

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



कियारा डवाणी

अपनी खूबसूरती
और एलिंगेंस
की वजह से
लाखों लोगों
की पसंदीदा
एक्ट्रेस बन
चुकी हैं।



बीवी :- कल जो भिखारी
आया था,

बहुत कमीना है, पति: क्यों?

बीवी :- कल उसको खाना

दिया था

और आज मुझे किताब देकर गया है

“खाना पकाना सीखे

चर- कियों अगर पराया धन होती हैं।



तो लड़के क्या होते हैं?

चिटू- सर लड़के चोर
होते हैं।

टीचर- वह कैसे ?

चिटू- क्योंकि चोरों की
नजर हमेशा पराए धन
पर होती है।



हँसी ठहा



बॉस (कर्मचारी से)-
मुझे आंखे डोनेट
करनी हैं।

कर्मचारी- हॉस्पिटल
चलते हैं।

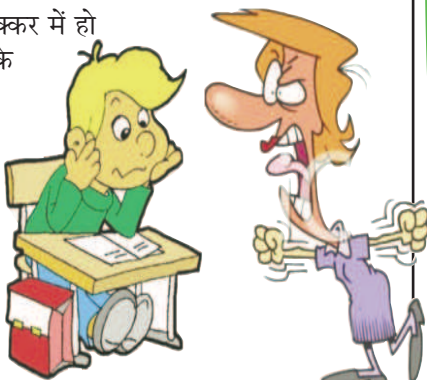
डॉक्टर (कर्मचारी से)-
आपके बॉस को
कुछ कहना है..?

कर्मचारी- हां! जिसे

भी बॉस की आंखे
लगाओ,
बता देना कि ये 2 पैग पीने के
बाद
खुलती हैं...।



आप जिसके चक्कर में हो
वो किसी और के
चक्कर में
है
यही प्रेम चक्र
है,
और जो इसमें
पड़ गया वो
घनचक्कर है



लड़का: आपका नाम क्या है? लड़की:

पहन कर

बताऊं या दिखा कर ?

लड़का: क्या मतलब? लड़की :

पायल.लड़की: .. और आपका?

लड़का: आप दोगी या

मैं देकर बताऊं? लड़की: क्या मतलब?

लड़का: पप्पी."



भिखारी : कुछ खाने को दे दो बाबा..!

आदमी : बाबा कल की रोटी खा

लोगे..? भिखारी : हाँ खा लूँगा..

आदमी: तो कल आना.



चिटू: मेरी बीवी बहुत अच्छी है। मुझे

इतनी सदी में पानी गर्म करके देती है।

पिटू: नहाने के लिए?

चिटू: नहीं-नहीं,
बर्तन धोने के लिए!



आधी रात को पुलिस ने संता के घर

का दरवाजा खटखटाय

संता: कौन है?

पुलिस: पुलिस।

संता: क्या काम है?

पुलिस: दरवाजा खोलो, हमें कुछ
बात करनी है।

संता: तुम लोग कितने

आदमी हो ?

पुलिस: 4 हैं। संता (गुस्से

में): तो गधो, आपस में ही बात कर

लो मुझे क्यों

परेशान कर

रहे हो!



सहेली को पैसे उधार देने से पहले जरूर करें ये 5 काम

पैसे उधार देते समय रखें इन बातों का ध्यान

आइए जानते हैं कि जब आपकी सहेली आपसे पैसे उधार मांगे तो आपको क्या करना चाहिए और किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। दोस्तों व रिश्तेदारों के साथ पैसे का लेन-देन करना बहुत ही नाजुक मामला होता है। अगर जरा सी भी गलती हुई तो मनमुटाव होने के साथ-साथ रिश्तों में दूरियां भी आ जाती हैं। इसलिए ये बहुत जरूरी है कि जब भी आप अपने किसी नजदीकी या किसी सहेली को पैसे उधार दें तो कुछ जरूरी बातों का खास तौर पर ध्यान रखें ताकि आप जरूरत के समय उनकी मदद भी कर सकें और आपका रिश्ता भी खूबसूरत बना रहे। आइए जानते हैं कि जब आपकी सहेली आपसे पैसे उधार मांगे तो आपको क्या करना चाहिए और किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।



उधार में दें तो कभी भी कैश में देने की गलती ना करें। हमेशा कोशिश करें कि डिजिटल पेमेंट करें। आप चाहें तो उन्हें चेक के माध्यम से भी पैसे दे सकती हैं। ताकि आपके पास एक सबूत रहे कि अपने उन्हें इतनी रकम उधार में दी है।

उधार देने से पहले अपना बैंक बैलेंस जरूर चेक करें

जब सहेली आपसे पैसे उधार मांगे तो उसे हाँ बोलने से पहले एक बार अपना बैंक बैलेंस जरूर चेक करें कि आपके पास उतने पैसे हैं भी या नहीं। पता चले कि आपने हाँ बोल दिया और आपके पास देने के लिए उतने पैसे हैं ही नहीं। बाद में जब आप सहेली को मना करेंगी तो उन्हें यही लगेगा कि आप झूठ बोल रही हैं। इसलिए बेहतर है कि पहले ही बैलेंस चेक कर लें।

अपनी हद को समझें

अगर आपको लग रहा है कि आप अपने खर्चों के साथ बड़ी रकम उधार में नहीं दे पाएंगी, तो सहेली को बताने में बिल्कुल भी हिचक महसूस न करें। बल्कि उन्हें खुलकर बताएं कि कितनी राशि उधार देना आपके लिए संभव है।

ना कहना भी सीखें

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे छोटे-छोटे काम के लिए उधार मांगते रहते हैं अगर आपकी सहेली भी वैसी ही है तो आपको ना कहना सीखना होगा।

उधार मांगने का कारण जानने की कोशिश करें

जब आपकी सहेली आपसे उधार पैसे मांगे तो उससे ये जरूर पूछें कि उसे पैसे क्यों चाहिए, ताकि आपको भी पता रहे कि आपने अपनी मेहनत की कमाई किस काम के लिए दिया है। ऐसा बिल्कुल भी ना सोचें कि अगर आप पैसे मांगने का कारण पूछेंगी तो सहेली को बुरा लगेगा। बल्कि इस बारे में खुल कर आराम से बैठ कर बात करें। अगर आप उनके कारणों से पूरी तरह संतुष्ट हैं तभी उन्हें पैसे उधार दें।

कैश देने के बजाए डिजिटल पेमेंट करें

कई बार ऐसा होता है कि जब आप किसी को कैश में उधार देते हैं तो वह व्यक्ति कम पैसे वापस लौटाता है और जब आप उन्हें कहते हैं कि आपने उन्हें ज्यादा पैसे दिए थे तो वे बहस करने लगते हैं। उस वक्त आप कितनी भी कोशिश कर लें आपको आपके पूरे पैसे नहीं मिलते हैं और आपको पछताना पड़ता है कि क्यों पैसे उधार में दिए। इसलिए इस तरह की परेशानी से बचने के लिए जब भी आप अपनी सहेली को एक बड़ी रकम



शिमरी पिंक आउटफिट में कियारा आडवाणी ने बिखेरा जलवा फैंस ने बताया 'देसी बाबी'

एक्ट्रेस कियारा आडवाणी अपनी खूबसूरती और एलिंगेंस की वजह से लाखों लोगों की पसंदीदा एक्ट्रेस बन चुकी हैं। वह फिल्मी पर्दे पर आती हैं तो फैंस उनकी एक्टिंग की खूब सरहना करते हैं। वहीं फैशन शो में भी एक्ट्रेस अपना जलवा बिखेरने से जरा भी नहीं चूंकती। हाल ही में उन्हें पिंक कलर के आउटफिट में देख फैंस को बाबी की याद आ गई है।

कियारा आडवाणी इन दिनों हर तरफ बाबी का क्रेज देखने को मिल रहा है। बच्चों की पसंदीदा गुड़िया पिछले कुछ समय से बड़ों के दिलों पर राज कर रही है। एक तरफ जहां बाबी फिल्म काफी सुर्खियां बटोर रही है, तो वहीं, दूसरी ओर एक्ट्रेस कियारा आडवाणी ने अपने फैंस को देसी बाबी की एक झलक दिखाई है, जिसे खूब प्यार मिल रहा है।

दरअसल, एक्ट्रेस ने बीती शाम, मशहूर डिजाइनर फाल्गुनी और शेन पीकाँक के लिए इंडिया कुट्योर वीक 2023 में शोस्टॉपर बन रैम्प वॉक किया। दिल्ली में आयोजित इस शो में कियारा ने गुलाबी रंग की सेक्विन्ड ड्रेस पहनी। कार्यक्रम के आयोजक और ड्रेस डिजाइनर्स समेत कियारा के कई फैन पेजेस ने भी उनकी बेहद हसीन तस्वीरें शेयर की हैं। कियारा की यह ड्रेस देसी है, जिसे मॉडर्न टच दिया गया है। पिंक कलर की ब्रालेट टॉप का मुख्य आकर्षण उसका प्लॉजिंग नेकलाइन है। वहीं, स्कर्ट की हेमलाइन और बारीक वर्क ने

लोगों का ध्यान खींचा। इस खूबसूरत आउटफिट के साथ कियारा आडवाणी ने अपने बाल खुले रखे। वहीं, मेकअप पर गौर करें तो न्यूड लिप शेड, ग्लिटरी आई और ब्लशड चीक्स के साथ उन्होंने अपना लुक पूरा किया। कियारा ने आउटफिट को कॉम्प्लिमेंट करने के लिए सिल्वर कलर की हाई हील्स भी कैरी की।



लोगों को निकनेम से बुलाया जाना पसंद

ये अपनेपन का अहसास कराता है, अमीर-गरीब के बीच की दूरी मिटाता है

अमेरिका में यह कल्पना करना कठिन है कि राष्ट्रपति बाइडेन को लोग बाइडो कह रहे हों। यह कल्पना तो और भी कठिन है कि वे खुद अपने लिए बाइडो निक नेम चुन लें। लेकिन ऑस्ट्रेलिया में मौजूदा प्रधानमंत्री एंथनी अल्बनीज और पूर्व प्रधानमंत्री स्कॉट मॉरिसन को न केवल स्कोमो और एल्बो के निकनेम से बुलाया जाता है, बल्कि वे खुद भी अपने निकनेम को बढ़ाते हैं। यह केवल राजनेताओं में ही नहीं है, बल्कि ऑस्ट्रेलियाई समाज में भी इसी तरह का चलन है।

कैनबरा में ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी के भाषाविद इवान किड का कहना है कि निकनेम अनौपचारिकता और करीबी का अहसास कराते हैं। इनसे लोगों के बीच अपनापन महसूस होता है। उनका कहना है कि ऑस्ट्रेलियाई समाज में वर्ग भेद करने का रुझान नहीं है। जैसा कि कई अन्य संस्कृतियों में होता है। इसलिए नाम के आगे संबोधन का उपयोग कम किया जाता है।

निकनेम को नेता और ज्यादा पसंद करते हैं

किड कहते हैं कि ऑस्ट्रेलिया के लोगों को प्रधानमंत्री मॉरिसन सुनना औपचारिक और अटपटा

महसूस होगा। वहीं श्रीमान या श्रीमती या डॉक्टर एक तरह की सामाजिक दूरी पैदा कर देते हैं। यह निकनेम से बुलाने से वास्तव में बहुत अलग होता है।

निकनेम को नेता और ज्यादा पसंद करते हैं क्योंकि इससे ऐसा लगता है कि वे दोस्ताना हैं और उन तक पहुंच आसान है। पीएम एल्बनीज के साथ राजनीतिक करियर के शुरू से एल्बो निकनेम रहा है। जबकि पूर्व पीएम मॉरिसन ने अपने लिए स्कोमो निकनेम चुना।

लोगों को एक समान स्तर पर लाता है

जॉन कर्टिन रिसर्च सेंटर के राजनीतिक टिप्पणीकार निक डायरेनफर्थ का कहना है कि मॉरिसन को अपने करियर की शुरुआत में स्कोमो जैसे निकनेम से काफी मदद मिली। यह उनके लिए उपयोगी असेट साबित हुआ है। डायरेनफर्थ का कहना है कि निकनेम ऑस्ट्रेलिया के लोगों को एक समान स्तर पर ला देते हैं।

ऊंचा-नीचा, अमीर-गरीब के बीच की दूरी मिट जाती है। निकनेम से या मेट कहकर पुकारना, इसी तरह से है जैसे यह कहना कि आपके पास ज्यादा दौलत या ताकत हो सकती है लेकिन जहां तक सामाजिक व्यवस्था का सवाल है आप वास्तव में ऊंचे नहीं हैं।





ब्लॉक हुई नसों को खोल देगा ये देसी टोटका सर्जरी और दवाइयों की नहीं पड़ेगी जरूरत

नसों में ब्लॉकेज की समस्या, आम ही सुनने को मिल रही हैं। आपने बहुत से लोगों को ये कहते सुना होगा कि उनके हाथ-पैर सुन्न हो जाते हैं। अगर ऐसा लगातार हो रहा है तो इसके पीछे की वजह ब्लॉकेज भी हो सकती हैं। नीली रंग की नसें एक जगह रस्सी की तरह गुच्छों में इकट्ठी हो जाती हैं जिसे वेरिकोज वेन्स कहते हैं और ऐसा तब होता है जब ब्लड फ्लो स्लो हो जाता है और अच्छे से नसों में दौरा नहीं कर पाता। नसों में ब्लॉकेज होने की बड़ी वजह खराब लाइफस्टाइल ही है। जो लोग बाहर का फास्ट फूड, ऑयली खाना और अनहेल्दी डाइट लेते हैं। फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते, वजन बहुत ज्यादा है और उन लोगों को ये समस्या कम उम्र में होने लगती है। अगर नसों में ब्लॉकेज है तो कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर नसों से सारी गंदगी बाहर निकाल सकते हैं।

1. लहसुन और दूध का देसी नुस्खा

यह नुस्खा इतना कारगर है कि इससे बंद नसों तो खुलेगी ही साथ ही में जोड़ो का दर्द, चोट लगने पर होने वाले दर्द को भी जड़ से खत्म कर देगा। बस दूध में कुछ लहसुन की कलियां उबालें और उनका सेवन करें। खाने में भी लहसुन का इस्तेमाल ज्यादा करें। लहसुन वाले तेल से नीली नसों की मसाज करें।

2. लहसुन-अदरक, गर्म पानी और काढ़ा

लहसुन अदरक का सेवन अधिक करें क्योंकि ये दोनों चीजें ही नसों की अंदरूनी सफाई करती रहती है लेकिन गर्मी में इसका ज्यादा सेवन ना करें। ग्रीन टी, तुलसी-दालचीनी का काढ़ा आदि पीएं। गर्म गुनगुना पानी पीते रहे। यह सब चीजें आपकी नसों को साफ ही करती है लेकिन ज्यादा सेवन

नुकसान भी पहुंचा सकता है। उचित मात्रा में ही सेवन करें।

3. गर्म तेल की मसाज

जो हिस्सा बार-बार सुन्न होता है वहां गर्म तेल की मसाज शुरू करें आप जैतून, नारियल, तिल या सरसों का तेल आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं। तिल के तेल को बिना गर्म करें ही इस्तेमाल करें।

4. गर्म पानी से सिंकाई

ब्लड सर्कुलेशन सही करने के लिए गर्म पानी की सिंकाई भी अच्छी मानी जाती है। इससे मांसपेशियों और नसों को आराम मिलता है। गुनगुने पानी से नहाएं।

5. हल्दी वाला दूध

सर्दों के मौसम में हल्दी वाला दूध जरूर लें। हल्दी, ब्लड सर्कुलेशन को सही रखने में बेहद मददगार होती है। इससे दर्द और सूजन से भी आराम मिलता है।

आपकी डाइट का भी इसमें अहम रोल है। विटामिन बी, बी6 और बी12 लें। दूध, पनीर, दही, केला बींस ओटमील आदि लें। अगर हाथ-पैर सुन्न होने का कारण अनीमिया है तो भी खून की कमी से हाथ पैरों में झुनझुनाहट रहती है इसलिए डाइट में आयरन कैल्शियम भरपूर लें। खून बनाने वाले आहार जैसे गाजर सेब, अनार, चकुंदर खाएं। सुखे मेवे में अंजीर, भिगे हुए बादाम, अखरोट, किशमिश खाएं। फल और हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा करें।

नसों में ब्लॉकेज की समस्या उन्हें ही अधिक होती है जो सही डाइट नहीं लेते और फिजिकल एक्टिविटी ना के बराबर करते हैं और घंटों एक ही पोजिशन में बैठे रहते हैं। ऐसे लोगों के शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं होता। सैर व योग करना चाहिए। एक्सरसाइज कर पसीना बहाना चाहिए ताकि नसें खुलें। नसों के बंद होने की परेशानी को अनदेखा ना कर समय पर ध्यान देना जरूरी है ताकि सर्जरी व दवाइयों से बचा रहा जा सके।

कई लोग हेल्थ को लेकर इतना ज्यादा सोचते हैं कि वो इसके लिए कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं। ठीक इसी तरह ज्यादातर लोग फिट रहने के लिए रात का खाना यानी डिनर मिस करते हैं।

फिट रहने के लिए हम क्या कुछ नहीं करते हैं, कोई घंटों तक जिम में पसीना बहाता है तो कोई अपनी जीभ का स्वाद छोड़कर हेल्दी खाना चुनता है। कई लोग हेल्थ को लेकर इतना ज्यादा सोचते हैं कि वो इसके लिए कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं। ठीक इसी तरह ज्यादातर लोग फिट रहने के लिए रात का खाना यानी डिनर मिस करते हैं। इसे लेकर कई अलग-अलग तर्क हैं। ऐसे में सवाल ये है कि क्या वाकई में रात का खाना नहीं खाना चाहिए? आइए जानते हैं रात में डिनर नहीं करने के क्या फायदे और नुकसान हैं।

सही टाइमिंग जरूरी

किसी भी चीज के लिए सही वक्त जरूरी होता है, फिर चाहे वो खाना हो या फिर सोना... डॉक्टरों का भी यही कहना है कि रात को खाना खाने का एक समय तय होना चाहिए, उसके बाद किसी भी तरह का खाना आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है और आपको फिट से फैट बना सकता है। ज्यादातर एक्सपर्ट्स का मानना है कि रात को 8 या फिर 9 बजे तक किसी भी हाल में डिनर कर लेना चाहिए, इसके बाद पेट भरकर भोजन करने से आपको कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

खाना पचने के लिए लगता है वक्त

डिनर वक्त से करने के पीछे सबसे बड़ी वजह है कि खाना पचने में एक वक्त लगता है, डॉक्टरों का कहना है कि खाना पचाने में शरीर को करीब 2 से 3 घंटे लगते हैं। इसीलिए अगर आप 11 बजे सो रहे हैं तो आपको

किसी भी हाल में 8 बजे तक डिनर कर लेना चाहिए। ऐसा नहीं करने पर पेट की

समस्याएं होती हैं और मेटाबॉलिज्म भी खराब होता है।

रात में कम खाने की सलाह

आप रात में कोई

भी फिजिकल

एक्टिविटी नहीं करते हैं और

आमतौर पर डिनर के बाद बिस्तर

पर चले जाते हैं, ऐसे में एक्सपर्ट

रात में कम खाने की सलाह देते

हैं। रात में आधा पेट भोजन करने

को कहा जाता है। इसके अलावा आप

कमरे के अंदर ही डिनर करने के बाद

कम से कम 100 कदम चल सकते हैं।

सोने से पहले आधा कप दूध भी ले सकते हैं।

रात में खाना नहीं खाने के फायदे हैं या नुकसान?

कैसे मैनेज करें अपनी डाइट

रात में खाना छोड़ना सही या गलत?

अब बात करते हैं उस थ्योरी की, जिसमें ये दावा किया जाता है कि मोटापा कम करने के लिए रात में बिल्कुल भी खाना नहीं चाहिए। इसके लिए डॉक्टर चेतावनी भी देते हैं, यानी सभी के लिए ये फॉर्मूला हिट साबित नहीं होता है। ये अलग-अलग बॉडी पर डिपेंड करता है, यानी किसी के लिए ये फायदेमंद है तो किसी को रात में डिनर मिस करना नुकसान दे सकता है। रात में खाना नहीं खाने से कई लोगों में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है और कमजोरी होने लगती है। रात में भूख लगने से आपकी नींद पर भी असर पड़ सकता है।

जो सेलिब्रिटी ऐसा कहते हैं, उनकी डाइट में काफी न्यूट्रिशन होते हैं और वो अपने फिटनेस एक्सपर्ट की सलाह पर ऐसा करते हैं। यानी इसके लिए उनका पूरा डाइट प्लान तैयार होता है और पूरे दिन के पोषक तत्व वो ले चुके होते हैं। आम लोग इस तरह की डाइट नहीं ले पाते हैं, ऐसे में अगर वो रात को भूखे रहते हैं तो उनकी सेहत पर इसका बुरा असर पड़ सकता है। भूखा रहने की बजाय आप हल्का खाना खा सकते हैं या फिर प्रोटीन डाइट ले सकते हैं।

दिनभर थकान होती है और काम करने में मन नहीं लगता. इसकी कई वजहें हो सकती हैं. शरीर में पोषक तत्वों की कमी, खराब लाइफस्टाइल, दिनभर एक ही जगह बैठे रहना भी इसका कारण हो सकता है. अगर आप खुद की कुछ आदतों में बदलाव



कम पानी पीना

अगर आपके शरीर में 2 प्रतिशत भी पानी की कमी होती है तो इसकी वजह से आपके शरीर में एनर्जी की कमी आने लगती है और थकान महसूस करने लगते हैं. ऐसे में शरीर में पानी की कमी को दूर रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना

काम में भी नहीं लगता मन थकान महसूस करते हैं तो ये आदतें हो सकती हैं इसकी वजह

लाएं और अपने हेल्थ पर ध्यान दें तो ये आपके मेंटल हेल्थ को भी बेहतर बनाने में मदद करेगा. हेल्थलाइन के मुताबिक, अगर आप रात में पर्याप्त नींद नहीं लेते और शरीर में आयरन, विटामिन बी12, बी3, विटामिन डी, विटामिन सी, मैग्नेशियम आदि की कमी हो तो आप दिनभर थकान महसूस करने लगते हैं. यहीं नहीं, कई बार अत्यधिक स्ट्रेस भी आपकी थकान को बढ़ाने का काम करती है. तो आइए जानते हैं थकान दूर करने के लिए उपाय-

दिनभर बैठकर काम करना

आमतौर पर अगर आप दिनभर ऑफिस में कम्प्यूटर पर बैठकर काम करते हैं तो ये आपके एनर्जी लेवल को कम कर देता है और आप मानसिक रूप से थकान महसूस करने लगते हैं. एक रिपोर्ट के मुताबिक, लोगों को 90 मिनट काम करने के बाद एक ब्रेक लेना जरूरी होता है. यही नहीं, दिन में कम से कम 20 मिनट का वॉक भी आपके एनर्जी लेवल को बढ़ा सकता है.

बहुत ही जरूरी है.

ब्रेकफास्ट नहीं करना

अगर आप सुबह शरीर में प्रोटीन, मोनो सैचुरेटेड फैट, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट नहीं डालेंगे तो इससे आप दिनभर थकान महसूस करेंगे. इसलिए ब्रेकफास्ट जरूर खाएं.

सोने से पहले मोबाइल, टीवी का प्रयोग

अगर आप सोने से पहले मोबाइल या लैपटॉप पर सीरियल आदि देखना पसंद करते हैं तो इसकी वजह से आपके शरीर में कुछ हार्मोन्स आपके स्लीप साइकल को डिस्टर्ब कर देते हैं. इसलिए सोने से 2 घंटे पहले इन सारी चीजों का इस्तेमाल बंद कर दें.

दिनभर घर में रहना

शरीर में मेलानॉटिन को बैलेंस में रखने के लिए सनलाइट बहुत जरूरी है. यह आपको दिनभर एनर्जी देता है और मानसिक रूप से एक्टिव रह पाते हैं. इसलिए दिन में कम से कम 10 मिनट धूप में जरूर निकलें.

किचन में नहीं दिखेगा एक भी कोकरोच

ये चीजें करेंगी रसोई से कीड़े-मकौड़ों की सफाई

बरसाती मौसम में कीड़े-मकौड़ों और कोकरोच का आतंक इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि किचन हो या घर का बाथरूम हर जगह इनका मंडराना शुरू हो जाता है। इसके अलावा यह खाने वाली चीजों पर भी चलने शुरू हो जाते हैं। महिलाएं इन्हें किचन से भगाने के लिए कई केमिकल लिक्विड भी इस्तेमाल करती हैं लेकिन यह फिर भी नहीं जाते। ऐसे में आप इन्हें हटाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

तेज पत्ता



अगर आपकी किचन में कोकरोच ने आतंक फैला रखा है तो आप तेजपत्ता इस्तेमाल कर सकते हैं। 4-5 तेजपत्ते लें और उन्हें मसल कर चूरा सा बना लें। इसके बाद जहां आपको कोकरोच दिखते हैं इन्हें वहां पर डाल दें। इसकी गंध उन्हें नहीं भाती। ऐसे में वह आसानी से किचन में से भाग जाएंगे।

लौंग



लौंग भी आपकी किचन से कोकरोच भगाने के काम आ सकते हैं। किचन के सारे ड्रॉर में 4-5 लौंग डाल दें। इसकी तेज स्मेल कोकरोच का सफाया कर देगी।



बोरिक पाउडर



आप बोरिक पाउडर से भी कोकरोच भगाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। बोरिक एसिड को आटा में डालकर गूंध लें। इसके बाद इनसे छोटी छोटी गोलियां तैयार कर लें। गोलियों को किचन के कोने-कोने में डाल दें। हफ्ता भर इसी ट्रिक का इस्तेमाल करें। इससे कोकरोच आसानी से चले जाएंगे।

बेकिंग सोडा



बेकिंग सोडा की मदद से भी कोकरोच की छुट्टी कर सकते हैं। 1-2 चम्मच बेकिंग सोडा लें और उसमें चीनी मिक्स करें। इसके बाद दोनों चीजों को मिक्स करके स्प्रे बॉटल में डाल दें। इस स्प्रे को कोनों कोनों में छिड़क दें। इसकी तेज सुगंध से कोकरोच आसानी से भाग जाएंगे।

इन सभी नुस्खों के अलावा आप मिट्टी का तेल, अंडा का छिलका घर के कोने में रख दें। अंडे की छिलके रखने से भी किचन में मौजूद कोकरोच बगा सकते हैं। कैरोसिन तेल की तेज सुगंध भी कोकरोच आसानी से भगा देगी।

ये सब्जियां बढ़ाएंगी पाचन संबंधी समस्याओं का खतरा, आयुर्वेद ने बताए नुकसान

सब्जियों का सेवन शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है।

इनमें मौजूद फाइबर, विटामिन, मिनरल्स शरीर को ठेरो स्वास्थ्य लाभ देते हैं परंतु आयुर्वेद के अनुसार, कुछ सब्जियों का सेवन करना शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अनुसार, कुछ सब्जियां पाचन के लिए सही नहीं मानी जाती है। तो चलिए आज आपको बताते हैं कि ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जो पाचन अस्वस्थ कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में....

फूलगोभी

आयुर्वेद के अनुसार, फूलगोभी ठंडी होती है ऐसे में इसका सेवन करने से पेट के अग्नि तत्व को नुकसान पहुंचता है। इससे शरीर में वात दोष और कफ पित्त कम भी होने लगता है। ऐसे में यदि आप फूलगोभी खाते हैं तो इसके कारण आपको पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

टमाटर

सब्जियों का स्वाद बढ़ाने वाला टमाटर यदि जरूरत से ज्यादा खाया जाए तो यह स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। इसमें मौजूद खटास प्रकृति पेट में एसिड बढ़ा सकती हैं। एसिड बढ़ने के कारण आपका पाचन भी खराब हो सकता है।

शिमला मिर्च

इसमें मौजूद फाइबर शरीर के लिए लाभकारी माना जाता है यह खाने का



स्वाद बढ़ाने में भी मदद करती है। परंतु शिमला मिर्च में पाए जाने वाले हानिकारक कंपाउंड पाचन खराब भी कर सकते हैं। वहीं आयुर्वेद के अनुसार, ज्यादा मात्रा में शिमला मिर्च खाने से पित्त दोष पैदा हो सकता है। इसके अलावा यदि आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो इसका सेवन कम मात्रा में ही करें।

पालक

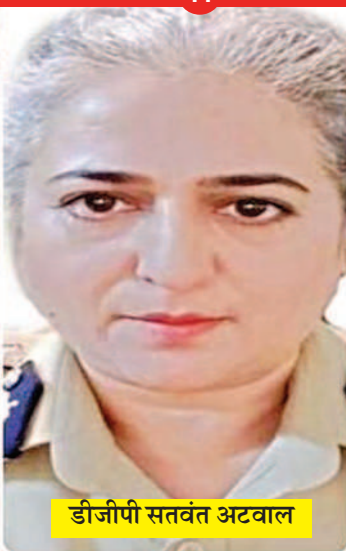
पालक आयुर्वेद का काफी अच्छा स्रोत मानी जाती है इसका सेवन करने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है। परंतु आयुर्वेद के अनुसार, इसका सेवन करना शरीर के लिए हानिकारक माना जाता है। इसे खाने से शरीर में वात दोष बढ़ता है कफ पित्त कम होने लगता है। वहीं यदि मानसून में इसका सेवन किया जाए तो पाचन संबंधी समस्याएं जैसे एसिडिटी, अपच, पेट दर्द जैसी परेशानियां होने लगती हैं।

पत्तागोभी

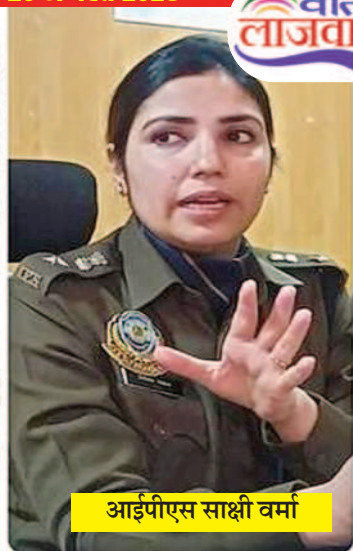
बरसात में पत्तागोभी का सेवन भी नहीं करना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में पत्ते वाली सब्जियों में कीड़े होते हैं जो पाचन को नुकसान पहुंचा सकते हैं। वहीं आयुर्वेद के अनुसार, मानसून में पत्तागोभी का सेवन पेट की अग्नि को भी नुकसान पहुंचाता है जिससे एसिडिटी, पेट दर्द, अपच जैसी समस्याएं होने लगती हैं। कम मात्रा में इन सब्जियों का सेवन नुकसानदायक नहीं है परंतु यदि आप जरूरत से ज्यादा इन्हें खाते हैं तो यह शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है।



एसपी सौम्या सांबशिवन



डीजीपी सतवंत अटवाल



आईपीएस साक्षी वर्मा

नारी शक्ति का बेहतरीन उदाहरण है ये 3 महिला आईपीएस अधिकारी जिन्होंने हिमाचल की तबाही में बखूबी संभाली कमान

हिमाचल प्रदेश की खूबसूरत वादियों में इन दिनों तबाही देखने को मिल रही है। प्रकृति के रौद्र रूप ने यहां अभी तक कई लोगों की जान ले ली है। पहाड़ों में भूस्खलन हो रही है, जिससे चलते हाइवे ब्लॉक कर दी गए हैं। ब्यास नदी के उफान के चलते सड़क, पुल, होटल से लेकर कार तक बहने के कई दिल दहलाने वाले वीडियो सामने आए हैं। इस बीच हिमाचल प्रदेश की पुलिस लगातार राहत और बचाव के काम पर जुटी हुई है। इसे हालातों से लोगों को राहत पहुंचने का सबसे ज्यादा जिम्मा उठाया है तीन महिला अधिकारियों ने और सच में उनके जज्बे को सलाम है। ये हैं हिमाचल पुलिस की प्रमुख सतवंत अटवाल, मंडी एसपी सौम्या सांबशिवन और कुल्लू एसएसपी साक्षा वर्मा कार्तिकेयन....

एसपी सौम्या सांबशिवन

बारिश से बेहाल हुआ मंडी में बागडोर एसपी सौम्या के हाथ में है। लोगों को समझना और सुरक्षित जगह तक लेकर जाना एक कड़ी चुनौती थी। दरअसल कई सारे लोग इनका नादियों के पास घर था, उनसे जब सबकुछ छोड़कर सुरक्षित जगह पर जाने की अपील की गई तो वो इसके लिए तैयार नहीं हुए। उनका कहना था की जीवन भर की कमाई हम ऐसे कैसे छोड़ दें। वहीं एसपी सौम्या महज आधे घंटे की काउंसलिंग के बाद लोगों को राजी करने में सफल हो गईं। अह तक नदी के किनारे जितने भी झुग्गी और झोपड़ियां हैं वो सारी खाली करवा ली गई हैं। सब को रेस्क्यू सेंटर भेजा दिया गया है। बता दें कि सौम्या मूल रूप से केरल की हैं और वो हिमाचल प्रदेश 2010 कैडर की आईपीएस अधिकारी हैं।

इसी साल उन्होंने मंडी जिले के 54वें एसपी के रूप में

पदभार संभाल और महत्वपूर्ण जिम्मेदारी को बखूबी निभा रही हैं।

आईपीएस साक्षी वर्मा

साक्षा 2014 बैच की आईपीएस अधिकारी हैं और आजकल कुल्लू उनकी कर्मभूमि है। पंजाब के राजपुरा की साक्षी ने अपनी पढ़ाई आईसीएल पब्लिक स्कूल राजपुरा (पटियाला) और एसडी कॉलेज चंडीगढ़ से की। ग्राउंड लेवल पर साक्षी बखूबी काम कर रही हैं।

डीजीपी सतवंत अटवाल

ग्राउंड लेवल पर बखूबी डटी हई ये दोनों महिला तो लगातार प्रकृति के प्रकोप में बीच बिना हार मानें लोगों की लगातार सहायत कर रही हैं, वहीं हिमाचल प्रदेश की प्रमुख आईपीएस सतवंत अटवाल त्रिवेदी लगातार पूरे अभियान पर नजर बनाएं हुए थीं। वो सोशल मीडिया पर बहुत एक्टिव हैं, और पल-पल की अपडेट अपने सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर कर रही थीं।

वो लगाकार लोगों को सावधानी बतारने की भी अपील कर रही थीं। उन्होंने साक्षी और सौम्या की उनके काम के लिए तारीफ भी की। उनकी एक ट्वीट भी खूब वायरल हो रहा है, जहां पर उन्होंने ये लिखा- 'बारिश रुकने का नाम नहीं ले रही है और हम भी। हम तत्पर हैं-हमारी महिला अधिकारी एसएसपी साक्षी कुल्लू और एसपी सौम्या मंडी आगे बढ़कर लोगों की मदद की जिम्मेदारी उठा रही हैं।'

सतवंत विलासपुरी की रहने वाली हैं और हिमाचल प्रदेश की पहली महिला आईपीएस अधिकारी हैं। उन्होंने 1996 बैच की आईपीएस अधिकारी सतवंत इसी साल हिमाचल की डीडीपी बनीं। ये प्रकृति की त्रासदी के बीच ये महिलाएं का काम नारीशक्ति का बेहतरीन उदाहरण है।

दुनिया घूमने का शौक किसे नहीं होता। हर कोई चाहता है कि वह अपनी जिंदगी में सारी जगहें घूम ले। कई लोग तो छोटी उम्र में अपना यह सपना पूरा करने के लिए स्कूल तक छोड़ देते हैं लेकिन हर कोई ऐसा नहीं कर सकता है। क्योंकि घूमने के लिए पैसे भी चाहिए होते हैं। परंतु इन दिनों सोशल मीडिया पर एक ऐसी स्टोरी वायरल हो रही है जिसको सुनकर शायद आप हैरान हो सकते हैं। सिर्फ 10 साल की उम्र



सिर्फ 10 साल की उम्र में आधी दुनिया घूम चुकी है अदिति

में इस छोटी सी लड़की ने 50 से भी ज्यादा देश घूम लिए हैं। लेकिन यह लड़की कौन है आज आपको इसके बारे में बताएंगे। तो चलिए जानते हैं.....

50 देश घूम चुकी है अदिति

इस 10 साल की लड़की का नाम अदिति त्रिपाठी है। अदिति सिर्फ 10 साल की उम्र में अपने पेरेंट्स के साथ 50 देशों में घूम चुकी हैं। हैरानी की बात यह है कि उन्होंने अपना कोई स्कूल भी नहीं मिस किया है। अदिति अपने पेरेंट्स मां अविलाशा त्रिपाठी और दीपक त्रिपाठी के साथ दक्षिण लंदन में रहती हैं। वह पूरे यूरोप, नेपाल, सिंगापुर, थाईलैंड जैसी कई जगहों की सैर कर चुकी हैं।

सबसे पहले की जर्मनी की सैर

अदिति ने अपनी ट्रेवलिंग में सबसे पहले जर्मनी की सैर की थी। इसके बाद उन्होंने पूरा यूरोप घूमा। यूरोप के बाद वह फ्रांस, इटली और ऑस्ट्रिया और यूरोप के सार देश घूम चुकी हैं। हर जगह वह अपने पेरेंट्स के साथ 3-4 दिन घूमते थे और चक्कर लगाकर चली आती थी। इसके अलावा वह सारी ऐतिहासिक जगहें भी दिख चुकी हैं।

पापा की लाडली है अदिति

अदिति के पापा ने बताया कि उनके लिए अदिति का टूर इतना जरूरी है कि वह अपने बाकी खर्चों में कटौती

इंटरनेट पर छाई पापा की परी

कर लेते हैं। बाहर का खाना नहीं खाते हैं।

इसके अलावा उन्होंने अभी तक कार भी खरीदी है। आने जाने का खर्च बचाने के लिए वह वर्क फ्रॉम हॉम करते हैं। अदिति ने इतनी सी कम उम्र के बाद भी यूरोप का लगभग हर देश देख लिया है। इसके अलावा वह थाईलैंड, इंडोनेशिया और सिंगापुर भी घूम चुकी हैं। इतने सारे देश घूमने के बाद भी अदिति को कोई देश पसंद नहीं आया है और उनका कोई फेवरेट प्लेस भी नहीं बन पाया है।

हर साल होता है इतना खर्च

अदिति के पापा ने बताया कि वह हर साल अपनी वेकेशन स्पेंड करने के लिए तकरीबन 21 लाख रुपये खर्च करते हैं। इसके अलावा उन्होंने बताया कि ट्रेवलिंग करके अदिति को अलग-अलग कल्चर के बारे में पता चला है। लेकिन वह नेपाल, भारत और थाईलैंड का कल्चर देखकर खुश हो जाती हैं। उसको यहां पर अपनापन महसूस होता है। ट्रेवलिंग से अदिति के काफी दोस्त बने हैं और वह इंडिपेंडेंट बन गई हैं। उन्होंने अपनी बेटी को ट्रेवलिंग की आदत तब डाली थी जब वह सिर्फ 3 साल की थी। उस दौरान वह हर हफ्ते के 2.5 दिन क्रच में रहती थी। ऐसे में शुक्रवार को अदिति के पेरेंट्स उन्हें स्कूल से ले आते थे और रविवार को देर रात वापस फ्लाइट से वापिस आ जाते थे।

गुस्सा तो आएगा, इसे पॉजिटिव बनाएं

एक्सपर्ट बोले-
90 सेकेंड का
ब्रेक लें, स्थिति
बदल जाएगी;
बात करने
से फायदा



कभी न कभी हम सभी को गुस्सा आता है। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी में कम्युनिकेशन के प्रोफेसर ब्रैंड बुशमैन कहते हैं, जिन्हें भी गुस्सा आता है, वे इससे छुटकारा चाहते हैं। शोध बताते हैं- गुस्से के 2 घंटे बाद हार्ट अटैक का खतरा 5 गुना तक बढ़ जाता है।

लोग ये नहीं जानते कि इससे स्वस्थ तरीके से कैसे निपटें, इसे सकारात्मक शक्ति में कैसे बदलें। अमेरिका में महिलाओं को वोटिंग का हक और ब्लैक लाइव मैटर्स जैसे अभियान ऐसे ही गुस्से की उपज हैं। गुस्से को काबू करके मुश्किलें खत्म कर सकते हैं। जानिए कैसे...

30-30-30 का रूल अपनाएं,
भावनाएं नियंत्रित करने में मदद मिलेगी
दूर हो जाएं

एंगर एक्सपर्ट टोनी फियोरे कहते हैं- गुस्से में अगर आप किसी को जाने से रोकते हैं तो ज्यादा क्रोध आ सकता है। ऐसे में खुद ही कुछ समय के लिए दूर होना चाहिए। वापस आने तक चीजें बदल जाती हैं। प्रतिक्रिया शांति से देनी चाहिए।

ध्यान हटाएं

एंगर मैनेजमेंट विशेषज्ञ लॉरा मॉस ने कहा, क्रोध की स्थिति में पीछे हटना मुश्किल होता है। इसलिए 30-

30-30 का नियम फॉलो करें। क्रोध से उबरने के लिए 30 सेकेंड का वक्त लें और उस जगह से हट जाएं। 30 सेकेंड तक पुराना एल्बम देखना, शॉपिंग की सूची बनाने जैसे काम करें, इससे ध्यान बंट जाएगा। आखिरी के 30 सेकेंड में अपनी बात के लिए मजबूत तर्क जुटाएं।

गुस्से की निगरानी

हफ्तेभर गुस्से की स्थिति पर नजर रखें। यानी गुस्सा कब और क्यों आया, किस चीज से परेशान हुए। जैसे ट्रेन टिकट की लाइन या ट्रैफिक में फंसने पर गुस्सा आया तो क्या आपने 30 सेकेंड रूल अपनाया। क्या इससे मदद मिली। इस ट्रैकिंग से कारण पता कर इससे निपटने की रणनीति बना सकते हैं।

तार्किक चर्चा

विवाद होने पर धीमी आवाज में तार्किक रूप से बात करें। डॉ. जूलिया बॉम कहती हैं, बात करने में सामने वाले और अपने सम्मान का ध्यान रखें। उस शख्स को बताएं कि आपको बुरा क्यों लगता है, उनसे भी पूछें कि वे किस बात से परेशान हैं। हालांकि ज्यादा गुस्से में हैं, तो तब तक रुकें, जब तक सहज न हो जाएं।

आवेश का स्तर घटाएं

गुस्सा गरम प्रेशर कुकर की तरह है। इसमें से कुछ हिस्सा निकाल देना चाहिए। गुस्सा निकालते वक्त आप चिल्लाते हैं। यह आवेश का स्तर ऊंचा रखता है। इसे घटाना जरूरी है। गहरी सांस लेकर, ध्यान डाइवर्ट कर इसे घटा सकते हैं।



क्या आप भी काँटन बड्स से कानों को करते हैं साफ ?

कानों में
गंदगी जमा होती
रहती है इसको

जान लें इसके नुकसान

ईयरवैक्स कहते हैं. इसको साफ करने के लिए कई लोग काँटन बड्स का यूज करते हैं. शहरी इलाकों में काँटन बड्स यूज करने का चलना ज्यादा है. लेकिन क्या इनसे कानों को साफ करना ठीक है? क्या इनके यूज से कान सही में साफ हो जाता है या नुकसान भी हो सकता है?

डॉक्टर कहते हैं कि कान को साफ करने के लिए काँटन बड्स का यूज करना ठीक नहीं है. काँटन बड्स को जब कान के अंदर डालते हैं तो ये गंदगी को बाहर निकालने की जगह उसे अंदर को तरफ भी धकेल सकते हैं. जिससे कान में इन्फेक्शन का रिस्क रहता है. इनसे कानों में कट लग सकते हैं. काँटन बड्स कान की अंदर की परत को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं. इससे सुनने की क्षमता पर असर पड़ सकता है. कानों में रैशेज भी निकल सकते हैं.

ईयरवैक्स बनने का प्रोसेस होता ही है. ये ईयरवैक्स कानों को प्रोटेक्ट भी करता है, लेकिन अगर जरूरत से ज्यादा बन जाए तो नुकसान भी पहुंचाने लगता है. लोग काँटन बड्स से कान को साफ करके हैं, लेकिन सफाईकरते समय अंदर मौजूद गंदगी ईयर कैनाल में भी जा सकती है. इस मैल के साथ ही खतरनाक बैक्टीरिया भी कान में जाने की रिस्क रहता है.

ये बैक्टीरिया कान के पर्दे को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं. जब कान के अंदर गंदगी या फिर कोई

बैक्टीरिया चला
जाता है तो इसका
पता ही नहीं

चलता. कुछ मामलों में खुजली होती है, लेकिन लोग इसकी तरफ ध्यान नहीं देते हैं. ऐसे में गंदगी बढ़ती रहती है जो कान में कई तरह की गंभीर बीमारियां कर सकती है. ऐसे में काँटन बड्स का यूज करने से बचना चाहिए. खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों के मामले में तो इनका इस्तेमाल न करें तो बेहतर है.

खुद भी निकल जाता है मैल

हमारे शरीर की खुद को साफ करने की एक प्रक्रिया होती है. इसी के तहत कान भी खुद को साफ करते हैं. आपने देखा होगा कि कभी-कभी कान से गंदगी निकलने लगती है और अंदर मौजूद वैक्स बाहर गिर जाता है. ऐसे में यह जरूरी नहीं है कि हर दिन आप कान को साफ करें.

कैसे करें कान की सफाई

कान की सफाई करने के लिए सबसे बेस्ट तरीका है कि इसमें आप ऑयल डालें. गोले का तेल और बेबी ऑयल बेहतर होता है. तेल कान में डालने से अंदर मौजूद गंदगी बाहर की तरफ आ जाती है.

जिससे आप किसी कपड़े की सहायता से उसे आसानी से निकाल सकते हैं. इसके अलावा यह जरूरी है कि आप नहाते समय अपने कानों को जरूर साफ करें. ऐसा इसलिए क्योंकि नहाने के दौरान कानों में थोड़ा बहुत पानी जला जाता है. जो धूल के कणों से मिलकर गंदगी बना देता है. ऐसे में जरूरी है कि नहाते समय कान की सफाई करें.



नई माताएँ बेबी की देखभाल में न करें ये गलतियाँ एकदम स्वस्थ रहेगी आपकी नन्ही जान

मां बनने के बाद महिलाओं की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है क्योंकि नन्हीं सी जान को अगर अच्छे से देखभाल न मिले तो वह बीमार होने लगते हैं। सिर्फ शारीरिक नहीं बल्कि बच्चे का मानसिक रूप से ध्यान रखना भी काफी जरूरी है। नन्ही जान को नहलाने से लेकर उसे खाना खिलाने तक महिलाओं का सावधानी बरतने की जरूरत होती है। इसके अलावा आज आपको कुछ ऐसे आसान तरीके बताते हैं जिनके जरिए आप अपने न्यू बॉर्न बेबी को अच्छी केयर दे सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

न पहनाएं बच्चे को ज्यादा कपड़े



नई मांएं बच्चे की देखभाल करने के लिए उन्हें कई बार ज्यादा कपड़े पहना देती हैं लेकिन एक्सपर्ट्स की मानें तो बच्चों को भी पेरेंट्स के जितनी ही ठंड और गर्मी लगती है। हां बच्चे को ढक कर रखना जरूरी है परंतु गर्मियों में ज्यादा गर्म कपड़े और सर्दियों में उन्हें ज्यादा कपड़े न डालें। इस तरह भी बच्चे कई बार बीमार हो सकते हैं।

नाल का भी रखें ध्यान

नए जन्म बच्चों के शरीर में नाल लगी होती है ऐसे में इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है क्योंकि इसे सूखने में समय लगता है। नाल उतरने तक बच्चे को ना नहलाएं। कॉटन के कपड़े को पानी में भिगोकर आप बच्चे का शरीर साफ कर सकते हैं लेकिन बच्चे की नाल के साथ छेड़छाड़ न करें इससे इसमें चोट आ सकती है जिससे शिशु के लिए समस्या खड़ी हो सकती है।

नहलाते समय बरतें सावधानी

शिशु को नहलाते समय भी सावधानी बरतें। हफ्ते में 3 बार से ज्यादा बच्चे को न नहलाएं क्योंकि उनकी स्किन बहुत ही नाजूक होती है नियमित साबुन और शैंप शरीर पर इस्तेमाल करने से उनकी त्वचा ड्राई हो सकती है। इसके अलावा बच्चे को नहाने के लिए हमेशा गुनगुना पानी ही इस्तेमाल करें। बेबी प्रोडक्ट्स लगाते समय बच्चे का ध्यान रखें। इसके अलावा उन पर सीधा पानी न डालें। हाथों को गोला करके बच्चे का चेहरा साफ करें। जब बच्चा नहा ले तो उसके शरीर को पहले अच्छे से सूखने दें। इसके बाद ही उन्हें कोई कपड़ा पहनाएं।

ब्रेस्टफीडिंग का रखें ध्यान

अभी अभी अगर आप मां बनी हैं तो इस बात को न भूलें कि बच्चे के लिए ब्रेस्टफीडिंग कितनी जरूरी है। एक्सपर्ट्स की मानें तो हर 2-3 घंटे के बाद बच्चे को मां का दूध जरूर पिलाएं। यदि आपको लग रहा है कि आपको दूध पूरा नहीं आ रहा है तो एक बार एक्सपर्ट्स की सलाह लें। इसके अलावा बच्चे के लिए हेल्दी डाइट भी जरूरी है।

दूध पिलाने के बाद दिलाएं डकार

बच्चे को दूध पिलाने के बाद डकार दिलवाना भी बहुत जरूरी है क्योंकि दूध पीने के दौरान बच्चे के पेट में हवा भर जाती है ऐसे में अगर उन्हें डकार न दिलवाएं तो यह हवा बढ़ जाती है जिसके कारण बच्चा दूध उलट सकता है। इसलिए बच्चे को दूध पिलाने के बाद उसे कंधे पर लेकर पीठ सहलाएं। यह शिशु को डकार दिलवाने का एक आसान तरीका है।





ग्लैमर से दूर.... ये हैं दिशा की बहन खुशबू पाटनी जो आर्मी में लेफ्टिनेंट बन कर रही हैं देश की सेवा

एक्ट्रेस दिशा पाटनी को तो सब जानते ही हैं। अपनी फिट बॉडी और लाजवाब डांस से वो लोगों के दिलों पर राज करती हैं। उन्होंने बॉलीवुड में अपनी एक अलग पहचान बनाई है। लेकिन बहुत ही कम लोगों को पता है कि इस मशहूर हसीना की बहन तो खुद भी

देखने में बहुत खूबसूरत है वो ग्लैमर से दूर है। उन्होंने अपना एक अलग करियर बनाया है, उन्होंने शो बिज में आने की जगह देश की सेवा करना बेहतर समझा।

वो भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर हैं। सेना में होने की वजह से उनकी फिटनेस काफी अच्छी है और वो वर्कआउट करते अपने

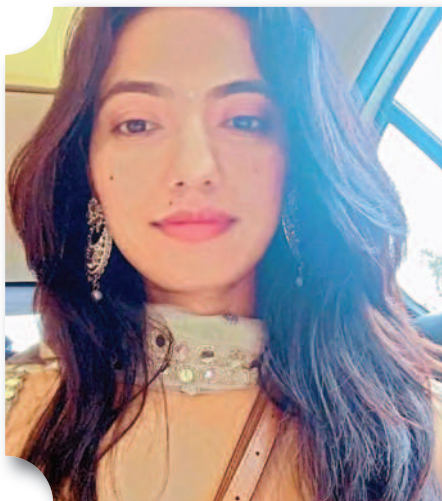
वीडियो भी शेयर करती रहती थीं। हालांकि अभी उन्होंने सोशल मीडिया से दूरी बना ली है।

आर्मी में करियर बनाने के लिए

खुशबू पिता से हुई प्रेरित

23 नवंबर 1991 को यूपी के बरैली में पैदा हुई खुशबू दिशा पाटनी की बड़ी बहन हैं। उनका फैमिली बैकग्राउंड आर्मी का है। उनके पिता जगदीश सिंह पाटनी भी पुलिस में डीएसपी रैंज के अधिकारी हैं। खुशबू हमेशा से अपने पिता से प्रेरित थीं, इसलिए उन्होंने आर्मी में जाने

का मन बनाया। खुशबू ने अपनी शुरुआती शिक्षा बरेली के बीबीएल पब्लिक स्कूल से ली। बाद में उन्होंने डीआईटी स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग से इलेक्ट्रॉनिक्स और कम्युनिकेशन में बी.टेक की डिग्री पूरी की। पढ़ाई पूरी करने के बाद खुशबू भारतीय सेना में शामिल हो गईं। वह वर्तमान में सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर कार्यरत हैं।



वहीं फिटनेस की बात करें तो वो फिटनेस के मामले में तो अपनी बहन और बॉलीवुड की दूसरी एक्ट्रेस को भी टक्कर देती हैं। कहने गलत नहीं होगा की फेमस बहन होने के बाद भी उन्होंने अपनी एक अलग पहचान बनाई। एक अलग राह चुनीं अपने लिए, जो की वाकई काबिले तारीफ है। खुशबू की जर्नी हमें ये ही बताती है की अगर हम चाहें तो अपना कुछ कर अपनी मंजिलों को पा सकते हैं। बस दृढ़ निश्चय रखें, फिर कुछ मुश्किल नहीं है।

नाम ऊंचा दाम छोटा, सालों से एक रुपये में मरीजों का इलाज कर रहे हैं ये डॉक्टर दम्पति

आज के समय में भारत में ईलाज करवाना मतलब अपनी जेब पूरी तरह से खाली करना है। कुछ अस्पतालों की फीस इतनी ज्यादा है कि आम इंसान के लिए बेहद मुश्किल हो जाता है। हालांकि देश में कुछ ऐसे डॉक्टर हैं जो एक रुपये में भी लोगों का इलाज कर रहे हैं। इनका नाम तो बहुत बड़ा है लेकिन इनके दाम बहुत थोड़े हैं। चलिए जानते हैं ऐसे ही एक महान डॉक्टर के बारे में।

सालों से लोगों की सेवा कर रहे हैं कोल्हे

आज हम बात कर रहे हैं डॉ. रविंद्र कोल्हे और उनकी पत्नी पद्मश्री डॉ. स्मिता कोल्हे की, जो सालों से लोगों की सेवा में लगे हुए हैं। यह दोनों आदिवासी समुदाय के लोगों का इलाज करने के लिए महज एक रुपये फीस लेते हैं। रविंद्र को सामाजिक कार्यों के लिए 2011 में 10 लाख रु. का पुरस्कार भी मिला था, जिसे उन्होंने गांव में ऑपरेशन थिएटर बनाने में लगा दिया था।।

खेती-किसानी पर भी दे रहे हैं ध्यान

वह सालों से अमरावती जिले के बैरागड गांव में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। ये ऐसा गांव है, जहां पहुंचने के लिए मुख्य जिले से 25 किमी बस, फिर 30 किमी पैदल चलकर जाना पड़ता था। स्मिता और रविंद्र अब एक कदम आगे बढ़ते हुए खेती-किसानी पर भी ध्यान दे रहे हैं। उनका कहना है- जब गांव के लोग अच्छा और पेट भर खाएंगे, तो बीमारियों का खतरा रहेगा ही नहीं।

बच्चों की मृत्यु दर में आई कमी

दरअसल डॉ. रविंद्र कोल्हे ने दमहात्मा गांधी और विनोबा भावे से प्रभावित होकर निश्चय कर लिया था कि वो अपने हुनर का इस्तेमाल पैसों के लिए नहीं बल्कि जरूरतमंदों की मदद के लिए करेंगे। डॉ. कोल्हे ने निश्चय किया कि वे अपनी सेवाएँ ऐसी जगह को देंगे जहाँ दूर तक कोई स्वास्थ्य सुविधा नहीं है। उनके इस प्रयास के कारण बैरागड में बच्चों



की मृत्यु दर में काफी कमी आई है।

साधारण तरीके से किया पत्नी का इलाज

बताया जाता है कि डॉ. स्मिता जब पहली बार मा बनने वाली थी तब डॉ. कोल्हे ने निश्चय किया था कि वो उनका प्रसव खुद करेंगे जैसा कि वो गाँव वालों का करते थे। पर किसी कारणवश बच्चे को मैनिंजाइटिस, निमोनिया और सेप्टिसीमिया हो गया। लोगो ने सुझाव दिया कि मां और बच्चे को बड़े अस्पताल में ले जाया जाये। पर डॉ. स्मिता ने फैसला किया कि वो अपने बच्चे का इलाज गांव के बाकी बच्चों की तरह कराएंगी।

केबीसी में आ चुका ये कपल

इस दम्पति ने पीडीएस (सार्वजनिक वितरण प्रणाली) को भी अपने हाथ में लिया ताकि बारिश के वक़्त भी हर किसी को भोजन मिल सके। इस वजह से मेलघाट में कई सालो से अब कोई किसान आत्महत्या नहीं करता। बता दें कि ये दंपति कौन बनेगा करोड़पति (केबीसी) 12 में नजर आए थे, जहां उनके काम को जानकर अमिताभ बच्चन ने भी उन्हें सलाम किया था।



जिम के चक्कर काटे बिना भी चाहिए स्लिम बॉडी तो इन 3 चीजों पर करें भरोसा

जीवन यापन की बढ़ती लागत के साथ, जिम की सदस्यता और फिटनेस कक्षाएं तेजी से अप्रचलित होती जा रही हैं। लेकिन अच्छी खबर यह है कि आप घर पर भी खुद से व्यायाम करके उतनी ही प्रगति कर सकते हैं। हृदय सहनशक्ति, मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन फिटनेस के सबसे महत्वपूर्ण घटक हैं और प्रत्येक को बहुत कम या बिना किसी उपकरण के खुद से किया जा सकता है। आइए देखें कि इन्हें अपने खुद के व्यायाम कार्यक्रम में क्यों और कैसे शामिल किया जाए।

1. हृदय सहनशक्ति - हृदय सहनशक्ति व्यायाम (या "कार्डियो") हृदय और फेफड़ों को काम करने वाली मांसपेशियों को ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाने के लिए मजबूर करता है। हृदय रोग मृत्यु का एक प्रमुख कारण है और कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति व्यायाम हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। कार्डियो के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसे करने के लिए आपको किसी तामझाम वाले उपकरण की आवश्यकता नहीं है। पैदल चलना, जॉगिंग और दौड़ना बढ़िया विकल्प हैं, वैसे ही साइकिल चलाना, रस्सी कूदना और तैराकी भी है। प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150 मिनट की मध्यम तीव्रता या 75 मिनट की तीव्र तीव्रता वाली कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज का लक्ष्य रखें। उदाहरण के लिए, आप 30 मिनट, प्रति सप्ताह पांच दिन कम तीव्रता वाला कार्डियो, या 25 मिनट, प्रति सप्ताह तीन दिन उच्च-तीव्रता वाली गतिविधि, या दोनों का संयोजन आजमा सकते हैं।

आपको कैसे पता चलेगा कि आप सही तीव्रता से व्यायाम कर रहे हैं? हृदय गति मापने वाली स्मार्ट घड़ियां तीव्रता की निगरानी करने में मदद कर सकती हैं। या फिर आप अच्छे पुराने ज़माने के टॉक टेस्ट पर भरोसा कर सकते हैं। कम तीव्रता वाली गतिविधि के दौरान, आपको पूरे वाक्य बोलने में सक्षम होना चाहिए। इसके विपरीत, छोटे वाक्यांश (शुरुआत में) या एकल शब्द (अंत की ओर) उच्च तीव्रता वाले व्यायाम के दौरान प्रबंधनीय होने चाहिए।

2. मांसपेशियों की ताकत - अगला है मांसपेशियों की ताकत, जिसे हम प्रतिरोध व्यायाम के माध्यम से प्रशिक्षित करते हैं। यह हड्डियों के स्वास्थ्य, संतुलन और चयापचय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, खासकर जब हमारी उम्र बढ़ती है और हमारी मांसपेशियों और ताकत में गिरावट आती है। प्रति सप्ताह दो दिन पूरे शरीर के प्रतिरोध व्यायाम को मध्यम या अधिक तीव्रता से करने का लक्ष्य रखें। दो साप्ताहिक सत्र बनाने का प्रयास करें जो प्रमुख मांसपेशी समूहों को लक्षित करें।

इसमें शामिल हो सकते हैं:

स्क्वैट्स - कूल्हों, घुटनों और टखनों को मोड़कर खड़े होने से लेकर छाती को ऊपर रखते हुए कूल्हों, घुटनों और टखनों को सीधा करके खड़े होने तक। हिंज - अपनी पीठ को सीधा रखते हुए, अपने निचले हिस्से को अपने पीछे की दीवार पर धकेलते हुए कूल्हों पर आगे की ओर मोड़ें। घुटनों को थोड़ा मोड़ना ठीक है, लेकिन अपनी पिंडलियों को ऊर्ध्वाधर में रखने का लक्ष्य रखें। पुश-अप्स - यदि पूर्ण पुश-अप बहुत कठिन है, तो आप अपने हाथों को किसी उभरी हुई सतह जैसे कि सीढ़ी या कुर्सी पर रख सकते हैं।

पुल अप्स - पोटेंबल चिन अप बार जैसी किसी चीज का उपयोग करना, जिसे आप स्पोर्ट्स सप्लाय स्टोर्स से खरीद सकते हैं। वर्टिकल पुश - किसी वस्तु (या वजन) को अपनी छाती के शीर्ष से ऊपरी स्थिति में लंबवत धकेलना। एक बार जब आप अपने व्यायाम का चयन कर लें, तो मध्यम से अधिक तीव्रता पर 8-12 पुनरावृत्तियों के 2-3 सेट करें, प्रत्येक सेट के बीच लगभग 90 सेकंड का आराम करें। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, प्रत्येक व्यायाम में एक अतिरिक्त सेट जोड़कर, या

डम्बल शामिल करके, शरीर की स्थिति बदलकर या वजन के साथ बैकपैक पहनकर अपनी मांसपेशियों को चुनौती देना जारी रखें। लक्ष्य प्रत्येक सत्र में थोड़ी प्रगति करना होना चाहिए। हालाँकि, यदि आपके पास कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य

स्थितियाँ, विकलांगताएँ हैं, या आप अनिश्चित हैं कि यह कैसे करना सबसे अच्छा है, तो एक व्यायाम फिजियोलॉजिस्ट या फिजियोथेरेपिस्ट से मिलें।

3. लचीलापन - बेहतर लचीलापन आपकी गति की सीमा को बढ़ा सकता है और दैनिक जीवन को प्रबंधित करने की आपकी क्षमता में सुधार कर सकता है। हालाँकि हम लचीलेपन को बढ़ाने का सबसे अच्छा साधन नहीं जानते हैं, लेकिन सबसे बुनियादी और आसानी से उपलब्ध होने वाला तरीका स्टैटिक स्ट्रेचिंग है। यहां, हम मांसपेशियों को लंबा करते हैं - उदाहरण के लिए, हैमस्ट्रिंग को, जब तक कि हमें "खिंचाव" की अनुभूति महसूस न हो। 15-30 सेकंड के लिए उस स्थिति में रहें। हालाँकि इस खिंचाव की अनुभूति की सटीक तीव्रता मायावी बनी हुई है, प्रति सप्ताह लगभग 5-10 मिनट प्रति मांसपेशी समूह, पांच दिनों में फैला हुआ, सर्वोत्तम परिणाम प्रदान करता है।

इसके साथ कैसे जुड़े रहें? सबसे अच्छा व्यायाम वह है जो पूरा हो जाता है। इसलिए, आप जो भी चुनें, सुनिश्चित करें कि आप उसका आनंद लें। आखिरकार, यह व्यायाम के प्रति निरंतर प्रतिबद्धता बनाने के बारे में है जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करेगा। यह सुनिश्चित करना भी महत्वपूर्ण है कि आप व्यायाम करने के लिए तैयार हैं, खासकर यदि आपको कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या है, आप पहले निष्क्रिय रहे हैं, या अनिश्चित हैं कि कैसे शुरू करें। व्यायाम-पूर्व स्क्रीनिंग आपको यह निर्धारित करने में मदद कर सकती है कि व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले और अगले चरणों पर मार्गदर्शन के लिए आपको डॉक्टर या संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर से मिलना चाहिए या नहीं।





त्वचा के लिए वरदान है किचन में रखा ये मसाला मिलेंगे कई गजब के फायदे

आज हम आपको त्वचा के लिए हींग के फायदे और इस्तेमाल करने का तरीका बताने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...

आजकल हर कोई अपनी स्किन का बेहद ख्याल रखता है। इसके लिए तमाम तरह के उपाय भी अपनाते हैं, लेकिन फायदा नहीं होता है। वहीं, स्किन के लिए घरेलू उपायों को बेहतर माना जाता है। रसोई में रखा हींग भी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

इसके इस्तेमाल से स्किन से को बहुत फायदा होता है, लेकिन इसके लिए आपको इसे यूज का सही तरीका पता होना चाहिए। इसलिए आज हम आपको त्वचा के लिए हींग के फायदे और इस्तेमाल करने का तरीका बताने जा रहे हैं। चलिए जान लेते हैं...

स्किन के लिए बहुत गुणकारी होता है हींग

1. ड्राईनेस को कम करने में मदद करता है

धूल-मिट्टी और प्रदूषण की वजह से स्किन बहुत डल हो जाती है। इसके लिए आप हींग को यूज करें इससे आपको फायदा होगा। इससे स्किन में नमी बनी रहेगी और सॉफ्टनेस आएगी। इसके लिए आपको एक बाउल लेना है और उसमें गुलाब जल और दूध लें। इसके बाद इसमें शहद को अच्छे से मिक्स करें। इसे अपने फेस पर अप्लाई करें

और फिर कुछ देर बाद फेस को धो लें।

2. एंटी एजिंग एजेंट

हींग त्वचा पर एंटी एजिंग एजेंट की तरह काम करती है।

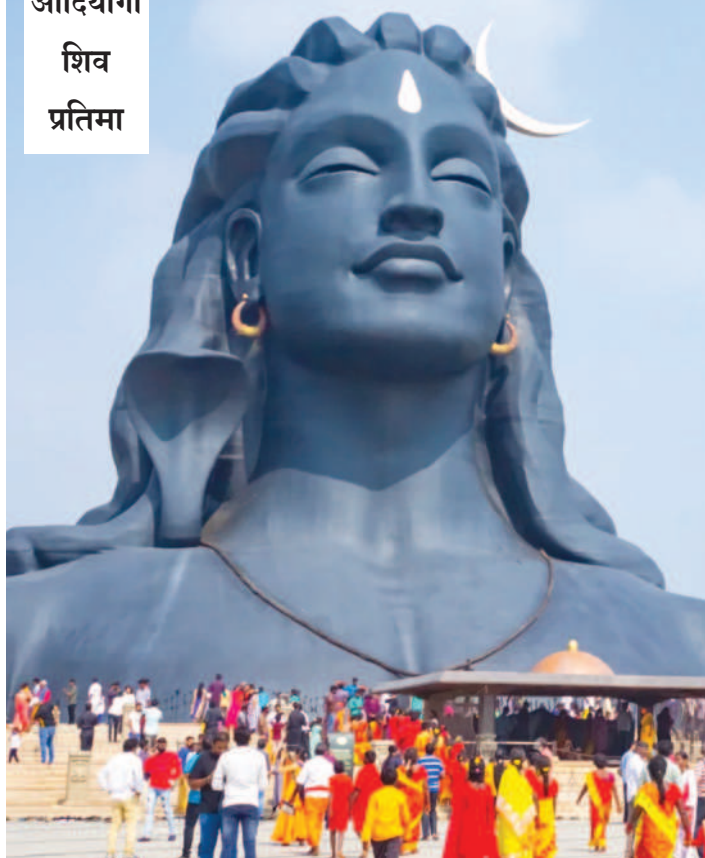
इसके नियमित इस्तेमाल से झुर्रियां से निजात मिलती है और ये डार्क स्पॉट्स को भी कम करने में मदद करती है। इसके लिए आप एक बाउल लें और उसमें मुल्लानी मिट्टी डालें। फिर इसमें गुलाब जल डालें और इसका एक पेस्ट बना लें। इसके बाद इसमें हींग मिक्स करें और फिर अपने फेस पर अप्लाई करें। इसके 10 मिनट बाद फेस को धो लें।

3. स्किन पर ग्लो लाएं

त्वचा के लिए हींग बहुत फायदेमंद होता है। इसको यूज करने से डार्क स्पॉट्स, एक्ने मार्क्स और ऑयली स्किन से निजात मिल सकती है। इसको यूज करने के लिए आपको टमाटर का पल्प मैश करना है और फिर इसे शक्कर में मिक्स करें। जब ये अच्छे से घुल जाए तो इसमें हींग डालें। इसके बाद इसे अपने फेस पर अप्लाई करें और 10 मिनट के बाद फेस को अच्छे से धो लें।

अपनी व्यस्त जिंदगी में शांति के कुछ पल बिताने के लिए कोयंबटूर की यात्रा का प्लान बनाएं

आदियोगी
शिव
प्रतिमा



शांति और सुकून के साथ एक अद्भुत अनुभव ले सकते हैं, तो जानिए कोयंबटूर में घूमने लायक कुछ खास जगहों के बारे में, जहां आप जा सकते हैं।

आदियोगी शिव प्रतिमा

आप कोयंबटूर में आदियोगी शिव मंदिर के दर्शन कर सकते हैं। यह मंदिर भगवान शिव की 112 फीट ऊंची मूर्ति के लिए प्रसिद्ध है, जो लगभग 500 टन स्टील से बनी है। शिव की इस मूर्ति का नाम दुनिया की सबसे बड़ी मूर्ति के रूप में गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में भी शामिल है। इस मंदिर के दर्शन करने पर आपको सुकून महसूस होगा।

वैदेही झरना

कोयंबटूर में स्थित वैदेही फॉल्स पसंदीदा पर्यटन स्थलों में से एक माना जाता है। वैदेही झरना कोयंबटूर शहर से लगभग 35 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां आपको शांति के साथ-साथ प्रकृति की सुंदरता भी मिलेगी। जहां आप बिना किसी रुकावट के

अगर आप अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी में सुकून के कुछ पल आराम से बिता सकते हैं।

कुछ पल पाने के लिए कहीं जाना चाहते हैं तो तमिलनाडु के कोयंबटूर की यात्रा पर जा सकते हैं। आपको बता दें कि कोयंबटूर प्रकृति प्रेमियों के लिए पसंदीदा जगहों में से एक है। यहां कई प्रसिद्ध मंदिर भी हैं। ऐसे में कोयंबटूर की यात्रा आपके लिए सबसे अच्छी साबित हो सकती है, जहां आप



वैदेही झरना



मरुधामलाई पहाड़ी मंदिर

भगवान मुरुगन यानी कार्तिकेय को समर्पित मरुधामलाई हिल मंदिर भी कोयंबटूर में स्थित है। यह मंदिर 500 फीट की ऊंचाई पर बना है।

जहां से पश्चिमी घाट बेहद खूबसूरत दिखते हैं। मंदिर में बनी द्रविड़ वास्तुकला भी पर्यटकों का ध्यान आकर्षित करती है। आपको बता दें कि इस मंदिर के भव्य परिसर में कई तरह की दुर्लभ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां भी उगाई जाती हैं।

चिदंबरनार पार्क

अगर आप जंगली जानवरों के साथ अपना समय बिताना चाहते हैं तो कोयंबटूर में वीओसी पार्क भी मौजूद है। यह एक

प्रसिद्ध चिड़ियाघर वाला एक शानदार पार्क है। यहां दूर-दूर से लोग पिकनिक मनाने आते हैं। इस पार्क में आप एक्वेरियम और जुरासिक पार्क की सैर कर सकते हैं। वहां आप 500 से ज्यादा जंगली जानवर भी देख सकते हैं।



महत्वाकांक्षा की किसी को परवाह है?

घर-बाहर की उम्मीदें लड़कियों से बहुत सारे समझौते कराती हैं, समाज के इस दोहरे चरित्र की विवेचना करता यह लेख

‘मेरी बेटी अमिषा बहुत प्रतिभाशाली है और महत्वाकांक्षी भी। उसने देश के नामी संस्थान से मीडिया की शिक्षा हासिल की और बीते पांच वर्षों से एक टीवी चैनल में न्यूज एंकर है। अमिषा बचपन से ही बहुत परिश्रमी रही है। उसकी मां और मैंने बचपन से उसके ख्वाबों को, उसकी महत्वाकांक्षाओं को पंख खोलकर उड़ने का हौसला ही दिया है। उसकी हर छोटी-बड़ी बात का खयाल रखा है। लेकिन पिछले कुछ वक्त से अजीब-सा भय और चिंता मन पर मंडरा रही है। अमिषा की शादी की उम्र हो ही चुकी है और कुछ समय से उसके लिए वर तलाश रहे हैं। लेकिन मन डरा रहता है कि कोई लड़का और उसका परिवार मेरी बिटिया के सपनों की उड़ान को समझ पाएगा भला। मन बहुत असमंजस में है।’ यह खत महज अमिषा के पिता का नहीं है, बल्कि समाज के एक बहुत बड़े हिस्से की चिंताओं की बानगी है। स्त्रियों में विवाह के प्रति खिन्नता उपजना, लंबे समय तक विवाह के प्रति अरुचि बने रहना आज के समाज का सच है। इसका एक बड़ा कारण निस्संदेह यही है कि हमारी बिटियाएं पढ़कर सभी क्षेत्रों में अपनी पहचान तो बना रही हैं, लेकिन समाज उतने ही खुले मन से उनका स्वागत करने के लिए तैयार नहीं है। क्या भावी साथी और उसके परिवार के लिए बहुओं की आंकाक्षाएं उतनी ही महत्वपूर्ण हैं? ऐसे कितने ही प्रश्न हैं, जो समाज के समक्ष खड़े हैं, और उत्तर हैं, लेकिन भेदभाव के कीचड़ से सने। बेटे-बहू की जिम्मेदारियों को ही नहीं, बल्कि उनकी महत्वाकांक्षाओं को भी अलग-अलग चश्मे से देखना हमारे समाज में भेदभाव का एक बड़ा प्रमाण है। हाल की ही घटना को देखें, चंद्रयान की सफलता में प्रधान भूमिका निभाने वाली महिला वैज्ञानिकों के साड़ी-मंगलसूत्र वाले रूप पर तालियां बजाने वाले लोग पत्नी के हाथ की बनी चाय ही पी रहे थे।

आंकड़े स्पष्ट करते हैं कि देश में अविवाहित रहने वाली स्त्रियों की संख्या पहले की तुलना में कहीं अधिक होती जा रही है, लेकिन उन्हें भी कई प्रकार की चुनौतियों और असहजताओं का सामना करना पड़ता है। समाज उन्हें संदेह भरी दृष्टि से ही देखता है और कई क्रिस्म के अनुमान गढ़े जाते हैं। विवाह के बाद भी अनुमान कम नहीं होते। गर पत्नी अथवा बहू महत्वाकांक्षी हो, तो परिवार और समाज की नजर में वह स्वाधीनी होती है। विवाह के कुछ वर्ष बाद तक अगर वह बच्चा नहीं चाहे, तो यह भी समाज के लिए अस्वीकार्य ही है। मां बनना अथवा नहीं बनना एक स्त्री का निजी निर्णय नहीं माना जाता है। बायोलॉजिकल क्लॉक को नकारा नहीं जा सकता, लेकिन यह भी समझना महत्वपूर्ण है कि एक स्त्री की खुशी कहां है दूसरी ओर, यदि वह परिवार की जरूरतें समझकर घर रहने लगे, तो अधिकतर सुनने को मिलता है कि इतना पढ़-लिख लेने के बाद घर

क्यों बैठी हो। समाज आज भी स्त्रियों की ‘लेबलिंग’ करने को इतना लालायित रहता है कि वह कुछ भी चुने, उसे कुछ ना कुछ सुनना ही पड़ेगा।

वैश्विक आंकड़ों की तुलना में देखें, तो आज भी हमारे देश में कामकाजी महिलाओं की संख्या बहुत कम है। उच्च शिक्षा प्राप्त करने के बावजूद बहुतायत में डिग्रीधारी स्त्रियां भी विवाह के बाद काम छोड़ देती हैं या उतनी सक्रिय नहीं रहतीं। दूसरे, अमूमन देखा जाता है कि आज भी महिलाओं के लिए तय घंटों की आसान नौकरी करना उपयुक्त माना जाता है। विशेषतया विवाह अथवा मातृत्व के बाद महिलाओं के लिए ऐसे कार्य उचित नहीं समझे जाते, जहां उनके तबादले हो सकते हों, जहां उन्हें लंबी यात्राएं करनी पड़ें, या जहां उन्हें नए और चुनौतीपूर्ण काम करने हों।

कितनी ही मर्तबा सेलिब्रिटीज़/अभिनेत्रियों से पूछा जाता है, ‘आप क्या शादी के बाद काम करेंगी?’ या ‘वर्क-होम लाइफ़ कैसे बैलेंस करेंगी?’ जरा सोचिए, जब कामयाबी की ऊंचाइयां छूने वाली अभिनेत्रियों, उद्यमियों से ये प्रश्न किए जा सकते हैं, तो सामान्य महिलाओं से क्या अपेक्षाएं होंगी? अधिकतर कामकाजी स्त्रियां कार्यक्षेत्र की चुनौतियों और घरेलू कार्यों के बीच सामंजस्य बनाने की चुनौतियों से जूझती रहती हैं। यह संघर्ष निरंतर बना रहता है, जिससे वे तनाव व कई प्रकार की मानसिक परेशानियों से ग्रस्त हो जाती हैं। हिंदी में इसे ‘स्त्री के प्रति घृणा’ कहा जाता है। शताब्दियों से समाज में पितृसत्ता को बढ़ावा देती मानसिकता, जहां स्त्रियों के प्रति पूर्वग्रह, घृणा, नापसंदगी, उन्हें कमतर समझने की मानसिकता बनी हुई है और व्यवहार में झलक ही आती है। आज भी हमारे समाज की अस्थिमज्जा में ‘मिसोजिनी’ इतने भीतर तक पैठी हुई है, तो एक ‘समानतामूलक समाज’ बनने में हमें अभी कितने दशक और लगेंगे, यह कहना कठिन है।

यह समझने की दरकार है कि मैं, आप, हम सब ही समाज हैं। बेटियां और बेटे अलग-अलग घर-परिवारों में नहीं पलते। पढ़ाई और काम के बावजूद अगर लड़की घर की रसोई में हाथ बंट सकती है, तो लड़का क्यों नहीं! लिंग आधारित भूमिकाओं की पुरातन रेखाओं पर हम कब तक चलते रहेंगे। यहां बात महज घर के कामकाज में मदद करने तक सीमित नहीं है, बल्कि बड़े हो रहे बेटों को इतनी संवेदनशीलता सिखाने की है कि वे थकी हुई मां के लिए बिना कहे चाय बना दें, दफ़्तर से लौटी बहन की कुछ मदद कर दें, और कम से कम अपने छोटे-बड़े काम ही खुद कर लें। दफ़्तर से लौटे बेटा-बहू में से बेटा पूरे परिवार के लिए शाम का चाय-नाश्ता बना देता हो, ऐसा किसी घर में देखा है? जो पुरुष जिम्मेदारियों को जेडर के मुताबिक नहीं बांटते, निस्संदेह एक समझदार, संवेदनशील पति की भूमिका निभाते हैं।



अगर आप रक्षाबंधन पर स्टाइलिश और आकर्षक दिखना चाहती हैं तो ये फ्लोरल साड़ी लुक जरूर ट्राई करें

खूबसूरत दिखता है। आप इस तरह की ये लो कलर की फ्लोरल प्रिंट साड़ी कैरी कर सकती हैं।

अगर आप फ्लोरल प्रिंट में बड़े फूलों वाली साड़ी पहनना चाहती हैं तो आप इस तरह के लाइट शेड वाली बड़े पिंक कलर के फूलों वाली साड़ी पहन सकती हैं।

बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट का साड़ी लुक बेहद खूबसूरत है, उन्होंने रॉकी रानी की लव स्टोरी में खूबसूरत साड़ी पहनी थी। ऐसे में आप उनसे इंस्पिरेशन लेकर

रक्षाबंधन के मौके पर

रक्षाबंधन के दिन से पहले कई तरह की तैयारियों के बीच अपने लुक को लेकर भी काफी चिंता रहती है। तो अगर आपने भाई राखी से लेकर रक्षाबंधन तक सारी तैयारियां कर ली हैं लेकिन फिर भी अपने लुक को लेकर कंप्यूज हैं तो आज हम आपको फैशन में ट्रेंड कर रही फ्लोरल साड़ी के बारे में बताने जा रहे हैं। रक्षाबंधन के मौके पर स्टनिंग और खूबसूरत दिखने के लिए आप खूबसूरत फ्लोरल प्रिंट वाली साड़ी पहन सकती हैं। इसलिए अगर आप खूबसूरत और आकर्षक दिखना चाहती हैं तो रक्षाबंधन के दिन प्लेन साड़ियों की जगह फ्लोरल प्रिंट साड़ियां आपको बेहद खूबसूरत लुक दे सकती हैं। यह वजन में भी हल्का है और बेहद

इस तरह की मल्टी कलर साड़ी पहन सकती हैं, जो आपको बेहद वाइब्रेंट लुक देगी।

जान्हवी कपूर का साड़ी लुक कमाल का है, इस तस्वीर में उन्होंने व्हाइट फ्लोरल प्रिंट साड़ी पहनी हुई है और वह बेहद खूबसूरत लग रही हैं। इस तरह की लाइटवेट साड़ी को आप स्टेप ब्लाउज के साथ कैरी कर सकती हैं।

टीवी से बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना भी इस खूबसूरत न्यूड शेड साड़ी में बेहद खूबसूरत लग रही हैं। इस तरह की साड़ी को आप सेम प्रिंट ब्लाउज के साथ भी पहन सकती हैं, जो आपको राखी पर स्टनिंग लुक दे सकती है।

आपकी त्वचा के लिए सूरजमुखी के 5 लाभ



सूरजमुखी आपके बगीचे के परिदृश्य में एक आकर्षक आकर्षण मात्र नहीं है। ये जीवंत फूल आपकी त्वचा के लिए असंख्य लाभ लाते हैं। मॉइस्चराइजेशन से लेकर सुरक्षा तक, आइए देखें कि कैसे सूरजमुखी आपकी त्वचा का सबसे अच्छा दोस्त बन सकता है।

1. पौष्टिक नमी

सूरजमुखी के बीज का तेल : सूरजमुखी के बीजों से निकाला गया यह तेल आवश्यक फैटी एसिड, विशेष रूप से लिनोलिक एसिड का एक समृद्ध स्रोत है। यह एक प्राकृतिक इमोलिएंट के रूप में कार्य करता है, छिद्रों को बंद किए बिना आपकी त्वचा को गहराई से हाइड्रेट करता है।

2. एंटीऑक्सीडेंट शील्ड

विटामिन ई : सूरजमुखी के बीजों में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मुक्त कणों से लड़ता है जो समय से पहले बढ़ा होने में योगदान करते हैं। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण महीन रेखाओं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं।

3. शांत अनुभूति

सूजन रोधी प्रभाव : सूरजमुखी के तेल में टोकोफेरॉल और कैरोटीनॉयड जैसे यौगिक होते हैं जिनमें सूजन रोधी गुण होते हैं। यह त्वचा की जलन और लालिमा को शांत करने में मदद कर सकता है।

4. त्वचा बाधा संवर्धन

ओमेगा-6 फैटी एसिड : सूरजमुखी के बीज का तेल

ओमेगा-6 फैटी एसिड का स्रोत है। ये लिपिड आपकी त्वचा की प्राकृतिक बाधा को मजबूत करने, नमी की हानि को रोकने और इसकी अखंडता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

5. मुँहासे सहायता

लिनोलिक एसिड : सूरजमुखी तेल की उच्च लिनोलिक एसिड सामग्री मुँहासे-प्रवण त्वचा के प्रबंधन में सहायता कर सकती है। लिनोलिक एसिड सीबम उत्पादन को नियंत्रित करने में मदद करता है, छिद्रों को बंद होने और दाग-धब्बे बनने से रोकता है।

सूरजमुखी आधारित त्वचा देखभाल उत्पादों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से त्वचा में उल्लेखनीय सुधार हो सकते हैं। सूरजमुखी के बीज के तेल के पौष्टिक गुण, ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन से बचाने की क्षमता के साथ मिलकर, इसे किसी भी त्वचा देखभाल आहार के लिए एक बहुमुखी अतिरिक्त बनाते हैं।



बालों को जल्दी बढ़ाने के लिए घर पर तुलसी का तेल बनाने के लिए आसान तरीके



बालों के लिए तुलसी तेल के फायदे

तुलसी का तेल खोपड़ी में रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करता है, बालों के रोमों को पोषण देता है और बालों के विकास को बढ़ावा देता है। यह रूसी, खुजली और बालों के झड़ने को कम करने में भी मदद करता है, जिससे आपके बाल मजबूत और चमकदार बनते हैं।

आवश्यक सामग्री जुटाना

ताजी तुलसी की पत्तियाँ

वाहक तेल (नारियल, जैतून, या तिल का तेल)

ओखल और मूसल

टाइट-फिटिंग ढक्कन वाला कांच का जार

तुलसी का तेल बनाने की चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका

तुलसी के पत्तों की कटाई :

किसी स्वस्थ पौधे से ताजी तुलसी की पत्तियाँ तोड़ें।

सफाई और सुखाना :

पत्तियों को अच्छी तरह धो लें और नमी हटाने के लिए उन्हें हवा में सूखने दें।

पत्तियों को कुचलना :

सूखे पत्तों को ओखली और मूसल का उपयोग करके धीरे से कुचल दें ताकि उनका प्राकृतिक तेल निकल जाए।

वाहक तेल में आसव :

कुचली हुई पत्तियों को एक कांच के जार में लें और उन्हें अपने चुने हुए वाहक तेल से ढक दें।

सुनिश्चित करें कि पत्तियाँ पूरी तरह से पानी में डूबी हुई हों।

सूर्य आसव : कांच के जार को लगभग 2 सप्ताह के लिए धूप वाली

जगह पर रखें। जलसेक की सुविधा के लिए हर दिन जार को धीरे से हिलाएं।

छानना और भंडारण करना :

2 सप्ताह के बाद, पत्तियों को हटाने के लिए तेल को छान लें।

तुलसी के तेल को एक साफ, गहरे रंग की कांच की बोतल में डालें।

तुलसी तेल का प्रयोग

तुलसी के तेल को थोड़ी मात्रा में गर्म कर लें।

गोलाकार गति में इसे अपने स्कैल्प पर धीरे-धीरे मालिश करें।

बेहतर अवशोषण के लिए इसे कम से कम एक घंटे या रात भर के लिए छोड़ दें।

अपने बालों को हल्के शैम्पू से धोएं।

उपयोग के लिए सावधानियां और सुझाव

अपने स्कैल्प पर तुलसी का तेल लगाने से पहले एक पैच टेस्ट करें।

यदि आपको कोई जलन या असुविधा महसूस हो तो उपयोग बंद कर दें। तेल की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए इसे ठंडी, अंधेरी जगह पर स्टोर करें। संगति महत्वपूर्ण है; ध्यान देने योग्य परिणामों के लिए नियमित रूप से तुलसी के तेल का उपयोग करें।

घर पर तुलसी का तेल बनाना एक सरल और फायदेमंद प्रक्रिया है जो बालों के बेहतर विकास और बालों के समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। तुलसी के प्राकृतिक गुण वाहक तेलों के लाभों के साथ मिलकर इस DIY समाधान को आपके बालों की देखभाल की दिनचर्या में एक अद्भुत जोड़ बनाते हैं।

व्यस्त इंसान के पास नाखुश होने का समय नहीं होता



सबसे पहले मन को अनुशासित करें। (द पावर ऑफ नाऊ)

लोगों की भावनाओं को समझने का प्रयास करें

दूसरों के मौखिक और गैर मौखिक संदेशों को प्रभावी ढंग से सुनना सीखें। जिसमें शरीर की हरकतें, हावभाव और भावनाओं के संकेत शामिल हैं। अन्य लोग क्या महसूस कर रहे हैं इसके बारे में जानने के लिए प्रश्नों का उपयोग करें और यह स्पष्ट करने के लिए फीडबैक का उपयोग करें कि आपने उनकी भावनाओं को ठीक तरह समझा है। ऐसी टिप्पणियां देने से बचें, जो दूसरों को कमतर आंकने वाली हों। (इमोशनल इंटेलेजेंस)

याद रखें कि आप सभी को खुश नहीं कर सकते

आप सबको खुश नहीं कर सकते। आलोचना को अपने-आप पर कभी हावी न होने दें। खुद के जैसे बनें। आगे चलकर यह ज्यादा काम आएगा। केवल वही चीजें करें जिन्हें करने में आप सहज महसूस करते हैं।

खुद के लिए संकट न मोल लें। वास्तविकता से ज्यादा मुश्किल होता है काल्पनिक चीजों को झेलना। खुद को काम में व्यस्त रखें। एक व्यस्त इंसान के पास नाखुश होने का समय ही नहीं रहता। (द मैजिक ऑफ थिंकिंग बिग)

इसलिए बेहद जरूरी है मन को नियंत्रण में रखना किसी काम को टालने की सबसे आम वजह यह होती है कि उसको करने का हमारा मूड नहीं होता। मन चंचल है और सदियों से इसे वश में रखने को कहा जा रहा है। मन कभी अच्छी चीजों की ओर नहीं जाता, क्योंकि उनके लिए अनुशासन और श्रम की जरूरत होती है।

यह क्षणिक सुख और आनंद के पीछे भागता है। मेहनत से घबराता है। अगर आप कुछ करना चाहते हैं तो

विश्वास की शक्ति आपके लिए हमेशा काम करती है जैसे एक संगीतज्ञ संगीत की सबसे खूबसूरत धुनों को वायलिन के तारों में से छोटे-छोटे अंशों में निकलवाता है, ऐसे ही आप अपने दिमाग में सोई हुई प्रतिभा को जगा सकते हैं और इससे खुद को ऊपर उठा सकते हैं। जीतने का सबसे बड़ा कारण होता है अपने आप पर विश्वास। यदि आपके मन में विश्वास है, तो कितनी ही बाधाएं आएंगी, असफल नहीं होंगी। विश्वास की शक्ति आपके लिए काम करती है।

अंगूर का सेवन करने के 5 फायदे



अपने आहार में अंगूर को शामिल करके पोषण संबंधी प्रतिरक्षा की शक्ति को अनलॉक करें। अनेक प्रकार के लाभों से भरपूर, ये स्वादिष्ट फल आपके स्वास्थ्य और खुशहाली को कई तरीकों से बेहतर बना सकते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट के साथ फूटना

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर: अंगूर में रेस्वेराट्रोल और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं।

कोशिका सुरक्षा: एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करते हैं, समग्र जीवन शक्ति को बढ़ावा देते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना

विटामिन सी बूस्ट: अंगूर विटामिन सी की प्रचुर मात्रा प्रदान करता है, जो आपकी प्रतिरक्षा सुरक्षा को मजबूत करता है।

लचीलापन: एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण और बीमारियों के जोखिम को कम करती है।

दिल दिमाग

दिल के अनुकूल पोषक तत्व: अंगूर में क्वेर्सेटिन और फाइबर जैसे दिल के लिए स्वस्थ यौगिक होते हैं।

रक्तचाप विनियमन: ये पोषक तत्व इष्टतम रक्तचाप स्तर को बनाए रखने में योगदान करते हैं।

पाचन कल्याण

आहारिय फ़ाइबर: अंगूर आहारिय फ़ाइबर का एक

प्राकृतिक स्रोत है, जो पाचन में सहायता करता है।

आंत माइक्रोबायोम: फाइबर एक स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम का समर्थन करता है, जो समग्र पाचन स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

त्वचा का पोषण

युवा त्वचा: अंगूर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं, जिससे त्वचा युवा होती है।

कोलेजन उत्पादन: अंगूर में मौजूद पोषक तत्व कोलेजन संश्लेषण को उत्तेजित करते हैं, जिससे त्वचा की लोच बढ़ती है।

ऊर्जा और जीवन शक्ति

प्राकृतिक शर्करा: अंगूर त्वरित और प्राकृतिक ऊर्जा को बढ़ावा देता है।

आयरन अवशोषण: वे अपनी विटामिन सी सामग्री के कारण आयरन अवशोषण को बढ़ाते हैं, थकान से लड़ते हैं।

अपने आहार में अंगूर को शामिल करना पोषण संबंधी प्रतिरक्षा के लाभों का उपयोग करने का एक स्वादिष्ट तरीका है। एंटीऑक्सीडेंट सुरक्षा से लेकर हृदय स्वास्थ्य, पाचन स्वास्थ्य और त्वचा पोषण को बढ़ावा देने तक, ये फल कई लाभ प्रदान करते हैं। अंगूर की शक्ति को अपनाएं और एक स्वस्थ, अधिक जीवंत जीवन का मार्ग प्रशस्त करें।

कहां से आई भारत माता की तस्वीर? अन्य देशों की भी हैं अपनी-अपनी राष्ट्रमाताएं

भारत माता की धारणा का उद्गम 19वीं सदी में भारत के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान किरण चंद्र बैनर्जी के नाटक, बंकिम चंद्र चट्टोपाध्याय के उपन्यास, बिपिन चंद्र पाल के लेखों और अबनिंद्रनाथ टैगोर के चित्र से हुआ माना जाता है। अबनिंद्रनाथ टैगोर के चित्र में 'भारत माता' को केसरिया रंग के कपड़े पहनी हुई और चार हाथों में अपनी संतानों के लिए जपमाला (श्रद्धा का प्रतीक), वेद (ज्ञान का प्रतीक), चावल के डंठल (अन्न का प्रतीक) और कपड़ा (वस्त्र का प्रतीक) थामे हुए दिखाया गया है। इस तस्वीर से प्रेरित भारत माता के अन्य संस्करणों में बाद में उन्हें हाथ में तिरंगा पकड़े हुए, शेर पर सवार या शेरों द्वारा खींचे गए रथ पर सवार दिखाया गया।

भारत माता जैसी अन्य देशों की भी अपनी-अपनी 'माताएं' हैं, उदाहरणार्थ ब्रिटेन की ब्रिटैनिया, फ्रांस की मारिआन, न्यूजीलैंड की जीलैंडिया, स्वीडन की मदर स्वेया और अमेरिका की कोलंबिया। ये जन्मभूमि से जुड़ी देवियां हैं, जिनका औपनिवेशिक काल में उद्गम हुआ। इस काल के अंत में राष्ट्र-राज्यों के उद्गम के साथ इन देवियों ने देश की 'माता' के रूप में अपनी जगह बना ली।

ब्रिटैनिया का उद्गम तब हुआ, जब 18वीं सदी में स्कॉटलैंड और इंग्लैंड के राज्यों को मिलाकर 'यूनाइटेड किंगडम' बनाया गया। ब्रिटैनिया को यूनानी ढंग के हेलमेट और ढाल के साथ दिखाया गया, जो तर्कसंगतता का प्रतीक और यूनानी प्रभाव का संकेतक था। ब्रिटैनिया का शाही स्वभाव दिखाने के लिए उन्हें शेर पर सवार दिखाया गया। हालांकि आधुनिक काल में 'शाही' शब्द का निहितार्थ भले ही नकारात्मक संदर्भों में लिया जाता हो, पर उन दिनों वैसा नहीं था। उन दिनों ब्रिटेन ने अपनी नौसेना की मदद से अपने साम्राज्य को विश्वभर तक फैलाकर उसे बरकरार रखा था। इससे यह लोकप्रिय धारणा उत्पन्न हुई कि अंग्रेजी साम्राज्य का सूरज कभी नहीं ढलता है। इसलिए ब्रिटैनिया को समुद्री देवता 'पोसायडन' का त्रिशूल पकड़ा हुआ भी दिखाया जाने लगा। ब्रिटैनिया के माध्यम से अंग्रेजों ने अपनी नौसेना के बल का प्रदर्शन किया। ब्रिटैनिया की प्रतिमा ने लोगों को इंग्लैंड की दिग्गज महारानियों - एलिजाबेथ प्रथम और क्वीन विक्टोरिया - की याद दिलाई।

ब्रिटैनिया की नक़ल करते हुए न्यूजीलैंड ने अपने आप को जीलैंडिया के माध्यम से मूर्त रूप दिया। लेकिन जीलैंडिया इतनी लोकप्रिय नहीं बनीं। इसके बाद स्वीडन में मदर स्वेया उभरीं, जो स्वीडन के लोगों की देशभक्ति की मूर्त रूप थीं। मदर स्वेया की प्रतिमा वाइकिंग लोगों की बालकरी कुमारियों की प्रतिमा से प्रेरित थी।

आयरलैंड में 'कैथलीन नी हूलिहन' अर्थात् 'हूलिहन घराने की कैथलीन' उभरीं। वहां के राष्ट्रवादियों ने उनसे प्रेरणा ली। ये राष्ट्रवादी मानते थे कि कैथलीन नी हूलिहन एक



बूढ़ी महिला हैं, जिसने अपना घर खो दिया है और जब वो युवकों को उनके लिए लड़ने और यहां तक कि मरने के लिए प्रेरित करेंगे, तब वह भी युवा बन जाएंगी।

फ्रांस में गणराज्य को और तर्क के आदर्शों को मारिआन के माध्यम से मूर्त रूप दिया गया। पुरुष हस्तियों द्वारा चिह्नित राजतंत्र का विरोध करने के लिए एक महिला को चुना गया। मारिआन को मुलायम, शंख के आकार की आगे की ओर मुड़ी हुई फ्रीजियन टोपी पहने हुए दिखाया गया। रोमनकाल में स्वतंत्र लोग यह टोपी पहना करते थे और मालिक अपने गुलामों को ये टोपी देकर गुलामी से रिहा करते थे। इसलिए यह स्वतंत्रता का प्रतीक बन गई।

18वीं सदी में ब्रिटेन की संसद में होने वाली बहसों को प्रकाशित करना गैर-कानूनी था। इसलिए कानून से बचने के लिए राजनीतिक पत्रिकाओं ने लोगों और जगहों के लिए काल्पनिक नामों का इस्तेमाल कर उन बहसों को प्रकाशित किया। इन विवरणों में अमेरिका के उपनिवेश कोलंबिया के नाम से जाने जाने लगे। बाद में कोलंबिया नामक महिला को फ्रीजियन टोपी पहनाई गई और अमेरिकी झंडे में लपेटा गया। इस रूप में वे गणराज्य का प्रतीक बन गईं और अमेरिकी युवकों को उनके लिए लड़ने के लिए प्रेरित किया गया।

जन्मभूमि की मातृ देवियों का विचार संभवतः रोम साम्राज्य की मूर्त रूप 'रोमा' की धारणा के साथ उभरा। रोमन लोग मानते थे कि रोमा ताज पहनी हुई माता थीं, जबकि रोम साम्राज्य मानता था कि वे संत थीं।

उत्तराखंड का 'मिनी स्विट्जरलैंड' चोपता



देश में इस समय मानसून चरम पर है और पहाड़ों पर जाना बिल्कुल भी सही नहीं है। लेकिन एक महीने बाद जब मौसम अच्छा होने लगेगा और घोर बरसात कम हो जाएगी, तब इसके बाद नवंबर तक का समय पहाड़ों की ऊंचाइयों पर जाने का सबसे अच्छा समय होता है, क्योंकि इस दौरान मौसम अक्सर साफ रहता है और नजारे अत्यधिक खूबसूरत दिखते हैं।

सितंबर से नवंबर तक जाने के लिए सर्वोत्तम स्थानों में से एक है उत्तराखंड का चोपता। चोपता समुद्र तल से लगभग 8500 फीट की ऊंचाई पर स्थित एक खूबसूरत हिल स्टेशन है। अपनी खूबसूरती के कारण चोपता को 'मिनी स्विट्जरलैंड' भी कहा जाता है। यह ट्री लाइन से ऊपर है और आप यहां घने जंगलों को समाप्त होकर घास के मैदानों में बदलते हुए देख सकते हैं। हिमालय में एक निश्चित ऊंचाई के बाद पेड़ नहीं होते हैं। वहां केवल घास के मैदान होते हैं। इन मैदानों को बुग्याल कहते हैं।

यू तो उत्तराखंड में बहुत सारे बुग्याल हैं, लेकिन चोपता इस मायने में खास है, क्योंकि यहां आप सड़क मार्ग से पहुंच सकते हैं। बाकी सभी बुग्यालों तक पहुंचने के लिए पैदल ट्रैक करना होता है, जो सभी लोग नहीं कर सकते। मानसून में हरी-हरी घास के अलावा बसंत में बुरांश के फूल और सर्दियों में बर्फ की वादियां चोपता को अलग ही रूप देती हैं।

अगर आप ट्रैकिंग और हाइकिंग के शौकीन हैं तो चोपता आपको निराश नहीं करेगा। यहां से साढ़े तीन किमी दूर पंच केदारों में से तीसरे केदार तुंगनाथ जी का मंदिर है। तुंगनाथ के कपाट मई से अक्टूबर तक खुले रहते हैं। अक्टूबर से मई तक यानी शीतकाल में तुंगनाथ जी की डोली मक्कूमठ में स्थापित कर दी जाती है, जो चोपता

से केवल 20-22 किमी ही दूर है। यदि आप सर्दियों में जा रहे हैं, तो मक्कूमठ में तुंगनाथ जी के दर्शन कर सकते हैं।

तुंगनाथ से दो किमी आगे चंद्रशिला नामक स्थान है, जहां से हिमालयी चोटियों का 360 डिग्री व्यू देखा जा सकता है। इसके अलावा चोपता से कुछ ही दूरी पर देवरिया ताल नामक एक छोटी-सी झील भी है। इस झील तक पहुंचने के लिए सारी गांव से 3-4 किमी का ट्रैक करना होता है।

चूंकि चोपता काफी ऊंचाई पर है, तो इसके नीचे चारों तरफ घने जंगल हैं। चोपता से निकलते ही आप इन जंगलों को देख सकते हैं। ये मुख्यतः देवदार और बुरांश के जंगल हैं। इनमें कई जंगली जानवर भी पाए जाते हैं, जैसे तेंदुआ,

हिमालयी काला भालू, भूरा भालू, कस्तूरी मृग, मोनाल आदि। सर्दियों में यहां स्नो लेपेट्स दिखने की भी संभावना बढ़ जाती है।

कैसे जाएं?

ऋषिकेश से चोपता की दूरी 200 किमी है और रास्ता श्रीनगर, रुद्रप्रयाग, ऊखीमठ होते हुए जाता है। ऋषिकेश से ऊखीमठ के लिए बसें चलती हैं। फिर ऊखीमठ से चोपता के लिए लोकल टैक्सी मिल जाती है। केदारनाथ से बद्रीनाथ जाने वाला सड़क मार्ग भी चोपता से ही होकर जाता है।

कब जाएं? सितंबर से नवंबर तक मौसम अमूमन साफ रहता है और बहुत सारी हिमालयी चोटियों के दर्शन हो जाते हैं। सर्दियों में यहां स्नोफाल होता है और ताजी स्नोफाल के शौकीन लोग यहां सर्दियों में आते हैं। फरवरी से अप्रैल का समय बुरांश के खिलने का होता है।

कहां ठहरें?

चोपता में ठहरने के लिए कोई होटल या रिसॉर्ट नहीं है, लेकिन यहां टैट आसानी से मिल जाते हैं। ये टैट काफी बड़े और आरामदायक होते हैं।

क्या सावधानियां बरतें?

चोपता हाई एल्टीट्यूड पर बसा एक छोटा-सा स्थान है, जहां आपको मेडिकल सुविधाएं नहीं मिलेंगी। इसलिए जरूरी दवाइयां लेकर जाएं। अगर आप दिल के मरीज हैं तो यहां आने से बचें। आप पहाड़ पर जा रहे हैं तो अच्छे जूतों का चयन करें। सर्दियों में गम बूट कारगर साबित होते हैं। यदि आपको तुंगनाथ, चंद्रशिला या देवरिया ताल का ट्रैक करना है, तो अपने साथ कुछ बिस्कुट वगैरह और पानी भी अवश्य रखें। यहां बारिश का कोई भरोसा नहीं होता, इसलिए रेनकोट भी लेकर जाएं।

रोहित पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगाता था या फिर यूँ कहा जा सकता है कि उसने अपने मन में पहले से ही बैठा रखा था कि वह पढ़ नहीं सकता। पढ़ाई उसके बस की नहीं है। उसके घर वाले इस बात को लेकर परेशान थे कि उसे कैसे समझाया जाए। उसके परिवार के हर सदस्य ने उसे समझाने की कोशिश की लेकिन सब व्यर्थ हो गया।

एक दिन उन्होंने सुना कि उनके शहर में कोई पहुँचे हुए संत महात्मा आए हैं। ये सुनकर रोहित के माता-पिता ने सोचा कि वो रोहित के लिए उन संत-महात्मा से मिलेंगे। हो सकता है कोई चमत्कार हो जाए। छुट्टी वाले दिन उनके पास जाने का निर्णय हुआ।

रोहित ने कर ली तैयारी –

रविवार का दिन था, रोहित और उसके माता-पिता सुबह जल्दी तैयार हो गए जाने के लिए। क्योंकि उन्होंने सुना था कि वहाँ पर बहुत ज्यादा लोग आते हैं और मिलने में काफी देर लग जाती है। इसलिए वो लोग जल्दी ही घर से निकल गए।

जहाँ वो महात्मा ठहरे हुए थे वो जगह रोहित के घर से थोड़ी ही दूरी पर थी। इसलिए वो लोग जल्दी ही पहुँच गए और सुबह जल्दी पहुँचने के कारण उनकी मुलाकात भी जल्दी हो गई। मुलाकात होते ही रोहित के माता-पिता ने अपनी परेशानी उनके सामने रख दी।

“बाबा जी, ये हमारा बेटा रोहित है। पढ़ने में बिल्कुल मन नहीं लगाता। हमने अपनी तरफ से हर कोशिश कर के देख ली परन्तु कोई भी तरीका कारगर नहीं हुआ।”

“ये लो बेटा ये एक जादुई पत्थर है। इसे सदा अपने पास रखना। इससे तुम्हें पढ़ाई करते समय एक अद्भुत शक्ति मिलेगी। जिससे तुम्हें सब कुछ आसानी से याद हो जायेगा। लेकिन एक बात याद रखना किसी को भी इस जादुई पत्थर के बारे में पता नहीं लगना चाहिए नहीं तो इसकी जादुई शक्तियाँ खत्म हो जाएंगी।”

एक छोटा सा पत्थर देते हुए उन महात्मा ने कहा।

महात्मा से मिलने की दोबारा बनाई योजना –

इसके बाद रोहित और उसके माता-पिता वापस घर आ गए। उस दिन के बाद रोहित हर पल उस पत्थर को अपने पास रखने लगा। पढ़ते समय, खेलते समय यहाँ तक कि सोते समय भी वो पत्थर अपने पास ही रखता था।

रोहित की पढ़ाई में अब कुछ सुधार हो रहा था। उसका मन पढ़ाई में लगने लगा था। ये परिवर्तन देख कर सब लोग हैरान थे।

लेकिन सिर्फ रोहित और उसके घर वालों को ही इस राज के बारे में पता था।

रोहित की पढ़ाई में इस कदर सुधार हुआ कि उसने अपनी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया। रोहित और उसके परिवार की खुशी का ठिकाना न था। उन्होंने उन महात्मा का धन्यवाद करने के लिए उनसे मिलने की योजना बनाई।

अगले ही दिन वो लोग उन महात्मा के पास पहुँचे। रोहित के पिता ने कहा,

“बाबा आपके दिए गए जादुई पत्थर की करामात के कारण



बात कहानी

जादुई पत्थर

आज रोहित पढ़ाई में मन लगाने लगा है। इसी के कारण ही उसने अपनी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया है।”

“कौन सा जादुई पत्थर?”

बाबा ने शांत भाव से कहा। तभी रोहित की माँ बोली, “वही जादुई पत्थर बाबा जो आपने रोहित की पढ़ाई में सुधार के लिए दिया था।”

“हा हा हा हा हा हा”

बाबा हँसे और बोले,

“वो कोई जादुई पत्थर नहीं था वह तो एक साधारण सा पत्थर था।” “क्या?” रोहित के माता-पिता दोनों हैरान होते हुए बोले,

“हाँ, वह एक साधारण पत्थर था। असल में वह पत्थर नहीं एक विश्वास था। जो मैंने रोहित के लिए दिया था। उसने अपने मन में यह बात बैठा रखी थी कि वह पढ़ नहीं सकता, उसे कुछ याद नहीं होता। यही कारण था कि वह पढ़ नहीं पाता था। उसने अपने मन में यह विश्वास पक्का कर रखा था। इस विश्वास को तोड़कर उसके मन में एक नया विश्वास बसाना था। वो काम इस पत्थर ने किया।”

“क्या मतलब?” “मतलब ये कि ये पत्थर प्राप्त करते ही रोहित की मानसिक स्थिति बदल गई। उसके मन में यह विश्वास अपनी जगह कर गया। कि वह अब पढ़ सकता है और उसे सब याद भी हो जायेगा। जैसे ही उसके मन ने यह सब स्वीकार किया। वैसे ही उसकी पढ़ाई में सुधार आरंभ हो गया।” “मतलब वो पत्थर बेकार था।”

अब बात रोहित के माता-पिता के समझ में आ गई थी। उन्होंने महात्मा का धन्यवाद किया और घर कि ओर चल दिए। हाँ, उस पत्थर को उन्होंने रास्ते में फेंक दिया।

दोस्तों ऐसी ही हालत हमारी भी है। हम में से ज्यादातर लोग अपने जीवन में बस इसलिए आगे नहीं बढ़ पाते क्योंकि हमने अपने मन को यह समझाया हुआ है कि हम आगे नहीं बढ़ सकते, हम इस समस्या का हल नहीं निकाल सकते, जैसा भगवान चाहेंगे वैसे ही होगा आदि।

क्या मिली सीख-

ऐसा कुछ नहीं होता। हम वैसे ही जीवन जीते हैं जैसा हम जीना चाहते हैं। हमारे जीवन को नियंत्रित करने के लिए कोई दूसरा यंत्र नहीं बना है। यदि हम अपने जीवन को बेहतर देखना चाहते हैं तो उसके लिए हमें ही कुछ करना होगा।

उसके लिए सबसे पहले हमें अपने मन को यह समझाना होगा कि हम कुछ भी कर सकते हैं और हमारे जीवन में होने वाली चीजों को हम नियंत्रित कर सकते हैं। तभी हम अपने जीवन को सुखदाई बना पाएँगे। और हाँ जादू किसी पत्थर में नहीं, हमारे मन में होता है।

खीर भवानी मंदिर का चमत्कारी कुंड रंग बदल कर देता है आने वाली मुसीबत के संकेत!

देशभर में कई सारे प्राचीन मंदिर हैं, जिनका इतिहास और आस्था से जुड़ाव काफी गहरा है। देश के अलग-अलग इलाकों के ये मंदिर से जुड़ा कई सारी धार्मिक मान्यताएं हैं, जिनके दर्शन करने के लिए देश के हर हिस्से से लोग आते हैं। ऐसा ही एक मंदिर है कश्मीर भवानी का मंदिर, जहां पर लोगों की गहरी धार्मिक आस्था है। आज हम आपको इस मंदिर के रहस्य के बारे में बताने जा रहे हैं। खीर भवानी का ये मंदिर श्रीनगर के तुलमूल गांव के पास है। ये मंदिर बहुत ज्यादा प्रसिद्ध है। देवी दुर्गा के इस मंदिर में देवी की पूजा उपासना मां रागनी के रूप में होती है। देवी खीर भवानी का यह मंदिर एक झरने के बीच में बना हुआ है जिससे चारों तरफ एक विशाल और खूबसूरत पत्थर है। इस मंदिर के बारे



हनुमान से मूर्ति को लंका से उठाकर किसी अन्य स्थान पर स्थापित करने को कहा, जब देवी की आज्ञा का पालन करते हुए हनुमान जी मूर्ति को लंका से निकालकर कश्मीर में स्थापित कर दिया था। तभी से माता का स्थान कश्मीर हो गया और नियमित रूप से माता के भक्त यहां पर उनकी पूजा-आराधना करते आ रहे हैं। वहीं अगर इस मंदिर के निर्माण की बात करें तो इस मंदिर का निर्माण महाराजा प्रताप सिंह ने साल 1912 में करवाया था और बाद में इसका जीर्णोद्धार महाराज हरि सिंह ने कराया था।

खीर भवानी नाम क्यों पड़ा ?

कश्मीर में स्थिति यह देवी का धाम यहां के रहने वाले कश्मीरी पंडितों की कुल देवी हैं। हर साल ज्येष्ठ माह की अष्टमी तिथि को यहां पर एक भव्य मेले का आयोजन किया जाता है। कश्मीरी हिंदू यहां पर रोज देवी की पूजा करते हुए अपनी रक्षा की प्रार्थना करते हैं। देवी दुर्गा के इस मंदिर का नाम खीर भवानी इसलिए प्रचलित हुआ क्योंकि माता को विशेष रूप से खीर का भोग लगाया जाता है। वसंत के मौसम में खीर चढ़ाई जाती है। वहीं यहां के लोग इस मंदिर को महारजा देवी, राजा देवी मंदिर, रजनी देवी मंदिर और राजा भवानी मंदिर के नाम से भी बुलाते हैं।

खीर भवानी के जलकुंड का रहस्य

माता के इस मंदिर में एक कुंड स्थित है। जिसे बहुत ही चमत्कारी कुंड माना जाता है। कहा जाता है जब भी कश्मीर में कोई बड़ी आफत आने वाली होती है तब इस कुंड के पानी का रंग बदल जाता है। मुसीबत आने पर इस कुंड का पानी काला हो जाता है। जब साल 2014 में कश्मीर में भयानक बाढ़ आई थी तब यहां का पानी पहले ही काला हो गया था।



में ऐसी मान्यता है कि ये मंदिर अपना रंग बदलता है और खीर की जुड़ी एक प्रथा है, जिसके चलते इस मंदिर का नाम खीर भवानी मंदिर पड़ा है। आइए जानते हैं मंदिर से जुड़ी परंपराएं और इतिहास...

खीर भवानी से जुड़ी मान्यताएं

हिंदुओं का आस्था इस मंदिर को लेकर काफी गहरी है और इसका इतिहास भी पुराना है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार लंका नरेश और भगवान शिव के भक्त रावण इस देवी का भी बड़ा भक्त था। मां खीर भवानी मां रावण की भक्ति हमेशा ही प्रसन्न रहती थीं। लेकिन जब रावण ने माता सीता का हरण किया तब देवी रावण से नाराज हो गईं। देवी को इतना गुस्सा आया कि उन्होंने अपने स्थान को ही त्याग दिया। वहीं एक और मान्यता भी है कि देवी ने भगवान

रिवीलिंग
ड्रेस में नजर आई ये
साउथ एक्ट्रेस
कभी एक आंख मारकर लूट
ली थी महफिल



साउथ एक्ट्रेस और विंक गर्ल प्रिया प्रकाश वारियर अब पहले की अपेक्षा बेहद हसीन दिखने लगी हैं। अब प्रिया प्रकाश ने ऐसी तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर डाली हैं।

प्रिया प्रकाश के बारे में आप तो जानते ही होंगे। जिनकी 5 साल पहले आंख मारने वाला वीडियो वायरल हुआ था। जिसके बाद रातों रात चर्चा में आ गई थी। उन्हें विंक गर्ल के नाम से जाना जाने लगा। प्रिया ने थाइलैंड से बिकनी वाले लुक की तस्वीरें शेयर की हैं। प्रिया का बोलड

अवतार लुक देख फैस अपनी नजरें नहीं हटा पा रहे हैं। क्योंकि उनके लिए नजरें हटा पाना मुश्किल है।

साउथ एक्ट्रेस और विंक गर्ल प्रिया प्रकाश वारियर अब पहले की अपेक्षा बेहद हसीन दिखने लगी हैं। अब प्रिया प्रकाश ने ऐसी तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर डाली हैं। जिनको देखने के बाद आपकी नजरें ही नहीं हटेंगी।

प्रिया प्रकाश ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा है कि फी फी के साफ नीले पानी का विरोध कौन कर सकता है? यहां तक कि मेरे दो सबसे अच्छे दोस्त भी नहीं, जो अंदर जाने के ख्याल से कांप रहे थे।

प्रिया प्रकाश ने कहा कि हममें से कोई भी तैरना नहीं जानता, फिर भी हमने स्नॉर्कलिंग और मछलियों के साथ सबसे अच्छा समय बिताया। जिनकी तस्वीरें आप देखते ही रह जाएंगे।

प्रिया ने थाइलैंड वेकेशन से कुछ बिकनी लुक वाली तस्वीरें शेयर कर बवाल दिया है। जिनको देखकर उनके फैस ने नया लुक देख उनकी तारीफें करना शुरू कर दिया है। क्योंकि प्रिया ने प्रिंटेड यलो बिकनी में बोलड अवतार दिखाया 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