

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन
की फिट बॉडी सच में लाजवाब है।
अपनी खूबसूरत काया से वो सब
का दिल जीत लेती हैं।

भिखारी- पहले आप 10-10 रु देते थे
अब सिर्फ 1 रु का सिक्का ?

रमेश- बाबा पहले मैं कुंवारा था अब शादीशुदा हूं।
भिखारी- शर्म नहीं आती मेरे पैसों से अपने बीवी-बच्चों
को पाल रहा है।

संता अपना लेसन याद करके नहीं आया।
टीचर- अपना लेसन याद क्यों नहीं किया ?

संता- जी मैम, कल रात को जैसे ही पढ़ने बैठा, लाइट चली गई।
टीचर- तो फिर लाइट नहीं आई क्या ?

संता- आई, पर फिर से जैसे ही पढ़ने बैठा फिर चली गई।
टीचर- अरे तो फिर लाइट नहीं आई क्या ?

संता- आई थी, पर मैं फिर इस डर से पढ़ने
नहीं बैठा कि फिर से ना चली जाए !!!



दो सहेलियां कई दिनों बाद मिलीं

पहली- क्यों तेरे पति के तो सामने के दांत ही नहीं हैं
दूसरी- क्या बताऊं बहन..

2020 में शादी तय हुई तब कोविड था इसलिए ये मास्क
लगाकर देखने आए थे।

पहली- फिर शादी के समय नहीं देखा ?

दूसरी- तब (2020) कोरोना था, और शादी के लिए
केवल दो घंटे की अनुमति मिली थी।

अब तु ही बता इतने कम समय में मैं मेकअप करती या
इनके दांत देखती ?

पत्नी ने देखा ऐसा सपना कि पति बोला वापस सो जाओ
सुबह-सुबह पत्नी नींद से उठते ही बोली, “अजी सुनते हो?”

पति- बोलो! क्या हुआ ?”

पत्नी- मुझे सपना आया कि आप मेरे लिए हीरों
का हार लेकर

आए हो

पति- ठीक है, तो
वापिस सो जाओ
और पहन लो।



पप्पू का पांव केले के छिलके पर
पड़ा और वो फिसल कर
गिर गया...!

पप्पू उठा और फिर आगे चला, तो
दूसरे छिलके में पांव पड़ा और फिर
फिसल कर गिर गया...!

पप्पू फिर उठा और थोड़ा आगे और
चला, तो उसे तीसरा छिलका
दिख गया...!

पप्पू रोते- रोते बोला - धृत तेरे की,
अब फिर से फिसलना पड़ेगा...!

संता (बंता से)- और सुना यार,
बीवी से झगड़ा खत्म हुआ या नहीं ?

बंता- अबे घुटनों पर चल कर आयी

थी मेरे पास, घुटनों पर।

संता- क्या बात कर रहा है, सच में..

बंता- और नहीं तो क्या।

संता: फिर क्या बोली ?

बंता- बोली बेड के नीचे से बाहर
आ जाओ, पक्क अब नहीं मारूंगी

चिंटू- अपने देश में मृत्यु की
औसत दर क्या है ?

मिंटू- सौ फीसदी !!!

चिंटू- सौ फीसदी... क्या मतलब ?

मिंटू- मतलब यह कि जो भी जन्म
लेता है, वह जरूर मरता है।



संता अपने पड़ोसी दोस्त बंता से बोला,
अबे आज सुबह तेरे कुते ने मेरी
किताब फाड़ दी।

बंता- मैं उसे अभी सजा देता हूं।

संता- रहने दे भाई, मैंने सजा दे दी है।

बंता- हैरानी से, कैसे ?'

संता: मैंने उसके कटोरे का दूध पी लिया।

बेटी अगर हो गई है टीनएज

तो जरुर समझाएं उसे ये बातें, बेहतर भविष्य के साथ आसान हो जाएगी जिंदगी

13 साल की उम्र से लेकर 19 साल तक की आगे काफी सेंसिटिव होती है। बच्चों के लिए ये वो वक्त होता है जब आप सही और गलत में फर्क समझाते हैं।

13 साल की उम्र से लेकर 19 साल तक की आगे काफी सेंसिटिव होती है। बच्चों के लिए

ये वो वक्त होता है जब आप सही और गलत में फर्क समझाते हैं। वहीं टीनएज में जाते ही ना सिर्फ बच्चों का बचपन खत्म हो जाता है, बल्कि उनकी जिंदगी और शरीर में भी कई बदलाव देखने को मिलते हैं। खासकर लड़कियों को टीनएज में कई चैलेंजेस से गुजरना पड़ता है।

ऐसा मन जाता है कि मां हर बच्चे की पहली गुरु होती है, जो अपने बच्चे के आगे ढाल बनकर खड़ी होती है और साथ ही टीनएज के समय पर गुड और बैड टच हो या हेल्दी रिलेशनशिप जैसी चीजों के बारे में भी उन्हें समझाती है। वहीं ये भी माना जाता है कि लड़कियां खुद से जुड़ी ज्यादातर बातें अपनी मां के साथ ही शेयर करती हैं। ऐसे में अगर आपकी बेटी भी टीनएजर है तो आप कुछ बातें समझाकर उसकी लाइफ को आसान और बेहतर बना सकते हैं।

प्यूबर्टी शब्द बच्चियों के जीवन के उस पड़ाव के लिए किया जाता है जब उनका शरीर एक बच्चे से एक एडल्ट में परिवर्तित होने लगता है। प्यूबर्टी एज गेन करने के बाद लड़कियों में कई तरह से फिजिकल चेंज आते हैं। जैसे ब्रेस्ट का साइज बढ़ना। आमतौर पर लड़कियों की प्यूबर्टी एज 8 साल से 13 साल तक की उम्र के बीच होती है। इस एज ग्रुप में लड़कियां न केवल नई-नई चीजें सीखती हैं, बल्कि उनकी इंटिमेट हेल्थ भी लगातार परिवर्तित होती है। इसलिए बेटी या छोटी बहन को स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से कुछ जरूरी चीजों पर बात करना बेहद जरूरी है।

शारीरिक परिवर्तन

लड़कियों में प्यूबर्टी की एज हासिल करने के बाद उनके शरीर की शेष और साइज में तेजी से बदलाव आने लगते हैं। आमतौर पर लड़कियों का शरीर कर्वी भी हो जाता है। उनके निपल स्वेल करने के साथ-साथ धीरे-धीरे उनके हिप्स चौड़े भी हो जाता है। उनके ब्रेस्ट का डेवलपमेंट भी पूरी तरह से इस दौरान होने लगता है। यह भी संभव है कि दूसरे की तुलना



में किसी लड़की की ब्रेस्ट साइज छोटी या बड़ी हो सकती है। इस समय में उन्हें सही साइज की ब्रा या ट्रेनिंग ब्रा पहनने की सीख दें। अगर वे किसी खेल या एक्सरसाइज में भाग लेती हैं, तो उसके लिए उन्हें स्पोर्ट्स ब्रा पहनने को कहें।

मेंटल हेल्थ

प्यूबर्टी के शुरूआती दौर में बच्चियों की मेंटल हेल्थ भी काफी प्रभावित होती है। एंजाइटी, ईंटिंग डिसऑर्डर, डिप्रेशन, आचरण विकार, कॉन्सन्ट्रेशन की कमी और हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी), सेल्फ हार्म जैसी कई समस्याएं टीनएजर्स गर्ल को सबसे ज्यादा प्रभावित करती हैं। किशोरावस्था नेविगेट करने के लिए बहुत मुश्किल नहीं होती है, लेकिन जिन लोगों के पास पहले से ही मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, उनके लिए किशोरावस्था चीजों को और भी खराब कर सकती है। इसका रिजल्ट नशीली दवाओं का सेवन करना या शराब पीने की लत भी हो सकता है।

सेक्सुअल हेल्थ

प्यूबर्टी की शुरूआत के साथ ही हार्मोन सीक्रेशन से सेक्सुअल हेल्थ भी प्रभावित होने लगती है, जिसमें गोनाडल हार्मोन, कोर्टिसोल, और कई चीजें भी शामिल हैं। यह न्यूरो-एंडोक्राइन इफेक्ट सेकंडरी सेक्सुअल कैरेक्टर की अभिव्यक्ति की ओर ले जाता है। इस दौरान लड़कियों को सेफ सेक्स के बारे में बताना बेहद जरूरी है। साथ ही, एक्सिलरी हेर्यर्स, जिनमें जेंडर स्पेसिफिक डेवलपमेंट पैटर्न भी होता है। प्यूबिक हेर्यर्स लड़के-लड़कियों दोनों में विकसित होते हैं, इसके साथ ही मेंस्ट्रुअल पीरियड के दौरान साफ-सफाई और स्वच्छता के बारे में भी लड़कियों को अच्छे से समझाना बेहद जरूरी है।

न्यूट्रिशन

प्यूबर्टी एज में बॉडी डेवलपमेंट के लिए सही मात्रा में न्यूट्रीशन और माइक्रो और मैक्रो दोनों तरह के पोषक तत्वों सहित बैलेंस डाइट लेनी बहुत जरूरी है। शरीर में आ रहे तेजी से बदलाव के दौरान प्रोटीन, कैलोरी, आयरन, कैल्शियम, जिंक और फोलेट की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। किसी भी एक न्यूट्रीएंट की कमी उनकी बॉडी डेवलपमेंट को बुरी तरह प्रभावित कर सकती है। इसलिए अपनी बेटी को पोषण से भरपूर बैलेंस डाइट लेने के बारे में जरूर बताएं और आदत डलवाएं।



बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सेनन की फिट बॉडी सच में लाजवाब है। अपनी खूबसूरत काया से वो सब का दिल जीत लेती हैं। इससे वो काफी आसानी से कोई भी स्टाइल की ड्रेस कैरी कर पाती है। उनकी बॉडी को देखकर सब को ये ही लगता होगा कि वो काफी कठोर डाइट फॉलो करती हैं और कई चीजों को खाने से परहेज करती होंगी, लेकिन ऐसा कुछ भी नहीं है। लेकिन अगर आपसे कहा जाए की एक कृति कुछ भी खाने से परहेज नहीं करती, चाहे वो बटर चिकन हो या फिर छोले भट्ठे तो शायद आप ये बात नहीं मानेंगे। तो लीजिए आप ये बात खुद एक्ट्रेस की जुबानी..

सुन लिया आपने! आपको बता दें कि एक इवेंट में जब एक्ट्रेस से उनकी फिटनेस का राज पूछा गया तो उन्होंने कहा कि वो सबकुछ खाती हैं। वीडियो में कृति को कहते हुए सुना जा सकता है कि, 'मैं सबकुछ खाती हूँ और वर्कआउट कर के बैलेंस करती हूँ। मैं पंजाबी हूँ, तो दिल से दिल्ली हूँ...इसलिए बटर चिकन, दाल मखनी, छोले भट्ठे सब कुछ खाती हूँ।' वीडियो में एक्ट्रेस ने अपनी कमर को मेटेन करने के लिए बैलेसिंग के बारे में बताया है। सब कुछ खाकर अपनी

बटर चिकन से लेकर छोले भट्ठे तक सब कुछ खाती हैं कृति सेन ! स्लिम फिगर का ये है राज

बॉडी को फिट बनाए रखने के लिए वर्कआउट बेहद जरूरी है।

कृति से लें फिटनेस के टिप्प

ट्रेवलिंग के दौरान निकालती हैं फिटनेस के लिए टाइम

अगर वो सेट पर है या छुट्टी पर है और जिम तक नहीं जा रही हैं तो घर पर एक्सरसाइज करने की कोशिश करती हैं।

वो करें जिससे खुशी मिली

एक्ट्रेस की पंसदीदा वर्खआउट डॉसिंग है। ये एक बेहतरीन एक्सरसाइज है जिसमें पूरे शरीर का इस्तेमाल होता है।

रूटीन में मेडिटेशन को करें शामिल

कृति अपने शरीर के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देती है। वह रूटीन में मेडिटेशन को शामिल करने की कोशिश करती है। ध्यान तनाव को दूर करने, चिंता को कम करने और आत्मा-जागरूकता में सुधार करने में मदद करता है।



जिंदगी में कितने दोस्त जरूरी हैं? इस पर आपने कभी गैर नहीं किया होगा। पर हाल में आई किताब में दावा किया है कि बहुत ज्यादा दोस्त होना अच्छी बात नहीं है। सोशल मीडिया के दौर में दोस्तों का भारी-भरकम नेटवर्क होना सामान्य है। पर ब्रिटेन की चर्चित लेखक और रिलेशनशिप एक्सपर्ट एलिजाबेथ डे कहती है, 'बहुत सारे करीबी दोस्त होने से आप पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। लोग आपको कम गंभीर समझने लगते हैं।'



जिंदगी में दोस्त चार-पांच ही बेहतर इससे ज्यादा हैं तो निगेटिव असर होगा, एक्सपर्ट बोले- सबसे करीबी जरूरी नहीं

'फ्रेंडहॉलिक' में एलिजाबेथ ने कहा- दोस्त चार से पांच ही बेहतर हैं

अपनी नई किताब 'फ्रेंडहॉलिक' में एलिजाबेथ ने बताया है कि अच्छी मानसिक सेहत के लिए दोस्त चार से पांच ही बेहतर हैं। इससे ज्यादा हैं, तो फायदा कम या फिर बिल्कुल ही नहीं होता। सात से ज्यादा दोस्त बनाए रखने की प्रवृत्ति को अवसाद के लक्षणों में बढ़ातरी से जोड़कर देखा जाता है। एलिजाबेथ ने इस तथ्य को खुद से जोड़ा।

दरअसल लॉकडाउन में लंबे वक्त तक उन्होंने अकेलापन महसूस किया। वह कहती है, 'इस दौरान मैंने बड़ी संख्या में दोस्त बनाए और उनसे जुड़ी भी रही। पर सभी से संपर्क बनाए रखना मुमकिन नहीं हुआ। बहुतों को तो मैं जानती भी नहीं। इसलिए कुछ लोगों की बुरी दोस्त भी साबित हुई।'

एलिजाबेथ कहती है, जिन लोगों के लिए आप सब कुछ छोड़ देते हैं। सुबह 4 बजे भी उनके कॉल अटैंड करते हैं। आपको भरोसा रहता है कि संकट में वो आपके साथ खड़े रहेंगे। ऐसे लोग मुट्ठीभर ही होते हैं। सभी से करीबी जरूरी नहीं है।

एलिजाबेथ ने अपने दोस्तों के बारे में बताया कई बार गर्भपात झेल चुकीं एलिजाबेथ कहती हैं, ऐसे दुखद पल मूल्यवान सबक देते हैं कि वास्तव में आपके दोस्त कौन हैं? मैं खुशनसीब हूं कि मुझे ऐसे दोस्त मिले।' उन्होंने सबसे अच्छी दोस्त एम्मा के बारे में बताया। एम्मा हमेशा उनके साथ होती है। बदले में वह एलिजाबेथ से कुछ नहीं चाहती। एलिजाबेथ भारत व एशियाई देशों की स्टडी का उदाहरण देती है, जिसके मुताबिक यहां लोग दोस्ती में समानता व संस्कृति को महत्व देते हैं। इसलिए दोस्ती लंबे समय तक टिकी रहती है।

दायरा बड़ा है तो जरूरी नहीं कि दोस्त भी ज्यादा बनेंगे: स्टडी

ज्यादातर लोगों को यह अहसास नहीं होता कि बहुत सारे दोस्त होना सामाजिक संपर्क में बड़ी बाधा है, क्योंकि लोग मान लेते हैं कि आप दोस्ती की जिम्मेदारियां निभाने में कम सक्षम हैं।

जर्नल पर्सनालिटी एंड सोशल सायकोलॉजी की स्टडी के मुताबिक लोग ऐसे लोगों से जुड़ना पसंद करते हैं, जिनके कम दोस्त होते हैं। इस तथ्य ने इस बात को गलत साबित किया है कि आपका दायरा बड़ा है तो ज्यादा लोग दोस्ती करना पसंद करेंगे।

चुटकियों में निपटेगा किचन का काम



जब दादी-नानी मां की इन स्मार्ट टिप्स से बनाएंगी खाना

हमारी दादी-नानी मां के पास सेहत, जिंदगी और खाने से जुड़ी हर समस्या का समाधान होता है।

खाना को टेस्टी बनाने से लेकर जल्दी पकाने के तो ऐसे-ऐसे टिप्स उनके पास मौजूद होते हैं, जिन्हें फॉलो कर आप भी कुकिंग क्वीन बन जाएंगी। तो आज हम उनके इस टैलेंट से कुछ ऐसे टिप्स लेकर आएं हैं, जो आपके किचन के काम को बना देगा बेहद आसान...



आलू के पतले स्लाइस काट के इन्हें बर्फ वाले पानी में थोड़ी देर के लिए रख दें और उसके बाद फ्राई करें।

घर में अक्सर ब्रेड की स्लाइसेज बच जाती हैं, इसके रियूज किस रेसिपी के लिए कर सकते हैं और फिर इसे स्टोर करने का क्या तरीका सही रहेगा?

पुरानी या बची हुई ब्रेड को पीसकर एयर टाइट डिब्बे में रख ले। इसका इस्तेमाल कटलेट या कबाब बनाने में करें। वह टूटेगी भी नहीं और टेस्टी भी बनेगी।

जब-जब घर में ऑमलेट बनती है, वह पापड़ की तरह पतली लेयर जैसा बन जाता है।

माढ़ वाले चावल बनाते समय यह चिपक जाते हैं और सफेद भी नहीं रहते। ऐसे में सफेद और बिना चिपका माढ़ वाला चावल कैसे बनाएं?

चावल बनाते समय इसके पानी में एक चम्मच धी और कुछ बूंदे नींबू के रस की डाल दें। इससे चावल खिले-खिले बिल्कुल सफेद बनेंगे।

घर में फ्रेंच फ्राइज कभी बाजार जैसी क्रिस्पी नहीं बनती। ऐसे में फ्रेंच फ्राइज बनाने का सही तरीका क्या है?

इस्टेंट क्रिस्पी पोटेटो फ्राइज या चिप्स बनाने के लिए



यह मुलायम और सॉफ्ट बने, इसके लिए क्या तरीका सही है?

ऑम लेट बनाने के लिए अंडा फेंटते वक्त उसमें एक दो चम्मच दूध मिला लें। इससे ऑमलेट



सॉफ्ट और फ्लफी बनेगा।



फ्राइड फूड भी बन जाएगा हेल्दी? बस अपनाने होंगे ये आसान तरीके

आपको कुछ आसान हैक्स बताते हैं, जिससे आपको फ्राइड फूड छोड़ना नहीं पड़ेगा। अब आप भी हैरान हो रहे होंगे कि फ्राइड फूड हेल्दी कैसे हो सकते हैं?

ऑफिस ब्रेक हो ईवनिंग स्नैक्स- फ्राइड फूड को लोग बढ़े शौक से खाते हैं। समोसा, चिप्स या पकोड़े खाने में टेस्टी भी लगते हैं। लेकिन खाने में ये फूड जितने अच्छे लगते हैं, इनका नुकसान भी उससे कई गुणा ज्यादा है। फ्राइड फूड खाने से हमें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। चलिए आपको कुछ आसान हैक्स बताते हैं, जिससे आपको फ्राइड फूड छोड़ना नहीं पड़ेगा। अब आप भी हैरान हो रहे होंगे कि फ्राइड फूड हेल्दी कैसे हो सकते हैं?

धी या ऑलिव ऑयल करें इस्तेमाल

ज्यादातर भारतीय घरों में रिफाइंड तेल का इस्तेमाल किया जाता है। रिफाइनिंग प्रोसेस के दौरान इसमें कई सारे हानिकारक

पेट्रोकेमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है। रिफाइंड तेल की बजाय सरसों का तेल, धी या फिर ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये हाई टेंपरेचर में भी स्टेबल रहते हैं।

फ्रेश ऑयल का करें यूज

खाना फ्राई करते समय हमेशा फ्रेश और साफ तेल का ही इस्तेमाल करें। पुराने तेल में कई सारी चीजें होती हैं, जो लंबे समय तक रखे रहने पर इसे खराब कर सकती हैं। इसके अलावा, इस्तेमाल किया गया तेल पोषक तत्वों को भी खत्म कर सकता है।

हेल्दी आटा चुनें

अक्सर हम अपने भोजन को ज्यादा क्रिस्पी बनाने के लिए ब्रेड क्रम्बस के साथ मैटे का इस्तेमाल करते हैं। फ्राइड फूड की क्वालिटी बढ़ाने के लिए मैटा की जगह सूजी या ग्लुटन फ्री आटे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

बेकिंग सोडा

सुनने में आपको अजीब जरूर लग सकता है, लेकिन ये वाकई कारगर है। बेकिंग सोडे वाला खाना बुलबुले छोड़ता है, जो आपके भोजन में तेल के अवशोषण को कम करने में मदद कर सकता है।

टेंपरेचर चेक करते रहें

आखिर में, अपने ऑयल के टेंपरेचर को सही रखें। भोजन को फ्राई करने के लिए आदर्श तापमान 325 डिग्री फारेनहाइट से 400 डिग्री फारेनहाइट के बीच होना चाहिए। किचन थर्मोमीटर सेर तेल के तापमान पर नजर रखने का सबसे बढ़िया तरीका है।

आएगा अब तक का सबसे बड़ा जलजला !

प्रशांत महासागर के तल में मिली इस चीज से खुद डर गए वैज्ञानिक

वैज्ञानिकों को ये डराने वाले यह सबूत प्रशांत महासागर में उस स्थान पर मिले हैं, जिसे फॉल्ट लाइन के नाम से जाना जाता है। खास बात ये है कि फॉल्ट लाइन कैस्केडिया सब डक्शन जोन में है जो कनाडा के पश्चिमी तट यानी वैंकोवर से कैलिफोर्निया तक फैली है।

है। फॉल्ट लाइन पर पानी का तापमान 300 से 500 फरेनहाइट के करीब होता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह रिसाव अगर लगातार जारी रहा तो प्लेटें अनियंत्रित हो सकती हैं। जो भयंकर भूकंप का कारण बन सकता है यही भूकंप सुनामी बनकर बड़ी तबाही ला सकता है।



प्रशांत महासागर के तल में वैज्ञानिकों को एक ऐसी चीज मिली है जिससे धरती पर सबसे बड़ा संकट खड़ा हो सकता है। खुद वैज्ञानिक डरे हुए हैं। उनका दावा है कि इससे पहले उन्होंने कभी ऐसा नहीं देखा। यदि यही हालात रहे तो धरती पर जीवन संकट में पड़ सकता है। ऐसा 'जलजला' आ सकता है जो सब कुछ तबाह कर दे।

वैज्ञानिकों को ये डराने वाले यह सबूत प्रशांत महासागर में उस स्थान पर मिले हैं, जिसे फॉल्ट लाइन के नाम से जाना जाता है। खास बात ये है कि फॉल्ट लाइन कैस्केडिया सब डक्शन जोन में है जो कनाडा के पश्चिमी तट यानी वैंकोवर से कैलिफोर्निया तक फैली है।

क्यों डरे हैं वैज्ञानिक, क्या है ये कैस्केडिया सब डक्शन जोन

प्रशांत महासागर के तल में इस फॉल्ट लाइन पर वैज्ञानिकों को बड़े होल मिले हैं, जिनसे अजीबोगरीब गर्म फ्लूड का रिसाव हो रहा है। चूंकि कैस्केडिया सब डक्शन जोन वह जगह है जहां जमीन के अंदर दो प्लेटें टकराती हैं। इसलिए वैज्ञानिक ऐसा मान रहे हैं कि जिस फ्लूड का रिसाव हो रहा है वह इन प्लेटों को नियंत्रित करने वाला हो सकता

समुद्र में एक मील नीचे हो रहा रिसाव

वाशिंगटन विश्वविद्यालय के समुद्र विज्ञानी इवान सोलोमन के मुताबिक समुद्र तल के नीचे से हो रहे रिसाव को पाइथिया का ओएसिस कहते हैं। वैज्ञानिक दावा करते हैं कि इस तरह का रिसाव समुद्र में और स्थानों पर भी हो सकता है जो डराने वाली बात है। इस शोध में सहायक प्रोफेसर डेबोरा केली के मुताबिक यह रिसाव जमीन के अंदर की प्लेटों से ही होने की संभावना है।

अग्निकुंड की तरह निकल रहा पानी

इवान सोलोमन के मुताबिक उन्होंने जब समुद्र में बुलबुले उठते देखे तो उन्होंने ये माना कि ये मीथेन गैस की वजह से हो सकते हैं, लेकिन उनकी ये धारणा गलत निकली, जब वो समुद्र के तल तक गए तो उन्हें यह पानी अग्निकुंड की तरह निकलने वाले पानी की तरह महसूस हुआ। वह दावा करते हैं कि इससे पहले इस तरह की कोई घटना सामने नहीं आई है। यह उत्तरी अमेरिका के तट पर बड़े पैमाने पर आने वाले भूकंप का संकेत हो सकती है।

जब धरती पर नहीं था जीवन

आंध्र प्रदेश में वैज्ञानिकों ने तलाशे ऐसे सबूत जो आपको चौंका देंगे



आंध्रप्रदेश के कडप्पा जिले में मिली एक प्राचीन चट्टान के डोलोमाइट पर रिसर्च करके वैज्ञानिकों ने ये पता लगाया है कि 2 अरब साल पहले धरती कैसी दिखती थी।

ब्रह्मांड में सिर्फ धरती ही ऐसा ग्रह है जिस पर जीवन है, लेकिन एक समय ऐसा भी था जब इस ग्रह पर भी कोई प्राणी नहीं था। आंध्रप्रदेश के वैज्ञानिकों के एक दल ने हालिया रिसर्च में फिर एक बार इस तथ्य की पुष्टि की है। वैज्ञानिकों ने यह भी पता लगाया है कि 2 अरब साल पहले धरती कैसी दिखती थी और तब क्या हालात थे।

यह रिसर्च बैंगलुरु के भारतीय विज्ञान संस्थान और यूएस की टेनेसी यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने मिलकर की है। टीम पिछले काफी समय से आंध्रप्रदेश के कडप्पा जिले में मिली एक प्राचीन चट्टान के डोलोमाइट (कार्बोनेट) पर शोध में जुटी थी। इसके संकेतों को समझने में मिली कामयाबी के आधार पर वैज्ञानिकों ने इस बात का पता लगाया कि जब धरती पर जब जीवन नहीं था तब यहां कैसे हालात थे।

जहरीला था पर्यावरण

वैज्ञानिकों के शोध में सामने आया है कि धरती पर जीवन शुरू होने से पहले यहां का वातावरण बेहद जहरीला था। यहां पर शुक्र पर्वत की तरह ही कार्बन डाई आक्साइड की अधिकता की वजह से जीवित रहना बहुत ही मुश्किल था। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह पैलियोप्रोटेरोजोइक युग था जब धरती पर ऑक्सीजन की प्रभावशीलता बढ़ रही थी। वैज्ञानिकों का दावा है उस वक्त भी कुछ ऐसे जीव थे जो इतनी कठिन परिस्थितियों में खुद को जीवित रखे थे।

2 अरब साल पुराना युग

वैज्ञानिकों के मुताबिक जो साक्ष्य मिले हैं वे पैलियोप्रोटेरोजोइक युग से संबंधित हैं, ये युग आज से 1.5 अरब से 2 अरब साल पहले था। यहीं वो दौर था जब हमारे ग्रह पर ऑक्सीजन की मात्रा बढ़नी शुरू हुई थी। टेनेसी

विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने दावा किया कि प्राचीन चट्टानों में छिपे डोलोमाइट हमारे ग्रह के अंतीत के बारे में काफी कुछ बता सकते हैं।

क्या होता है डोलोमाइट

वैज्ञानिकों ने आंध्रप्रदेश के कडप्पा जिले के वेम्पल्ले इलाके में यह शोध किया है। यहां की एक चट्टान से मिले डोलोमाइट को ही इसका आधार बताया गया है। डोलोमाइट एक तरह से मैग्नीशियम का एक घटक होता है। आसान भाषा में कहें तो जब चूना पत्थर में 10 प्रतिशत से ज्यादा मैग्नीशियम होता है तो उसे डोलोमाइट ही कहा जाता है। इसका 90% प्रयोग लौह अयस्क में किया जाता है।

कैसे कम हुई कार्बनडाई आक्साइड

बैंगलुरु स्थित सेंटर फॉर अर्थ साइंस में PHD कर चुके योगराज बनर्जी का दावा है कि समुद्र ने धीरे-धीरे धरती की कार्बन डाई आक्साइड को सोखा और इसे डोलोमाइट्स में कार्बोनेट के तौर पर इकट्ठा कर दिया। IISc के प्रोफेसर और शोधकर्ता प्रोसेनजीत घोष के मुताबिक हमारे ग्रह के प्राचीन इतिहास की कहानी चट्टानों के विभिन्न स्तरों में छिपी है।

तब भी ऐसा ही था समुद्र का पानी

टीम ने रिसर्च में पाया कि पैलियोप्रोटेरोजोइक युग के दौरान भी समुद्र का पानी और उसका तापमान 20 डिग्री सेल्सियस के आसपास ही रहा होगा। इससे पहले आई रिसर्च में ये अनुमान जताया गया था कि तब समुद्र का पानी -50 डिग्री सेल्सियस था जो कि गलत है। वैज्ञानिकों का दावा है कि तब भी धरती पर हल्का ही पानी था जैसा कि आज पाया जाता है। इसी पानी से शैवाल को उभरने में मदद मिली जिन्होंने बायुमंडल में ऑक्सीजन विकसित करने में मदद की और जीवन का रास्ता सुलभ किया।

कमाई कम है, तो इन तरीकों से बचाएं पैसा



आज के समय में पैसे कमाना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी पैसे बचाना भी है। चाहें आपकी कमाई कम ही क्यों ना हो, लेकिन आप बचत को नज़रंदाज नहीं कर सकते हैं।

आज के समय में पैसे कमाना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी पैसे बचाना भी है। हालांकि, अधिकांश लोग हमेशा यह कहकर बचना चाहते हैं कि कमाई कम है तो पैसे कैसे बचाएं? लेकिन, आपका यह तर्क बिलकुल भी सही नहीं है, क्योंकि चाहें आपकी कमाई कम ही क्यों ना हो, लेकिन आप बचत को नज़रंदाज नहीं कर सकते हैं। अगर आपकी भी कमाई कम है और आप बचत नहीं कर पाते हैं तो चिलिए हम आपको बताते हैं किन तरीकों से आप पैसा बचा सकते हैं।

बचत करने की आदत डालें

सबसे पहले यह तथ करें कि चाहें कुछ भी हो जाए आप अपनी कमाई का कम से कम 15 से 20 फीसदी बचत करेंगे। अगर यह आदत बना ली तो आपको यह नहीं लगेगा कि कम कमाई में से पैसे बचाना मुश्किल है। पहले 2-3 महीने भले ही थोड़ी मुश्किल आए, लेकिन बाद में आपको कोई परेशानी नहीं होगी। जब बचत की आदत हो जाएगी तो आप इस पैसे को बेहतर रिटर्न के लिए निवेश कर सकेंगे।

फिजूलखर्चों से बचें

बचत करने के लिए सबसे पहले आपको फिजूलखर्चों पर लगाम लगाना होगा। कई बार हम बिना सोचे समझे ऐसे सामान

खरीद लेते हैं जिनकी हमें जरूरत नहीं होती है। इसलिए हमेशा पहले अपनी जरूरत देखें और लिस्ट तैयार करें, उसके बाद स्मार्ट शॉपिंग करें। सामानों के दाम एक बार ऑनलाइन भी चेक कर लें। कई बार ऑनलाइन खरीदारी करने पर अच्छा डिस्काउंट मिल जाता है। इससे कम कीमत पर सामानों की खरीदारी हो जाएगी और पैसे की बचत भी होगी।

बजट से बाहर खर्च करने से बचें

हर महीने की आय और व्यय का बिलकुल सही बजट बनाएं और फिर पूरे महीने उसके अनुसार ही खर्चा करें। महीने के अंत में देखें कि कहीं आपने अपने बजट से बाहर तो कुछ खर्चा नहीं किया है। अगर किया है तो अगले महीने पहले से ही कोशिश करें कि बजट से ज्यादा खर्चा नहीं हो। इससे आप आसानी से बचत कर सकते हैं। आपको बजट में 50 फीसदी हिस्सा घर के खर्चों, 30 फीसदी बचत और 20 फीसदी खुद के व्यक्तिगत खर्चों के लिए रखना चाहिए।

क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करने से बचें

आजकल लोग पैसा नहीं होने पर क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल कर शॉपिंग कर लेते हैं। लेकिन, आपकी यह आदत आपको मुश्किल में डाल सकती है, क्योंकि अगर आप समय पर क्रेडिट कार्ड का भुगतान नहीं कर पाए तो उस पर आपको भारी ब्याज देना पड़ सकता है। इसलिए हमेशा जितने पैसे हों उसके अनुसार ही शॉपिंग करें।

दो अकाउंट रखें

बचत के लिए जरूरी है कि आप अपना बचत और खर्च का बैंक खाता अलग अलग रखें। सैलरी आते ही बचत का तय हिस्सा दूसरे अकाउंट में ट्रान्सफर कर दें, इससे आपके खर्चों में कमी आएगी और दूसरे अकाउंट में बचत के रूप में पैसा जमा होता जायेगा।



30 की उम्र के बाद इन फूड्स से बना लें दूरी! हेल्थ के लिहाज से बेहद खतरनाक

शरीर को सिर्फ कैलोरी के लिए ही नहीं बल्कि शुगर, नमक और केमिकल्स जैसी दूसरी चीजें भी प्रभावित करती हैं। लेकिन रोजमर्रा की कई ऐसी चीजें हैं, जिनको अवॉयड करने से आप हेल्दी रह सकते हैं।

30 साल की उम्र के बाद आपका शरीर में बदलाव आने शुरू हो जाते हैं। लेकिन इसका मतलब ये बिल्कुल भी नहीं है कि आपकी बॉडी अचानक से ही काम करना बंद कर देगी। दरअसल, इस उम्र में आते-आते आपको देखना चाहिए कि हेल्थ के लिहाज से अपनी डाइट में किन चीजों को खा रहे हैं। शरीर को सिर्फ कैलोरी के लिए ही नहीं बल्कि शुगर, नमक और केमिकल्स जैसी दूसरी चीजें भी प्रभावित करती हैं। लेकिन रोजमर्रा की कई ऐसी चीजें हैं, जिनको अवॉयड करने से आप हेल्दी रह सकते हैं।

फ्लेवर्ड योगर्ट

ऐसा आमतौर पर कहा जाता है कि शुगर एंजिंग प्रोसेस को तेज करती है। स्किन को जवां रखने के लिहाज से शुगर अच्छी नहीं मानी जाती है। बता दें कि फ्रूट फ्लेवर्ड योगर्ट में

शुगर की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। इसलिए फ्लेवर्ड योगर्ट का इस्तेमाल सीमित मात्रा में ही करें।

कैन वाले सूप

डिब्बाबंद सूप में ज्यादा मात्रा में नमक पाया जाता है। इससे ब्लड शुगर बढ़ने का खतरा रहता है। कुछ कैन वाले सूप में विस्फेनॉल ए भी होता है। ये एक रसायन होता है—जिससे कैंसर, बांझपन और वजन बढ़ने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे बेहतर है कि आप बाहर के सूप को न पिएं।

पॉप टार्ट

पॉप टार्ट में शुगर का लेवल ज्यादा होता है। इसलिए आपकी हेल्थ के लिए ये बेहद खतरनाक हैं। अगर आप बेबी प्लान कर रहे हैं, तो हाई शुगर से आपकी संभावना खतरे में पड़ सकती है। यह इंसुलिन रेजिस्टेंस के जोखिम को बढ़ाता है, जिससे पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) हो सकता है। ये एक ऐसी स्थिति है, जो महिला बांझपन से जुड़ी है।

ब्रेकफास्ट पेस्ट्री

हालांकि, ब्रेकफास्ट पेस्ट्री आपके मूड के लिए अच्छे हो सकती हैं लेकिन ये स्वास्थ्य के लिए खतरे से कम नहीं हैं। हाई कैलोरी वाली ब्रेकफास्ट पेस्ट्री से वजन बढ़ने की संभावना रहती है। लंबे समय तक इन्हें खाने से शरीर को दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

प्रोटीन बार

हम सभी को अपनी डाइट में प्रोटीन की जरूरत होती है। हालांकि, इस प्रोटीन बार में इतने सारे केमिकल्स और शुगर ज्यादा पाई जाती है, जिससे हेल्थ को कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।



अच्छी सेक्स लाइफ से जॉब में भी लगता है मन

क्या आप जानते हैं कि अच्छी सेक्स लाइफ का असर आपकी जॉब पर भी पड़ सकता है? आपको यकीन नहीं होगा लेकिन यह बात सच है कि जिनकी सेक्स लाइफ अच्छी होती है वो काम पर ज्यादा प्रोडक्टिव होते हैं। यह हम नहीं कह रहे बल्कि औरेगॉन स्टेट यूनिवर्सिटी का दावा है। कुछ सालों पहले इस यूनिवर्सिटी ने 159 शादीशुदा कर्मचारियों पर एक स्टडी की थी जिसमें यह सामने आया था कि जो शादीशुदा कर्मचारी ज्यादा सेक्स करते थे, काम के दौरान उनका ऑफिस में उनका मूड भी बेहतर रहता था और उनमें जॉब को लेकर संतुष्टि भी रहती थी। इसके अलावा वह अपने काम को भी ज्यादा तल्लीनता से करते थे। बाद में कुछ अन्य रिसर्च में भी यह बात सामने आई कि सेक्स के बाद डोपामाइन और ऑक्सीटोसिन का निर्माण होता है जिससे काफी धंटों बाद तक मूड ठीक रहता है। इसके अलावा सेक्स का जॉब पर क्या असर पड़ता है, यह हम आपको इस आर्टिकल में बताते हैं।

मूड ठीक रहता है - ज्यादा क्रिएटिविटी: कई रिसर्च में यह बात सामने आई है कि जो लोग रोज सेक्स करते हैं वो काम पर ज्यादा क्रिएटिव साबित होते हैं। दरअसल, सेक्स के दौरान ऑक्सीटोसिन नामक हॉर्मोन का स्त्राव होता है जिससे दिमाग में संज्ञानात्मक लचीलापन आता है जो कि क्रिएटिविटी बढ़ाने में सहायक होता है।

ज्यादा क्रिएटिविटी - बीमार कम पड़ेंगे: कई हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सेक्स इम्युन सिस्टम को बूस्ट करता है। नियमित तौर पर सेक्स करने से शरीर में ऐंटी बॉडी का उच्च स्तर बनता है जो कि कीटाणु और वायरस से लड़ने में मदद करता है जिससे शरीर की इम्युनिटी सुधरती है और नतीजतन आप बीमार कम पड़ते हैं। बीमार कम पड़ेंगे तो ऑफिस के काम में मन लगेगा और प्रोडक्टिविटी भी बढ़ेगी।

बीमार कम पड़ेंगे - स्ट्रेस होगा कम: सेक्स करने से दिमाग को कई हॉर्मोन और न्यूरोट्रांसमीटर्स मिलते हैं जैसे ऑक्सीटोसिन, डोपामाइन, सेरोटोनिन जो आपका मूड बेहतर करते हैं। ब्लड प्रेशर कम करते हैं, और आपको रिलैक्स करने में मदद करते हैं। ऐसे में नियमित सेक्स से आपका दिमाग रिलैक्स रहेगा तो ऑफिस की कोई टैंशन आपको छू नहीं पाएगी और आप चुटकियों में उसका हल निकाल लेंगे।

स्ट्रेस होगा कम - यूनिवर्सिटी ऑफ मेरी लैंड के रिसर्चर्स ने यह खुलासा किया है कि लगातार सेक्स एक्टिविटी से दिमाग में न सिर्फ न्यूरोजेनेसिस बल्कि नई न्युरोस का भी निर्माण होता है जिससे सोचने की छमता का और बेहतर तरीके से विकास होता है और आप और बेहतर निर्णय करने में सक्षम होते हैं। वहीं प्रिंस्टन यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च यह बात साबित करती है कि सेक्स से दिमाग के कुछ हिस्सों में सेल्स के विकास में मदद मिलती है जिससे याददाश्त बढ़ती है जिससे मेमोरी लॉस और डिमेंशिया जैसी बीमारी होने का खतरा भी नहीं होता।

लोगों के साथ हेल्दी रिश्ते की क्या हो सीमायें इन तरीकों को अपनाएं



अपने माता-पिता और भाई-बहनों, या दोस्तों, बॉस, साथ में काम करने वाले सभी के साथ, स्वस्थ सीमा बनाना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह खुद की देखभाल का ही एक हिस्सा है। बाउंड्री आपको अपने रूल और लिमिट्स को कम्युनिकेट करने में मदद करती है कि आप कैसे दूसरे लोगों के साथ बरताव करना चाहते हैं और दूसरे लोगों को बताएं कि क्या स्वीकार करने के लिए है या क्या नहीं। अर्थात् इससे आप दूसरों को अपनी टोलरेंस लेवल बताने में समर्थ हो सकेंगे। लेकिन सीमायें तय करना इतना आसान नहीं है, खासकर अपनों के साथ। लेकिन एक बार जब खुद अपने आपको पहले रखना शुरू कर देते हैं, तो यह ज्यादा आसान हो जाएगा। यहां बताया गया है कि आप कैसे शुरुआत कर सकते हैं।

आप यह पहचानें कि आपको क्या परेशान करता है - ऑफिस में, घर पर, या अन्य लोगों के साथ, वह कौन सी टोन है जो आपके साथ इस्तेमाल की जा रही है, यह जानें कि क्या यह टोन आपके परेशान होने का कारण है। आपसे क्या मांग या अनुरोध किया जा रहा है, या फिर अन्य व्यवहार जो आपको पसंद नहीं आ रहा है उससे दूरी बनाना शुरू कर दें।

सीमा को निर्धारित करें

अपने मन में अपनी बाउंड्री सेट करें और जानें कि ऐसा क्या है जिसे करके आप अच्छा महसूस करेंगे। हो सकता है आप चाहते हैं कि आपका बॉस या फिर आपके साथ काम करने वाले लोग आपके साथ अधिक सम्मान के साथ पेश आए, या आप चाहते हों कि आपका दोस्त उसके बेसिक कामों को अपने दम पर संभाल सकता है। ऐसे दोस्त के साथ आप और ज्यादा क्लोज हो सकते हैं।

अपनी डायरी बनाएं - अपनी किसी डायरी या जर्नल में अपनी बाउंड्री को लिखें। अपनी इन सीमाओं के माध्यम से आगे जाएं और अपने आप से बादा करो कि ये ऐसी चीजें हैं जिनमें आपको खुद के साथ आसानी बरतने की आवश्यकता है, और आपको अपनी फीलिंग के लिए गुनेहगार महसूस नहीं करना चाहिए।

खुल कर बात करें - अपने से संबंध रखने वाले लोगों के साथ खुलकर अपनी बाउंड्री के बारे में बात करें। अच्छी भाषा, शांत आवाज का प्रयोग करें और मजबूत बने रहें। दूसरे व्यक्ति को हर्ट करने से न डरें या रिजल्ट के बारे में चिंतित न हों। इस बात का ध्यान रखें कि आपको वही करना है जो आपको करना है।

दूसरों की निंदा सहने के लिए तैयार रहें - बुराई भरे शब्द या फिर सेल्फ फिफेस भरे शब्दों का सामना करने के लिए हमेशा तैयार रहें। अपने मामले को अच्छी तरह से तैयार करें, शांत रहने की कोशिश करें और इसी तरह से अपने तरीके से काम करें।

फ्लेक्सिबल बनें - जब रिश्तों की बात हो तो ज्यादा सख्त मत बनो; यदि दूसरा व्यक्ति आपसे आधी तरह से मिलने के लिए तैयार है, तो देखें कि क्या आप अपनी बाउंड्री पर फिर से काम कर सकते हैं? लेकिन किसी ऐसी चीज़ करने के लिए मजबूर न हों जिसके बारे में आप सहमत ना हों।

पीछे जाने से खुद को रोकें - समय के अनुसार पुराने तरीकों और आदतों में जाना संभव है, इसलिए ध्यान करें कि ऐसा न हो। अपनी बाउंड्री को दोहराने और कायम रखने में कोई सोच विचार ना करें। आपको बाउंड्री बनाते समय ध्यान रखना होगा कि कुछ स्थितियों में आपको इन बाउंड्री को तोड़ना भी पड़ सकता है लेकिन हर समय ऐसा करने से बचें।

क्रोमोसोम को कैसे मिला X आकार

वैज्ञानिकों ने बताई वजह



शोधकर्ताओं का कहना है कि नई रिसर्च में सामने आई जानकारी से यह समझने में मदद मिलेगी कि कुछ बीमारियों में यह पूरी प्रॉसेस गड़बड़ क्यों हो जाती है। भविष्य में इससे बीमारियों को समझने और उसके इलाज में मदद मिल सकती है।

1842 में क्रोमोसोम की खोज हुई। इसके बाद से यह सबाल उठा कि आखिर ये X आकार का क्यों हैं। लम्बे समय तक वैज्ञानिकों के बीच इसको लेकर बहस हुई। अब हालिया रिसर्च में वैज्ञानिकों ने यह गुथी सुलझा ली है। आसान भाषा में समझें तो क्रोमोसोम DNA मॉलिक्यूल होते हैं जिसमें उस इंसान या जीव की जेनेटिक इफॉर्मेशन होती है। वैज्ञानिकों को इसके बारे में जानकारी माइक्रोस्कोप की खोज के बाद हासिल हुई थी।

शोधकर्ताओं का कहना है कि नई रिसर्च में सामने आई जानकारी से यह समझने में मदद मिलेगी कि कुछ बीमारियों में यह पूरी प्रॉसेस गड़बड़ क्यों हो जाती है। भविष्य में इससे बीमारियों को समझने और उसके इलाज में मदद मिल सकती है। जानिए, इसके आकार के पीछे क्या क्या है पूरी कहानी।

5 पॉइंट में समझें रिसर्च की बड़ी बातें

इसलिए ऐसा आकार: यह रिसर्च इंग्लैंड की लीसेस्टर यूनिवर्सिटी और नीदरलैंड्स कैंसर इंस्टीट्यूट ने मिलकर की है। अब तक यह माना जाता था कि क्रोमोसोम में ऐसा आकार कोशिकाओं के बंटवारे के दौरान बनता है जिसे विज्ञान की भाषा में सेल डिवीजन कहते हैं। लेकिन हालिया रिसर्च में वैज्ञानिकों ने इसकी नई वजह बताई है।

प्रोटीन में छिपा है सीक्रेट: शोधकर्ता डेनियल पेने का हना

है कि क्रोमोसोम का आकार X जैसा क्यों है, इसका जवाब इसमें मौजूद प्रोटीन में छिपा है। जिसे विज्ञान में सुगोशिन कहते हैं। जो इन्हें X के आकार में लॉक करके रखता है। ऐसा आकार बनता कैसे है अब इसे समझ लेते हैं।

इसलिए होता है ऐसा आकार: शोधकर्ताओं का कहना है, कोशिकाओं में मौजूद डीएनए करीब 2 मीटर लम्बा होता है। ऐसे में एक कोशिका में फिट होने के लिए ये इस तरह का आकार बनाते हैं। माइक्रोस्कोप से देखने पर पता चलता है कि सेल डिवीजन के दौरान एकस आकार दिखता है और इसके बाद चारों अलग-अलग हिस्से बंट जाते हैं।

धागे जैसे डीएनए से बनी संरचना: रिसर्च करने वाले डॉ. रॉलैंड कहते हैं, एक क्रोमोसोम दो धागेनुमा डीएनए से मिलकर बनता है, ये कोशिका के बंटवारे से पहले उससे जुड़े रहते हैं। कोहिसिन मॉलिक्यूल इन दोनों धागों को पकड़कर रखता है। जब कोशिका का बंटवारा होता है तो यही कोहिसिन मॉलिक्यूल अपनी रिंग को ढीला छोड़ता है, और इस तरह इनका डीएनए टुकड़ों में बंट जाता है।

प्रोटीन बांधे रखता है: शोधकर्ताओं ने रिसर्च के दौरान पाया किया कोहिसिन रिंग में एक खास तरह का प्रोटीन होता है जिसे एसजीओ1 कहते हैं। यही इस रिंग को लॉक करके क्रोमोसोम को X आकार देता है। जब भी कोशिका का बंटवारा होता है तो रिंग ढीला हो जाता है और डीएनए अलग हो जाते हैं। प्रोफेसर पेने कहते हैं, रिसर्च में सूक्ष्म स्तर पर कई दिलचस्प बातें समझने को मिली हैं। वैज्ञानिकों का कहना है रिसर्च की जानकारी बीमारियों को समझने और उनका इलाज ढूँढ़ने में मदद कर सकती है।

गर्भियों में प्रेग्नेंट महिलाएं कैसे रखें अपना ध्यान

प्रेग्नेंट महिलाओं को गर्भी के मौसम में कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। दरअसल, गर्भियों में हामोन ज्यादा एक्टिव रहने को कारण शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ज्यादा तेजी से होता है। ज्यादा गर्भी में भूख न लगना, घबराहट होना, डायजेशन ठीक न होना, चक्कर आना, थकान महसूस करना, डिहाइड्रेशन होना, पैरों में सूजन जैसी कई समस्याएं होती हैं। साथ ही तापमान बढ़ने से खाना बहुत जल्दी खराब हो जाता है। लापरवाही बरतने पर कमजूर इम्फूनिटी बाली प्रेग्नेंट महिलाओं को पेट संबंधी इफेक्शन, पीलिया, टाइफॉयड होने की संभावना भी बढ़ जाती है। जिसका असर गर्भ में पल रहे बच्चे पर भी पड़ता है, जिसकी वजह से प्री-टर्म पहले डिलीवरी होना, बर्थ रेट कम होना, विकास ठीक न होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर गर्भवती महिलाएं कुछ बातों का ध्यान रखें तो वह गर्भियों में भी अपनी प्रेग्नेंसी को एंजाय कर सकती हैं और शिशु भी हैल्डी रह सकता है।

पहने कंफर्टेबल कपड़े - सिंथेटिक और टाइट फिटिंग के बजाय कॉटन के और ढीली फिटिंग के मुलायम कपड़े पहनें। ताकि हवा आसानी से सर्कुलेट हो सके और शरीर कूल रहे। लाइट कलर के कपड़े पहनें क्योंकि डार्क शेड गर्भी को एंजार्ब करते हैं जिससे गर्भ ज्यादा लगेगी। पैरों में कपड़े के जूते या कंफर्टेबल चप्पल पहनें।

सुबह निपटाएं काम - कोशिश करें कि अपने सारे काम सुबह निपटा लें। रिलेक्स करने के लिए दिन में 1 से 2 घंटे आराम जरूर करें। अच्छी नींद लेने पर रिलेक्स रहेंगी और शिशु की ग्रोथ अच्छी होगी। लेकिन एक्टिव रहें। गर्भी का मौसम के प्रभाव से गर्भवती महिलाओं का एनर्जी लेवल काफी कम हो जाता है। इसलिए जरूरी है कि महिलाओं को रेगुलर हल्की एक्सरसाइज, प्रेग्नेंसी योगा, सुबह-शाम की वॉक और मेडिटेशन करना चाहिए।

बाहर जाते हुए रहें सावधान - यथासंभव दिन में बाहर न जाएं। जरूरी हो तो शरीर को पूरा कवर करके निकलें। फुल लैंथ के कपड़े पहनें। सिर को दुपट्टा, स्कार्फ, कैप या छतरी से जरूर कवर करें। आंखों को धूप की जलन से बचाने के लिए सन-गॉगल्स पहनें। बाहर जाने से पहले पानी या घर का बना जूस पीकर निकलें ताकि शरीर का हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहे। गस्ते में घबराहट या डिहाइड्रेशन से बचने के लिए सबसे जरूरी है कि अपने साथ हमेशा पानी और हल्के स्नैक्स जरूर लेकर जाएं। बाहर का खाना खासकर जूस, कटे फल, चाट बिल्कुल न खाएं क्योंकि टैम्परेचर वैरिशन की वजह से खाना बहुत जल्दी खराब हो जाता है। जिससे टॉयफायड, पीलिया, डायरिया और फूड पॉयजनिंग होने का खतरा रहता है।

टैम्परेचर में बदलाव को करें अवॉयड - गर्भवती महिला को जहां तक हो सके कि एसी से एकदम से बाहर धूप में न जाएं और न ही बाहर से आकर एकदम एसी में बैठें। अगर बाहर जाना हो, तो जाने से 5-10 मिनट पहले एसी बंद करके नॉर्मल टैम्परेचर में रहना चाहिए। इसी तरह बाहर से अंदर आकर एसी या कुलर तुरंत चलाकर नहीं बैठना चाहिए। इससे शरीर को गर्म-सर्द होने का रिस्क रहता है और तबीयत बिगड़ सकती है।

पैर के नीचे तकिया रखें

- गर्भियों में बढ़ती पैरों में सूजन की समस्या से बचने के लिए दिन के समय आराम करते हुए पैरों के नीचे एक या दो सिरहाने रखें। गर्भी की तपिश और दर्द को कम करने के लिए पैरों पर ठंडे पानी में डुबाया हुआ टॉवल लपेट लें।

दो बार नहाएं - ठंडे पानी से दिन में दो बार नहाएं। अगर ठंडा पानी सुरक्षित न लगे तो हल्के गुनगुने पानी से नहा सकती हैं। संभव हो, तो टब बाथ लें। रात को सोने से पहले शॉवर लें जिससे फ्रेश महसूस करेंगी और नींद अच्छी आएगी।

लाइट बॉडी मसाज - गर्भवती महिलाएं रेगुलर शरीर की हल्की मसाज करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन सुचारू रूप से होने पर शरीर में दर्द कम होगा। साथ ही स्किन भी हाइड्रेटिड और रिलेक्स रहेगी। इसके लिए आप अपने पति की मदद भी ले सकती हैं।

लिकिवड डाइट ज्यादा लें - गर्भियों में तापमान बढ़ने की वजह से पसीना और यूरिन ज्यादा आता है। इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। शरीर के इलेक्ट्रोलाइट बैलेस को मेंटेन करने और डिहाइड्रेशन से बचने के लिए दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी जरूर पियें। इसके अलावा छाठ, लस्सी, नींबू पानी, बेल शर्बत, जूस, नारियल पानी, आम पना भी ले सकती हैं।

हैल्डी डाइट - यथासंभव घर का बना ताजा खाना खाएं। दिन में तीन मैन मील (ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर) लेने के बजाय 5-6 मील लें। जो भी खाएं संतुलित और सीमित मात्रा में लें। रेगुलर दही का सेवन जरूर करें। रागी, जौ, चना, बाजरा, गेंहू मिलाकर बना मल्टीग्रेन आटा खाएं। प्रोबायोटिक दही में मौजूद गुड बैक्टीरिया फंगल इफेक्शन से तो बचाव करने में सहायक होते हैं, साथ ही शरीर को ठंडा भी रखते हैं। दिन में 2-3 मौसमी फल खाएं। संतरा, तरबूज जैसे रसीले फल खाएं क्योंकि इनमें मौजूद पोषक तत्व न केवल महिला के लिए बल्कि गर्भ में पल रहे शिशु के समुचित विकास के लिए फायदेमंद होते हैं। इनके सेवन से शरीर में पानी की कमी भी नहीं होती। जबकि अंगूर, खरबूजा, आम जैसे फलों का सेवन सीमित मात्रा में करें। ठंडी तासी वाले खीरा, टमाटर जैसी सब्जियां सलाद में जरूर लें। ध्यान रखें कि पहले से कटी फल-सब्जियों के सेवन न करें। फास्ट फूड, चिप्स जैसे नमकीन चीजें ज्यादा न खाएं। ज्यादा नमक शरीर के पानी को एंजार्ब कर लेता है जिससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। ज्यादा मसालेदार और ऑफली भोजन से परहेज करें। ऐसा भोजन एसिडिटी, हीट प्रोड्यूस करते हैं, एनर्जी लेवल कम करता है।

पपीता, अनानास के सेवन से बचें क्योंकि इनमें मौजूद लैटेक्स, पेप्सीन, ब्रोमलिन, अंगूर जैसे तत्व शिशु के विकास को अवरुद्ध कर सकते हैं। गर्म तासी वाली सौंफ, तिल या मेथीदाना के सेवन से भी बचें क्योंकि इनसे परियाइट शुरू हो सकते हैं। बादाम, किशमिश, अम्बरोट जैसे ड्राई फ्रूट्स कम मात्रा में ही खाएं।



हैदराबाद में सबसे तेजी से बढ़ती अंतर्राष्ट्रीय स्कूल सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल्स - अद्यापुर और कट्टेदान

**ज्ञान और मूल्यों से कल के नेताओं को सशक्त बनाना।
सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल - अद्यापुर और कट्टेदान के साथ वैश्विक शिक्षा और
अस्तीमित संभावनाओं की दुनिया का खोज करें।**

हैदराबाद के शोरगुल में स्थित सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल एक अग्रणी संस्थान है जो अपने छात्रों को शीर्षकरणीय शिक्षा प्रदान करने पर गर्व करता है। उत्कृष्ट ढांचे के साथ, जिसमें समारोहीकरण के लिए उपयुक्त कक्षाएं, आधुनिक विज्ञान और कंप्यूटर लैब, एक सुसज्जित पुस्तकालय, एक प्रभावशाली ऑडिटोरियम और उत्कृष्ट खेल सुविधाओं का समावेश है, सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल बच्चों के लिए एक उपयुक्त शिक्षा वातावरण प्रदान करता है जहाँ वे खोज, सीखें और विकसित हो सकते हैं।



सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल में, ध्यान केवल विद्यार्थी के अकादमिक उत्कृष्टता पर ही नहीं होता है बल्कि पूर्णांगिक विकास पर होता है, जो अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार विद्यार्थियों को बढ़ावा देता है। स्कूल के पास एक उच्च योग्यता और अनुभवी शिक्षकों की टीम है जो छात्रों को गुणवत्ता युक्त शिक्षा प्रदान करने में उत्सुक हैं। कैबिनेट पाठ्यक्रम, जो वैश्विक रूप से मान्यता प्राप्त है, स्कूल के अकादमिक कार्यक्रम का आधार बनता है। पाठ्यक्रम का उद्देश्य ताकतवर सोच, विश्लेषणात्मक कौशल और समस्याओं के समाधान की क्षमता को प्रोत्साहित करना होता है जबकि साथ ही उपयुक्त संचार, सांस्कृतिक जागरूकता और सामाजिक जवाबदेही को भी प्रचारित किया जाता है। यह विद्यार्थियों को एक तेज और एक संबद्ध दुनिया में सफल होने के लिए तैयार करता है।

**संपूर्ण शिक्षा के माध्यम से भविष्य के वैश्विक नेताओं के लिए
मजबूत आधार तैयार करना।**

सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल में, हम मानते हैं कि हमारे छात्रों के संपूर्ण विकास के लिए विभिन्न शैक्षिक गतिविधियों का प्रदान महत्वपूर्ण है। हम खेल, संगीत, थिएटर और समुदाय सेवा जैसे अवसरों की विस्तारपूर्वक पेशकश करते हैं, जो हमारे छात्रों के रूचि को अनुसरण करने और नए कौशल विकसित करने में मदद करते हैं। ये गतिविधियां छात्रों को अपनी रचनात्मकता, नेतृत्व और टीमवर्किंग कौशलों का प्रदर्शन करने के लिए एक मंच प्रदान करती हैं, जो वास्तविक दुनिया के चुनौतियों के लिए उन्हें तैयार करता है। अतिरिक्त गतिविधियों के अलावा, हम अपने पाठ्यक्रम में उद्देश्यपूर्ण गतिविधियों को भी शामिल करते हैं ताकि हमारे छात्रों को संपूर्ण रूप से लगाव में लाया जा सके। हमारे शिक्षक संवादात्मक, आकर्षक और वैश्विक मानकों से मेल खाते हुए सभी पाठ योजनाओं का डिजाइन करते हैं। हम उन्हें नवाचारी

शिक्षण पद्धतियों का उपयोग करते हैं जो भविष्य के वैश्विक नेताओं के लिए आवश्यक महत्व की कृतित्वात्मक सोच, समस्या का समाधान और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करते हैं। सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल्स में हम अपने छात्रों को उनके व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में सफलता के लिए तैयार करने के लिए एक समग्र शिक्षा प्रदान करने के लिए समर्पित हैं। हम मानते हैं कि पूर्णता भरी सीखने के अनुभव ही भविष्य के वैश्विक नेताओं को विकासित करने की कुंजी हैं जो दुनिया में सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।



शिक्षा और जीवन्त रेमांच के माध्यम से उत्तराखण्ड में आशीर्वादित स्कूल में।
आशीर्वादित स्कूलों का अवेषण माँ आनंदमयी स्कूल में।

AFS सांस्कृतिक विनिमय कार्यक्रम के अंतर्गत, अधिभावकों की अनुमति से 8वीं, 9वीं और 10वीं कक्षाओं के छात्रों को हाल ही में उत्तराखण्ड के शानदार शहर देहरादून में स्थित माँ आनंदमयी स्कूल (MAMS) में भेजा गया। 9 दिनों के कार्यक्रम के दौरान, छात्रों को MAMS में उनके सहभागियों के साथ जोड़ा गया था और उन्हें अपनी संबंधित संस्कृतियों और जीवन शैलियों के बारे में जानकारी और



विचारों का आदान-प्रदान करने का मौका मिला, जो सांस्कृतिक अंतरों की समझ और वैश्विक जागरूकता को बढ़ावा देता है।

हमारे छात्र अपनी संस्कृति, परंपराओं और जीवन शैली को अपने एमएएमएस मेजबानों के साथ साझा करते हुए सांस्कृतिक राजदूत के रूप में काम किए और भौगोलिक सीमाओं को पार करने वाले ट्रेवल से अधिक समझौते को बढ़ावा दिया। सांस्कृतिक विनिमय कार्यक्रम के साथ-साथ, छात्रों ने भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विशस्त के लिए एतिहासिक शहर हरिद्वार, परमार्थ, ऋषिकेश, जानकी सेतु, भारतीय सैन्य अकादमी और वन अनुसंधान केंद्र जैसे प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों का भ्रमण भी किया। एएफएस सांस्कृतिक विनिमय कार्यक्रम एक शानदार सफलता था, क्योंकि इसने हमारे छात्रों को अपने दृष्टिकोण को विस्तृत करने और उनकी वैश्विक समझ को बढ़ाने का एक अनावा अवसर प्रदान किया। वे विभिन्न संस्कृतियों और जीवन शैलियों के लिए नई समझ प्राप्त करके इस यात्रा से लौटे, जो निश्चित रूप से उनके भविष्य के उद्देश्यों में उनकी सेवा करेंगी।



Contact Numbers: अद्यापुर और कट्टेदान - 9100555288, 8956400400

**जीवन के एक नए अध्याय की शुरूआत:
2022 की कक्षा के समारोह का जश्न मनाना।**



Solitaire Global Schools हाल ही में वर्ष 2022 की कक्षा के उत्तीर्ण छात्रों की उल्लेखनीय उपलब्धियों को सम्मानित करने के लिए एक शानदार समारोह आयोजित किया। इस साल की उत्तीर्ण कक्षा में ग्रेड 10 और 12 के छात्र शामिल थे जो अपनी शैक्षणिक यात्रा के दौरान कड़ी मेहनत, दृढ़ता और समर्पण का प्रदर्शन किया है। समारोह आदिति कवेंशन सेंटर में आयोजित किया गया था और इसमें छात्र, शिक्षकों और गर्वित माता-पिता के बड़े संख्या



में हाजिर थे। एसजीएस प्रबंधन और शिक्षकों ने छात्रों को उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों पर बधाई दी और उन्हें उनके जीवन के अगले चरण पर जाने के लिए प्रोत्साहन देते हुए शब्दों का प्रयोग किया। महान अतिथि और प्रभ्यात एलम्नी भी समारोह में उपस्थित थे और स्नातक वर्ष को अपनी सलाह और समर्थन देने के लिए उनका स्वागत किया गया, जिससे इस आयोजन को और भी बढ़ावार बनाया गया।

सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल गैरव से घोषणा करता है कि शैक्षणिक वर्ष 2022-2023 में हमारे संस्थान से 150 से अधिक छात्र स्नातक हुए हैं, और हम आश्वस्त हैं कि वे हमारी अंतर्राष्ट्रीय पाठ्यक्रम से प्राप्त शिक्षा और कौशलों के साथ अपने चुने गए करियर मार्ग पर निकट भविष्य में निरंतर आगे बढ़ेंगे। हम आगामी शैक्षणिक वर्षों में और भी प्रतिभाशाली छात्रों का स्वागत करने और उन्हें पूर्णतः संरक्षित रखने के लिए उत्सुक हैं, जैसे हमारे IGCSE और AS / A स्तर के छात्रों के लिए उत्कृष्ट शैक्षणिक अनुभव प्रदान करने का प्रयास करते हैं।

सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल के समर कैप में मजे और सीख का संगम:

अपनी क्षमताओं का खुलासा और दोस्ती के पौर्णों को फलने दें।

सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल ने इस गमी के मौसम में एक समृद्ध समर कैप आयोजित किया है जो स्केटिंग, कराटे, तैराकी और फुटबॉल में छात्रों की खलने की क्षमताओं को बढ़ाने का लक्ष्य रखता है। यह कैप छात्रों के लिए अद्भुत अवसर प्रस्तुत करता है जो अपनी क्षमताओं को



बढ़ाने, अपनी फिटनेस स्तरों को बढ़ाने और नए दोस्तों को पैदा करने के लिए एक महान समय बिता सकते हैं, सभी इस

दौरान अच्छी तरह से मन लगा सकते हैं।

अत्युत्तम अनुभवी और समर्पित खेल प्रशिक्षक छात्रों के सभी प्रवीणता स्तरों के छात्रों को ध्यान में रखते हुए एक व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित कर रहे हैं, जो रोलर स्केटिंग, कराटे, तैराकी और फुटबॉल में छात्रों को शैक्षणिक बढ़ाने का उद्देश्य रखता है। यह शिविर छात्रों के लिए एक अद्भुत मौका प्रदान करता है ताकि वे अपनी क्षमताओं को बढ़ा सकें, अपनी फिटनेस स्तरों को बढ़ा सकें और नई मित्रता को उगायें, सभी इस दौरान एक शानदार समय बिताते हुए।

इसके अलावा, खेल प्रशिक्षक संघम, मानसिक सहनशीलता और लक्ष्य-सेटिंग के साथ टीमवर्क, प्रबंधन और बाधाओं को पार करना जैसी महत्वपूर्ण मूल्यों को समझाते हुए छात्रों की तकनीक, चुस्ती, सहनशीलता और कुल मानसिक और शारीरिक फिटनेस को सुधारने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, जो उन्हें उनके पसंदीदा खेल में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए संपन्न करता है।



एक दुर्गम भविष्य का जीता जागता उदाहरण: सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल में युवा पर्यावरण सैनिकों को सञ्चाक्त बनाना।

सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल पर्यावरण जागरूकता और स्थायी अभ्यासों को बढ़ावा देने में शैक्षणिक संस्थाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को समझती है। स्कूल छात्रों में जिम्मेदारी और जागरूकता का एक भाव डालने के लिए समर्थ है और उन्हें साफ-सुश्री, हरी भविष्य बनाने के लिए निरंतर कदम उठाने की प्रेरिताहाना देती है।

प्लास्टिक से अलविदा कहते हुए: सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल में हरे भरे कल के लिए ज्ञामिल हों।

इस प्रतिबद्धता के भाग के तौर पर, सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल ने हाल ही में प्लास्टिक मुक्त होने जा रहे हैं; अभियान का शुभारंभ किया। छात्र ग्रेड 4 से 7 तक उत्साहपूर्वक रैली में हिस्सा लिया जहाँ उन्होंने प्रेरणादायक संदेशों वाले पोस्टर लेकर जानकारी बढ़ाने के लिए नारे लगाए। प्लास्टिक के पर्यावरण पर हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए छात्रों का अपील प्लास्टिक से इनकार, धरती बचाओ; और दुनिया में वह परिवर्तन बनें जो आप देखना चाहते हैं ने अपनी प्राभावशालीता से संवेदनशील लोगों का ध्यान आकर्षित किया। इन प्रयासों के माध्यम से, सॉलिटेर ग्लोबल स्कूल एक हरित कल के लिए प्रतिबद्ध जनरेशन को पोषण कर रहा है, जो एक अधिक सस्ते भविष्य को बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। अपनी कार्रवाई का दायित्व लेने और दुनिया में अंतर करने के लिए उन्हें प्रेरित करके, स्कूल उन्हें कल के जिम्मेदार और पर्यावरण जागरूक नागरिक बनाने के लिए तैयार कर रहा है।

एनरोल करने के लिए info@solitaireglobalschools.com पर ईमेल करें

Contact Numbers: अद्वापुर और कट्टेदान - 9100555288, 8956400400

किसी को दिमाग से निकालना है

तो ये टिप्प आएंगे काम

बेहतर यह होगा कि हम इस बात को स्वीकार कर लें कि हमारी जिंदगी में कोई ना कोई एक इंसान अच्छा होता है जो गहरे इमोशंस हमारे अंदर लाता है और हम चाहे जितनी भी कोशिश कर ले उसके बारे में सोचना बंद नहीं करते हैं। कई बार या आपका नया क्रश हो सकता है तो कई बार आपका एक्स। आपकी बेस्ट फ्रेंड भी होती है, जिससे दोस्ती खत्म होने के बाद भी आप बात करना चाहती हैं।

सच तो यह है कि किसी के साथ आपकी अच्छी बॉन्डिंग होती है तो आपके मस्तिष्क में अच्छा महसूस कराने वाला केमिकल डोपामाइन रिलीज होता है। जिसकी बजह से आपके दिमाग से वह व्यक्ति निकल नहीं पाता है। इसे ऑब्सेशन भी कहा जा सकता है क्योंकि आप दिन रात 24 घंटे सिर्फ उसी एक इंसान के बारे में सोचती हैं। डोपामाइन लोगों को करीब लाता है और जब आप किसी के साथ एक खास पीरियड बिता लेते हैं तो बॉन्डिंग हार्मोन ऑक्सीटॉसिन दिमाग में गहरी पैठ बनाने लगता है। लेकिन यदि आप चाहते हैं कि आप अपने दिमाग से किसी एक इंसान को बाहर निकाले लेकिन आप से या हो नहीं पा रहा है तो आपकी मदद के लिए यहां 10 टिप्प दिए जा रहे हैं।

अपनी भावनाओं को स्वीकार करें

किसी को दिमाग से निकालने से पहले सबसे जरूरी तो यह है कि आप अपनी भावनाओं को समझें और स्वीकार करें कि वह एक खास व्यक्ति आपके लिए स्पेशल है और यही बजह है कि आप उसे अपने दिमाग से नहीं निकाल पा रही हैं। किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में विचार करना स्वाभाविक है जिसकी आप परवाह करती हैं या जिसे आप याद करती हैं। बिना किसी तरह के निर्णय के अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सबसे पहला और जरूरी कदम है।

अपने आपको डिस्ट्रॉक्ट करें

यदि आपका दिमाग खाली रहेगा तो जाहिर सी बात है वही सोचेगा जो उसे नहीं सोचना चाहिए। इससे बचने का सबसे बेहतर तरीका है खुद को व्यस्त रखना। ऐसी एक्टिविटीज खोजें, जो आपके दिमाग और शरीर को व्यस्त रखें, जैसे कि एक्सरसाइज करना, पहना या दोस्तों के साथ समय बिताना। आप चाहें तो अपने किसी शौक को भी समय दे सकती हैं। हो सकता है कि आपको नृत्य का शौक रहा हो लेकिन उस शौक को आप पूरा नहीं कर पाई हों, क्यों ना इस समय अपने उस शौक को पूरा करने के लिए डांस क्लास में अपना दाखिला करा लें।



खुद पर दें ध्यान

ऐसा अक्सर होता है कि जब व्यक्ति के दिमाग में कोई और धूम रहा होता है तो वह अपने बारे में बिल्कुल भी नहीं सोचता। यह बिल्कुल भी सही नहीं है, ना तो आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए और ना ही आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए। इसलिए खुद पर ध्यान देना जरूरी है। पर्याप्त नींद लेकर, अच्छा खाना खाकर और अपने बारे में अच्छा महसूस कराने वाले काम करके अपना ख्याल रखें।

नई यादें बनाएं

किसी को दिमाग से निकालना है तो जरूरी है कि आप अपने लिए नई चीजें करें, नई यादें बनाएं। नई यादें बनाने के लिए आप अपनों की भी मदद ले सकती हैं या फिर किसी शौक को अपनाकर भी। क्या आपको पॉटरी बनाते देख उसमें हाथ आजमान का मन किया है? यदि आपका जवाब हाँ में है, तो फिर देर किस बात की, आज ही पॉटरी क्लासेज में दाखिला ले लें। अपनी जिंदगी में नयापन लाएं और नई यादें बनाएं। ये नई सकारात्मक यादें आपके दिमाग में उस व्यक्ति को शामिल नहीं करती हैं।

दूसरों के साथ जुड़ें

अकेलापन काटने को दौड़ता है। अकेलापन आपको वही चीजें याद दिलाता है, जो आप नहीं याद करना चाहती हैं। इससे बचने का एक बेहतर तरीका यही है कि आप अन्य लोगों के साथ समय बिताएं। आपके कई दोस्त या परिवार के सदस्य होंगे, जो इसमें आपकी मदद कर सकते हैं। उनके साथ समय बिताकर आपको अच्छा महसूस होगा और आप पुरानी चीजों से उबर पाने में खुद को सक्षम पायेंगी।

माइंडफुलनेस का अभ्यास

अपने आप को शांति प्रदान करने के लिए आपको वह हर संभव कोशिश करनी चाहिए जो आपके बस में है। पुरानी बातों और पुराने लोगों को याद करने से बेहतर है कि आप वर्तमान में बने रहे और वर्तमान के पलों पर ध्यान केंद्रित करें। ध्यान केंद्रित करने के लिए आप मैडिटेशन, योग या अन्य किसी भी ऐसी तकनीकी मदद ले सकती हैं जिससे आपको मदद मिले।



कौन कहते हैं हमारी देश की बेटियां किसी से कम हैं? चाहे वो बिजनेस चलना हो या फिर देश की रक्षा करना। हाल में ही देश का सीना गर्व से चौड़ा करते हुए विंग कमांडर दीपिका मिश्रा

उन्होंने कहा कि सेवा के प्रति समर्पण के लिए भारतीय वायुसेना की महिलाओं को पहले भी पुरस्कार मिल चुके हैं, लेकिन यह पहली बार है जब वायुसेना की किसी महिला अधिकारी को वीरता पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

राजस्थान के सीएम अशोक गहलोत ने भी ट्रॉफी

विंग कमांडर दीपिका मिश्रा ने रचा इतिहास बनीं वीरता पुरस्कार पाने वाली आईएफ की पहली महिला

करके दीपिका की तारीफ की।



भारतीय वायु सेना की पहली महिला अधिकारी बन गई बता दें कि विंग कमांडर मिश्रा, एक हेलीकॉप्टर पायलट हैं जो राजस्थान की रहने वाली हैं। उन्हें मध्य प्रदेश में बाढ़ राहत अभियान में बढ़-चढ़ के हिस्सा लिए, जिसके लिए उन्हें अदम्य साहस के कार्य सेना पदक (वीरता) से सम्मानित किया गया। आईएफ प्रमुख एयर चीफ मार्शल वी आर चौधरी ने सुन्नतों पार्क में वायु सेना सभागार में आयोजित एक संस्थान समारोह में कई अधिकारियों और वायु योद्धाओं को युद्ध सेवा पदक और अन्य पुरस्कार प्रदान किए।

अन्य अधिकारियों को भी मिला पुरस्कार

इस समारोह में कई किए कि इस समारोह में कुल 58 लोगों ने पुरस्कार प्राप्त किए, जिनमें भारतीय वायुसेना के 57 और सेना के एक कर्मी शामिल हैं। विंग कमांडर मिश्रा के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा कि वह भारतीय वायु सेना के इतिहास में वीरता पुरस्कार पाने वाली भारतीय वायु सेना की पहली महिला अधिकारी हैं।

अंधेरे में बाढ़ प्रभावित एरिया में पहुंचकर चलाया था रेस्क्यू ऑपरेशन - दीपिका मिश्रा को यह सम्मान

उत्तरी मध्य प्रदेश में 2 अगस्त, 2021 को आक्रिमिक बाढ़ के हालात में सफल रेस्क्यू ऑपरेशन चलाकर 47 लोगों की जान बचाने के लिए दिया गया है। वायु सेना अधिकारियों के मुताबिक, दीपिका मिश्रा ने बिंगड़ते मौसम, तेज हवाओं और सूर्यस्त होने पर अंधेरा होने के बावजूद इस ऑपरेशन को सफल बनाया। वे रात में ही प्रभावित इलाके में पहुंचने वाली पहली ऑफिसर थीं। उनके समय पर पहुंचने की वजह से मिली सटीक जानकारी के चलते 47 से ज्यादा लोगों की जान बचाने में सफलता मिली थी। यह अभियान 8 दिन तक चला था, जिसमें लो होवर पिकअप और विंचिंग जैसे खतरनाक ऑपरेशन शामिल थे। अधिकारियों ने कहा कि दीपिका की बहादुरी और साहसिक प्रयास ने न केवल प्राकृतिक आपदा में कीमती जानों को बचाया बल्कि बाढ़ प्रभावित इलाके में जनता का भी हौसला बढ़ाया।

चेहरे की रंगत लौटाएगा रात का बचा हुआ चावल



अक्सर कई बार चावल जब एकस्ट्रा बच जाते हैं तो उनको फ्राई करके खा लिया जाता है, मगर क्या आप जानते हैं कि बचे हुए चावलों का उपयोग स्किन केयर में भी किया जा सकता है। बचे हुए चावलों से बना पैक स्किन की रंगत को सुधारने में सहायता करता है। यह पैक रंगत निखारने के साथ ही स्किन प्रॉब्लम से निजात दिलाने में भी सहायता करता है। यहां बता रहे हैं बचे हुए चावलों को उपयोग करने का तरीका।

यूं हटाएं डेड स्किन:-

डेड स्किन हटाने के लिए बासी चावलों से स्क्रब बना सकते हैं। इसके लिए चावल को मिक्सर में डालकर पेस्ट बनाएं फिर उसमें कॉफी पाउडर मिला लें। फिर इसमें थोड़ा टमाटर का रस मिलाएं। इसे चेहरे पर अप्लाई करें तथा फिर सर्कुलर मोशन में रख करें। फिर चेहरे को ठंडे पानी से साफ करें।



यूं बनाएं फेस पैक:-

गर्मी के मौसम में ऑयली स्किन से राहत पाने के लिए आप बचे हुए चावल से फेस पैक बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए बासी चावल को मिक्सर में डालकर पीस लें तथा उसमें नींबू का रस तथा एलोवेरा जेल मिला लें। फिर इसमें नींबू का रस मिलाएं। इसे अच्छे से मिक्स करें और फिर साफ चेहरे पर अच्छे से अप्लाई करें। कुछ देर के लिए पैक को लगा रहने वें तथा फिर गुनगुने पानी से साफ करें।

यूं हटाएं टैनिंग:-

गर्मी के मौसम में टैनिंग की समस्या काफ़ कॉमन है, इसके कारण त्वचा काली पड़ने लगती है। सनबर्न से निपटने के लिए परे चावल को ठंडा करें तथा फिर इसमें बोकिंग सोडा मिक्स करें। अब इसे हाथों और पैरों पर अप्लाई करें। फिर सूखने के पश्चात इसे रगड़ना शुरू करें।

तुलसी के पते ही नहीं बीज भी हैं लाभदायी

तुलसी अधिकतर भारतीय घरों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, इसे आँगन या गमले में लगाना पसंद करते हैं क्योंकि इस पौधे का आयुर्वेदिक एवं धार्मिक महत्व बहुत अधिक है। तुलसी को औषधीय गुणों का खजाना माना जाता है, इसके पत्तों का उपयोग सर्दी-खांसी और जुकाम को दर करने के लिए किया जाता है, मगर क्या आप जानते हैं कि तुलसी के बीज भी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इनमें प्रोटीन, फाइबर एवं आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है जाता है।

तुलसी के बीजों के फायदे:-

यदि आपको कब्ज, एसिडिटी गैस की समस्या है तो ऐसे इसके लिए तुलसी के बीजों को पानी में डाल दें तथा इसके फूलने का इंतजार करें। ऐसा करने बीज के ऊपर एसिडिटी बन जाती है। इस पानी को बीज के साथ पीने से हाजमा दुरुस्त हो जाता है

3- वजन होगा कमः-

जो लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं उनके लिए तुलसी के बीज किसी रामबाण से कम नहीं है, क्योंकि इसमें कैलोरी बहुत कम होती है तथा फाइबर भरपूर पाया जाता है। इन सीड़िस को खाने से बहुत देर तक भूख



1- इम्यूनिटी होगी बूस्टः-

इम्यूनिटी की महत्वता हमेशा से रही है, क्योंकि ये कई बीमारियों एवं संक्रमण से बचाने में हमारी सहायता करता है, मगर कोरोना वायरस महामारी के पश्चात से ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने पर अधिक जोर दिया जाने लगा। इसके लिए आप तुलसी के बीजों का काढ़ा बनाकर पी सकते हैं।

2- डाइजेशन होगा दुरुस्तः-

नहीं लगती जिससे वजन आहिस्ता-आहिस्ता कम होने लगता है।

4- टेंशन होगी दूरः-

बहुत कम लोग इस बात से वाकिफ हैं कि तुलसी के बीजों का उपयोग मानसिक तनाव को कम करने के लिए भी किया जा सकता है। यदि आप तनाव या स्ट्रेस का सामना कर रहे हैं तो तुलसी के बीज अवश्य खाएं, ऐसा करने से चिंता दूर हो जाएगी।

गर्मियों में हानिकारक है तांबे के बर्तन का इस्तेमाल



गर्मियों में हानिकारक है तांबे के बर्तन का

इस्तेमाल, जानिए इसके साइड इफेक्ट

प्रातः: उठकर खाली पेट तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने के फायदे तो आप बचपन से सुनते आए होंगे, मगर क्या वाकई आप तांबे के बर्तनों का सही उपयोग भी जानते हैं? जी हाँ, तांबे के बर्तन का उपयोग सर्दियों में यदि फायदा पहुंचाता है तो यही तांबे का बर्तन गर्मियों में आपके स्वास्थ्य को बिगाड़ भी सकता है। आइए जानते हैं कैसे-

गर्मियों में क्यों नहीं करना चाहिए तांबे के बर्तन का उपयोग:-

तांबे की तासीर गर्म होने के कारण यह समर सीजन में अधिक प्रभाव करती है।

यही कारण है कि गर्मियों के मौसम में तांबे के बर्तन में खाना पकाने से खाने में कॉफ़ी की मात्रा बढ़ जाती है, जो स्वास्थ्य को काफ़ी नुकसान पहुंचा सकती है। इसके अतिरिक्त गर्मियों के मौसम में शरीर का तापमान भी बढ़ा हुआ रहता है। ऐसे में तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल खाने के लिए करते हैं तो ये आपकी सेहत बनाने की जगह बिगाड़ भी सकता है।

गर्मियों में तांबे के बर्तन उपयोग करने के नुकसान:-

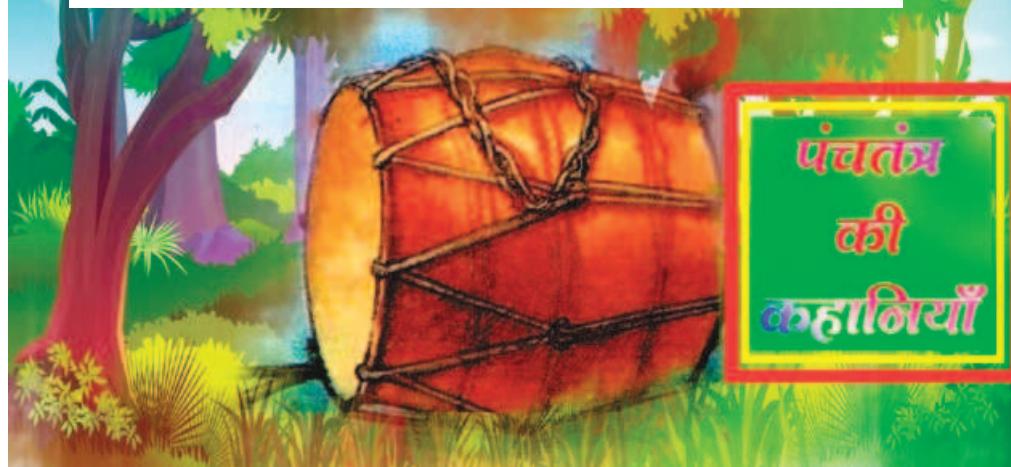
- भूख में कमी आना।
- नक्सीन फूटना।
- शरीर का तापमान बढ़ना।
- डायरिया की शिकायत।
- ब्लोटिंग की समस्या होना।
- आयुर्वेद के अनुसार, तांबे का इस्तेमाल भस्म के तौर पर किया जाता है। इसमें तांबे के धातु गुणों को मारकर इस्तेमाल में लाया जाता है। कच्चे तांबे में पानी पीने से सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। इससे दांतों का क्षरण होता है।

तांबे का इस्तेमाल करते समय ध्यान रखें ये बातें:-

- विशेषज्ञों के अनुसार, गर्मियों में आप सिर्फ एक वक्त ग्रातः खाली पेट तांबे का पानी पी सकते हैं।
- खाना बनाने के लिए तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल पाचन संबंधी दिक्कतों को बढ़ा सकता है।
- तांबे के बर्तन में खट्टी चीजें रखकर खाने से आपको उल्टी, दस्त और ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है।
- तांब के बर्तन में दूध का उपयोग किया जाता है तो शरीर को भी काफ़ी नुकसान पहुंचाता है।
- अगर आप तांबे के लाभ लेना चाहते हैं, तो डॉक्टर की सलाह पर तांबे की भस्म का इस्तेमाल कर सकते हैं।



बाल कहानी : ढम-ढमाडम...



एक बार एक जंगल के निकट दो राजाओं के बीच घोर युद्ध हुआ। एक जीता दूसरा हारा। सेनाएं अपने नगरों को लौट गईं। बस, सेना का एक ढोल पीछे रह गया। उस ढोल को बजा-बजाकर सेना के साथ गए भाट व चारण रात को बीरता की कहानियाँ सुनाते थे।

युद्ध के बाद एक दिन आंधी आई। आंधी के जोर में वह ढोल लुढ़कता-पुढ़कता एक सूखे पेड़ के पास जाकर टिक गया। उस पेड़ की सूखी ठहनियाँ ढोल से इस तरह से सट गई थीं कि तेज हवा चलते ही ढोल पर टकरा जाती थीं और ढमाडम-ढमाडम की गुंजायमान आवाज होती।

एक सियार उस क्षेत्र में धूमता था। उसने ढोल की आवाज सुनी। वह बड़ा भयभीत हुआ। ऐसी अजीब आवाज बोलते पहले उसने किसी जानवर को नहीं सुना था। वह सोचने लगा कि यह कैसा जानवर को नहीं सुना है। जो ऐसी जोरदार बोलता है 'ढमाडम'। सियार छिपकर ढोल को देखता रहता, यह जानने के लिए कि यह जीव उड़ने वाला है या चार टांगे पर दौड़ने वाला।

एक दिन सियार झाड़ी के पीछे छुपकर ढोल पर नजर रखे था। तभी पेड़ से नीचे उतरती हुई एक गिलहरी कूदकर ढोल पर उतरी। हलकी-सी ढम की आवाज भी हुई। गिलहरी ढोल पर बैठी दाना कुतरती रही।

सियार बड़बड़ाया, 'ओह! तो यह कौई हिंसक जीव नहीं है। मुझे भी डरना नहीं चाहिए।'

सियार फूंक-फूंककर कदम रखता ढोल के निकट गया। उसे सूंधा। ढोल का उसे न कहीं सिर नजर आया और न पैर। तभी हवा के झोंके से ठहनियाँ ढोल से टकराईं। ढम की आवाज हुई और सियार उछलकर पीछे जा गिरा।

'अब समझ आया', सियार उठने की कोशिश करता

हुआ बोला, 'यह तो बाहर का खोल है। जीव इस खोल के अंदर है। आवाज बता रही है कि जो कोई जीव इस खोल के भीतर रहता है, वह मोटा-ताजा होना चाहिए। चर्बी से भरा शरीर। तभी ये ढम-ढम की जोरदार बोली बोलता है।'

अपनी मांद में घुसते ही सियार बोला, 'ओ सियारी! दावत खाने के लिए तैयार हो जा। एक मोटे-ताजे शिकार का पता लगाकर आया हूँ।'

सियारी पूछने लगी, 'तुम उसे मारकर क्यों नहीं लाए?' सियार ने उसे झिङ्की दी, 'क्योंकि मैं तेरी तरह मूर्ख नहीं हूँ। वह एक खोल के भीतर छिपा बैठा है। खोल ऐसा है कि उसमें दो तरफ सूखी चमड़ी के दरवाजे हैं। मैं एक तरफ से हाथ डाल उसे पकड़ने की कोशिश करता तो वह दूसरे दरवाजे से न भाग जाता?'

चांद निकलने पर दोनों ढोल की ओर गए। जब वे निकट पहुंच ही रहे थे कि फिर हवा से ठहनियाँ ढोल पर टकराईं और ढम-ढम की आवाज निकली। सियार सियारी के कान में बोला, 'सुनी उसकी आवाज? जरा सोच जिसकी आवाज ऐसी गहरी है, वह खुद कितना मोटा ताजा होगा।'

दोनों ढोल को सीधा कर उसके दोनों ओर बैठे और लगे दांतों से ढोल के दोनों चमड़ी वाले भाग के किनारे फाड़ने। जैसे ही चमड़ियाँ कटने लगी, सियार बोला, 'होशियार रहना। एक साथ हाथ अंदर डाल शिकार को दबोचना है।'

दोनों ने 'हूँ' की आवाज के साथ हाथ ढोल के भीतर डाले और अंदर टटोलने लगे। अंदर कुछ नहीं था। एक-दूसरे के हाथ ही पकड़ में आए।

दोनों चिल्लाए, 'हैं! यहां तो कुछ नहीं है।' और वे माथा पीटकर रह गए।

गिलहरी, अखरोट और समय

इसलिए वर्तमान में जिएं, खुलकर जिएं
और अपने सपनों को पूरा करें।
आपको भी एक ही जिंदगी मिली है उसे
किसी और के सपनों को पूरा करने
में व्यर्थ ना गवाएं।



एक गिलहरी थी। रोज अपने काम पर समय से आती थी। अपना काम पूरी मेहनत और ईमानदारी से करती थी। गिलहरी जरूरत से ज्यादा काम कर के भी खूब खुश थी, क्योंकि उसके मालिक जंगल के राजा शेर ने उसे काम के बदले 10 बोरी अखरोट देने का वादा कर रखा था।

गिलहरी जब भी काम करते-करते थक जाती थी, तो हमेशा सोचती, कि थोड़ा आराम कर लूँ, लेकिन अगले ही पल उसे याद आता, कि शेर उसे दस बोरी अखरोट देगा...गिलहरी फिर काम पर लग जाती। गिलहरी जब अपने आसपास दूसरी गिलहरियों को खेलते-कूदते और मस्त रहते देखती, तो उसकी भी बहुत इच्छा होती, कि काश मैं भी ऐसी जिंदगी जी पाती, लेकिन तुरंत ही उसकी आंखों में दस बोरी अखरोट पाने का सपना तैरने लगता और वो सब कुछ भूलकर या बेकार मानकर फिर काम पर लग जाती।

शेर उससे जमकर काम लेता, यहां तक कि कभी-कभी अपने बाकी साथियों या रिश्टेदारों के पास भी काम करने के लिए भेज देता था, पर गिलहरी को इस बात से कोई शिकायत नहीं थी, उसे तो बस अपने अखरोटों की बोरियों से मतलब था। दूसरी ओर शेर भी बहुत ईमानदार था और काम पूरा होने पर गिलहरी को अखरोट देने में उसे कोई परेशानी नहीं थी। इस प्रकार ऐसे ही समय बीता रहा...

अंत में एक दिन ऐसा भी आया, जब जंगल के राजा शेर ने काम पूरा होने पर गिलहरी को दस बोरी अखरोट दे कर आजाद कर दिया। लेकिन ये क्या अब गिलहरी दस बोरी अखरोट को देखकर उतना खुश नहीं हुई, जितना वो अक्सर सोचा करती थी। उसने बोरियों के आगे-पीछे कई चक्कर काटे और थककर वहीं बैठ कर सोचने लगी, कि दस बोरी भरकर अखरोट तो मेरे सामने हैं लेकिन वास्तव में ये अखरोट अब मेरे किस काम के? पूरी जिंदगी काम करते-करते मेरे दांत तो पूरी तरह घिस गए, तो इसे खाऊंगी कैसे?? दरअसल यै कहानी आज हम सबके जीवन की हकीकत बन चुकी है। इंसान अपनी इच्छाओं का त्याग करता है और पूरी जिंदगी नौकरी, परिवार, रिश्टेदार,

समाज और दुनियादारी निभाने में बिता देता है।

रिटायरमेंट तक आते-आते उसके पास घर, परिवार, आर्थिक बचत या जीवन-यापन के अन्य साधन भी जुट जाते हैं लेकिन यहां उसका सामना जिंदगी की उस कड़वी सच्चाई से होता है जिसे हम हकीकत कहते हैं क्योंकि काम करते-करते वो कमाई तो बहुत करता है अपने आसपास कहने के लिए झुठे-सचे रिश्टे भी जुटा लेता है लेकिन खुद को पूरी तरह खो देता है। तब तक उसका परिवार, बच्चे आसपास का माहौल सबकुछ बदल चुका होता है।

आर्थिक बचत भी उसे उसका स्वस्थ शरीर वापस नहीं दे सकती। ऐसे में उसे अकेलापन और निराशा धेरने लगते हैं क्योंकि बाकी लोग इस बात का अंदाजा भी नहीं लगा पाते, कि जो जिंदगी वो जी रहे हैं उसके लिए उसने अपनी कितनी इच्छाएं मारी होंगी? कितनी तकलीफें सही होंगी? उसके अपने कितने सपने रहे होंगे?

फिर जरा सोचिए, कि क्या फायदा ऐसी बचत या इनाम का, जिसे पाने के लिए पूरी जिंदगी लगाई जाए, लेकिन खुद उसका इस्तेमाल भी न कर सकें...

हमेशा याद रखें, कि इस धरती पर कोई ऐसा अमीर अभी तक पैदा नहीं हुआ, जो बीते हुए समय को खरीद सके। इसलिए वर्तमान में जिएं, खुलकर जिएं और अपने सपनों को पूरा करें। आपको भी एक ही जिंदगी मिली है उसे किसी और के सपनों को पूरा करने में व्यर्थ ना गवाएं।



गर्मियों में ध्यान से चुनें अपने कपड़े

**फैशन
टिप्प**

गर्मियों के मौसम में हमें बहुत सी चीजें बदलने पड़ती हैं। इनमें से एक हमारे कपड़े भी हैं। हमें ध्यान रखना चाहिए कि गर्मियों में हमें कौन से कपड़े पहनने चाहिए या नहीं पहनने चाहिए। आज हम आपको बताएंगे कि गर्मियों में कौन से कपड़े न पहनें। गर्मियों में शरीर ठंडे बातावरण के संपर्क में नहीं रह पाता है और यह आपके त्वचा को खराब कर सकता है। इसलिए, गर्मियों में आपको उचित ढंग से कपड़े पहनने चाहिए जो आपकी त्वचा के लिए स्वस्थ हों।

थाई हाईलैंड ट्रैवेल शर्ट:-

थाई हाईलैंड ट्रैवेल शर्ट या कहें चेक शर्ट कभी भी अच्छी नहीं होती। ये शर्ट बहुत गाढ़े कपड़ों से बनी होती हैं, जो गर्मियों में बहुत ताप बनाते हैं। अगर आप इन शर्ट्स को पहनते हैं तो आपके लिए नुकसानदायक होते हैं। इससे बेहतर होगा कि आप किसी और शर्ट का चयन करें।

तंग कपड़े:-

तंग कपड़े आपको दिन भर तनाव में रख सकते हैं। इन कपड़ों में बहुत

कम सांस लेने की जगह होती है जो आपको गर्मी के कारण बहुत परेशान कर सकती है। इससे बचने के लिए आप थोड़ी लुस और कम गहरी रंगों के कपड़े पहनें।

फीते वाले कपड़े:-

गर्मियों में फीते वाले कपड़े बिल्कुल भी नहीं पहनने चाहिए। क्योंकि इससे आपकी त्वचा को जल्दी से चाहिए सूखने में मदद मिलती है, जिससे यह खराब हो सकती है और फंगल

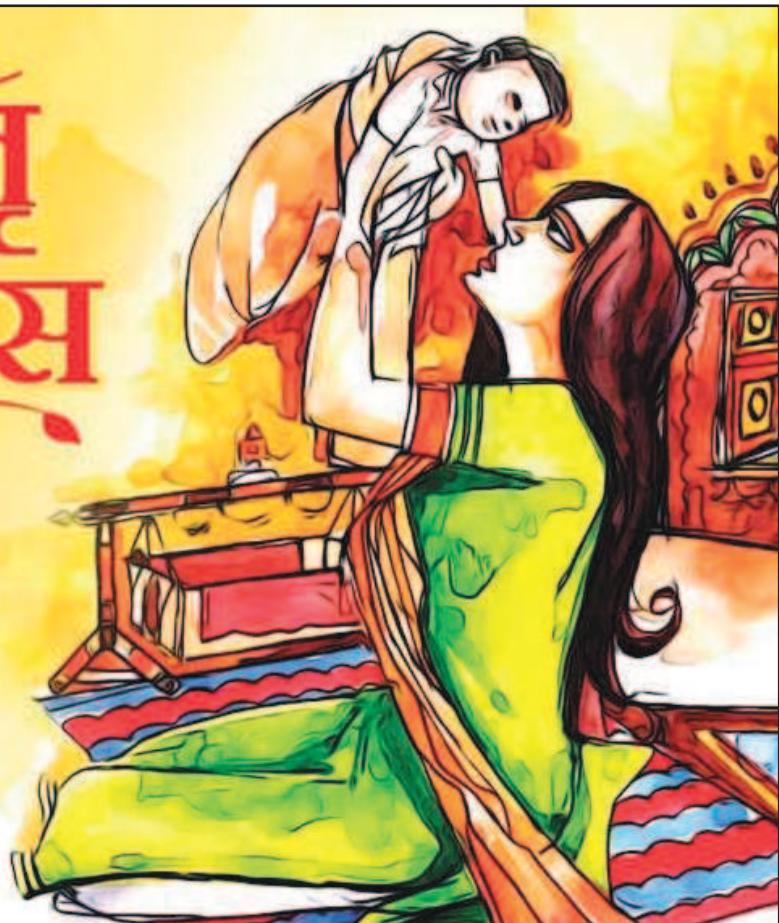
इंफेक्शन के लिए अधिक संभावना होती है। इसलिए फीते वाले कपड़े नहीं पहनने चाहिए।

सिंथेटिक कपड़े:-

सिंथेटिक कपड़े आमतौर पर पॉलिएस्टर या नायलॉन से बने होते हैं। ये कपड़े आपको तापमान के बढ़ने से नहीं बचा सकते और आपकी त्वचा को पसीने का अधिक निकास होता है। इसलिए सिंथेटिक कपड़े गर्मी में नहीं पहनने चाहिए।



मातृ दिवस



इस वर्ष रविवार, 14 मई 2023 को मातृ दिवस मनाया जा रहा है। दुनियाभर में प्रतिवर्ष मदर्स डे मई माह के दूसरे रविवार को मनाया जाता है। मातृ दिवस मनाने का प्रमुख उद्देश्य मां के प्रति सम्मान और प्रेम को प्रदर्शित करना है। हर जगह मातृ दिवस मनाने का तरीका अलग-अलग होता है, लेकिन इसका उद्देश्य एक ही होता है।

दरअसल मातृ दिवस, मातृ और दिवस शब्दों से मिलकर बना है जिसमें मातृ का अर्थ है मां और दिवस यानी दिन। इस तरह से मातृ दिवस का मतलब होता है मां का दिन। जब एक शिशु का जन्म होता है, तो उसका पहला रिश्ता मां से होता है। एक मां शिशु को पूरे नौ माह तक अपनी कोख में रखने के बाद असहनीय पीड़ा सहते हुए उसे जन्म देती है और इस दुनिया में लाती है। इन नौ महीनों में शिशु और मां के बीच एक अदृश्य प्यार भरा गहरा रिश्ता बन जाता है। यह रिश्ता शिशु के जन्म के बाद साकार होता है और जीवन पर्यंत बना रहता है।

मां और बच्चे का रिश्ता इतना प्रगाढ़ और प्रेम भरा होता है, कि बच्चे को जरा सी तकलीफ होने पर भी मां बेचैन हो उठती है। वहीं तकलीफ के समय बच्चा भी मां को ही याद करता है। मां का दुलार और प्यार भरी

पुचकार ही बच्चे के लिए दवा का कार्य करती है। इसलिए तो ममता और स्नेह के इस रिश्ते को संसार का खूबसूरत रिश्ता कहा जाता है। दुनिया का कोई भी रिश्ता इतना मर्मस्पर्शी नहीं हो सकता।

मातृ दिवस मनाने का शुरुआत सर्वप्रथम ग्रीस देश में हुई थी, जहां देवताओं की मां को पूजने का चलन शुरू हुआ था। इसके बाद इसे त्योहार की तरह मनाया जाने लगा। हर मां अपने बच्चों के प्रति जीवन भर समर्पित होती है। मां के त्याग की गहराई को मापना भी संभव नहीं है और ना ही उनके एहसानों को चुका पाना। लेकिन उनके प्रति सम्मान और कृतज्ञता को प्रकट करना हमारा कर्तव्य है।

मां के प्रति इन्हीं भावों को व्यक्त करने के उद्देश्य से मातृ दिवस मनाया जाता है। यह दिन विशेष रूप से मां के लिए समर्पित है। इस दिन को दुनिया भर में लोग अपने तरीके से मनाते हैं। कहीं पर मां के लिए पार्टी का आयोजन होता है तो कहीं उन्हें उपहार और शुभकामनाएं दी जाती है। कहीं पर पूजा-अर्चना तो कुछ लोग मां के प्रति अपनी भावनाएं लिखकर जताते हैं। इस दिन को मनाने का तरीका कोई भी हो, लेकिन बच्चों में मां के प्रति प्रेम और इस दिन के प्रति उत्साह चरम पर होता है।

मां के कारण ही धरती पर मौजूद हर इंसान का अस्तित्व है। मां के जन्म देने पर ही मनुष्य धरती पर आता है और मां के स्नेह-दुलार और संस्कारों में मानवता का गुण सीखता है। हम अपने व्यस्त जीवन में यदि हर दिन न सही तो कम से कम साल में एक बार मां के प्रति पूर्ण समर्पित होकर इस दिन को उत्सव की तरह मना सकते हैं। हमारे हर विचार और भाव के पीछे मां द्वारा रोपित किए गए संस्कार के बीज हैं, जिनकी बदौलत हम एक अच्छे इंसान की श्रेणी में आते हैं।

इसीलिए मातृ दिवस को मनाना और भी आवश्यक हो जाता है। वर्तमान समय में घर में बुजुर्गों के साथ गलत व्यवहार और उन्हें अनदेखा करने की कई घटनाएं हमें कहीं न कहीं से सुनने को मिलती हैं। अतः हमें यह बात ध्यान रखना है कि हम हमारे घर के बड़े-बुजुर्ग हो या आस-पड़ोस में रहने वाले। सभी को सम्मान देकर उनकी सही और अच्छे तरीके देखभाल करना ही हमारे जीवन का उद्देश्य होना चाहिए और हमारी भावी पीढ़ी को भी वहीं संस्कार देना चाहिए।

मदर्स डे यानी मातृ दिवस मई के महीने में मनाया जाता है। वैसे मदर्स डे की कोई तारीख निश्चित नहीं है, क्योंकि बदलते वर्ष के

अनुसार इसकी तारीख भी बदलती रहती है। अतः मां को समर्पित यह दिन हर साल मई माह के दूसरे रविवार को मनाया जाता है। वर्ष 2023 में मदर्स डे 14 मई को मनाया जाएगा। मदर्स डे के इतिहास की बात करें तो पहली बार सन 1908 में मातृ दिवस अमेरिका में मनाया गया था।

मातृभक्तों के लिए यह दिन बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह मां के प्रति प्रेम का इजहार, उनके पसंदीदा कार्य से उन्हें खुश करने तथा अच्छा-सा उपहार और उनके पसंद का खाना बनाकर उन्हें सरप्राइज देना बहुत मायने रखता है।

मां और बच्चे का प्रेम से भरा यह रिश्ता शिशु के जन्म के बाद से जीवनपर्यंत बना रहता है। यह

संसार का सबसे खूबसूरत
रिश्ता माना जाता है,
ममता और स्नेह से मां
का हृदय हर
पल अपने
बच्चों की
सुरक्षा करता
है तथा मां
की दुआएं
क भी
खा ली
न हीं
जाती।



ताड़ के पेड़ में लगने वाला ये फल नारियल पानी से भी ज्यादा फायदेमंद



खजूर के पेड़ आपको भारत के सभी गांवों में मिल जाएंगे। अगर आप इन पेड़ों को देखें तो आपको ऐसा लग सकता है कि ये नारियल की तरह है। लेकिन, यह उससे काफी अलग है। खास बात यह है कि नारियल की तरह खजूर का यह फल पानी से भरपूर होता है लेकिन इसमें फाइबर और कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो सेहत के लिए कई तरह से काम कर सकते हैं।

1. पाम आँयल पेट को ठंडक पहुंचाता है
पेट को ठंडक पहुंचाने में खजूर के फायदे अनेक हैं। इसकी प्रकृति ठंडी होती है जो पेट के लिए बहुत फायदेमंद होती है। यह पाचन एंजाइमों को बढ़ाने में सहायक है। इसके अलावा यह अम्लीय पित रस को कम करने और एसिडिटी से निजात दिलाने में मददगार है। इसके अलावा, मतली और उल्टी से निपटने के लिए सेब का सेवन फायदेमंद होता है।

2. फाइबर से भरपूर ताड़
फाइबर से भरपूर ताड़गोला सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। यह फाइबर मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और पाचन क्रिया को सही करने में मददगार होता है। इतना ही नहीं, यह मल त्याग को भी तेज करता है, जिससे कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद

मिलती है। इस तरह यह पेट की समस्या वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है।

3. यूटीआई में फायदेमंद

यूटीआई में खजूर का सेवन कई तरह से फायदेमंद होता है। यह न केवल मूत्रवर्धक है, बल्कि यह जीवाणु संक्रमण को कम करने में भी सहायक है। इसे खाने से आपके मूत्राशय की सेहत सही रहती है और पेशाब से जुड़ी कोई समस्या नहीं होती है। तो इन सभी कारणों से आपको ताड़गोला का सेवन करना चाहिए।



सुबह उठते ही अपना चेहरा गर्म पानी से धोएं या ठंडे पानी से ?

सुबह उठते ही अपने चेहरे को गर्म पानी की बजाय ठंडे पानी से धो लें। दरअसल, इसके दो फायदे हैं। सबसे पहले, आपकी त्वचा के छिपों को अचानक कोई नुकसान नहीं होगा। वहीं, अगर आप यह काम गर्म पानी से करते हैं, तो यह संवेदनशील त्वचा के रोमछिपों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा ठंडे पानी से चेहरा धोने का एक फायदा यह भी है कि यह त्वचा के प्राकृतिक तेल और पीएच को संतुलित करने में मदद करता है। वहीं, गर्म पानी आपकी त्वचा के पीएच को असंतुलित कर सकता है। इसके अलावा सुबह उठकर ठंडे पानी से चेहरा धोने के और भी कई फायदे हैं। आइए, जानते हैं कैसे।

सुबह उठते ही ठंडे पानी से चेहरा धोने के कई फायदे होते हैं। सबसे पहले तो पानी आपके चेहरे को ठोन करने में मददगार होता है। दूसरा इस पानी के इस्तेमाल से आपका चेहरा तरोताजा नजर आएगा और आपको त्वचा संबंधी समस्याएं नहीं होंगी। इसके अलावा यह मुहांसे और रुखी त्वचा की समस्या वाले लोगों के लिए भी फायदेमंद है। लेकिन, एक बात और गौर करने वाली है कि अगर आपकी त्वचा ऑयली है तो



आप गुनगुने पानी से अपना चेहरा धो सकती हैं। यह चेहरे से तेल और गंदगी को कम करने में मदद करेगा और त्वचा की कई समस्याओं से बचने में भी कारगर होगा।



रोज रोटी, सब्जी, मैगी, आलू-दाल परांठे इत्यादि खाते-खाते और परिजन खाते-खाते उकता जाते हैं जिसके चलते घर में तनाव का वातावरण हो जाता है।

ऐसे में यदि आप कभी-कभी या सप्ताह में दो बार अपने परिजनों को मूँग दाल की चाट बनाकर खिलाएँ तो फिर देखिये बच्चों के साथ-साथ घर के बड़ों के चेहरे पर मुस्कान दिखाई देगी।

आज हम अपने खास खबर डॉट कॉम की महिला पाठकों को मूँग दाल चाट बनाने की रेसिपी बता रहे हैं, एक बार जरूर बनाकर अपने परिजनों को खिलाएँ।

सुबह और शाम के नाश्ते में बनाएं पौष्टिक मूँग दाल की चाट

क्या चाहिए...

धुली मूँगदाल- 1/2 कप,
गाजर- 1/2 कप कहूकस किया हुआ,
अनार दाने- 1/2 कप,
हरा प्याज- 1/2 कप कटा हुआ,
कच्चा आम- 1/4 कप बारीक कटा हुआ,
पुदीना- 2 बड़े चम्मच कटा हुआ,
हरा धनिया- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ,
हरी मिर्च- 2 छोटे चम्मच कटी हुई,
चाट मसाला- 1 छोटा चम्मच,
नींबू का रस- 4 छोटे चम्मच,
और स्वादानुसार नमक।

ऐसे बनाएं...

मूँगदाल को पानी में आधे घंटे के लिए भिगोकर रखें और पानी निथार लें। एक गहरे नैनस्टिक पैन में तीन कप पानी, मूँगदाल और नमक मिलाकर मध्यम आंच पर पानी उबालकर आधा होने तक पकाएं। जब दाल और पानी अलग-अलग हो जाएं तो इसका पानी निथारकर अलग कर दें। दाल को दस मिनट तक रखें। अब बड़े बोल में दाल और अन्य सामग्रियों को अच्छी तरह से मिलाएं। मूँग दाल की चाट तैयार है।

माँ -
 तुम जो रंगोली
 दहलीज पर
 बनाती हो
 उसके रंग मेरी
 उपलब्धियों में
 चमकते हैं
 तुम जो समिधा सूबह
 के हवन में डालती हो
 उसकी सुगंध मेरे
 जीवन में महकती है
 तुम जो मंत्र पढ़ती
 हो वे सब के सब
 मेरे मंदिर में गूंजते हैं
 तुम जो ढेर सारी
 चूड़ियां

अपनी गोरी कलाई में
 पहनती हो
 वे यहां मेरे सांवले हाथों
 में खनकती है ...

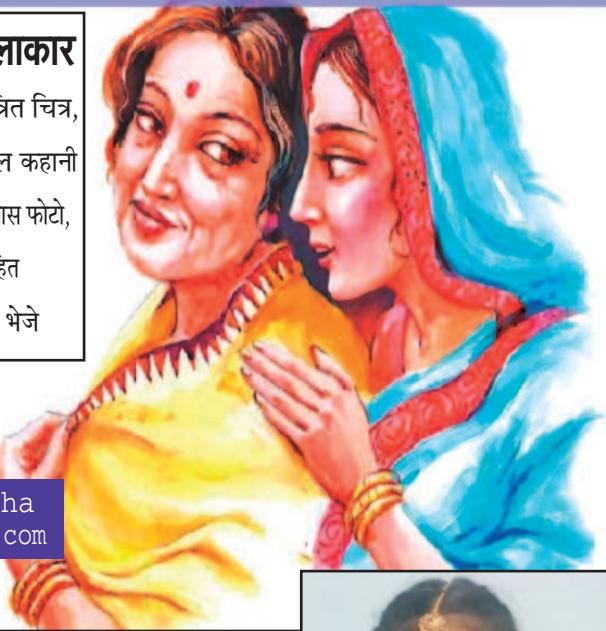
माँ - तुम्हारे भाल
 पर सजौ गोल
 बिदिया
 मेरे कपाल पर रोज दमकती है
 तुम्हारे मुख से झरी कहावतें
 अनजाने ही मेरे होंठों पर थिरक उठती है
 लेकिन माँ

मैं तुम जैसी कभी नहीं बन सकी
 तुम जैसा उजला रंग भी मैंने नहीं पाया
 लेकिन तुम
 मेरे विचार और संस्कार में
 खामोशी से झांकती हो

माँ पर कविता

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

svaarttha
 2006@gmail.com



क्योंकि तुमसे
 जुड़ी है मेरी
 पहचान
 यह मैं जानती हूं,
 यह तुम
 जानती हो.....

नाम:- निहारिका सिंह

कक्षा:- आठवीं



इसमें 5 अंतर खोजें



रावण ना करता गलती तो हम्पी में कभी ना बनता विरुपाक्ष मंदिर जानते हैं पूरी कहानी



भारत एक प्राचीनतम सभ्यता वाला सांस्कृतिक देश है। यहां कई ऐसे मंदिर हैं जो कई हजारों साल पुराने हैं जो आज किसी अद्भुत से कम नहीं हैं। प्राचीनकाल में वास्तु और खगोल विज्ञान को ध्यान में रखकर मंदिर बनाए जाते थे। वैसे तो यहां रहस्यमय मंदिर हैं आज हम आपको ऐसे मंदिर के बारे में बताने जा रहे हैं जो कई अनसुनी कहानियों के लिए भी प्रसिद्ध हैं। इतना ही नहीं इसकी खूबसूरती आज भी लोगों को आकर्षित करती है।

रावण से जुड़ी है इस मंदिर की कहानी

हम बात कर रहे हैं विरुपाक्ष मंदिर की जो कर्नाटक के हम्पी में मौजूद है। विरुपाक्ष मंदिर हम्पी में तीर्थयात्रा का मुख्य केंद्र है, और सदियों से इसे सबसे पवित्र अभ्यारण्य माना जाता रहा है। यह मंदिर भगवान विरुपक्ष और उनकी पत्नी देवी पंचा को समर्पित है, विरुपक्ष भगवान शिव का ही एक रूप है। भगवान शिव का यह मंदिर द्रविड़ स्थापत्य शैली में निर्मित है। इस प्राचीन मंदिर की कहानी रावण से जुड़ी हुई है जो परम शिवभक्त था।

यहां जमीन पर रखी गई थी शिवलिंग

पौराणिक कथाओं की मानें तो हम्पी ही वो शहर है, जिसे रामायण काल में किञ्चंधा कहा जाता था। रावण जब शिव जी के दिए हुए शिवलिंग को लेकर लंका जा रहा था, तो यहां रुका हुआ था और उसने इसी जगह एक बूढ़े आदमी को शिवलिंग पकड़ने के लिए दिया था और उस बूढ़े आदमी ने शिवलिंग को जमीन पर रख दिया था, तब से शिवलिंग इसी जगह मौजूद है। यहां के दीवारों पर बने चित्र इस बात के गवाह हैं।

दीवारों पर बने हुए हैं रावण के चित्र

दीवारों पर उस प्रसंग के चित्र बने हुए हैं जिसमें रावण

शिव से पुनः शिवलिंग को उठाने की प्रार्थना कर रहे हैं और भगवान शिव इंकार कर देते हैं। यहां अर्ध सिंह और अर्ध मनुष्य की देह धारण किए नृसिंह की 6.7 मीटर ऊंची मूर्ति भी है। इस मंदिर का इतिहास प्रसिद्ध विजयनगर साम्राज्य से जुड़ा हुआ है। करीब 500 साल पहले इस मंदिर का गोपुरम बनाया गया है, जो 50 मीटर ऊंचा है।

तैरने वाले पथरों से किया गया मंदिर का निर्माण

द्रविड़ स्थापत्य शैली में बना हुआ ये मंदिर भक्तों और पर्यटकों दोनों को आकर्षित करता है। कहा जाता है कि इस मंदिर का निर्माण तैरने वाले पथरों से किया गया था। द्रविड़ स्थापत्य शैली में ये मंदिर इंट तथा चूने से बना है। इस मंदिर के पास मौजूद छोटे-छोटे मंदिर भी द्रविड़ स्थापत्य शैली के हैं। हेम कूट पहाड़ी की तलहटी पर श्री विरुपाक्ष मंदिर यूनेस्को की घोषित राष्ट्रीय धरोहरों में भी शामिल है।



बालों के लिए इन तरीकों से इस्तेमाल करें कॉफी, मिलेंगे ढेरों फायदे

कॉफी का इस्तेमाल आप बालों के लिए कई तरीकों से कर सकते हैं। कॉफी बालों को मुलायम और चमकदार बनाने में मदद करती है। आप बालों के लिए किन तरीकों से कॉफी का इस्तेमाल कर सकते हैं आइए जानें।

एक कप कॉफी आपको एनजेंटिक रखने में मदद करती है। कॉफी को आप अपनी हेयरकेयर रूटीन में भी शामिल कर सकते हैं। ये आपके बालों को चमकदार बनाए रखने में मदद करती हैं। ये आपके बालों को हेल्दी बनाए रखने का काम करती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। ये आपके बालों को मुलायम बनाए रखने का काम करती है। बालों के लिए आप कई तरीकों से कॉफी का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये स्कैल्प को साफ रखने का काम भी करती है।

इससे आपके बाल जड़ों से मजबूत बनते हैं। कॉफी से आपके बाल धने और मजूबत बने रहते हैं। आप बालों के लिए किन तरीकों से कॉफी का इस्तेमाल कर सकते हैं आइए जानें।

कॉफी और एलोवेरा का इस्तेमाल करें

एक बाउल में एक चम्मच कॉफी पाउडर लें। इसमें 2 से 3 बड़े चम्मच एलोवेरा जेल मिलाएं। इन दोनों चीजों को मिलाकर स्कैल्प और बालों में लगाएं। इसे 30 से 40 मिनट के लिए बालों में लगा रहने दें। इसके बाद बालों को माइल्ड शैपू से धो लें। ये हेयर मास्क बालों को हेल्दी और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है। आप हफ्ते में 1 से 2 बार इस मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कॉफी और जैतून के तेल का इस्तेमाल करें

एक बाउल में 1 चम्मच कॉफी पाउडर लें। इसमें 2 चम्मच कोल्ड प्रेस्ट ऑलिव ऑयल मिलाएं। इन दोनों



चीजों को अच्छे से मिलाकर स्कैल्प और बालों में लगाएं। इस मास्क को 30 से 40 मिनट के लिए बालों में लगा रहने दें। इसके बाद बालों को माइल्ड शैपू से धो लें। ये हेयर मास्क बालों को हेल्दी और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है। आप हफ्ते में 1 से 2 बार इस मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कॉफी और दही मास्क

आप बालों के लिए कॉफी और दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। आधा कप सादा दही लें। इसमें एक बड़ा चम्मच कॉफी पाउडर मिलाएं। इन दोनों चीजों को मिलाकर बालों और स्कैल्प पर लगाएं। इसे 30 से 40 मिनट के लिए लगा रहने दें। इसके बाद बालों को धो लें। आप हफ्ते में 1 से 2 बार इस हेयर मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये आपके बालों को हेल्दी और मुलायम बनाए रखने में मदद करता है।

कॉफी और शहद का इस्तेमाल करें

एक बाउल में एक चम्मच कॉफी पाउडर लें। इसमें 2 से 3 बड़े चम्मच शहद मिलाएं। इस दोनों चीजों का पेस्ट बनाकर बालों और स्कैल्प पर लगाएं। इसे 30 से 40 मिनट के लिए बालों और स्कैल्प पर लगाएं। आप हफ्ते में 1 से 2 बार इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का गविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512