक जार मिला। उसने तुरंत जार से ढेर सारी चॉकलेट और कैंडी निकाली और उसे अपने बैग में छिपा लिया।

अगले दिन पिंकू की माँ उसे घर वापस लेने आई। घर लौटकर पिंकू ने छुप छुपकर बहुत सारे चॉकलेट्स खाए लेकिन कुछ दिनों बाद पिंकू को तेज पेट दर्द और दाँत दर्द की शिकायत होने लगी। उसकी माँ उसे चेकअप के लिए

डॉक्टर के पास ले गई, और डॉक्टर ने उन्हें बताया कि पिंकू बहुत अधिक चॉकलेट और कैंडी खा रहा है, जिससे उसकी दाँतों में और पेट में समस्याएँ होने लगी।

यह सुनकर पिंकू की माँ आश्चर्य में पड़ गई और उसने पिंकू से जानने की माँग की कि उसे इतनी सारी चॉकलेट्स किसने दी। दोषी महसूस करते हुए पिंकू ने स्वीकार किया कि वह सारे चॉकलेट्स और कैंडीज़ अपनी नानी के घर से, उनकी अनुमति के बिना ही ले आया था। माँ ने उसे चोरी करने के लिए डाँटा और अपने किये की क्षमा माँगने के लिए उसे वापस नानी के घर ले गई।

पिंकू ने अपनी नानी से माफ़ी मांगी और कभी चोरी न करने का वादा किया। नानी ने उसे माफ़ कर दिया और समझाया कि लालची होना और बिना अनुमति के किसी की चीज़ें लेना बहुत बुरी बात है। पिंकू को सबक मिल गया कि चॉकलेट के लिए उसके लालच ने उसे मुसीबत में डाल दिया था।

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि लालच हमारे लिए मुसीबत का कारण बन सकता है, और चोरी करना कभी भी सही काम नहीं है।

संतरे के छिलके के हैं कई फायदे



स्किन

के लिए अच्छा:-

संतरे का छिलका हमारी त्वचा के लिए किसी वरदान से कम नहीं होता। यदि आपकी त्वचा ऑयली है तो ये किसी औषधि से कम नहीं है। इसके पाउडर को शहद में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें तथा चेहरे पर लगाएं। आपके चेहरे पर ग्लो आ जाएगा तथा दाग धब्बे भी दूर हो जाएंगे।

नींद में मददगार:-

यदि आपको सुकून की नींद नहीं आती तो इसके लिए संतरे के छिलके को पानी में डालकर गर्ग कर लें तथा फिर इसे पी जाएं। ऐसा रेगुलर करने से रातों को अच्छी नींद आएगी।



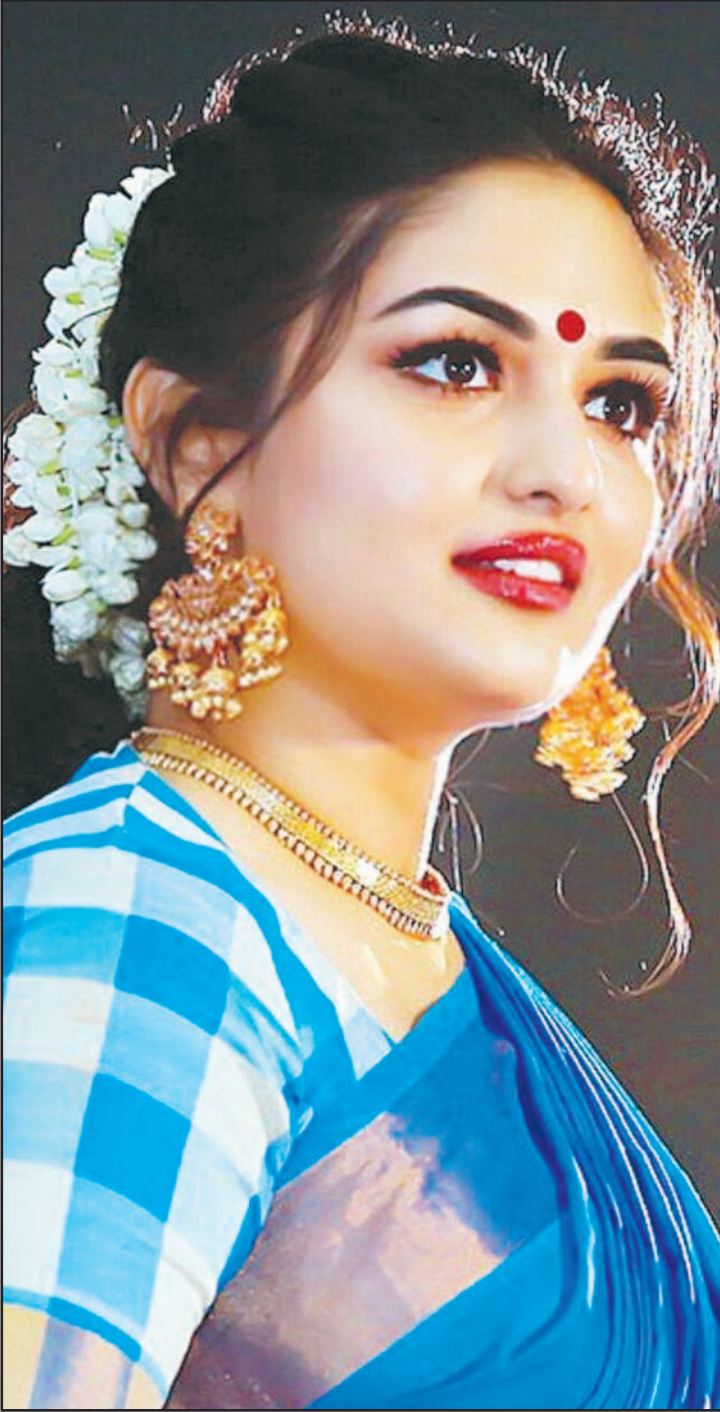
भारत में संतरे की पैदावार बहुत अधिक होती है, यहां इस फल को शौक से खाया जाता है। इसका खट्टा-मीठा स्वाद हर किसी को अपनी तरफ खिंच लेता है। इसमें मौजूद विटामिन सी,

कैल्शियम एवं फोलेट सेहत के लिए फलदायी है। इसके अंदरूनी फल को तो हम खा लेते हैं, लेकिन इसका छिलका हम कूड़ेदान में फेक देते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, ऐसा करने से आप छिलके के फायदे से महरूम रह जाएंगे।



डैंड्रफ से आजादी:-

जब बालों में डैंड्रफ दिखाई देने लगे तो बहुत शर्मिंदगी का सामना करना पड़ता है, ऐसे में संतरे के छिलके को सुखाकर यदि आप पाउडर तैयार कर लें तथा फिस इसमें नारियल के तेल को मिक्स करें। इस मिक्सचर को बालों में लगाने से रूसी दूर हो जाएगी।



यदि आप भी दिखना चाहती हैं बिना मेकअप के सुंदर तो अपनाएं ये खास टिप्स

तो इसमें आज हम आपकी सहायता करने वाले हैं।

दरअसल, आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताएंगे जिनको फॉलो करके आप सेलिब्रिटीज जैसा निखार पा सकती हैं वो भी अधिक रुपये खर्च किए बिना। बता दें कि आपको ऐसा निखार पाने के लिए किसी तरह के मेकअप की आवश्यकता नहीं पड़ने वाली है। सिर्फ सही खानपान, फिटनेस, त्वचा की देखभाल आदि की सहायता से आप निखरती त्वचा पा सकती हैं। तो आइए देर ना करते हुए आपको इन टिप्स के बारे में बताते हैं।

डाइट में शामिल करें हेल्दी चीजें: बिगड़ी हुई लाइफ स्टाइल का सीधा असर आपकी स्किन पर भी पड़ रहा है। इसलिए अपनी डाइट में पौष्टिक तत्वों से भरपूर आहार को भी जोड़ सकते हैं।

इसके लिए आप अपनी डाइट में प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल्स से भरे फूड को शामिल कर कर पाएंगे।

बढ़ाएं पानी की मात्रा: गर्मियों के उपरांत में शरीर को हाइड्रेटेड रखना बेहद जरूरी होता है।

इसलिए इस मौसम में अधिक से अधिक पानी पिएं। इससे स्किन से जुड़ी कई परेशानियां दूर हो जाएंगी। सामान्य तौर पर एक व्यक्ति को दिन में सात से 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

लें पूरी नींद: यदि आप कम नींद लेंगी तो इसका प्रभाव आपके चेहरे पर दिखेगा। प्रयास करें कि कम से कम सात घंटे की नींद लें। जिससे आपकी स्किन ग्लोइंग दिखेगी।

आज के वक्त में हर कोई खूबसूरत दिखना चाहता है। खूबसूरत दिखने के लोग पालें जाकर हजारों रुपये भी खर्च कर देते हैं। इतना ही नहीं लड़कियां हजारों के मेकअप प्रोडक्ट खरीदती हैं। पर, कई बार केमिकल वाले मेकअप प्रोडक्ट सीधा आपकी स्किन को भारी हानि भी पहुंचा सकता है। केमिकल वाले प्रोडक्ट को लगाने से चेहरे पर पिंपल्स हो जाते हैं। अगर आप इन्हें छोड़ कर घरेलू नुस्खे अपनाकर खूबसूरत दिखना भी चाह रही है,

क्या जंगलों के रक्षक थे राक्षस और वे सुधारना चाहते थे ?

‘डीमन’ धारणा का उल्लेख करने के लिए भारतीय पुराणशास्त्र में कई बार ‘असुर’ और ‘राक्षस’ शब्दों का उपयोग किया जाता है। लेकिन दोनों शब्द बहुत अलग हैं। असुर धरती के नीचे, जबकि राक्षस उसके ऊपर रहते हैं। असुर आकाशवासी देवों के शत्रु हैं, जबकि राक्षस मानवों के शत्रु हैं।

रामायण में राक्षसों का परिचय जंगलों में ऋषियों के यज्ञों में बाधा डालने वाले उपद्रवियों के रूप में किया गया। इसलिए विश्वामित्र ने राम की मदद से अपने आश्रम को इन आक्रमणों से सुरक्षित रखा। राम ने अन्य राक्षसों सहित ताड़का नामक राक्षसी तक का वध किया।

वनवास में राम का कई राक्षसों से सामना हुआ। उनमें से सबसे जानी-मानी राक्षसी शूर्पणखा है, जिसने राम से खुलेआम उसके साथ संबंध रखने की मांग की। जब राम ने उसे यह कहकर नकारा कि वे विवाहित हैं, तब शूर्पणखा हिंसा पर उतर आई। राम ने शूर्पणखा को जीवित तो रखा, लेकिन लक्ष्मण के हाथों उसकी नाक कटवा दी। इस भयंकर घटना का बदला लेने के लिए शूर्पणखा के भाई रावण ने सीता का अपहरण किया। लेकिन रावण राम को दंड देने से संतुष्ट नहीं था। उसे केवल बदला नहीं लेना था। अपनी बहन की तरह वह भी विवाह के संस्थान का अनादर करता था। उसने सीता को अपनी कई रानियों में से एक बनाने की ठान ली।

शूर्पणखा और रावण का व्यवहार इस बात का संकेत है कि राक्षस मत्स्य न्याय अर्थात् जंगल के नियम का पालन करते थे। वे लोगों से बलपूर्वक चीजें छीनते थे, क्योंकि उनका मानना था कि बल ही सर्वश्रेष्ठ है। दूसरे शब्दों में कहना हो तो वे धर्म का पालन नहीं करते थे।

बल और चालाकी पर आधारित मत्स्य न्याय जानवरों को स्वीकार्य है, लेकिन जब मनुष्य उसे अपनाते हैं तब वह अधर्म के बराबर है। मनुष्य होने के कारण हम आत्मसंरक्षण और आत्मप्रजनन के परे देखने में सक्षम हैं। केवल मनुष्य अपने बारे में सोचते हुए भी दूसरों की देखभाल कर सकते हैं। दूसरों की देखभाल करने की यह क्षमता ही सभ्य व्यवहार का मापदंड है। रामायण में दोहराया गया है कि रावण विश्रव नामक ब्राह्मण और कैकसी नामक राक्षसी का पुत्र था। दोनों ने सीता के अपहरण का विरोध किया। रावण के भाई विभीषण ने भी उसका विरोध किया। जब सीता को लंका में सबसे अलग अशोकवन में रखा गया था, तब त्रिजात ने उनके प्रति सहानुभूति दिखाई। यहां तक कि रावण का भाई कुंभकर्ण भी उसकी नीतियों से सहमत नहीं था। इन उदाहरणों से यह भी स्पष्ट है कि राक्षसों का अधर्म के प्रति मूल रूप से झुकाव नहीं था। वे मत्स्य न्याय को त्यागकर धर्म का पालन करने में अर्थात् मानव बनने में सक्षम थे।

सीता के अपहरण से पहले राम का विराध नामक राक्षस से सामना हुआ। वे शस्त्रों से उसका वध नहीं कर सके और इसलिए उन्होंने उसे जीवित गाड़ दिया। मरने पर विराध गंधर्व



बन गया और उसने बताया कि एक शाप ने उसे राक्षस बनाया था। सीता के अपहरण के बाद राम का कबंध नामक राक्षस से भी सामना हुआ। इंद्रदेव ने कबंध के सिर पर इतने ज़ोर से मारा था कि उसका सिर छाती के साथ जुड़ गया था। उसने अपने लंबे हाथों से राम को पकड़कर उन्हें निगलने की कोशिश की। जब राम ने उस पर बाण बरसाए, तब उसने राम से उसे जलाने का आग्रह किया। जलकर मरने पर वह गंधर्व में बदल गया, जिसे भी राक्षस बनने का शाप मिला था। संभवतः ये कहानियां सुधार के बारे में हैं। संभवतः विराध और कबंध जैसे राक्षस राम का सामना करने से पहले मत्स्य न्याय का पालन करते थे और राम से मिलने के बाद मत्स्य न्याय त्यागकर वे परोपकारी गंधर्व बन गए। हिमाचल प्रदेश में हिडिंबा को समर्पित मंदिर है, जिससे इस बात की पुष्टि मिलती है कि राक्षस दुष्ट नहीं बल्कि जंगलों के रक्षक थे। उपनिषदों के अनुसार भी राक्षस जंगलों के रक्षक थे, जिन जंगलों को मानवों ने जलाकर मैदान, बाग और चरागाह बनाए। तो क्या इसीलिए मानवों और राक्षसों में संघर्ष हुआ? तर्कवादियों और मानवविज्ञानियों का यही मानना है।

महाभारत: पांडवों व कौरवों दोनों ओर से लड़े राक्षस

महाभारत में भी राक्षसों का उल्लेख है। यहां उन्हें जादुई शक्तियों वाले जंगली नरभक्षक कहा गया है। पांडवों और उनका सामना केवल जंगलों में हुआ। गांववालों को बक और हिडिंबा नामक राक्षसों के आतंक से बचाने के लिए भीम ने उनका वध किया। हिडिंबा की बहन हिडिंबि ने भीम की शक्ति से आकर्षित होकर उससे विवाह किया। दोनों ने घटोत्कच नामक बेटे को जन्म दिया। जब भी भीम घटोत्कच का स्मरण करता, तब वह पांडवों की मदद करने आता था। हिमालय चढ़ने में जब उन्हें कठिनाई हुई, तब घटोत्कच ने उनकी मदद की। कुरुक्षेत्र के युद्ध में राक्षसों ने दोनों ओर से लड़ाई की- घटोत्कच ने पांडवों के लिए और अलम्बुष ने कौरवों के लिए। जब घटोत्कच भाले से घायल हुआ, तब कृष्ण के कहने पर उसने विशालकाय रूप धारण कर लिया और कौरव सेना पर गिरकर उसने अधिकांश को कुचल दिया।

दूध में बाजरे व गाजर के मिश्रण से बनाएं ये टेस्ती व हेल्दी डिश

तो आइए आज बनाते हैं बाजरे-गाजर की खीर...

क्या चाहिए?

(4 लोगों के लिए)

1 लीटर फुल फैट दूध

1/2 कप बाजरा

(भिगोया हुआ और उबला हुआ)

1 1/2 कढ़कस की हुई गाजर

1/2 कप कढ़कस किया हुआ नारियल

कप चीनी (या स्वादानुसार)

3 छोटी हरी इलायची

1/2 कप घी

सजावट के काजू या अन्य ड्राय फ्रूट्स कैसे बनाएं?

- धीमी आंच पर दूध को उबालें। उसे उबालकर आधा कर लीजिए।

- अब आंच को तेज कर दीजिए और भिगोए हुए बाजरे को करीब 45 मिनट तक उबालें। इसके बाद आंच धीमी कर दीजिए।

- अब दूसरे गैस बर्नर पर एक छोटी कढ़ी लेकर उसमें घी डालिए।

- धीमी आंच पर कढ़कस की हुई गाजर और कढ़कस किया हुआ नारियल भून लीजिए।

- इधर दूध को बीच-बीच में चलाते रहिए ताकि वह तले में न लगे।

- जब गाजर और नारियल अच्छे से पक जाए तो गैस बंद कर दीजिए। - अब दूध में इलायची डाल दीजिए और दूध के मिश्रण की आंच तेज कर दीजिए।

- दूध के इस मिश्रण में गाजर व नारियल का पका हुआ मिश्रण मिला लीजिए।

- इन सभी को अच्छी तरह मिलाएं और फिर चीनी मिला लीजिए।

- इसे थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं। और गाढ़ेपन व स्वाद के लिए आप चाहें तो थोड़ी-सी क्रीम मिला सकते हैं।

- इस तरह बाजरा-गाजर की स्वादिष्ट व सेहतमंद खीर तैयार है। काजू या अन्य ड्राय फ्रूट्स से इसे सजाकर परोसें।



आमतौर पर बाजरा ठंड में खाया जाता है, लेकिन इस मौसम में भी इसके उतने ही फायदे मिलेंगे, जितने कि सर्दी के मौसम में खाने पर मिलते हैं। केवल भारत ही नहीं, बल्कि दुनिया के अन्य देशों में भी बाजरे को लेकर क्रेज बढ़ता जा रहा है। इसे अब सुपरफूड माना जाना लगा है और इसकी सीधी-सी वजह है स्वास्थ्य को लेकर इसके अनेक फायदे। बाजरे में फाइबर और कई तरह खनिज पदार्थ होते हैं। यह वजन को मेंटन रखने में मददगार होता है। डायबिटीज और बीपी के मरीजों को अक्सर बाजरा खाने की सलाह दी जाती है।

बाजरा-गाजर की खीर

बाजरे का उपयोग रोटी, खिचड़ी और सलाद में तो होता ही है, आप इसके साथ कई तरह के प्रयोग कर सकते हैं। आज आपको बाजरे का उपयोग करते हुए ऐसी ही एक एक्सपेरिमेंटल डिश के बारे में बताते हैं। मैंने कुछ दिन पहले इसी कॉलम में बताया था कि बाजरे की खीर भी बनाई जा सकती है। आज मैं इसी खीर की रेसिपी बताने जा रही हूँ। दूध तो अपने आप में सेहतमंद होता ही है, लेकिन इस खीर में एक जिस इंग्रेडियंट का इस्तेमाल करेंगे, वह इस पूरी डिश की हेल्थ वैल्यू को और बढ़ा देगा। यह इंग्रेडियंट है, गाजर जो फाइबर का अच्छा स्रोत होने के साथ-साथ विटामिन ए से भी भरपूर होती है। तो यह खीर न केवल स्वास्थ्यवर्द्धक होगी, बल्कि स्वादिष्ट भी।

कैसे करें बेबी की स्किन गोरी और साफ

न्यूबॉर्न बेबी की त्वचा बेहद अधिक नाजुक होती है, यही कारण है कि उनकी त्वचा पर केमिकल वाली चीजों का उपयोग करने से बचा जाता है। यहां कुछ नैचुरल तरीकों के बारे में बता रहे हैं जिनकी सहायता से बेबी की त्वचा को साफ किया जा सकता है तथा इससे उनकी रंगत पर भी फर्क नजर आता है।

ये है बेबी की त्वचा साफ करने के नैचुरल तरीके:-

कच्चा दूध:- त्वचा को साफ करने के लिए कच्चा दूध अच्छा है। इसे उपयोग करना भी बहुत अधिक सरल है। इसके लिए आप बस थोड़े से कच्चे दूध को लें एवं बेबी की त्वचा पर लगाएं। इसे उसी प्रकार से लगाना है जैसे आप साबुन लगाते हैं। अच्छी प्रकार से लगाने के बाद स्किन को पानी से साफ करें।

दूध-ब्रेड:- बेबी की त्वचा साफ करने के लिए ये अच्छा तरीका है। इसके लिए कच्चे दूध में कुछ ब्रेड को भिगो दें। जब ब्रेड अच्छे से डूब जाए तब इसे बेबी की त्वचा पर लगाएं। इसे हल्के हाथों से ही लगाएं। फिर बेबी को पानी से साफ करें।



बेसन:- बेबी को साफ करने के लिए आप बेसन के पैक का उपयोग कर सकती हैं। इसके लिए बेसन में सरसों का तेल या फिर नारियल का तेल मिलाएं एवं फिर इसे लगाएं। इस पैक में आप ताजी मलाई भी मिला सकती हैं।

दही:- आप दही से भी बेबी की त्वचा को साफ कर



सकते हैं। इसके उपयोग से रंग भी साफ होता है। बस ध्यान रखें कि दही बहुत अधिक ठंडा ना हो नहीं तो बेबी को परेशानी हो सकती है।



यदि मेंढक न बचे तो हम भी न बचेंगे

मेंढकों की 170 से अधिक प्रजातियां पृथ्वी से हो चुकी हैं विलुप्त



क्रुदरत अगर गधे को सींग और मेंढक को मीठी ज़बान बख़्श देती तो ज़मानेभर की तोहमतें किस पर लादी जातीं! गोया कि मीठी ज़बान तो कौए को भी नसीब नहीं हुई लेकिन नंद के लाला कन्हैया के हाथ से माखन और रोटी की छीना-झपटी में कौआ नसीबदार हो गया और उसकी मनहूस ज़बान की बेगुनाही रसखान ने लिख दी- 'काग के भाग बड़े सजनी, हरि हाथ सौ लें गयो माखन रोटी'

...लेकिन मेंढक? जैसे रसखान ने कौए को काले घेरे से बाहर किया अगर चाहते तो तुलसीदास वही सलुक मेंढक के साथ कर सकते थे मगर खता न जाने क्या हुई कि गोस्वामी जी मेंढक के मसले में लिखते गए कि- 'जो नहीं करही राम गुन गाना, जीह सो दादुर जीह समाना...' यानी कि जो जीभ राम का गुणगान नहीं करती वह जीभ मेंढक की जीभ के समान है। बहरहाल, पद्मश्री प्राप्त रतनलाल जोशी कितना सटीक कहकर गए हैं कि मुंशी प्रेमचंद के पात्रों में जो मुकाम होरी का है, जीवजगत में वही स्थान मेंढक का है- शोषण तंत्र की सबसे अंतिम और निचली कड़ी, निरीह, प्रतिशोध और प्रतिरोध में असमर्थ, जिस तरह ज़मींदार, पटवारी, पतरौल, पुरोहित, सभी हर क्षण होरी को लूटने के लिए सन्नद्ध रहते हैं, उसी प्रकार बगुला, चील, कौआ, सांप आदि प्राणी हर समय मेंढक को निगलने के लिए मुंह खोले खड़े रहते हैं। जैसे-वैसे बरसात के बहाने मेंढक ने कोयल और पपीहा के साथ मीठी ज़बान वालों की फ़ेहरिस्त में दस्तक दी और कुम्भनदास ने लिखा कि- 'आये माई वरषा के

अगवानी। दादुर मोर पपीहा बोले कुंजन बग पांत उड़ानी।' लेकिन यहां भी बदकिस्मती ने मेंढक का साथ नहीं छोड़ा और बारिश में उसका अधिक टर्-टर् करना रहीम को इतना खल गया कि उन्होंने यह लिखते हुए मेंढक की ज़बान को लानतें भेजने में कोई कसर बाक़ी नहीं छोड़ी- 'पावस देख रहीम मन, कोईल साधे मौन अब दादुर वक्ता भए, हमको पूछत कौन।' अपने दुर्भाग्य को ढोता फिरता मेंढक आखिर कुएं में ही जा गिरा मगर वहां भी तोहमतें उसके साथ गईं। 'कूप मंडूक' जैसे तर्जेंकलाम गढ़े गए और मेंढक पर तोहमतों का सिलसिला बदस्तूर रहा। दुनिया को टर्-टर् की आवाज में कर्कश स्वर सुनाई देता है, लेकिन असल में तो मेंढकों का भादो में इस तरह टर्ना सदियों के शोषण के खिलाफ़ एक करुण रुदन है जिसे शोषण करने वाला समाज 'बरसाती मेंढक' और 'भादो का मेंढक' कहकर नकारता जाता है। बहरहाल, 20 मार्च को गुजरे विश्व मेंढक दिवस के मौके पर जान लीजिए कि खुदगज़ी के ज़माने में भी मेंढक कभी खुदगर्ज ना हो पाया और हज़ारों लानतें अपने आंचल में समेटकर हर हाल में इंसान के काम ही आया। हिंदुस्तान में तो जब तक मेंढक और मेंढकी की शादी की रस्में पूरी नहीं हो जातीं तब तक बारिश के देवता इंद्र मेहरबान नहीं होते। भारत के अनेक हिस्सों में ऐसी परम्परा है कि मेंढक-मेंढकी की शादी बारिश का सटीक टोटा है। जिसकी टर्-टर् देवताओं को प्रसन्न करती है, वही टर्-टर् मनुष्यों को इतनी नागवार गुज़रती है कि अब तो मनुष्य मेंढकों को धरती से मिटा देने पर उतारू है। एक राजनीतिज्ञ ने अपने एक लेख में लिखा कि- 'आज हमारे आसपास बीमारी का सबसे बड़ा कारण इतने ज़्यादा मच्छर हैं तो उसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि हमने मच्छरों के सबसे बड़े शिकारी मेंढकों को जीने नहीं दिया है।' केरल की सरकार ने लाभ के चक्कर में एक बार अमेरिका को बड़े स्तर

पर मेंढकों का निर्यात कर दिया। उसका नुकसान यह हुआ कि अगले साल ही केरल के फ़सल उत्पादन में बड़ी गिरावट दर्ज कर ली गई। जब कारण ढूँढ़े तो पता चला कि ज़मीन की उर्वरता के सबसे बड़े मित्र मेंढकों की टर्-टर् अब केरल में कम हो गई है। दरअसल, मेंढकों की खुराक वे कीड़े-मकोड़े जो फ़सल को नुकसान पहुंचाते हैं। जब केरल में मेंढक घट गए तो इन कीड़ों और मच्छरों की संख्या इतनी ज़्यादा बढ़ गई कि फ़सल को बचाना मुश्किल हो गया। कीटनाशकों का ख़ूब प्रयोग किया गया जिससे कि फ़सल की गुणवत्ता बुरी तरह प्रभावित हो गई। जब तक मेंढकों के निर्यात पर रोक लगी तब तक पानी ज़्यादा बह चुका था और उत्पादन बढ़ाने के लिए बड़े स्तर पर कीटनाशकों का प्रयोग किया गया। लेकिन फ़सल नहीं सुधर सकी। यही हथ्र फ़्रांस का हुआ जब मेंढक खाने के शौकीन फ़्रांसीसी अपने देश के मेंढकों के हत्यारे हो गए। आखिरकार सरकार को ही रोक लगानी पड़ी।

दुनियाभर में मेंढकों की पांच हज़ार से ज़्यादा प्रजातियां पाई जाती हैं, जिनमें कुछ पर लुप्त होने का खतरा लगातार मंडरा रहा है। बीते दशकों में भारत सहित दुनिया के दूसरे देशों में भी मेंढक की नई प्रजातियां खोजी गई हैं। बीते साल ही पनामा के जंगलों में मेंढक की एक नई प्रजाति खोजी गई और उसका नाम स्वीडिश पर्यावरण कार्यकर्ता ग्रेटा थुनबर्ग के नाम पर रखा गया। लेकिन नई खोजों में मशगूल मनुष्य ने मेंढक की 170 से अधिक प्रजातियों को धरती से विदा कर दिया है। एक भारतीय परम्परा की मानें तो मेंढक का घर में आगमन जितना शुभ माना जाता है, उसका जाना उतना ही अशुभ। लगातार विलुप्त होती मेंढक की प्रजातियां मानव जाति को क्या संकेत दे रही हैं, इसे समझने की ज़रूरत है। इसलिए अब ज़रूरी है कि हम विलुप्त होते मेंढकों को बचा लें, वरना एक दिन हम भी कूप मंडूक बनकर जाएंगे।

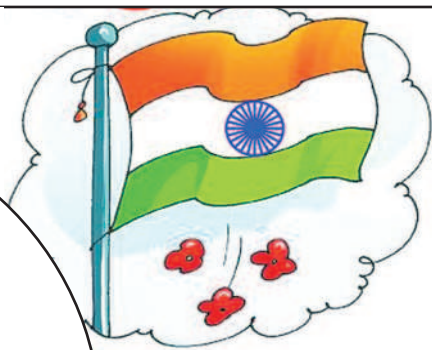
नानी की कहानी

बोली
नानी, सुनो कहानी,
ना कोई राजा,
ना कोई रानी।
तुमको मैं देती संदेश,
कभी न भूलो अपना देश।
कड़वे बोल कभी न बोलो,
जब भी बोलो, मीठा बोलो।
पढ़ने में तुम ध्यान लगाओ,
कभी काम से जी न चुराओ।
जो करना है अब कर डालो,
कल पर उसको
कभी न टालो।

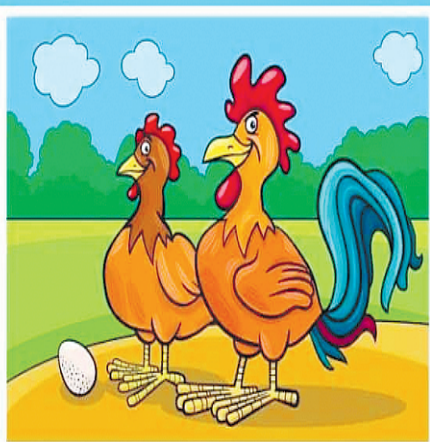
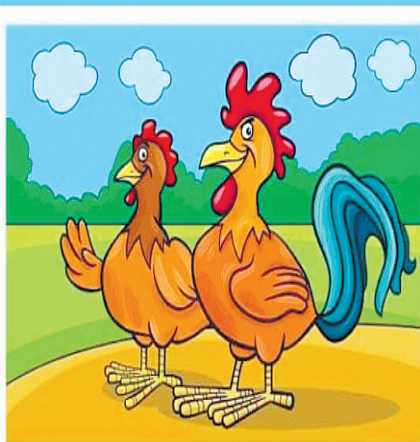
**सिर्फ नन्हें
कलाकार**

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

svaarttha2006@gmail.com



अं
त
र
प
ह
चा
नि
ए



अपने देश में है दुनिया की सबसे बड़ी पक्षी की मूर्ति

रामायण से है खास कनेक्शन

पौराणिक कथाओं से संबंधित यह मूर्ति 200 फीट लंबी, 150 फीट चौड़ी और 70 फीट ऊंची है. बताया जाता है कि इस मूर्ति का संबंध रामायण काल से है.

अपने देश में कई ऐसी चीजें हैं जो भारत के इतिहास और संस्कृति को प्रदर्शित करती हैं. हर कोई इन्हें देखकर बेहद गर्व महसूस करता है. ऐसी ही एक मूर्ति स्थापित है केरल के कोल्लम में बने जटायु पार्क में, इस पार्क में दुनिया की सबसे बड़ी पक्षी की मूर्ति बनी हुई है. यह पार्क बेइंतहा खूबसूरत वादियों में बसा हुआ है. इस पार्क में सैलानियों के लिए काफी बढ़िया सुविधाएं भी हैं. खास बात यह है

कि दुनिया की इस सबसे बड़ी पक्षी की मूर्ति का रामायण से संबंध है.

काफी विशाल है यह मूर्ति

65 एकड़ में बना जटायु नेचर पार्क, केरल राज्य के कोल्लम जिले के चदयामंगलम गांव में है. यहां पहुंच कर आपको उबड़-खाबड़ पहाड़ों का मनोरम दृश्य देखने को मिलेगा. पौराणिक कथाओं से संबंधित यह मूर्ति 200 फीट लंबी, 150 फीट चौड़ी और 70 फीट ऊंची है. यह भारत में सबसे बड़ी मूर्तियों में भी शामिल है, साथ ही

यह दुनिया की सबसे बड़ी पक्षी की मूर्ति भी है.

मूर्ति को बनाने में आई काफी मुश्किलें

राजीव आंचल एक प्रसिद्ध फिल्म निर्माता, मूर्तिकार और गुरुचंद्रिका बिल्डर्स एंड प्रॉपर्टी प्राइवेट लिमिटेड के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक हैं. इस नेचर पार्क की भव्य परियोजना और आकर्षक पक्षी मूर्तिकला को बनाने का दृष्टिकोण इनका ही था. इस मूर्ति को बनाने में सात साल का समय लगा. कंक्रीट से बने इस ढांचे को स्टोन फिनिशिंग देकर बनाया गया है. इसे बनाने में काफी मुश्किलें आई थी क्योंकि सभी सामग्रियों को शीर्ष पर ले जाना मुश्किल होता था. इसके अलावा, इस मूर्ति में ऑ डि यो - वि जु अ ल आधारित डिजिटल म्यूजियम भी है जो रामायण के बारे में बताता है.

रामायण से है ये संबंध

माना जाता है कि रामायण में जब रावण माता सीता का हरण करके लंका जा रहा था तो उसका

सामना जटायु से हुआ था. जिसके बाद उन दोनों का युद्ध हुआ. युद्ध में पौराणिक पक्षी रावण से मारे जाने के बाद चादयामंगलम की एक पर्वत चोटी पर गिरा था. सीता माता को बचाने के लिए जटायु ने रावण के साथ वीरता से युद्ध किया, लेकिन वृद्ध होने के कारण वो रावण को रोक नहीं पाए और रावण ने उनका वध कर दिया. मूर्ति एक पहाड़ी की चोटी पर उसी जगह स्थित है जहां उन्होंने भगवान राम को अपहरण के बारे में सूचित करने के बाद अंतिम सांस ली थी.



विद्या मालवड अपनी टोन्ड बॉडी से कर रही हैं सब को हैरान, एक्ट्रेस फिट और फैब्युलस

शाहरुख खान स्टारर फिल्म चक दे इंडिया लोगों को बहुत पसंद आई थी। साथ में इस फिल्म में अहम भूमिका निभा रही विद्या मालवडे को भी काफी पसंद किया गया। विद्या मालवडे आज भी इतनी फिट और खूबसूरत हैं कि उन्हें देखकर उनकी उम्र का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता है। दरअसल, विद्या मालवडे एक्टर होने के साथ एक योगा टीचर भी हैं, जो योगासनों का नियमित अभ्यास करती हैं। 'चक दे! इंडिया' फेम विद्या का जन्म साल 1973 में हुआ था और उनकी उम्र इस वक्त 50 साल है। विद्या मालवडे योगासनों की मदद से खुद को इतना फिट और यंग रख पाती हैं। आइए जानते हैं कि वो कौन-से योगासन करती हैं?

विद्या मालवडे करती हैं ये योगासन



इंस्टाग्राम पर ऑफिशियल प्रोफाइल के मुताबिक, विद्या एक योग टीचर है जो आमतौर पर सभी योगासन करती हैं। लेकिन हाल ही में उन्होंने एक योगा वीडियो शेयर की है, जिसमें वह पंच मयूरासन, अर्थ पंच मयूरासन और बालासन करते हुए नजर आ रही हैं.....

पंच मयूरासन योग करने के फायदे

पंच मयूरासन एक मुश्किल योगासन है जो बड़े स्वास्थ्य लाभ देता है। इसे करने से दिमाग में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है, दिमाग शांत होता है, फोकस बढ़ता है, चेहरे की चमक बढ़ती है, तनाव से राहत मिलती है और छाती, कलाई, पेट, हाथ, कंधे और कमर को मजबूती मिलती है।

मयूरासन और अर्ध पंच मयूरासन के फायदे

मयूरासन और अर्ध पंच मयूरासन भी पंच मयूरासन की तरह ही फायदेमंद होते हैं। ये तीनों योगासन शरीर का बैलेंस और कंसंट्रेशन बढ़ाते हैं। वहीं शारीरिक सुंदरता और फिटनेस के लिए बहुत शानदार साबित होते हैं।

बालासन करने के फायदे

बालासन का नियमित अभ्यास करने से तनाव कम होता है और गहरी नींद मिलती है। एक रिसर्च के मुताबिक पर्याप्त व गहरी नींद लेने से खूबसूरती और सेहत बढ़ती है। इन फायदों के अलावा, बालासन पेट की समस्याएं दूर करने में भी मदद करता 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